



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

MERHAMET TEMELLİ EĞİTİM PROGRAMININ
ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN MERHAMET
DÜZEYLERİNE VE YAŞAM DOYUMLARINA
ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Eşref NAS

Doktora Tezi

MERHAMET TEMELLİ EĞİTİM PROGRAMININ ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN
MERHAMET DÜZEYLERİNE VE YAŞAM DOYUMLARINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Eşref Nas

2021

Van, 2021



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

MERHAMET TEMELLİ EĞİTİM PROGRAMININ ORTAOKUL
ÖĞRENCİLERİNİN MERHAMET DÜZEYLERİNE VE YAŞAM DOYUMLARINA
ETKİSİNİN İNCELENMESİ

INVESTIGATION OF THE COMPASSION-BASED EDUCATION PROGRAM'S
EFFECTS ON THE MIDDLE SCHOOL STUDENTS' COMPASSION LEVELS
AND LIFE SATISFACTION

Eşref NAS

Doç. Dr. Ramazan SAK

Doktora Tezi

Van, 2021

ONAY SAYFASI

Eşref NAS tarafından, Doç. Dr. Ramazan SAK danışmanlığında hazırlanan “Merhamet Temelli Eğitim Programının Ortaokul Öğrencilerinin Merhamet Düzeylerine ve Yaşam Doyumlarına Etkisinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 20/08/2021 tarihinde Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun 30/07/2021 tarihli ve 2021/30-2 sayılı kararı ile Prof. Dr. Fuat TANHAN Başkanlığında, Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR, Doç. Dr. Ramazan SAK, Doç. Dr. İkbāl Tuba şAHİN SAK ve Dr. Öğr. Üyesi ağla ÖNEREN şENDİL Jüri Üyeliğinde oluşturulan Tez Savunma Jürisi huzurunda savunularak Jüri tarafından Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili hükümleri kapsamında **Doktora** tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Fuat TANHAN
Enstitü Müdürü

Öz

Bu araştırmada Merhamet Temelli Eğitim Programının ortaokul öğrencilerinin merhamet düzeylerine ve yaşam doyumlarına etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ön-test, son-test ve izleme-testi kontrol ve plasebo gruplu deneysel desende gerçekleştirilen araştırmanın çalışma grubunu 8.sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Deney grubuna Merhamet Temelli Eğitim Programı verilmiştir. Plasebo grubuyla merhamet eğitimi ile ilgili olmayan ancak öğrencilerin eğitsel-mesleki gelişimlerine katkı sağlayan çalışmalar yürütülmüştür. Kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Merhamet Ölçeği ve Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılarak elde edilen veriler SPSS programında analiz edilmiştir. Analizler sonucunda, deney grubunun merhamet ölçeği ön-test puanları ile son-test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olduğu, gözlenen bu farkın son-test ve izleme testi puanları lehinde olduğu belirlenmiştir. Deney grubunun merhamet ölçeği son-test puanlarının plasebo grubunun merhamet ölçeği son-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu ancak deney grubunun merhamet ölçeği son-test puanları ile kontrol grubunun merhamet ölçeği son-test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Deney grubunun merhamet ölçeği izleme-testi puanları ile plasebo ve kontrol gruplarının merhamet ölçeği izleme-testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu, deney grubunun merhamet ölçeği izleme-testi puanlarının plasebo ve kontrol gruplarının merhamet ölçeği izleme-testi puanlarından yüksek olduğu görülmüştür. Deney grubunun çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeği ön-test puanları ile son-test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu, gözlenen bu farkın son-test puanı lehinde olduğu belirlenmiştir. Ancak, deney grubundaki öğrencilerin ön-test puanları ile izleme testi puanları arasında ise anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeği son-test puanları arasında ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Anahtar sözcükler: merhamet, yaşam doyumu, merhamet temelli eğitim programı, ortaokul.

Abstract

In this study, it was aimed to examine Compassion-Based Education Program's effects on the level of compassion and life satisfaction of secondary school students. The participants group of the research conducted in an experimental design with pre-test, post-test and follow-up test, and with control and placebo groups consisted of 8th grade students. Compassion-Based Education Program was applied in the experimental group. In the placebo group, studies that were not related to compassion education but contributed to the educational-professional development of the students were conducted. No intervention was made in the control group. The data obtained by the Compassion Scale and the Multidimensional Student Life Satisfaction Scale were analyzed in the SPSS program. As a result of the analyzes, it was determined that there was a significant difference between the compassion scale pre-test and the post-test scores, and pre-test and follow-up test scores of the experimental group, and this difference was in favor of the post-test and follow-up test scores. It was determined that the compassion scale post-test scores of the experimental group were significantly higher than the post-test scores of the placebo group, but there was no significant difference between the compassion scale post-test scores of the experimental group and the control group. There was a statistically significant difference between the compassion scale follow-up test scores of the experimental group and the follow-up test scores of the placebo and control groups, and the compassion scale follow-up test scores of the experimental group were higher than the the placebo and control groups'. There was a significant difference between the Multidimensional Student Life Satisfaction Scale pre-test and post-test scores of the experimental group, and this difference was in favor of the post-test score. However, it was determined that there was no significant difference between the pre-test and the follow-up test scores of the students in the experimental group. It was determined that there was no statistically significant difference between the Multidimensional Student Life Satisfaction Scale post-test and the follow-up test scores of the experimental, placebo and control groups.

Key words: compassion, life satisfaction, compassion-based education program, secondary school.

Teşekkür

İnsanlığın ve gezegenin en temel ihtiyaçlarından birinin **Merhamet** olduğunu düşünerek doktora tez yolculuğuna çıktım. Duyarsızlık salgınına, narsisizm hastalığına ve şiddet illetine karşı merhamet ilacının etkili olabileceğine inanarak yolculuğa devam ettim. Bu yolculuğun her adımında bilgisiyle, tecrübesiyle, anlayışıyla, hoşgörüsüyle bana destek olan ve tez yolculuğumun selameti için bir danışmandan daha fazla çaba ortaya koyan, tabir-i caizse bir *abi* gibi bana rehberlik eden Kıymetli Hocam ve Tez Danışmanım Sayın Doç. Dr. Ramazan SAK'a verdiği emeklerden dolayı bütün samimiyetimle teşekkür ederim. En az tez danışmanım kadar desteğini hissettiğim Sayın Doç. Dr. İkbâl Tuba ŞAHİN SAK Hocama minnettar olduğumu belirtmek ister, kendilerine de ayrıca teşekkür ederim. Bununla birlikte, tez sürecinde önemli dönütler sağlayarak gelişmeye ve ilerlemeye katkı sunan Sayın Dr. Öğr. Üyesi Çağla ÖNEREN ŞENDİL Hocama ve tez jürisine katılarak kıymetli fikirleriyle tezin gelişmesine destek sunan Sayın Prof. Dr. Firdevs SAVI ÇAKAR Hocama teşekkürlerimi sunarım.

Doktora tez yolculuğuna çıkmama vesile olan, bana bilimsel dünyanın kapılarını aralayan, verdiği derslerle bana özgün bakış açısı kazandıran, sunduğu fikirlerle daha iyisini ortaya koymamı sağlayan, akademik hayatımın başlamasında ve ilerlemesinde büyük bir rolü olan Değerli Hocam Sayın Prof. Dr. Fuat TANHAN'a şükranlarımı sunarım. Doktora sürecinde bilgilerinden istifade ettiğim ve deneyimlerinden faydalandığım kıymetli hocalarım Prof. Dr. Zihni MEREY'e, Prof. Dr. Murat KAYRI'ye, Dr. Öğr. Üyesi Ferhat KARDAŞ'a, Dr. Öğr. Üyesi Gürol ZIRHLIOĞLU'na, Dr. Öğr. Üyesi Süleyman KASAP'a ve Dr. Öğr. Üyesi Nizamettin KOÇ'a teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca Van YYÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsünde görev yapan başta Servet CAN ve Cesim ALADAĞ olmak üzere tüm çalışanlara teşekkür ederim.

Doktora tez sürecinde haftalarca gidip geldiğim ve her gidişimde bana desteklerini esirgemeyen Diyarbakır-Kayapınar Pirinçlik Ortaokulu'nun Müdürü Metin UĞUR ve Müdür Yardımcısı Cuma ÇAKMAK'a teşekkür ederim. Araştırmama gönüllü olarak katılan sevgili öğrencilere ve değerli velilerine ayrıca teşekkür ettiğimi belirtmek isterim.

Eğitim programını hazırlama ve ölçek geliştirme sürecinde uzman görüşlerini sunan; araştırma izni alma sürecinde destek olan; tez yolculuğunda karşılaştığım zorluklarla başa çıkmama vesile olan birçok kıymetli insanın güzel söylemine ve eylemine rastladım. Rastladığım iyi kalpli ve duyarlı bütün insanların isimlerini bu kısa teşekkür bölümüne sığdıramayacağımı ifade etmek ister ve hepsine tek tek teşekkür ederim.

Bana inanan dostlarıma, güven duyan akrabalarıma ve bilhassa duasını eksik etmeyen görme engelli Nezahat Teyzeme şükranlarımı sunarım. Bazen “Bu yolculuk ne zaman biter?” diyerek sıkıldıklarını fark ettiysem de sürekli yanımda olduklarını bana hissettiren canım aileme can-ı gönülden teşekkür ederim. Yıllardır sabırla, anlayışla, sükûnetle ve muhabbetle hayat yolculuğunda bana eşlik eden, doktora yolculuğunda benden dolayı çocuklarla/evle daha çok meşgul olmak zorunda kalan Değerli Eşim Emine NAS’a en derin duygularıyla teşekkür etmeyi borç bilirim. Son olarak, süreç nedeniyle ilgilenemediğim sevgili çocuklarım Eslim, Nubahar ve Kamile Zehra’ya ayrıca teşekkür ederek onların benim için çok kıymetli olduklarını belirtmek isterim.

Son söz: Tez yolculuğu bitti ama merhamet yolculuğu devam ediyor...



“Merhamet için niyetlenen ve çabalayan herkese...”

İçindekiler

Öz.....	i
Abstract.....	ii
Teşekkür.....	iii
İçindekiler	vi
Tablolar Dizini.....	ix
Şekiller Dizini.....	xi
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	xii
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi	6
Araştırma Problemi	10
Hipotezler	12
Sayıtlılar	13
Sınırlılıklar	13
Tanımlar.....	13
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	15
Merhametin Tanımı ve Önemi.....	15
Merhametin Benzer/Diğer Kavramlarla İlişkisi.....	18
Öz-Merhamet (Kendine Merhamet).....	22
Merhamet Yorgunluğu.....	25
Merhamet Korkusu.....	29
Merhamet Doyumu.....	32
Merhametin Ölçülmesi	40
Merhamet Temelli Müdahaleler ve Programlar	42
Yaşam Doyumu.....	49

Çocuk ve Ergenlerde Yaşam Doyumu	55
Merhamet ve Yaşam Doyumu.....	58
Merhamet Konusunda Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	62
Merhamet Konusunda Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	73
Yaşam Doyumu Konusunda Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	98
Yaşam Doyumu Konusunda Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	117
Merhamet ve Yaşam Doyumunun Birlikte Yer Aldığı Araştırmalar	123
Bölüm 3 Yöntem	128
Araştırmanın Deseni	128
Çalışma Gruplarının Oluşturulması	129
Veri Toplama Araçları	131
Deneysel Süreç (Programların Hazırlanması ve Uygulanması)	133
Araştırmanın Geçerliliği	151
Veri Analizi	152
Bölüm 4 Bulgular	154
Verilerin Normalliğine İlişkin Bulgular	154
Merhamet Temelli Eğitim Programı'nın Ortaokul Öğrencilerinin Merhamet Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular	157
Merhamet Temelli Eğitim Programı'nın Ortaokul Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular	167
Bölüm 5 Tartışma, Sonuç ve Öneriler	177
Merhamet Temelli Eğitim Programının Ortaokul Öğrencilerinin Merhamet Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma	177
Merhamet Temelli Eğitim Programının Ortaokul Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma	182
Sonuçlar	187
Öneriler	188

Kaynaklar	192
Ek-A: Etik Kurul Kararı	239
Ek-B: Araştırma İzni	240
Ek-C: Okul Onayı	241
Ek-D: Örnek Veli Onam Formu.....	242
EK-E: Etik Beyanı	243
EK-F: Tez Orjinallik Raporu.....	244



Tablolar Dizini

Tablo 1 <i>Merhametle İlgili Alanyazında Yer Alan Ölçekler</i>	40
Tablo 2 <i>Araştırmanın Deneysel Deseni</i>	128
Tablo 3 <i>Gruplara Göre Öğrencilerin Dağılımı</i>	129
Tablo 4 <i>Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Merhamet Ölçeği Ön-Test Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları</i>	130
Tablo 5 <i>Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği Ön-Test Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları</i>	131
Tablo 6 <i>Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarındaki Öğrencilerin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Shapiro-Wilk Normallik Testi Sonuçları</i>	154
Tablo 7 <i>Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarındaki Öğrencilerin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Çarpıklık/Basıklık Testi Sonuçları</i>	155
Tablo 8 <i>Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarındaki Öğrencilerin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Homojenlik Analiz Sonuçları</i>	156
Tablo 9 <i>Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarına Ait Merhamet Ölçeği Ön test, Son test ve İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler</i>	157
Tablo 10 <i>Deney Grubu Öğrencilerinin Merhamet Ölçeği Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları</i>	159
Tablo 11 <i>Deney Grubu Merhamet Ölçeği Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Ölçümleri İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları</i>	159
Tablo 12 <i>Plasebo Grubu Öğrencilerinin Merhamet Ölçeği Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları</i>	161
Tablo 13 <i>Plasebo Grubu Merhamet Ölçeği Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Ölçümleri İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları</i>	161
Tablo 14 <i>Kontrol Grubu Öğrencilerinin Merhamet Ölçeği Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları</i>	162
Tablo 15 <i>Kontrol Grubu Merhamet Ölçeği Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Ölçümleri İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları</i>	163

Tablo 16 Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Merhamet Ölçeği Son-Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H testi Sonuçları	164
Tablo 17 Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Merhamet Ölçeği Son-Test Puanlarının İkili Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları	165
Tablo 18 Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Merhamet Ölçeği İzleme-Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	166
Tablo 19 Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Merhamet Ölçeği İzleme-Testi Puanlarının İkili Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları	166
Tablo 20 Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarına Ait Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler	168
Tablo 21 Deney Grubu Öğrencilerinin Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları	170
Tablo 22 Deney Grubu Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Ölçümleri İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları	170
Tablo 23 Plasebo Grubu Öğrencilerinin Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları	172
Tablo 24 Kontrol Grubu Öğrencilerinin Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları	172
Tablo 25 Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği Son-Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	173
Tablo 26 Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği İzleme-Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	174
Tablo 27 Hipotezlere ilişkin sonuçlar	175

Şekiller Dizini

Şekil 1. Merhamet yorgunluğu ve merhamet doyumu	26
Şekil 2. Merhamet doyumunun kavramsal modeli	34
Şekil 3. Öznel iyi oluş çerçevesinde yaşam doyumu kavramı	51
Şekil 4. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının merhamet ölçeği ön test, son test ve izleme testine ilişkin değişim grafiği.....	158
Şekil 5. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeği ön test, son test ve izleme testine ilişkin değişim grafiği	169



Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

BDT (CBT): Bilişsel Davranışçı Terapi (Cognitive Behavior Therapy)

BTME (CBCT): Bilişsel-Temelli Merhamet Eğitimi (Cognitively-Based Compassion Training)

ÇÖYDÖ (MSLSS): Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği (Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale)

DDGP (CEBP): Duygusal Denge Geliştirme Programı (Cultivation Emotional Balance Program)

EMDR: Eye Movement Desensitization and Reprocessing – Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme

MGEP (CCTP): Merhamet Geliştirme Eğitimi Programı (Compassion Cultivation Training Program)

MM (CM): Merhamet Meditasyonu (Compassion Meditation)

MOT (CFT): Merhamet-Odaklı Terapi (Compassion-Focused Therapy)

MÖ: Merhamet Ölçeği

MTEP: Merhamet Temelli Eğitim Programı

MZE (CMT): Merhametli Zihin Eğitimi (Compassionate Mind Training)

MZF (CMF): Merhametli Zihin Vakfı (Compassionate Mind Foundation)

ÖMFP (MSCP): Öz-Merhametli Farkındalık Programı (Mindful Self-Compassion Program)

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

TDK: Türk Dil Kurumu

Bölüm 1

Giriş

Araştırmanın bu bölümünde öncelikle araştırma konusuyla ilgili problem durumu ele alınmıştır. Daha sonra araştırmanın amacı ve önemi üzerinde durulmuştur. Ayrıca araştırmanın probleminden bahsedilmiş ve son olarak da araştırmaya ilişkin sayıtlar, sınırlılıklar ve tanımlar belirtilmiştir.

Problem Durumu

Dünyada meydana gelen büyük değişimler, insanoğlunun hayatını etkilemektedir. Teknoloji ve sanayi alanındaki ilerlemeler, internetin sunduğu kolaylıklar, ulaşımdaki rahatlık ve sağlık alanındaki gelişmeler, dünyada ortaya çıkan olumlu değişimler olarak kabul edilmektedir. Bireysel ve toplumsal boyutta, bir nebze de olsa, refah ve özgürlüklerin de arttığı ifade edilebilir. Ancak dünyada yaşanan değişimlerin olumsuz yönleri de göz ardı edilemeyecek kadar ciddi boyutlara ulaşmıştır. Günümüz dünyasında, insanlığın sürüklendiği felaketler, savaşlar, çatışmalar, şiddet, göç, salgın hastalık ve benzeri olaylar da artmış ve artmaya devam etmektedir. Dünyadaki değişimin ve gidişatın anlaşılması bağlamında, İstanbul'da gerçekleştirilen Dünya İnsani Zirvesi'nde,

“Dünya, kritik bir kavşaktadır. İkinci Dünya Savaşı'ndan bu yana insanın en üst düzeyde yaşadığı acılara tanık oluyoruz. Yarıısı çocuk olmak üzere yaklaşık 60 milyon insan, çatışma ve şiddet nedeniyle evlerini terk etmiştir. Doğal afetlerin neden olduğu felaketlerin insana ve ekonomiye olan maliyeti de artmıştır. Son yirmi yılda, her yıl 218 milyon insan, felaketlerden etkilendi ve şu anda bunun küresel ekonomiye olan maliyeti ise 300 milyar doları aşmış durumdadır.” denilerek dünyanın içinde bulunduğu durum vurgulanmıştır (United Nations Population Fund, 2016 akt: Peterson, 2017).

İnsanlık, en akıl almaz hayalleri bile gerçekleştirebilecek kaynaklara ve insan gücüne erişmiş durumdadır. Maalesef tüm ilerleme ve gelişmelere rağmen mutluluğun egemen olduğu, üzüntü ve acıdan yoksun bir gelecekte bahsedilmesi zor görünmektedir. Erişilen en büyük teknolojik zaferler, atom enerjisi, sibernetik, uzay çağı, roket teknolojileri, lazer teknolojisi, elektronik, bilgisayar, kimya ve bakteri biliminde elde edilen onca kazanım, savaşların hizmetine sokulmuştur

(Grof ve Grof, 2011). Gerek kişilerarası ilişkilerde gerekse toplumsal düzeyde olsun, yaşanan bütün bu sorunlar, aslında kaybedilen insani değerleri de akla getirmektedir. Nitekim nezaket ve güvenin azalması, bencillik, şiddet ve zulmün artması, başkalarının hissettiğini anlama becerisinin (empati) zayıfladığını göstermektedir. Empatinin zayıfladığı durumlarda başkalarının yaşadığı acı, mutsuzluk ve benzeri psikolojik durumların anlaşılması daha güç bir hale gelmektedir. Empati yoksunluğunda, dürtüler kontrolden çıkmaya başlamakta ve benmerkezci eğilimler, sosyal beklentilerin önüne geçebilmektedir (Tarhan, 2017). Benmerkezci bir yaşam hali ise, kelimenin tam anlamıyla, *Ben Nesli* (Twenge, 2013) olarak bilinen ve kendisi (benliği) dışındaki tüm canlıların mutluluğunu ve huzurunu göz ardı eden bir insan tipini tasvir etmektedir. Bu durum, dünyada olup biten her şeyi, kendi zevk ve haz anlayışıyla değerlendiren bir insan profilini ortaya koymaktadır. Bu durum, aynı zamanda başkasının hak ve özgürlüğünün dikkate alınmadığı, saygı ve şefkatin bir yük olarak algılandığı, paylaşma ve dayanışmanın anlamsız bir etkinlik olarak görüldüğü, doğruluktan iz kalmadığı ve adaletin ayaklar altına alındığı bir insan betimlemesi olarak anlaşılmaktadır.

Gezegende yaşanan küresel çaptaki krizler ve insanlığın iliklerine kadar hissettiği bunca acı, zulüm ve şiddet içeren olaylar devam ededururken; bir tarafta da kaybedilen değerlerin yeniden dile getirilmesi ve kadim manevi geleneklerin (Grof ve Grof, 2011) tekrar konuşulması insanlığı umutlandırma adına önemli bir adım olarak kabul edilebilir. Bununla birlikte pozitif psikoloji yaklaşımının etkisiyle son yıllarda adalet, cesaret, iyi oluş, mutluluk, azim ve sevgi gibi insanın güçlü yönlerine (Seligman, 2007) yönelik yoğun ilginin arttığı görülmektedir. Ayrıca son zamanlarda güven, ümit, iyimserlik, vefa ve sabır gibi olumlu duyguların (Tarhan, 2017) öneminden sıkça bahsedilmektedir. Bu gelişmeler ise yeryüzündeki olumsuz havanın azalması anlamında önemli bir değişim olarak görülebilir. Ancak bireysel çapta yaşanan problemlerin azaltılması ya da sosyal alandaki kaotik olgulara engel olunması için daha fazla çalışma ve emek sarf edilmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu bağlamda modern psikolojinin uzun yıllar boyunca ihmal ettiği değerlerin (Hökelekli, 2013) ve erdemlerin genelde pratik yaşama aktarılması ve özelde de eğitim alanında işlenmesinin önemli bir ihtiyaç olduğu ifade edilebilir. Burada vurgulanan ve pozitif psikoloji alanında insanın güçlü yönleri olarak bilinen karakterler ise bilgelik, sevgi, cesaret, umut, adalet, dürüstlük, tevazu, sağduyu, affedicilik, dindarlık, mizah, minnet, liderlik ve otantikliktir (Carr, 2016).

Pozitif psikoloji bünyesinde yer alan söz konusu kavramlardan birinin de merhamet olduğu görülmektedir (Hökelekli, 2013; Neff, 2003a, 2003b; Peterson, 2017; Pommier, 2010; Sayar, 2008; Tarhan, 2017). İnsan deneyiminin en etkili ve güçlü özelliklerinden biri olan merhamet, acıyı anlamaya yarayan bir yönelimdir. Merhamet kişisel, kişilerarası ve toplumsal refahın ve iyi-oluşun önemli bir bileşenidir. Merhamet aynı zamanda bireyin kendisinde, çevresinde ve toplumda ortaya çıkan acıları/sıkıntıları anlaması ve azaltması konusunda motivasyon sağlamaktadır (Goldin ve Jazaieri, 2017). Hatta insanların karşı karşıya kaldığı acılar ve mücadeleler için mantıklı ve anlamlı olan en önemli tepkinin merhamet olduğu ifade edilmektedir (Kolts, 2016).

Merhamet, hem bireye hem de topluma fayda sağlayan bir etkidir (Goldin ve Jazaieri, 2017). Bununla birlikte yapılan çalışmalarda merhametin insanların sosyalleşmesinde (Curtis, Horton ve Smith, 2012), negatif duyguların azaltılmasında ve olumsuz psikolojik durumlarla başa çıkmada (Salazar, 2016) etkili olduğu belirtilmektedir. Ancak merhametin ortaya çıkmasını engelleyen ve insanların merhametli olmaktan uzaklaşmalarına neden olan bir durumdan da bahsedilmektedir (Sayar ve Manisalıgil, 2016). Bu durum alanyazında merhamet korkusu (Xavier, Cunha ve Pinto-Gouveia, 2015) olarak yer almaktadır. Ayrıca kimi insanların da merhamet yorgunluğunu (Zhang, Zhang, Han, Li ve Wang, 2018) deneyimlediği belirtilmektedir.

Günümüz insanı, başkalarının yaşamına karşı gittikçe daha kayıtsız olabilmekte, ötekinin acısına ve ihtiyaçlarına karşı daha duyarsız kalabilmekte ve diğer insanların dertlerine karşı daha vurdumduymaz davranabilmektedir. Diğer bir ifadeyle bu günün insanı bir tarafta daha bencil olurken bir taraftan da bireyciliği ve bencilliği yaşam tarzı haline getirmektedir. Bireycilik ve narsisizm merhametin zıt yönünde yer almaktadır (Spandler ve Stickley, 2011). Bencillik, bireyin sadece kendi rahatını ve refahını arzulaması iken; merhamet ise bireyin başkalarının da rahatını ve refahını istemesidir (Schopenhauer, 2017). Bencil ve narsist insanlar, sadece kendilerine odaklanan insanlardır. Diğer bir deyişle, bu insanlar kendilerine fazlaca odaklanıp diğer insanların bakış açılarını anlamaya yanaşmamaktadır. Diğer insanlardan üstün olduklarına inanmakta, hayalperest ve benmerkezci bir kişiliğe sahip olmaktadır. Bu insanlar, öteki insanları sevmek, onlarla ilgilenmek ya da onların sorunlarını çözmek gibi bir tavır içinde olmaktan uzak durup sadece

kendini sevmeyi, kendisi için çabalamayı ve kendi sorunlarını çözmeye odaklanmayı tercih etmektedir (Twenge, 2013). Narsisizm ve bireyciliğin söz konusu olduğu bir yerde ise merhametin belirtileri ya yok denecek kadar az bulunmakta ya da böyle bir yerde merhametin hiçbir emaresi görülmemektedir. Çünkü narsisizm ile merhamet arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır ve narsisizm arttıkça merhamet düzeyinde azalma meydana gelmektedir (Salazar, 2016).

Merhametin yeterli seviyede görülmediği diğer bir yer ise şiddet ortamıdır. Zulüm ve nefret, merhametin antitezi olarak görülmektedir (Sayar ve Manisalıgil, 2016). Şiddet ve nefret davranışları sergileyen bireyler başkalarına acı vermekten keyif almaktadır. Bu bireyler, öteki insanlara hükmetmeyi hedeflemektedir. Ancak merhametli bireyler, başkalarına acı vermekten ziyade onların acılarını hafifletmeye yönelik bir arzu ve eylem taşımaktadırlar (Strauss ve diğerleri, 2016). Merhamet aynı zamanda bireylerin iyi oluş düzeylerinin artırılmasında (Jazaieri ve diğerleri, 2014) ve dolayısıyla yaşam doyumunun gelişmesinde etkili olabilmektedir.

Yaşam doyumu, genel itibarıyla, iyi oluşla ilgili alanyazında sıklıkla ele alınan (Diener, 2000) ve bireyin kendi yaşamına ilişkin bilişsel değerlendirmesiyle açıklanan bir kavramdır (Pavot ve Diener, 1993). Yaşam doyumu aynı zamanda bireyin mutlu olma hali ile ilgilidir (Shin ve Johnson, 1978). Bu anlamda yaşam doyumu yüksek olan bireylerin daha mutlu oldukları belirtilmektedir (Diener ve Seligman, 2002). Yaşam doyumunun düşük olması veya bireyin yaşam doyumuna ilişkin olumsuz algıya sahip olması depresyon ve mutsuzluğu da beraberinde getirebilmektedir (Proctor, Linley ve Maltby, 2009). Yaşam doyumunun düşüklüğü aynı zamanda öznel iyi oluşun da düşük olduğunu göstermektedir. Öznel iyi oluş düzeyi düşük olan bireyler ise yaşamlarını olumsuz bir şekilde değerlendirebilmektedir. Bu bireylerin daha fazla depresyon, öfke ve kaygı gibi semptomları gösterdikleri belirtilmektedir (Myers ve Diener, 1995). Yapılan araştırmalarda yaşam doyumuyla ilişkili olan birçok değişkenin mevcut olduğu belirtilmiş (Flanagan, 1978) ve merhamet ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki bulunduğu saptanmıştır (Espín, Moreno-Herrero, Sánchez-Campillo ve Rodríguez Martín, 2018). Buna göre bireylerin merhamet düzeylerinin artırılması, onların yaşam doyumlarını arttırabilmektedir. Yaşam doyumunun

artmasıyla birlikte, narsisizm (Demirci, Ekşi ve Ekşi, 2019) ve benzeri olumsuz durumlara karşı bireylerin ruh sağlığının korunabileceği belirtilmektedir.

Yaşam doyumu aynı zamanda çocuk ve ergenlerin psikolojik, duygusal, ailevi, sosyal ve okul hayatları üzerinde etkili olabilmektedir. Örneğin ailesinden yeterince harçlık alan ve akademik açıdan başarılı olan öğrencilerin yaşam doyumlarının yüksek olduğu belirtilmektedir (Çivitçi, 2009). Yaşam doyumları yüksek olan öğrenciler daha iyimser olabilmekte ve karşılaştıkları sıkıntıları daha kolay tolere edebilmektedir (Avşaroğlu ve Koç, 2019). Ayrıca yaşam doyumu yüksek olan ergenlerin kaygı ve depresyon düzeyleri daha düşük olup (Gilman ve Huebner, 2006) benlik saygıları (Jafar, 2020), umut (Aras ve Kemer, 2019) ve öz-merhamet (Allen, Goldwasser ve Leary, 2012) düzeyleri daha yüksektir. Bununla birlikte ergenlerin boş zaman kısıtlayıcıları (İskender ve Güçer, 2018), ölüm kaygısı (Arslan, 2019), sosyal kaygıları (Kermen, İlçin, Tosun ve Doğan, 2016), yalnızlık düzeyleri (Tuzgöl Dost, 2007) arttıkça yaşam doyumları azalabilmektedir. Yaşam doyumunun azalması ise ergenlerin zihinsel, duygusal ve sosyal problemler yaşamalarına neden olabilmektedir. Ayrıca şiddete eğilimli öğrencilerin yaşam doyumları daha düşük düzeyde izlenmekte ve bu nedenle okul-temelli şiddeti önleme programlarının geliştirilmesi önerilmektedir (Valois, Paxton, Zullig ve Huebner, 2006). Bununla birlikte merhamet-temelli eğitim modellerinin şiddetin önlenmesinde etkili olduğuna vurgu yapılmaktadır (Düzgüner ve Martı, 2020).

Bu gün, toplumda artan bencillik, bireycilik, şiddet, saldırganlık, nefret ve *narsisizm illetine* (Twenge ve Campbell, 2015) karşı merhametin yaygınlaştırılması gerektiği düşünülmektedir. Bunun için de çocuklara merhametin aşılması ve yetişkinlerde merhametin geliştirilmesine yönelik birtakım çabaların ortaya konulması gerekmektedir. Bu nedenle bilimsel çalışmalar kapsamında çeşitli etkinlikler, egzersizler ve programlar hazırlanarak kişilerin merhamet düzeylerini artırmayı amaçlayan araştırmalar gerçekleştirilebileceği ifade edilmektedir (Jazaieri, 2018). Bütün bu verilenler göz önünde bulundurularak, bu araştırmanın temeli, merhamet konusu üzerine inşa edilmiştir. Araştırma çerçevesinde ortaokul öğrencilerinin merhametli eylemlere eğilimlerinin artırılması ve merhametlerinin geliştirilmesi hedeflenmiştir. Bunun yanı sıra merhametle doğru orantılı olan yaşam doyumunun (Espín ve diğerleri, 2018) artırılması amaçlanmıştır. Buradan hareketle, bu araştırmada merhamet temelli bir eğitim programı hazırlanmış ve bu

programın öğrencilerin merhamet düzeylerine ve yaşam doyumlarına etkisi incelenmiştir.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Eğitim ve psikoloji alanındaki çalışmalar incelendiğinde çoğu zaman var olan sorunların azaltılmasına ya da hafifletilmesine yönelik müdahalelerin gerçekleştirildiği görülmektedir (Örneğin; Akgül, 2016; Arar, 2018; Seydooğulları, 2018; Yavuzer, 2009). Diğer bir deyişle, mevcut olan psikososyal müdahalelerin genellikle olumsuz duygusal durumları hafifletmeyi amaçladığı gözlenmektedir. Ancak son yıllarda olumlu duygusal durumların ve niteliklerin geliştirilmesine yönelik ilginin giderek arttığı görülmektedir (Jazaieri ve diğerleri, 2013). Bu anlamda araştırmalarda incelenen ve geliştirilmesi konusunda programlar hazırlanan olumlu duygusal durumlardan birinin de merhamet olduğu anlaşılmaktadır (Kirby, 2017; Neff ve Germer, 2012; Ozawa-de Silva ve Dodson-Lavelle, 2011; Pace ve diğerleri, 2013).

Merhamet, acı çeken kişinin durumunu fark edip ona yardım etmek için harekete geçmektir. Merhametin önemi, toplumun birçok kesimi tarafından kabul edilmektedir. Dünyadaki dini geleneklerde, sağlık, eğitim ve adalet alanlarında merhametin değerli ve önemli bir özellik olduğu belirtilmektedir (Strauss ve diğerleri, 2016). Araştırma bulgularında merhametin birçok farklı değişkenle ilişkili olduğu görülmektedir. Örneğin merhamet, yıkıcı davranışların (Ribeiro da Silva, Rijo, Castilho ve Gilbert, 2019), negatif duyguların (Salazar, 2016) ve saldırganlık davranışlarının azaltılmasında (Genç, 2018) etkili olan bir değişken olup, sosyal adaletin gelişmesinde (Williams, 2008) ve stresli durumlarla başa çıkmada (Eldor, 2018) etkili olabilmektedir. Merhametli bireyler, kişisel olarak problem yaşadıklarında ya da kişilerarası ilişkilerde sıkıntı çektiklerinde, sosyal destek gösterebilmekte ve diğer bireylerle empati kurabilmektedir (Sprecher ve Fehr, 2005). Ayrıca öz-merhametin (kendine karşı merhametin) sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerin tedavisinde etkili olduğu (Werner ve diğerleri, 2012) ve ergenlerin iyi-oluşları üzerinde etkili olduğu (Neff ve McGehee, 2010) belirtilmektedir. Bununla birlikte merhamet, psikopatoloji alanında sinirsel ve davranışsal esnekliği artırarak pozitif duyguların oluşmasına katkı sağlayabilmektedir (Förster ve Kanske, 2021).

Merhametin birçok açıdan etkili ve faydalı olduğu kabul edilmekle birlikte, bireylerin zaman zaman merhametli davranmada güçlük yaşadıkları belirtilmektedir (Gilbert, McEwan, Matos ve Ravis, 2011). Bazı bireylerin yeterli düzeyde merhametli olamadığı ve bu bireylerde merhamet eksikliğinin söz konusu olduğu düşünülmektedir. Örneğin; erken çocukluk deneyimlerinde merhametin yer almaması çocukların uygun seviyede merhametli olmalarını zorlaştırabilmektedir. Çünkü erken çocukluk dönemi; bakıcı-çocuk arasındaki güven ilişkisi, sıcak ve besleyici ebeveynlik gibi merhametin gelişmesine ve ortaya çıkmasına katkıda bulunan önemli bir dönemdir (Goetz ve Simon-Thomas, 2017). Bu yüzden yaşamın ilk yıllarında merhametli davranışlarla karşılaşmayan bireylerin zaman içerisinde daha az merhametli olabilecekleri ifade edilebilir.

Bireylerde merhametin az olması aynı zamanda empatinin de eksik olduğu anlamına gelmektedir. Merhametin temel özelliklerinden biri olarak kabul edilen empati (Gilbert, 2010a) sayesinde merhamet gelişebilmektedir. Bununla birlikte empati yoksunluğu, merhamet yoksunluğunu da beraberinde getirmektedir. Bu durumun sonucunda, merhamet yoksunluğu yaşayan bireyler, çevrelerine karşı duyarsız ve acımasız davranabilmektedir. Başkalarına karşı anlayışsız ve nezaketsiz tavırlar sergileyebilmektedir. Ayrıca merhamet düzeyi düşük olan bireylerin yaşam doyumları da düşük olabilmektedir. Bunun için de bireylerde merhametin artırılmasına ilişkin eğitimlerin sunulması gerektiği düşünülmektedir. Çünkü merhametle alakalı gerçekleşen eğitim faaliyetlerinin bireylerin yaşam doyumu üzerinde etkili olabileceği ifade edilmektedir (Kirby, 2017). Bunun yanı sıra merhamet eğitimi verilen bireylerin mutluluk ve farkındalık düzeylerinde artış olduğu; endişe ve duygusal baskı düzeylerinde azalma meydana geldiği belirtilmektedir (Jazaieri ve diğerleri, 2014). Bununla beraber, öz-merhamet ve merhamet meditasyonları konularında eğitim alan bireylerin farkındalık ve psikolojik iyi oluşlarının arttığı görülmektedir (Malaktaris ve diğerleri, 2020; Yela, Gómez-Martínez, Crego ve Jiménez, 2019).

Yukarıdaki bilgiler bağlamında bireylerin merhamet düzeylerinin, yaşam doyumlarının, mutluluk ve iyi oluşlarının artırılmasına yönelik çalışmaların yapılması önemli görülmektedir. Çünkü mutluluk ile merhamet arasında pozitif ve yüksek bir ilişki bulunmaktadır (Erdoğan, 2017). Ayrıca bireylerin yaşadığı mutluluk ve deneyimlediği yaşam doyumu, onların yaşam kalitesinin bir göstergesi olarak

kabul edilebilmektedir (Diener ve Lucas, 2000). Bireylerin yaşam kalitesinin artırılabilmesi için de merhameti artırmaya yönelik müdahalelerin uygulanabileceği belirtilmektedir (Allen ve diğerleri, 2012). Bu konuda yapılan araştırmalarda da merhamet ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki bulunduğu (Jazaieri ve diğerleri, 2014; Espín ve diğerleri, 2018) ve öz-merhametle ilgili müdahalelerin genel yaşam kalitesini ve yaşam doyumunu artırdığı (Neff ve Germer, 2012) belirtilmektedir. Bazı araştırmalarda stresin olumsuz etkilerine ve psikopatolojik davranışın artmasına karşı tampon olarak yaşam doyumunun potansiyel rolü vurgulanmaktadır (Proctor ve diğerleri, 2009). Bütün bu verilenler dikkate alındığında, merhamete dayalı eğitimlerin bireylerin psikolojik, duygusal ve sosyal gelişimlerine katkı sağladığı ifade edilebilir. Ayrıca merhametle ilgili uygulamaların stres ve sağlık üzerinde etkili olabileceği belirtilebilir (Pace ve diğerleri, 2013). Bu nedenle de merhamet düzeyi ve yaşam doyumu düşük olan bireylere merhamete dayalı eğitimlerin sağlanması gerektiği söylenebilir. Diğer bir ifadeyle merhamet eksikliği yaşayan ve yaşamdan istediği doyumu alamayan bireylerde merhametin geliştirilmesine yönelik çeşitli eğitsel çalışmalar yürütülebilir.

Merhametin geliştirilmesi amacıyla sunulabilecek hizmetler için ev ve aile ortamı uygun koşullar sağlayabilmektedir. Bununla birlikte merhametin geliştirilmesi için en uygun ortamlardan birinin de eğitim-öğretim kurumları olduğu düşünülmektedir. Diğer bir deyişle, merhamet eğitiminin verilebileceği elverişli ortamlardan birinin de okullar olduğu ifade edilebilmektedir. Sınıf öğretmenleri öğrencilerde merhamet kavramının azaldığına vurgu yapmakta ve bu nedenle merhamet kavramının öğrencilerde geliştirilmesi gerektiğine dikkat çekmektedirler (Kıral ve Başdağ, 2017). Bu anlamda okullarda uygulanan birtakım etkinlik ve aktivitelerin öğrencilerin merhamet duygusunu olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Küçükaydın, 2015). Örneğin; öğretmenler, öğrencilerin merhamet geliştirmeleri ve merhametli davranışlar sergilemeleri açısından önemli bir rol-model olabilmektedir. Sınıf ortamlarında merhametin işlenmesi, eğitimcilerin merhametli eylemleri modelleyerek göstermesi, merhametin yaşantılanması amacıyla faaliyetlerin yürütülmesi okulların ve öğretmenlerin sunacağı hizmetler sayesinde gerçekleşebilmektedir. Bu anlamda, eğitimin her kademesinde merhamete ilişkin çeşitli etkinlikler ve egzersizler uygulanabileceği ve merhamet eğitiminin verilebilmesi için çeşitli programlar hazırlanabileceği belirtilmektedir (Jazaieri, 2018). Böylece hem öğrencilerin merhamet düzeylerinin artırılabilmesi

hem de merhamet eğitiminin öğrenciler üzerindeki etkisinin incelenebileceği düşünülmektedir.

Merhamet eğitiminin incelendiği araştırmalarda (Örneğin Jazaieri, 2018) okul öncesi kademedan lisansüstü eğitim kurumlarına kadar tüm eğitim basamaklarında merhamete dayalı eğitimin yerleştirilmesi vurgulanmıştır. Bu bağlamda, merhametin çeşitli etkinlikler ve egzersizler yoluyla işlenmesinin önerildiği önemli bir eğitim basamağı da ortaokul kademesidir. Bu kademe aynı zamanda ergenlik dönemine denk gelmektedir ve öğrencilerin akranlarıyla birlikte daha fazla zaman geçirdiği bir süreçtir. Ayrıca bu dönemde çocukların okul içinde ve okul sınırları dışında şiddet ve saldırganlık olaylarına karıştıkları (Delfabbro ve diğerleri, 2006; Durmuş ve Gürgan, 2005; Spencer ve Bryant, 2000) ve zorbalık, kavga, sözlü sataşma gibi istenmeyen davranışlar sergiledikleri (Baldry ve Farrington, 1999; Hoşgörür ve Orhan, 2017; Pateraki ve Houndoumadi, 2001) belirtilmektedir. Bu nedenle de saldırgan davranışlar, şiddet ve benzeri olguları önlemek (Orpinas, Parcel, Mcalister ve Frankowski, 1995) için çeşitli alternatiflerden bahsedilmekte ve bu çerçevede merhametin okul kültürüne yerleştirilmesi, şiddet ve kötü alışkanlıkların engellenmesi açısından önemli bir alternatif olarak görülmektedir (Sayar ve Manisalıgil, 2016). Okul ortamında merhametli bir yaklaşımın benimsenmesi; şiddet, saldırganlık, öfke, istismar ve zorbalık gibi yıkıcı davranışların azaltılmasını sağlayabilmektedir. Buna paralel olarak madde bağımlılığı, şiddet, saldırganlık ve cinsel mağduriyet gibi riskli davranışların azaltılması ise öğrencilerin yaşam doyumlarını olumlu yönde etkileyebilmektedir (Proctor ve diğerleri, 2009). Ayrıca merhamet eğitimi alan öğrencilerin merhamet düzeyleri de yükselebilmektedir. Merhamet düzeylerinin artması, öğrencilerin aile, arkadaş, okul ve diğer yaşam alanlarında daha olumlu davranışlar göstermelerini sağlayabilmektedir. Bunun yanı sıra merhametli öğrenciler, hem kendilerine ve birbirlerine karşı hem de çevrelerine karşı daha sağlıklı ve işlevsel bir tutum sergileyebilmekte ve daha duyarlı ve sorumlu bir yaklaşım ortaya koyabilmektedir. Bu durum, aynı zamanda öğrencilerin yaşam doyumları üzerinde de olumlu yönde etkide bulunabilmektedir.

Merhametli duygu ve davranışların hâkim olduğu okul ortamlarında öğrencilerin birbirlerine ve eğitimcilere karşı daha içten ve nazik olabilmeleri ve kendilerini güvende hissedebilmeleri mümkün olabilmektedir. Çünkü merhametli

öğrenciler, arkadaşlarına kötü davranmak ve acı vermek yerine onlarla daha yakın ilişkiler kurabilmektedir. Merhametli öğrenciler, birbirlerine karşı ve çevrelerine karşı daha duyarlı olabilmekte, kişilerarası ilişkilerde daha yapıcı bir tutum sergilemekte ve kimseye zarar vermemektedir (Crocker ve Canevello, 2008). Bununla birlikte merhametin varlığı, okul içinde karşılıklı hoşgörüyü, duyarlılığı, bağlılığı, sevgi ve saygı duymayı kolaylaştırabilmektedir (Aydemir, 2018). Bu anlamda, güven ve anlayışa dayalı öğrenci-öğrenci ve öğrenci-öğretmen etkileşimi için merhametli bir okul atmosferinin sağlanması önemli görülmekte ve öğrencilerin merhametli davranabilmeleri ve yaşamlarından doyum alabilmeleri merhametli olmayı benimseyen eğitim kurumları sayesinde gerçekleşebilmektedir. Bütün bu verilere ise merhamete dayalı eğitim faaliyetlerinin gerçekleştirilmesi ve okul ortamlarında merhametin eğitsel çalışmalar içerisinde yer almasıyla ulaşılabileceği düşünülmektedir. Ancak Türkiye'deki alanyazın incelendiğinde, merhamete dayalı eğitim programları ile ilgili herhangi bir çalışmanın mevcut olmadığı anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, merhamet temelli eğitim programının öğrencilerin merhamet düzeylerine ya da yaşam doyumlarına etkisinin incelendiği herhangi bir araştırmaya da rastlanmamaktadır. Bu nedenle, bu araştırmada, merhamet temelli bir eğitim programının geliştirilmesi amaçlanmış ve bu programın ortaokul öğrencilerinin merhamet düzeylerine ve yaşam doyumlarına etkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. Bu bağlamda, bu araştırmada, merhamet temelli eğitim programının geliştirilmesinin önemli bir ihtiyaç olduğuna inanılmaktadır ve programın öğrencilerin merhamet düzeylerine ve yaşam doyumlarına etkisinin incelenmesinin önemli ve gerekli olduğu düşünülmektedir. Son olarak, bu programın uygulanması sonucunda, ortaokul öğrencilerinin merhamet düzeylerinin ve yaşam doyumlarının daha yüksek düzeye çıkarılması beklenmektedir.

Araştırma Problemi

Son zamanlarda, merhametin nasıl tanımlandığı, merhamet eğitiminin nasıl verildiği, merhametin nasıl ölçüldüğü ve çeşitli klinik, örgütsel ve topluluk ortamlarında merhametin nasıl deneyimlendiği ile ilgili bilimsel ve klinik çalışmalarda önemli bir artış olduğu gözlenmektedir. Bu artışın ciddiyeti vurgulanmakla birlikte, bireylerin, grupların ve örgütlerin merhamet becerilerinin nasıl geliştirilebileceği ve merhamet becerisini geliştirmenin en iyi şekilde nasıl

yapılabileceği ile ilgili daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu belirtilmektedir (Goldin ve Jazaieri, 2017).

Belirtilen araştırma ihtiyacı doğrultusunda bu araştırmada, ortaokul öğrencilerine yönelik merhamete dayalı bir eğitim programının hazırlanması kararlaştırılmış ve bu programın öğrencilerin merhamet düzeylerine ve yaşam doyumlarına etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç kapsamında, bu araştırmada üzerinde durulan temel problem şu şekilde ifade edilmiştir: *“Merhamet temelli eğitim programının ortaokul öğrencilerinin merhamet düzeylerine ve yaşam doyumlarına bir etkisi var mıdır?”*

Alt problemler. Araştırmanın temel problemi çerçevesinde aşağıda verilen alt problemlere yanıt aranmıştır.

1. Merhamet temelli eğitim programının uygulandığı deney grubu ile eğitimin uygulanmadığı plasebo ve kontrol gruplarının merhamet ölçeği ve çokboyutlu öğrenci yaşam doyumunu ölçeğinden elde edilen ön test toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
2. Merhamet temelli eğitim programının uygulandığı deney grubu ile eğitimin uygulanmadığı plasebo ve kontrol gruplarının merhamet ölçeği ve çokboyutlu öğrenci yaşam doyumunu ölçeğinden elde edilen son test toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
3. Merhamet temelli eğitim programının uygulandığı deney grubu ile eğitimin uygulanmadığı plasebo ve kontrol gruplarının merhamet ölçeği ve çokboyutlu öğrenci yaşam doyumunu ölçeğinden elde edilen izleme testi toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
4. Merhamet temelli eğitim programının uygulandığı deney grubunun merhamet ölçeği ve çokboyutlu öğrenci yaşam doyumunu ölçeğinden elde edilen ön test, son test ve izleme testi toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
5. Merhamet temelli eğitim programının uygulanmadığı plasebo grubunun merhamet ölçeği ve çokboyutlu öğrenci yaşam doyumunu ölçeğinden elde edilen ön test, son test ve izleme testi toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
6. Merhamet temelli eğitim programının uygulanmadığı kontrol grubunun merhamet ölçeği ve çokboyutlu öğrenci yaşam doyumunu ölçeğinden elde

edilen ön test, son test ve izleme testi toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?

Hipotezler

Bu araştırmanın birinci ana hipotezi ***“Merhamet Temelli Eğitim Programı ortaokul öğrencilerinin merhamet düzeylerini artırmada etkilidir.”*** biçiminde kurulmuş ve hipotezi test etmek için ise beş alt hipotez belirlenmiştir.

- a) Deney grubunun merhamet ölçeğine ilişkin uygulama sonu (son test) ve uygulamadan sonra (izleme testi) elde ettikleri puanlar, uygulama öncesinde elde ettikleri puanlara (ön test) göre anlamlı biçimde yüksektir.
- b) Plasebo grubunun merhamet ölçeği ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark yoktur.
- c) Kontrol grubunun merhamet ölçeği ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark yoktur.
- d) Deney grubunun merhamet ölçeğine ilişkin son test puanları, plasebo ve kontrol gruplarının merhamet ölçeğine ilişkin son test puanlarına göre anlamlı biçimde yüksektir.
- e) Deney grubunun merhamet ölçeğine ilişkin izleme testi puanları, plasebo ve kontrol gruplarının merhamet ölçeğine ilişkin izleme testi puanlarına göre anlamlı biçimde yüksektir.

Bu araştırmanın ikinci ana hipotezi ***“Merhamet Temelli Eğitim Programı ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerini artırmada etkilidir.”*** biçiminde kurulmuş ve hipotezi test etmek için ise beş alt hipotez belirlenmiştir.

- a) Deney grubunun çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğine ilişkin uygulama sonu (son test) ve uygulamadan sonra (izleme testi) elde ettikleri puanlar, uygulama öncesinde elde ettikleri puanlara (ön test) göre anlamlı biçimde yüksektir.
- b) Plasebo grubunun çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeği ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark yoktur.
- c) Kontrol grubunun çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeği ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

- d) Deney grubunun çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğine ilişkin son test puanları, plasebo ve kontrol gruplarının çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğine ilişkin son test puanlarına göre anlamlı biçimde yüksektir.
- e) Deney grubunun çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğine ilişkin izleme testi puanları, plasebo ve kontrol gruplarının çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğine ilişkin izleme testi puanlarına göre anlamlı biçimde yüksektir.

Sayıtlılar

- Bu araştırmada öğrencilerin ölçme araçlarına gerçekçi ve samimi yanıtlar verdikleri kabul edilmiştir.
- Çalışma gruplarında yer alan öğrencilerin daha önce merhamete dayalı herhangi bir eğitim almadıkları varsayılmıştır.
- Araştırma sürecinde beklenmedik-kontrol edilemeyen Covid-19 salgınının ve salgından dolayı ortaya çıkan gelişmelerin çalışma gruplarındaki bütün öğrencileri benzer şekilde etkilediği kabul edilmiştir.

Sınırlılıklar

- ❖ Bu araştırmada elde edilen veriler, kullanılan ölçme araçlarıyla sınırlı kalmıştır.
- ❖ Araştırmanın çalışma grubu 8. sınıf öğrencileriyle sınırlandırılmıştır.

Tanımlar

Merhamet: Kişinin hissettiği ya da başkasının yaşadığı sıkıntıların/acıların farkında olması ve bu sıkıntıyı/acıyı giderme konusunda istekli olup eyleme geçmesidir (Cole-King ve Gilbert, 2011; Goetz, Keltner ve Simon-Thomas, 2010; Gilbert, 2009a; 2009b; Nas ve Sak, 2020).

Öz-merhamet: Kişinin yaşadığı sıkıntılara/acılara karşı açık olması ve sıkıntılarını/acılarını hafifletmek ve iyileştirmek için istekli olmasıdır (Neff, 2003a; 2003b; Neff, 2016).

Merhamet temelli eğitim programı (MTEP): Öğrencilerin merhamet, öz-merhamet ve diğer canlılara karşı merhamet düzeylerini artırmayı amaçlayan 10 haftalık bir eğitim programıdır.

Yaşam doyumu: Öznel iyi oluşun bilişsel olarak değerlendirilmesidir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985).

Çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu: Öğrencilerin aile, arkadaş, okul, çevre ve benlik olmak üzere beş boyut açısından yaşam doyumlarının değerlendirilmesidir (Çivitçi, 2007; Huebner, 1991; 1994).



Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, araştırmanın kuramsal temeli bağlamında merhametin tanımı ve önemi ele alınmıştır. Merhametin benzer kavramlarla ilişkisine değinilmiş bunun yanı sıra öz-merhamet, merhamet yorgunluğu, merhamet korkusu ve merhamet doyumuna gibi kavramlar üzerinde durulmuştur. Ayrıca merhametin ölçülme boyutu incelenmiş ve merhamet temelli müdahaleler ve programlardan bahsedilmiştir. Bununla birlikte yaşam doyumuna kavramı ele alınmış ve merhamet ile yaşam doyumuna arasındaki ilişkiye değinilmiştir. Son olarak da yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Merhametin Tanımı ve Önemi

Genel olarak felsefe ve din alanlarına konu olan merhamet kavramı, son yıllarda psikoloji, psikoterapi, eğitim ve sağlık alanlarında da büyük bir ilgiyle incelenmektedir (Nas, 2020). Kavramsal yönden incelendiğinde, merhametin olumlu bir duygu (Tarhan, 2017), biyolojik bir özellik (Gilbert, 2014), çok boyutlu bir yapı (Jazaieri ve diğerleri, 2014), davranışları tetikleyen bir güdü (Schopenhauer, 2017), dinî bir nitelik (Karagöz, 2020), karakterin güçlü bir yönü (Hefferon ve Boniwell, 2014) ve eğitimde önemsenen bir erdem (Hökelekli, 2013; Peterson, 2017) olmak üzere birçok farklı şekilde alanyazında yer aldığı görülmektedir. Ayrıca merhamet kavramı evrimsel bilim, psikoloji bilimi ve sinirbilimi gibi farklı bakış açılarından ele alınmaktadır (Houston, 2019).

Merhamet kavramının ortak ve yaygın bir şekilde tanımlanmadığı belirtilmiş (Burnell ve Agan, 2013) olmakla birlikte, alanyazında merhametle ilgili pek çok tanımın yer aldığı görülmektedir. Örneğin Türk Dil Kurumu (TDK, 2021) Güncel Türkçe sözlüğünde, merhametin isim grubu içinde yer alan Arapça kökenli bir sözcük olduğu belirtilmekte ve *bir kimsenin ya da bir başka canlının karşılaştığı kötü durumdan dolayı duyulan üzüntü ve acıma* şeklinde tanımlanmaktadır. Merhamet kavramının karşılığı İngilizcede *compassion* kavramıyla karşılık bulmaktadır ve bu sözcüğün *compati* sözcüğünden türediği belirtilmektedir (Barad, 2007). Oxford İngilizce sözlüğüne göre *compati* sözcüğü, Latin kökenli olup *com-* (*birlikte*) ve *+ pati* (*acı çekmek*) sözcüklerinin bir araya gelmesinden oluşmaktadır

ve kavramsal olarak birlikte acı çekmek anlamına gelmektedir (Jazaieri, 2018; Strauss ve diğerleri, 2016).

Merhamet, bir başkasının acısına tanıklık ederken ortaya çıkan ve daha sonra yardım etme arzusunu tetikleyen bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Goetz ve diğerleri, 2010). Başkalarının güçsüzlük, sıkıntı ve derdine ilgi duyma, onların durumuna acıma ve şefkat gösterme, onlarla ısırap çekme olarak da tanımlanan (Hökelekli, 2013) merhamet, zor durumda olan bireylere karşı duyulan acıma, üzüntü duyma hissi ve bu his sonucunda iyilik yapma ve yardım etme olarak açıklanabilmektedir (Polat, 2016).

Merhamet, başkalarının sıkıntılı durumlarına karşı derin bir farkındalık, aynı zamanda da sıkıntıyı giderme isteğini ve çabasını içeren temel bir yardımseverlik ve sevecenlik halidir (Gilbert, 2009a). Aynı zamanda bu kavram, bütün insanların kusurlu olabileceklerini ve hatalar yapabileceklerini göz önünde bulundurarak onları yargılamadan anlamayı, onlara karşı nazik ve sabırlı olmayı içermektedir (Neff, 2003a). Bunun yanı sıra merhamet, insanlarda yardım etme davranışını motive etmede etkili olan bir mekanizma olarak kavramsallaştırılmaktadır (Carter, Bartal ve Porges, 2017).

Merhamet kavramının beş unsurdan oluşan bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bir süreç olarak tanımlanabileceği belirtilmektedir. Bu unsurlar ise şunlardır: 1) Acıyı fark etmek, 2) Acı çekmenin evrenselliğini anlamak, 3) Acı çeken kişiyle empati kurmak (duygusal boyut), 4) Acı çeken kişiye tepki verirken rahatsız edici duyguları hafifletmek (öfke, korku gibi), 5) Acıyı hafifletmek için harekete geçme motivasyonu (Strauss ve diğerleri, 2016). Başka bir çalışmada ise merhametin bilişsel, duygusal, amaçsal ve motivasyonel olmak üzere dört bileşenden meydana geldiği belirtilmektedir (Jazaieri ve diğerleri, 2014).

Bununla birlikte, merhametin sadece başkalarına karşı hissedilen/gösterilen bir duygu olmadığı aynı zamanda kişinin kendisine karşı da merhametli olması gerektiği belirtilmekte ve bu durum self-compassion yani öz-merhamet (Gilbert ve diğerleri, 2017; Neff, 2003a; 2003b) kavramıyla literatürde yer almaktadır. Bu yüzden merhamet kavramı, kişinin hissettiği ya da başkasının yaşadığı sıkıntıların/acıların farkında olması, bu sıkıntıyı/acıyı giderme konusunda istekli olup eyleme geçmesi şeklinde tanımlanabilmektedir (Nas ve Sak, 2020).

Merhametin değeri, birçok inanç sistemi (İslamiyet, Hristiyanlık, Musevillik, Hinduzim, Budizm vb.) tarafından vurgulanmaktadır (Vivino, Thomson, Hill ve Ladany, 2009). Diğer bir ifadeyle dünyadaki birçok dini inanış, merhamete geniş bir yer vermektedir (Strauss ve diğerleri, 2016). Merhametin önemi ve gerekliliğini birçok kültürel ve sosyal bağlam içinde görmek mümkündür. Doğudan batıya kadar, başta kolektivist toplumlarda olmak üzere merhametin insanlar arasındaki bağı güçlendiren, kişilerarası ilişkileri daha yapıcı bir düzeye ulaştıran ve bireylerin psiko-sosyal gelişimlerine katkı sağlayan bir erdem olduğu belirtilmektedir. Doğu geleneklerinde yüzyıllardır merhametin zihin ve beden üzerinde iyileştirici etkisi olduğu düşünülmektedir (Vivino ve diğerleri, 2009). Merhamet, insan yaşamında etkili olan özelliklerden biridir ve kişisel, kişilerarası ve toplumsal huzurun (iyi-oluşun) önemli bir bileşeni olarak kabul edilmektedir (Goldin ve Jazaieri, 2017). Merhametin sosyalleşmenin gelişmesinde (Curtis ve diğerleri, 2012), prososyal davranışlar geliştirmede (Leiberg, Klimecki ve Singer, 2011), iyi-oluşun artırılmasında (Jazaieri ve diğerleri, 2014), stres ve kaygının azaltılmasında (Jazaieri ve diğerleri, 2018) ve sosyal adaletin gelişmesinde (Williams, 2008) etkili olduğu belirtilmektedir. Merhametli olması, bireyin sosyal destek alma/sunma yeteneğini geliştirebilmektedir (Cosley, McCoy, Saslow ve Epel, 2010). Kişisel zorluklar esnasında ya da kişilerarası ilişkilerde sorunlar ortaya çıktığında merhametli bireylerin sosyal destek sunabilecekleri ve empati gösterebilecekleri belirtilmektedir (Sprecher ve Fehr, 2005).

Merhamet, kişilerarası ilişkilerde fayda sağlayıcı bir tepkiyi sağlayabilmekte ve merhamet ile yakınlık, güven ve sosyal destek arasında pozitif bir ilişkinin bulunduğu ifade edilmektedir (Salazar, 2015). Merhamet ile narsisizm, kişilerarası iletişim kaygısı, sözel saldırganlık gibi değişkenler arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır (Salazar, 2016). Merhametin mutluluk, gelişmiş sosyal ilişkiler gibi pozitif psikolojinin sonuçları ile ilişkili olabildiği ve kaygı, korku, öfke gibi negatif duygulara karşı koruyucu olabileceği belirtilmektedir (Pommier, 2010). Merhamet, negatif duyguların azaltılmasında ve olumsuz psikolojik durumlarla başa çıkmada etkili olabilmektedir (Salazar, 2016). Merhametli bireyler, başkalarının iyiliğini dikkate alarak ve kendileri için herhangi bir beklentiye girmeden başkalarını desteklemeyi amaçlamaktadır. Bireyler, merhametli amaçlar taşıdıklarında başkalarıyla ilişkilerinde daha yapıcı ve olumlu bir özelliğe sahip olabilmekte ve dolayısıyla kimseye zarar vermemektedir (Crocker ve Canevello, 2008).

Merhametle ilgili yukarıdaki açıklamalar göz önünde bulundurulduğunda, merhametin hem bireyin kendisi açısından fayda sağlayıcı olduğu hem de psikolojik, duygusal ve sosyal faydalarının toplumsal alana yansıdığı söylenebilir. Ayrıca merhametin bireyin ruh sağlığını korumada, duygu durumlarındaki direncini ve psikolojik sağlamlığını (iyi-oluşunu) artırmada ve anksiyete, stres ve depresyon gibi olumsuz ruh halleriyle başa çıkmasında etkili olabildiği ifade edilebilir. Bununla birlikte toplumsal ilişkilerde ve kişilerarası iletişimde yakınlığın, güvenin ve adaletin gelişmesinin yanı sıra endişe, korku, öfke ve kaygı gibi negatif durumların azaltılması konusunda merhametin önemli ve gerekli bir duygu olduğu belirtilebilir.

Merhametin Benzer/Diğer Kavramlarla İlişkisi

Merhamet kavramı; olumlu duygular arasında yer almakta (Tarhan, 2017), değerler ve erdemler eğitimi içinde ele alınmakta (Hökelekli, 2013) ve aynı zamanda karakterin güçlü yönlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2014). Ayrıca merhamet kavramının bazı kavramlarla birlikte ele alındığı görülmektedir. Diğer bir ifadeyle alanyazında merhametin empati, sempati, adalet (Deane-Drummond, 2017), iyilik (Strauss ve diğerleri, 2016) sevgi, şefkat, acıma (Nas, 2020), altruizm (diğergâmlık, bencil olmama) ve affetme (Yıldız ve Kavak, 2017) gibi kavramlarla ilişkili olarak veya birbirinin yerine kullanıldığı anlaşılmaktadır. Bu durumun, merhamet kavramının ve diğer benzer kavramların olumlu duygular içinde birbiriyle ilişkili olmasından ve bu kavramların kültürel kullanımlarından kaynaklandığı belirtilmektedir (Nas ve Sak, 2021). Bu nedenle merhamet kavramının diğer kavramlarla ilişkisine bakılmasına ihtiyaç duyulmuş ve aşağıda bazı kavramların merhametle ilişkisine değinilmiştir.

Acıma. Acıma, ötekinin durumuna yönelik farkındalık gerekliliği sebebiyle merhamet ile benzetilmektedir. Ancak acıma, acı çekenin acılarını dindirmek adına pozitif bir katılım içermezken merhamette ise karşıdakine dönük kuvvetli bir ilgi, saygı ve aktif katılım söz konusudur (Ekstrom, 2012). Acıma duygusu içinde hor görme, kibir ve lütfkârlık yer alabilmektedir (Sayar, 2008). Acıma hissiyatı güçlü, zengin, yeterli, otoriter ya da yetkin durumdaki kişiden/kişilerden zayıf, fakir, yetersiz, mağdur ya da mazlum durumdakilere karşı ortaya çıkabilmektedir. Benzer durumun, elbette, merhamet hissedilirken de ortaya çıkma ihtimali vardır ancak acıma duygusu, karşısındakini küçümseyerek hissedilen bir duygu olup yukarıdan aşağıya doğru hissedilebilmektedir. Bu anlamda acıma duygusunun

belli bir küçümseme payı olmadan ya da en azından acıma hissedenlerde kendi üstünlüklerine dair bir duygu olmadan ortaya çıkması zor gibi görünmektedir (Hökelekli, 2013). Merhamet ise basitçe bir acıma olmaktan ziyade acı çeken kişinin acısını azaltmaya yönelik eylemi de içermektedir. Merhametli eylemde bulunan kişinin herhangi bir üstünlük duygusuna kapılması söz konusu değildir/ olmamalıdır. Merhametli davranan kişi, yaptıklarından dolayı, sergilediği merhametli davranışlardan ötürü başkasının mutlu olduğuna şahit olurken veya bir başkasının acısının/sıkıntısının giderildiğini görürken kendisi de mutlu olabilmekte ve merhametli eylemlerinden dolayı huzur duyabilmektedir. Merhametli bireyin elde ettiği bu mutluluk ve huzur ise literatürde merhamet doyumu olarak yer almaktadır (Conrad ve Kellar-Guenther, 2006; Papazoglou, Koskelainen ve Stuewe, 2019). Özetle, acıma duygusu, acınan kişiye karşı bir üstünlük duygusu içerebilmektedir. Bu üstünlük duygusu, ben ve onlar arasında bir ayrım anlamına gelmektedir. Öte yandan, merhamet, acımdan oldukça farklıdır ve merhamet, acı çeken kişiyi hiçbir şekilde zayıf ya da kendisinden aşağı görmemeyi içermektedir. Diğer bir ifadeyle, merhamette hiyerarşinin olmadığı vurgulanmaktadır (Jazaieri, 2018).

Empati. En basit tanımıyla empati, başkalarının duygularını paylaşma yeteneğidir (Bernhardt ve Singer, 2012). Diğer bir deyişle, empati, başka bir kişinin ne hissettiğini anlayabilme yeteneğidir (Deane-Drummond, 2017). Başka bir insanın duygularına bilinçli bir şekilde dikkatini verme olarak tanımlanan empati (Gladkova, 2010) merhametin temel özelliklerinden biri olarak kabul edilmektedir (Gilbert, 2009b). Ahlaki anlamda empati, potansiyel olarak hem olumlu hem de olumsuz olabilmektedir. Örneğin empati sayesinde acı çeken kişinin hissettiği durum anlaşılabilir ve kişiye karşı üzüntü hissedildiği için moral bozukluğu yaşanabilir. Buna rağmen empati sürecinde, acı çeken kişiye yardımcı olmaya yönelik herhangi bir eylem ortaya çıkmayabilir. Merhamet sürecinde ise acı çeken kişinin içinde bulunduğu durum fark edilmekle birlikte onun acısını azaltmaya yönelik bir çaba gösterilmekte veya davranış ortaya konulmaktadır. Bu yüzden merhamet, çoğunlukla daha olumludur ve bazı durumlar dışında, merhametli eylemin gerçekleştirilmesi için empati kapasitesine ihtiyaç duyulmaktadır. Diğer bir ifadeyle merhamet daha olumlu bir anlam içermekte ve empati yeteneği sayesinde daha fazla gelişebilen bir duygu olarak kaydedilmektedir (Deane-Drummond, 2017). Merhametli insan, başkalarından apayrı bir benlik ve kişilik olduğunu

bilmekle birlikte, başkalarının hal ve durumlarını içten sezinleyerek onlara karşı empati göstermektedir (Hökelekli, 2013). Bireyin merhamet duygusunun empati becerileri sayesinde güçlenebileceğini belirtmek mümkündür. Örneğin; başkalarına merhamet duyabilmeleri için bireylere acı çeken insanların görüntüleri izletilmektedir. Bu sayede bireyin merhamet ve şefkat duygusu harekete geçebilmektedir (Tarhan, 2017).

Sempati. Empati kavramı ile ilgili alanyazında belirtildiği gibi, sempati de merhametin özelliklerinden biri olarak kabul edilmektedir (Gilbert, 2009a). Sempati kavramının çok anlamlı (polysemous) olduğu belirtilmektedir (Gladkova, 2010). Sempati, iki kişi arasında ve çoğu zaman iki yönde mutlu bir karşılaşma olup başkalarının hissiyatlarına duygusal olarak katılmaktır (Hökelekli, 2013). Sempati, sıkıntılı veya ihtiyaç sahibi kişiler için üzüntü veya endişe duymayı içermeye ihtimali olan duygusal bir tepkidir. Sıkıntıyı gidermek veya ihtiyacı karşılamak için herhangi bir eylem söz konusu değildir (Jazaieri, 2018). Sempati, başkasına kötü bir şey olduğunun anlaşılmasından kaynaklanan bir duygudur ve başkalarıyla yakınlık kurmak için gerek duyulan bir özelliktir. Merhametli olma hali de sempati gibi, başka bir insanın başına kötü bir şey geldiğinde ortaya çıkabilmektedir. Ancak sempati ile kıyaslandığında, merhametin ortaya çıkmasına daha ağır durumlar neden olabilmektedir. Sempati ve merhamet kavramları benzer anlamları çağrıştırmalarına rağmen, aralarındaki temel fark, merhametin başka bir kişinin yaşadığı kötü duruma karşı aktif bir tepki verilmesi olarak gösterilmektedir. Bahsedilen tepki, mutlak anlamda bir yardım eylemiyle sonuçlanmayabilir ama en azından yardım etme arzusunu ve eğilimini ifade etmektedir (Gladkova, 2010).

Adalet. Adalet, iyilik yapan kimseye iyilik yapmak ama kötülük edene haksızlık etmemek anlamına gelmektedir (Tarhan, 2017). Merhamet, bireyin sahip olduğu imkânlarla, hak ve hürriyetlere başkalarının sahip olmayışı karşısında, onlara karşı hissettiği acıma duygusudur. Bu duygu, başkalarının daha iyi hayat şartlarına kavuşmasını istemeye yöneltmesine bağlı olarak adalet erdemine temel oluşturmaktadır. Merhamet, aynı zamanda adalet ve eşitlik duygusunu harekete geçirebilmektedir. Böylece merhamet, insanı adaletli olmaya ve başkalarına iyilik yapmaya sevk edici bir güç olmaktadır (Hökelekli, 2013). Merhamet, sosyal adaletin gelişmesinde etkili olabilmektedir (Williams, 2008). Başka bir deyişle, adaletin merhamet sayesinde ayakta durabileceği belirtilmektedir (Sayar, 2008).

İyilik. İyilik, başkalarına faydalı olmaya yönelik ortaya konulan davranışları ifade etmektedir (Curry ve diğerleri, 2018). Merhamet de başkalarına fayda sağlamaya dönük eylemleri içermektedir. Bu yönüyle bakıldığında merhamet ve iyilik kavramlarının benzer anlamlar çağrıştırdığı ve iki kavramın da fayda sağlayıcı bir etkiye sahip oldukları anlaşılmaktadır. Ancak merhamet, çoğunlukla acı çeken, zor durumda olan veya mağdur pozisyonunda olan kişilere karşı hissedilen bir duygudur ve bu duygu sonucunda iyilik hali ortaya çıkabilmektedir (Polat, 2016). Bu anlamda merhametin merkezinde acı ve üzüntü içeren durumlar yer alırken iyilik ise neşe ve sevinç duygularını içerebilmektedir. Örneğin; birinin doğum gününü kutlamak iyilik olarak anlaşılabilir ama bu kutlama merhamet anlamına gelmemektedir (Strauss ve diğerleri, 2016). Ya da ırkından dolayı sözlü tacize uğrayan bir kişinin durumuna şahit olunduğunda olaya müdahale etmeyi istemek veya o kişi için bir şeyler yapmak merhamet olarak algılanmaktadır (Gilbert, Basran, MacArthur ve Kirby, 2019). Dolayısıyla merhamette temelde başka birisinin acısını hafifletme ve onu acıdan kurtarma söz konusuysa, iyilik eyleminde ise başkasının mutluluğunu ve iyi oluşunu artırma amacı yer almaktadır (Dalai Lama, 2001). Başka bir ifadeyle, merhamet diğer canlıların acıdan kurtulmasını, iyilik ise diğer canlıların mutlu olmasını istemekle ilgilidir (Gilbert ve diğerleri, 2019). Bu yönüyle bakıldığında iyilik kavramının her zaman acıdan kaynaklanmaması açısından merhametten ayrılmaktadır (Strauss ve diğerleri, 2016). Bu anlamda merhamet, iyilik barındırabilir ancak iyilik her zaman merhamet içermeyebilir (Gilbert ve diğerleri, 2019). Sonuç olarak iyilik, başkası acı çekmediği veya herhangi bir sıkıntıda olmadığı durumlarda da ona yardım etmektir. Merhamet ise genelde başkası zor durumdayken yardımda bulunmaktır.

Şefkat. Kökenleri incelendiğinde, merhamet ve şefkat sözcüklerinin Arapça olduğu anlaşılmaktadır. Şefkat sözcüğü, sevecenlik şeklinde tanımlanırken; merhamet sözcüğünün bir kimsenin veya bir başka canlının karşılaştığı kötü durumdan dolayı duyulan üzüntü olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2021). Şefkat, sevginin şartsız hali olup insanları olumlu ve olumsuz özellikleriyle kabul etmeyi sağlamaktadır. Merhamet, bir eğilim olarak kabul edilirken; şefkat ise sevgi nesnesi belli olan bir his olarak geçmektedir (Tarhan, 2017). Şefkat, bireyin çevresindeki insanlara karşı ilgili olması, onları kabullenmesi ve korumasıdır. Merhamet ise bütün insanların iyiliğini isteyip onlara yardım etme arzusu duymaktır. Merhamet, tüm insanlar ve tüm canlılar için yeryüzünü güvenli bir yer

kılma duyarlılığına sahip olmaktır. Diğer bir deyişle, merhamet herkese ve her şeye şefkatle yaklaşmaktır (Hökelekli, 2011). Yapılan araştırmalar incelendiğinde, compassion kavramının Türkçe alanyazının bir kısmında şefkat sözcüğüyle tercüme edildiği görülmektedir (Demir, 2014; Yakın, 2015; Aktaş, 2017; Kuzu, 2018; Yıldırım, 2018; Solmazer, 2018; Onaylı, 2019; Aydoğdu, 2019). Başka araştırmalarda ise yine compassion kavramı kullanılmasına rağmen, Türkçe alanyazına merhamet sözcüğü şeklinde çevirisinin yapıldığı görülmektedir (Akdeniz, 2014; Akdeniz ve Deniz, 2016; Polat, 2016; Erdoğan, 2017; Denk, 2018; Diren, 2018; Tahincioğlu, 2018; Kara, 2018; Koca, 2018; Aydemir, 2018). Bu durum göz önünde bulundurularak, merhamet ve şefkat kavramlarının Türkçe alanyazında birlikte ya da paralel anlamda kullanıldığı söylenebilir. Diğer bir ifadeyle, aralarındaki benzerlik ve ince ayrıma rağmen merhamet ve şefkat kavramlarının birbirlerinin yerine ya da benzer anlamlarda kullanıldığı söylenebilir.

Sonuç olarak, merhamet kavramının bazı kavramlarla semantik yönden yakınlık ve benzerlik gösterdiği ve bu nedenle bazı kavramların merhametle birlikte kullanıldığı ya da merhametle eşanlamda kullanıldığı ifade edilebilir. Merhametin içerisinde acımanın yer aldığı söylenebilir. Empati ve sempati kavramlarının merhametin önemli özellikleri olduğu ve empati aracılığıyla merhametin geliştirilebileceği belirtilebilir. Ayrıca adaletin merhamet sayesinde sağlanabileceği ve gelişebileceği ifade edilebilir. Son olarak merhamet ve şefkat kavramlarının yakın anlamlarından dolayı birbirlerinin yerine kullanıldığı ancak iki farklı kavram oldukları söylenebilir.

Öz-Merhamet (Kendine Merhamet)

Merhamet kavramı, Batı düşünce dünyasında genellikle başkalarına karşı merhametli olma anlamında kullanılmaktadır. Ancak Doğu düşünce dünyasında başkalarına karşı merhametli olmanın yanı sıra kişinin kendisine de merhametli olması gerektiği belirtilmektedir (Neff, 2003a). Üstelik öz-merhamet (kendine merhamet) kavramı, Doğu felsefesinde yüzyıllardır var olmasına rağmen Batı psikolojisi için nispeten yeni bir kavramdır (Neff, 2003b). Bu yüzden merhamet konusu ele alındığında öz-merhamet kavramına da yer verilmesi gerektiği düşünülmektedir (Quaglia, Soisson ve Simmer-Brown, 2020).

Öz-merhamet konusunda son yıllarda yurt içinde ve yurt dışında pek çok araştırma yapılmıştır. İlgili konuda yapılan araştırmalar incelendiğinde, merhametin bu boyutunun yurt dışı alanyazında self-compassion kavramıyla yer aldığı görülmektedir (Neff, 2003a, 2003b; 2004). Türkçe alanyazında ise self-compassion yani kendine merhamet etme kavramı, öz-duyarlık (Korkmaz, 2018), öz-şefkat (Aydoğdu, 2019), öz-anlayış (Sümer, 2008) ya da öz-merhamet (Erdoğan, 2018; Kara, 2018) şeklinde tercüme edilmektedir. Bu çalışmada öz-merhamet kavramının tercih edilmesinin nedeni, diğer kavramların (öz-duyarlık, öz-anlayış, öz-şefkat) merhametin içerisinde yer almasından kaynaklanmaktadır. Ayrıca öz-merhametin Türkçede daha geniş bir anlam içerdiği düşünülmektedir.

Öz-merhamet, kişinin yaşadığı acılara açık olmasını, acılarını hafifletmesi ve iyileştirmesi için istekli olmasını içermektedir (Neff, 2003b). Öz-merhamet, kişinin acılarını, başarısızlıklarını ve yetersizliklerini insan olmanın bir parçası olarak kabul etmesini ve tüm insanların merhamet etmeye/görmeye layık olduğunu içermektedir. Öz-merhamet, acı veren ve rahatsızlığa sebep olan duygulardan kaçınmak ve bu duyguları inkâr etmek değildir; aksine bu tür duyguları nezaket ve anlayışla karşılamak ve bu duyguların insan olmanın bir parçası olduğunun farkında olmaktır (Neff, 2003a).

Öz-merhamet, üç temel bileşenden oluşmaktadır: 1) Kişinin kendini sert bir şekilde eleştirmesi ve yargılaması yerine, kendisine nezaket ve anlayış göstermesi (self-kindness); 2) Kişinin yaşadıklarından (örneğin; acı çekmesi) dolayı kendini izole etmesi, yalnızlaştırması yerine yaşadıklarını insan deneyiminin bir parçası olarak görmesi (common humanity); 3) Kişinin acı verici duygu ve düşünceleriyle aşırı özdeşleşmesi yerine bunlara karşı dengeli bir farkındalık geliştirmesi (mindfulness). Öz-merhametin bu üç bileşeni, farklı şekillerde ama birbirlerine bağlı olarak ortaya çıkabilmektedir (Neff, 2003b).

Öz-merhamet, öz-acıma (kendine acıma) kavramından farklıdır. Öz-acıma (self-pity) yaşayan bireyler, kendi problemlerine dalarken başkalarının da benzer problemler yaşayabileceğini unutabilmekte hatta dünyada sadece kendilerinin acı çektiklerini hissedebilmektedir. Bu yüzden de öz-acıma, kişinin acılarını abartması ve bencillik duygularını vurgulaması şeklinde anlaşılabilir. Ancak öz-merhamet öz-acımanın ötesinde yer almaktadır ve öz-merhamet, kişinin başkalarından kendini soyutlamadan yaşadığı acıların doğal bir insani deneyim

olduğunu görmesini sağlamaktadır (Neff, 2003b). Diğer bir deyişle, öz-merhamet, doğrudan merhamet duygusuyla ve başkalarına karşı ilgi duyma ile ilişkili olduğu için, öz-merhametli olmak, bencillik ya da bencil olmak değildir. Ayrıca öz-merhametli olmak, kişinin kendi kişisel ihtiyaçlarını başkalarının ihtiyaçlarına göre daha fazla önemsediği anlamına gelmemektedir (Neff, 2003a).

Öz-merhametli olmak, kişinin kendisi için sağlık ve iyilik istemesini gerektirmektedir. Bu, gerektiğinde zararlı ya da işlevsiz davranış biçimlerini değiştirmek gibi temel adımları içerebilmektedir. Öz-merhamet, bireyin kendine karşı olumsuz yargılarını (yetersizlikleri ve başarısızlıkları hakkında kendini kötü hissetmek) olumlu yargılara (daha nazik ve anlayışla davranarak kendini iyi hissetmek) dönüştürebilmektedir (Neff, 2003a). Bir şeyler yanlış gittiğinde, zor bir duruma geldiğinde ya da kişi zorluklarla karşılaştığında, kişinin öz-merhameti (kendisine yönelik merhametli tutumu) ona önemli bir destek sağlamaktadır (Gilbert, 2010a).

Öz-merhametli bireyler, akademik başarısızlıklarla daha rahat başa çıkabilmektedir (Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005). Öz-merhametli bireyler, yetersizliklerle ya da başarısızlıklarla karşı karşıya kaldıklarında, kendilerini eleştirmek yerine kendilerine daha sıcak ve yargılayıcı olmayan bir anlayış gösterebilmektedir. Öz-merhamet sürecinde, aynı zamanda kusurlu olmanın, hata yapmanın ve yaşamla ilgili sıkıntılarla karşılaşmanın tüm insanların deneyimlediği durumlar olarak görülmektedir. Yani öz-merhamet sürecinde kişi, yaşadığı acı ve zor durumları sadece kendi başına gelen bir şey olarak değil de herkesin başına gelebilen bir durum olarak görebilmektedir. Bu da kişinin acı veren durumlar karşısında daha dirençli olmasını, bu tür durumlara daha işlevsel tepkiler vermesini ve zor deneyimlerle daha sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmesini sağlamaktadır (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007).

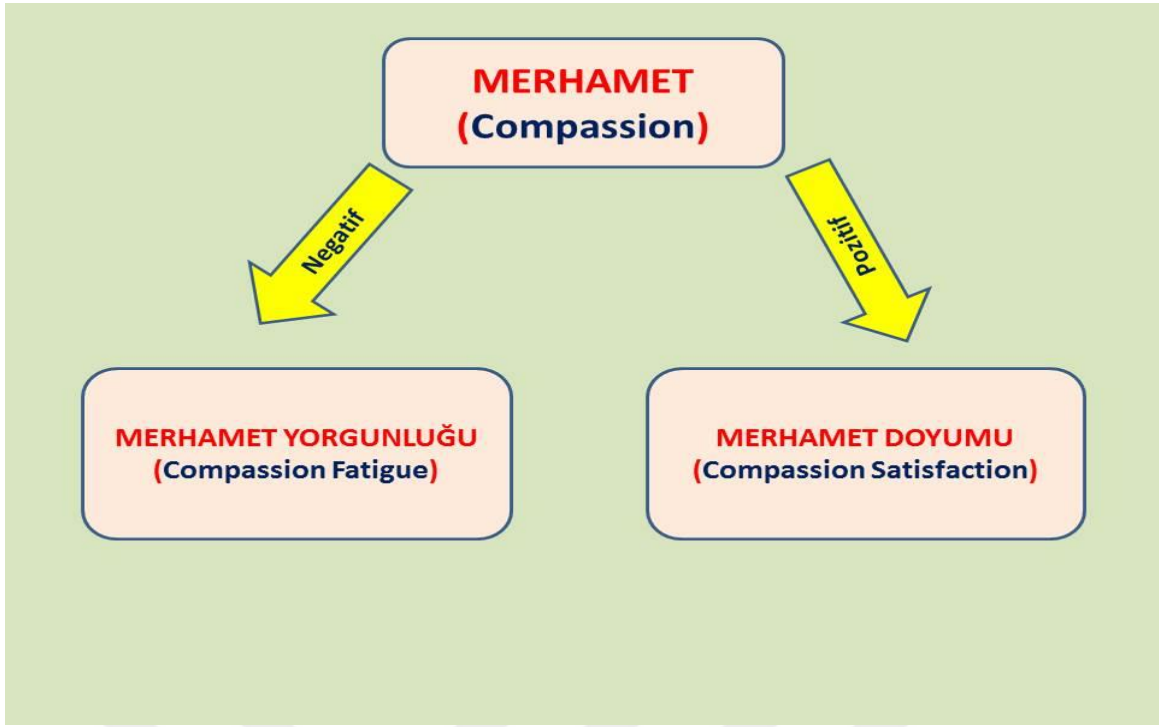
Sonuç olarak merhamet, sadece başkalarına gösterilen bir duygu olarak düşünülmemelidir. Kişinin kendine karşı da merhametli olması gerektiği anlaşılmaktadır. Öz-merhamet olarak açıklanan bu durumda, kişi kendi sorunlarının farkında olabilmekte, kendine karşı nazik ve duyarlı davranabilmekte ve sorunlarını çözmeye yönelik eylemlerde bulunabilmektedir.

Merhamet Yorgunluğu

Merhamet, hem birey açısından hem de toplumsal bağlamda önemli ve gerekli bir özelliktir. Yapılan araştırmalarda, merhametin pek çok faydasının olduğu vurgulanmıştır. Ancak kişisel özellik, geçmiş yaşantılar, kültürel dinamikler gibi çeşitli faktörlerden dolayı insanların merhameti deneyimleyebilme durumları değişebilmektedir. Kimi insanlar merhameti çok kıymetli ve faziletli bir nitelik olarak görüp, merhametli olmaktan onur duyabilirken kimi insanlar ise merhametli olmaktan kaçınabilmekte ve merhametli olmaktan korkabilmektedir (Gilbert, 2010a). Bunun yanı sıra merhamete ilişkin alanyazın incelendiğinde kimi insanların merhametli olmanın sonucunda tükenmişlik duygusuna kapıldıkları veya ikincil strese maruz kaldıkları görülmektedir. Merhametli olmanın olumsuz yönü olarak literatürde yer bulan bu durum, merhamet yorgunluğu (Compassion Fatigue) kavramıyla açıklanmaktadır (Figley, 2002).

İnsan doğasının merhametli davranışları sergilemeye yatkın olduğu ve insanın varoluşsal olarak merhametli olma eğilimine sahip olduğu söylenmektedir (Houston, 2019; Rashedi, Plante ve Callister, 2015). Buna karşın bazı insanların hem kendilerine karşı hem de başkalarına karşı merhametli davranma noktasında zorluk yaşadıkları belirtilmektedir. İnsanların merhametli olmakta güçlük yaşadıkları bu durum, merhamet yorgunluğu kavramıyla açıklanmaktadır. Merhamet yorgunluğu, aşırı veya travmatik stresler yaşayanlara bakım sağlamanın olumsuz yönleriyle karakterize edilmektedir (Stamm, 2010).

Merhamet yorgunluğu, aynı zamanda mesleki yaşam kalitesiyle ilgili bir kavramdır. Bu yüzden merhamet yorgunluğunun daha iyi anlaşılması için mesleki yaşam kalitesinin bilinmesi gerekmektedir. Mesleki yaşam kalitesi, kişinin mesleki yaşamında insanlara yardım ederken hissettiği niteliktir. Mesleki yaşam kalitesi, negatif (merhamet yorgunluğu) ve pozitif (merhamet doymu) olmak üzere iki yönden oluşmaktadır. Negatif yönü olan merhamet yorgunluğu iki kısıma ayrılmaktadır. Birinci kısım, tükenmişliktir ve bu kısımda hayal kırıklığı, öfke ve tükenmişliğe özgü depresyon yer almaktadır. İkinci kısım ise ikincil travmatik streştir ve bu kısım korku ve işle ilgili travma kaynaklı olumsuz duyguları içermektedir. Pozitif yönü olan merhamet doymu ise yardım eden kişilerin yaptıkları işten keyif almalarıdır (Stamm, 2010).



Şekil 1. Merhamet yorgunluğu ve merhamet doyumu

Merhamet yorgunluğu, acı çeken insanlara yardım eden meslek çalışanlarının deneyimlediği bir tükenme halidir (Berzoff ve Kita, 2010). Merhamet yorgunluğu, bireyin ihtiyaç sahibi kişilerin durumunu anlayıp onlara destek olmaya çalışırken duygusal olarak tükenişe sürüklenmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Sayar ve Manisalıgil, 2016). Başka bir ifadeyle, merhamet yorgunluğu, yardım eden, destek sunan ve hizmet veren bireylerde ortaya çıkan bir tür tükenmişlik duygusudur. Bu durum, çoğunlukla sağlık sektöründe ve sosyal hizmet alanında görev yapan meslek elemanlarının deneyimlediği bir durum olarak düşünülmektedir (Polat ve Erdem, 2017). Özellikle de ilk yardım personeli, hemşireler, klinisyenler, terapistler ve doktorların merhamet yorgunluğu yaşayan profesyoneller olduğu belirtilmektedir. Bununla birlikte, öğretmenlerin, sosyal hizmet uzmanlarının ve psikolojik destek sunan meslek çalışanlarının da merhamet yorgunluğuyla karşılaşabildikleri ifade edilmektedir. Ayrıca travmaya maruz kalmış hastalarla/danışanlarla çalışan personellerde de merhamet yorgunluğunun ortaya çıkabileceği belirtilmektedir (Figley, 2002).

Merhamet yorgunluğu, acı çeken kişilere bakma deneyimine dayanmaktadır ve bakım sağlamada biriken tecrübelerden dolayı zamanla ortaya çıkmakta ve ilerlemektedir (Berzoff ve Kita, 2010). Yapılan araştırmalarda, merhamet

yorgunluğunun oluşmasında etkili olan birçok durumdan ve faktörden bahsedilmektedir. İnsanların merhamet yorgunluğu yaşamalarına neden olan etkenlerden biri, merhamet edilen kişilerin (hastaların/danışanların) sergilediği olumsuz tavırlardır. Merhamet gören kişinin kaba/sert tutumu, öfke ve kızgınlık hali ve nankörlük şeklinde tabir edilebilecek yaklaşımları merhamet gösteren kişinin merhamet yorgunluğu yaşamasına neden olabilmektedir. Ayrıca merhamet gösteren kişinin hastalarla/danışanlarla aşırı empati kurması ve hastalardan/danışanlardan ya da diğer yetkililerden karşılık beklemesi de merhamet yorgunluğu yaşamasına sebep olabilmektedir. Bu durumun sonucu olarak, merhamet eden kişilerin çalışma performanslarında azalma ve yaşam kalitelerinde düşüş yaşanabilmektedir (Polat ve Erdem, 2017).

Merhamet yorgunluğu ortaya çıktıktan sonraki süreçte, meslek elemanlarının enerjilerinde azalma meydana gelebilmekte ve bireyler kuruma/organizasyona bağlılıklarını ve motivasyonlarını yitirebilmektedir. Bu durumun sonucu olarak, bireylerin üretkenlikleri azalmakta, işe devamsızlıkları artmakta ve bu kişiler hayati hatalar yapabilmektedir. Merhamet yorgunluğu yaşayan bireylerin aynı zamanda başkalarının çektiği acılara karşı ilgileri ve kapasiteleri azalabilmektedir (Figley, 2002).

Rajeswari (2013), merhamet yorgunluğunun bilişsel, duygusal, davranışsal ve bedensel belirtilerinden bahsetmektedir. Bilişsel belirtileri içinde ilgisizlik, konsantrasyon eksikliği, duyarsızlaşma, düşük özgüven ve benlik saygısı yer almaktadır. Duygusal belirtileri güçsüzlük, isteksizlik, suçluluk duygusu, öfke, korku ve depresyon şeklinde görülebilmektedir. Davranışsal belirtileri uyku bozuklukları, karamsarlık, aşırı hassasiyet, sabırsızlık hali, kazalara eğilim, yeme bozuklukları ve bir şeyleri kaybetme durumu şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Bedensel belirtileri arasında ise baş ve karın ağrısı, fiziksel yorgunluk gibi semptomlar yer alabilmektedir (Berzoff ve Kita, 2010).

Merhamet yorgunluğu ile ilgili alanyazın incelendiğinde, bu konuda ilk çalışmaların Joinson (1992) tarafından gerçekleştirildiği belirtilmektedir. Sonraki yıllarda ise yapılan araştırmalarda ciddi bir artış olduğu gözlenmektedir. Bu anlamda özellikle de sağlık ve sosyal hizmetler alanında görev yapan personellerin merhamet yorgunluğuna ilişkin deneyimlerinin incelendiği anlaşılmaktadır (Boyle, 2017; Fleming, Mazzatta, Matarese ve Eberle, 2020;

Perregrini, 2019; Polat ve Erdem, 2017; Şirin ve Yurttaş, 2015). Örneğin hemşirelerin merhamet yorgunluğunun incelendiği bir araştırmada (Yoder, 2010), merhamet yorgunluğunu tetikleyen üç sorundan bahsedilmektedir. Buna göre, öncelikle, hemşirelerde çaresizlik duygusu ve stres oluşturan ve hastaların bakımından kaynaklanan sorunlar bulunmaktadır. İkincisi, iş yükü ağırlığı, zaman kısıtlamaları ve benzeri engellerden kaynaklanan sorunlarla karşılaşmaktadır. Üçüncüsü ise deneyim yetersizliği ve içinde bulunan yaşam koşulları gibi kişisel durumdan kaynaklanan sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Bu üç sorun alanı, farklı şekillerde de olsa merhamet yorgunluğunun nüksetmesine zemin oluşturabilmektedir (Yoder, 2010). Birçok araştırmada sağlık hizmeti sunan personellerin büyük bir stres altında oldukları belirtilmekte ve hastalarla ilgilenen sağlık personellerinde daha fazla merhamet yorgunluğu görülebilmektedir (Figley, 2002). Hastaların travma, acı ve ağrılarına merhamet göstermeleri, hastalarla aşırı empati kurmaları ve hastaların travma deneyimlerine uzun süre maruz kalmaları sonucunda sağlık çalışanları merhamet yorgunluğu yaşayabilmektedir (Şirin ve Yurttaş, 2015).

Merhamet yorgunluğu çoğunlukla insanlara yardım eden mesleklerde çalışan kişilerin yaşadığı bir tükenme ve stres hali olarak açıklanmaktadır. Bu tükenme halinin önlenmesi ve yaşanan stresin azaltılması bağlamında merhamet yorgunluğu ile nasıl başa çıkılabileceğinden bahsedilmektedir. Figley (2002), merhamet yorgunluğunun tedavisinde sosyal desteğin artırılmasının önemli olduğunu belirtmektedir. Bu destek, aile bireyleri, görev yapılan kurum, sosyal medya ve yetkili birimler tarafından sağlanabilmektedir. Sosyal destekle birlikte ekonomik anlamda ve iş doyumunun artırılması amacıyla tatmin edici ücret sunulabilmektedir. Ayrıca iş dışındaki yaşamın iyileştirilmesi için sosyo-kültürel faaliyetlerle çalışanlara yönelik etkinlikler oluşturulabilmekte ve ihtiyaç duyan personellere psiko-sosyal destek birimleri aracılığıyla gerekli yardım sağlanabilmektedir. Bununla birlikte merhamet yorgunluğu ile başa çıkma konusunda çalışanların merhamet yorgunluğunun farkında olması, sağlam bir maneviyata sahip olması, güvenlik hissini sağlamlaştırması, gerçekçi beklentilere sahip olması, hayattaki uğraşlarını çeşitlendirmesi, iyi rol modellere sahip olması, olumlu duygular aşılayan bir sosyal çevreyle ilişkide olması şeklinde bazı öneriler getirilmektedir (Sayar ve Manisalıgil, 2016). Maneviyata dayalı ritüeller uygulamak, doğaya bağlanmak, diyet yapmak, rahatlatıcı egzersizler yapmak, dengeli bir

yaşam sürdürmek, sosyal destek sunmaya/almaya devam etmek de merhamet yorgunluğu ile başa çıkmak için çözüm seçenekleri olarak sunulmaktadır (Berzoff ve Kita, 2010). Ayrıca pozitif bir ruh halinde olmanın, merhamet yorgunluğuna neden olan koşulların farkında olup bu koşullardan sakınmanın, kendini ifade etmenin, olumlu düşünmenin ve iyimser davranmanın da merhamet yorgunluğunun hafifletilmesinde ve azaltılmasında etkili olabileceği belirtilmektedir (Rajeswari, 2013).

Sonuç olarak, merhametli olmanın bedeli, merhamet eden kişi açısından bazen olumsuz bir şekilde sonuçlanabilmektedir. Bu anlamda bazı insanlar, merhametli davranmanın neticesinde tükenmişlik ve ikincil travma stresi yaşayabilmektedir. Bu durum ise merhamet yorgunluğu ile açıklanmaktadır. Bunun yanı sıra bazen merhamet yorgunluğu sonrasında bazen de yaşamın ilk yıllarında karşılaşılan bazı durumlar (ihmal, istismar, güvensiz bağlanma gibi) nedeniyle insanlarda merhamet korkusu ortaya çıkabilmektedir.

Merhamet Korkusu

İnsanların kaygı ve öfke gibi olumsuz duygulardan korkabildiği belirtilmekle birlikte, yapılan son çalışmalarda insanların mutluluk korkusu (Gilbert, McEwan, Catarino ve Baião, 2014a) ve merhamet korkusu (Gilbert ve diğerleri, 2012) gibi olumlu duygulara ilişkin korkular deneyimleyebileceği görülmektedir. Bireyler, merhamet yorgunluğunun belirtilerini gösterdiklerinde merhametli davranmaktan kaçınabilmektedir. Ayrıca merhametli davranma ile ilgili olumsuz algıya sahip olan bireyler merhamet eylemlerini sergilemede zorluk yaşayabilmektedir. Alanyazında merhamet korkusu (Fear of Compassion) olarak geçen bu durum, merhametli deneyimler ya da davranışlarda bulunmaya karşı direnç gösterme şeklinde açıklanmaktadır (Gilbert ve diğerleri, 2011). Merhamet korkusu, bireyin kendine ya da başkalarına karşı merhametli olmasından dolayı deneyimleyebileceği olumsuz duygu ve durumlardan korkmasıdır (Çevik ve Tanhan, 2020; Gilbert, 2009a; 2009b; 2010b).

Yapılan araştırmalarda (Asano ve diğerleri, 2017; Gilbert, McEwan, Catarino ve Baião, 2014b; Matos, Duarte ve Pinto-Gouveia, 2017; Watson, 2018) merhamet korkusu kavramının genelde üç boyutta ele alındığı görülmektedir. Birinci boyut, başkalarına merhamet etmekten korkma halidir (fear of compassion

for others). İkinci boyut, başkasından merhamet görmekten korkma durumudur (fear of compassion from others). Üçüncü boyut ise kendine karşı merhametli olmaktan korkma (fear of compassion for self) ile açıklanmaktadır (Gilbert ve diğerleri, 2011). Merhamet korkusunun bu üç boyutu farklı şekillerde/durumlarda ortaya çıkmaktadır. Örneğin; bazı durumlarda insanlar, merhamet eylemini bir zayıflık göstergesi olarak düşünebilmektedir. Kendisine merhamet gösterilen/edilen kişi, kendisinin zayıf ve güçsüz olduğuna inanabilmektedir. Benzer şekilde bazı insanlar da, başkalarından merhamet görmekten korkar hale gelebilmektedir ve bu nedenle merhamet görmeyi hak etmediklerini ya da başkalarına merhametli olmayı gerekli bulmadıklarını düşünebilmektedir. Bu düşünceyle ilişkili olarak insanlar, kendilerine karşı eleştirel bir tavır geliştirebilmekte ve suçluluk duygusuna kapılabilmektedirler. Gerek kendine veya başkalarına merhametli olma gerekse de başkalarından gelen merhametten korkma durumunun arka planında çeşitli metabilşsel süreçlerin var olabileceğinden bahsedilmektedir (Çevik ve Tanhan, 2020; Gilbert, 2010b; Gilbert ve diğerleri, 2011; Whetsel, 2017).

Bu durum şu şekilde açıklanabilmektedir:

Başkalarına karşı merhametli olma korkusunu deneyimleyen kişi şöyle düşünebilmektedir: “Çok merhametli olursam, insanlar sürekli benden faydalanır (kendimi kullanılmış hissedirim). Çok merhametli olursam, insanlar bana çok bağımlı olacak. Başkalarının sıkıntılarına tahammül edemem, başkalarının acılarına tolerans gösteremem.” Başkalarından merhamet görme korkusunu yaşayan kişinin algısı şöyle olabilmektedir: “İnsanların merhametine ihtiyaç duyduğumda, onların bana merhamet göstermeyeceklerinden korkarım. İnsanların sadece benden bir şeyler istedikleri zaman nazik ve merhametli davrandıklarından endişe duyarım.” Kendine karşı merhametli olma korkusundan dolayı kişinin aklından şunlar geçebilmektedir: “Kendime merhametli olursam, olmak istemediğim biri olacağım. Kendime çok merhametli olursam, zayıf bir kişi olacağım. Kendime karşı nazik ve bağışlayıcı olmayı hak etmediğimi hissediyorum.” Merhamet korkusunun bu üçlü boyutu farklı biçimlerde görülmesine rağmen aslında üç boyut da birbiriyle bağıntılıdır. Bu yüzden hem kendine ve başkalarına merhametli olma korkusu hem de başkasından merhamet görme

korkusunun bir bütün olarak değerlendirilmesi gerekmektedir (Gilbert ve Choden, 2014).

Bireylerin merhamet korkusu yaşamaları birçok faktörle ilgili olabilmektedir. Örneğin nazik ve bağışlayıcı olmayı zayıflık olarak düşünmek, merhamet korkusunun oluşmasında etkili olabilmektedir (Gilbert ve diğerleri, 2011). Ruhsal açıdan hasta olan bireyler, kendilerine karşı merhametli olmaktan korkabilmektedir (Gilbert ve Procter, 2006). Ayrıca erken çocukluk döneminde yaşanan bir istismar olayı (Gilbert, 2010b) ve bağlanma sisteminde yaşanan güvensizlik durumu (Mikulincer ve Shaver, 2007) merhamet korkusunun ortaya çıkmasında etkili olabilmektedir. Bununla birlikte zihinsel problemler, duyarsızlaşma (desensitization), aleksitimik zorluklar ve mizah duygusunun yetersizliği gibi durumlar da merhamet korkusuna neden olabilmektedir. Aşırı utangaç ve öz-eleştiri düzeyi yüksek olan kişiler de kendilerine karşı anlayış göstermede ve başkalarına karşı nazik ve duyarlı olmada zorluk yaşayabilmektedir (Gilbert, 2009a). Araştırmalarda merhamet korkusuyla bağlanma stilleri, kaygı, (Gilbert ve diğerleri, 2011), yeme bozukluğu (Dias, Ferreira ve Trindade, 2018), beden imajı (Ferreira, Dias ve Oliveira, 2019), anksiyete, öz-eleştiri, depresyon, stres (Gilbert ve diğerleri, 2014b) gibi durumların ve çocukluk çağı deneyimlerinin (Matos ve diğerleri, 2017) ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bütün bu verilenler, merhamet korkusunun olumsuz çocukluk yaşantılarıyla ve birtakım psikolojik semptomlarla ilişkili olabildiğini göstermektedir. Bu yüzden merhamet korkusunun önlem alınmadığında ciddi sağlık problemlerine neden olabileceği belirtilmektedir (Çevik ve Tanhan, 2020). Bu bağlamda, bireylerin merhamet korkusuyla başa çıkabilmeleri ve deneyimledikleri korkunun azaltılmasının önemli ve gerekli olduğu söylenebilir ve bu konuda çeşitli müdahale, terapi veya eğitim programlarının hazırlanması gerektiği belirtilebilir.

Sonuç itibarıyla bazı insanların hem kendilerine karşı hem de başkalarına karşı merhametli olmaktan kaçındıkları ve korktukları görülmektedir ki bu da merhamet korkusuyla tarif edilmektedir. Merhamet korkusu ve merhamet yorgunluğu gibi merhametin olumsuz yönüne işaret eden kavramların dışında, bir de merhametli olmanın olumlu yönüne dikkat çekilmektedir. Merhametin olumlu yönü ise merhamet doyumu olarak alanyazında kavramsallaştırılmaktadır.

Merhamet Doyumu

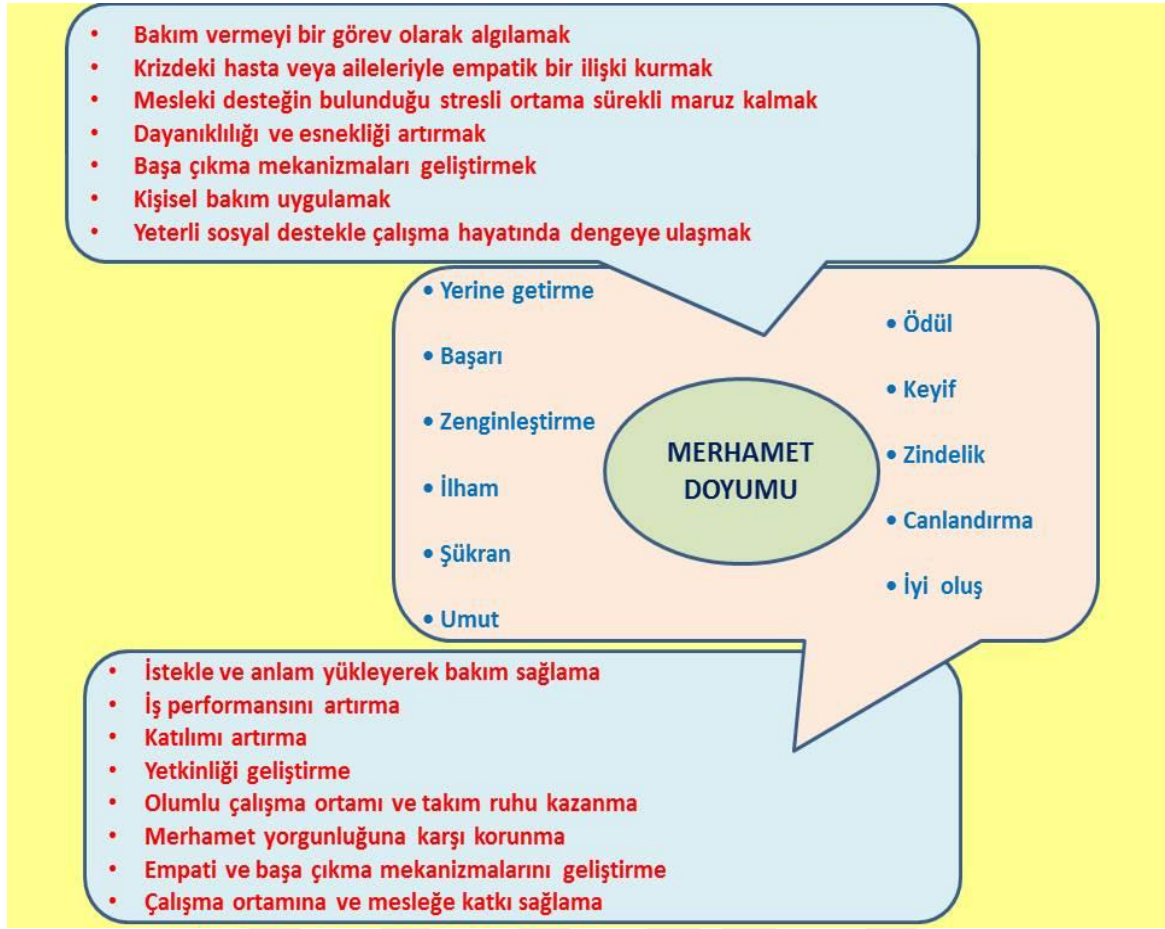
Mesleki yaşam kalitesinin merhamet yorgunluğu ve merhamet doyumu olmak üzere iki bileşenden oluştuğu belirtilmiştir. Olumlu yönü olan merhamet doyumu, merhamet yorgunluğu ile ilgili yapılan çalışmalardan sonra ortaya çıkmıştır. Özellikle de bakım veren, yardım eden ve destek sunan hizmetlerde görev yapan personellerin deneyimlediği merhamet yorgunluğu ile ilgili alan çalışmaları yapılırken bazı personellerin merhamet yorgunluğunu yaşamadığı ya da daha hafif düzeyde tecrübe ettiği gözlemlenmiştir. Merhamet yorgunluğunu daha düşük seviyede deneyimleyen personellerin merhametli olmaktan memnuniyet duydukları ifade edilmiştir. Bu durum ise alanyazında merhamet doyumu kavramıyla yer almıştır.

İlgili alanda araştırmalar yürüten Stamm (2002), Güney Afrika'daki çalışmaları esnasında bazı çalışanların başkalarına yardımcı olmaktan dolayı olumsuz duygular yaşamadıklarını fark etmiştir. Bu çalışanların başkalarına yardım ederken tükenmişlik, yorgunluk, ikincil travma stresi gibi belirtiler göstermediklerini, aksine yardım etmekten ötürü daha pozitif ruh halinde olduklarını gözlemlemiştir. Merhamet doyumu olarak açıkladığı bu durumu daha iyi anlayabilmek için Merhamet Doyumu ve Yorgunluğu Testini (Compassion Satisfaction and Fatigue Test) geliştirmiştir. Bu ölçeğin bakım vermenin olumlu etkilerini tanımlamak için faydalı olabileceğini ve merhametin olumlu ve olumsuz yönleri arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamaya yardımcı olabileceğini belirtmiştir.

Figley (2002), merhamet yorgunluğu için bakım verme maliyeti kavramını kullanmaktadır. Bu kavram, başkalarına karşı merhametli olmanın bir yönüdür ve bakım vermenin olumsuz maliyetini vurgulamaktadır. Bununla birlikte, merhametli olmanın diğer yönünden de bahsedilmektedir ve merhamet doyumu olarak kaydedilen bu yön ise bakım vermenin olumlu yönünü yansıtmaktadır (Phelps, Lloyd, Creamer ve Forbes, 2009). Merhamet doyumu, merhamet yorgunluğunun zıt kutbu olarak açıklanmaktadır (Coetzee ve Klopper, 2010). Merhamet doyumu, bakım verme maliyetini azaltan ve tükenmişlik düzeyini düşüren bir içsel kaynaktır. Diğer bir ifadeyle, merhamet doyumu, acı çeken insanlara yardım eden kişilerin artan motivasyonlarıyla birlikte yaşadıkları içsel duygudur ve yardım etmekten ötürü hissettikleri memnuniyettir (Grant, Lavery ve Decarlo, 2019). Merhamet doyumu, bir kişinin başkalarına yardım etmekten elde ettiği olumlu duyguların

toplamıdır (Sacco, Ciurzynski, Harvey ve Insergol, 2015). Merhamet doyumunu aynı zamanda başkasına destek sağlanırken veya iş sürecinde insanlara yardım edilirken yaşanan olumlu deneyim ve keyiftir (Milliard, 2020). Bununla birlikte sadece insanlara karşı değil, diğer canlılara bakım vermekten ve merhametli olmaktan dolayı da merhamet doyumunu yaşanabilmektedir. Diğer canlılara merhamet; bitkilere, ağaçlara, ormanlara, hayvanlara ve doğaya karşı merhamet duygusunu taşımaktır (Nas ve Sak, 2021). Çevrecilerin (environmentalists) hayvanlara karşı gösterdikleri duyarlılık, diğer canlılara merhametli olma açısından örnek verilebilir (Cameron, 2017). Buna göre merhamet doyumunu, başkasının yaşadığı veya diğer canlıların çektiği acının/sıkıntının farkında olup ve bu acıyı/sıkıntıyı azaltmak için eylemlerde bulunurken elde edilen olumlu duyguların tümü şeklinde özetlenebilir (Nas, 2021).

Merhametli davranmanın çoğu toplumlarda ve kültürlerde önemli ve değerli bir erdem olduğu vurgulanmaktadır. Ancak bazı durumlarda merhametli davranan kişilerin istemedikleri sonuçlarla karşılaştıkları ve bu nedenle merhametli kişilerin merhametli davranmaktan kaçındıkları söylenmektedir. Bu durumun sonucunda da tükenmişlik ve merhamet yorgunluğu ortaya çıkabilmektedir. Yine de uzun süre merhamet göstermenin, her zaman tükenmişlik ve merhamet yorgunluğu gibi olumsuz duygusal durumlara yol açmayacağı; aksine merhametli olmanın bir sonucu olarak insanlarda merhamet doyumunu duygusunun da gelişebileceği belirtilmektedir (Alkema, Linton ve Davies, 2008). Merhamet doyumunu, hastanın/danışanın acılarına karşı ilgi duyma ve duyarlı olmanın sonucunda ortaya çıkan memnuniyettir. Söz konusu memnuniyet hali, merhametli olmanın güzel yanı ve faydalı bedelidir. Merhametli olmanın nihai ödülü ise yardım edilen insanların veya hastaların/danışanların daha az acı çekmesini ve onların daha iyiye doğru değişmelerini görme fırsatıdır. Bu durum, merhamet gösterene enerji vermekle birlikte onun moralinin yükselmesini, sevinç ve doyum elde etmesini sağlamaktadır (Coetzee ve Kloppe, 2010).



Şekil 2. Merhamet doyumunun kavramsal modeli

Sacco ve Copel (2017) tarafından hemşirelerin merhamet doyumlarının analizi bağlamında yapılan araştırmada, merhamet doyumunun kavramsal modeli (conceptual model of compassion satisfaction) geliştirilmiştir (Şekil 2). Aşağıda model kapsamında vurgulanan kavramlara yer verilmiştir.

- **Merhamet doyumunun 7 önceliği/öncülü (Antecedents)**

1. Bakım vermeyi görev olarak algılamak (the perception of caregiving as a calling): Bireyin hastayla/danışanla ilgilenirken ortaya koyduğu çabayı önemsemesi anlamına gelmektedir. Bu çabanın sonucunda ise birey sunduğu bakım ve ilgiden dolayı kendini iyi hissetmektedir.
2. Krizdeki hasta veya aileleriyle empatik bir ilişki kurmak (empathetic caregiving relationship with a patient or patient's family in crisis): Hasta/danışan ve hastaların/danışan yakınlarıyla ilgilenirken empatik bir eğilim göstermek ve onlara karşı daha anlayışlı bir tutum sergilemektir.

3. Sürekli maruz kalınan stresli ortamda meslektaş desteği almak (the continuous exposure to a stressful environment in which there is collegial support): Çalışma ortamında bireyin yaşadığı stresin azaltılması ya da stres faktörlerinden uzak durulması için meslektaşlarından destek alması, bireyin yaptığı işten keyif almasını sağlayabilmektedir. Bu durumun sonucunda, birey hasta/danışana karşı duyarlı olmaktan memnuniyet duyabilmektedir.
4. Esnekliği geliştirmek (development of resilience): Zor zamanlarda veya bir sorunla karşılaşıldığında bireyin psikolojik olarak esneklik kazanabilmesi ve uyum sağlayabilmesidir.
5. Başa çıkma mekanizmaları geliştirmek (developing coping mechanisms): Bireyin stres, kaygı ve benzeri olumsuz durumlarla başa çıkmaya çalışırken problem çözme becerisini uygulayabilmesi ve stres ve kaygı yönetimini bilinçli bir şekilde kullanabilmesidir.
6. Kişisel bakım uygulamak (practicing self-care): Bireyin hasta/danışana bakım verme sürecinde ya da iş esnasında yaşadığı zorluklarla başa çıkabilmesi için kendisiyle ilgilenebilmesidir. Bu ilgi, öz-bakım şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Bu anlamda bireyin duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını gidermek için çabalaması önemli görülmektedir.
7. Yeterli sosyal destekle çalışma hayatında denge sağlamak (achieving a worklife balance with adequate social supports): Bireyin aile, arkadaş ve iş çevresinden sosyal destek alması, çalışma hayatında başarılı ve özverili bir yaklaşım sergilemesini sağlayabilmektedir.

• **Merhamet doyumunun 11 özelliği/karakteristiği (Characteristics)**

1. İyi-oluş (well-being): Merhamet doyumunu, kişinin kendini iyi hissettiğini göstermektedir. Kişinin psikolojik ve duygusal olarak olumlu bir ruh halinde olduğuna işaret etmektedir.
2. Yerine getirme (fulfillment): Merhamet doyumunu, kişinin bir şeyler yapabildiğinin, çeşitli görevleri yerine getirebildiğinin ya da diğer insanların yaşamına bir katkı sunabildiğinin belirtisidir.
3. Ödül (reward): Merhamet doyumunu, kişinin maddi veya manevi anlamda bir bedel aldığına işaret etmektedir.
4. Başarı (accomplishment): Merhamet doyumunu, kişinin başarı duygusunu elde ettiğini ortaya koymaktadır.

5. Neşe (joy): Merhamet doyumunu, kişinin yaptığı işten ve insanlarla ilgilenmekten keyif aldığıının göstergesidir.
6. Zenginleştirme (enrichment): Merhamet doyumunu, kişinin hayatının daha anlamlı ve dolu dolu yaşadığına işaret etmektedir.
7. Canlanma (invigoration): Merhamet doyumunu, kişinin daha enerjik olmasıyla ilgilidir.
8. İlham (inspiration): Merhamet doyumunu, kişinin hastalardan/danışanlardan olumlu dönütler ve pozitif telkinler aldığını ortaya koymaktadır.
9. Canlandırma (revitalization): Merhamet doyumunu, kişinin çevresine pozitif enerji verdiğinin göstergesidir.
10. Şükran (gratitude): Merhamet doyumunu, kişinin merhametli eylemlerinden dolayı memnuniyet duyduğunun belirtisidir.
11. Umut (hope): Merhamet doyumunu, kişinin umutlu ve iyimser bir ruh halinde olması ile ilgilidir.

• **Merhamet doyumunun 8 sonucu (Consequences)**

1. İstekle ve anlam yükleyerek hasta ve aile bakımı sağlama becerisi (the ability to provide enthusiastic and meaningful patient and family care): Merhamet doyumunun sonucunda kişi, insanlarla ilgilenmekten ve yaptığı işten daha çok keyif alabilmektedir. Hastalara/danışanlara seyerek ve huzur duyarak yardımcı olabilmektedir.
2. İş performansını artırma (improvement in work performance): Merhamet doyumunu olan kişinin işe bağlılığı ve işle ilgili verimliliği yüksek olabilmektedir.
3. Katılımı artırma (improvement engagement): Merhamet doyumunu sonucunda, kişi iş ortamında daha aktif rol alabilmekte ve sorumluluk bilinciyle hareket edebilmektedir.
4. Yetkinliği artırma (improvement competency): Merhamet doyumunu olan kişi bilgi ve beceri düzeyini geliştirmek için daha fazla çabalayabilmektedir.
5. Olumlu çalışma ortamı ve takım ruhu kazanma (positive work environment and team coherence): Merhamet doyumunu, kişinin çalışma ortamında işbirliği içinde hareket etmesini sağlayabilmektedir.

6. Merhamet yorgunluğuna karşı koruma (protection against compassion fatigue): Merhamet doyumu, kişinin tükenmişlik duygusundan ve stresörlerden uzak durması için önemli bir işlev görebilmektedir.
7. Empati ve başa çıkma mekanizmalarını geliştirme (maintenance of empathy and coping mechanisms): Merhamet doyumu, kişinin başkalarını anlama ve problem çözme becerisini artırabilmektedir.
8. Çalışma ortamına ve mesleğe olumlu katkıda bulunma (a positive contribution made to the work environment and the profession): Merhamet doyumu, kişinin çalıştığı ortama ve mesleğe katkıda bulunması açısından önemli bir etken olabilmektedir.

Sacco ve Copel (2017) tarafından ortaya konulan modele göre, merhamet doyumunun gerçekleşebilmesi için empatinin (Sprecher ve Fehr, 2005), sosyal destek almanın (Cosley ve diğerleri, 2010), başa çıkma mekanizmaları geliştirmenin ve öz-bakım uygulamanın (Alkema ve diğerleri, 2008) gerekli olduğu anlaşılmaktadır. Modelde, merhamet doyumunun bazı belirtilerinden bahsedilmektedir. Buna göre, kendini iyi hissetmek, ödüllendirilmiş olmak, başarı duygusunu tatmak, şükran ve umut duygusu elde etmek gibi deneyimler, merhamet doyumunun belirtileri olarak yer almaktadır (Sacco ve Copel, 2017). Bunun yanı sıra modele göre, merhamet doyumu gerçekleştiğinde ortaya çıkabilecek sonuçlara yer verilmektedir. Bu anlamda merhamet doyumu sonucunda yapılan işe karşı istek artabilmekte, olumlu çalışma ortamı sağlanabilmekte, merhamet yorgunluğuna karşı korunabilmekte (Papazoglou ve diğerleri, 2019), empati ve başa çıkma mekanizmaları gelişebilmektedir (Decker, Brown, Ong ve Stiney-Ziskind, 2015; Sacco ve Copel, 2017; Salazar, 2016).

Merhamet doyumu, yapılan işi en iyi şekilde yapabilmekten elde edilen zevktir. İş sürecinde başkalarına yardım etmenin keyifli olduğunu düşünmektir. Meslektaşlar ve çalışma ortamına hatta topluma katkıda bulunma yeteneğinin farkında olup kendini iyi hissetmektir (Stamm, 2005). Merhamet doyumu, kişinin yaptığı işten ve başkalarına yardımcı olmaktan kendisini memnun hissetmesi ile karakterize edilmektedir. Merhamet doyumu yüksek olan kişiler, yapmayı sevdikleri işten dolayı yeni teknoloji ve protokollere (değişen kurallara) ayak uydurabileceklerini düşünmektedir. Bu kişiler, daha mutlu olabilmekte ve kendilerini daha başarılı hissedebilmektedir. Aynı zamanda yaptıkları işten

memnun oldukları için işlerini yapmaya devam edebilmekte ve bu şekilde fark yaratabileceklerine inanmaktadırlar (Stamm, 2010). Örneğin; merhamet doymu yaşayan hemşireler, koşullara bakılmaksızın hastalarla/danışanlarla bağlantı kurabilmektedir; bu da hemşireler ve hastalar arasında anlamlı ve amaçlı etkileşimlere yol açmaktadır. Merhamet doyumunun yaşanmadığı durumlarda (örneğin merhamet yorgunluğu sırasında) ise hemşireler belirli nedenlerden dolayı hastalarla aralarına mesafe koymakta ve kendilerini izole etmektedir (Coetzee ve Klopper, 2010).

İnsanların merhamet doyumları zaman içerisinde çeşitli nedenlerle azalabilmektedir. Örneğin; psikolojik rahatsızlıklara sahip olmak (Rossi ve diğerleri, 2012) ve strese maruz kalmak, insanların daha çok tükenmişlik duygusu yaşamalarına sebep olduğu gibi merhamet doyumlarını da düşürebilmektedir (Li, Early, Nahrer, Klaristenfeld ve Gold, 2014; Meyer, Li, Klaristenfeld ve Gold, 2015). Araştırmalarda, merhamet yorgunluğunu azaltmak ve merhamet doyumunu artırmak için birtakım stratejilerden bahsedilmiş (Ames, Salmon, Holly ve Kamienski, 2017) ve merhamet yorgunluğunun olumsuz etkilerini azaltmada ya da önlemede merhamet doyumunun önemli rolü vurgulanmıştır (Papazoglou ve diğerleri, 2019). Örneğin; sağlık bakım hizmetlerinde görev yapan personellerin öz bakımlarının geliştirilmesi, onların merhamet doyumunu artırmanın ve tükenmişlik ve merhamet yorgunluğu düzeylerini azaltmanın bir yolu olabileceği belirtilmiştir (Alkema ve diğerleri, 2008). Travmatik durumlarla karşılaşan klinisyenler için merhamet doyumunun genellikle zor olduğu kabul edilmektedir. Ancak merhamet yorgunluğundan kaçınmak yerine merhamet doyumunu teşvik etmenin onların travma hastalarıyla çalışmalarındaki olumsuz sonuçlardan korunabileceği önerilmiştir. Bu bağlamda birbiriyle ilişkili üç yolun önerildiği görülmektedir: (1) olumlu duyguları artırmak veya hastalara/danışanlara karşı olumlu bir tutum sergilemek, (2) stres yönetimi için kaynakları artırmak ve (3) yaşama mutluluk katacak öz bakımı artırmak. Uygun anlayış ve değerlendirme ile bu üç unsur merhamet doyumunun pozitif yönde gelişmesini sağlayabilmektedir (Radey ve Figley, 2007).

İnsanların çalışma koşulları ve iş motivasyonları birbirinden farklı olduğu için/gibi merhamet doyumları da birbirlerinden farklılık gösterebilmektedir. Bazı insanlar, para kazanma ve terfi etme ile motive olurken; bazı insanlar ise

destekleyici bir ortamda çalıştığında, esnek bir süpervizöre sahip olduğunda ve başkalarının hayatına anlamlı bir katkı sağladığında motivasyon elde edebilmektedir. Dolayısıyla farklı değişkenlere ve çevre şartlarına göre merhamet doyumunu da değişebilmektedir (Milliard, 2020). Yapılan bir araştırmada, büyük yaştakilerin küçüklere göre, kadınların erkeklere göre, boşanmış bireylerin evli ve bekârlara göre daha yüksek düzeyde merhamet doyumuna sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Ruiz-Fernandez, Perez-Garcia ve Ortega-Galan, 2020). Aynı zamanda zihinsel, sosyal ve fiziksel kaynakların da merhamet doyumunu en üst düzeye çıkarmada etkili olduğu belirtilmektedir (Radey ve Figley, 2007). İş yaşamındaki riskli durumlara karşı, merhamet doyumunu artırmaya ve merhamet yorgunluğunu azaltmaya yönelik programların geliştirilmesi ve uygulanması da bu anlamda önemli görülmektedir (Ortega-Campos ve diğerleri, 2020).

Merhamet yorgunluğunun merhamet doyumuna dönüştürülebilmesi için baş etme, gevşeme, iletişim becerileri, kendine zaman ayırma gibi konuları içeren eğitim programlarının düzenlenmesi, farkındalık eğitimlerinin yapılması ve sorun yaşayanlar için iyileştirme programlarının düzenlenmesi önerilmektedir (Yılmaz ve Üstün, 2018). Ayrıca bireylerin sağlığını geliştirici desteklerin sağlanması (Neile ve Cole, 2013) ve psiko-eğitimlerin verilmesi (Yılmaz, 2016) merhamet doyumunu artırmada etkili olabilmektedir. Bunun yanı sıra bakım verme ve merhametli olma, başkalarının duygu ve ihtiyaçlarının farkında olmasını (farkındalık) gerektirdiği (Gilbert, 2005) için farkındalık temelli desteklerin sağlanması da önemli görülmektedir. Çünkü farkındalık, merhamet yorgunluğunu azaltmada ve merhamet doyumunu artırmada önemli bir değişken olabilmektedir. Farkındalık gibi manevi müdahalelerde bulunan sosyal hizmet uzmanları, yaptıkları işten daha fazla doyum alabilmektedir. Bu müdahale şekli, uzmanların stres faktörleriyle başa çıkma yeteneğini geliştirebilmekte ve hizmet alanlarında daha uzun süre çalışmalarını sağlayabilmektedir (Decker ve diğerleri, 2015). Yapılan çalışmalarda klinisyenlerin merhamet doyumlarını desteklemede farkındalığın önemli bir etken olduğu (Martin-Cuellar, Atencio, Kelly ve Lardier, 2018) ve farkındalık (mindfulness) düzeyi yüksek olan klinisyenlerin daha fazla zindeliğe (vitality), daha yüksek psikolojik iyi-oluşa ve daha fazla merhamet doyumuna sahip oldukları (Martin-Cuellar, Lardier ve Atencio, 2019) belirtilmiştir.

Özetle; merhamet doyumunu, merhametli olmanın olumlu yönüdür. Merhamet doyumunu, insanlara yardım etmekten ve destek sunmaktan elde edilen memnuniyettir. Merhamet doyumunu ile merhamet yorgunluğu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmakta ve merhamet doyumunu arttıkça merhamet yorgunluğu azalabilmektedir. Bu yüzden sağlık, psikoloji, eğitim, ruh sağlığı, güvenlik ve danışmanlık gibi insanla muhatap olunan alanlarda görev yapan personellerin merhamet doyumunun artırılması, önemli görülen ve ihtiyaç duyulan bir konu olarak alanyazında yer almaktadır.

Merhametin Ölçülmesi

Hem toplumsal alanda hem de bireyin duygu dünyasında merhametin geliştirilmesinin önemli ve gerekli olduğu belirtilmektedir. Merhametin geliştirilmesi için öncelikle bireylerin merhamet düzeylerinin belirlenmesi gerekmektedir. Bireyin merhamet düzeyinin belirlenmesi ise ancak geçerli ve güvenilir ölçme araçlarının kullanılmasıyla gerçekleştirilebilir (Nas ve Sak, 2021). Bu bağlamda, alanyazın incelendiğinde, son yıllarda merhametin ölçülmesi amacıyla çeşitli psikolojik ölçme araçlarının geliştirildiği ve merhametin ölçülmesine ilişkin ölçek geliştirme çalışmaları ortaya konulduğu anlaşılmaktadır. Aşağıdaki tabloda ilgili alanda geliştirilen ölçeklere yer verilmiştir.

Tablo 1

Merhametle İlgili Alanyazında Yer Alan Ölçekler

Ölçek Adı	Geliştiren Araştırmacılar	Uygulanan Grup
Self-Compassion Scale	Neff (2003a)	Üniversite öğrencileri
Compassionate Love Scale	Sprecher ve Fehr (2005)	Üniversite öğrencileri
Relational Compassion Scale	Hacker (2008)	Üniversite öğrencileri
Santa Clara Brief Compassion Scale	Hwang, Plante ve Lackey (2008)	Üniversite öğrencileri
Compassion Scale	Pommier (2011)	Üniversite öğrencileri
Self-Compassion Scale: Short Form	Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht (2011)	Üniversite öğrencileri
Compassionate Care Assessment Tool	Burnell ve Agan (2013)	Hastanede yatan yetişkin hastalar
Compassion Scale	Martins, Nicholas, Shaheen, Jones ve Norris (2013)	Üniversite öğrencileri ve toplumdaki diğer yetişkinler

Compassion of Others' Lives Scale	Chang, Fresco ve Green (2014)	Üniversite öğrencileri
Schwartz Center Compassionate Care Scale	Lown, Muncer ve Chadwick (2015)	18 yaş üstünde olup en az üç gün hastanede yatmakta olan hastalar
Lovingkindness-Compassion Scale	Cho ve arkadaşları (2018)	Üniversite öğrencileri
Compassion Fatigue-Short Scale	Adams, Boscarino ve Figley (2006)	Sosyal çalışmacılar Hemşireler
Professional Quality of Life Scale (Version 5)	Stamm (2010)	Alan çalışanları
Compassion Scale (Merhamet Ölçeği)	Nas ve Sak (2021)	12-18 yaş arası çocuklar

Yukarıda verilen ölçeklerden bir kısmı Türkçe alanyazına kazandırılmıştır. Örneğin Pommier (2011) tarafından geliştirilen Compassion Scale, Akdeniz ve Deniz (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve Türkçe alanyazında Merhamet Ölçeği olarak yer almıştır. Orijinal versiyonu üniversite öğrencileri için uygun olan ölçeğin Türkçe formu üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışması yapıldığında, yine üniversite öğrencilerinin merhamet düzeylerini belirlemek için uygun bir ölçek olduğu belirtilmiştir (Akdeniz ve Deniz, 2016). Ayrıca Sarıçam ve Erdemir (2019) tarafından Lovingkindness-Compassion Scale (Cho ve diğerleri, 2018) için psikometrik analizler yapılmış ve söz konusu ölçek Şefkat-Merhamet Ölçeği olarak Türkçe alanyazında yer almıştır. Bununla birlikte Chang ve diğerleri (2014) tarafından geliştirilen Compassion of Others' Lives Scale, Türkçeye Başkalarının Yaşamına Merhamet Ölçeği (Coşkun, Kavaklı, Babayiğit ve Chang, 2017) şeklinde uyarlanmıştır. Bunun yanı sıra alanyazında Self-Compassion Scale (Neff, 2003a) olarak geçen ölçme aracının hem Öz-Anlayış Ölçeği (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008) hem de Öz-Duyarlık Ölçeği (Akın, Akın ve Abacı, 2007) olarak Türkçeye uyarlanma çalışması yapılmıştır. Specher ve Fehr (2005) tarafından geliştirilen Compassionate Love Scale ise Akın ve Eker (2012) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve alanyazında Duyarlı Sevgi Ölçeği olarak yer almıştır. Ayrıca Adams ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilen ölçek (Compassion Fatigue-Short Scale), Dinç ve Ekinci (2019) tarafından Merhamet Yorgunluğu-Kısa Ölçeği şeklinde Türkçeye uyarlanmıştır. Bununla birlikte Stamm (2010) tarafından geliştirilen ve hem Professional Quality of Life Scale (Version 5) hem de Compassion Satisfaction and Compassion Fatigue Scale olarak bilinen ölçek, Yeşil ve diğerleri

(2010) tarafından Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği olarak Türkçeye kazandırılmıştır. Aynı ölçek, Çınarlı (2019) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılarak Merhamet Doyumu ve Merhamet Yorgunluğu Ölçeği şeklinde Türkçeye uyarlanmıştır.

Merhamete ilişkin geliştirilen ölçekler incelendiğinde, genel olarak bu ölçeklerin üniversite öğrencileri veya diğer yetişkin bireylere yönelik oldukları anlaşılmaktadır. Ayrıca Türkçe alanyazındaki ölçekler, yurt dışında geliştirilen ölçeklerden uyarlanarak geliştirilmiştir. Bununla birlikte Türkçeye uyarlama sürecinde aynı ölçek (Self-compassion scale) farklı kavramlarla (Öz-duyarlık ölçeği ve Öz-anlayış ölçeği) alanyazına kazandırılmıştır. Yurt içinde yapılan alanyazın incelenmesi sonucunda Türkiye'deki araştırmacılar tarafından geliştirilen herhangi bir ölçme aracına rastlanmamıştır. Ayrıca yurt dışında yapılan ölçek çalışmalarına bakıldığında çocuklara ve ergenlere yönelik herhangi bir ölçme aracının varlığı saptanmamıştır. Yurt içi ve yurt dışındaki bu boşluk göz önünde bulundurularak Nas ve Sak (2021) tarafından Merhamet Ölçeği geliştirilmiştir. Bu ölçeğin 12-18 yaş aralığındaki çocukların merhamet düzeylerinin belirlenmesi için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirtilmiştir.

Merhamet Temelli Müdahaleler ve Programlar

İnsanlar doğal olarak merhametli olma kapasitesine sahip olmasına rağmen gündelik yaşamın stresi, toplumda gelişen baskılar ve zorlu yaşam deneyimleri gibi durumlardan dolayı insanların bazen kendilerine veya başkalarına merhamet göstermede güçlük yaşadıkları belirtilmektedir (Houston, 2019). Bu nedenle pek çok araştırmada, merhametin geliştirilmesine yönelik kanıta dayalı çalışmalar yapılmaya çalışılmıştır. Yapılan çalışmalara bakıldığında, merhametin nasıl geliştirilebileceği ile ilgili geniş bir bilimsel ve klinik verinin mevcut olduğu anlaşılmaktadır. Bu anlamda, merhamet temelli müdahalelerin meta-analizi ile ilgili yapılan bir araştırmada (Kirby, Tellegan ve Steindl, 2017), ampirik (deney ve kanıta dayalı) olarak desteklenen en az altı müdahalenin mevcut olduğu tespit edilmiştir. Aşağıda söz konusu müdahalelere ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Merhamet-odaklı terapi (Compassion-focused therapy). Merhamet odaklı terapi (MOT), İngiltere-Derby Üniversitesi'nde Klinik Psikolog olarak görev yapan Prof. Paul Gilbert tarafından geliştirilmiştir. 35 yıldan fazladır araştırmalar

yapan Paul Gilbert, özellikle de utanmaya dayalı/utanç temelli problemlerin tedavisine odaklanmış, birçok kitap yazmış ya da kitap editörlüğü yapmış ve pek çok akademik çalışma yayınlamıştır. 2006 yılında Merhametli Zihin Vakfı'nı (MZF) (Compassionate Mind Foundation-CMF) kuran Gilbert, 2011 yılında İngiliz İmparatorluğu Nişanı (Order of British Empire) ödülünü almıştır (The Compassionate Mind Foundation, 2018). Son yıllarda ise, terapötik müdahalelere odaklanan Gilbert'in merhamet kavramını aktif bir şekilde araştırdığı ve merhamet odaklı terapi konusunda yoğun çalışmalar yürüttüğü görülmektedir (Gilbert, 2009a; 2009b; 2009c; 2014a; 2014b; 2017; 2018).

Merhamet odaklı terapi, temel olarak, utanç ve öz-eleştiri (kendini suçlama) düzeyi yüksek düzeyde olan danışanlar için geliştirilmiş bir terapidir (Gilbert, 2013 akt: McLean, Steindl ve Bambling, 2018). MOT, iyi oluş ve olumlu davranışlar üzerinde önemli bir rol oynayan yeterliliklere ve beyin sistemine odaklanmaktadır. Merhamet odaklı terapi; evrimsel ve sosyal psikoloji, bağlanma teorisi, sinirbilimi, bilişsel davranışçı terapi ve Budist tekniklerden oluşan entegre bir terapidir (Gilbert, 2014). MOT, birçok gözlem sonucu ortaya çıkmış bir müdahale terapisi. Merhamet odaklı terapi, belirli akıl sağlığı problemlerine yönelik müdahaleler geliştiren diğer birçok terapötik model ile yakınlık göstermektedir. MOT, belirli bir okula, modele ya da sürece odaklanmak yerine, araştırmalara dayanan ve zihnin nasıl çalıştığını anlamaya yönelik bir psikoterapi bilimi oluşturmayı amaçlayan bir özelliğe sahiptir. Merhamet odaklı terapinin, Budist psikolojide yer alan merhamet odaklı müdahaleler ile ilgili gelenekten etkilendiği vurgulanmaktadır. Psikoterapideki tüm gelişmelere bakıldığında, süreç ve sonuca dayalı araştırmaların merhamet odaklı terapinin geleceğini anlama açısından önemli bir anahtar olduğu belirtilmektedir (Gilbert, 2009c).

MOT, merhamet kavramını üç farklı yönden ele almakta ve bu üç merhamet akışı üzerinde durmaktadır: (1) Kişinin kendine merhamet etmesi, (2) Kişinin başkalarına merhamet etmesi ve (3) Kişinin başkalarından merhamet görmesi. MOT'un merhamet üzerinde böyle bir biçimde çalışmasındaki amaç; kişinin başkaları ile ilişkilerini sakin bir şekilde deneyimlemesini sağlamak, merhameti içselleştirmesine yardımcı olmak ve hem iç hem de dış güvenliğini artırabilme yeteneğini geliştirmektir (Cowles, Randle-Philips ve Medley, 2018).

Merhamet odaklı terapide danışana anksiyete, öfke, depresyon gibi deneyimlerin doğal olduğu öğretilmektedir. Danışanın erken çocukluk döneminde yaşadıklarının devam eden korkular (örneğin; reddedilme, istismar gibi), güvenlik stratejileri (örneğin; sosyal kaçınma ya da uysal davranış gibi) ve diğer sağlık problemleri ile nasıl ilişkili olduğunu açıklamasına yardım edilmektedir. Ayrıca danışanların geçmişe dönük ya da şimdiye ait yaşantılarına karşı yaptıkları öz-eleştirisinin ve kendini suçlamanın azaltılması için egzersizler yapılmaktadır. Bu süreçte danışanın, destekleyici ve cesaretlendirici düşünceleri ve duyguları deneyimlenmesine odaklanılmaktadır (Gilbert, 2018). Danışma/terapi süreciyle birlikte danışanların farkındalık düzeyi gelişebilmektedir. Danışanlar farkındalık kazandıkça duygu, düşünce ve semptomlardan dolayı kendilerini suçlamayı ve kınamayı azaltabilmektedir. Böylece kişisel ve psikolojik anlamda gelişmeye ve sorunlarla daha iyi bir şekilde baş etmeye başlayabilmektedir (Beaumont ve Hollins Martin, 2015).

Merhamet odaklı terapide, danışanın problemleri ve semptomlarının değerlendirilmesi için formülasyon yapılmaktadır. Diğer bir ifadeyle, terapi sürecinin başlangıç aşamasında danışanın getirdiği sorunlar kavramsallaştırılmaktadır. Formülasyon işlemi gerçekleştirildikten sonra müdahale aşamasına geçilmektedir. Ayrıca MOT, hem diğer terapi yaklaşımlarında yer alan tekniklerin uygulanabileceği hem de MOT'a ait müdahalelerin kullanılabileceği çok boyutlu bir terapidir. MOT, müdahale sürecinde merhameti merkeze alma koşuluyla Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) gibi terapilerde yer alan tekniklerden yararlanabilmektedir. Aynı zamanda merhamet odaklı terapinin BDT ve EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing – Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme) gibi terapilerle birlikte travmada kullanılabileceği de belirtilmektedir (Cowles ve diğerleri, 2018).

Merhamet odaklı terapide, nefes alma, hayal kurma, merhametli olmayı hatırlama, yüz ifadeleri ve ses tonu gibi eyleme dönük teknikler kullanılmaktadır. Bu teknikler, bireylerin amaçlarına ulaşmaları için zihinlerinde fikirler oluşturmaları açısından önemli görülmektedir. Ayrıca dikkat eğitimi, farkındalık uygulaması, zihinselleştirme, merhametli öz-kimlik oluşturma, merhametli imge kullanma, merhametli mektup yazma ve düzenli bir şekilde merhametli davranışlar sergileme gibi merhamete dayalı egzersizlere yer verilmektedir. Bu egzersizler, merhameti

etkileyen bilişsel sistemleri, duyguları ve motivasyonu harekete geçirmek amacıyla kullanılmaktadır (Gilbert, 2014). Yapılan bütün bu uygulamalar, bazı danışanlar için sadece birkaç seans yeterli olabilirken, pozitif duygulara karşı direnç gösteren danışanlar için 10 ve daha fazla oturumluk terapi sürecine ihtiyaç duyulabilmektedir (Gilbert, 2010a).

Öz-merhametli farkındalık (Mindful self-compassion [MSC]). Öz-merhametli farkındalık (ÖMF), Neff ve Germer (2012) tarafından geliştirilen bir programdır. Bu programın temel amacı, bireylerin kendilerine yönelik merhametli bir anlayış geliştirmelerini sağlamak ve öz-merhamete dayalı davranışlar sergilemelerine yardımcı olmaktır. Diğer bir ifadeyle bireylerin farkındalık düzeylerini arttırarak kendilerine karşı duyarlı ve merhametli olmalarını sağlamaya çalışan bir yaklaşımdır (Germer ve Neff, 2019).

Öz-merhamet, bireyin çektiği sıkıntılara ve acılara karşı açık olması, acılarını azaltmaya yönelik eylemde bulunması ile ilgilidir. Öz-merhamet başarısızlıkların, yetersizliklerin ve acıların tüm insanlar için geçerli olduğunu kabul etmek ve böylece kendi acılarını bastırmadan/abartmadan çare arayışına girmek demektir. Bu yüzden de öz-merhametli farkındalık, öz-merhamet kavramının temel bileşenlerinden biri olarak görülmektedir (Neff, 2003a).

ÖMF programı, 8 haftadan oluşan ve içeriğinde meditasyon uygulamalarının yer aldığı bir programdır. Bu program, esas olarak bireylerin (danışanların) kendi kendine merhametlerini geliştirmelerine yardım etmeye odaklanmaktadır. Programa katılanların kendilerine karşı nasıl daha iyi davranacaklarını öğrenmeleri için ev ödevleri verilmektedir. Ayrıca her oturum kapsamında alıştırımlara ve tartışmalara yer verilmektedir. Bütün yapılan uygulamaların amacı ise katılımcıların öz-merhametlerini arttırmak olduğu belirtilmektedir (Neff ve Germer, 2012).

ÖMF programı çerçevesinde öz-merhamet kavramı merkeze alınarak nezaket (kindness), ortak insanlık (common humanity) ve farkındalık (mindfulness) olmak üzere üç bileşen üzerinde durulmaktadır. İlk kavram olan nezaket, başkalarını sert bir şekilde eleştirmek veya yargılamak yerine onlara karşı içten ve anlayışlı olmaktır. Aynı şekilde kişi kendine yönelik nezaketli bir tavır sergileyebilmektedir. Kendine nezaketli olmak (öz-nezaket), kendini işlevsel

olmayan eleştirilere maruz bırakmak, duygu ve düşüncelerini sürekli olumsuz yargılarla doldurmak yerine kendine anlayış göstermek ve kendine nazik davranmaktır. İkinci kavram, ortak insanlık kavramıdır. Ortak insanlıktan kasıt, diğer insanlar tarafından yaşanan deneyimlerin (acıların) her insanın başına gelebileceğini kabullenmektir. Ortak insanlık kavramı ile bireyin kendi başına gelen acı dolu deneyimlere farklı bir bakış açısı kazandırılması hedeflenmektedir. Bahsedilen bakış açısıyla kendi acılarına, sıkıntılarına, başarısızlıklarına ve yetersizliklerine bakabilen kişi, aslında tüm yaşadığı bu zorlukların tüm insanlar tarafından deneyimlendiğini fark edebilmektedir. Böylece kişi, zorlukları ve acıları daha sakince kabullenebilmekte ve çözüm üretmede aktif rol oynayabilmektedir. Üçüncü ve son kavram ise farkındalıktır. Farkındalık, başkalarının acısına aşırı yoğunlaşma ya da duyarsızlaşma arasında gerçekleşen duygusal dengedir. Öz-farkındalık ise kişinin kendi acılarına aşırı gömülmesi ya da acılarına kaygısız kalması arasında bir denge sağlamasıdır (Neff, 2003b).

Bazen kişi, acılarına aşırı yoğunlaşarak adeta acılarında boğulabilmektedir, bazen de acılarının varlığını inkâr edebilecek düzeyde duyarsızca davranabilmektedir. Öz-farkındalık eğitimi alan bireyler, söz konusu iki işlevsel olmayan durumdan (aşırı yoğunlaşma ve aşırı duyarsızlaşma) kaçınarak daha fonksiyonel bir yaklaşım sergileyebilmektedir. Böylece acılarını kabullenebilmekte, acı çekmenin insan olmanın bir parçası olduğunu anlayabilmekte ve acılarını hafifletmeye yönelik eylemler geliştirebilmektedir (Neff, 2003b).

Merhamet geliştirme eğitimi (Compassion cultivation training [CCT]).

Merhamet geliştirme eğitimi (MGE), Thupten Jinpa tarafından geliştirilen bir programdır (Goldin ve Jazaieri, 2017). Program, Stanford Üniversitesi'nde bir ekip tarafından katkı sunularak geliştirilen, yapılandırılmış ve kapsamlı bir programdır. Merhamete dayalı meditasyon eğitimlerini içeren MGE, haftada 2 saat olmak üzere 8 hafta süren bir programdır. Program kapsamında katılımcıların en az 15 dakika boyunca günlük ev meditasyon uygulamasına katılmaları teşvik edilmektedir. Programın içeriğinde yer alan meditasyon uygulamaları, Tibetli Budist düşünürlerinin uygulamalarından ve Batı psikolojisindeki deneysel alıştırmalardan türetilmiştir (Jazaieri ve diğerleri, 2014). Program, bireylerin kendilerine, başkalarına ve diğer canlılara karşı merhamet, empati, nezaket, incelik ve sevgi gibi duygu ve tutumları artırmayı amaçlamakta ve böylece

bireylerde ruhsal ve duygusal iyi oluşu arttırmayı hedeflemektedir (Goldin ve Jazaieri, 2017).

Başlangıçta sadece popülasyondaki normal yetişkinler için tasarlanan merhamet geliştirme eğitiminin, daha sonraki çalışmalarda kronik ağrıları olan hastalar, ebeveynler, kanser hastaları, öğretmenler, sağlık hizmetlerini sunan personeller gibi farklı gruptaki bireylere uygulandığı belirtilmektedir (Goldin ve Jazaieri, 2017). Merhamet geliştirme eğitiminin aynı zamanda 6 adımdan oluşan 9 haftalık bir kurs süreci olduğu belirtilmektedir (Jazaieri ve diğerleri, 2014). Kurs süreci zihne odaklanma girişi ile başlamaktadır. Ardından şu adımlar takip edilmektedir: Adım 1: Zihne odaklanma, Adım 2: Sevilen birisine merhametli olma ve nezaket gösterme, Adım 3a: Kendine merhametli olma, Adım 3b: Kendine nezaket gösterme, Adım 4: Ortak insanlık deneyimini benimsemek ve başkalarından takdir görmeyi geliştirmek, Adım 5: Başkaları için merhamet geliştirmek, Adım 6: Aktif merhamet uygulaması. Bütün bu adımlara paralel olarak günlük merhamet geliştirme uygulamaları gerçekleştirilmektedir.

Bilişsel-temelli merhamet eğitimi (Cognitively-based compassion training [CBCT]). Bilişsel-temelli merhamet eğitimi (BTME), Tibetli Budistlerin uyguladıkları zihin eğitimi ile ilgili alışırmalara dayanmakta ve seküler, analitik bir meditasyon programı olarak bilinmektedir. BTME programının amacı, kendine ve başkalarına karşı empati ve merhamet geliştirmektir. Söz konusu amaca ulaşıldığı takdirde, bireylerin yaşadığı psikososyal stresin azalacağı ve olumlu sosyal davranışlarının artacağı varsayılmaktadır. Bu varsayımın BTME programının davranışsal bir müdahale olarak geliştirilmesinde etkili olduğu belirtilmektedir (Pace ve diğerleri, 2013).

Bilişsel-temelli merhamet eğitimi gibi analitik yönelimli uygulamaların aynı zamanda duygusal farkındalığı ve duygusal zekâyı artırma üzerinde etkili olabileceğinden bahsedilmektedir. BTME, Hint-Tibet Budizmi'nde yer alan ve lojong olarak bilinen kavramdan yararlanmaktadır. BTME uygulayıcıları, basit tefekkür uygulamaları, farkındalık alıştırmaları ve zihinsel meditasyonlar yoluyla merhameti geliştirmek için eğitim vermektedir (Houston, 2019).

BTME programı, esas itibariyle sekiz konu üzerinde durmaktadır (Ozawa-de Silva ve Dodson-Lavelle, 2011). Bu konular şunlardır: (1) Dikkatin artırılması ve

zihinsel kararlılığın geliştirilmesi, (2) Zihinsel deneyimlerin doğasına yönelik içgörü geliştirilmesi, (3) Öz-merhamet geliştirme, (4) Sükûnetin geliştirilmesi, (5) Başkaları için takdir ve şükran geliştirmek, (6) Sevgi ve empati geliştirmek, (7) Arzulanan ve istenilen merhametin gerçekleştirilmesi ve (8) Başkaları için aktif merhamet geliştirmek.

BTME programında geliştirilen temel beceriler; duygusal farkındalık ve zeka, duygu düzenleme, öz-merhamet, takdir, empati, ayrımcılık yapmama, eşitlik ve merhamettir (Ozawa-de Silva ve Dodson-Lavelle, 2011). Ayrıca BTME, acı çekme konusunda alternatif bir bakış açısı sağlamaktadır ve tüm insanlar için uygun bir sağlık müdahalesi olarak kabul edilmektedir (Reddy ve diğerleri, 2013).

Duygusal denge geliştirme (Cultivation emotional balance [CEB]).

Duygusal denge geliştirme (DDG) programı, Paul Ekman ve arkadaşları (Ekman, 2021) tarafından geliştirilmiştir. Seküler bir yapıya sahip olan programın temel amacı, duygusal dengeyi geliştirmektir. Duygusal dengeyi geliştirme programının teorik temelleri, Batı bilimsel araştırmalarının duygular hakkındaki verilerine ve Doğu geleneğinde yer alan dikkat ve tefekkür uygulamalarına dayanmaktadır. DDG programı, katılımcıların kendi acılarını ve başkalarının acılarını tanıyabilmeleri ve duyguları yönetmede yeni yolları fark etmelerine yoğunlaşmaktadır. DDG programı, farkındalık, empati ve merhametin geliştirilmesi ve duyguların psiko-eğitimi gibi çeşitli tefekkür uygulamalarını içeren 42 saatlik ve sekiz oturumluk bir programdır. Bu programın, duyguları anlama ve başkalarının duygularını tanıma konusunu daha fazla vurguladığı için diğer merhamet temelli müdahalelerden farklı olduğu belirtilmektedir (Kirby, 2017). Programda yer alan araçların kullanımıyla bireysel ve kolektif refahın merhametle gerçekleştirilebileceği ifade edilmektedir. Merhamet gelişiminin yanı sıra insanın kendisiyle, başkalarıyla ve çevresindekilerle sağlıklı bir ilişki geliştirmesi duygusal denge programının amaçları arasında yer almaktadır (Ekman, 2021).

Merhamet meditasyonları (Compassion meditations). Merhamet meditasyonları; zihni sakinleştirmek, kendine ve başkalarına karşı merhameti arttırmak ve ruh sağlığını geliştirmek için genellikle merhamet tabanlı müdahalelerle bir araya getirilen uygulamalardan oluşmaktadır. Merhamet meditasyonlarında Hinduizm ve Budizm'den alınan ve mantra denilen bir dizi kavram tekrar edilmektedir. Söz konusu kavramlar sessizce tekrarlayarak iyi niyet,

nezaket ve samimiyeti başkalarına karşı ifade etmeyi içermektedir (Houston, 2019). Merhamet meditasyonları, farkındalığın gelişimini esas alan yaklaşımlardan biridir ve meditasyon uygulamaları aracılığıyla bireylerde merhamet duygusunu arttırmayı amaçlamaktadır (Hofmann, Grossman ve Hilton, 2011).

Sonuç olarak, yukarıda açıklandığı üzere, merhamete dayanan, merhametin geliştirilmesini amaçlayan ve merhamet yoluyla zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimi hedefleyen birçok eğitim, müdahale ve program türünün mevcut olduğu görülmektedir. Bu müdahalelerin çoğunun doğu (özellikle de Budizm ve Hinduizm) düşünce dünyasına ve dini öğretilerine dayandığı, bunun yanı sıra batı bilimsel metotlarıyla harmanlandığı ve seküler bir yapıda oldukları anlaşılmaktadır.

Yaşam Doyumu

Psikoloji alanında, uzun yıllar boyunca depresyon ve anksiyete gibi olumsuz duygulara odaklanılmış ve çoğu zaman olumlu duygular göz ardı edilmiştir (Myers ve Diener, 1995). 2000'li yıllardan itibaren ise pozitif psikoloji (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) alanı gündeme gelmiş ve bu alanın doğuşuyla birlikte insanın olumlu yönleriyle ilgili araştırmalarda bir artış gözlenmiştir.

Pozitif psikoloji, insanın güçlü yönlerinin ve erdemlerin bilimsel bağlamda incelendiği bir alandır (Sheldon ve King, 2001). Pozitif psikoloji alanı memnuniyet, umut, iyimserlik, akış, iyi oluş, doyum ve mutluluk gibi birtakım öznel deneyimleri konu edinmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojiye ilişkin alanyazın incelendiğinde, yaşam doyumunu, mutluluk ve öznel iyi oluş kavramlarının çoğu zaman birlikte ve bazen de benzer anlamlarda kullanıldıkları görülmektedir. Örneğin; öznel iyi oluşla ilgili teori çerçevesinde yaşam doyumundan bahsedilmiştir. Mutlulukla ilgili araştırmalarda yine yaşam doyumunu üzerinde durulmuştur. Bazen de mutluluk ve iyi oluş kavramları birbirinin yerine kullanılmıştır (Lyubomirsky, 2001). Bu nedenle, bu çalışmada yaşam doyumunu ele alınırken öznel iyi oluş ve mutlulukla ilgili alanyazından yola çıkılmıştır.

Binlerce yıldır, insanlar iyi yaşamın ne olduğuna dair sorular sormakta ve başkalarını sevme, zevk ya da içgörü gibi yaşam kalitesini belirleyen özelliklere odaklanmaktadır. Bu anlamda kimi zaman iyi yaşamın anlamı öznel iyi oluş kavramıyla açıklanmış ve bu kavram konuşma dilinde mutluluk olarak yer almıştır

(Diener, 2000). Mutluluk kavramı ise çoğu zaman insan eylemleri açısından nihai bir motivasyon kaynağı olarak görülmüştür. Buna rağmen araştırmalarda insanların mutsuzluk durumları daha çok incelenmiştir. Son yıllarda ise davranışsal ve sosyal bilim alanında öznel iyi oluşun yani mutluluğun incelendiği görülmekte ve bu konuda teorik ve ampirik çalışmalar giderek artmaktadır (Diener, 1984).

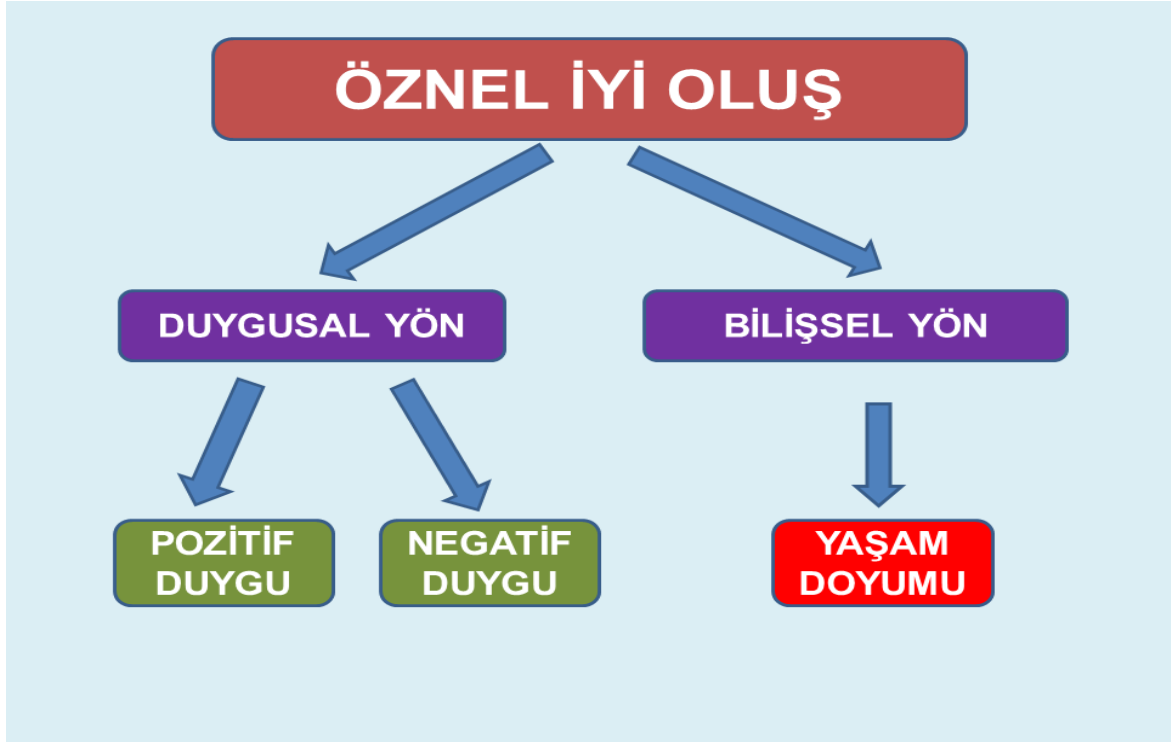
Öznel iyi oluş alanı, insanların hem şimdiki ana ait hem de geçmişe ilişkin yaşantılarını değerlendirmelerini içermektedir. Bu değerlendirmeler; insanların olaylara karşı duygusal tepkileri, duygu durumları ve yaşam doyumlarıyla ilgilidir. Ayrıca bahsedilen değerlendirmelerin insanların iş ve evlilikle ilgili doyumlarını da kapsadığı belirtilmektedir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003).

Alanyazında iyi oluş ve mutlulukla ilgili tanımlar üç kategori içinde gruplandırılmıştır. Birinci kategori içinde iyi oluş kavramı, *erdem* veya *kutsallık* gibi dışsal kriterler açısından tanımlanmıştır. İkinci kategoride sosyal bilimcilerin yaklaşımı yer almıştır; sosyal bilimciler, insanların yaşamlarını olumlu terimlerle değerlendirmeye neyin yol açtığına odaklanmıştır ve bu kategoride öznel iyi oluşun tanımı *yaşam doyum* olarak açıklanmıştır. Üçüncü kategoride ise öznel iyi oluş, *olumlu duygusal deneyim* şeklinde tanımlanmıştır (Diener, 1984).

Öznel iyi oluş, insanların yaşamlarına ilişkin ne düşündükleri ve nasıl hissettikleri ile ilgilidir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Öznel iyi oluşun bilişsel düzeyinin yüksek olması yaşam doyumunun da yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Bilişsel düzeyden kasıt ise kişinin iş, evlilik ve yaşamın diğer alanları ile ilgili genel yaşam doyumudur. Bu bağlamda öznel iyi oluş düzeyi düşük olan insanların yaşam koşullarını ve olayları olumsuz bir şekilde değerlendirebildikleri ve bu nedenle daha fazla kaygı, depresyon ve öfke gibi olumsuz duygular hissedebildikleri belirtilmektedir (Myers ve Diener, 1995).

Öznel iyi oluşla ilgili alanyazın incelendiğinde, yaşam doyum kavramının bu çerçevede incelendiği anlaşılmaktadır. Öznel iyi oluş, insanların yaşamlarını hem duygusal hem de bilişsel anlamda değerlendirmeleridir. Diğer bir ifadeyle öznel iyi oluş, insanların kendi yaşamları hakkındaki kendi değerlendirmeleri ile alakalıdır (Diener, 2000). Öznel iyi oluş üç ayrı bileşenden meydana gelmektedir: *pozitif duygu*, *negatif duygu* ve *yaşam doyum*. İlk iki bileşen duygusal yapılar iken, yaşam doyum ise öznel iyi oluşun bilişsel değerlendirme yönüdür (Diener ve

diğerleri, 1985). Buna göre yaşam doyumundan bahsedildiğinde öznel iyi oluşun bilişsel kısmına atıf yapıldığı söylenebilir ya da iyi oluş ve öznel iyi oluş kavramları kullanıldığında yaşam doyumuna işaret edildiği belirtilebilir. Öznel iyi oluş çerçevesinde ortaya konulan yaşam doyum kavramı Şekil 3'te verilmiştir (Andrews ve Withey, 1976; Diener, 1984; Diener ve diğerleri, 1985).



Şekil 3. Öznel iyi oluş çerçevesinde yaşam doyum kavramı

Yaşam doyum, öznel iyi oluşun temel bir göstergesi olup pozitif psikoloji biliminin ayrılmaz bir parçasını teşkil etmektedir (Gilman ve Huebner, 2003; Veenhoven, 1988). Yaşam doyum ile ilgili ilk çalışmaların Neugarten, Havighurst ve Tobin (1961) tarafından gerçekleştirildiği görülmektedir. Daha sonraki süreçte yaşam doyumuna ilişkin pek çok araştırma yapılmış ve bu konuda büyük bir literatür oluşmuştur (Appleton ve Song, 2008). En basit haliyle yaşam doyum, kişinin yaşamına ilişkin bilişsel yargısı olarak tanımlanmıştır (Pavot ve Diener, 1993). Başka bir tanıma göre yaşam doyum, bir insanın beklentileriyle (ne istediği) elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuçtur (Özer ve Özsoy Karabulut, 2003).

Shin ve Johnson (1978) yaşam doyumunu mutluluk kavramı içinde ele almış ve kişinin kendi yaşam kalitesini yine kendi belirlediği özgün kriterlere göre

küresel bir değerlendirmesi olarak açıklamışlardır. Veenhoven (1988) mutluluk ve yaşam doyumu kavramlarını birbiriyle ilişkili olarak kullanmış ve bu iki kavramın insanların yaşam kaliteleriyle ilgili olduğunu belirtmiştir. Appleton ve Song (2008) ise yaşam doyumunun altı farklı bileşeni olduğunu ileri sürmüştür. Bu bileşenler; (1) gelir düzeyi, (2) meslek ve sosyal statü, (3) sahip olunan imkânlar ve sosyal hareketlilik, (4) refah koşulları, (5) devlet politikası ve çevre (6) aile ve sosyal ilişkiler şeklinde sıralanmıştır.

Alanyazın incelendiğinde yaşam doyumu ile ilgili birçok çalışmanın mevcut olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalarda yaşam doyumunun gelir düzeyi (Kabasakal ve Uz Baş, 2013), bireysel bütünlük duygusu, aile bütünlük duygusu, benlik saygısı (Çeçen, 2008), kişisel başarı (Şahin, 2008), çalışan olup olmama (Soylu ve Kabasakal, 2016), gelecekte beklenen, dini inanç, yalnızlık (Tuzgöl Dost, 2007), iş doyumu (Keser, 2005; Yiğit, Dilmaç ve Deniz, 2011) ve bilinçli farkındalık (Şahin, 2019) gibi değişkenlerle ilişkili olduğu bulunmuştur. Genel olarak tükenmişlik yaşayan bireylerin yaşam doyumlarının düşük seviyede olduğu ve ayrıca duygusal tükenme ve duyarsızlaşmanın artması sonucunda yaşam doyumunun azaldığı ifade edilmiştir (Şahin, 2008).

Diener ve Seligman (2002) tarafından yapılan çalışmada, yaşam doyumu yüksek olan kişilerin *çok mutlu grup* (the very happy group) içinde yer aldıkları belirtilmiştir. Çok mutlu gruptaki kişilerin yaşam doyumlarının iyi düzeyde olduğu ve bu kişilerin intihar etmeyi neredeyse hiç düşünmedikleri saptanmıştır. Ayrıca mutlu gruptakilerin günlük yaşamlarında olumlu duyguları hissetmeye eğilimli oldukları ve hayatlarındaki kötü olaylardan ziyade iyi olayları hatırlamaya çalıştıkları belirtilmiştir. Buna karşılık yaşam doyumları düşük olan kişiler ise *çok mutsuz grup* (the very unhappy group) olarak bulunmuştur. Bu kişiler hem aileleri hem de arkadaşları tarafından memnuniyetsiz olarak değerlendirilmiştir. Yaşamdan doyum almadıklarını düşünen bu kişilerin günlük hayatlarında olumlu ve olumsuz duyguları karışık şekilde hissettikleri belirtilmiştir (Diener ve Seligman, 2002).

Yaşam doyumuna ilişkin araştırmalar cinsiyetin (Çeçen, 2008; Yılmaz ve Aslan, 2013), yaşın, medeni durumun (İlbay, Yiğit ve Özişli, 2016) ırkın ve gelir durumunun yaşam doyumunu ve mutluluğu yordamada yeterince etkili olmadığı bunun yanı sıra kişisel özellikler, yakın ilişkiler ve kültür gibi değişkenlerin yaşam

doyumunu açıklamada daha fazla etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur (Myers ve Diener, 1995). Bununla birlikte bireylerin yaşam doyumlarını etkileyen çok sayıda unsurdan bahsedilmiştir. Bunlardan bir kısmı; günlük yaşamdan alınan zevk ve mutluluk, yaşama atfedilen anlam, amaca ulaşmak için uyum sağlama, olumlu bireysel kimlik, fiziksel olarak iyi oluş, ekonomik durum, güvenlik ve sosyal ilişkiler olarak sıralanmıştır (Schmitter, 2003 akt: Özkul ve Cömert, 2018). Ayrıca evlilik doyumunu ve yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmış (Soylu ve Kabasakal, 2016) ve iş yaşamından alınan doyumun yaşam doyumunu etkileyen önemli bir değişken olduğu belirtilmiştir (Keser, 2005).

Yaşamdan alınan doyumun artırılması noktasında birtakım öneriler getirilmiştir:

- Çevreyle işbirliği ve dayanışma içinde olabilme,
- Topluma aktif olarak katılabilme,
- İşe yarama duygusunu yaşayabilme,
- Yaşamı olumlu yönleriyle görebilme,
- Bedensel sağlığı koruyabilme (Özer ve Özsoy Karabulut, 2003).

Flanagan (1978) tarafından yapılan kapsamlı çalışmada yaşam doyumuyla ilgili 6500 faktör incelenmiş ve inceleme sonucunda yaşam doyumunu etkileyen 15 temel faktörden bahsedilmiştir:

- Maddi refah ve finansal güvenlik (Örneğin; iyi bir eve veya gelire sahip olmak)
- Sağlık ve kişisel güvenlik (Örneğin; fiziksel ve zihinsel olarak iyi olma)
- Eşler (karı-koca) arasındaki ilişki (Örneğin; eşler arasındaki sevgi, iletişim, bağlılık)
- Çocuk sahibi olma ve yetiştirme (Örneğin; çocukla eğlenceli vakit geçirme, çocuğu büyütmek için zaman harcama)
- Anne-baba, kardeşler ve diğer akrabalar arasındaki ilişki (Örneğin; aile ziyareti yapmak)
- Arkadaşlık ilişkileri (Örneğin; arkadaşlarla birlikte aktivitelere katılma)
- Başkalarına yardım etme ile ilgili faaliyetler (Örneğin; bir yardım kuruluşunda gönüllü olarak yer almak)

- Devletin yerel ve ulusal faaliyetleri (Örneğin; oy işlemine katılmak)
- Entelektüel gelişim (Örneğin; öğrenmek, okula gitmek)
- Kişisel anlayış ve planlama (Örneğin; kişisel gelişim için çabalamak veya dini deneyimlere sahip olmak)
- Mesleki rol (Örneğin; ödüllendirici ve değerli bir işe sahip olmak)
- Yaratıcılık ve kişisel ifade (Örneğin; müzik, sanat, drama gibi etkinliklere katılmak)
- Toplumsallaşma (Örneğin; evde veya başka bir yerde eğlenmek, sosyal toplantılara katılmak)
- Pasif etkinlikler (Örneğin; televizyon izlemek, kitap okumak, müzik dinlemek)
- Aktif etkinlikler (Örneğin; spor yapmak, seyahat etmek, kamp yapmak)

Yaşam doyumu bağlamında yukarıda verilen araştırma bulguları ve bahsedilen öneriler dikkate alındığında, genel olarak yaşam doyumunun bireyin psikolojik ve duygusal durumuna bağlı olduğu ve içinde yaşanılan sosyal çevreden etkilendiği anlaşılmaktadır. Bireyden bireye farklılık gösteren (Keser, 2005) yaşam doyumunu, bireyin kendi yaşamıyla ilgili bilişsel değerlendirmesini yansıtmaktadır. Genel olarak yaşam doyumunun olumlu değerlendirilmesi mutluluk ve iyi yaşamın başarılmasıyla bağlantılıdır; yaşam doyumunun olumsuz değerlendirilmesi ise depresyon ve mutsuzlukla ilişkilidir (Proctor ve diğerleri, 2009). Ayrıca birey tarafından yapılan bu (öznel) değerlendirme ise yine bireyin kendisi tarafından oluşturulan kıstaslara (kriterlere/ölçütlere) bağlı olarak değişebilmektedir. Bu kıstaslar kimi birey için ekonomik ve maddi faktör, kimisi için sosyal statü/destek, kimisi için fiziksel sağlık ve kimisi için evlilik/iş doyumunu şeklinde görülebilmektedir. Lyubomirsky ve Lepper'in (1999) belirttiği gibi, bazı insanlar mutluluğu zenginlikte bulduklarını düşünürken bazı insanlar ise mutlu olmak için sevgi ve maneviyata eğilim gösterebilmektedir. Buradan hareketle, hangi kıstas olursa olsun, bireylerin yaşamdan doyum alabilmek ve mutlu olabilmek için sürekli bir çaba içinde oldukları ve yaşamlarını daha iyi/refah bir seviyeye getirmek için emek sarf ettikleri belirtilebilir.

Sonuç olarak, yaşam doyumunu etkileyen birçok bireysel, ailevi, çevresel ve sosyal koşulun mevcut olduğu anlaşılmaktadır. Bunlar arasında sağlıklı yaşam tarzı, fiziksel olarak iyi olma, egzersiz, spor ve sosyal aktivitelere katılma gibi

değişkenlerin yaşam doyumu üzerinde temel olarak olumlu sonuçları bulunmaktadır; ancak birtakım risk alma davranışları (madde bağımlılığı, şiddet, saldırganlık ve cinsel mağduriyet) düşük yaşam doyumu ile ilişkilidir. Bununla birlikte güvenli bir çevrede ve ortamda (örneğin mahalle) bulunmak, bakımlı ve güven veren bir evde yaşamak, seyrek yer/ev değiştirme, iyi ailevi ve ebeveyn ilişkileri ve sosyal destek gibi kaliteli çevreye sahip olmak yaşam doyumunu olumlu etkilemektedir (Proctor ve diğerleri, 2009).

Çocuk ve Ergenlerde Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu ile ilgili yukarıda verilen alanyazın, genel olarak yetişkin bireylere veya herhangi bir işte çalışanlara yönelik yapılan araştırmaları içermekte ve çoğunlukla yetişkinlerin yaşam doyumuna ilişkin veri sunmaktadır. Ancak yaşam doyumu sadece yetişkinlerle sınırlı olmayıp, Huebner'in (1991) 7-14 yaş arasındaki çocuklara yönelik 30 yıl önce yaptığı araştırmalarda dahi görmek mümkündür. Bununla birlikte son yıllarda çocuk ve ergenlerin yaşam doyumlarını inceleyen araştırmalarda önemli bir artışın olduğu belirtilmektedir (Park, Huebner, Laughlin ve Gilman, 2004; Proctor ve diğerleri, 2009). Bu konuda yapılan araştırmalarda üniversite öğrencilerinin (Ör; Avşaroğlu ve Koç, 2019) yanı sıra ortaokul (Ör; Çivitçi, 2009) ve lise öğrencilerinin (Ör; Kermen ve diğerleri, 2016) de çalışma gruplarında yer aldığı görülmektedir.

Yapılan çalışmalarda çocuk ve ergenlerin yaşam doyumlarının algılanan anne-baba tutumları (Ünal, 2018), temel insani değerler (Öztürk ve Ünal, 2019), öznel zindelik (Uysal, Satıcı, Satıcı ve Akın, 2014), fiziksel engellilik (Çömez, 2014), sıkıntıyı tolere etme (Avşaroğlu ve Koç, 2019), sosyometrik statü (Kaya ve Siyez, 2008), toplum desteğini hissetme (Varela, Guzman, Alfaro ve Reyes, 2019) gibi birçok faktörle ilişkili olduğu saptanmıştır. İlgili konudaki araştırma sonuçlarında; okul tükenmişliği (Öztan, 2014), ölüm kaygısı (Arslan, 2019), sınav kaygısı (Aras Kemer, 2019), nevrotik kişilik özelliği (Sözay, 2020), boş zaman kısıtlayıcıları (İskender ve Güçer, 2018), problemlili internet kullanımı (Altıntaş, 2020), zorba davranışlar, kurban olma eğilimi (Hilooğlu ve Cenkseven-Önder, 2010), helikopter ebeveyn tutumu (Yam ve Kumcağız, 2021) gibi değişkenler ile yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte öz-merhamet (Allen ve diğerleri, 2012), umut (Aras Kemer, 2019), psikolojik sağlamlık (Alibekiroğlu, Akbaş, Bulut Ateş ve Kırdök, 2018), aile aidiyeti (Açıkel Gülel, 2019),

aile işlev düzeyi (Atlan, 2019), internet bağımlılığı (Taşlıyan, Hırlak, Güler ve Gündoğdu, 2018), sosyal destek algısı, psikolojik iyi oluş (Kaya, Çenesiz ve Aynas, 2019), duygusal zekâ (İkiz ve Kırtıl Görmez, 2010), psikolojik sermaye (Özal, 2019), dayanıklılık (Aldridge, McChesney ve Afari, 2020), affetme becerisi (Ertürk, 2019), problem çözme becerisi (Demir, 2019), dini başa çıkma yöntemi (Yıldırıncı Titiz, 2019), akademik başarı (Ng, Huebner ve Hills, 2015), benlik saygısı (Jafar, 2020), öz-duyarlılık (Tel ve Sarı, 2016), benlik kurgusu (Morsünbül, 2013), aile katılımı (Ahmadi ve Ahmadi, 2019), öğrenci katılımı (Safira ve Monika, 2020) gibi pek çok değişken ile ergen yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Alanyazında cinsiyet, ırk ve sınıf düzeyi gibi demografik değişkenlerin ergenlerin genel ve aile yaşam doyumlarıyla ilişkili olmadığı (Huebner, Drane ve Valois, 2000) ya da bu ilişkinin zayıf olduğu belirtilmiştir (Proctor ve diğerleri, 2009). Yine de yapılan araştırmalarda cinsiyet, yaş ve sınıf gibi temel değişkenlere göre ergenlerin yaşam doyumlarının incelendiği ve farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Bazı araştırmalarda (Danielsen, Samdal, Hetland ve Wold, 2009; Moksnes, Løhre ve Espnes, 2012; Ünal, 2019) kız öğrencilerin yaşam doyumlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuş; bazı araştırmalarda (Ör; Huebner ve diğerleri, 2000) ise yaşam doyumunun cinsiyetle ilişkili olmadığı görülmüştür. Öztan'ın (2014) yaptığı araştırmada kızların arkadaş, okul ve mahalle boyutlarında erkeklere göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu, bunun yanı sıra 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin okul yaşam doyumlarının 8. sınıf öğrencilerinin yaşam doyumlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca yaş değişkeninin yaşam doyumu açısından önemli bir belirleyici olmadığı belirtilmiştir (Aliyev ve Aghayeva, 2019). Sonuç olarak Myers ve Diener'in (1995) belirttiği gibi, yaş, cinsiyet, ırk, gelir durumu gibi değişkenlerin kişilerin mutluluk düzeyleri ve dolayısıyla yaşam doyumları hakkında yeterli derecede ipucu vermediği görülmektedir.

Demografik değişkenlerin yaşam doyumuyla kısmen ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Bunun yanı sıra önemli yaşam olayları (ör; sevilen birinin kaybı), bazı yaşantılar ve deneyimler (ör; aile içi sorunlar), çeşitli risk davranışları (ör; madde kullanma) ve kişisel özellikler gibi faktörler ile öğrencilerin yaşam doyumları arasında güçlü bir ilişki bulunduğu belirtilmektedir (Gilman ve Huebner, 2003).

Ayrıca çocuk ve ergenlerin yaşam doyumları üzerinde kültür, bölge ve ülke koşulları da etkili olabilmektedir. Örneğin Ferguson, Kasser ve Jahng (2011) tarafından ergenlere yönelik yapılan araştırmada Danimarkalı ergenlerin okul ve yaşam doyumlarının Güney Koreli ve Amerikalı ergenlerin okul ve yaşam doyumlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sam (2001) tarafından 304 uluslararası öğrencinin yaşam doyumunun incelendiği çalışmada, Avrupalı ve Kuzey Amerikalı öğrencilerin Afrikalı ve Asyalı akranlarından daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip oldukları belirtilmiştir. Yapılan bir araştırmada (Zeng, Ling, Huebner, He ve Fu, 2018) Çinli ergenlerin Amerikalı ergenlerden daha düşük yaşam doyumuna sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Başka bir araştırmada (Stankov, 2013) Asyalı ortaokul öğrencilerinin Avrupalı akranlarına kıyasla daha düşük düzeyde yaşam doyum seviyelerinde oldukları saptanmıştır.

Yaşam doyumunu, çocuk ve ergenlerin psikolojik, sosyal ve akademik durumlarını etkileyebilmekte ya da tersine çeşitli psiko-sosyal faktörler çocuk ve ergenlerin yaşam doyumları üzerinde etkili olabilmektedir. Yaşam doyumunu yüksek olan ergenlerin kaygı ve depresyon düzeyleri daha düşük olabilmekte, aileleriyle daha olumlu ilişkiler kurabilmekte, okula ve öğretmenlere karşı daha olumlu tutumlar sergileyebilmekte ve akademik açıdan daha başarılı olabilmektedir (Gilman ve Huebner, 2006). Ayrıca yaşam doyumunu yüksek olan öğrencilerin aile işlev düzeyleri daha yüksek olabilmekte (Atlan, 2019) ve bu öğrenciler daha yüksek ders notları alabilmektedir (Ng ve diğerleri, 2015). Öğrencilerin yaşam doyumlarının artması, onların iyimserliğini yükseltebilmekte ve bu da onların sıkıntıyı tolere etme düzeylerini arttırabilmektedir. Bunun yanı sıra sosyal sermaye düzeyi (Ardahan, 2014), benlik saygısı (Çeçen, 2008) yüksek olan, sosyal ve entelektüel açıdan aktif olan (Kahyaoğlu Süt, Küçükkaya, Cumur ve Özdemir, 2019) ve dini inancı güçlü olan (Tuzgöl Dost, 2007) öğrencilerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Özetle, alanyazında çocuk ve ergenlerin yaşam doyumlarını konu alan araştırmaların mevcut olduğu ve son yıllarda ilgili konudaki araştırmalarda artış olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalarda ergen yaşam doyumunun demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Diğer bir ifadeyle yaş, cinsiyet ve sınıf düzeyi gibi demografik değişkenlerin ergen yaşam doyumunu üzerinde etkili olmadığı belirtilmektedir (Huebner ve diğerleri,

2000). Ancak psikolojik ve kişisel yapı, aile ve sosyal çevre, duygusal ve zihinsel yaşantılar, akademik başarı gibi pek çok değişkenin çocuk ve ergenlerin yaşam doyumu üzerinde etkili olabildiği görülmektedir.

Merhamet ve Yaşam Doyumu

Merhamet ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin ele alınabilmesi için öncelikle yaşam doyumunun bağlantılı olduğu alanyazına değinmek gerekir. Bu nedenle burada yaşam doyumu kavramının alanyazındaki çıkış noktasına değinilerek giriş yapılmıştır.

Yaşam doyumu, iyi oluş kavramı kapsamında incelenen bir kavramdır (Diener, 2000). Psikoloji araştırmalarında iyi oluş kavramı farklı iki yaklaşımla ele alınmıştır: *öznel iyi oluş* (Diener, 1984) ve *psikolojik iyi oluş* (Ryff, 1989). Yaşam doyumu kavramı ise genel olarak öznel iyi oluşun bir bileşeni olarak ele alınmıştır (Diener ve diğerleri, 1985) ancak psikolojik iyi oluşun incelendiği araştırmalarda da iyi oluş kavramı yaşam doyumu olarak tanımlanmıştır (Ryff, 1989). Ayrıca psikolojik iyi oluş ile öznel iyi oluş arasında bir fark olup olmadığı da tartışılmıştır. Tartışmanın bir tarafında söz konusu iki yapının farklı boyutlardan oluştuğu savunulurken diğer tarafında ise bu iki yapının benzer oldukları öne sürülmüştür (Chen, Jing, Hayes ve Lee, 2012). Buradan hareketle yaşam doyumunun hem öznel iyi oluş hem de psikolojik iyi oluşla benzer anlamlarda kullanıldığı söylenebilir.

Merhamet, insan deneyiminin etkili özelliklerinden biri olup kişisel, kişilerarası ve toplumsal iyi oluşun önemli bir bileşeni olarak kabul edilmektedir (Goldin ve Jazaieri, 2017). Merhamet ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişkinin bulunduğu (Espín ve diğerleri, 2018) ve merhametin iyi oluşun artırılmasında etkili olduğu (Jazaieri ve diğerleri, 2014) belirtilmektedir. Alanyazın incelendiğinde, doğrudan merhamet ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların yeterince mevcut olmadığı görülmektedir. Bu konuda yapılan çalışmalarda ise çoğunlukla merhametin bir boyutu olan öz-merhametin yaşam doyumuyla bağlantısı incelenmiştir (Örneğin; Kim ve Ko, 2018). Bu durumun yaşam doyumunun içerdiği anlamdan kaynaklandığı belirtilebilir. Nitekim yaşam doyumu, kişinin kendi yaşamına ilişkin bilişsel değerlendirmesi olarak tanımlanmakta (Diener, 1984) ve öz-merhamet ise kişinin kendi yaşamına ilişkin

duyarlılığı ile açıklanmaktadır ki bu da kişinin yaşamında yer alan acıları, başarısızlıkları ve yetersizlikleri insan olmanın bir deneyimi olarak görmesi anlamına gelmektedir (Neff, 2003a).

Öz-merhametin üç bileşenden müteşekkil olduğu belirtilmektedir: *Öz-nezaket, ortak insanlık ve bilinçli farkındalık*. Öz-nezaket, kişinin yetersiz, başarısız veya kusurlu olduğu durumlarda kendini acımasız bir şekilde eleştirmesi ve yargılaması yerine kendine karşı daha nazik ve anlayışlı olmasıdır. Ortak insanlık, kişinin sorun yaşadığı ya da acı çektiği durumlarda kendini toplumdan/çevreden ve her şeyden izole etmesi yerine yaşadıklarını insan deneyiminin bir parçası olarak görmesidir. Bilinçli farkındalık ise kişinin acı veren duygu ve düşüncelerle kendini aşırı özdeşleştirmesi yerine bu duygu ve düşüncelere karşı dengeli bir şekilde yaklaşmasıdır (Neff, 2003b).

Öz-merhametin yaşam doyumu (Sarı ve Conoley, 2019), psikolojik iyi oluş (Neff, 2009), mutluluk, iyimserlik ve olumlu duygu (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007) gibi birtakım değişkenlerle pozitif bir ilişkisi bulunmaktadır. Psikolojik iyi oluş, yaşamın iyi gitmesi ile ilgili olup iyi hissetmenin ve etkili çalışmanın birleşimidir. Bununla birlikte psikolojik iyi oluş, esnek ve yaratıcı düşünme, prososyal davranış ve fiziksel sağlıkla ilişkilidir (Huppert, 2009). Öz-merhamet ise kişinin sağlık ve iyi oluşunu artırma konusunda istekli olmasını içermektedir ve kişinin yaşamında gerekli değişiklikleri yapmak için daha fazla çabalamasıyla ilgilidir (Neff, 2009). Öz-merhamet, olumsuz yaşam olayları karşısında bireyin kendine nezaket, özen ve ilgi ile davranmasıdır (Terry ve Leary, 2011). Bu anlamda merhametle ilgili meditasyon uygulamalarının stres ve sağlık üzerinde etkili olduğu (Pinto-Gouveia, Duarte, Matos ve Fráguas, 2013) ve fiziksel sağlığın öz-merhamet ile öznel iyi oluşu etkileyen bir faktör olduğu (Allen ve diğerleri, 2012) belirtilmektedir.

Öz-merhamet, başarısızlıkların ve yetersizliklerin olumsuz duygusal etkilerini hafifleterek hedefe ulaşma sürecini kolaylaştırabilmektedir (Zessin, Dickhäuser ve Garbade, 2015). Öz-merhamet, hastalık ve rahatsızlıklara karşı uyum sağlayıcı bir etkiye sahiptir. Ayrıca öz-merhametin sağlıklı olmayı ve iyi oluşu artıran öz-düzenlemeyi geliştirmek için potansiyel bir faydası bulunmaktadır. Dolayısıyla öz-merhametin önemli bir duygusal düzenleme stratejisi olduğu ifade edilmektedir (Terry ve Leary, 2011).

Öz-merhamet konusunda yapılan araştırmalar incelendiğinde, öz-merhametin hem yaşam doymu ile hem de yaşam doyumunu etkileyen faktörlerle ilişkili olduğu görülmektedir (Neff, 2003a, 2003b). Ayrıca öz-merhametli bireylerin yaşamlarından daha fazla doyum alabildikleri belirtilmektedir. Öz-merhametli bireyler, öğrenmek ve gelişmek için içsel nedenlerin teşvikiyle daha fazla motive olabilmektedir (Neff, 2009). Öz-merhamet, insanların iyi oluşlarını anlamada işlev görebilmektedir; çünkü insanların sağlık, zihinsel kapasite ve yaşam koşullarında sorunlar çıktığında kendilerine ne kadar merhametli davrandıklarını yansıtmaktadır (Allen ve diğerleri, 2012).

Öz-merhametli bireyler, işler ters gittiğinde kendilerine karşı daha nazik davranabilmekte ve yaşadıkları zorlukları kişiselleştirerek olumsuz duygularını şiddetlendirmekten ziyade yaşadıkları olumsuz durumlara daha nesnel ve işlevsel bir bakış açısıyla yaklaşabilmektedir. Öz-merhametli bireyler, başkalarının yardımını kabul etmeye daha istekli olabilmektedir; çünkü bu bireylerin sorunlarını inkâr etme olasılıkları daha düşüktür ve daha refah bir yaşam için sorumluluklarını alma olasılıkları daha yüksektir. Bu durum ise öz-merhametin sonraki yaşamda daha fazla iyi oluşla bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir (Allen ve diğerleri, 2012). Nitekim öz-merhamet ile iyi oluş arasında önemli bir ilişki bulunmuş ve bu ilişkinin duygusal iyi oluşla kıyaslandığında, bilişsel ve psikolojik iyi olma açısından daha güçlü olduğu belirtilmiştir (Zessin ve diğerleri, 2015).

Öz-merhamet, düşük depresyon, daha düşük kaygı ve daha yüksek yaşam doymu dâhil olmak üzere zihinsel sağlık ve uyum ile yüksek derecede ilişkilidir (Neff, 2003b). Bununla birlikte öz-merhametin psikolojik iyi oluş (Homan, 2016), umut ve yaşam doymuyla (Yang, Zhang ve Kou, 2016) da pozitif ilişkisi bulunmaktadır. Ayrıca öz-merhameti yüksek olan bireylerin yaşam doyumlarının da yüksek olduğu belirtilmektedir (Allen ve diğerleri, 2012).

Neff ve Germer (2012) tarafından geliştirilen öz-merhamet programının bilinçli farkındalığın ve iyi oluşun artırılmasında etkili olduğu belirtilmiş ve söz konusu programın depresyon, anksiyete ve stresi azalttığı ve yaşam doyumunu, mutluluğu ve genel yaşam kalitesini artırdığı sonucuna varılmıştır. Bununla birlikte, merhamet meditasyonunun psikososyal stres, bağışıklık, nöroendokrin ve davranışsal tepkiler üzerindeki etkisi incelenmiş ve merhamet uygulamasının

strese bağılı bağışıklığı ve davranışsal tepkileri azalttığını gösteren kanıtlara ulaşılmıştır (Pace ve diğerleri, 2009).

Öz-merhamet; stres ve depresyonun psikopatolojik semptomlarının azaltılması ile ilişkilidir ve öz-merhametin kronik hastalıkları olan hastalarda, özellikle kanser hastalarında daha iyi yaşam kalitesi ile bağlantısı bulunmaktadır. Depresif ve stres semptomları ile öz-merhamet arasında bir ilişki bulunmakta ve öz-merhametin düşük olduğu bireylerin (hastaların) yaşam kaliteleri de düşük olabilmektedir (Pinto-Gouveia ve diğerleri, 2013). Ayrıca öz-merhametin yaşam doyumunu, öz-bakımı, yararlı aktivitelere katılmayı artırabildiği, bunun yanı sıra uyku bozukluğu ve ruh sağlığı semptomlarından korunmayı sağlayabildiği belirtilmektedir (Kim ve Ko, 2018).

Wallace ve Shapiro'ya (2006) göre iyi oluşun ve yaşam doyumunun birçok nedeni bulunmaktadır. İyi oluşun gerçek nedeni, sağlıklı bir yaşam tarzına dayanmaktadır. Yaşam doyumuna, zihinsel dengenin geliştirilmesiyle beslenmektedir ve bilgelik ile merhamet deneyimiyle sonuçlanmaktadır (Wallace ve Shapiro, 2006).

Sonuç olarak merhamet ve yaşam doyumuna arasında pozitif bir ilişkinin bulunduğu (Espín ve diğerleri, 2018) ve merhametin bir boyutu olan öz-merhamet ile yaşam doyumuna arasındaki ilişkinin birçok araştırmada (Allen ve diğerleri, 2012; Kim ve Ko, 2018; Neff, 2003a; 2003b; Yang ve diğerleri, 2016) incelendiği anlaşılmaktadır. Yapılan araştırmalarda, öz-merhametin psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu saptanmıştır (Zessin ve diğerleri, 2015). Ayrıca öz-merhametin mutluluk, iyimserlik ve yaşam doyumuna gibi psikolojik güçlerle doğrudan ilişkili olduğu belirlenmiştir (Hollis-Walker ve Colosimo, 2011; Neff ve diğerleri, 2007a; 2007b; Neff, 2016). Bununla birlikte, öz-merhametli bireylerin yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Allen ve diğerleri, 2012). Ayrıca öz-merhametli olmanın psikolojik (Homan, 2016), ruhsal (Pinto-Gouveia ve diğerleri, 2013) ve fiziksel (Pace ve diğerleri, 2009; Terry ve Leary, 2011) sağlığı olumlu yönde etkileyebildiği görülmüştür.

Merhamet Konusunda Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Yurt içinde yapılan araştırmalara bakıldığında, merhamet ve merhametle ilgili kavramların (öz-merhamet, merhamet yorgunluğu, merhamet korkusu, merhamet doyumunu) yer aldığı pek çok araştırmanın yapıldığı görülmektedir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde eğitim, psikoloji, edebiyat, felsefe, din bilimleri, sağlık, hemşirelik ve sosyal hizmetler gibi birçok alanda merhamet konusunu içeren çalışmaların mevcut olduğu anlaşılmaktadır. Ancak araştırmanın amacı ve kapsamı dikkate alınarak, bu araştırmada sadece eğitim, ruh sağlığı ve psikoloji alanlarında gerçekleştirilen araştırmalara yer verilmiştir. Ayrıca ilgili alanlarda yapılan araştırmalar yayın tarihine göre sıralanmıştır.

Biberci'nin (2010) yaptığı araştırmada, okul öncesi çağdaki çocuklara sevgi ve merhamet değerlerinin hadisler çerçevesinde öğretilmesi ele alınmıştır. Söz konusu çalışmada merhamet değerinin aile ortamında şekillendiği ve küçüklüğünde merhamet gören kişilerin büyüdüklerinde aynı duyguları çevrelerine yansıtacağı belirtilmiştir. Ayrıca okul öncesi eğitimde ebeveynlerin çocukların ahlaki gelişimlerinin yanı sıra onların duygusal ve zihinsel gelişimleri üzerinde de etkili olduğu ifade edilmiştir.

Bozgeyikli (2012) tarafından yapılan araştırmada 142 okul psikolojik danışmanının merhamet doyumunu, tükenmişlik ve merhamet yorgunluğu ve öz-yeterlik algıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, psikolojik danışmanların merhamet doyumları ile algılanan öz-yeterlik seviyeleri arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Tükenmişlik ve merhamet yorgunluğu ile algılanan öz-yeterlik düzeyleri arasında negatif bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir.

Grn (2013) yaptığı çalışmada ilköğretim din kültürü ve ahlak bilgisi ğretim programı merhamet değeri açısından incelenmiştir. Araştırma sonucunda merhamet değerinin doğrudan geçtiği sadece bir kazanımın bulunduğu, üç yerde merhamet değerinin geçtiği, merhamet değerinin 6, 7 ve 8. Sınıflarda kazandırılması istenirken, 4 ve 5. Sınıflar için programda yer verilmediği belirtilmiştir.

Akdeniz (2014) tarafından farklı merhamet düzeylerine sahip niversite ğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zekânın incelenmesi

amacıyla bir araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırmanın örneklemini 576 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışmada Merhamet Ölçeği, Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği, Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda düşük ve orta düzeyde merhamet düzeyine sahip olan öğrencilerin depresyon puan ortalamalarının yüksek merhamet düzeyine sahip olan öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca farklı (düşük, orta, yüksek) merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin anksiyete ve stres düzeyleri arasında anlamlı derecede farklılaşma olmadığı belirtilmiştir. Son olarak düşük ve orta merhamet düzeyine sahip olan öğrencilerin duygusal zekâ puan ortalamalarının yüksek merhamet düzeyine sahip olan öğrencilerin duygusal zekâ puan ortalamalarından daha düşük olduğu bulunmuştur.

Küçükaydın (2015) tarafından yapılan çalışmada, Fen Bilimleri 7. Sınıf İnsan ve Çevre ünitesi çerçevesinde hazırlanan etkinliklerin öğrencilerin merhamet duygusuna/değerine etkisi incelenmiştir. Yarı deneysel yöntemin kullanıldığı çalışma 34 öğrenci ile yürütülmüştür. Verilerin toplanması için 15 açık uçlu sorunun yer aldığı merhamet anketi uygulanmıştır. Toplanan verilerin analizi sonucunda deney grubu ile gerçekleştirilen faaliyetlerin öğrencilerin merhamet duygusuna/değerine olumlu yönde etkide bulunduğu belirtilmiştir.

Akdeniz ve Deniz (2016) tarafından merhamet ölçeğinin Türkçeye uyarlanması amacıyla bir araştırma yapılmıştır. Araştırmada 854 üniversite öğrencisi yer almıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve merhamet yapısını ortaya koyan altı boyut saptanmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerlik analizinde Duyarlı Sevgi Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. İç tutarlık güvenirlik katsayısının ölçeğin tümü için .85 olduğu anlaşılmıştır. Test-tekrar test yöntemi ile yapılan uygulamalar arasındaki korelasyon katsayısının da yeterli olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda ölçeğin bireylerin merhamet düzeylerini belirlemek için geçerli ve güvenilir bir araç olduğu belirtilmiştir.

Aktaş ve Bozdoğan'ın (2016) araştırmasında Fen bilimleri dersi insan ve çevre ünitesiyle bütünleştirilmiş aktivitelerin 7.sınıf öğrencilerinin merhamet değerini kazanmalarına etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda deney grubu ile gerçekleştirilen çalışmaların öğrencilerin merhamet değerini kazanmalarında etkili olduğu belirtilmiştir.

İşgör (2017a) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve akademik başarı ortalamasının merhamet üzerindeki yordama gücü incelenmiş ve öğrencilerin güvenli bağlanma stili ve merhamet puanlarının doğum sırası ve algılanan ana-baba tutumuna göre farklılık gösterip göstermediğine bakılmıştır. Merhamet ölçeği 264 öğrenciye uygulanarak veriler toplanmıştır. Analiz sonucunda güvenli ve korkulu bağlanma stilleri ile akademik başarı ortalaması değişkenlerinin birlikte merhametin anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Doğum sırası ilk çocuk, ortanca çocuk ve son çocuk olan öğrencilerin merhamet puanlarının doğum sırası tek çocuk olanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Algılanan ana-baba tutumu aşırı baskıcı-otoriter olan öğrencilerin merhamet puanlarının anlamlı derecede düşük olduğu saptanmıştır.

İşgör'ün (2017b) yaptığı başka bir araştırmada 402 üniversite öğrencisinin merhamet düzeyinin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda merhamet ile öznel iyi oluş arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunduğu ve merhametin öznel iyi oluşu yordadığı anlaşılmıştır.

Yıldız ve Kavak (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada merhamet, sorumluluk kişilik özelliği ve çalışan performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Veriler, 456 çalışandan çevrimiçi anket aracılığıyla elde edilmiştir. Analiz sonucunda merhamet, sorumluluk ve performans değeri arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu, bunun yanı sıra merhamet ve sorumluluk düzeyi yüksek çalışanların düşük olanlara göre bağlamsal ve görev performanslarında daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Kıral ve Başdağ (2017) tarafından yapılan çalışmada, merhamet kavramının anlamı, merhametin öğrencilere kazandırılması ve merhametin gerekliliği incelenmiştir. Araştırmanın verileri 20 ilkokul sınıf öğretmeni ile görüşülerek elde edilmiştir. Sonuçlara göre öğretmenlerinin büyük bir kısmı merhamet kavramını acıma duygusu, şefkat ve üzüntü şeklinde açıklamışlardır. Öğretmenlerin hemen hemen hepsi çocuklarda ve gençlerde merhametin azaldığını ve olmadığını belirtmişlerdir. Bununla birlikte öğretmenlerin yarıdan fazlası merhamet eğitiminin ilkokullarda olması gerektiğini ifade etmişlerdir. Ayrıca öğretmenler merhamet eğitiminin ilk önce aile içinde başlanması gerektiğini belirtmişlerdir. Bununla birlikte öğretmenler drama, kitap okuma, film izleme, gerçek hayattan örnekler verme ve

uygulamalar yapma gibi birtakım çalışmalarla merhametin öğrencilerde geliştirilmesini vurgulamışlardır.

Başka bir araştırmada (Erdoğan, 2017), mutluluğun merhamet ve saldırganlık kavramları ile ilişkisi incelenmiştir. Oxford Mutluluk Ölçeği, Buss Perry Saldırganlık Ölçeği ve Merhamet Ölçeği 345 katılımcıya uygulanarak veriler elde edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, merhamet ölçeği toplam puanlarında cinsiyet, medeni durum, yaş, öğrenim düzeyi, çalışma durumu, algılanan gelir seviyesi ve çocuk sahibi olma değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Ayrıca mutluluk ve merhamet puanları arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır; buna göre mutluluk arttıkça merhamet toplam puanlarının yanı sıra sevecenlik, paylaşım ve bilinçli farkındalık boyutlarında da artış gözlenmiştir.

Hacıkeleşoğlu ve Kartopu'nun (2017) yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin dindarlık eğilimlerine göre merhamet düzeylerinde herhangi bir farklılaşma olup olmadığına bakılmıştır. 490 öğrencinin yer aldığı örneklem grubuna merhamet ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda kendisini dindar şekilde tanımlayanların merhamet seviyelerinin kendisini dindar olarak tanımlamayanlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca kızların merhamet duygularının erkeklere göre daha yüksek olduğu, yaş yükseldikçe merhamet seviyesinde bir artış görüldüğü ve demokratik yaklaşımla yetiştirilen kişilerin otoriter yaklaşımla yetiştirilen kişilere kıyasla merhamet seviyelerinin daha yüksek çıktığı belirtilmiştir. Namazlarını düzenli kılan ve yaşamında dinin anlamı ve amacı olduğunu düşünen bireylerin merhamet düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Tahincioğlu (2018) tarafından yapılan araştırmada, psikolog ve psikolojik danışmanların iş doyumları, çalışma yaşam kaliteleri ve merhamet düzeyleri karşılaştırılmış ve özel kliniklerde ve okullarda çalışan 60 katılımcıya Minnesota İş Doyumu Ölçeği, Çalışma Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Merhamet Ölçeği uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda psikolog ve psikolojik danışmanların yaşları arttıkça merhamet bakımından bağlantısızlık düzeylerinin azaldığı, böylece yaşla birlikte yakınlık kurabilme düzeylerinin arttığı, iş yeri değiştirdikçe eş duyum (merhamet) yorgunluklarının azaldığı, mesleki tatminleri arttıkça merhamet bakımından sevecenliklerinin arttığı; eş duyum (merhamet) yorgunlukları arttıkça

umursamazlık düzeylerinin arttığı ve bilinçli farkındalık düzeylerinin azaldığı bulunmuştur.

Evlilik doyumu ve merhamet düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada (Erdoğan, 2018) 304 katılımcı yer almıştır. Araştırma sonucunda, merhamete ilişkin olumlu özellik bildiren alt boyutların erkeklerde, 24-30 yaş arasındaki bireylerde ve üniversite mezunlarında daha yüksek puan ortalaması bildirdiği saptanmıştır. Evlilik doyumu ve merhamet arasındaki ilişkiye bakıldığında, sevecenlik ve evlilik doyumu arasında pozitif ilişki; bağlantısızlık ve evlilik doyumu arasında ise negatif ilişki olduğu görülmüştür.

Genç (2018) tarafından yapılan araştırmada, merhametin çocukların saldırganlık davranışı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 5. ve 6. Sınıf düzeyinde olan 98 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, sekiz oturumluk merhamet eğitiminin deney grubundaki öğrencilerin saldırganlık davranışlarını azalttığı saptanmıştır.

Aydemir (2018) tarafından okul zorbalığını engelleme amacıyla yapılan araştırmada 22 altıncı sınıf öğrencisi yer almıştır. Deney grubuna din ve kültüre duyarlı geliştirilen merhamet devrimi adlı altı haftalık eğitim programı uygulanmıştır. Araştırma sonucunda merhamet devrimi programının öğrencilerin zorbalık davranışlarını azaltmada olumlu rol oynadığı belirtilmiştir.

Aydemir (2018) tarafından yapılan araştırma, öğretmenlerin merhamet düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada 600 öğretmen yer almıştır. Araştırma sonucunda kadınların erkeklerden daha merhametli oldukları bulunmuştur. Merhamet seviyesinin 1-5 ve 6-10 kıdem yıllarında düşük olduğu; 11-15, 16-20 ve 21-25 kıdem yıllarında yüksek olduğu; 26 ve üzeri kıdem yıllarında ise düşük olduğu görülmüştür. Öğretmenlerin annelerini algılamaları açısından merhamet seviyeleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Babasını duyarlı, merhametli, destekleyici olarak algılayan öğretmenlerin bu şekilde algılamayan öğretmenlerden daha merhametli oldukları belirtilmiştir. Ayrıca babasını otoriter, cezalandırıcı şekilde algılayan öğretmenlerin merhamet düzeylerinin babasını otoriter, cezalandırıcı şekilde algılamayan öğretmenlerden daha düşük olduğu bulunmuştur.

Candemir'in (2019) yaptığı araştırmada, engelli çocuğu olan ve olmayan ebeveynlerin öz anlayış, kişilik ve merhamet özellikleri incelenmiştir. Araştırmanın örnekleminde 187 ebeveyn yer almıştır. Merhamet Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği, Sıfatlara Dayalı Kişilik Ölçeği olmak üzere üç araçla veriler toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, engelli çocuğu olan ve olmayan ebeveynler arasında öz anlayış, kişilik ve merhamet özellikleri bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Aile gelir düzeyi değişkenine göre katılımcıların merhamet ve merhamet alt boyutları puanlarının anlamlı farklılaşmadığı görülmüştür. Ayrıca, cinsiyet faktörüne göre merhamet toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Avşaroğlu (2019) yaptığı araştırmada merhamet eğitimi programının merhamet üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunda 20 üniversite öğrencisi yer almıştır. Araştırma ön-test son-test deney ve kontrol gruplu modelde gerçekleştirilmiştir. Deney grubuna sekiz haftalık eğitim programı uygulanmıştır. Araştırma sonucunda deney grubuna verilen eğitimin öğrencilerin merhametli olma düzeylerini artırdığı belirtilmiştir.

Gül (2019) tarafından yapılan araştırmada, 4-6 yaş dönemindeki çocuklara merhamet eğitiminin nasıl verilebileceği ele alınmıştır. Bu bağlamda bir çerçeve oluşturulmuş ve merhamet eğitimi ile ilgili etkinlik örnekleri hazırlanmıştır. Hazırlanan etkinlikler 18 çocuğa uygulanmıştır. Yapılan etkinliklerin çocuklarda merhamet kavramının gelişmesinde etkili olduğu ve çocukların merhamet davranışları sergilemeleri konusunda onları desteklediği belirtilmiştir.

Coşkun (2019) tarafından yapılan araştırmada, Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi dersi çerçevesinde hazırlanan birtakım aktivitelerin merhamet duygusuna/değerine etkisi incelenmiştir. Ön-test son-test kontrol gruplu yarı deneysel yöntemin kullanıldığı araştırmada 174 ortaokul öğrencisi yer almıştır. Araştırmada kontrol grubu için müfredat doğrultusunda değerler işlenirken; deney grubuna ise merhamet eğitime dayanan bir program uygulanmıştır. Araştırma sonucunda deney grubuna yönelik yapılan faaliyetlerin öğrencilerin merhamet duygusunu/değerini olumlu yönde geliştirdiği bulunmuştur.

Dalgali'nın (2019) yaptığı araştırmada, merhamet odaklı terapi (MOT) ele alınmıştır. Bu terapinin dünyada yeni geliştiği belirtilerek Türkiye'de de

yerleşmesine yönelik kuramsal bir çerçeve sunulmuştur. Dokümantasyon yöntemiyle yapılan çalışmada, İngilizce ve Türkçe kaynaklar taranmıştır. MOT'un yeni bir kuram olmaktan ziyade gelişimsel psikoloji, evrimsel psikoloji, sosyal psikoloji, bilişsel davranışçı terapi, nörobilim ve Budist psikolojinin öğretilerini ve tekniklerini bir araya getiren ve merhameti merkeze alan çokboyutlu bir yaklaşım olduğu belirtilmiştir. Bu yaklaşımın psikolojik olarak iyileştiren görüş ve pratikleri barındırdığı belirtilerek klinik ortamlar dışında, günlük hayatta kullanılabileceği ifade edilmiştir. Ayrıca öz-utanç ve öz-eleştiri düzeyi yüksek olan, ihmal, istismar, taciz, zorbalık gibi travmatik yaşantıları olan, öfke ve saldırganlığa eğilim gösteren bireyler için bu yaklaşımın faydalı olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte bu yaklaşımın özgüven eksikliği, yeme bozuklukları, şiddetli ve kronik depresyon, anksiyete ve panik atak bozuklukları olan kişiler için uygun olduğu söylenmiştir.

Avşaroğlu ve Güleş'in (2019) yaptıkları çalışmada, ebeveynlerin yaşam doyumları öz-anlayış ve merhamet düzeylerine göre incelenmiştir. Bulgularda merhamet ölçeğinin umursamazlık, bağlantısızlık ve ilişki kesme boyutları yaşam doyumuyla ters yönde ilişkili olduğu saptanmışken, sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma boyutlarında fazla puanlar alan anne babaların ise yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Öz-anlayış ve merhamet düzeyinin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir.

Dinç ve Ekinci'nin (2019) yaptıkları araştırmada merhamet yorgunluğu kısa ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması için geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin faktör yapısını belirlemek için açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, ölçüt geçerliliği için Spearman's korelasyon katsayısı ve güvenirlik için Cronbach Alpha katsayısı, madde toplam korelasyonu kullanılmıştır. Açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçları doğrultusunda ölçeğin iki boyutlu bir yapıda olduğu anlaşılmıştır. Sonuç olarak söz konusu ölçeğin merhamet yorgunluğunun belirlenmesinde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirtilmiştir.

Sağında Yazıcıoğlu ve Deniz (2019) tarafından yapılan araştırmada, Kanadalı ve Türk üniversite öğrencilerinin öz anlayış, duygusal zekâ ve merhamet duyguları arasında fark olup olmadığına bakılmıştır. Sonuçlarda Türk öğrencilerin öz anlayış seviyelerinin, Kanadalı öğrencilerin öz anlayış seviyelerinden daha yüksek çıkmıştır. Türkiye'de yaşayan öğrencilerin merhamet ölçeğinin sevecenlik boyutuna ait puan ortalamasının Kanada'da yaşayan öğrencilerin puan

ortalamasından yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca Kanada'da yaşayan öğrencilerin merhamet ölçeğinin umursamazlık, bağlantısızlık ve ilişki kesme alt boyutlarına ait puan ortalamasının Türkiye'deki öğrencilerin puan ortalamasından yüksek olduğu belirtilmiştir.

Bayırlı'nın (2020) yaptığı araştırmada, merhamet değeri ve bu değer in ilkökul öğrencilerine kazandırılması hakkında sınıf öğretmenlerinin görüşlerine başvurulmuştur. Araştırma Olgubilim deseninde gerçekleştirilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniğiyle toplanan veriler, içerik analizi yöntemiyle analiz edilmiştir. Analiz sonucunda, öğretmenlerin çoğunluğu merhameti; kaynağı Allah olan ve Allah'ın insana verdiği bir duygu ve aynı zamanda başkalarının ihtiyacını karşılamak olarak tanımlamışlardır. Öğretmenlerin çoğunun merhametin kazandırılmasında telkin ve eylem/davranış yolunu kullandıkları görülmüştür. Öğretmenler, merhameti kazandırırken doğru rol model olmaya çalıştıklarını ve öğrencilerine sevgi ve saygıyla yaklaştıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca merhametin kazandırılması için öğretmenler tarafından aileyle işbirliği yapılması, okullarda yardımlaşma etkinliklerinin yaygınlaştırılması, hasta ve huzurevi ziyaretlerinin yapılması önerilmiştir.

Düzgüner ve Martı (2020) tarafından yapılan araştırmada aile içi şiddetin kaynağı, nedeni ve türleri ele alınmıştır. Ayet ve hadisler bağlamında şiddetin kesinlikle olumlu görülmediği belirtilmiş ve İslam'daki aile modelinin merhamete dayandığı ifade edilmiştir. Ayrıca merhametin sadece bir duygudan ibaret olmadığı bunun yanı sıra insan kişiliğinde yer alarak bütün canlılara yönelik olması gerektiği belirtilmiştir.

Nas ve Sak (2020) tarafından yapılan derleme araştırmasında, merhametin pozitif psikolojideki bağlamı, tanımsal yönü ve çeşitli kavramlarla ilişkisi incelenmiştir. Bunun yanı sıra, merhamet yorgunluğu, merhamet korkusu ve öz-merhamet kavramları ele alınmıştır. Bununla birlikte merhamet odaklı terapi hakkında genel bir değerlendirme yapılmıştır.

Çevik ve Tanhan (2020) tarafından yapılan derleme araştırmasında merhamet korkusu ele alınmıştır. Araştırmada merhamet korkusunun tanımı üzerinde durulmuş bunun yanı sıra merhamet korkusunun alt boyutlarına değinilmiş, belirtileri ve nedenleri hakkında bilgi verilmiştir. Ayrıca merhamet

korkusu ile ilişkili olan kavramlar (mutluluk korkusu, pozitif duygu korkusu, aleksitimi) incelenmiştir. Bununla birlikte merhamet yorgunluğu ve merhamet korkusu arasındaki farka dikkat çekilmiştir. Son olarak da merhamet korkusundan korunma ve bu korkuyu tedavi etme yöntemlerinden bahsedilmiştir.

Aydemir'in (2020) yaptığı araştırmada okullardaki iş yeri ruhsallığı ve merhamet arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada öğretmenlerin algılanan merhamet düzeylerinin çok yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Ayrıca algılanan merhametin cinsiyet, yaş, medeni durum, okuldaki görev süresi, meslekteki görev süresi, okuldaki görev, okulun yeri ve iş hayatını anlamlı bulma değişkenlerine göre anlamlı fark göstermediği anlaşılmıştır.

Yurtlu (2020) tarafından yapılan araştırmada evli çiftlerde ilişki istikrarı (bağlanım) ile sosyal psikolojik (özgecilik, merhamet ve empati), demografik ve ilişkiye bağlı değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda merhamet ile ilişki istikrarı alt boyutlarından olan ilişki yatırımı arasında olumlu yönde düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Karataş ve Öksüz (2020) tarafından yapılan araştırmada, öğrencilerin koşulsuz kendini kabul seviyelerinin açıklanmasında merhametin ve demografik faktörlerin rolü incelenmiştir. Araştırmada sosyal çalışmacı adaylar yer almıştır. Bulgularda koşulsuz kendini kabul düzeyi ile merhamet düzeyi arasında düşük düzeyde, olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmıştır.

Nas (2020) tarafından yetişkinlerin merhamet kavramına ilişkin algıları incelenmiştir. Metafor yöntemiyle gerçekleştirilen araştırmada 137 yetişkin yer almıştır. Analiz sonucunda merhametle ilgili altı temaya ulaşılmıştır. Birinci tema merhametin sevgi ve şefkat duygusu olarak algılandığını göstermiştir. İkinci tema, merhametin acıma ve affetme duygusu olarak düşünüldüğünü ortaya koymuştur. Üçüncü tema, başkasına destek sağlama ve faydalı olma şeklinde merhametin ele alınması olmuştur. Dördüncü tema, merhametin hayatın kaynağı ve manevi bir özellik olarak anlaşıldığını göstermiştir. Beşinci tema, merhametin karşılıksız yapılan bir iyilik şeklinde algılandığını ortaya koymuştur. Altıncı tema ise merhametin rahatlatıcı ve tedavi edici yönünü ön plana çıkarmıştır.

Kavaklı, Ak, Uğuz ve Türkmen (2020) tarafından yapılan araştırmada algılanan Covid-19 tehdidi ve ölüm kaygısı ilişkisinde öz-merhametin rolü incelenmiş bunun yanı sıra çalışma grubu ve gelir düzeyine göre algılanan Covid-19 tehdidi ve ölüm kaygısı puanlarında bir farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Bulgulara göre algılanan Covid-19 tehdidi ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkide öz-merhametin kısmi olarak aracı değişken olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak ölüm kaygısı ve Covid-19 tehdit algısı ile ilişkili sorunlarla baş etme noktasında öz-merhametin önemli bir değişken olabileceği belirtilmiştir.

Akdeniz, Ahçı, Harmancı ve Günaydın (2020) tarafından yapılan araştırmada Boyun Eğici Merhamet Ölçeği'nin uyarlanması amaçlanmıştır. Sonuç olarak uyarlanan ölçeğin Türk kültüründe kullanılabilecek güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu belirtilmiştir.

Şahin ve Kılıç (2021) tarafından yapılan araştırmada ortaokul ve lise öğrencilerinin sevgi algılarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin iyilik, kardeşlik, paylaşmak, şefkat, merhamet ve hoşgörü gibi kavramlarla ilgili olumlu algılara sahip oldukları belirlenmiştir.

Zengin ve Karagün (2021) tarafından yapılan araştırmada, serbest zamanlarında spor merkezlerine devam eden bireylerin katıldıkları egzersiz branşları açısından öfke ve merhamet düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda serbest zamanlarında spora katılmanın öfkeyi azaltıcı yönde ve merhamet duygusunu artırıcı yönde etkili olduğu saptanmıştır.

Bayrak ve Akdemir (2021) tarafından yapılan araştırmada, merhametin önemi, değeri, anlamı, gerekliliği ve merhametin öğrencilere kazandırılması için neler yapılabileceği konusunda sosyal bilgiler öğretmenlerinin görüşlerine başvurulmuştur. Sonuçlara göre öğretmenlerin çoğunluğu merhameti sıkıntı, acıma duygusu, keder, üzüntü, vicdan ve yufka yüreklilik şeklinde tanımlamıştır. Öğretmenlerin hemen hemen hepsi çocuklarda ve gençlerde merhametin azaldığını belirtmiştir. Öğretmenlerin yarıdan fazlası merhamet eğitiminin ortaokulda bulunması ve ders kitaplarında yer alması gerektiğini ifade etmiştir. Öğretmenler, merhamet gibi ahlaki eğitimlerin öncelikle ailede başladığını, bu değerlerin ailede rol model alınarak kazanıldığını ve bu nedenle ilkin ailede merhametin sunulması gerektiğini vurgulamıştır. Okulda ise öğrenciyi merkeze

alan yöntem ve tekniklere başvurulması ve kitap okuma, örnek olay incelemesi, drama, tiyatro gibi bazı aktivitelerle merhametin kazandırılması gerektiği belirtilmiştir.

Nas, Sak ve Tanhan (2021) tarafından yapılan araştırmada, lise öğrencilerinin merhamet düzeylerinin sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, lise öğrencilerinde merhamet ölçeği alt boyutları ile ölçeğin toplam puan ortalamaları arasında yaş, kardeş sayısı, devam edilen sınıf düzeyi, anne eğitim durumu, anne çalışma durumu, baba çalışma durumu, kaçınıcı çocuk olduğu ve devam edilen lise türü bakımından anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Katılımcıların cinsiyet ve başarı belgesi alma durumlarına göre başkalarına merhamet ve diğer canlılara merhamet alt boyutları ve toplam puan ortalamaları arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Baba eğitim durumuna göre başkalarına merhamet alt boyutunda ve ölçeğin toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunduğu görülmüştür. Ayrıca, ailenin aylık gelirine göre kendine merhamet alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunduğu saptanmıştır.

Nas (2021) tarafından yapılan derleme çalışmasında, merhamet doyumu kavramının Türkçe alanyazına dâhil edilmesi ve merhamet doyumuna ilişkin farkındalık kazandırılması amaçlanmıştır. Bu amaç çerçevesinde yurt dışı alanyazın taranmış ve çeşitli araştırmalar incelenmiştir. Bu araştırmalara dayalı olarak, merhamet doyumunun tanımı yapılmıştır. Merhamet doyumunun kişiden kişiye değişebileceği ve zaman zaman insanların merhamet doyumlarının azalabileceği belirtilmiştir. Merhamet doyumunun faydalarından ve merhamet doyumunu yüksek olan kişilerin özelliklerinden bahsedilmiştir. Ayrıca merhamet doyumunun artırılabilmesi için önerilen uygulamalara değinilmiştir. Merhamet doyumunun kavramsal modeli sunulmuş ve merhamet doyumunun ölçülmesine yönelik yapılan ölçek çalışmalarına yer verilmiştir.

Sonuç olarak yurt içinde yapılan araştırmalar incelendiğinde, yapılan araştırmaların yıllara göre artış gösterdiği anlaşılmaktadır. Söz konusu araştırmalarda çoğunlukla üniversite öğrencileri yer almıştır. Bazı araştırmalar çeşitli meslek personelleri (psikolog, psikolojik danışman, sınıf öğretmeni vs.) üzerinden yapılırken, bazı araştırmalar ise farklı kademelerdeki öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Ayrıca yapılan araştırmalarda öz-merhamet, merhamet

korkusu, merhamet yorgunluğu, merhamet doyumu, tükenmişlik, öz-yeterlik, duygusal zekâ, bağlanma stilleri, akademik başarı, öznel iyi oluş, sorumluluk, mutluluk, iş doyumu, evlilik doyumu, saldırganlık davranışı, öz-anlayış gibi değişkenler ile merhamet kavramı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bununla birlikte bazı araştırmalarda merhametle ilgili literatür taramasına ağırlık verilmiş, bazı araştırmalarda ise ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmalarına odaklanılmıştır.

Merhamet Konusunda Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Yurt dışında yapılan araştırmalara bakıldığında, merhamet ve merhametle ilişkilendirilen birçok araştırmanın gerçekleştirildiği anlaşılmaktadır. Yapılan araştırmaların anlaşılabilirliğinin sağlanması amacıyla araştırmalar konu ve içerik açısından iki kategoride ele alınmış ve kategoriler altında yer alan tüm araştırmalar yayın tarihine göre sıralanmıştır. Kategoriler: (1) Merhamet ve öz-merhamet, (2) Merhamet temelli eğitimler, müdahaleler ve programlar.

Kategori 1: Merhamet ve öz-merhamet konusunda yapılan araştırmalar. Neff ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan araştırmada iki çalışma yürütülmüş ve lisans öğrencilerinin (Birinci çalışmada N=222; İkinci çalışmada N=110) öz-merhamet, akademik başarı hedefleri ve algılanan akademik başarısızlıkla başa çıkma becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Birinci çalışmada öz-merhametin ustalık hedefleri ile pozitif ilişkili olduğu ve performans hedefleriyle negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. İkinci çalışmada ise öz-merhametin duygu-odaklı başa çıkma stratejileri ile pozitif ilişkili ve kaçınma-odaklı stratejiler ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Yakın/tanıdık insanlara ve genel olarak tüm insanlara merhametli sevgi (compassionate love) gösterme konulu çalışmalarında, Sprecher ve Fehr (2005) merhametli sevginin tanıdık ya da yabancı herhangi birisine veya bütün insanlığa karşı sergilenen bir tavır olduğunu belirtmişlerdir. Özellikle de başkaları acı çektiği veya bir ihtiyaçları olduğu durumlarda, onları önemsemek, desteklemek, onlara değer vermek ve yardım etmek gibi duyuşsal, bilişsel ve davranışsal tutumları içerdiği ifade edilmiştir.

Wear ve Zerconi (2007) yaptıkları araştırmada, merhametin öğretilip öğretilmeyeceği üzerinde durmuşlardır. Tıp eğitimini alan 112 öğrencinin katıldığı araştırmada merhamet ve benzeri erdemlerin öğretilebileceği belirtilmiştir.

Neff ve arkadaşları (2007a) tarafından yapılan araştırmada öz-merhametin psikolojik sağlık ile ilişkisinin incelenmesi için iki çalışma yapılmıştır. 91 lisans öğrencisinin katıldığı birinci çalışma, öz-merhametin ego söz konusu olduğunda kaygıya karşı tampon oluşturmaya yardımcı olduğunu göstermiştir. 40 lisans öğrencisinin yer aldığı ikinci çalışma ise öz-merhametin psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Crocker ve Canevello (2008) tarafından yapılan araştırmada, toplumsal ilişkilerde sosyal destek konusuyla ilgili olarak merhametli amaçlar taşımanın rolü incelenmiştir. İki farklı grup (N=199; N=65) üzerinden gerçekleştirilen araştırmada, kişilerarası ilişkilerde merhametli amaçlar (compassionate goals) taşımanın arkadaşlık ve romantik ilişkilerdeki sosyal bağları ve iletişimi güçlendirebildiği belirtilmiştir. Merhametli amaçlar taşıyan bireylerin başkalarının iyiliğini göz önünde bulundurarak ve kendileri için herhangi bir şey beklemeden başkalarını desteklemeye odaklandıkları ifade edilmiştir. Ayrıca bireylerin merhametli amaçlar taşıdıklarında kişilerarası ilişkilerde daha yapıcı olabildikleri ve bu bireylerin kimseye zarar vermedikleri belirtilmiştir.

Vivino ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan araştırmada, psikoterapistlerin (N=14) bakış açısından merhamet kavramı incelenmiştir. Merhametin empatiden daha geniş ve derin anlamlar içerdiği, danışanların/hastaların anlaşılmasında yardımcı olduğu ve semptomları hafiflettiği belirtilmiştir. Ayrıca merhametin doğuştan geldiği ancak geliştirilebileceği ifade edilmiştir. Terapistlerin danışanların acı çekmesini anlamaları, terapide merhameti kolaylaştıran faktörler arasında gösterilmiştir.

Cosley ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan araştırmada fizyolojik stres reaktivitesinde (tepkimesinde) başkalarına karşı merhametin rolü ve sosyal destek incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 59 katılımcı oluşturmuştur. Bireylere sosyal destek sağlandığında daha fazla merhamet, daha düşük kan basıncı reaktivitesi, daha düşük kortizol reaktivitesi ve daha yüksek kalp atış hızı değişkenliği gösterdikleri belirtilmiştir. Ayrıca daha fazla merhametin daha fazla sevme ile ilişkili

olduğu bulunmuştur. Son olarak başkaları için merhamet, stres aktivitesinin daha uyarlanabilir olmasında etkili olan sosyal destek alma yeteneğini artırabileceği belirtilmiştir.

Merhametle ilgili yapılan analiz ve ampirik incelemede (Goetz ve diğerleri, 2010) merhametin sıkıntı ve üzüntü gibi duygulardan farklı olduğu ve merhametin farklı kültürler arasında değişiklik gösterdiği belirtilmiştir. Ayrıca merhamet kavramı, bir başkasının acısına tanıklık ederken ortaya çıkan ve daha sonra yardım etme arzusunu tetikleyen duygu olarak tanımlanmıştır.

Neff ve McGehee (2010) tarafından yapılan araştırmada ergenler (N=235) arasındaki öz-merhamet incelenmiştir. Sonuçlar öz-merhametin ergenlerin iyi oluşları ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca aile ve bilişsel faktörler öz-merhametteki bireysel farklılıkların yordayıcıları olarak tanımlanmıştır. Son olarak öz-merhametin aile/bilişsel faktörler ve iyi oluş arasındaki bağlantıya kısmen aracılık ettiği bulunmuştur.

Pauley ve McPherson (2010) tarafından yapılan araştırmada, depresyon ve anksiyetesi olan 10 bireyin merhamet ve öz-merhamet deneyimlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya katılan bireyler, öz-merhametin depresyon ve kaygılarına yardımcı olmada etkili olduğunu bildirmişlerdir.

Barnard ve Curry (2011) tarafından yapılan araştırmada kişilik, sosyal ve klinik psikoloji alanındaki bulgular çerçevesinde öz-merhamet kavramı ele alınmıştır. Araştırmada öz-merhamet kavramı tanımlanmış ve öz-merhametin öz-saygı, öz-acıma ve öz-eleştiri gibi yapılardan farklı olduğu belirtilmiştir. Öz-merhametle ilgili ampirik çalışmalar incelenmiş ve öz-merhametin sürekli olarak iyi oluşla ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur. Son olarak merhametli zihin eğitimi, görüntü oluşturma, iki sandalye tekniği, farkındalık temelli stres azaltma ve diyalektik davranış terapisi gibi öz-merhameti artırabilecek mevcut müdahalelerin arkasındaki teori ve ampirik destek gözden geçirilmiştir.

Wei, Liao, Ku ve Shaffer (2011) tarafından gerçekleştirilen araştırmada iki çalışma yapılmış ve bağlanma kaygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye öz-merhamet kavramının aracılık edip etmediği incelenmiştir. Birinci çalışmada 195 üniversite öğrencisi, ikinci çalışmada ise 136 yetişkin birey yer almıştır. İki çalışma

sonucu da öz-merhametin bağlanma kaygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir.

MacBeth ve Gumley (2012) yaptıkları araştırmada, öz-merhamet ve psikopatoloji arasındaki ilişki incelenmiştir. Merhametin ruh sağlığı ve direncini anlamada önemli bir açıklayıcı değişken olduğu belirtilmiştir.

Allen ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan araştırmada iki çalışma yürütülmüş ve yaşlılarda fiziksel sağlık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin aracı değişkeni olarak öz-merhametin rolü incelenmiştir. Birinci çalışmada yaşları 67-90 arasında değişen 132 katılımcının fiziksel sağlık, öz-merhamet ve öznel iyi oluşları hakkındaki algıları değerlendirilmiştir. Öz-merhamet düzeyleri dikkate alınmadığında fiziksel sağlığı iyi olan katılımcılarda öznel iyi oluşun yüksek olduğu bildirilmiştir. Ancak fiziksel sağlığı iyi olmayan katılımcılarda, öz-merhametin öznel iyi oluşla daha fazla ilişkili olduğu belirtilmiştir. İkinci çalışmada ise yaşları 63-97 arasında değişen 71 katılımcının öz-merhamet, iyi oluş ve yürüme, işitme ve hafıza için yardım isteme (cihaz kullanma) durumları değerlendirilmiştir. Değerlendirme sonucunda öz-merhametli katılımcıların yardımcı cihaz kullanma konusunda daha az rahatsızlık duydukları belirtilmiştir. İki çalışma sonucunda öz-merhametin daha sonraki yaşamdaki iyi oluşla ilişkili olduğu ve öz-merhametin teşvik edilmesine yönelik müdahalelerin yaşlı yetişkinlerin yaşam kalitesini artırabileceği belirtilmiştir.

Neff ve Germer (2012) tarafından yapılan araştırmada iki çalışma gerçekleştirilmiş ve dikkatli öz-merhamet (mindful self-compassion) programının etkisi değerlendirilmiştir. Birinci çalışma (N=21), yetişkinler arasında öz-merhamet, farkındalık ve çeşitli iyi oluşu inceleyen bir pilot çalışmadır. İkinci çalışma (N=27) ise deney grubuna tedavi uygulandığı randomize kontrollü bir çalışmadır. Araştırma sonucunda dikkatli öz-merhamet programının merhamet, farkındalık ve iyi oluşun artırılmasında etkili olduğu belirtilmiştir.

Baer, Lykins ve Peters (2012) tarafından yapılan araştırmada farkındalık, öz-merhamet, meditasyon deneyimi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunun bir kısmını düzenli bir şekilde meditasyon uygulaması yapan yetişkinler (N=77), diğer kısmını ise hiçbir şekilde meditasyon uygulaması yapmayan yetişkinler (N=75) oluşturmuştur. Araştırma

sonucunda farkındalık ve öz-merhamet skorlarının meditasyon deneyimi ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir korelasyon saptanmıştır. Hem farkındalık hem de öz-merhamet becerilerinin iyi oluşun geliştirilmesinde önemli rol oynayabileceği belirtilmiştir.

Werner ve arkadaşları (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırmada öz-merhamet ve sosyal anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırmaya sosyal anksiyete bozukluğu olan 72 kişi dâhil edilmiştir. Araştırma sonucunda sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerin daha az öz-merhametli oldukları bildirilmiştir. Ayrıca öz-merhametin sosyal anksiyete bozukluğu olan hastaların değerlendirme ve tedavilerinde özellikle önemli bir hedef olabileceği belirtilmiştir.

Seppala, Rossomando ve Doty (2013) tarafından yapılan araştırmada, sağlık ve iyi oluşun önemli yordayıcıları olarak sosyal yakınlık ve merhamet kavramları ele alınmıştır. Merhameti geliştirmenin sosyal yakınlığı/bağlantıyı artırmada önemli bir müdahale olabileceği belirtilmiştir.

Germer ve Neff (2013) tarafından yapılan araştırmada klinik uygulamalardaki öz-merhamet deneyimi ele alınmıştır. Araştırmada vaka sunumu yapılmıştır. Araştırmada öz-merhametin psikolojik gelişim ve azalmış psikopatoloji ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Ayrıca araştırma kapsamında dikkate dayalı öz-merhamet programı üzerinde durulmuş ve bu programın öz-merhametin geliştirilmesine yardımcı olmak için tasarlanan ve haftada iki buçuk saat süren sekiz haftalık bir eğitim programı olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte klinik vaka örneği sunulmuş ve bir danışanın sekiz seanslık eğitim sürecinden bahsedilmiştir.

Bluth ve Blanton (2013) yaptıkları araştırmada lisede öğrenim gören 67 ergenin farkındalık, öz-merhamet ve duygusal iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları hem farkındalığın hem de öz-merhametin duygusal iyi oluş açısından aracı işlevi gördüğünü ortaya koymuştur.

Ruh sağlığı alanındaki 20 uygulayıcının yaptıkları çalışmalarda merhamet kavramının incelendiği bir araştırmada (Brown, Crawford, Gilbert, Gilbert ve Gale, 2014), birtakım merhamet repertuarından ve pratiklerinden bahsedilmiştir. Bunlar içinde hastalarla birlikte olma (onlarla aktif bir süreç izleme), oyunlar oynama,

bozulmayı (işlevsizliği) öngörme ve onları sigara için dışarı çıkarma gibi pratikler yer almıştır. Uygulayıcılar, bu pratiklerin merhametli akıl sağlığı çalışmalarının gerçekleşmesini sağlayabileceğini açıklamışlardır.

Joeng ve Turner (2015) tarafından yapılan araştırmada özeleştir (içselleştirilmiş/karşılaştırmalı özeleştir) ile depresyon arasındaki ilişki incelenirken öz-merhamet korkusunun aracı değişken rolü değerlendirilmiştir. 206 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Araştırma sonucunda öz-merhametin özeleştir (hem içselleştirilmiş hem de dışsallaştırılmış) ile depresyon arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur.

Salazar'ın (2015) yaptığı bir araştırmada, öz-merhamet, başkalarına merhamet, kişilerarası yakınlık, güven ve sosyal destek arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Araştırmada 142 üniversite öğrencisi yer almıştır. Veriler Öz-merhamet ölçeği, Başkalarına Merhamet Ölçeği, Güven Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma sonucunda öz-merhamet ve başkalarına merhamet açısından cinsiyete göre farklılık olduğu görülmüştür. Başkalarına merhamet ile yakınlık, güven ve sosyal destek arasında pozitif bir ilişki bulunduğu saptanmıştır.

Salazar (2016) tarafından yapılan başka bir araştırmada merhamet, kişilerarası iletişim kaygısı, narsisizm ve sözel saldırganlığın ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada 613 lisans öğrencisi yer almıştır. Araştırma sonucunda merhamet ile kişilerarası iletişim kaygısı, narsisizm ve sözel saldırganlık arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte kadınların erkeklere kıyasla arkadaşlarına karşı daha merhametli olmaya eğilimli olabileceği saptanmıştır. Ayrıca erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla sözel saldırganlığa eğilimli oldukları ve arkadaşlarıyla iletişime geçerken daha fazla kaygılı/endişeli oldukları bulunmuştur.

Papadopoulos ve Ali (2016) tarafından yapılan derleme araştırmasında, hemşirelerde ve diğer sağlık uzmanlarında merhametin nasıl ölçüldüğü incelenmiştir. Sağlık hizmetlerinde merhametin ölçülmesine ilişkin altı makale gözden geçirilmiştir. İnceleme sonucunda ölçülmekte olan merhametin ana unsurları belirlenmiştir. Bunlar: empatik olmak, acıyı fark etmek ve sona erdirmek, bakım vermek, hastalarla iletişim kurmak, hastalarla bağlantı kurmak ve hastalarla

ilişki kurmak, yetkin olmak, hasta gereksinimlerine yanıt vermek ve hastaya eşlik etmektir.

Sousa, Castilho, Vieira, Vagos ve Rijo (2017) tarafından yapılan araştırmada 610 yetişkine merhamet ölçeği uygulanmış ve cinsiyete bağlı sonuçlar analiz edilmiştir. Kadın katılımcılarda merhametin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Gregory, Glazer ve Berenson (2017) tarafından yapılan deneysel araştırmada kendine zarar verme öyküsü olan ve olmayan kadın lisans öğrencilerinin (N=64) öz-merhamet ve ağrıya yanıtları incelenmiştir. Araştırma sonucunda kendine zarar verme öyküsü olan katılımcılar, böyle bir geçmişi olmayanlara göre daha düşük öz-merhamet bildirmişlerdir.

Sinclair, Kondejewski, Raffin-Bouchal, King-Shier ve Singh (2017) tarafından yapılan araştırmada 69 çalışmanın analizi yapılmıştır. Araştırma bulgularında öz-merhametin merhametin tanımıyla ilgili bir kavram olduğu ancak merhametin sınırlı yönlerini içerdiği bulunmuştur. Deneye dayalı çalışmalarda öz-merhamet ölçeğinin kullanıldığı belirtilmiştir. Ayrıca öz-merhametin içerdiği terapötik müdahalelerin genel olarak duygusal durumlar üzerinde geniş bir etkiye sahip olduğu ve öz-merhametin bir sonucunun merhametli bakım olduğu ifade edilmiştir.

Eldor'un (2018) yaptığı çalışma, kamu hizmeti sunan işyerlerindeki merhametin etkisini araştırmayı amaçlamıştır. Bu boylamsal çalışmada, merhamet gösterilen bireylerin işe bağlılık duyguları artarken, iş tükenmişlikleri azalmıştır. Ayrıca merhamet görmek, çalışanların hizmet odaklı performansını etkilediği bulunmuştur. Kamu hizmeti koşullarında ortaya çıkan stresli durumlarla başa çıkma konusunda merhametin etkili olduğu saptanmıştır. Bu nedenle, kamu sektörü yöneticileri ve politika yapıcılar tarafından merhametin bilinçli bir şekilde amaçlanması gerektiği belirtilmiştir.

Mantelou ve Karakasidou (2019) tarafından yapılan araştırmada, 158 ruh sağlığı uzmanının iyi oluş düzeyleri üzerinde öz-merhamet, başkalarına merhamet, merhamet yorgunluğu ve öznel mutluluğun rolünü araştırmayı amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda öz-merhametin terapistler için koruyucu bir işleve sahip

olduğu bulunmuştur. Öz-merhametin öznel mutluluğu artırdığı, merhamet yorgunluğunun olumsuz etkilerini azaltarak terapistlerin zihinsel sağlığını ve mesleki yaşam kalitesini koruduğu belirtilmiştir.

Roxas, David ve Aruta (2019) tarafından yapılan araştırmada, merhamet (kendine merhamet ve başkalarına merhamet) ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide bir arabulucu değişken olarak affetmeyi (kendini affetme ve başkalarını affetme) gösteren bir model incelenmiştir. Araştırmanın örnekleminde 231 Filipinli psikolojik danışma uzmanı yer almıştır. Başkalarına merhamet ile öznel iyi oluş arasında başkalarını affetmenin aracılık ettiği saptanmıştır. Ayrıca öz-merhamet ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye de başkalarını affetmenin aracılık ettiği belirtilmiştir.

Babenko, Mosewich, Lee ve Koppula (2019) tarafından yapılan araştırmada, doktorların öz-merhamet ve profesyonel iyi oluşları (işe bağlılık, tükenmişlik ve mesleki yaşam doyumu) arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlarda öz-merhamet düzeyi yüksek olan doktorların daha olumlu yönde işe bağlılık geliştirdikleri bunun yanı sıra duygusal, fiziksel ve bilişsel olarak daha az yorgunluk hissettikleri ifade edilmiştir.

Kirby, Grzazek ve Gilbert (2019) tarafından yapılan araştırmada, 3-9 yaşları arasında çocuk sahibi olan annelerin kontrol edici (controlling) ve kolaylaştırıcı ebeveynlik stilleri (facilitative parenting styles) incelenmiştir. Araştırma sonucunda, kontrol edici ebeveynlik ile kendine odaklanma (self-focused) ve utançtan kaçınma endişeleri arasında bir ilişki bulunmuştur. Buna karşılık, merhamet odaklı yönelimin daha çok kolaylaştırıcı ebeveynlikle ilişkili olduğu saptanmıştır. Buna göre kendine odaklanan, kendine karşı eleştirel ve yargılayıcı olan ve aynı zamanda utanç düzeyi yüksek olan ebeveynlerin genelde kontrol edici ebeveynlik stillerine sahip oldukları anlaşılmıştır. Diğer taraftan kendinden emin, çocuk odaklı olan ve merhamet odaklı bir eğilime sahip olan ebeveynler ise kolaylaştırıcı ebeveynlik stilinde oldukları görülmüştür.

Gilbert, Basran, MacArthur ve Kirby (2019) tarafından yapılan araştırmada, merhamet ve nezaket-iyilik (kindness) kavramları arasındaki fark incelenmiştir. Bunun için katılımcılara 18 senaryo (10 nezaket-iyilik, 8 merhamet) sunulmuş ve bu senaryoları değerlendirmeleri istenmiştir. Ayrıca katılımcıların tipik, anlamlı, üzüntü, kaygı, nefret ve neşe olmak üzere senaryoları altı farklı şekilde

değerlendirmeleri belirtilmiştir. Bulgulara göre merhamete dayanan senaryolar daha çok üzüntü, öfke, kaygı ve endişe gibi olumsuz durumları içermektedir. Nezaket-iyilik ise daha çok neşe ve sevinçe dayanan senaryolarla anılmaktadır. Diğer bir ifadeyle merhametin merkezinde acı ve üzüntü içeren durumlar yer alırken nezaket-iyiliğin merkezinde ise neşe ve sevinç duyguları yer almıştır. Örneğin; ırkından dolayı sözlü tacize uğrayan birisine şahit olduğunda olaya müdahale etmek istemek veya o kişi için bir şeyler yapmak merhametli bir durum olarak algılanmaktadır. İşyerindeki meslektaşları için kek pişirmek ise nezaket-iyilik şeklinde düşünülmektedir.

Saarinen ve arkadaşları (2020a) tarafından yapılan çalışmada, (a) merhametin yetişkinlikte kan basıncı veya hipertansiyon ile ilişkili olup olmadığı ve (b) ailevi hipertansiyon riskinin bu ilişkileri değiştirip değiştirmediği araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, yüksek merhametin yetişkinlikte daha düşük diyastolik ve sistolik kan basıncı seviyesiyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca yüksek merhametin ailesel hipertansiyon riski olmayan bireylerde yetişkinlikte düşük hipertansiyon riski ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte yüksek merhametin ailesel hipertansiyon riski olmayan bireylerde hipertansiyona karşı koruyucu olabileceği görülmüştür. Saarinen ve arkadaşları (2020b) tarafından yapılan başka bir çalışmada, 1997-2012 yılları arasındaki 15 yıllık çalışmalar incelenmiştir. Yüksek merhametin, duygusal iyi oluş ve bilişsel iyi oluşun yüksek olduğuna işaret ettiği belirtilmiştir.

Walton, Baranoff, Gilbert ve Kirby (2020) tarafından yapılan çalışmada, sporcuların (atletlerin) sosyal konumlarının öz-merhamet kavramıyla nasıl ilişkili olduğuna bakılmıştır. Ayrıca sosyal konum ve öz-merhamet ile ilgili faktörlerin psikolojik rahatsızlıklara nasıl sebep olduğu ele alınmıştır. Araştırma sonucunda öz-merhametin düşük olmasının, öz-merhamet korkusu ve yetersizlik duygusu gibi psikolojik rahatsızlıklara eşlik edebileceği görülmüştür. Bu bağlamda psikolojik rahatsızlıkların tedavi edilmesi için merhamete dayalı yaklaşımların kullanılabileceği belirtilmiştir.

Stobbs (2020) tarafından yapılan çalışmada, hukuk alanında merhamet kavramı ele alınmıştır. Ceza adaleti sistemi de dahil olmak üzere tüm kurumlarda empati ve merhametin gerekliliğine işaret edilmiştir. Çalışmada merhamet, bireylerin ve grupların önemsendiği bir erdem, bir değer veya eyleme geçme eğilimi

olarak tarif edilmiştir. Ceza adaleti sisteminin Covid-19 salgınına yanıt verme biçiminde bir merhamet eksikliği bulunduğu belirtilmiştir. Merhamet kavramı iki bileşenle açıklanmıştır. Birinci bileşenin empati olduğu belirtilmiş ve empati de bir başkasının acı çektiğini hissetme ve bu tür acılara maruz kalmanın nasıl bir his olduğunu bilme kapasitesi olarak tanımlanmıştır. Merhametin ikinci bileşeni ise başkalarının yaşadığı acıları hafifletmek için bir şeyler yapmaya ihtiyaç duymak olduğu belirtilmiştir.

Hofmeyer, Taylor ve Kenedy (2020) tarafından yapılan araştırmada, merhametin geliştirilmesi ve tükenmişliğin azaltılması için sağlık sistemi liderlerinin Covid-19 salgını ve sonrasında nasıl tepki verebilecekleri üzerinde durulmuştur. Bu anlamda liderlerin; personellerin ihtiyaçlarını anlaması, mesleki stresle mücadele etmesi, katılımı teşvik etmesi ve merhamet kültürünü sürdürmesi gerektiği ifade edilmiştir.

Sonis ve arkadaşlarının (2020) yaptıkları araştırmada Covid-19 salgınının acil bakım teknisyenlerinin ve personellerinin yanı sıra acil servis hastaları ve aileleri için benzeri görülmemiş bir zorluk getirdiği belirtilmiştir. Bu bağlamda Covid-19 süreci dikkate alınarak hümanizme dikkat çekilmiş ve bu çerçevede iletişim ve merhamete yeniden odaklanılmasına vurgu yapılmıştır. Ayrıca virüsün dünya çapında yayılmasına eşlik eden korku, endişe ve belirsizlikler göz önünde bulundurulduğunda, iletişim, empati ve merhametle ilgili uygulamalara odaklanılması gerektiği belirtilmiştir.

Waldrop (2020) tarafından yapılan araştırmada koronavirüs salgınının gezegendeki herkesi bir şekilde etkilediği belirtilmiş ve sağlık alanındaki çalışmalarla bu salgınla mücadele edilmeye çalışıldığına dikkat çekilmiştir. Bu kapsamda sağlık hizmeti sunan personellere öz-merhametli olmaları diğer bir ifadeyle kendilerine merhamet göstermeleri önerilmiştir.

Renzi ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında Covid-19 döneminde merhametli bakım üzerinde durulmuştur. Sonuç kısmında Covid-19 gibi acil durumlarda hastalarla/danışanlarla ilişkide empatinin önemi vurgulanmıştır. Ayrıca sağlık hizmeti sunan personellerin her zamankinden daha fazla merhamete derin bir şekilde bağlı olmaları gerektiği belirtilmiştir.

O'Connell, Crowther, Raval di ve Homer (2020) tarafından yapılan çalışmada Covid-19 pandemi sürecinde ebelerin durumu ele alınmış ve ebelerin hem duygusal hem de pratik olarak aşırı yük ile karşı karşıya oldukları ifade edilmiştir. Bu çerçevede bir dayanışma ve merhamet çağrısında bulunulmuştur. Ayrıca genel olarak yaşanan travma sonrası stres bozukluğu ve tükenmişlik riskinin azaltılması için pratik stratejilerin geliştirilmesi ve uygulanması gerektiği üzerinde durulmuştur.

Kim ve arkadaşlarının (2020) yaptıkları araştırmada ilk önce katılımcıların hayal kırıklıkları (örn: reddedilme, başarısızlık) ile karşılaştıklarında kullandıkları iki temel özdenetim tarzı (özeleştir ve özgüven) değerlendirilmiştir. Ayrıca katılımcılara öz-merhamet eğitimi verilirken seyreden kalp atış hızı değişkenliği incelenmiştir. Bulgulara göre merhamet eğitimi uygulanırken tehditle ilişkili sinir ağlarının azaldığı aksine özeleştir yapılrken yükseldiği bulunmuştur.

McDonald, Meckes ve Lancaster (2020) tarafından yapılan araştırmada öz-merhamet, başkalarına merhametli sevgi gösterme ve hizmet rolünün ilk yardım çalışanlarının ruh sağlığını tahmin etmedeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda öz-merhamet ve merhametli sevginin her birinin ilk yardım çalışanlarının ruh sağlığını geliştirmede önemli rol oynadığı belirtilmiştir. Ayrıca merhameti arttırmak için tasarlanmış programların ilk yardım çalışanları için faydalı olabileceği ifade edilmiştir.

Neville (2020) tarafından yapılan araştırmada Covid-19 zorluklarına karşı yeniden merhamet geliştirmenin önemine odaklanılmıştır. Covid-19 sürecinde benzeri görülmemiş zorluklara rağmen, merhamet, yaratıcılık ve teknolojinin birleşimiyle bu zor zamanların atlatılmasının mümkün olabileceği ifade edilmiştir. Bununla birlikte merhamet, yaratıcılık ve dayanışmanın hasta merkezli bakım sağlamada yeni yolların geliştirilmesi açısından gerekli olduğu belirtilmiştir.

Gutiérrez-Hernández ve arkadaşlarının (2021) yaptıkları araştırmada ruh sağlığı üzerinde çeşitli sosyo-demografik ve klinik değişkenlerin rolü incelenmiş, aynı zamanda öz-merhamet ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırma sonucunda anksiyete, depresyon ve stresle en sık ilişkilendirilen değişkenler şu şekilde belirlenmiştir: Düşük öz-merhamet seviyesi, yaş, cinsiyet,

önceki fiziksel semptomlar, önceki ruhsal bozukluk, öğrenci olma durumu ve hastalığa karşı algılanan savunmasızlık.

Wong (2021) yaptığı çalışmada kendilik psikolojisi (self psychology) açısından öz-merhametin önemini ele almıştır. Bu bağlamda Kohut'un kendilik kavramı çerçevesinde öz-merhametin öz-nesne ve öz-deneyim teorisini ortaya koymada önemli bir unsur olarak görülebileceğini ifade etmiştir. Ayrıca öz-şemaların (öz-saygı ve öz-yeterlik) olumlu psikolojik sonuçlarla ilişkili olduğunu yanı sıra öz-merhametle pozitif ilişkisi bulunduğunu belirtmiştir.

Rizal, Egan ve Mantzios (2021) tarafından yapılan çalışmada yetkinlik (competency) ile çevresel destek arasındaki ilişkide farkındalık, merhamet ve öz-merhamet kavramlarının aracılık rolü incelenmiştir. Sonuç kısmında çevresel destek puanı yüksek olan katılımcıların (ruh sağlığı alanında çalışan hemşirelerin) daha yüksek yetkin puanlarına sahip oldukları belirtilmiştir. Ayrıca merhametin katılımcıların yetkinliğini desteklemede yararlı bir özellik olabileceği ifade edilmiştir. Ek olarak, farkındalık ve öz-merhametin çevresel destek ile yetkinlik arasındaki etkileşimde rol oynayabileceği belirtilmiştir.

Fesharaki ve Radmehr (2021) yaptıkları araştırmada hemşirelerde öz-merhamet ve estetik bakım arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Hemşirelerin öz-merhamet düzeyleri orta seviyede bulunmuştur. Ayrıca hemşirelerin öz-merhametin olumsuz alt boyutu olan izolasyon durumları arttıkça estetik bakım kalitelerinde düşüş olduğu saptanmıştır.

Ko, Him ve Choi (2021) tarafından yapılan araştırmada çalışanların/işçilerin merhamet deneyimlerinin işyerindeki nezaketsizliklerini ve kaba davranışlarını nasıl etkilediği incelenmiştir. Sonuçlar, işyerinde merhametli davranan ve merhamet gösteren çalışanların kabalık yapma veya nezaketsizlik gösterme olasılıklarının daha düşük olduğunu ortaya koymuştur.

Beato, da Costa ve Nogueira (2021) tarafından yapılan araştırmada, Covid-19 karantina sırasında öz-merhamet ve olumsuz duygusal belirtiler arasındaki ilişkide başa çıkma ve duygulanımın aracılık rolü incelenmiştir. Öz-merhametli katılımcıların karantina sırasında depresyon, anksiyete ve stres semptomlarından daha az acı çektikleri bulunmuştur. Ayrıca öz-merhamet ile olumsuz duygular

arasındaki ilişkiye olumsuz duygulanımın ve işlevsiz başa çıkma tarzının aracılık ettiği saptanmıştır. Öz-merhametin düşük olması, olumsuz duyguların etkisini artırabilmektedir ve bu durum ise Covid-19 salgını sırasında ortaya çıkan zorluklarla, acı veren olaylarla ve stresle başa çıkmayı zorlaştırabilmektedir.

Gates, Ross, Bennett ve Jonathan (2021) tarafından yapılan araştırmada, Covid-19 gibi kriz durumlarında çevrimiçi yollarla ruh sağlığını ve iyi-oluşu öğretme konusu ele alınmış ve bu bağlamda klinik sosyal hizmet eğitiminde sevgi ve öz-merhameti geliştirmeye odaklanılmıştır. Çalışmada sevgi ve öz-merhametin Covid-19 sürecinde ortaya çıkan zorlukların üstesinden gelinmesi açısından etkili olduğu belirtilmiştir.

Kotera ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan araştırmada, Covid-19 salgınının Japonya dâhil birçok ülkedeki sağlık çalışanlarının ruh sağlığını olumsuz etkilediği belirtilmiş ve bundan hareketle sağlık çalışanlarının ruh sağlığı sorunları, yalnızlık, umut ve öz-merhamet düzeyleri genel popülasyonla karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda sağlık çalışanlarının genel nüfusa oranla daha yüksek düzeyde ruh sağlığı sorunları ve yalnızlık yaşadıklarının yanı sıra umut ve öz-merhamet düzeylerinin de düşük düzeyde olduğu saptanmıştır.

Kategori 2: Merhamet temelli müdahaleler, eğitimler ve programlar ile ilgili yapılan araştırmalar. Gilbert ve Procter (2006) tarafından yapılan araştırmada psikolojik zorluklarda utanç ve özeleştirinin rolünün yanı sıra merhamet odaklı terapinin teori ve terapi sürecini dikkate almanın önemi hakkında bir değerlendirme yapılmıştır. Bu araştırma aynı zamanda danışanın kabul edilebilirliğini, anlayışını, merhamet odaklı terapi kullanma ve uygulama becerilerini ele almıştır. Araştırmada altı hastaya 12 saatlik merhametli zihin eğitimi verilmiştir. Sonuçlar depresyon, anksiyete, özeleştir, utanç, aşağılık ve itaatkâr davranışlarda önemli düşüşler olduğunu göstermiştir. Merhametli zihin eğitiminin özellikle kendi kendini sakinleştirme duygusundan yoksun olabilen, travma geçmişi olan ve kronik zorlukları olan hastalar için yararlı olabileceği belirtilmiştir.

Rockliff, Gilbert, McEwan, Lightman ve Glover (2008) tarafından yapılan araştırmada merhamet odaklı imgenin sakinleştirici duygu sistemini etkileyip etkilemediğinin araştırılması için kalp atış hızı değişkenliği ve kortizol ölçümü

yapılmıştır. Araştırmanın katılımcı grubunda 184 üniversite öğrencisi yer almıştır. Araştırma sonucunda, merhamet odaklı imgenin etkisiyle bazı bireylerde kalp atış hızında artış olurken bazı bireylerde düşüş görülmüştür.

Mayhew ve Gilbert (2008) tarafından yapılan araştırmada, psikotik sesler işiten bireylere Merhametli Zihin Eğitimi (MZE) (compassionate mind training-CMT) uygulanmıştır. Araştırmada üç vaka sunumu raporlanmıştır. Sonuç olarak çalışmaya katılan katılımcılarda mevcut olan depresyon, psikotizm, anksiyete, paranoya, OKB ve kişilerarası duyarlılık belirtilerinde azalma meydana gelmiştir.

Issa ve Raison (2009) tarafından yapılan araştırmada merhamet meditasyonunun psikososyal stres, nöroendokrin ve davranışsal tepkiler üzerindeki etkisi incelenmiş ve meditasyon uygulamasına katılımın strese verilen tepkiyi ne derece etkilediği değerlendirilmiştir. 61 sağlıklı yetişkinin katıldığı araştırmada deney grubuna altı haftalık eğitim verilmiştir. Araştırma sonucunda merhamet uygulamasının strese bağlı bağışıklığı ve davranışsal tepkileri azalttığını gösteren kanıtlara ulaşılmıştır.

Laithwaite ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan araştırmanın amacı, psikozlu bireyler için merhametli zihin eğitimine dayalı bir kurtarma grup (N=11) müdahalesinin etkililiğini değerlendirmektir. Özellikle de depresyonun azaltılması, öz-merhametin geliştirilmesi ve yardım arayışının artırılması amaçlanmıştır. Deneysel tasarımda gerçekleşen çalışmada, merhamet odaklı terapiye dayanan grup müdahalesinin etkili olduğu tespit edilmiştir.

Ozawa-de Silva ve Dodson-Lavelle (2011) yaptıkları araştırmada, çocuklara yönelik bilişsel-temelli merhamet eğitimi ile ilgili bir pilot uygulama yapılmıştır. Söz konusu uygulama, beş ile sekiz yaş arası çocuklar için hazırlanan bir program olup sekiz-on haftalık bir grup müdahalesi şeklinde gerçekleştirilmiştir. Program uygulandıktan sonra genel bir değerlendirme yapılmıştır. Yapılan değerlendirmeye göre uygulama sürecinde çocukların uzun bir süre gözlerini kapalı tutamadıkları, çoğunlukla birbirlerini ve eğitim uygulayıcılarını seyretmeye daldıkları belirtilmiştir. Nefes egzersizinde çocukların az zorlandığı görülmüştür. Ayrıca programda yer alan kavramlara (duygusal durumlar ve davranışlar arasındaki ilişkiyi fark etmek, başkalarına karşı tarafsız ve sakin olmayı geliştirmek, karşılıklı bağlılık gibi) yönelik çocukların ilgilerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Programın

uygulandığı sınıflarda öğrencilerin yaşadıkları deneyimlerden bahsedilmiş ve öğrencilerin olumlu deneyimlerini dile getirdikleri belirtilmiştir. Çocukların yaşlarına uygun materyaller, hikâyeler ve oyunlar sunulduğunda onlara konuya ilişkin kavramların öğretilebileceği ifade edilmiştir. Bununla birlikte programın uygulandığı sınıfların öğretmenleri tarafından, öğrencilerin farkındalık ve merhametle ilgili kavram ve uygulamalardan olumlu yönde etkilendikleri belirtilmiştir.

Leiberg ve arkadaşları (2011) yaptıkları araştırmada merhamet eğitiminin prososyal (özgeci, olumlu, toplum yanlısı) davranışlar üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırmanın deney grubunda yaşları 18-35 arasında değişen 68 gönüllü katılımcı yer almıştır. Deneysel yaklaşımda yapılan araştırmada kısa süreli merhamet eğitiminin prososyal davranışları artırdığı bulunmuştur.

Mongrain, Chin ve Shapiro (2011) tarafından yapılan araştırmada, bir (1) haftalık süre boyunca başkalarına merhamet göstermenin etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda, merhamet uygulamasının mutluluk ve öz saygı açısından kalıcı iyileşmeler sağlayabileceği ve anksiyete durumunda olan bireyler için faydalı olabileceği belirtilmiştir.

Kemeny ve arkadaşlarının (2012) yaptıkları araştırmada, duyguların yıkıcı etkilerini azaltmak ve prososyal davranışları geliştirmek için sekiz haftalık (42 saat) bir eğitim uygulanmıştır. Araştırmanın katılımcıları, 82 sağlıklı kadın öğretmenden oluşmuştur. Eğitim verilen grupta olumsuz duygu, ruminasyon, depresyon ve anksiyete durumlarında azalma ve olumlu duygu ile farkındalık alanında ise artma olduğu belirtilmiştir. Ayrıca merhametle ilişkili bilişsel yapıların aktifleştiği sonucuna ulaşılmıştır. Özet olarak, deney grubuna sunulan eğitimin; yıkıcı duyguları, davranışları ve bu tür tepkileri tetikleyen bilişsel süreçleri azaltabildiğinin yanı sıra olumlu duyguları ve merhamet gibi prososyal (toplum yanlısı) tepkileri arttırabildiği belirtilmiştir.

Judge, Cleghorn, McEwan ve Gilbert (2012) tarafından zihinsel sağlık problemleri olan yedi gruba (toplam 42 danışan) 12-14 haftalık merhamet odaklı terapi yaklaşımı uygulanmıştır. Terapi müdahalesi sonrasında depresyon, anksiyete, stres, özeleştir, utanç, itaatkâr davranış ve sosyal karşılaştırma alanlarında önemli azalmalar olmuştur. Ayrıca müdahale öncesinde ağır

depresyon kategorisinde yer alan hastaların çoğunluğunun, müdahale sonrasında düşük depresyon kategorisinde yer aldıkları görülmüştür.

Wallmark, Safarzadeh, Daukantaitė ve Maddux (2012) tarafından yapılan araştırmada Budist meditasyon müdahalesinin empati, algılanan stres, farkındalık, öz-merhamet ve özel ilgi üzerindeki etkilileri incelenmiştir. Deneysel yaklaşımda yapılan araştırmanın müdahale grubunda 20, kontrol grubunda ise 22 yetişkin yer almıştır. Araştırma sonucunda müdahale edilen deney grubunda özgecil yönelimde artış olduğu belirtilmiştir. Ayrıca algılanan stres düzeyinde azalma ve öz-merhamet ile farkındalıkta artış olduğu görülmüştür.

Jazaieri ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan araştırmada, merhamet geliştirme eğitiminin verilir verilmeyeceği üzerinde durulmuştur. 100 yetişkinin (60 deney, 40 kontrol grubu) yer aldığı çalışmada merhamet geliştirme eğitimi verilmiştir. Dokuz haftalık eğitimin ardından, eğitim verilen grubun hem öz-merhamet hem başkalarına merhamet gösterme hem de başkalarından merhamet görme boyutlarında artış gösterdikleri anlaşılmıştır. Ayrıca merhamet eğitiminin ruh sağlığı ve iyi-oluş açısından etkili olduğu belirtilmiştir.

Pace ve arkadaşlarının (2013) yaptıkları araştırmada, bilişsel temelli merhamet eğitimi uygulanmıştır. 71 ergenin dâhil edildiği araştırmada uygulanan altı haftalık eğitimin ergenlerin erken çocukluğa bağlı sıkıntılarını/zorluklarını azalttığı belirtilmiştir.

Reddy ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan araştırmada, risk altındaki 70 ergene bilişsel temelli merhamet eğitimi uygulanmıştır. Sonuçlar, katılımcıların uygulanan terapi eğitiminin stres faktörleriyle başa çıkmada yararlı bulunduğunu göstermiştir. Ayrıca sunulan eğitimin duygu düzenleme, stres yönetimi ve merhametli tepki gösterme açısından ergenler için faydalı olduğu belirtilmiştir.

Jazaieri ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan araştırmada 100 yetişkine dokuz haftalık merhamet geliştirme eğitimi verilmiştir. Eğitim verilen bireylerin mutluluk ve farkındalık düzeylerinde artış olurken, endişe ve duygusal baskı (emotional suppression) düzeylerinde azalma meydana gelmiştir. Ayrıca merhamet geliştirme eğitiminin bilişsel ve duygu faktörleri üzerinde etkili olduğunu göstermiştir.

Klimecki, Leiberg, Ricard ve Singer (2014) tarafından yapılan araştırmada katılımcılara merhamet ve empati eğitimi verilmiştir. Eğitim sonrasında katılımcıların fonksiyonel beyin plastisitesinin (esnekliğinin) daha aktif olduğu diğer bir ifadeyle verilen eğitimin beyin aktivasyonu üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca merhamet eğitiminin empati göstermede yetersiz kalan kişiler için faydalı olabileceği belirtilmiştir.

Beaumont ve Hollins Martin (2015) tarafından yapılan araştırmada çeşitli zihinsel sağlık problemleri olan hastaların tedavisi için merhamet odaklı terapisinin kullanıldığı araştırmalar gözden geçirilmiştir. Araştırmada travma semptomları, beyin hasarı, yeme bozuklukları, kişilik bozuklukları, şizofreni spektrum bozukluğu, kronik zihinsel sağlık sorunları ve psikoz tanısı alan hastalarda hem gruplar içinde hem de birebir tedavi sürecinde anlamlı psikolojik gelişmeler/iyileşmeler olduğunu gösteren 12 çalışma belirlenmiştir. Ayrıca incelenen çalışmalar bağlamında merhamet odaklı terapisinin, bilişsel davranışçı terapi gibi yaklaşımlarla birleştirildiğinde daha etkili terapötik müdahale olduğu belirtilmiştir.

Kirby (2016) tarafından yapılan araştırmada, mevcut merhamet temelli müdahalelerin bir özeti ve sentezi sunulmuştur. Çalışmada en az sekiz farklı merhamet temelli müdahale türü bulunmuştur: merhamet odaklı terapi, bilinçli farkındalık öz-merhamet, merhamet geliştirme eğitimi, bilişsel temelli merhamet eğitimi, duygusal denge geliştirme, meditasyon müdahaleleri, ölmekte olan varlık (the being with dying) programı ve kaynak eğitimi protokolü.

Kirby (2017) tarafından yapılan araştırmada mevcut olan merhamet temelli müdahalelerin özeti ve sentezi sunulmuştur. Araştırma sonucunda en az sekiz farklı merhamet temelli müdahalenin bulunduğu belirtilmiştir. Bunlardan altısı, randomize edilmiş (rastgele sečilmiř) kontrollü çalışmalarda kanıta dayalı olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca merhamete dayalı müdahalelerin acı çekmeyi azaltabileceği ve yaşam doyumunu artırabileceği ifade edilmiştir.

Jazaieri ve arkadaşlarının (2017) yaptıkları çalışmada, 9 haftalık merhamet eğitimi programı, 51 yetişkinin dört duygusal durumu (kaygı, sakinlik, yorgunluk, uyanıklık) üzerinde uygulanmıştır. Kaygıda azalma, sakinlikte artış meydana gelmiştir. Araştırmada merhamet eğitimi gibi müdahalelerin belirli duygusal durumları düzenlemeye yardımcı olabileceği belirtilmiştir.

Cooper ve Frearson (2017) tarafından öğrenme güçlüğü olan bir yetişkin için merhamet odaklı terapi uygulaması yapılmıştır. Vaka çalışması şeklinde gerçekleşen araştırmada Joe isimli hastaya 13 oturumluk bir uygulama verilmiştir. Araştırma sonucunda merhamet odaklı terapinin öğrenme güçlüğü alanında kullanılmak üzere anlamlı bir şekilde uyarlanabileceği ifade edilmiştir.

Gilbert ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan araştırmada evrimsel ve motivasyonel yaklaşımdan hareketle üç merhamet yeterliği ölçüsü geliştirilmiştir: (1) Başkaları için deneyimlediğimiz merhamet, (2) Başkalarından gördüğümüz merhamet ve (3) Kendimize yönelik merhamet. Araştırmada bu üç merhamet alanı ile özeleştir, depresyon, kaygı, stres ve iyi oluş ile ilişkileri araştırılmıştır. Her üç yeterlik ölçüsünün de geçerli olduğu bulunmuştur. Öz-merhametin kendine güven ve iyi oluş arasındaki ilişkinin önemli bir aracısı olduğu belirtilmiştir.

Kirby ve arkadaşları (2017) tarafından merhamet temelli müdahalelerin meta analizi ile ilgili yapılan bir araştırmada, son 12 yıldaki çalışmalar incelenmiş ve 1285 katılımcının verileri analiz edilmiştir. Araştırmada merhamet odaklı terapinin merhamet, öz-merhamet, farkındalık, depresyon, anksiyete, psikolojik rahatsızlık ve iyi oluşla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Meta analiz sonucunda dört temel bulgu elde edilmiştir. Birinci bulguda, merhamet temelli müdahale ile ilgili mevcut kanıtların az olduğu bulunmuştur. İkinci bulguda, merhamet temelli müdahalelerin potansiyel olarak etkili olduğu ancak bu etkinin büyük ölçüde klinik olmayan popülasyonlarla sınırlı olduğu belirtilmiştir. Üçüncü bulguda, merhamet temelli öz bildirim anketlerinin kullanıldığı randomize kontrollü çalışmaların sonuçlarında büyük bir değişkenlik olduğu ifade edilmiştir. Dördüncü bulguda, merhamet temelli müdahaleler alanında daha fazla metodolojik çalışmalara ve geliştirilmiş raporlamaya ihtiyaç duyulduğu belirtilmiştir.

Scarlet, Altmeyer, Knier ve Harpin (2017) tarafından yapılan araştırmanın amacı, merhamet geliştirme eğitiminin (compassion cultivation training) sağlık çalışanlarının tükenmişlik ve iş doyumları üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Çalışmada özellikle de merhamet geliştirme eğitiminin işle ilgili tükenmişlik, kişilerarası çatışma, farkındalık, öz-merhamet, merhamet korkusu ve iş doymu gibi bir dizi faktör üzerinde etkili olup olmadığı araştırılmıştır. Çalışmaya yaşları 22 ile 80 arasında değişen 62 yetişkin katılmıştır. Katılımcılara sekiz haftalık merhamet geliştirme eğitimi verilmiştir. Çalışmanın sonuçları, katılımcıların öz-

merhamet, farkındalık ve kişilerarası çatışma puanlarında önemli artış olduğunu göstermiştir. Ayrıca iş doyumu puanlarında artış görülürken tükenmişlik düzeyinde herhangi bir fark gözlenmemiştir. Bununla birlikte öz-merhamet puanları ile merhamet korkusu arasında negatif bir ilişki saptanmıştır.

Jazaieri (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, okul öncesi eğitim kurum kurumlarından lisansüstü eğitim kurumlarına kadar tüm kademelerde merhametin yerleşmesi/geliştirilmesi ele alınmıştır. Çalışmada merhametin tanımı yapılmış ve merhametle ilişkili kavramlardan farklılığı değerlendirilmiştir. Ayrıca merhametin okul öncesi, ilkokul, ortaokul, lise, üniversite ve lisansüstü kademelerinde yer alması tartışılmıştır. Söz konusu kademelerde merhametin nasıl içerebileceği hakkında öneriler sunulmuştur. Gelecek araştırmalarda, çocuklar, ergenler ve genç yetişkinlerin örneklem grubuna dâhil edilmesi; karma metotların kullanılması; merhametin başkalarına merhamet göstermek ve başkalarından merhamet görmek boyutlarının ele alınması; öğrenci popülasyonu içinde merhamet eğitiminin etkisinin incelenmesi önerilmiştir.

Jazaieri ve arkadaşlarının (2018) yaptıkları araştırmada 51 yetişkine merhamet eğitim programı uygulanmıştır. Merhamet geliştirme eğitiminin merhameti artırdığı belirtilmiştir. Stres ve kaygı gibi üzüntülü durumlarda ve acıların hafifletilmesinde etkili olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca kişilerarası ilişkilerde bağlılığı ve takdir edilmeyi artırdığı göstermiştir.

McClelland, Gabriel ve DePuccio (2018) tarafından yapılan araştırmada, merhamet uygulamaları ile hemşirelerin iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örnekleminde 36 klinikten 255 hemşire yer almıştır. Bulgularda, merhamet uygulamaları hemşirelerin duygusal yorgunluğu ile anlamlı ve negatif ilişkili iken hemşirelerin psikolojik zindelikleri ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca merhamet uygulamalarının hemşirelerin gösterdiği hasta bakım algıları ve poliklinik genel hasta değerlendirmeleri ile anlamlı ve pozitif bir şekilde ilişkili olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak merhamet uygulamalarının hemşirelerin iyi-oluşları üzerinde olumlu etkisinin olduğu belirtilmiştir.

Asano ve Shimizu (2018) tarafından vaka sunumu olarak gerçekleştirilen bir araştırmada, majör depresif bozukluk ve intihar eğilimi olan Japon bir kadın hastaya merhamet odaklı terapi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, hastanın

terapi aldıktan sonraki süreçte başkalarıyla sosyal etkileşime geçtiği ve depresyon semptomlarının azaldığı belirtilmiştir. Ayrıca merhamet odaklı terapi bağlamında merhametli ilişki, merhametli imgeyi ve nefes almayı içeren egzersizler ve psiko-eğitimin önemi vurgulanmıştır.

Clapton, Williams, Griffith ve Jones (2018) yaptıkları araştırmada, merhamet odaklı terapinin altı zihinsel engelli yetişkin için uygulanabilirliğini test etmişlerdir. Çalışmanın sonucunda, merhamet odaklı terapinin zihinsel engelli yetişkinlere uyarlanabileceği ve psikolojik zorluk çeken bireyler için grup müdahalesinin birçok fayda sağlayabileceği ifade edilmiştir.

McManus, Tsivos, Woodward, Fraser ve Hartwell (2018) tarafından Merhamet Odaklı Terapi grupları ile ilgili yapılan araştırmada, söz konusu grup (N=13) terapisinin psikiyatrik tanı alan hastalar için uygun ve kabul edilebilir olduğu belirtilmiştir.

Craig, Hiskey, Royan, Poz ve Spector (2018) tarafından yapılan araştırmada bunama ve/veya anksiyetesi olan demanslı yedi hasta için merhamet odaklı terapi müdahalesinin geliştirilmesi ve bu terapinin kabul edilebilirliğinin ve faydasının değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Müdahale sırasında ruh hali, kaygı ve öz-merhamet konusunda iyileşmeler görülmüş ve katılımcılardan bir kısmı depresyon aralığından çıkmıştır. Bazı katılımcılarda öz-merhametin arttığı belirtilmiştir. Araştırma sonucunda merhamet odaklı terapinin demansı olan, kaygı veya diğer sıkıntıları olan kişilere uygulanacak şekilde uyarlanabileceği ifade edilmiştir.

Haj Sadeghi, Yazdi-Ravandi ve Pirnia (2018) yaptıkları araştırmada meme kanseri hastalarında merhamet odaklı müdahalelerin anksiyete ve depresyon düzeylerine etkisi incelenmiştir. Ön-test ve son-test randomize kontrollü çalışmada 30 hasta yer almıştır. Deney grubuna sekiz hafta boyunca merhamet odaklı terapi uygulanmış ve kontrol grubuna ise motivasyon geliştirme terapisi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda merhamet odaklı müdahalelerin hastaların depresyon semptomlarının azaltılmasında etkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu hastaların anksiyete düzeylerinde de azalma olduğu görülmüştür.

McLean, Steindl ve Bambling (2018) tarafından yapılan araştırmada, merhamet odaklı terapi, erken yaşlarda cinsel istismara maruz kalan yetişkinler için bir müdahale olarak ele alınmıştır. Araştırmada merhamet odaklı terapinin öz-merhamet düzeyleri düşük olan cinsel istismar mağdurları için etkili bir müdahale olabileceği söylenmiştir. Daha spesifik olarak bu terapinin utangaçlık ve tehdit sisteminin azaltılması için bir yol sunduğu belirtilmiştir. Ayrıca bu terapinin başkalarıyla olumlu bağlılık deneyimleri geliştirmek için yardımcı olabileceği, duyguları düzenlemek ve travma semptomlarına yanıt olarak zeleştirmeyi ve kaçınmayı azaltmak için alternatif ve olumlu bir yaklaşım sağlayabileceği ifade edilmiştir.

Cowles ve arkadaşları (2018) tarafından zihinsel engelli kişilerde travmaya yönelik merhamet odaklı terapi ile ilgili bir derleme çalışması yapılmıştır. Üç vaka örneğinin sunulduğu çalışmada, merhamet odaklı terapinin çeşitli travma sorunları olan vakalarda kullanılabileceği ve merhamete dayanan tekniklerin uygulanabileceği ifade edilmiştir.

Sommers-Spijkerman, Trompetter, Schreurs ve Bohlmeijer (2018) tarafından yapılan araştırmada, merhamet odaklı terapide zihinsel sağlığın geliştirilmesi için zgven, özeleştiri ve negatif/pozitif duygular incelenmiştir. 242 katılımcının dâhil edildiği araştırma sonucunda, merhamet odaklı terapinin özgüveni geliştirdiği, özeleştiriye azalttığı ve negatif/pozitif duyguları düzenlediğine dair kanıtlar sunulmuştur.

Coffey ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan araştırmada hemşirelerde merhametli bakım eğitiminin etkisi incelenmiştir. Sistematiik inceleme şeklinde gerçekleştirilen araştırma sonucuna göre, merhametli bakım eğitim programları (compassionate care education programmes), hemşirelerin klinik zorluklarla başa çıkma ve güven kazanma yeteneklerini geliştirmeleri konusunda etkili olmuştur.

Ribeiro da Silva ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan araştırmada psikopati hastalığı bulunan, yıkıcı davranışlar sergileyen tutuklu bir çocuğa merhamet odaklı terapi programı uygulanmıştır. Tedavi sonucunda çocuğun psikopatik özelliklerinde ve yıkıcı davranışlarında önemli ölçüde azalma olduğu ortaya konulmuştur.

Heriot-Maitland, McCarthy-Jones, Longden ve Gilbert (2019) yaptıkları araştırmada rahatsız edici sesler işiten (ya da işitsel halüsinasyonlar) bireyler için merhamet odaklı yaklaşımların uygunluğu ele alınmıştır. MOT yaklaşımının motivasyonel değişim sağladığı belirtilmiştir. MOT yaklaşımının sesler duyan (voice-hearers) bireylerin (a) tehdit temelli durumlarını fark etmelerini, (b) yaşamsal işlevlerini anlamalarını ve (c) güvenliğe ve merhamete dayalı bir sistem geliştirmelerini sağladığı ifade edilmiştir. Ayrıca merhamet bilimi ve MOT yaklaşımının içsel güvenlik ve merhamet geliştirmek, duygu düzenlemesi, duygusal çatışmaların çözümü ve terapötik değişim için biyopsikososyal bir ortam sağlayabileceği önerilmiştir. Sandalye çalışması ve rahatsız edici seslerle konuşma gibi spesifik terapötik tekniklerin MOT seanslarına nasıl eklenebileceğine değinilmiştir.

Yela ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan pilot çalışmada Öz-Merhametli Farkındalık (ÖMF) programının klinik ve sağlık psikolojisi alanındaki eğitmenlerin iyi-oluşları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmada ÖMF eğitiminin iyi-oluşun artmasında ve zihinsel sağlığın gelişmesinde etkili olduğu belirtilerek 61 yetişkin bireye sekiz haftalık bir program sunulmuştur. Katılımcıların öz-merhamet, farkındalık ve psikolojik iyi-oluşlarının arttığı bulunmuştur. Ayrıca sunulan programın mesleki yeterliliği geliştirdiği ve iyi-oluşlarına katkı sağladığı belirtilmiştir. Araştırma sonucuna bağlı olarak merhamet-temelli müdahalelerin iyi-oluşu desteklediği ifade edilmiştir.

Maratos ve arkadaşlarının (2019) yaptıkları araştırmada Merhamet-Odaklı Terapi çerçevesinde altı modüllü bir Merhametli Zihin Eğitimi programı hazırlanmış ve okul personelinin iyi-oluşunu artırmaya yönelik uygulanmıştır. Bulgulara göre eğitime katılan personelin öz-merhamet düzeylerinde artış ve öz-eleştiri düzeylerinde ise azalma olmuştur. Eğitim programının duygusal zorluklarla başa çıkma konusundaki faydaları ortaya konulmuştur. Okul ortamlarında MZE programının faydalı olduğu belirtilmiştir.

Bell, Montague, Elander ve Gilbert (2019) yaptıkları araştırmada Merhamet-Odaklı Terapi çerçevesinde sandalye tekniği uygulanmış ve sandalye çalışmasının danışanların öz-eleştirilerine ilişkin deneyimlerine odaklanılmıştır. Sandalye müdahalesinin ardından 12 depresyonlu danışanla görüşülmüş ve elde edilen veriler yorumlayıcı fenomenolojik analizle incelenmiştir. Analiz sonucunda

üç temaya ulaşılmıştır: (1) Somutlaştırma ve canlandırma, (2) dışsallaştırma ve (3) duygusal yoğunluk. Buna göre danışanların müdahale sonucunda deneyimlerini canlandırıdıkları, kendilerini fiziksel olarak dışsallaştırdıkları ve duygusal yoğunluk yaşadıkları ortaya çıkmıştır.

Duarte ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan araştırmada kilo yönetimi programına merhamet-odaklı bir müdahale eklemenin yeme davranışını, öz-değerlendirmeyi ve kilo ile ilgili sonuçları iyileştirip iyileştirmedigine bakılmıştır. Merhamet müdahalesinin aşırı yeme semptomatolojisini önemli ölçüde azalttığı belirtilmiştir.

Gilbert ve Kirby'nin (2019) çalışmalarında 21.yüzyılda psikoterapi için bütünleştirici bir bilimin inşa edilmesi ele alınmıştır. Zihinsel sağlık sorunlarını ele alan, zihinsel ve sosyal refahı iyileştirmeye daha çok odaklanan bilimsel temelli, çoğulcu, bütünleştirici süreçleri içeren yöntemlere geçmenin önemi vurgulanmıştır. Bu bağlamda, gelecekte terapistlerin ve klinisyenlerin zihin, beden ve sosyal boyutları birlikte çalıştıkları, daha özet bir ifadeyle, nöro-fizyo-sosyal psikoterapi modelinden bahsedilmiştir. Ayrıca psikoterapinin geleceği, sadece kişisel başarılarla odaklanmakla kalmayacağı toplum yanlısı ve ahlaki gelişmeye çok daha fazla vurgu yapan bütünleştirici, evrimsel ve bağlamsal bir biyopsikososyal bilime doğru ilerleyeceği belirtilmiştir. Sonuç olarak da Merhamet-Odaklı Terapi'nin de 21.yüzyılda önemsenen bir yaklaşım olduğu ifade edilmiştir.

Goad ve Parker (2020) tarafından yapılan araştırmada zihinsel engelli bireylere 10 oturumluk merhamet-odaklı terapi uygulanmıştır. Terapi sürecinde her grupta üç katılımcının yer aldığı iki farklı grup bulunmuştur. Deneysel olarak gerçekleştirilen araştırmanın sonucunda altı katılımcının öz-merhamet ve merhamet düzeylerinde artış olduğu belirtilmiştir. Sonuç olarak merhamet-odaklı terapisinin zihinsel engelli bireylerin merhametlerini artırmada yardımcı olabileceği ifade edilmiştir.

Khoury (2020) araştırmasında Covid-19 salgınının üstesinden gelinebilmesi için biyolojik, farmakolojik ve tıbbi müdahalelere ihtiyaç duyulduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte farkındalık ve merhamet uygulamaları iyi bir şekilde kullanıldığında, bireysel, bireylerarası, sosyal, çevresel ve hatta küresel ölçekte değişimi ve dönüşümü kolaylaştırmak için etkili olabileceği ifade edilmiştir.

Cheli, Cavalletti ve Petrocchi (2020) yaptıkları araştırmada kısa süreli psikotik bozukluk teşhisi olan ve psikotik dönem için hala yüksek risk altında olan kişilere çevrimiçi merhamet-odaklı kriz müdahalesi uygulanmış ve uygulama test edilmiştir. Sonuç kısmında çalışmada yer alan hastalar için kısa bir çevrimiçi merhamet-odaklı kriz müdahalesinin etkili olduğu belirtilmiştir.

Bennett-Levy ve arkadaşlarının (2020) yaptıkları araştırmada Merhamet-Odaklı Terapi yaklaşımının yerli Avustralyalılar için uygun olup olmadığına bakılmış ve eğer uygun ise kültürel uyarlama bağlamında neye ihtiyaç duyulduğu ele alınmıştır. Araştırma çerçevesinde doğrudan MOT yaklaşımı uygulamak yerine Sanata-Dayalı Merhamet Becerileri Eğitimi (Arts-Based Compassion Skills Training) geliştirilip uygulanmıştır. Çalışmada yer alan katılımcılar, aldıkları eğitimin başkalarına merhametli olmalarını ve öz-merhamet geliştirmelerini sağladığını belirtmişlerdir. Katılımcılar, destekleyici, nazik, uzlaşmacı, tehditkâr ve yargılayıcı olmayan deneyimler edinmişlerdir.

Bell, Montague, Elander ve Gilbert (2020) yaptıkları araştırmada Merhamet-Odaklı Terapi müdahalesini 12 katılımcıya uygularken aynı zamanda önemli bir teknik olan sandalye tekniği kullanılmıştır. Müdahalenin danışanların kendi içsel süreçlerini fark etmelerini sağladığı belirtilmiştir. Ayrıca uygulama sonucunda danışanların kendileriyle ilgili eleştirel yanlarını değiştirmeye açık hale geldikleri ifade edilmiştir.

Malaktaris ve arkadaşlarının (2020) yaptıkları araştırmada Merhamet Meditasyonu [MM] (Compassion Meditation) eğitiminin yaşlı yetişkinlerin iyi-oluşlarını artırmada etkili olup olmadığına bakılmıştır. 10 haftalık eğitimin sonucunda MM'nin yaşlı yetişkinlerin iyi-oluşlarını artırmak için faydalı olduğu belirtilmiştir.

Conversano ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan araştırmada, sağlık uzmanlarının farkındalık ve merhamet özelliklerine ilişkin güncel literatür incelenmiştir. Araştırma kapsamında Farkındalık-Temelli Stres Azaltma veya farkındalık müdahalesi ve merhamet yorgunluğu ile ilgili programlara dayanan tekniklerin etkililiğine bakılmıştır. Sonuçlara göre Farkındalık-Temelli Stres Azaltma müdahalesi, farkındalık ve öz-merhamet düzeyini artırmada ve sürdürmede bunun yanı sıra tükenmişlik, depresyon, anksiyete ve stres

semptomlarını iyileştirmede etkili olmaktadır. En sık kullanılan müdahale stratejileri, öz-merhameti ve farkındalığı geliştiren farkındalıkla ilgili eğitimlerdir. Merhametle ilgili müdahalelerin öz-merhamet ve farkındalık düzeylerini geliştirdiği gözlenmiştir. Ayrıca farkındalık, olumsuz duygulanımı ve merhamet yorgunluğunu iyileştirmede etkiliyken, merhamet doyumu ise olumlu duygulanımın geliştirilmesiyle ilişkili olabilmektedir. Sonuç olarak farkındalık ve merhamet geliştirme eğitimlerinin birleştirilmesi uygulanan/uygulanacak programların ve müdahalelerin etkilerini artırabilmektedir.

Hollins Martin, Beaumont, Norris ve Cullen (2021) tarafından yapılan araştırmada, ebelerin travmatik klinik olaylarla başa çıkmalarına yardımcı olmak için Merhametli Zihin Eğitiminin kullanımı ele alınmıştır. Bu bağlamda ebelere, çevrelerine ve kendilerine karşı nasıl bakım vereceklerinin öğretilmesinin, yanı sıra ebelerin merhamet geliştirmeleri temel alınmıştır. Ebelerin özeleştirisi ve tehdit temelli duygulara merhametle yanıt vermesine yardımcı olmak için MZE'nin kullanılabileceği belirtilmiştir.

Ashar, Andrews-Hanna, Halifax, Dimidjian ve Wager (2021) yaptıkları araştırmada Merhamet Meditasyonunun merhameti artırmak için umut verici olduğunu belirterek bir grup bireye (N=57) akıllı telefon uygulaması üzerinden MM programı sunulmuştur. Sunulan programın temel amacı, katılımcıların acı çeken insanlara yönelik tepkilerinin beyin üzerinden incelenmesidir. Diğer bir ifadeyle merhamet eğitiminin beyin üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Program öncesi-sonrası fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleri (fMRI) alınmıştır. Sonuçlara göre katılımcıların acı çeken insanlara karşı beyin tepkilerinde artış olmuştur. Bu bağlamda beynin orbitofrontal korteks üzerindeki etkisinden dolayı Merhamet meditasyonunun bir beyin mekanizması olduğu belirtilmiştir.

Lacson ve Agnes (2021) yaptıkları araştırmada, Merhamet Geliştirme (Development of Compassion) müdahale programının tıp stajyerlerinin merhamet yorgunluğu ve merhamet doyumları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda söz konusu programın katılımcıların merhamet yorgunluğunu azaltmada ve merhamet doyumlarını artırmada etkili olduğu belirtilmiştir.

Förster ve Kanske (2021) yaptıkları araştırmada psikoterapide pozitif duyguları teşvik etmenin ümit verici bir yolu olarak merhametten yararlanmaya odaklanılmıştır. Özellikle pozitif duyguların psikoterapiyi nasıl olumlu yönde etkileyebileceğini açıklamak için merhamet üzerinde durulmuştur. Araştırma sonucunda merhametin psikopatolojide sinirsel ve davranışsal esnekliği artırarak pozitif duyguların oluşmasına yardımcı olabileceği ve böylece psikoterapiyi geliştirebileceği belirtilmiştir.

Day ve arkadaşlarının (2021) yaptıkları araştırmada merhamet-odaklı teknolojiler ele alınmıştır. Merhamet, insan türünün gelişimi ve hayatta kalması için kritik bir öneme sahip olan prososyal bir motivasyondur. Merhamet geliştirmek, insan acısının doğası ve nedenleri hakkında derin bilgelik, içgörü ve anlayış geliştirmeyi içerir bunun yanı sıra acıyı hafifletmek için pozitif eylemde bulunma bilgeliği ve bağlılığı gerektirir. Bu çerçevede yapılan araştırmada merhametin modern teknolojiyle nasıl ilişkili olduğu tartışılmıştır. Modern sosyal medya ve çevrimiçi platformların dünyanın dört bir yanındaki insanların ruh sağlığı ve iyi oluşu üzerinde derin ve yaygın bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte dijital teknolojinin merhametli içgörü, bilgelik ve toplum yanlısı davranışları teşvik etmek için önemli bir potansiyel içerdiği ifade edilmiştir.

Yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde, merhamet kavramının birçok alanda ele alındığı görülmektedir. Özellikle de psikoloji, eğitim ve terapi alanlarında merhametin yoğun bir şekilde işlendiği anlaşılmaktadır. Bununla birlikte merhamet kavramının *başkalarına merhamet, kendine merhamet (öz-merhamet)* şeklinde farklı boyutlarla incelendiği ve merhamete dayalı eğitimlerin, müdahalelerin/tedavilerin ve programların hazırlanıp uygulandığı anlaşılmaktadır.

Yaşam Doyumu Konusunda Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Araştırmanın bu kısmında yaşam doyumuyla ilgili yurt içinde yapılan çalışmalara yer verilmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde yaşam doyumunun ele alındığı yoğun bir araştırma alanının mevcut olduğu anlaşılmaktadır. Aşağıda alanyazında yer alan araştırmalara değinilmiş ve yapılan araştırmalar yayın tarihlerine göre sıralanmıştır.

Tuzgöl Dost'un (2007) yaptığı çalışmada, öğrencilerin yaşam doyumunun çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada 403 üniversite öğrencisi yer almıştır. Sonuçlarda; kızların erkeklerden, akademik başarıları yüksek olanların başarıları orta ve düşük olanlardan, algılanan ekonomik durumu yüksek olanların orta ve düşük olanlardan, dini inancı güçlü olanların dini inancı olmayanlardan, yalnızlık düzeyi düşük olanların yalnızlık düzeyi yüksek olanlardan anlamlı olarak daha yüksek yaşam doyumu puan ortalamasına sahip oldukları saptanmıştır.

Çeçen'in (2008) yaptığı çalışmada yaşam doyumunun yordamasında bireysel bütünlük duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı değişkenlerinin katkı düzeyleri incelenmiştir. Araştırmada 393 üniversite öğrencisi yer almıştır. Araştırma sonucunda, bireysel bütünlük duygusunun alt boyutu olan anlaşılabilirlik boyutunun yaşam doyumunu yordamaya en çok katkıda bulunan değişken olduğu saptanmıştır. Ardından sırayla aile bütünlük duygusunun, benlik saygısının, yönetilebilirlik ve anlamlılık değişkenlerinin yaşam doyumunu yordadığı tespit edilmiştir.

Kaya ve Siyez'in (2008) yaptıkları çalışmada öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri incelenmiştir. Araştırmada farklı sosyometrik statülerdeki ilköğretim öğrencileri yer almıştır. Sonuçlarda popüler statüdeki öğrencilerin yaşam doyumlarının reddedilen ve ihmal edilen öğrencilerin yaşam doyumlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Çivitci'nin (2009) yaptığı çalışmada ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin (N=345) genel yaşam doyumları ve çeşitli alanlardaki (arkadaş, okul, aile, yaşanılan çevre ve benlik) yaşam doyumları incelenmiştir. Araştırma sonucunda kızların okul doyumunun erkeklerden daha fazla olduğu; 6. ve 7. Sınıf öğrencilerinin yaşam doyumlarının 8.sınıflara göre yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca ailesinin verdiği harçlığı yeterli gören öğrencilerde aile doyumu ve genel yaşam doyumunun daha yüksek olduğu saptanmıştır. Algıladıkları akademik başarıya göre, kendilerini başarılı şekilde algılayanların kendilerini başarısız şekilde görenlere kıyasla okul, aile, benlik ve genel doyumlarında daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir.

İkiz ve Kırtıl Görmez (2010) tarafından yapılan araştırmada, öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya ilköğretim II. kademe öğrencileri katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda yaşam doyumu ve duygusal zekâ alanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu saptanmıştır.

Hilooğlu ve Cenkseven-Önder (2010) tarafından yapılan araştırmada, öğrencilerin zorba ve kurban olma eğilimlerinin sosyal beceri ve yaşam doyumunun boyutları açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada 6, 7 ve 8. Sınıfa devam eden öğrenciler yer almıştır. Analiz sonucunda olumsuz sosyal davranışların ve yaşanan çevreden ve okuldan algılanan doyumun zorba olmanın anlamlı yordayıcıları oldukları tespit edilmiştir. Kurban olmanın yordayıcıları ise arkadaşlıktan algılanan doyum, olumsuz sosyal davranışlar, yaşanan çevreden ve okuldan algılanan doyum olarak saptanmıştır.

Yiğit ve arkadaşlarının (2011) yaptıkları araştırmada, 680 Emniyet personelinin iş doyumları ve yaşam doyumları incelenmiştir. Sonuçlarda yaş değişkeni açısından iş doyumlarının farklılık gösterdiği ancak yaşam doyumlarının farklılık göstermediği anlaşılmıştır. Eğitim düzeyi açısından iş ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Rütbe değişkeni açısından iş ve yaşam doyumları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Hizmet yılı açısından iş doyumlarının farklılık gösterdiği ancak yaşam doyumlarının farklılık göstermediği bulunmuştur. Çalışılan birim açısından iş ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık olduğu anlaşılmıştır. Son olarak Emniyet personelinin iş ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmıştır.

Kapıkıran ve Yağcı (2012) tarafından yapılan araştırmada, ergenlerin çalgı çalması ve müzik topluluğuna katılmasının, yalnızlık ve yaşam doyumu üzerindeki aracı ve farklılaştırıcı rolü incelenmiştir. Araştırmanın katılımcıları 8. ve 12. Sınıf öğrencilerinden oluşmuştur. Analiz sonucunda çalgı çalmanın ve müzik topluluğuna katılmanın yalnızlık ile yaşam doyumu arasında hem aracı hem de farklılaştırıcı rolü saptanmamıştır.

Önder ve Yılmaz (2012) tarafından yapılan araştırmada, ergen bireylerin ebeveyn stilleri ve yaşam doyumlarının kuraldışı davranışları yordama düzeyine bakılmıştır. Sonuçlarda aileden algılanan kontrol/denetim ile okul, aile ve benlik'ten

algılanan yaşam doyumu değişkenlerinin kuraldışı davranışları anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.

Morsünbül (2013) tarafından yapılan araştırmada, benlik kurgularının ergenlerin yaşam doyumu ve depresyon düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonuçları, benlik kurgularının ergenlerin yaşam doyumu ve depresyon puanlarını anlamlı biçimde yordadığını göstermiştir. Ayrıca ilişkisel benlik kurgusunun yaşam doyumunu pozitif yönde yordadığı belirtilmiştir.

Kabasakal ve Uz Baş (2013) yaptıkları araştırmada, problem çözme becerilerinin yaşam doyumunu yordama durumu ele alınmıştır. Araştırmada öğretmen adayları (N=258) yer almıştır. Sonuçlarda problem çözme becerilerinin yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Ayrıca aylık bütçe, aile gelir düzeyi, bölüm memnuniyeti, arkadaşlara sahip olma ve etkinliklere dâhil olma gibi boyutlarda öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının anlamlı farklılık gösterdiği ancak cinsiyete göre farklılık bulunmadığı görülmüştür. Uysal ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan araştırmada, 378 üniversite öğrencisi örnekleme yer almış ve öznel zindeliğin kısmen de olsa yaşam doyumu ile öznel mutluluk arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur.

Ardahan'ın (2014) yaptığı araştırmada sosyal sermaye algısı, yaşam doyumu ve akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 115 erkek ve 51 kadın olmak üzere 166 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Sonuç kısmında sosyal sermaye, yaşam doyumu ve akademik başarı arasında doğru bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Sosyal sermaye düzeyi arttıkça yaşam doyumu ve akademik başarının da artış gösterdiği belirtilmiştir.

Öztan (2014) tarafından yapılan araştırmada, ortaokul 6. 7. ve 8.sınıfların okul tükenmişlik düzeyleri, yaşam doyumu ve benlik kurgusu bağlamında incelenmiştir. Sonuçlarda öğrencilerin genel okul tükenmişlikleri (okul etkinliklerinden tükenmişlik, aileden kaynaklı tükenmişlik, okulda yetersizlik, derse karşı isteksizlik, okula ilgi kaybı) ile genel yaşam doyumları (arkadaş, aile, okul, çevre, mahalle, benlik) arasında negatif bir ilişkinin bulunduğu, yakın ilişkisellik benlik kurgusu ile yaşam doyumu arasında ise pozitif bir ilişkinin olduğu

saptanmıştır. Ayrıca cinsiyete göre kızların arkadaş, okul ve mahalle alt boyutlarında erkeklere göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Sınıf düzeyine göre 8. Sınıfların okul yaşam doyumlarının 6. ve 7. Sınıfların okul yaşam doyumlarından daha düşük olduğu saptanmıştır.

Çömez (2014) tarafından yapılan araştırmada, fiziksel engelli ergenler ile sağlıklı ergenlerin akran ilişkilerinin ve yaşam doyumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Sonuç kısmında fiziksel engelli ergenlerin, sağlıklı ergenlere kıyasla akran ilişkilerinin daha zayıf olduğu görülmüş bununla birlikte yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yalnızca Yıldırım'ın (2015) yaptığı araştırmada algılanan anne-baba tutumunun ve duygusal zekânın yaşam doyumunu yordama düzeyine bakılmıştır. Araştırmanın örneklemine 855 lise öğrencisi dâhil edilmiştir. Sonuçlar kısmında anne-babadan algılanan kabul/ilgi, psikolojik özerklik, kontrol/denetim ile duygusal zekâ toplam puanı ve genel yaşam doymu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin bulunduğu saptanmıştır. Ayrıca anne-babadan algılanan kabul/ilgi, psikolojik özerklik, kontrol/denetim ve duygusal zekânın kişilerarası becerileri, uyum, stres yönetimi, olumlu etki, genel ruh hali boyutlarının öğrencilerin genel yaşam doyumunu yordamada etkili olduğu belirtilmiştir.

Yıldız ve Baytemir'in (2016) yaptıkları araştırmada, evlilik doymu ile yaşam doymu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolüne bakılmıştır. Veriler 294 evli bireyden elde edilmiştir. Araştırma sonucunda, evlilik doymu ile yaşam doymu arasında benlik saygısının istatistiksel olarak aracı rolü gördüğü belirtilmiştir.

Tel ve Sarı'nın (2016) araştırmasında üniversite öğrencilerinin yaşam doymu ve öz-duyarlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma 1082 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Bulgularda yaşam doymu ile öz-duyarlığın olumlu boyutları olan öz sevecenlik, bilinçlilik ve paylaşımların bilincinde olma arasında pozitif bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Ayrıca yaşam doymu ile öz-duyarlığın olumsuz boyutları olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arasında negatif bir ilişkili olduğu saptanmıştır.

Kermen ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan çalışmada, sosyal kaygının psikolojik iyi oluşu ve yaşam doyumunu yordama durumuna bakılmıştır. Araştırmaya 150 kız ve 150 erkek olmak üzere 300 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda sosyal kaygının yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordadığı belirtilmiştir.

Soylu ve Kabasakal (2016) yaptıkları araştırmada evlilik doyumu ve çalışma durumu açısından evli kadınların yaşam doyumları incelenmiştir. Bulgularda çalışan ve çalışmayan katılımcıların yaşam doyumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu anlaşılmıştır. Çalışmayan katılımcıların yaşam doyumlarının düşük olduğu bulunmuş, çalışan katılımcıların yaşam doyumlarının yüksek olduğu saptanmıştır. Evli katılımcıların evlilik doyumu ve yaşam doyumları arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür.

Akbulut Kılıçoğlu (2016) tarafından yapılan araştırmada, dışavurumcu temelli sosyal-duygusal öğrenme becerileri grup çalışmasının, öğrencilerin sosyal-duygusal öğrenme becerileri ve çokboyutlu yaşam doyumları düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Deneysel tasarımda yapılan araştırmada yatılı ortaokulda okuyan tek ebeveynli öğrenciler yer almıştır. Araştırma sonucunda, grup çalışmasına dâhil olan öğrencilerin sosyal-duygusal öğrenme becerileri ve çokboyutlu yaşam doyumları düzeylerinin artış gösterdiği tespit edilmiştir.

Çalışandemir ve Şahin Baltacı'nın (2017) yaptıkları araştırmada, okul öncesi öğretmen adaylarının (N=673) yaşam doyumlarının ve genel öz-yeterliklerinin üniversiteye uyum düzeylerini yordayıp yordamadığına bakılmıştır. Yapılan analizler sonucunda öz-yeterlik değişkeninin üniversiteye uyumu önemli düzeyde yordadığı görülmüştür. Bu değişkenin ardından sırasıyla yaşam doyumları ve cinsiyetin (kadın olma) de üniversiteye uyumu yordamada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yalçınsoy (2017) yaptığı araştırmada, üniversite gençliğinin yaşam doyumları, kaygı ve motivasyon düzeyleri incelenmiştir. Araştırma verileri 2991 katılımcıdan toplanmıştır. Araştırma sonucunda bekâr öğrencilerin evli öğrencilere göre; yaşı küçük olanların diğer yaş gruplarına göre; gelir düzeyi düşük olanların diğer öğrencilere göre; 1, 2 ve 4. sınıfların 3 ve diğer sınıflara kıyasla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yaşam doyumları ve gelecek

kaygısının öğrencilerin motivasyonları üzerinde güçlü bir etkisi bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Erol ve Kaba'nın (2018) araştırmalarında ergenlerin yaşam doyumları incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 628 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Bulgularda yaşamın çoğunun geçtiği yerleşim yeri, algılanan anne-baba tutumu, algılanan ekonomik durum ve lise eğitimi ve yaşantısı yeterlik algısı değişkenlerine göre öğrencilerin yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu; cinsiyet açısından ise anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Alibekiroğlu ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin (N=405) yaşam doyumları ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı rolüne bakılmıştır. Araştırma sonucunda yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ile öz anlayış ve öz anlayış ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunduğu saptanmıştır. Ayrıca yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasında öz anlayış değişkeninin kısmen aracı rolü gördüğü sonucuna varılmıştır.

Şimşek ve Kalgı (2018) tarafından yapılan araştırmada dini dogmatizm ve dindarlık açısından yaşam doyumu ele alınmıştır. Araştırmaya, 132 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda kadınların yaşam doyumlarının, dinin etkisini hissetme ve dini dogmatik puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Kelle ve Uysal Irak (2018) tarafından yapılan araştırmada, stres oluşturan faktörlere psikolojik sağlamlık açısından nasıl tepki verildiği araştırılmıştır. Araştırmada 18 yaş üstü 403 birey yer almıştır. Veriler kartopu örneklem yöntemiyle elde edilmiştir. Sonuçlarda psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

Çağ ve Yıldırım'ın (2018) yaptıkları araştırmada, yaşam doyumu ve iyimserlik faktörlerinin evlilik doyum düzeyini ne derece yordadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmanın örneklemini 549 evli birey oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, yaşam doyumu ve iyimserlik faktörlerinin evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır.

Kanbur'un (2018) araştırmasında çalışan bireylerin aşırı iş yükü düzeylerinin iş ve yaşam doyumlarına etkisi ele alınmış ve bu etkide işe bağlı gerginliğin aracılık rolüne bakılmıştır. Araştırmanın rneklemine, bir tekstil işletmesinde görev yapan 528 çalışan oluşturmuştur. Araştırma bulgularında aşırı iş yükü düzeyi ile iş ve yaşam doymu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca aşırı iş yükü düzeyi ile işe bağlı gerginlik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Son olarak işe bağlı gerginliğin iş ve yaşam doyumunu negatif biçimde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Taşlıyan ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan araştırmada, internet bağımlılığı ve yaşam doymu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 758 ğrenci dâhil edilmiştir. Araştırma sonucunda internet bağımlılığı ile yaşam doymu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Kalaycı ve zkul (2018) yaptıkları araştırmada, refakatci bireylerin yaşam doymu, bakım yükü ve tükenmişlik düzeyleri incelenmiştir. Araştırmada refakatci olarak hastaların yanında kalan 500 birey yer almıştır. Araştırma sonucunda yaşam doymu ve bakım yükü ile tükenmişlik arasında güçlü bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir.

İskender ve Ger (2018) yaptıkları araştırmada niversite ğrencilerinin yaşam doymu ile boş zaman kısıtlayıcıları arasındaki ilişkinin belirlenmesinde hiyerarşik boş zaman teorisi incelenmiştir. Araştırma kapsamında 759 katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda boş zaman kısıtlayıcıları ile yaşam doymu arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmış ve boş zaman kısıtlayıcıları arttıkça yaşam doyumunun azaldığı belirtilmiştir.

Bal, Farajı ve Erdinç (2018) tarafından bireylerin cinsel doym, yaşam doymu ve evlilik uyumu düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada 232 evli birey yer almıştır. Araştırma sonucunda yaşam doymu ile evlilik uyumu ve cinsel doym arasında anlamlı bir ilişkili bulunduğu görülmüştür. Ayrıca medeni durum, evlilik süresi, yaş ve evlilik türü açısından yaşam doymaları arasında farklılık bulunmadığı ancak cinsiyet, eğitim düzeyi, aylık gelir düzeyi, çalışma durumu, ocuk sahibi olma durumu ve evliliği yapma biçimi açısından yaşam doymaları arasında bir farklılık olduğu görülmüştür.

Aydiner Boylu ve Günay (2018) tarafından yapılan araştırmada, yaşlıların algıladıkları sosyal desteğin yaşam doyumları üzerindeki etkisi ele alınmıştır. Araştırmaya 516 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda algılanan sosyal desteğin yaşam doyumunu önemli bir biçimde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yaşam doyumunu ile çocuklarını ve akrabalarını görme sıklığı arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu saptanmıştır.

Ünal (2018) tarafından yapılan araştırmada algılanan anne baba tutumları açısından ergenlerin davranış problemleri ve yaşam doyumları incelenmiştir. Araştırma lise kademesindeki 606 öğrenci üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, kızların yaşam doyumunun erkeklerden daha fazla olduğu belirlenmiştir. Ayrıca anneden ve babadan algılanan kabul, anneden algılanan psikolojik özerklik ve kontrolün yaşam doyumunun anlamlı yordayıcıları olduğu belirtilmiştir.

Atlan (2019) tarafından yapılan araştırmada, öğrencilerin yaşam doyumları, aile işlevleri ve kaynaştırma eğitimi hakkındaki görüşleri incelenmiştir. Araştırmada ortaokula devam eden kaynaştırma öğrencileri yer almıştır. Bulgularda yaşam doyumunu yüksek olan öğrencilerin aile işlev düzeylerinin de yüksek olduğu saptanmış ve bu öğrencilerin kaynaştırmaya ilişkin olumlu görüşlere sahip oldukları tespit edilmiştir.

Aras Kemer (2019) tarafından yapılan araştırmada, sınav kaygısı ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide umudun aracı rolü incelenmiştir. Araştırma örnekleminde; Bilim ve Sanat Merkezinde bulunan üstün yetenekli ortaokul öğrencileri ve normal okullara devam eden ortaokul öğrencileri olmak üzere iki katılımcı grup yer almıştır. Araştırma sonucunda umut değişkeninin sınav kaygısı ile yaşam doyumunu arasında kısmi aracı rolü gördüğü belirtilmiştir. Bununla birlikte sınav kaygısının umut ve yaşam doyumunu olumsuz biçimde etkilediği ve umudun yaşam doyumunu olumlu biçimde etkilediği bulunmuştur.

Uzun (2019) tarafından yapılan araştırmada, genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin bağlanma stillerinin kişilerin yaşam doyumları, stres düzeyleri, anksiyete ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini evli veya sevgili olan 549 kişi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda bağlanma

stillerinin (özellikle de korkulu bağlanma stiline) yaşam doyumu ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Kaya Şen'in (2019) yaptığı araştırmada, genç yetişkinlerin beş faktörlü kişilik özelliklerinin beden algıları ve yaş doyumları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin (N=370) yaşam doyumlarının orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Babası lise ve üniversite mezunu olan bireylerin okuryazar, ilköğretim ve ortaokul mezunu olanlara göre yaşam doyumu puanlarının yüksek olduğu anlaşılmıştır. Algılanan aile ekonomik düzeyinde ekonomik durumları orta ve yüksek olanların, düşük olanlara göre yaşam doyumu puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca dışa dönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve değişime açıklık puanları yüksek olan katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri yüksek bulunmuşken; nevrotiklik puanları yüksek olan katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri düşük bulunmuştur.

Beksaçi'nin (2019) araştırmasında üniversite öğrencilerinde (N=442) yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Yaşam doyumu ve depresyon düzeyi arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu ancak yaşam doyumu ve sürekli kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirtilmiştir. Ayrıca kadınların yaşam doyumunun erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu ve yaş değişkeni ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı saptanmıştır. Bunun yanı sıra ekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerin, ekonomik düzeyi orta ve yüksek olan öğrencilere göre yaşam doyumu düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür.

Cavga'nın (2019) yaptığı çalışmada, lise öğrencilerinin aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. 1024 öğrencinin katıldığı araştırma sonucunda, aile yaşam doyumunun psikolojik dayanıklılıkla pozitif ilişkili olduğu; sosyal medya kullanım bozukluğu ile negatif ilişkili olduğu saptanmıştır.

Demir'in (2019) araştırması, problem çözme becerileri, algılanan stres ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örnekleminde 430 lise öğrencisi yer almıştır. Bulgularda; problem çözme becerileri ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca

algılanan stres ve yaşam doyumu arasında negatif yönde bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir.

Erdim (2019) tarafından yapılan araştırmada, algılanan anne baba tutumları ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada 9 ve 11.sınıf öğrencileri (N=244) yer almıştır. Araştırma bulgularında, algılanan anne baba tutumu ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda anne babalar demokratik tutum sergilediğinde çocuklarda yaşam doyumunun yükseldiği, otoriter tutum sergilediğinde ise yaşam doyumunun azaldığı tespit edilmiştir.

Tekin (2019) tarafından yapılan araştırmada, toplumsal cinsiyet rolleri ile evlilik uyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada evli kadınlar (N=150) yer almıştır. Bulgularda eşitlikçi tutum ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Eşitlikçi tutum arttıkça yaşam doyumunun da arttığı belirtilmiştir. Ayrıca geleneksel tutum ve yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Geleneksel tutum arttıkça yaşam doyumunun da azaldığı belirtilmiştir.

Ulucay'ın (2019) araştırmasında çalışanların bireysel değerleri ile çalıştıkları kurumun değerleri arasındaki uyumun, yaşam doyumları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın verileri 194 kişiden elde edilmiştir. Araştırma sonucunda bireysel değerlerin alt boyutlarından başarı, hazcılık, alçakgönüllülük, uyma-kurallar ve geleneksellik ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Örgütsel değerler alt boyutlarından örgütsel öz-yönelim alt boyutu ile yaşam doyumu arasında negatif yönde bir ilişki bulunduğu görülmüştür.

Şendir'in (2019) yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin anne baba bağlanmalarının ve yaşam doyumlarının öz merhameti ne derece yordadığına bakılmıştır. Araştırmanın örnekleminde 379 öğrenci yer almıştır. Araştırma sonucunda kişinin yaşam doyumu düzeyini babasının ilgisi ve öz merhamet düzeyinin yordadığı ifade edilmiştir.

Yıldırıcı Titiz'in (2019) yaptığı araştırmada ergenlerde (N=439) dini başa çıkma tutumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgularda; yaşam doyumu ile olumlu dini başa çıkmanın alt boyutları olan Allah'a yönelme, hayra

yorma ve dini yakınlaşma arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu görülmüştür. Ayrıca yaşam doyumu ile olumsuz dini başa çıkmanın alt boyutları olan kişiler arası dini hoşnutsuzluk ile şerre yorma arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte kızların yaşam doyumu ve olumlu dini başa çıkma düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca, olumlu dini başa çıkma yöntemlerine eğilim yükseldikçe ergenlerin yaşam doyumlarında artış olduğu belirtilmiştir.

Türkmen Kocatürk (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırma, sosyal medya kullanan bireylerin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 317 kadın oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, sosyal medya kullanım süresinin yaşam doyumunu etkilediği görülmüştür. Sosyo demografik değişkenlerden medeni durum, gelir durumu ve yaşanan yer ile yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. Ayrıca yaşam doyumu ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğu bulunmuştur.

Ünal (2019) tarafından yapılan çalışmada, nikotin kullanan (N=100) ve kullanmayan (N=100) kişilerde öfke ifade tarzı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Sigara kullanmayan bireylerin, sigara kullananlara kıyasla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaşam doyumu ile içe vurulan ve dışa yoneltlen öfke arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğuna anlaşılmıştır. Ayrıca yaşam doyumu ile öfke kontrolü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Türker ve Çelik'in (2019) yaptıkları çalışmada, iş-aile çatışmasının yaşam doyumunu etkilemede iş doyumunun aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın verileri 330 öğretmenden toplanmıştır. Araştırma sonucunda iş ve aile çatışmasının yaşam doyumu üzerindeki etkisinde iş doyumunun aracılık rolünün bulunduğuna belirtilmiştir.

Kıran, Kirman ve Baksı (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, öğrencilerin yaşam doyumları sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 775 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonucunda iş kaygısının, eğitim beklentisinin, sosyal çevrenin, sosyal etkinliklere katılma

sıklığının ve kalınan yer değişkenlerinin yaşam doyumuyla ilişkili olduğu görülmüştür.

Avşaroğlu ve Koç (2019) tarafından yapılan araştırmada, yaşam doyumu ile sıkıntıyı tolere etme düzeyi arasındaki ilişkide iyimserliğin aracılık rolü incelenmiştir. Yapısal eşitlik modelinin kullanıldığı araştırmada 358 öğrenci yer almıştır. Sonuçlarda yaşam doyumu ile sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişkide iyimserliğin dolaylı etkisinin bulunduğu saptanmıştır. Ayrıca yaşam doyumunun artmasıyla iyimserliğin artabileceği ve bu durumun da sıkıntıyı tolere düzeyini artırabileceği belirtilmiştir.

Öztürk ve Ünal'ın (2019) yaptıkları araştırma, temel insani değerler ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 342 üniversite öğrencisi katılmıştır. Elde edilen bulgularda öğrencilerin en çok muhafazakârlık değerine sahip oldukları belirtilmiş ve öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca yaşam doyumu ile değişime açıklık, muhafazakârlık ve kendini aşma temel değerlerinin pozitif yönde ilişkili oldukları saptanmıştır.

Kahyaoğlu Süt ve arkadaşları (2019) yaptıkları araştırmada, hemşirelik öğrencilerinin (N=455) sosyal ve entelektüel aktiviteleri ile akademik başarı durumları ve yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada yaşam doyumu ile akademik başarı arasında anlamlı ilişki olmadığı belirtilmiştir. Ayrıca yabancı dil bilen, yabancı dil konuşan, arkadaş ilişkilerini iyi olarak tanımlayan, sosyal ilişkilerinden çok memnun olan, sporla ilgilenen, kitap okuma alışkanlığı olan, gazete okuma alışkanlığı olan ve kültürel gezilere katılan öğrencilerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte sosyal ve entelektüel açıdan daha aktif olan öğrencilerin yaşam doyumları daha yüksek bulunmuştur.

Kaya ve arkadaşlarının (2019) yaptıkları araştırmada, yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin (N=138) sosyal destek algıları ile psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumları incelenmiştir. Sonuçlarda sosyal destek algısı, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunun birbirini olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir. Türkçeyi iyi seviyede bilen öğrencilerin sosyal destek algısı, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır.

Arslan'ın (2019) yaptığı araştırmada, yaşam doyumu ile ölüm kaygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma örnekleminde 348 üniversite öğrencisi yer almıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin yaşam doyumları ile ölüm kaygıları arasında negatif bir ilişki bulunduğu saptanmıştır.

Açıkel Gülel (2019) tarafından yapılan çalışmada, aile aidiyeti ve yaşam doyumları incelenmiştir. Araştırmada farklı ceza infaz kurumlarında olan ve 15-18 yaş aralığındaki 226 suça sürüklenmiş erkek çocuk yer almıştır. Araştırma sonucunda, çocukların yaşam doyumuna yönelik algıları orta düzeyde bulunmuştur. Bununla birlikte yaşam doyumu yükseldikçe aile aidiyetinin de yükseldiği ya da aile aidiyeti yükseldikçe yaşam doyumunun da yükseldiği belirtilmiştir. Ayrıca aylık gelir, kardeş sayısı, ailenin birlikte yaşama durumu, anne eğitim düzeyi, anne veya babanın ceza evinde kalma durumu ve evden kaçıp kaçmama durumu değişkenlerinin çocukların yaşam doyum algıları üzerinde etkili olduğu gözlenmiştir.

Özal (2019) tarafından yapılan araştırmada, pozitif psikolojik sermaye, öz değerlendirme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye bakılmış ve psikolojik sermayenin yaşam doyumunu etkilemede öz değerlendirmenin aracı rolü belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmaya 180 sağlık çalışanı katılmıştır. Araştırma sonucuna göre psikolojik sermaye, öz değerlendirmeyi ve yaşam doyumunu istatistiksel olarak pozitif yönde etkilemektedir.

Şahin'in (2019) yaptığı araştırmada, internet kullanımının demografik özellikler, yaşam doyumu, algılanan sosyal destek ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada 188 yaşlı katılımcı yer almıştır. Araştırma sonucunda, internet yoluyla istikrarlı bir şekilde görüştükleri birey sayısı fazla olan yaşlıların yaşam doyum düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Aytekin (2019) tarafından yapılan araştırma, engelli bireylerin ve annelerinin benlik saygıları ve yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada 104 engelli birey ve 185 engelli bireye sahip anne yer almıştır. Araştırma sonucunda engelli bireylerin ve annelerinin yaşam doyumlarının orta düzeyde olduğu görülmüştür.

Yolcubal Bayrak (2019) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinde duygu düzenlemelerinin yaşam doyumlarıyla ne düzeyde ilişkili olduğuna bakılmıştır. Araştırmada gönüllü olarak 374 birey yer almıştır. Sonuç kısmında duygu düzenleme ile yaşam doyumu arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu belirtilmiştir.

Ertürk'ün (2019) yaptığı çalışma, affetme becerisi geliştirmeye yönelik psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin affetme ve yaşam doyumu düzeyine etkisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Deneysel yaklaşımda gerçekleştirilen araştırmanın sonucunda, uygulanan eğitim programının öğrencilerin yaşam doyumu düzeyinin artırılmasında anlamlı düzeyde etkili olduğu saptanmıştır.

Kelleci'nin (2019) yaptığı araştırmada, yaşam doyumu, evlilik doyumu ve umutsuzluk düzeyinin çocuk yetiştirme yaklaşımını nasıl etkilediğine bakılmıştır. 406 anne çalışma grubuna dâhil edilmiştir. Araştırma sonucunda yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeyinin annelerin demokratik tutumlarının anlamlı yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Yıldız'ın (2019) yaptığı araştırma, öğretmenlerin (N=110) örgütsel sosyalleşme ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada öğretmenlerin örgütsel sosyalleşme ile yaşam doyumu düzeyleri arasında pozitif ilişki bulunduğu saptanmıştır. Ayrıca yaşam doyumu düzeyinin öğretmenin mesleğini isteyerek seçme değişkeni açısından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunduğu belirtilmiştir.

Yavuz'un (2019) yaptığı araştırmada çalışan ve çalışmayan kadınların yaşam doyumu düzeyleri incelenmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak 326 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda çalışan ve çalışmayan kadınların yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilmiştir.

Uçar'ın (2019) yaptığı araştırma, çalışan (N=183) ve çalışmayan (N=235) ortaokul ve lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları, benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada çalışan öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin daha düşük seviyede olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve benlik saygısı düzeyi arttıkça

yaşam doyumunun da artış gösterdiği saptanmıştır. Sonuç itibariyle çalışma durumunun öğrencilerin yaşam doyumunu olumsuz etkilediği belirtilmiştir.

Berktaş'ın (2019) yaptığı çalışmada, öğrencilerin yaşam doyumları çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. Araştırmada üniversite öğrencileri yer almıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet, okuduğu bölüm, spor branşı, spor yılı değişkenlerinin yaşam doyumunu üzerinde etkili olmadığı; yaş, sınıf ve gelir durumu değişkenlerinin ise yaşam doyumunu üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir.

Temiz'in (2019) yaptığı çalışmada, alçakgönüllülük, dindarlık, psikolojik iyi olma ve yaşam doyumunu değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 622 öğrenci katılmıştır. Araştırma bulgularında, alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma, yaşam doyumunu ve iç kaynaklı dini yönelim arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu saptanmıştır. Ayrıca alçakgönüllülüğün yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.

Sincar'ın (2019) araştırması, öğrencilerin yaşama bakış açılarını, depresyon durumlarını değerlendirmek ve bunların yaşam doyumuyla ilişkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini 1180 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, öğrencilerin yaşam doyumuyla aile geliri, kitap okuma ve okunan kitap oranı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Ak (2019) tarafından yapılan çalışmada, problemli internet kullanımı ile yalnızlık, yaşam doyumunu ve algılanan sosyal destek düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada 463 öğretmen adayı yer almıştır. Araştırma sonucunda problemli internet kullanımı ile yaşam doyumunu ve algılanan sosyal destek düzeyi arasında negatif yönlü ve anlamlı düzeyde bir ilişki bulunduğu saptanmıştır.

Çiftçi Arıdağ ve Ünsal Seydooğulları (2019) yaptıkları çalışmada lise öğrencilerinin yaşam doyumunu ve yılmazlık düzeylerinin anne-baba tutumları açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda yaşam doyumunu ve yılmazlık ile anne-baba tutumları arasında anlamlı ilişki bulunduğu görülmüştür. Demokratik anne-baba tutumu ve yaşam doyumunu arasında pozitif ilişki bulunduğu; otoriter anne-baba tutumu ve yaşam doyumunu arasında ise negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca akademik başarısını düşük olarak algılayan öğrencilerin

yaşam doyumlarının akademik başarısını iyi ve çok iyi olarak algılayan öğrencilerin yaşam doyumlarından düşük olduğu saptanmıştır.

Nam'ın (2020) yaptığı araştırmada, beş faktör kişilik kuramındaki kişilik özellikleri, bilinçli farkındalık ve yılmazlık düzeyinin yaşam doyumunu yordama durumuna bakılmıştır. Araştırmanın örneklemini 351 kız ve 203 erkek olmak üzere 554 üniversite öğrenci oluşturmuştur. Araştırma bulgularında yılmazlık, bilinçli farkındalık ve nevrotiklik (duygusal dengesizlik) kişilik özelliği değişkenlerinin yaşam doyumunu anlamlı bir biçimde yordadığı belirtilmiştir.

Altıntaş (2020) tarafından yapılan araştırmada problemlili internet kullanımının duygusal zekâ ve yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada lise öğrencileri yer almıştır. Araştırma sonucunda problemlili internet kullanımı ile duygusal zekâ ve yaşam doyumları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmıştır.

Taşkırmaz'ın (2020) yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları, duygusal zekâları ve yılmazlıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlara göre yaşam doyumları, duygusal zekâları ve yılmazlıkları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunduğu görülmüştür.

Çelenk'in (2020) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin günlük yaşamda sosyal medya kullanım düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Sonuçlara göre yaşam doyumları düşük olan bireylerin sosyal medya ağlarını kullanma sıklıkları daha yüksektir. Ayrıca kızların yaşam doyumlarının erkeklere kıyasla daha fazla olduğu saptanmıştır.

Çelenlioğlu (2020) araştırmasında içsel akademik motivasyon ve akademik performans ilişkisinde akışın aracı rolünü incelemiş ve kişinin yaşam doyumları ve psikolojik iyi-oluş hali üzerindeki etkisini ele almıştır. Analiz sonucunda içsel akademik motivasyon ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide akışın aracı rolü olduğu görülmüştür. Ayrıca akışın akademik performanstan bağımsız olarak yaşam doyumları ve psikolojik iyi-oluş üzerinde etkili olduğu saptanmıştır.

Yeşilnacar'ın (2020) yaptığı araştırmada, obsesif inanışların yaşam doyumları, mutluluk ve öz yeterlilik üzerindeki etkisi ele alınmıştır. Bulgulara göre

mutluluk ve öz yeterlilik ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Sözay (2020) tarafından yapılan araştırmada lise öğrencilerinin beş faktörlü kişilik özellikleri, pozitif-negatif duygu ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Sonuçlara göre dışadönüklük, uyumluluk ve sorumluluk kişilik özellikleri ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Nevrotiklik kişilik özelliği ile yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki bulunduğu anlaşılmıştır. Ayrıca pozitif duygu ve yaşam doyumu arasında da pozitif bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

Çağlayaner'in (2020) yaptığı çalışmada, reddedilme duyarlılığı ile yaşam doyumu, patolojik narsisizm, benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya üniversite öğrencileri katılmıştır. Analizler sonucunda kadın öğrencilerin yaşam doyumlarının erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kırılgan narsisizm ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısı ve yalnızlığın aracılık rolü bulunmuştur.

Parıldar'ın (2020) yaptığı araştırmada, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma sağlık çalışanları üzerinden gerçekleştirilmiştir. Sonuçlara göre evli bireylerin, lisans veya doktora mezunu bireylerin, hanede birden fazla kişi yaşayanların ve hekim grubunda yer alanların yaşam doyumları daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca internet kullanımı ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Duymaz Diler (2020) yaptığı araştırmada, algılanan sosyal destek, psikolojik dayanıklılık ve baş etme stratejilerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Örneklemde infertilite tedavisinde olan kadınlar yer almıştır. Sonuçlarda katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları ve depresyon düzeyleri onların yaşam doyumlarını etkileyebildiği belirtilmiştir.

Yam ve Kumcağız (2021) tarafından yapılan çalışmada, anneden algılanan helikopter ebeveyn tutumunun yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisine bakılmıştır. Araştırmaya üniversite öğrencisi katılmıştır. Analiz sonucunda öğrencilerin annelerinden algıladıkları helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumları ve psikolojik iyi oluşları üzerinde negatif yönde etkili olduğu belirtilmiştir.

Girgin'in (2021) yaptığı araştırmada yetenek yönetimi uygulamalarının işe adanma ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre yetenek yönetiminin bazı boyutları (cezbetme, bağlılık, elde tutma, eğitim ve ödüllendirme) yaşam doyumunu istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde etkilemektedir.

Kılıç (2021) tarafından yapılan araştırmada lise öğrencilerinin internet, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılıkları ile yalnızlık, bencillik ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgularda kızların daha fazla yaşam doyumu seviyesine sahip oldukları görülmüştür. Yaşam doyumu ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ve negatif bir ilişki saptanmıştır. Aylık gelirlerinin artışına bağlı olarak öğrencilerin yaşam doyumlarının da arttığı belirlenmiştir.

Yavaş'ın (2021) yaptığı araştırmada, akran zorbalığı davranışı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlık ve benlik saygısının aracı rolü incelenmiştir. Araştırmada ortaokul öğrencileri yer almıştır. Akran zorbalığı davranışı ile yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca akran zorbalığı davranışı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye benlik saygısı ve psikolojik sağlamlığın aracılık ettiği ve bu iki değişkenin yaşam doyumunu artırdığı sonucuna varılmıştır.

Camci (2021) yaptığı araştırmada hemşirelerde iş stresi ve tükenmişlik düzeyleri ile meslek ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlarda iş stresi ve tükenmişlik değişkenleri ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir.

Karasu'nun (2021) araştırmasında yoksulluk durumunda aile bütünlüğünün, yaşam doyumunun ve algılanan sosyal desteğin çeşitli faktörlerle incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada 252 aile yer almıştır. Araştırma sonucunda ekonomik gelir, yaş, emeklilik ve medeni hal gibi faktörlerin yaşam doyumu üzerinde yordama etkisinin bulunduğu belirtilmiştir.

Uzun'un (2021) yaptığı araştırmada Sosyo-Duygusal Seçicilik Teorisi çerçevesinde duygu düzenlemesi ve öznel iyi oluş halindeki yaşa bağlı farklılıklar incelenmiş, ayrıca bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, yaş ile duygu durumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerdeki aracı rolünün anlaşılması amaçlanmıştır.

Sonuçlar, yaşlı katılımcıların genç katılımcılara göre daha düşük negatif duygu durumuna ve daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğunu göstermiştir.

Yaşam doyumuyla ilgili yurt içinde yapılan araştırmalara bakıldığında, ilk çalışmaların 2000'li yılların sonlarına doğru yapıldığı ve daha sonraki yıllarda ise araştırmalarda önemli bir artış olduğu anlaşılmaktadır. Yapılan araştırmalarda ergenlerin (üniversite, lise ve ortaokul öğrencileri) ve çeşitli meslek personelinin (emniyet personeli, öğretmenler, özel sektör çalışanları, sağlık çalışanı) yanı sıra doğrudan belirli bir grubun (evli bireyler, 18 yaş üstü bireyler, hasta refakatçileri, yaşlı bireyler, engelli bireyler) yaşam doyumlarının incelendiği görülmektedir. Ayrıca yapılan araştırmalarda yaşam doyumunu ile demografik değişkenlerin yanı sıra akademik başarı, yalnızlık, dini inanç, aile bütünlük duygusu, benlik saygısı, problem çözme becerisi, öznel zindelik, sosyal sermaye, algılanan anne-baba tutumu, duygusal zekâ, evlilik doyumunu, öz-duyarlılık, sosyal kaygı, evlilik doyumunu, motivasyon, psikolojik sağlamlık, öz-anlayış, internet bağımlılığı, algılanan sosyal destek gibi birçok değişken arasındaki ilişkinin incelendiği anlaşılmaktadır. Bununla birlikte son üç yıla ait araştırmalar incelendiğinde yaşam doyumunun yoğun bir şekilde ele alındığı gözlenmektedir. Bu durum ise günümüz dünyasında yaşam doyumunun kişisel ve toplumsal bağlamda önemli bir değişken olduğunu göstermektedir.

Yaşam Doyumu Konusunda Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Bu kısımda yaşam doyumuyla ilgili yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde yaşam doyumunu konusunda yurt dışındaki araştırmaların çok daha erken dönemde gerçekleştirildiği anlaşılmaktadır. Aşağıda alanyazında yer alan araştırmalara değinilmiş ve yapılan araştırmalar yayın tarihlerine göre sıralanmıştır.

Yaşam doyumunu ile ilgili ilk çalışmalar Neugarten ve arkadaşları (1961) tarafından gerçekleştirilmiştir. Shin ve Johnson (1978) yaşam doyumunu mutluluk kavramı içinde ele almıştır. Flanagan (1978) tarafından yapılan kapsamlı çalışmada yaşam doyumuyla ilgili 6500 faktör incelenmiştir. İnceleme sonucunda yaşam doyumunu etkileyen 15 temel faktörden bahsedilmiştir: Maddi refah ve finansal güvenlik, sağlık ve kişisel güvenlik, eşler (karı-koca) arasındaki ilişki, çocuk sahibi olma ve yetiştirme, anne-baba, kardeşler ve diğer akrabalar

arasındaki ilişki, arkadaşlık ilişkileri, başkalarına yardım etme ile ilgili faaliyetler, devletin yerel ve ulusal faaliyetleri, entelektüel gelişim, kişisel anlayış ve planlama, mesleki rol, yaratıcılık ve kişisel ifade, toplumsallaşma, pasif etkinlikler ve aktif etkinlikler.

Huebner (1991) tarafından yapılan araştırma, öğrenci yaşam doyumu ölçeğinin geliştirilmesi ile ilgili yapılan çalışmaları içermiştir. Huebner ve arkadaşları (2000) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerin genel yaşam doyumlarına ilişkin algı düzeyleri ile demografik özellikler arasındaki ilişki incelenmiş ve ergenlerin yaşamlarının beş belirli alanıyla (aile, arkadaşlar, okul, benlik, yaşam çevresi) ilgili doyumları değerlendirilmiştir. Veriler 5545 lise öğrencisinden elde edilmiştir. Yetişkinler üzerinde yapılan araştırmalardaki bulgulara benzer şekilde, sonuçlar ergenlerin çoğunun hem genel hem de beş alana özgü yaşam doyumları açısından pozitif yaşam doyumu düzeyinde oldukları saptanmıştır. Genel ve aile yaşam doyumu cinsiyet, ırk veya sınıf seviyesiyle ilişkili bulunmamıştır. En fazla doyumsuzluğun okul alanında olduğu bildirilmiştir.

Huebner, Funk III ve Gilman'ın (2000) yaptıkları çalışmada, ergen yaşam doyumu ile ilgili raporlar incelenmiştir. Sam (2001) tarafından 304 uluslararası öğrencinin yaşam doyumunun incelendiği çalışmada, öğrencilerin tümü yaşam doyumlarının iyi düzeyde olduğunu bildirmişlerdir. Bununla birlikte, Avrupa ve Kuzey Amerika'dan gelen öğrencilerin Afrika ve Asya'daki akranlarından genel olarak yaşamdan daha memnun oldukları belirtilmiştir. Ayrıca arkadaş sayısı, mali durumdan memnuniyet, algılanan ayrımcılık ve yurt dışında ikamet etmeden önce elde edilen bilgiler gibi faktörlerin öğrencilerin yaşam doyumunu önemli ölçüde etkilediği bulunmuştur.

Diener ve Seligman (2002) tarafından 222 üniversite öğrencisi üzerinden yapılan çalışmada, yaşam doyumu puanı yüksek olan kişilerin çok mutlu grup içinde yer aldığı belirtilmiştir. Bu gruptaki bireylerin intiharı neredeyse hiç düşünmemiş olduğu ve yaşamlarına ilişkin daha çok iyi olayları hatırlayabildiği bulunmuştur. Buna karşılık, çok mutsuz olan gruptaki bireyler ise arkadaşları ve aileleri tarafından memnuniyetsiz olarak değerlendirilmiştir.

Gilman ve Huebner (2003) tarafından yapılan çalışmada, çocuk ve gençlerdeki yaşam doyumunun teorisi, ölçümü ve çeşitli değişkenlerle korelasyonu

ele alınmıştır. Matsumoto ve Konno (2005) yaptıkları araştırmada, judo çalışma durumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya yaşları 11 ile 18 arasında değişen 90 ergen dâhil edilmiştir. Araştırma sonucunda judo etkinliklerinin öğrencilerin yaşam doyumu ve yaşam kalitesini olumlu etkilediği bulunmuştur.

Valois ve arkadaşları (2006) tarafından 2138 ortaokul öğrencisiyle yapılan araştırmada, şiddet içeren davranışlar ile algılanan yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlara göre şiddete eğilimli (daha önce silah, bıçak, sopa taşıyan) öğrencilerin yaşam doyumlarının düşük olduğu görülmüştür. Sonuçlar ışığında okul-temelli şiddeti önleme programları önerilmiştir.

Gilman ve Huebner (2006) tarafından yapılan çalışmada, yaşam doyum düzeyi yüksek olan ergenlerin özellikleri incelenmiştir. Örneklemde 6-12. sınıfa devam eden öğrenciler yer almıştır. Sonuçlara göre yüksek yaşam doyumuna sahip ergenlerin kaygı ve depresyonlarının düşük düzeyde olduğu saptanmıştır. Ayrıca yüksek yaşam doyumuna sahip ergenlerin arkadaşlarıyla ve aileleriyle daha olumlu ilişkiler geliştirdikleri, okula ve öğretmenlere karşı daha olumlu tavırlar sergiledikleri ve akademik açıdan daha başarılı oldukları belirtilmiştir.

Appleton ve Song (2008) tarafından 7000 yetişkin üzerinden gerçekleştirilen araştırmada, yaşam doyumunun altı farklı bileşeni olduğu ileri sürülmüştür. Bu bileşenler; (1) gelir düzeyi, (2) meslek ve sosyal statü, (3) sahip olunan imkânlar ve sosyal hareketlilik, (4) refah koşulları, (5) devlet politikası ve çevre (6) aile ve sosyal ilişkiler olarak sıralanmıştır.

Antaramian, Huebner ve Valois (2008) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerin aile yapısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmada 457 ortaokul öğrencisi yer almıştır. Sonuçlar aile yapısının aile doyumu ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca tek ebeveynli ve üvey ebeveynli ailelerdeki ergenlerin diğer ailelerdeki (ayrılma, boşanma, ölüm olmayan) ergenlere göre daha düşük yaşam doyumuna sahip oldukları ortaya çıkmıştır.

Danielsen ve arkadaşlarının (2009) yaptıkları çalışmada algılanan sosyal desteğin yaşam doyumuna etkisi incelenmiştir. 13-15 yaş aralığındaki okul çağı

çocuklarının (N=3358) dâhil edildiği araştırmada, öz yeterlik düzeyinin yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte öğretmenlerden alınan sosyal desteğin okul doyumuyla yüksek düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Son olarak kızlardaki okul doyumunun erkeklere kıyasla yaşam doyumuyla daha yüksek düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Ferguson ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan araştırmada Danimarkalı, Güney Koreli ve Amerikalı ergenlerin okul ve yaşam doyumları incelenmiştir. Sonuçlara göre Danimarkalı ergenlerin okul ve yaşam doyumlarının diğer iki ülkedeki ergenlere göre daha yüksek olduğu bunu sırasıyla Amerikalı ve Koreli ergenlerin izlediği bulunmuştur.

Moksnes ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan araştırmada, cinsiyet ve yaştan yaşam doyumu üzerindeki olası etkisi incelenmiştir. Bunun yanı sıra tutarlılık (coherence) duygusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırmaya 13-18 yaşlarındaki 1239 ergen dâhil olmuştur. Sonuçlar, genel olarak kızların erkeklerden daha yüksek puan aldıklarını göstermiştir. Tutarlılık duygusunun yaşam doyumu ile güçlü ve olumlu bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu ilişkinin gücünün cinsiyetler arasında veya yaş grupları içinde farklılık göstermediği belirtilmiştir.

Stankov (2013) tarafından yapılan araştırmada Avrupalı ve Konfüçyüsçülüğün etkili olduğu Asyalı ergenlerin depresyon ve yaşam doyumları ele alınmıştır. Ortaokul öğrencilerinin yer aldığı çalışmada Asyalı ergenlerin Avrupalı akranlarına kıyasla daha yüksek düzeyde depresyon ve daha düşük düzeyde yaşam doyumu seviyelerinde oldukları saptanmıştır. Ayrıca depresyon ve yaşam doyumu üzerindeki en güçlü etkilerin bölgeler/kültürler arasındaki farklılıklarla birlikte dayanıklılık ve ebeveyn sıcaklığı/desteği değişkenleri olduğu bulunmuştur.

Shahnaz ve Karim (2014) tarafından yapılan araştırmada internet bağımlılığının ergenlerin yaşam doyumları ve hayata bağlılıkları (life engagement) üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmaya 210 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda internet bağımlılığının ergenlerin hem yaşam doyumu hem de hayata bağlılıkları üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi bulunmuştur.

Pilar Matud, Bethencourt ve Ibáñez (2014) tarafından yapılan araştırmada, yetişkinlerin yaşam doyumu üzerinde cinsiyetin önemi incelenmiştir. Araştırmaya yaşları 20 ile 60 arasında değişen 1233 kadın ve 1233 erkek katılmıştır. Araştırmada, hem erkeklik hem de kadınlık rolünün her iki cinsiyette daha yüksek yaşam doyumu ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte her iki cinsiyette de yaşam doyumunun en önemli yordayıcılarının benlik saygısı ve sosyal destek olduğu saptanmıştır.

Ng ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan araştırmada öğrenci öznel iyi oluşunun [özellikle de genel yaşam doyumunun] akademik başarıdaki rolü belirlenmeye çalışılmıştır. Örneklemde 821 ortaokul öğrencisi yer almıştır. Sonuçlar yaşam doyumu ile ders notları arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu göstermiştir.

Zeng ve arkadaşlarının (2018) yaptıkları araştırmada Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeğinin Çin ve Amerika örnekleminden ergenler üzerinden değerlendirmesi yapılmıştır. Analiz sonucunda söz konusu ölçeğin kültürler arası çalışmalar açısından uygun olduğu ve Amerikalı ergenlerin Çinli ergenlerden daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu belirtilmiştir.

Varela ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan araştırmada Şilili ergenler arasındaki akran mağduriyeti, yaşam doyumu ve toplum desteği arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada toplumdaki destek hissetmenin ergenlerin yaşam doyumları açısından önemli bir etkisi olduğu görülmüştür. Zorbalık ve siber zorbalık gibi okuldaki olumsuz deneyimlerin ergenlerin yaşam doyumları üzerinde olumsuz etkiye sahip olabileceği belirtilmiştir. Ayrıca akran mağduriyetinin yaşam doyumu üzerinde olumsuz sonuçlara yol açabileceği ifade edilmiştir.

Ahmadi ve Ahmadi (2019) tarafından yapılan araştırmada okulla ilgili faktörlerin öğrenci yaşam doyumuna etkisi incelenmiştir. Örneklemde lise 3. sınıf öğrencileri yer almıştır. Araştırma bulguları, ebeveynlerin çocukların eğitimine katılımının öğrencilerin yaşam doyumu ile doğrudan ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca veli katılımı ve öğretmen-öğrenci ilişkileri ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir.

Aliyev ve Aghayeva (2019) tarafından yapılan araştırmada Azerbaycan'daki üniversite öğrencilerinin (N=824) yaşam doyumunun temel belirleyicilerinin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Yaş değişkeninin önemli bir belirleyici olmadığı belirtilmiş ve yaşam doyumunu ile aile üyelerine güven düzeyi, dindarlık düzeyi ve diğer dinlere hoşgörölü olma arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Gelecekle ilgili iyimserliğin yaşam doyumunun en önemli belirleyicisi olduğu saptanmıştır.

Aldridge ve arkadaşları (2020) tarafından 6120 Avustralyalı ergen üzerinde yapılan araştırmada okul iklimi, zorbalık, dayanıklılık ve yaşam doyumunu ele alınmıştır. Okul iklimi, yaşam doyumunu ile ilgili varyansın %54'ünü açıklamıştır. Ayrıca dayanıklılık ile yaşam doyumunu arasında pozitif bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir.

Jafar (2020) tarafından yapılan araştırmada ergenlerde benlik saygısı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma örneklemini 316 ortaokul öğrencisi oluşturmuştur. Analiz sonucunda benlik saygısı ile yaşam doyumunu arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu görölmüştür. Ayrıca benlik saygısının arkadaş, okul ve aile yaşam doyumunu boyutlarının önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Safira ve Monika (2020) tarafından yapılan araştırmada, öğrenci katılımı (öğrencilerin okuldayken davranışsal, bilişsel ve duygusal olarak ortaya koydukları çabaları) ile öğrenci yaşam doyumunu arasındaki ilişki incelenmiştir. Örnekleme lise öğrencileri yer almıştır. Sonuçlara göre öğrenci katılımı arttıkça yaşam doyumunun da artış gösterdiği belirtilmiştir.

Yaşam doyumuyla ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalara bakıldığında, 2000'li yıllardan itibaren araştırmalarda ciddi bir artış olduğu görölmektedir. Büyük bir çoğunluğu üniversite öğrencilerinin çalışma grubuna dâhil edildiği ve eğitim alanında daha fazla araştırma yapıldığı anlaşılmaktadır. Bununla birlikte yaşam doyumunu kavramı ile sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkinin incelendiği ve yaşam doyumuyla birtakım faktörlerin birbirlerini yordama durumunun araştırıldığı görölmektedir.

Merhamet ve Yaşam Doyumunun Birlikte Yer Aldığı Araştırmalar

Bu konu kapsamında incelenen alanyazında doğrudan merhamet ve yaşam doyumu kavramlarının yer aldığı çalışmaların çok az olduğu görülmüştür. Bu nedenle merhametin bir boyutu olan öz-merhamet kavramı incelenmiştir. Bunun yanı sıra yaşam doyumu kavramıyla benzer/paralel anlamlarda kullanılan iyi oluş kavramının yer aldığı çalışmalara bakılmıştır. Yapılan araştırmalarda merhamet ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişkinin bulunduğu (Jazaieri ve diğerleri, 2014; Espín ve diğerleri, 2018), merhametin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı (Avşaroğlu ve Güleş, 2019) ve merhametin iyi oluşun artırılmasında etkili olduğu (Jazaieri ve diğerleri, 2014) bulunmuştur.

Neff ve arkadaşları (2007) 177 lisans öğrencisiyle yaptıkları çalışmada, öz-merhametin aynı zamanda mutluluk, iyimserlik ve olumlu duygularla pozitif ilişkisi bulunduğu belirtilmiştir. Neff'in (2009) yaptığı araştırmada, öz-merhametin psikolojik iyi oluşla güçlü bir ilişkisi bulunduğu belirtilmiştir. Aynı araştırmada, öz-merhametin kişinin sağlık ve iyi oluşunu artırma konusunda istekli olmasını içerdiği ve kişinin yaşamda gerekli değişiklikleri yapmak için daha fazla çabalamasıyla ilgili olduğu ifade edilmiştir.

Terry ve Leary (2011) tarafından yapılan araştırmada, öz-merhametin hastalık ve rahatsızlıklara karşı uyum sağlayıcı bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Ayrıca öz-merhametin sağlıklı olmayı ve iyi oluşu artıran öz-düzenlemeyi geliştirmek için potansiyel bir faydası olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla öz-merhametin önemli bir duygusal düzenleme stratejisi olduğu vurgulanmıştır.

Hall, Row, Wuensch ve Godley (2013) tarafından yapılan araştırmada öz-merhametin fiziksel ve psikolojik iyi oluşla ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada 182 üniversite öğrencisi yer almıştır. Araştırma sonuçları, öz-merhametin fiziksel ve psikolojik iyi oluş üzerinde önemli rolü bulunduğunu göstermiştir.

Ko ve arkadaşlarının (2018) yaptıkları araştırmada, üniversite öğrencilerine merhametle ilgili akademik bir seminer verilmiş ve bu seminerin öğrencilerin psikolojik sağlıkları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, öğrencilere verilen eğitimin onların farkındalık, öz-merhamet ve merhamet düzeylerini artırmada önemli rol oynadığı belirtilmiştir. Ancak bu eğitimin,

öğrencilerin depresyon, anksiyete ve algılanan stres düzeylerinde önemli bir etkiye bulunmadığı görülmüştür.

Pinto-Gouveia ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan araştırmada, kronik ve kanser hastalarında psikopatoloji semptomları ve yaşam kalitesi ile ilişkili olarak öz-merhametin koruyucu rolü incelenmiştir. Araştırmanın örnekleminde 202 hasta yer almıştır. Araştırma sonucunda, öz-merhamet ile depresif ve stres semptomları arasında önemli bir ilişki bulunmuştur. Buna göre öz-merhametin düşük olduğu bireylerde (hastalarda), depresif ve stres semptomların yüksek olduğu görülmüş ve bu bireylerin yaşam kalitesinin de düşük olduğu belirtilmiştir.

Zessin ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan araştırmada, öz-merhamet ve iyi oluş arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırma sonucunda, öz-merhamet ile iyi oluş arasında önemli bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişkinin bilişsel ve psikolojik iyi olma açısından daha güçlü olduğu belirtilmiştir.

Yang ve arkadaşlarının (2016) Çinli yetişkinlerin (N=320) örnekleminde yer aldığı araştırmalarında, öz-merhamet ile umut ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Analiz sonucunda hem umut hem de öz-merhametin yaşam doyumuyla pozitif bir ilişkisi bulunduğu saptanmıştır. Ayrıca öz-merhamet ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide umudun aracılık rolü bulunduğu belirtilmiştir.

Çağlayan Mülazım ve Eldeleklioğlu (2016) tarafından yapılan araştırmada, öz-merhamet ile öznel mutluluk ve öz-merhamet ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 252 üniversite öğrencisi dâhil edilmiştir. Araştırma sonucunda, öz-merhametin üç boyutuyla (öz-nezaket, ortak insanlık, bilinçli farkındalık) öznel mutluluk ve yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişkinin bulunduğu anlaşılmıştır. Aynı zamanda öz-yargılama, izolasyon ve aşırı-özdeşleşme arttığında öznel mutluluk ve yaşam doyumunun da azaldığı belirtilmiştir.

Homan (2016) yaptığı araştırmada yetişkinlerde öz-merhamet ve psikolojik iyi oluşu ele almıştır. Araştırmada 121 yaşlı yetişkin yer almıştır. Yapılan araştırmanın sonucu, öz-merhametin yaş ve psikolojik iyi oluşla pozitif bir ilişkisinin bulunduğunu göstermiştir.

Eirini ve Anastasios (2017) tarafından yapılan araştırmada öz-merhamet eēitim programının öz-merhamet, olumlu-olumsuz duygulanım, depresyon, anksiyete, stres, yaşam doyumu ve öznel mutluluk üzerinde etkili olup olmadıēı incelenmiştir. Sonuçlar, programa tabi tutulan müdahale grubunun öz-merhamet, olumlu duygulanım, yaşam doyumu ve öznel mutluluk düzeylerinde artış olduēunu bunun yanı sıra olumsuz duygulanım, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde düşüşler ger ekleřtiēini göstermiştir. Buna göre öz-merhametin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi bir kere daha ortaya konulmuştur.

Kim ve Ko (2018) yaptıkları araştırmada, öz-merhamet ile ruh saēlıēı semptomları, uyku bozukluēu, yaşam doyumu ve yaşamın saēlıkla ilgili boyutu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 65 yaş ve  zeri Koreli yetişkinler (N=203)  zerinden gerçekleştirilen araştırma bulgularında yaşlılardaki öz-merhametin, onların yaşam doyumlarını, öz-bakımlarını ve yararlı aktivitelerini artırırken aynı zamanda onları uyku bozukluēu ve ruh saēlıēı semptomlarından koruduēu tespit edilmiştir.

L pez, Sanderman, Ranchor ve Schroevers (2018) tarafından yapılan araştırmada 328 yetişkinin merhamet ve öz-merhamet düzeylerinin yanı sıra psikolojik iyi oluşları incelenmiştir. Sonuçlar, başkalarına karşı merhamet ile öz-merhamet arasında anlamlı bir ilişki olmadıēını göstermiştir.  z-merhametin olumlu ve olumsuz duygularla (iyi oluşun iki yapısı) güçlü bir ilişkisi bulunmuştur. Kadınlarda başkalarına karşı merhametli olma düzeyi daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca düşük eēitimli bireylerde başkalarına karşı merhamet düzeyinin yüksek ancak öz-merhamet düzeyinin düşük olduēu bulunmuştur.

Sabir, Ramzan ve Malik (2018) tarafından yapılan araştırmada, doktorların dayanıklılık, öz-merhamet, farkındalık ve duygusal iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, öz-merhametin duygusal iyi oluş halinin önemli bir yordayıcısı olduēu ortaya konulmuştur.

Demirci ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan araştırmada, narsisizm, öz-merhamet ve öz-saygı kavramları ile yaşam uyumu ve yaşam doyumu kavramları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın  rnekleminde 381 katılımcı yer almıştır. Araştırma sonucunda, narsistik rekabet ile yaşam uyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye öz-merhametin aracılık ettiēi

bulunmuştur. Bu sonuç bağlamında, narsistik rekabetin yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkilerinin azaltılması amacıyla öz-merhameti arttıracak çalışmaların yapılması önerilmiştir. Ayrıca narsisizmin olumsuz etkilerini azaltabilmeyi ve yaşam doyumunu arttırabilmeyi hedefleyen öz-merhamet geliştirmeye dayalı bireysel ve grupla psikolojik danışma uygulamalarının düzenlenebileceği belirtilmiştir.

Arimitsu, Hitokoto, Kind ve Hofman (2019) tarafından yapılan araştırmada Japon ve Amerikalı yetişkinlerin merhamet, iyi oluş ve sosyal anksiyete düzeyleri incelenmiştir. Sonuçlarda her iki ülkenin bireylerinde merhametin olumlu duygularla ilişkisi bulunmuştur. Amerikalı yetişkinlerde öz-merhametin olumlu duygularla daha güçlü bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Bu durumun kültürden kaynaklı olduğu belirtilmiştir ve kültürlere (Amerikan ve Japon) bağlı olarak öz-merhametin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi görülmüştür. Japon yetişkinlerde başkalarına merhametin (compassion for others) daha güçlü olduğu bulunmuştur. Bu bulguya bağlı olarak başkalarına merhamet göstermenin birbirine bağlılık gösteren kültürlerde/gruplarda daha baskın olduğu tespit edilmiş ve bu kültürlerin/grupların başkalarına merhamet göstererek kendilerini mutlu hissettikleri belirtilmiştir. Ayrıca başkalarına merhamet göstermenin düşük sosyal anksiyete ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

Zarei ve Fooladvand (2019) yaptıkları araştırmada öz-merhamet ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide umudun aracı rolü incelenmiştir. Araştırma örnekleminde 250 lisans öğrencisi yer almıştır. Araştırma sonuçları öz-merhamet ile yaşam doyumu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde öz-merhamet ile umut arasında da anlamlı ve pozitif bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca umut ile yaşam doyumu arasında da anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte öz-merhamet ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide umudun aracılık rolü bulunduğu tespit edilmiştir. Son olarak öz-merhamet ve umudu geliştirmenin bireylerin günlük yaşamda desteklenmesi açısından iyi bir yol olabileceği ve aynı zamanda bireylerin yaşamlarına ilişkin olumlu değerlendirmelerini artırabileceği belirtilmiştir.

Sarı ve Conoley (2019) tarafından yapılan araştırmada, Türkiye’de (273) ve ABD’de (113) üniversiteye devam eden öğrencilerin öz-merhametleri incelenmiştir. Çalışma bulgularında öz-merhamet ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki

bulunduğu görülmüştür. Ayrıca öz-merhamet ile pozitif duygu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz kabul değişkeninin aracılık rolü olduğu belirtilmiştir.

Hablado ve Clark (2020) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin stres, öznel iyi oluş, öz-merhamet ve empati düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar, stres ve öznel iyi oluş arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunduğunu göstermiştir. Benzer şekilde stres ve öz-merhamet arasında da anlamlı ve negatif bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca stres ve bilişsel empati arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı ancak stres ve duygusal empati arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu anlaşılmıştır. Bunun yanı sıra öz-merhamet ve öznel iyi oluş arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. Öz-merhamet ve duygusal empati arasında anlamlı ve negatif bir ilişki saptanırken öz-merhamet ve bilişsel empati arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmüştür.

McKay ve Walker (2021) tarafından yapılan araştırmada farkındalık, öz-merhamet ve iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda farkındalık ve öz-merhametin iyi oluşla pozitif ilişkili olduğu görülmüştür.

Randey, Tiwari, Parihar ve Rai (2021) tarafından yapılan araştırmada öz-saygı, iyi oluş ve öz-merhamet arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda öz-saygı, öz-merhamet ve iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

Nguyen ve Le (2021) yaptıkları araştırmada, öz-merhamet ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin ve minnettarlık ile Covid-19 stresi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucuna göre öz-merhametin psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan bir etkisi bulunmaktadır. Ayrıca artan öz-merhamet ve minnettarlığın, psikolojik iyi oluşu artırmaya ve Covid-19 stresinin ve korkularının bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkisini azaltmaya yardımcı olabileceği belirtilmiştir.

Sonuç olarak, merhamet ve yaşam doyumunu birlikte inceleyen araştırmaların az sayıda olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte öz-merhamet ile yaşam doyumu ve iyi oluş değişkenlerinin birlikte ele alındığı araştırmaların daha fazla olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalara bakıldığında, merhamet ve yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişkinin bulunduğu aynı zamanda öz-merhametli bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Bölüm 3

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın deseni, çalışma gruplarının oluşturulması, veri toplama araçları, deneysel süreç, araştırmanın geçerliği ve veri analizi hakkında bilgi sunulmuştur.

Araştırmanın Deseni

Bu araştırma ön test, son test, izleme testi kontrol ve plasebo gruplu deneysel desende tasarlanarak gerçekleştirilmiştir. Öntest-sontest kontrol gruplu desende bağımsız değişkenin/değişkenlerin bağımlı değişken/değişkenler üzerindeki etkisinin test edilmesi amaçlanmaktadır (Heppner, Wampold ve Kivlighan, 2013). Araştırmanın deseni 3x3'lük karışık (split-plot) şeklindedir. Bu tür desenler iki faktörü içermektedir. Birinci faktör (satırlar), deneysel işlem koşullarını (deney, plasebo ve kontrol grupları); ikinci faktör (sütunlar) ise yapılan tekrarlı ölçümleri (ön test, son test ve izleme testi) göstermektedir (Büyüköztürk, 2014). Bu araştırmaya ait deneysel desen aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 2

Araştırmanın Deneysel Deseni

Gruplar	Atama	İşlem-1	İşlem-2	İşlem-3	İşlem-4	İşlem-5
Deney Grubu	Yansız	Öntest	Merhamet Temelli Eğitim Programı	Sontest	5 Hafta Ara	İzleme Testi
Plasebo Grubu	Yansız	Öntest	Eğitsel-Mesleki Rehberlik Etkinlikleri	Sontest	5 Hafta Ara	İzleme Testi
Kontrol Grubu	Yansız	Öntest	---	Sontest	5 Hafta Ara	İzleme Testi

Tasarlanan desen doğrultusunda, deneysel çalışmaya başlanmadan önce bütün 8.sınıf öğrencilerine ön test amacıyla Merhamet Ölçeği ve Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği (ÇÖYDÖ) uygulanmıştır. Ölçek puanları küçükten büyüğe doğru sıralanmış ve en düşük puanlı 45 öğrenci deney, plasebo ve kontrol gruplarına eşit ve yansız şekilde (n=15) atanmıştır. Deney grubundaki öğrencilere araştırmacı tarafından hazırlanan Merhamet Temelli Eğitim Programı her hafta bir oturum olmak üzere 10 haftalık program şeklinde uygulanmıştır. Plasebo grubundaki öğrencilerle merhamet eğitimi ile ilgili olmayan ancak öğrencilerin

eğitsel ve mesleki gelişimlerine katkı sağlayan çalışmalar yapılmıştır. Kontrol grubundaki öğrencilere ise herhangi bir eğitim verilmemiş ve onlarla hiçbir çalışma yapılmamıştır. Deney ve plasebo grupları için hazırlanan eğitimler tamamlandıktan sonra son test aşamasına geçilmiş ve Merhamet Ölçeği ve Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği son test olarak uygulanmıştır. Son aşamada ise MTEP'nin öğrencilerin merhamet düzeyleri ve yaşam doyumları üzerindeki etkisinin kalıcılığının test edilmesi amacıyla son test uygulamasından beş hafta sonra tüm gruplardaki öğrencilere aynı ölçekler izleme testi olarak tekrar uygulanmıştır.

Çalışma Gruplarının Oluşturulması

Araştırmanın çalışma gruplarının oluşturulması amacıyla öncelikle resmi olur yazıları ve izinler alınmıştır. İlk Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimleri Etik Kurulu'ndan onay (Ek-A: Etik Kurul Kararı) alınmıştır. Ardından Diyarbakır Valiliği ve Diyarbakır İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınmıştır (Ek-B: Araştırma İzni). Ardından Diyarbakır-Kayapınar ilçesine bağlı bir köy okuluna araştırma ve uygulamanın gerçekleştirilmesi için dilekçe verilmiş ve dilekçeye olumlu cevap (Ek-C: Okul Onayı) alındıktan sonra okula devam eden 8.sınıf öğrencilerine (n=67) ölçekler uygulanmıştır. Bu yüzden Covid-19 salgını nedeniyle okula devam etmeyen öğrenciler çalışma gruplarında yer almamıştır. Ön test amacıyla ölçekler uygulandıktan sonra her bir öğrencinin ölçeklerden aldıkları toplam puanlar belirlenmiş ve iki ölçekten alınan toplam puanların ortalaması küçükten büyüğe doğru sıralanmıştır. Sıralama sonrasında ilk 45 öğrencinin toplam puan ortalamalarının karşısında 1-2-3, 3-2-1, 2-1-3, 2-3-1, 1-3-2, 3-1-2 şeklinde grup numarası yazılmıştır. Numaralandırma sonrasında öğrenciler üç grup haline getirilmiş ve gruplar arasında kura çekilmiştir. Böylece deney (n=15), plasebo (n=15) ve kontrol (n=15) grupları oluşturulmuştur. Gruplar oluşturulduktan sonra öğrencilerle birebir görüşme yapılmış, araştırma ve eğitim hakkında bilgi verilmiştir. Eşzamanlı olarak gruplarda yer alan öğrencilerin velilerinden veli izin onayları (Ek-D: Örnek Veli Onam Formu) alınmıştır. Gruplardaki öğrencilerin dağılımı aşağıda verilen tabloda yer almaktadır.

Tablo 3

Gruplara Göre Öğrencilerin Dağılımı

Cinsiyet	Deney Grubu	Plasebo Grubu	Kontrol Grubu	Toplam
----------	-------------	---------------	---------------	--------

Kız	6	10	10	26
Erkek	9	5	5	19
Toplam	15	15	15	45

Araştırma gruplarındaki öğrencilerin tümü 8.sınıfa devam eden öğrencilerdir. Bu öğrenciler aynı okulda bulunmakta ve benzer sosyo-ekonomik çevreden gelmektedir. Çalışma gruplarındaki öğrencilerin %57'sinin kız ve %43'ünün erkeklerden oluştuğu görülmektedir.

Çalışma grupları oluşturulduktan sonra araştırmada ele alınan bağımlı değişkenler (merhamet ve yaşam doyumu) açısından deney, plasebo ve kontrol gruplarının deneysel işlem öncesinde gruplar arasında fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

Deney, plasebo ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin deneysel işlemin uygulanması öncesinde Merhamet ölçeği ön-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4

Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Merhamet Ölçeği Ön-Test Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	29,972	2	14,986		
Grup içi	5194,353	34	152,775	0,98	,907
Toplam	5224,324	36			

Tablo 4 incelendiğinde, deney grubu ($\bar{x} = 67,30$, $Ss = 12,94$), plasebo grubu ($\bar{x} = 65,58$, $Ss = 8,46$) ve kontrol grubunda ($\bar{x} = 67,66$, $Ss = 14,75$) yer alan öğrencilerin merhamet ölçeği ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($F_{2-34} = 0,98$, $p > 0.05$). Buna göre deney, plasebo ve kontrol gruplarında bulunan ortaokul öğrencilerinin uygulama öncesi merhamet düzeylerinin birbirine eşit oldukları söylenebilir.

Deney, plasebo ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin deneysel işlemin uygulanması öncesinde Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği ön-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5

Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği Ön-Test Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	51,627	2	25,814		
Grup içi	4726,103	34	139,003	0,186	,831
Toplam	4777,730	36			

Tablo 5 incelendiğinde, deney grubu ($\bar{x} = 107,69$, $Ss = 10,62$), plasebo grubu ($\bar{x} = 110,16$, $Ss = 12,82$) ve kontrol grubunda ($\bar{x} = 110,16$, $Ss = 11,91$) yer alan deneklerin Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($F_{2-34}=0,186$, $p>0.05$). Buna göre deney, plasebo ve kontrol gruplarında bulunan ortaokul öğrencilerinin uygulama öncesi yaşam doyumu düzeylerinin birbirine eşit oldukları söylenebilir.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada verilerin toplanması amacıyla Nas ve Sak (2021) tarafından geliştirilen Merhamet Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca Huebner (1994) tarafından geliştirilip Çivitçi (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği için gerekli izin alınmış ve uygulanmıştır. Aşağıda söz konusu iki ölçek hakkında bilgi verilmiştir.

Merhamet ölçeği (Compassion scale). Merhamet Ölçeği, bu araştırmanın devam ettiği süreçte araştırmacının kendisi ve tez danışmanı (Nas ve Sak, 2021) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 12-18 yaş aralığındaki çocuk ve ergenlerin merhamet düzeylerinin belirlenmesi amacıyla hazırlanmıştır. Ölçeğin verileri,

ortaokul ve liselerde eğitim görmekte olan 756 öğrenciye ulaşılarak elde edilmiştir. Yapılan Açımlayıcı faktör analizi sonucunda 20 madde 3 faktör altında toplanmış ve bu 3 faktörlü yapı toplam varyansın % 51.83'ünü açıklamıştır. Elde edilen bu üç faktörlü yapı DFA ile test edilmiş ve elde edilen uyum değerlerinin ($\chi^2/sd= 1.927$; RMSEA=.042, RMR=.06, IFI=.96, CFI=0.96, NFI=.91, RFI=.90, GFI=.94, AGFI=.92) oldukça iyi uyum gösterdikleri bulunmuştur. Merhamet ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .89 ve yarı güvenirlik katsayısı ise .75 olarak bulunmuş ve ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirtilmiştir. Ters madde bulunmayan ölçek, başkalarına merhamet, kendine merhamet (öz-merhamet) ve diğer canlılara merhamet olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler, beşli likert tipinde olup hiçbir zaman (1), nadiren (2), ara sıra (3), sık sık (4) ve her zaman (5) olacak şekilde puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puan aralığı 20-100 arasında değişmekte olup, yüksek puan aynı zamanda merhamet düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir (Nas ve Sak, 2021).

Çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeği (Multidimensional students' life satisfaction scale). Ergenlerde yaşam doyumunu değerlendirmek için Huebner (1994) tarafından geliştirilen bu ölçeğin özgün formu 40 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin beş alt boyutu bulunmaktadır: Aile, arkadaş, okul, benlik ve yaşanılan çevre. Ölçekte yer alan maddeler, dörtlü likert tipinden olup hiçbir zaman (1), bazen (2), sık sık sık (3) ve her zaman (4) şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçekten yüksek puan alınması, yaşam doyumunun da yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışması Çivitçi (2007) tarafından yapılmıştır. Uyarlanma sürecinde ilköğretim ikinci kademedeki öğrenim gören 688 öğrenci, araştırma grubu içinde yer almıştır. Veriler, ölçeğin Türkçe'ye çevrilmiş özgün formu kullanılarak elde edilmiştir. Ölçeğin zamandaş geçerliği için Çocuklar için Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca ölçeğin faktör yapısı, varimax döndürmeli faktör analizi ile test edilmiştir. Bununla birlikte faktörler arası korelasyonlar, Cronbach alfa ve test-tekrar test katsayıları hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre, ölçeğin Türkçe versiyonu, faktör yükleri .34 ve üstünde olan ve toplam varyansın %44.50'sini açıklayan 36 maddeden oluşmaktadır. Türkçe uyarlama sonucunda, ölçeğe ait Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için 0.87 olarak bulunmuştur. Ayrıca Arkadaş alt boyutu için 0.85; Okul alt boyutu için 0.76; Yaşanılan Çevre alt boyutu için 0.75; Aile alt boyutu için 0.74 ve Benlik alt boyutu için ise 0.70 olarak hesaplanmıştır. Türkçe uyarlaması yapıldıktan sonra

ölçeğin 36 maddeden oluştuğu ve ölçeğin puanlanmasının özgün formda olduğu gibi hiçbir zaman (1), bazen (2), sık sık sık (3) ve her zaman (4) şeklinde olduğu belirtilmektedir. Ölçekteki 3, 4, 9, 13, 22, 25, 30, 32 ve 35. maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilen puanların artması yaşam doyumunun da arttığını göstermektedir. Sonuç olarak, ölçeğin ilköğretim 2.kademe öğrencilerinin yaşam doyumlarını ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirtilmektedir (Çivitçi, 2007).

Deneysel Süreç (Programların Hazırlanması ve Uygulanması)

Bu araştırmada deney ve plasebo grubuna farklı iki program uygulanmıştır. Deney grubuna araştırmacı tarafından hazırlanan Merhamet Temelli Eğitim Programı uygulanırken plasebo grubuna ise merhametle ilişkili olmayan ve öğrencilerin eğitsel-mesleki gelişimlerine fayda sağlayan etkinlikler sunulmuştur. Bu konuda hazırlanan program ve sunulan etkinliklere ilişkin bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

Merhamet temelli eğitim programının hazırlanması. Programın hazırlanma süreci, merhametle ilgili alanyazının (Berzoff ve Kita, 2010; Figley, 2002; Houston, 2019; Gilbert ve Irons, 2004; Gilbert, 2009a; 2009b; 2010a; 2010b; 2014a; 2014b; Gilbert ve diğerleri, 2011; Gilbert ve diğerleri, 2014a; Gilbert ve Choden, 2014; Goetz ve diğerleri, 2010; Jazaieri ve diğerleri, 2014; Neff, 2003a; 2003b; 2004; Peterson, 2017; Sayar ve Manisalıgil, 2016; Stamm, 2002; 2005; 2010) incelenmesiyle başlamıştır. Yapılan incelemede alanyazında merhameti odağa alan birçok müdahale, terapi ve eğitim programının mevcut olduğu görülmüştür (Beaumont ve Hollins Martin, 2015; Houston, 2019; Gilbert, 2009a; 2009b; 2017; Goldin ve Jazaieri, 2017; Jazaieri, 2018; Jazaieri ve diğerleri, 2014; Kirby ve diğerleri; 2017; Neff ve Germer, 2012; Ozawa de Silva ve Dodson-Lavelle, 2011; Pace ve diğerleri, 2013). Ayrıca yurt içi ve yurt dışındaki alanyazın ve kaynaklar taranmıştır. Ulaşılan alanyazın ve kaynaklardaki merhamet çalışmaları, merhametle ilgili eğitim, egzersiz, terapi ve etkinlikler incelenmiştir. İnceleme sonucunda ortaokul düzeyi açısından uygulanabilirliği olan çalışmalar tespit edilmiş ve 10 oturumluk taslak bir program oluşturulmuştur. Taslak programda yer alan oturum içerikleri yedi alan uzmanının görüşüne sunulmuştur. Uzmanlardan gelen dönütler doğrultusunda uygun görülen etkinlikler ve çalışmalar (Atalay, 2018; Decker ve diğerleri, 2015; Germer, 2018; Gilbert, 2009a; 2009b;

Işık, 2019; Kabat-Zinn, 2019; Yalvaç Arıcı, 2014) oturumlara dâhil edilmiştir. Oturumlar hazır hale geldikten sonra dört haftalık bir pilot uygulama yapılmıştır. Pilot uygulamada öğrenci katılımı, oturumların uygunluğu ve uzunluğu, etkinliklerin amaçlarla uyumu ve anlaşılabilirliği gibi noktalara dikkat edilmiş ayrıca pilot uygulamadaki öğrencilerin değerlendirmeleri alınmış ve eğitimci/araştırmacı tarafından yapılan gözlemlere göre notlar alınmıştır. Böylece alan uzmanlarının önerileri ve pilot uygulamanın sonuçları dikkate alınarak eğitim programındaki bazı oturumlar üzerinde değişiklikler yapılmıştır. Örneğin; anlatım/sunum kısmı için oturumlarda yer verilen süreler azaltılmış, öğrencilerin daha aktif olmaları için rol oynama/drama ve benzeri etkinlikler artırılmış ve böylece oturumların amaçları daha somut hale getirilmiştir. Bunun yanı sıra, oturumlarda yer alan bazı çalışmaların (etkinlik uygulama, video/film izleme, sunum vs.) yerleri değiştirilmiştir. Sonuç olarak haftalık bir oturum olmak üzere 10 oturumdan oluşan bir program hazırlanmıştır.

Merhamet temelli eğitim programının merkezinde merhamet kavramı yer almaktadır ve bu program öğrencilerin merhamet düzeylerini artırmada etkili olacak şekilde hazırlanmıştır. Bunun yanı sıra bu programın öğrencilerin yaşam doyumlarını artırmada da etkili olacağı düşünülmektedir. Nitekim alanyazın incelendiğinde, merhamete dayanan program ve eğitimlerin bireylerin psiko-sosyal gelişimleri, ruh sağlığı, iyi oluşları ve yaşam doyumları üzerinde olumlu biçimde etkiye bulunduğu anlaşılmaktadır (Mayhew ve Gilbert, 2008; Issa ve Raison, 2009). Örneğin; *Merhametli Zihin Eğitimi* bireylerin depresyon düzeylerini azaltabilmekte (Laithwaite ve diğerleri, 2009) ve merhamete dayalı uygulamalar bireylerin mutluluk ve özsaygılarını artırabilmektedir (Mongrain ve diğerleri, 2011). Ayrıca *Merhamet Geliştirme Eğitimi* ruh sağlığı ve iyi oluş açısından etkili olabilmekte (Jazaieri ve diğerleri, 2013) stres ve kaygı semptomlarını azaltabilmektedir (Jazaieri ve diğerleri, 2018). *Öz-Merhametli Farkındalık Programının* psikolojik iyi oluşu artırdığı (Yela ve diğerleri, 2019) ve merhametle ilgili eğitimlerin (Malaktaris ve diğerleri, 2020) ve uygulamaların (McClelland ve diğerleri, 2018) bireylerin iyi oluşları üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir. Bununla birlikte *Öz-Merhamet Eğitimi Programının* olumlu duygulanım, öznel mutluluk ve yaşam doyumu üzerinde etkili olabilmektedir (Eirini ve Anastasios, 2017). Söz konusu eğitimlerin ve programların çıktıları ve sonuçları göz önünde bulundurularak, merhamete dayanan bir müdahalenin veya eğitim programının

bireylerin merhamet düzeylerinin yanı sıra yaşam doyumlarını da artırabileceği söylenebilir. Bu bağlamda, bu araştırmada hazırlanan merhamet temelli eğitim programının öğrencilerin merhamet düzeyleri ve yaşam doyumları üzerinde etkili olabileceği belirtilebilir.

Aşağıda programın genel amaçlarına paralel olarak elde edilmesi gereken kazanımlara yer verilmiştir.

1. **Oturum Kazanımı:** Merhamet kavramının tanımını ve önemini bilir.
2. **Oturum Kazanımı:** Merhametin özelliklerini kavrar.
3. **Oturum Kazanımı (a):** Başkalarına merhametli olmayı fark eder.
4. **Oturum Kazanımı (b):** Başkalarına merhametli olmayı deneyimler.
5. **Oturum Kazanımı:** Öz-merhametli (kendine merhametli) olmayı fark eder.
6. **Oturum Kazanımı:** Diğer canlılara karşı merhametli olmayı fark eder.
7. **Oturum Kazanımı:** Merhametle ilişkili olan kavramları ifade eder.
8. **Oturum Kazanımı:** Merhametli olmayı engelleyen durumları fark eder.
9. **Oturum Kazanımı:** Merhametli insan olmayı açıklar.
10. **Oturum Kazanımı:** Vedalaşmayı deneyimler.

Merhamet temelli eğitim programının uygulanması. Bu program araştırmacı tarafından hazırlanmış ve yine araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Araştırmacı, bir devlet okulunda rehber öğretmen (okul psikolojik danışmanı) olarak görev yapmaktayken, çalıştığı okuldan farklı bir okuldaki öğrencilere eğitim programını uygulamıştır. Merhamet temelli eğitim programı, haftalık bir oturum olacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Ortalama oturum süreleri, on dakikalık aralarla birlikte 75 dakika olmuştur. Oturumların amacı ve etkinlikleri doğrultusunda her hafta ön hazırlık (materyallerin, araç-gereçlerin temin edilmesi, sunumların-video kayıtlarının hazırlanması vs) yapılmıştır. Her oturuma özgü belirli yöntem ve teknikler (anlatım, açıklama, tartışma, akran paylaşımı, rol oynama, kısa film-video izleme, hikâye yorumlama, mini-grup oluşturma, konuk daveti, zoom programı üzerinden görüntülü konuşma vs) takip edilmiştir. Her oturum, bir önceki hafta yapılan çalışmaların kısa bir özeti yapılarak başlatılmış ve oturuma bu şekilde giriş yapılmıştır. Her oturumdan sonra ise öğrenciler tarafından değerlendirme yapılırken; eğitimci/araştırmacı tarafından oturumun özeti yapılarak günün oturumu sonlandırılmıştır. Programın uygulama süreci, Covid-19 pandemi dönemine denk gelmiştir. Bu nedenle yetkililerin ve uzmanların dikkat çektiği hususlara riayet

edilmiştir. Bu anlamda öğrenciler arasında temasın olmaması için fiziksel mesafeye dikkat edilmiş, öğrencilerin maske takmaları sağlanmış ve eğitimin sunulduğu konferans salonunun girişinde dezenfektan bulundurulmuştur. Öğrencilerin el yıkama gibi temizlik ve hijyen açısından önemli ihtiyaçları için oturlara 10 dakikalık aralar konulmuştur. Ayrıca her oturum bitiminde eğitimci/araştırmacı tarafından öz-değerlendirme yapılmış ve rapor haline getirilmiştir. Aşağıda her bir oturumun genel amacı ve alt amaçları hakkında bilgi verilmiştir.

1. Oturumun Amacı: Merhamet kavramının tanımını ve önemini bilmek

Alt Amaçlar:

- Tanışmak
- Eğitim programı hakkında bilgi vermek
- Grup kurallarını oluşturmak
- Merhamete ilişkin farkındalık kazanmak

2. Oturumun Amacı: Merhametin özelliklerini kavramak

Alt Amaçlar:

- Merhamet için motivasyona sahip olmanın gerekliliğini bilmek
- Merhametin duyarlılıkla ilişkisini fark etmek
- Empati sayesinde merhametin gelişebileceğini bilmek
- Sıkıntılara karşı tolerans göstermeyi anlamak
- Başkalarını yargılamadan/suçlamadan/eleştirmeden anlamaya çalışmak
- Merhametli dinlemeyi öğrenmek
- Merhametli dikkatin ne olduğunu fark etmek

3. Oturumun Amacı: Başkalarına merhametli olmak (a)

Alt Amaçlar:

- Başkalarına merhametli olmanın tanımını yapmak
- Başkalarına merhametli olmanın önemini ve gerekliliğini bilmek
- Başkalarına merhametli olmanın faydalarını anlamak
- Merhamet konusunda farkındalığı artırmak
- Başkalarına merhamet göstererek mutlu olmak

4. Oturumun Amacı: Başkalarına merhametli olmak (b)

Alt Amaçlar:

- Başkalarına merhametli olmayı deneyimlemek
- Dezavantajlı bireylere (Ör; engelli) merhamet göstermeyi bilmek
- Dezavantajlı bireylerle empati kurmak
- Dezavantajlı bireylere karşı duyarlılık geliştirmek

5. Oturumun Amacı: Öz-merhametli (kendine merhametli) olmayı bilmek

Alt Amaçlar:

- Kendine merhametli olmanın tanımını yapmak
- Kendine merhametli olmanın önemini ve faydalarını bilmek
- Kendi acılarına/sıkıntılarına karşı tolerans göstermek
- Hatalarına karşı anlayışlı olmayı fark etmek
- Yetersiz olduğu durumlarda sükûnetini korumak
- Başarısız olduğu zamanlarda kendine karşı nezaket göstermek

6. Oturumun Amacı: Diğer canlılara karşı merhametli olmak

Alt Amaçlar:

- Hayvanlara merhamet göstermenin önemini anlamak
- Hayvanları korumak gerektiğini bilmek
- Doğaya karşı merhametli olmanın gerekliliğini bilmek
- Doğayı korumanın önemini fark etmek

7. Oturumun Amacı: Merhametle ilişkili kavramları bilmek

Alt Amaçlar:

- Adalet, empati, sempati ve vicdan kavramlarının merhametle ilişkisini fark etmek
- Şefkat, acımak ve öz-merhamet kavramları ile merhamet arasındaki ilişkiyi anlamak

8. Oturumun Amacı: Merhametli olmayı engelleyen durumları bilmek

Alt Amaçlar:

- Merhametli dünya konusunda farkındalık kazanmak
- Merhamet yorgunluğunun anlamını bilmek
- Merhamet korkusunu ne olduğunu bilmek

9. Oturumun Amacı: Merhametli insan olmayı bilmek

Alt Amaçlar:

- Merhametli bir insanın neler yapabileceğini fark etmek
- Merhametli bir insanın nasıl davranabileceğini öğrenmek
- Merhametli bir insanın nelerden uzak durabileceğini bilmek
- Merhametli bir insanın nasıl davranmayacağını fark etmek

10. Oturumun Amacı: Merhametli bir şekilde vedalaşmayı bilmek

Alt Amaçlar:

- Nezaket göstererek vedalaşmayı bilmek
- Vedalaşırken merhametli ifadeler kullanmak
- Vedalaşırken sevgi dolu dilekte bulunmak
- Eğitim sürecini değerlendirmek
- Sonlandırmak

Merhamet temelli eğitim programının uygulanmasına ilişkin araştırmacı/eğitimci değerlendirmesi. Uzman görüşleri ve pilot uygulama sonucunda son halini alan 10 oturumluk eğitim programı, deneysel işlem sürecinde deney grubundaki öğrencilere sunulmuştur. Ancak gerek Covid-19 salgınından kaynaklı olarak gerekse oturumun işleyişi ve öğrencilerin özelliklerinden dolayı oturum süreçlerinde küçük değişiklikler yapılmıştır. Bu değişikliklerin hiçbirinin programın temel ve alt amaçlarına ulaşmada engel teşkil etmemesine dikkat edilmiştir. Bu bağlamda programın her bir oturumuna ilişkin aşağıda verilen değerlendirmeler yapılmıştır. Bu değerlendirmeler, sadece araştırmacı tarafından yapılmış olup değerlendirme sürecinde herhangi bir eş-araştırmacı veya gözlemci yer almamıştır.

Birinci oturumda, grup kuralları oluşturulurken öğrenciler kendi isteklerini ve beklentilerini ifade ettiler. Bu da öğrencilerin eğitime katılımları açısından daha etkili oldu. Drama etkinliği, oyun ve rol oynama gibi teknikler öğrencilerin aktif

olmalarını sağladı. Ayrıca ilk hafta olmasından dolayı bazı öğrenciler konuşmaya açık değildiler ama bazı öğrenciler de sık sık konuşmak istediler. Oturumun sonunda öğrencilerin oturuma ilişkin değerlendirme yapmaları istendi ve verilen not kâğıtlarına düşüncelerini yazmaları belirtildi ancak bazı öğrenciler düşüncelerini yazmak istemediler ve hatta yazmamakla birlikte hiç konuşmak istemeyen öğrenciler de oldu. Bu nedenle konuşmak isteyenlere söz hakkı verildi, onlar da konuştular. Gayet olumlu düşünceler paylaştılar. Oturumda uygulanan drama etkinliği aşağıda verildiği şekilde gerçekleştirildi.

Drama etkinliği: Etkinlik, rol oynama yöntemiyle gerçekleştirilir. Bunun için de öncelikle öğrenciler, dört mini-gruba ayrılır. Her gruba yapacağı rol söylenir, rol esnasında öğrencilerin söyleyeceği ifadeler öğrencilere ezberletilir ya da ayrı bir kâğıda yazılıp öğrencinin drama esnasında okunması sağlanabilir. Bundan sonra öğrenciler etkinlik için kendi gruplarında rol oynamaya başlarlar. Birinci gruptaki öğrenciler, kendi aralarında oyun oynarlar. İkinci gruptaki öğrenciler, ellerinde kâğıt-makasla faaliyet yaparlar. Üçüncü gruptaki öğrenciler, kitap okurlar. Dördüncü gruptaki öğrenciler, yazı yazmakla meşguldürler. Bu esnada başka bir öğrenci, oluşturulan mini-grupların yanından geçerken yere düşer (kendini yere atar). “Ahh, ahh... Düştüm! Lütfen bana yardım edin, yürüyemiyorum.” diye bağırmaya ve ağlamaya başlar. Birinci gruptakiler, yardım isteyen arkadaşlarına doğru bakıp önemsemeden oyunlarına devam ederler. İkinci gruptakiler, “Yahu biraz dikkat etseydin de düşmeseydin! İnsanlar çok dikkatsiz oldu!” derler ve faaliyetlerine devam ederler. Üçüncü gruptakiler de “İnsanlarda hiç merhamet kalmamış, şuraya bakın kimse çocukcağıza yardım etmiyor. İnsanlar merhametsiz olmuşlar. Ne günlere kaldık!” diye söylenip dururlar. Dördüncü gruptakiler ise hemen oturdukları yerden kalkıp yardım ederler. “Neyin var? Biz sana yardım edelim, hemen seni hastaneye götürelim.” diyerek yardım etmeye çalışırlar, yere düşen arkadaşlarını kaldırır ve birlikte yavaş yavaş yürüyerek arkadaşlarını sıralarına oturturlar. Dramanın sonunda, “Sizce hangi grup merhametliydi? Niçin? Grupların davranış şekilleri hakkında ne düşünüyorsunuz?” şeklinde sorular sorulur ve öğrencilerden yorumlar alınır. Etkinliğin sonunda ise merhametin sadece sözle olmadığı, davranışlarla da gösterilmesi gerektiği vurgulanır (Yalvaç Arıcı, 2014).

İkinci oturumda, önceki haftaya göre öğrenciler daha rahattılar. Önceki haftanın sunumu 15 dakika olduğu için öğrenciler biraz sıkılmıştı. Öğrencilerin genel değerlendirmesini dikkate alarak bu oturumdaki sunum süresi 10 dakika olarak ayarlandı ve bundan sonraki sunumların da 10 dakika olmasına dikkat edildi. Etkinliklere ayrılan zaman arttırılınca öğrenciler daha aktif oldular. Bu da oturumun daha eğlenceli, oyuna dayalı ve eğitici boyutta olmasını sağladı. Ayrıca oturumdaki teori kısımlarının havada kalmaması için birden fazla örnekler verilerek oturumların somut hale gelmesi sağlandı. Oturum sürecinde uygulanan etkinlik örneği aşağıda yer almaktadır.

Etkinlik: Etkinlikte, merhametin temel özelliklerinden biri olan ve merhametin geliştirilmesinde etkili olan empati kavramı odakta yer alır. Etkinlik süreci şu şekilde işlenir: Öğrenciler dört gruba ayrılır ve her gruba daha önce hazırlanan birer fotoğraf verilir. Bu fotoğraflardan; birincisi, savaş nedeniyle ülkesini terk eden bir öğrenciyi; ikincisi, araba kazasında bacağını kaybeden bir kız çocuğunu; üçüncüsü, yatalak bir yaşlı hastayı; dördüncüsü ise sokakta çalışan/dilenen bir çocuğu göstermektedir. Öğrencilerin kendilerini fotoğrafta yer alan insanların yerine koymaları istenir ve onlara “Bu insanların yerinde siz olsaydınız neler hissederdiniz? Bu insanların yerinde siz olsaydınız neye ihtiyaç duyardınız?” şeklinde sorular sorulur. Bu sorular hakkında öğrencilere düşünmeleri için süre verilir. Ardından öğrencilere küçük not kâğıtları dağıtılır. Bu not kâğıtlarında “Ben olsaydım....” şeklinde yarım bırakılmış bir cümle bulunur ve öğrencilerin bu cümleyi tamamlamaları istenir. Bütün öğrenciler, not kâğıtlarını doldurduktan sonra paylaşımda bulunmak isteyen öğrencilere söz hakkı verilir. Yazdıklarını sözel olarak ifade etmek istemeyen öğrenciler de olabilir; bu durumda, öğrenciler yazdıkları not kâğıtlarını eğitmen masasına bırakır. Eğitmen kâğıtları karıştırır ve kâğıtlardan rastgele seçip okur. Duygu ve düşüncelerini paylaşan öğrencilere teşekkür edilir.

Üçüncü oturumda, öğrencilerin daha fazla katılım gösterdikleri anlaşıldı. Özellikle haberlerden ve günlük yaşamdan örnekler veren öğrencilerin katılımıyla oturumun amaçlarına ulaşmak kolaylaştı. Anlatım tekniğinin sıkıcılığını en az düzeye indirmek için örnekler aracılığıyla oturumların günlük hayatla ilişkisi kuruldu. *Kuru Üzüm* (Atalay, 2018) isimli egzersiz uygulanırken gözlerini kapatmak

istemeyen iki öğrenci oldu. Bir öğrenci üzüm sevmediği için egzersize tam katılım göstermedi. Aşağıda Kuru Üzüm egzersizi ile ilgili yönergeye yer verilmiştir.

KURU ÜZÜM EGZERSİZİ

ETKİNLİK YÖNERGESİ

İlk üzümü elinize alın.

Sanki hayatınızda ilk defa kuru üzümle karşılaşmışsınız gibi ona dokununuz. Hatta gözlerinizi kapatarak dokununuz. Üzümün yumuşaklığını, dokusunu, şeklini, her şeyi parmaklarınızla hissediniz.

Burnunuza götürünüz. Koklayınız.

Sonra gözlerinizi açınız ve kuru üzüm tanesine bakınız. Ona odaklanınız. Onu ışığa tutunuz ve seyrederiz. Avucunuzda seyrederiz. Parmaklarınızın arasında tutunuz. Bir daha bakınız.

Şimdi kurum üzüm tanesini iki parmağınız arasında tutarak kulağınıza götürünüz. Parmaklarınızı hareket ettiriniz. Nasıl bir ses çıktığını fark ediniz. Bunu her iki kulağınızla deneyiniz. Aradaki farkı karşılaştırınız.

Şimdi de kurum üzüm tanesini ağızınıza götürünüz ve ona dilinizle dokununuz. Yüzeyindeki dokuyu fark ediniz. Herhangi bir tat alabiliyor musunuz? Odaklanınız. Dilinizin üzerinde gezdiriniz. Dişlerinizin arasına bırakınız. Hafifçe ısırınız. Henüz yemeyiniz.

Kuru üzümün üzerindeki tadı hissediniz. Hafifçe ısırıdıktan sonra tekrar dilinizin üzerinde gezdiriniz. Ağızınızın içinde gezdiriniz. Damağınıza verdiği tadı hissediniz. Boğazınıza inen aromayı fark ediniz.

Artık yavaşça çiğnemeye başlayınız. Çiğneyiniz. İyice çiğneyiniz. Sonra yutunuz. Yutarken de üzümün boğazınızdaki geçişine odaklanınız. Sizde oluşan hisleri fark ediniz. Ne hissettiğinizi fark ediniz.

Ardından ikinci üzüme geçiniz. İlk üzümü yediğiniz gibi bu üzümü de aynı şekilde

yişin.

Üçüncü üzümlü ise her zaman yaptığınız gibi hiç düşünmeden ağzınıza atın ve yişin.

NOT: Bu egzersizle varılmak istenen hedef, farkındalığın artırılmasıdır (Kabat-Zinn, 2019). Diğer bir ifadeyle bu egzersizin amacı, öğrencilerin farkındalık ve dikkat düzeylerinin geliştirilmesidir. Farkındalık, merhametli olmak için gerekli olan bir durumdur (Decker ve diğerleri, 2015). Ayrıca merhamet eğitim programlarının birçoğunda dikkate dayalı uygulamalar yer almaktadır (Jazaieri, 2018). Bireyin iç dünyasına ilişkin yaşantısı ve dış dünyaya ilişkin yaşama dair neler olup bittiğinin farkında olması, onun aynı zamanda merhamete ihtiyaç duyan varlıklara karşı duyarlı olmasını sağlayabilmektedir. Mindfulness temelli çalışmaların içinde yer alan kuru üzüm egzersizi de farkındalığın artırılmasında ve dikkatin geliştirilmesinde dolayısıyla da merhametin gelişiminde etkili olabilmektedir.

*Dördüncü oturum*da, öğrencilerle birlikte çocuk hastanesine ziyaret amaçlı gidilmesi planlanmıştı. Ancak Covid-19 salgını nedeniyle oturumda değişiklik yapıldı ve alternatif oturum hazırlanarak gerçekleştirildi. Alternatif oturumda görme engelli bir müzik öğretmeni davet edildi. Öğretmenin aile ve okul hayatından kesitler paylaşması öğrenciler üzerinde önemli bir etki bıraktı. Öğrenciler gayet dikkatlice dinlediler, merak ettikleri soruları sordular. Etkileşimli bir süreç oldu. Aynı oturumda köyde yaşayan görme engelli bir teyzeyle telefonla görüşme yapıldı.

*Beşinci oturum*da, ilk oturumlara kıyasla öğrencilerin artık daha çabuk ve istekli bir şekilde etkinliklere katıldıkları fark edildi. Öğrenciler arasındaki samimiyetin ve etkileşimin ileri düzeye vardığı gözlemlendi. *Sevgi Dolu Nezaket* (Germer, 2018) isimli etkinlikte gözlerini kapatmak istemeyen öğrenciler oldu. Gözlerini kapatmamalarına rağmen etkinliğe katıldılar. *Küp Oyunu*'nda öğrencilerin hepsi oyuna dâhil oldular ancak oyun içinde örnek vermede zorluk çeken öğrenciler oldu. Bu öğrencilere eğitimcinin/araştırmacının destek olması sonucunda oturum daha işlevsel hale getirildi. Oturumda uygulanan etkinlik örneği aşağıda verilmiştir.

SEVGİ DOLU NEZAKET MEDİTASYONU

ETKİNLİK YÖNERGESİ

Bu etkinliği uygulamak için rahat bir pozisyonda, olabildiğince dik olarak ve gevşemiş bir şekilde oturun. Gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi göğsünüzde kalbinizin olduğu yere odaklayın. Şimdi ağır ağır ve rahat bir şekilde üç kere nefes alın.

Kendinizi, otururken gözlerinizin önüne getirin. Sandalyede oturma pozisyonunuzu dışarıdan seyreder gibi düşünün. Otururken bedeninizde oluşan duyumsamaları hissedin.

Her canlı varlığın huzur ve mutluluk içinde yaşamak istediğini hatırlayın. Şu derin anlamlı dilekle bağlantı kurun: “Mutlu ve acıdan uzak olmak isteyen her canlı varlık gibi ben de mutlu ve acıdan uzak olayım.” Bu sevgi dolu dileğin sıcaklığını hissedin.

Şimdi, sandalyedeki görüntünüzü hayal etmeyi sürdürerek ve kalbinizdeki bu güzel duyguları kaybetmeden, şu sözcükleri sessiz ve yumuşak bir şekilde tekrar edin:

Güven içinde olayım.

Mutlu olayım.

Sağlıklı olayım.

Rahat bir hayat yaşayayım.

Ağzınızdan çıkan her sözcüğün aklınızda olan şeyi tam olarak ifade ettiğinden emin olun. Eğer gerekirse, anlaşılabilir olmaları ve anlamı deneyimlemek adına bunları birkaç kere üst üste tekrarlayabilirsiniz (güven içinde... güven içinde... güven içinde...)

Acele etmeyin. Kendi görüntünüze gönül gözünüzle bakın, sevgi dolu kalbinizin keyfini yaşayın ve ağzınızdan çıkan sözcüklerin anlamının tadını çıkarın. Zihninizin dalıp gittiğini hissettiğinizde ki bu birkaç saniye sonra olacaktır, sözcükleri yeniden tekrarlayın. Sözcükler anlamlarını yitirince, kendinizi yine sandalyede otururken hayal edin ve bu sözcükleri bir kere daha söyleyin. Hem sandalyede oturan görüntünüz hem de sözcükler belirsizleşirse,

elinizi kalbinizin üzerine koyun ve içinizi sevgi dolu nezaketle doldurma niyetinizi kendinize hatırlatın. “Canlı her varlığın istediği gibi, ben de mutlu ve acıdan uzak olayım.” Sonra da kullandığınız sözcük öbeklerine dönün. Kendinizi kaybolmuş gibi her hissettiğinizde bunlara dönün.

Bu uygulamayı yaparken kendinizi rahat bırakın. Kendinizi aşırı zorlamayın. Sevgi dolu nezaket duygusu dünyanın en doğal şeyidir. Dikkatinizi dağıtacak şeyler her zaman olacaktır. Bunları fark ettiğinizde onlara gitmeleri için izin verin ve yeniden sözcük öbeklerine dönün. Dikkatiniz dağıldığında, kendinize sevgi vermeye geri dönün. Kendi başınıza oturmak, kendisini iyi hissetmeyen bir arkadaşınızla birlikte oturmak gibidir; arkadaşınızı iyileştiremezsiniz belki ama ona hak ettiği sevgiyi ve davranışı sunmuş olursunuz.

Şimdi de gözlerinizi yavaş yavaş açın.

Altıncı oturum, öğrencilerin yazılı sınav haftasına denk geldiği için oturum saatinin ayarlanmasında zorluk yaşandı. Müdür yardımcısının ders öğretmenleriyle görüşmesi neticesinde oturum saatinde değişikliğe gidilerek ayarlama yapıldı. Oturum içinde *fotoğraf yorumlama* etkinliği vardı, bu etkinlikte söz hakkı verilen öğrenciler sadece fotoğrafları yorumlamadı ayrıca kendi hayatlarından örnekler de verdiler. Bu da oturum içeriğinin gerçek hayatla ilişkilendirilmesine katkı sağladı. Etkinlikte kullanılan bazı fotoğraflar aşağıda yer almaktadır.





Yedinci oturumda, *resim yapma* etkinliğinde bazı öğrencilerin resim yapmada zorlandığı fark edildi. Zorlanan öğrencilere farklı seçenekler sunuldu. İsteyen öğrencilerin kompozisyon ya da şiir yazabileceği belirtildi. Ayrıca RESFEBE (resim ve alfabenin birlikte kullanılması) tekniği hakkında bilgi verildi ve isteyen öğrencilerin RESFEBE yoluyla resim yapabilecekleri ifade edildi. Bundan sonra da çoğu öğrenci yaptıkları resimlere yazılar eklediler. Böylece etkinliğin amacına ulaşması kolaylaştı. Oturumda uygulanan etkinlikler aşağıda verilmiştir.

Etkinlik-1: Bu etkinlik sürecinde öğrencilerle *Merhameti Anlatan Resimler* isimli resim çalışması yapılır. Bu nedenle her öğrenciye bir resim kâğıdı, kalem ve boya kalemleri verilir. Öğrencilere “Merhamet deyince aklınıza, hayalinize gelen bir resim çizin.” denilir ve öğrencilere süre verilir. Bu esnada resimleri çizmedeki amacın güzel olan resmi bulmak olmadığı aksine amacın merhamet konusunda resim çizmek olduğu ifade edilir. Resim çizmek istemeyen öğrenciler zorlanmaz. Süre bitiminde resmini gönüllü olarak anlatmak isteyen öğrencilere söz hakkı verilir. Paylaşımında bulunan öğrencilere teşekkür edilir. Bütün resimlerin merhamet konusuyla ilgili olabileceği belirtilir. Resim çizen-çizmeyen bütün öğrencilere teşekkür edilir.

Etkinlik-2: Bu etkinlikte, her öğrenciye Çalışma Formu (Kaynak, 2019) dağıtılır. Formun ön yüzü iki bölüme ayrılır. İlk bölümde sekiz adet kavramın (Adalet, Empati, Şefkat, Sempati, Vicdan, Acımak, Merhamet, Öz-merhamet) tanımı vardır. İkinci bölümde ise karışık bir şekilde verilmiş sekiz kavram yer alır. Öğrencilerin sekiz kavram ile sekiz tanımı eşleştirmeleri istenir. Buradaki temel amaç, öğrencilerin merhamet kavramını doğru tahmin etmeleri veya eşleştirmeleridir; diğer bir amaç ise merhametle ilişkili kavramları fark etmeleridir. Öğrencilere süre tanınır. Bütün öğrenciler eşleştirme yaptıktan sonra hangi tanımın hangi kavrama ait olduğu açıklanır. Bunun için sunum yapılır.

Sekizinci oturumda, iki farklı etkinlik vardı ve ikisinde de öğrencilerin kâğıt-kalem kullanmaları gerekiyordu. İlk etkinlikte öğrencilerden boşluk bırakılan cümleyi (*Merhametli dünyamda isterim.*) doldurmaları istendi ve öğrencilerin hepsi verilen boşluğu dolduracak şekilde isteklerini yazdılar. Ancak ikinci etkinlikte bazı öğrencilerin yazmak yerine konuşmaya ve anlatmaya eğilimli oldukları görüldü. Bu durumda söz hakkı verilerek konuşmak isteyen öğrencilerin paylaşımları alındı. Aşağıda hikâye yorumlama etkinliğinde kullanılan hikâyeye yer verilmiştir.

HİKÂYE

Serkan Bey, gün boyu çalıştıktan sonra yorgun bir şekilde akşam eve gelir. Serkan Bey'in kızı Merve sevinerek babasını kapıda karşılar, çok mutlu olur. Merve, babasına “Baba, odama gelir misin? Bir resim yaptım, beğenecek misin?” der. Babası, kızına sonra gelip bakacağını söyler ve üstünü değiştirmeye gider.

Merve odasına geçer ve babasını bekler. Bu esnada Elif Hanım mutfakta yemek hazırlar ve herkesi yemeğe çağırır. Merve ile babası da mutfağa giderler ve birlikte yemeklerini yerler. Yemekten sonra Serkan Bey, televizyon izlerken Merve yine gelir ve yaptığı resmi babasına göstermek ister. Babası “Kızım görüyorsun haberleri seyrediyorum!” der. Merve, babasının bu cevabı üzerine tekrar odasına gider, ödevlerini yapar ve yatar.

Ertesi gün Merve uyanır ve okula gider. Serkan Bey de hazırlanıp işe gitmek için evden çıkar.

Serkan Bey işyerindeyken uzun bir süredir hasta olan annesi onu telefonla arar ve Serkan Bey’e kendisini hastaneye götürmesini söyler. Ama Serkan Bey, işten dolayı çok meşgul olduğunu söyler. Kendisinin müsait olmadığını, bu yüzden de hastaneye götüremeyeceğini belirtir.

Dokuzuncu oturumun gerçekleştiği hafta, ülke geneli Covid-19 salgını nedeniyle kısmi kapanmaya gidildiği için 5, 6 ve 7.sınıflar yüz yüze eğitime ara verdiler. Ayrıca salgından dolayı ülke genelinde tam kapanma konusu gündemde olduğu için öğrencilerin etkinliklere yeterince konsantre olamadıkları fark edildi. Bu oturumda öğrencilere kısa film izletildi ve *Merhametli Olan Ne Yapar/Yapmaz* (Diyanet İşleri Başkanlığı, 2017) isimli etkinlik yapıldı. Aşağıda etkinlik hakkında bilgi verilmiştir.

Etkinlik: Bu etkinlikte *Merhametli Olan Ne Yapar/Yapmaz* (Diyanet İşleri Başkanlığı, 2017) isimli çalışma yapılır. Öğrenciler iki gruba ayrılır. Birinci gruptaki öğrenciler “Merhametli insan NE YAPAR?” sorusuna yanıt bulmaya çalışır. İkinci gruptaki öğrenciler ise “Merhametli insan NE YAPMAZ?” soruna yanıt arar. Bunun için öğrencilere süre verilir. Öğrenciler buldukları yanıtları kâğıda yazarlar. Her grup düşündüklerini yazdıktan sonra aralarından birini sözcü seçerler ve sözcü yazdıklarını paylaşır. İki grubun sözcüsü paylaşımında bulunduktan sonra onlara teşekkür edilir ve aşağıdaki bilgiler öğrencilerle paylaşılır.

MERHAMETLİ OLAN NE YAPAR

1. Bir başkasının zor duruma düşmesine üzülür.

2. Hayvanları korur.
3. Bir bitkiye, bir çiçeğe zarar gelse rahatsız olur.
4. İnsanlara ve tüm yaratılmışlara iyi davranır.
5. Yaşlılara iyilik eder.
6. Çocukları sever.
7. Cömert ve yardımsever olur.
8. Kendisine karşı yapılan hataları affeder.
9. Her zaman iyilik yapmak ve insanlara faydalı olmak ister.
10. Yemeğini bölüşür.
11. İhtiyacı olanlara parasından ikram eder.
12. Soranlara yol tarif eder.
13. Sevgi ve şefkat dolu olur.
14. Sözü yumuşaklıkla söyler.
15. Sever, sevilir.

MERHAMETLİ OLAN NE YAPMAZ

1. Kimseye kötülük etmez.
2. Kusurlarını söyleyip, insanları küçük düşürmez.
3. Haksızlık etmez.
4. Kabalık etmez.
5. Bildiği bir şey hakkında soru sorulduğunda, cevabı gizlemez.
6. Borç isteyene var olduğu halde “yok” demez.
7. Elindeki ekmeği aç kimseden esirgemez.
8. Hiç kimseye zarar vermez.
9. Kin tutmaz.
10. Cimrilik ve bencillik etmez.
11. Çocuklara kötü davranmaz.
12. Yaşlılara saygısızlık etmez.
13. Çiçekleri, bitkileri susuz bırakmaz.
14. Ağaçların dallarını koparmaz.
15. Hayvanlara zulmetmez.

Onuncu oturumda öğrencilerin eğitim programı hakkında genel düşünceleri alındı. Öğrenciler birbirleri hakkında olumlu ve güzel ifadeler kullandı. Birbirlerinden helallik dileyerek vedalaştılar.

Alternatif program (Eğitsel ve mesleki rehberlik çalışmaları).

Araştırmada, araştırmacının varlığının veya deneğin gözlemlendiğinin farkında olmasının deneğin davranışlarında yol açtığı değişiklikten bahsedilmektedir. *Hawthorne etkisi* (Budak, 2003) olarak bilinen bu duruma karşı araştırmalarda deney ve kontrol gruplarının yanı sıra üçüncü bir grup olan plasebo grubu da oluşturulmaktadır (Akdoğan, 2012; Akın, 2009; Sağkal, 2015; Yerlikaya, 2006). Bu durumdan hareketle, bu araştırmada, Hawthorne etkisinin azaltılması için ya da ortadan kaldırılması için plasebo grubu oluşturulmuş ve plasebo grubuna merhametle ilgili olmayan bir eğitim verilmiştir. Bu eğitim; sorumluluk duygusu, iletişim becerileri, karar verme becerisi, zaman yönetimi, öğrenmeyi öğrenme, problem çözme becerisi, verimli ders çalışma, sınavlara hazırlık, meslekleri tanıma, meslekler hakkında farkındalık kazanma, geleceğe yönelik planlar oluşturma konularını içermiştir. Öğrencilerin eğitsel, kişisel-sosyal ve mesleki gelişimleriyle ilgili olan bu konularda çeşitli etkinlikler uygulanmıştır. Etkinlikler uygulanırken Erkan (2018) tarafından hazırlanan Örnek Grup Rehberliği Etkinlikleri isimli kaynaktan yararlanılmıştır. İlgili kaynaktan etkinlikler seçilirken etkinlerin öğrencilerin düzeylerine uygun olup olmadığına bakılmıştır. Ayrıca üst öğrenim kurumları sınavına (Liselere Geçiş Sınavı) hazırlanan bu öğrencilerin akademik, mesleki ve eğitsel gelişimlerine katkı sağlayan çalışmaların eğitim sürecinde yer almasına dikkate alınmıştır. Etkinliklerin doğrudan merhamet konusu ile ilişkili olmaması göz önünde bulundurulmuştur. Bununla birlikte öğrencilerin gelişimsel periyotları ve sınıf düzeyleri dikkate alındığı için uygulama sürecinde etkinliğin doğrudan ve birebir uygulanmasından ziyade etkinlikler oturumların amacına göre uyarlanmıştır. Bu etkinliklerin tamamı doğrudan araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Araştırmacı, rehber öğretmen olarak okulda çalıştığından dolayı ve plasebo grubu için planlanan etkinlikler, okullarda uygulanan rehberlik etkinlikleri olduğundan dolayı etkinliklerin uygulanma süreci araştırmacı açısından kolay ve rahat olmuştur.

Araştırmanın Geçerliği

Bir araştırmanın niteliği iç ve dış geçerliğin sağlanmasıyla ilgilidir. Bu nedenle nitelikli bir araştırma için iç ve dış geçerliği yükseltmeye yönelik birtakım çalışmalar yapılmaktadır (Can, 2017). Diğer bir ifadeyle araştırmalarda geçerliği tehdit eden birtakım faktörlerden bahsedilmekte ve bunlara yönelik bazı işlemler yapılmaktadır. Aşağıda bu araştırmanın geçerliğinin sağlanması için yapılan işlemlere yer verilmiştir.

- **Zaman:** Deneysel araştırmalar belirli bir zamana yayıldığında denek kaybı ortaya çıkabilmektedir. Bu durum geçerlik açısından bir tehdit olarak görülmektedir (Karasar, 2005). Bu nedenle bu araştırmada deney, plasebo ve kontrol grupları 15'er öğrenciden oluşturularak süreç içerisinde yaşanabilecek katılımcı kaybının yaşanması durumunda gruplarda yeterli sayıda öğrencinin kalmasına dikkat edilmiştir.
- **Seçim:** Deneklerin başlangıçta var olan farklılıkları bağımlı değişkene ait puanlardaki varyansı etkileyebilmektedir. Bu etkinin en aza indirilmesi için denekler, gruplara yansız atanabilmektedir (Büyüköztürk, 2011). Bu nedenle bu araştırmada öğrenciler deney, plasebo ve kontrol gruplarına yansız olarak atanmıştır.
- **Örnekleme (temsili edebilme):** Araştırmalarda geçerliğin sağlanması için dikkat edilen konulardan biri de örnekleme etkisidir (Can, 2017). Araştırma amacına uygun bir örnekleme yöntemine başvurulması, geçerliğin yükseltilmesi açısından önemli görülmektedir. Bu bağlamda bu araştırmada, öğrencilerin gruplara atanmasında kura çekilmiş, yansızlık kuralına uyulmuş ve yansız örnekleme yoluyla gruplar oluşturulmuştur.
- **Denekler arası iletişim:** Deneysel araştırmalarda denekler arasındaki iletişimin varlığı geçerliği tehdit eden unsurlardan biridir. Bu tehdidin en az düzeye inebilmesi için deneysel süreçten önce araştırmacı tarafından deney ve plasebo grubundaki öğrencilerle ön görüşme yapılmış ve bu görüşmede hem süreç hakkında bilgilendirme yapılmış hem de öğrencilere gizlilik kuralı hatırlatılmıştır. Ayrıca deneysel işlemin başladığı ilk oturumda grup kulları oluşturulurken gizliliğe dikkat edilmesi gerektiği tekrar vurgulanmıştır.

- **Olgunlaşma:** Olgunlaşma, ön-test ve son-test arasındaki sonuçları etkileyebilecek katılımcılardaki normal gelişimsel değişikliklerle ilgilidir (Heppner ve diğerleri, 2013). Bu araştırmada olgunlaşma sürecinin katılımcılar üzerinde farklı etkiler ortaya çıkarmasına engel olmak için bütün katılımcılar (öğrenciler) aynı sınıftan (8.sınıf) ve yaş grubundan (13/14) seçilmiştir.
- **Verilerin toplanması ve veri toplama aracı:** Katılımcılara uygulanan testlerin farklı olması ve farklı uygulayıcılar tarafından uygulanması da geçerliği tehdit eden bir durumdur (Büyüköztürk ve diğerleri, 2014; Karasar, 2005). Bu nedenle bu araştırmada bütün katılımcılara aynı ölçekler araştırmacının kendisi tarafından aynı süreçte ve benzer ortamlarda uygulanmıştır.
- **Yaşantılar:** Yaşantılar, deneysel işlemin uygulandığı zaman sürecinde ortaya çıkan gözlemleri etkileyen durumlarla ilgilidir. Yaşantı tehdidini kontrol etmenin temel yolu, iki grup kullanmaktır. Böylelikle yaşantılar her iki grubu da eşit derecede etkileyecektir (Heppner ve diğerleri, 2013). Bu araştırmada deneysel uygulamanın gerçekleştirildiği dönem, Covid-19 sürecinin devam ettiği bir döneme denk gelmiştir. Covid-19 sürecinin araştırmadan ve araştırmacıdan bağımsız olarak deney sürecini olumsuz etkileyebileceği dikkate alınmış ve bu olumsuz etkinin ortadan kalkması için deney grubu dışında iki grup (plasebo ve kontrol grubu) daha oluşturulmuştur.

Veri Analizi

Çalışmanın verileri SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) programına aktarılmıştır. Veri analizinde parametrik mi yoksa non-parametrik testlerin mi kullanılacağına karar verebilmek için öncelikle deney, plasebo ve kontrol gruplarında bulunan öğrencilerin Merhamet ve Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu ölçeklerinin ön-test, son-test ve izleme testlerinin uygulamalarından elde ettikleri değerlerin; parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılayamadıklarına bakılmıştır.

Parametrik testlerin kullanılabilmesi için temel varsayımlar; verilerin normal dağılımı ve varyansların homojenliğidir. Bu nedenle grup büyüklüğünün 50'den küçük olduğu durumlarda Shapiro-Wilk testi kullanıldığından (Büyüköztürk, 2014),

bağımlı değişkenlerin normal dağılım eğrisine uygunluğunun test edilmesi amacıyla Shapiro-Wilk testi kullanılmıştır. Merhamet ve Yaşam doyumu puanları açısından ön-test, son-test ve izleme testi verilerine ilişkin elde edilen normallik test sonuçları bulgular bölümünde sunulmuştur. Shapiro-Wilk Normallik testi sonuçları, Çarpıklık/Basıklık testi sonuçları ve Levene's testi sonuçları incelendiğinde verilerin normal dağılım göstermediği görülmüş ve bu nedenle non-parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Bu çerçevede, grupların grup içi karşılaştırmaları yani ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla Freidman Mertebeler Testi, anlamlı farkın tespit edildiği durumlarda farkın kaynağını belirlemek amacıyla ilişkili ölçümler için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Gruplar arası son test ve izleme ölçümleri arasındaki farkı belirlemek amacı ile ilişkisiz ölçümler için Kruskal Wallis H Testi ve anlamlı farkın tespit edilmesi durumunda ise Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Araştırmada, bulguların istatistiksel analizleri .05 anlamlılık düzeyi esas alınarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizi için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır.

Bölüm 4

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde verilerin normalliği ile ilgili analizlere yer verilmiştir. Ayrıca Merhamet Temelli Eğitim Programının (MTEP) ortaokul öğrencilerinin merhamet düzeyleri üzerindeki etkisine ilişkin bulgular sunulmuştur. Son olarak MTEP'nin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri üzerindeki etkisine ilişkin bulgular verilmiştir.

Verilerin Normalliğine İlişkin Bulgular

Parametrik testlerin kullanılabilmesi için gerekli olan bir varsayım; bağımlı değişkene ilişkin ölçüm sonuçlarının normal dağılım sergilemesidir. Bu amaçla normallik varsayımı için Shapiro-Wilk testi yapılmıştır. Shapiro-Wilk testi katılımcı sayısının 50'den az olduğu durumlarda kullanılan bir testtir (Büyüköztürk, 2014). Bu amaçla yapılan Shapiro-Wilk testi sonuçları Tablo 6'da belirtilmiştir.

Tablo 6

Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarındaki Öğrencilerin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Shapiro-Wilk Normallik Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Grup	Ölçüm	Shapiro-Wilk		
			Statistic	sd	p
Merhamet	Deney	Öntest	,941	13	,473
		Sontest	,815	13	,010
		İzleme	,752	13	,002
	Plasebo	Öntest	,951	12	,658
		Sontest	,951	12	,653
		İzleme	,905	12	,185
	Kontrol	Öntest	,952	12	,662
		Sontest	,883	12	,096
		İzleme	,903	12	,172
Yaşam Doyumu	Deney	Öntest	,943	13	,503
		Sontest	,963	13	,794
		İzleme	,950	13	,593
	Plasebo	Öntest	,973	12	,937
		Sontest	,851	12	,038
		İzleme	,952	12	,666

Kontrol	Öntest	,957	12	,741
	Sontest	,936	12	,449
	İzleme	,957	12	,741

Tablo 6 incelendiğinde, Shapiro-Wilk normallik testi sonuçlarına göre Merhamet ve Yaşam doyumu puanları açısından ön-test, son-test ve izleme testi verilerinde deney, plasebo ve kontrol gruplarının normal dağılım göstermediği bulunmuştur. Normallik varsayımı için Shapiro-Wilk testi sonucunun yanı sıra grafiksel çarpıklık/basıklık katsayılarının incelendiği betimsel normallik testlerinin de incelenmesi önerilmektedir (Can, 2017; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016). Bu nedenle deney, plasebo ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin her iki ölçeğe ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinden elde edilen çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları da incelenmiş olup bu bulgular Tablo 7’de belirtilmiştir.

Tablo 7

Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarındaki Öğrencilerin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Çarpıklık/Basıklık Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Grup	Ölçüm	$\bar{x}$	SS	Ortanca	Mod	Çarpıklık	Basıklık
Merhamet	Deney	Öntest	67,30	12,94	71,00	77,00	-,459	-,920
		Sontest	91,38	4,83	92,00	92,00	-1,670	2,702
		İzleme	91,76	7,14	94,00	94,00	-2,101	4,652
	Plasebo	Öntest	65,58	8,46	66,50	64,00	-,273	,126
		Sontest	76,25	8,76	76,50	77,00	,445	-,339
		İzleme	76,33	8,02	74,50	67,00	,466	-1,086
	Kontrol	Öntest	67,66	14,75	66,00	45,00	,494	-,308
		Sontest	78,66	16,27	80,50	58,00	,016	-1,814
		İzleme	77,08	13,68	78,00	64,00	,125	-1,470
Yaşam Doyumu	Deney	Öntest	107,69	10,62	106,00	98,00	,306	-,904
		Sontest	121,76	9,48	124,00	120,00	-,757	1,241
		İzleme	113,61	14,52	112,00	114,00	,286	-,745
	Plasebo	Öntest	110,16	12,82	110,50	111,00	,291	-,564
		Sontest	117,66	15,77	119,50	76,00	-1,730	4,214
		İzleme	113,75	14,13	116,00	114,00	-,742	,096
	Kontrol	Öntest	110,16	11,91	110,50	92,00	,106	-,263
		Sontest	112,58	19,81	118,50	73,00	-,799	,033

İzleme	111,16	13,89	114,00	114,00	-,095	-,447
--------	--------	-------	--------	--------	-------	-------

Tablo 7 İncelendiğinde deney, plasebo ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerindeki her iki değişkene ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1 kritik değerlerini (Büyüköztürk, 2014) karşılamadığı görülmektedir. Bu sonuçlara göre ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinde deney, plasebo ve kontrol gruplarının merhamet ve yaşam doyumu puanlarında normal dağılım göstermediği söylenebilir.

Deney, plasebo ve kontrol grubundaki öğrencilerin merhamet ve yaşam doyumlarına ilişkin sonuçların homojenliği test edilmiştir. Varyansların eşit olup olmadığını belirlemek için yapılan Levene's testi sonuçları Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8

Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarındaki Öğrencilerin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Homojenlik Analiz Sonuçları

Bağımlı Değişken	Ölçüm	Levene İstatistik	Sd ₁	Sd ₂	p
Merhamet	Öntest	1,751	2	34	,189
	Sontest	16,178	2	34	,000
	İzleme	8,238	2	34	,001
Yaşam Doyumu	Öntest	,108	2	34	,898
	Sontest	2,554	2	34	,093
	İzleme	,004	2	34	,996

Tablo 8 incelendiğinde, homojenlik testinden elde edilen sonuçlara göre, deney, plasebo ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme testi verilerinde merhamet değişkeninde varyansların eşit olmadığı ancak yaşam doyumu değişkeninde ise varyansların eşit olduğu görülmektedir.

Shapiro-Wilk Normallik testi sonuçları, Çarpıklık/Basıklık testi sonuçları ve Levene's testi sonuçları göz önünde bulundurulduğunda non-parametrik testlerin kullanılmasının uygun olacağı kararına varılmıştır.

Merhamet Temelli Eğitim Programı'nın Ortaokul Öğrencilerinin Merhamet Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular

Bu araştırmanın birinci ana hipotezi “*Merhamet Temelli Eğitim Programı ortaokul öğrencilerinin merhamet düzeylerini artırmada etkilidir*” biçiminde kurulmuş ve hipotezi test etmek için ise beş alt hipotez belirlenmiştir. Alt hipotezlerin test edilmesinde; öncelikle deney, plasebo ve kontrol gruplarının Merhamet ölçeğine ilişkin ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamaları, standart sapmaları ve ölçümler arasındaki farklar hesaplanmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 9’da belirtilmiştir. Bununla birlikte grupların ön test, son test ve izleme testi ölçümlerine ilişkin değişim grafiği de Şekil 4’te gösterilmiştir.

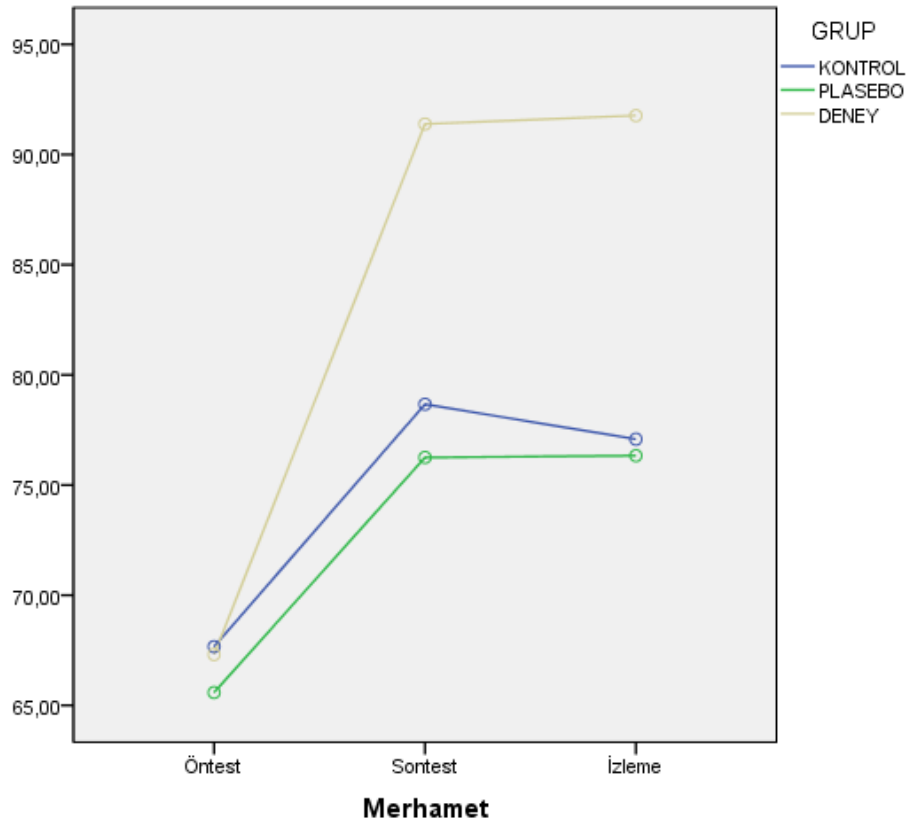
Tablo 9

Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarına Ait Merhamet Ölçeği Ön test, Son test ve İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler

Gruplar	n	Ölçümler						Ölçümler arası puan farkları	
		Ön-test		Son-test		İzleme-testi		Öntest-Sontest	Öntest-İzleme
		Ort.	SS.	Ort.	SS.	Ort.	SS.		
Deney	13	67,30	12,94	91,38	4,83	91,76	7,14	24,08	24,46
Plasebo	12	65,58	8,46	76,25	8,76	76,33	8,02	10,67	10,75
Kontrol	12	67,66	14,75	78,66	16,27	77,08	13,68	11	9,42

Tablo 9 incelendiğinde deney grubundaki öğrencilerin merhamet düzeylerinin son-testte artış gösterdiği ve bu artışın izleme testinin uygulandığı zamana kadar neredeyse devam ettiği (korunduğu) anlaşılmaktadır. Plasebo grubundaki öğrencilerin de son-test puanlarında artış olduğu ve bu artışın izleme testinin yapıldığı zamana kadar neredeyse devam ettiği (korunduğu) görülmektedir. Ancak kontrol grubundaki öğrencilerin son-test puanlarında artış gerçekleşmiş olmakla birlikte izleme testinde bu artışın hafif bir düşüşe geçtiği gözlenmektedir. Diğer bir ifade ile bütün grupların deney öncesi ve sonrası merhamet puanları arasında farklar oluşmuştur. Ayrıca plasebo ve kontrol gruplarının ön test–son test ve ön test–izleme testi ölçümleri arasındaki farkların göreceli olarak daha küçük, söz konusu farkların deney grubunda daha büyük

olduğu dikkati çekmektedir. Bu farklar Şekil 4'teki değişim grafiği incelendiğinde de görülebilmektedir.



Şekil 4. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının merhamet ölçeği ön test, son test ve izleme testine ilişkin değişim grafiği

Yukarıdaki Tablo 9 ve Şekil 4'te gözlemlenen bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için, çalışmanın birinci ana hipotezi altındaki beş alt hipotez iki başlık altında test edilmiştir. Birinci başlık altında deney, plasebo ve kontrol gruplarının Merhamet ölçeği ön test, son test ve izleme testi ölçümleri kendi içlerinde (grup içi) karşılaştırılmaktadır. İkinci başlık altında ise deney, plasebo ve kontrol gruplarının merhamet ölçeği son-test ve izleme testinden elde ettikleri puanlar, birbiriyle (gruplar arası) ayrı ayrı karşılaştırılmaktadır. Yapılan bu istatistiksel işlemler ve elde edilen sonuçlar aşağıda sırasıyla verilmektedir.

Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Merhamet Düzeylerine İlişkin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasından Elde Edilen Bulgular (Grup İçi Karşılaştırmalar)

Deney, plasebo ve kontrol gruplarının her birinin kendi içlerinde Merhamet Ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinin karşılaştırılmasına ilişkin yapılan işlemler ve elde edilen bulgular aşağıda yer almaktadır.

Birinci Alt Hipotez: *Deney grubunun merhamet ölçeğine ilişkin uygulama sonu (son test) ve uygulamadan sonra (izleme testi) elde ettikleri puanlar, uygulama öncesinde elde ettikleri puanlara (ön test) göre anlamlı biçimde yüksektir.* Bu hipotezi test etmek için, öncelikle deney grubundaki öğrencilerinin ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri merhamet puanları, ilişkili Örneklemeler İçin Friedman Mertebeler Testi kullanılarak karşılaştırılmış ve bulgular Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10

Deney Grubu Öğrencilerinin Merhamet Ölçeği Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları

Ölçümler	n	Sıra ort.	Sd	X ²	p
Ön-test	13	1,00	2	20,462	0.000
Son-test	13	2,31			
İzleme testi	13	2,69			

Tablo 10 incelendiğinde deney grubu öğrencilerinin merhamet ölçeğine ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır ($X^2 = 20,462$; $p < .001$). Diğer bir ifadeyle en az bir ölçümden elde edilen puanların diğer ölçümlerden istatistiksel olarak farklı olduğu söylenebilir. Bu farkın hangi ölçüm veya ölçümlere ilişkin bir fark olduğunu belirlemek amacıyla ikili gruplar, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 11'de gösterilmiştir.

Tablo 11

Deney Grubu Merhamet Ölçeği Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Ölçümleri İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

İkili Karşılaştırmalar	n	Sıra ort.	Sıra top.	z	p
Öntest-Sontest	Negatif sıra	0	,00	-3,181	,001
	Pozitif sıra	13	7,00		
	Eşit	0			
Öntest-İzleme	Negatif sıra	0	,00	-3,181	,001

	Pozitif sıra	13	7,00	91,00		
	Eşit	0				
Sontest-İzleme	Negatif sıra	4	7,50	30,00		
	Pozitif sıra	9	6,78	61,00	-1,088	,276
	Eşit	0				

p<.05

Tablo 11 incelendiğinde, deney grubunun merhamet ölçeği ön test puanları ile merhamet ölçeği son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($z = -3,181$; $p < .05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve sıra toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Deney grubundaki öğrencilerin, merhamet düzeylerinin son-test puanlarının ön-test puanlarına kıyasla belirgin bir yükselme gösterdikleri söylenebilir.

Aynı şekilde, deney grubundaki öğrencilerin ön-test puanları ile izleme testi puanları arasında da anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($z = -3,181$; $p < .05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve sıra toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani izleme testi puanı lehinde olduğu görülmektedir. Deney grubundaki öğrencilerin, merhamet düzeylerinin izleme testi puanlarının ön-test puanlarına kıyasla belirgin bir yükselme gösterdikleri söylenebilir.

Tablodaki son bulgu ise deney grubundaki öğrencilerin son-test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığıdır ($z = -1,088$; $p > .05$). Diğer bir ifadeyle deney grubundaki öğrencilerin merhamet ölçeğinin son-testinden elde ettikleri puanlar ile izleme testinden elde ettikleri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgular genel anlamda değerlendirildiğinde, deney grubundaki öğrencilerin deney öncesindeki merhamet düzeyleri deneysel işlemin sonunda anlamlı biçimde yükseldiği ve bu artışın izleme testinin yapıldığı zamana kadar devam ettiği söylenebilir. Özetle, araştırmanın birinci alt hipotezinin (*Deney grubunun merhamet ölçeğine ilişkin uygulama sonu (son test) ve uygulamadan sonra (izleme testi) elde ettikleri puanlar, uygulama öncesinde elde ettikleri puanlara (ön test) göre anlamlı biçimde yüksektir.*) kabul edildiği söylenebilir.

İkinci Alt Hipotez: *Plasebo grubunun merhamet ölçeği ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark yoktur.* Bu hipotezi test etmek için,

öncelikle plasebo grubundaki öğrencilerinin ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri merhamet puanları, İlişkili Örneklemeler İçin Friedman Mertebeler Testi kullanılarak karşılaştırılmış ve bulgular Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12

Plasebo Grubu Öğrencilerinin Merhamet Ölçeği Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları

Ölçümler	n	Sıra ort.	Sd	X ²	p
Ön-test	12	1,13	2	14,652	0.001
Son-test	12	2,33			
İzleme testi	12	2,54			

Tablo 12 incelendiğinde plasebo grubu öğrencilerinin merhamet ölçeğine ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır ($X^2 = 14,652$; $p < .001$). Diğer bir ifadeyle en az bir ölçümden elde edilen puanların diğer ölçümlerden istatistiksel olarak farklı olduğu söylenebilir. Bu farkın hangi ölçüm veya ölçümlere ilişkin bir fark olduğunu belirlemek amacıyla ikili gruplar, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 13’te gösterilmiştir.

Tablo 13

Plasebo Grubu Merhamet Ölçeği Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Ölçümleri İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

İkili Karşılaştırmalar		n	Sıra ort.	Sıra top.	z	p
Öntest-Sontest	Negatif sıra	0	,00	,00	-2,937	,003
	Pozitif sıra	11	6,00	66,00		
	Eşit	1				
Öntest-İzleme	Negatif sıra	1	6,50	6,50	-2,551	,011
	Pozitif sıra	11	6,50	71,50		
	Eşit	0				
Sontest-İzleme	Negatif sıra	4	7,50	30,00	-,268	,789
	Pozitif sıra	7	5,14	36,00		
	Eşit	1				

$p < .05$

Tablo 13 incelendiğinde, plasebo grubunun merhamet ölçeği ön test puanları ile merhamet ölçeği son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($z = -2,937$; $p < .05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve sıra

toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Plasebo grubundaki öğrencilerin, merhamet düzeylerinin son-test puanlarının ön-test puanlarına kıyasla yükseldikleri söylenebilir.

Aynı şekilde, plasebo grubundaki öğrencilerinin merhamet ölçeği ön-test puanları ile izleme testi puanları arasında da anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($z = -2,551$; $p < .05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve sıra toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani izleme testi puanı lehinde olduğu görülmektedir. Plasebo grubundaki öğrencilerin, merhamet düzeylerinin izleme testi puanlarının ön-test puanlarına kıyasla yükseldikleri söylenebilir.

Tablodaki son bulgu ise plasebo grubundaki öğrencilerinin merhamet ölçeği son-test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığıdır ($z = -,268$; $p > .05$). Diğer bir ifadeyle plasebo grubundaki öğrencilerin merhamet ölçeğinin son-testinden elde ettikleri puanlar ile izleme testinden elde ettikleri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Tablodaki bulgular genel anlamda değerlendirildiğinde, plasebo grubundaki öğrencilerin deney öncesindeki merhamet düzeyleri deneysel işlemin sonunda anlamlı biçimde yükseldiği ve bu artışın izleme testinin yapıldığı zamana kadar devam ettiği söylenebilir. Özetle, araştırmanın ikinci alt hipotezinin (*Plasebo grubunun merhamet ölçeği ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark yoktur.*) reddedildiği söylenebilir.

Üçüncü Alt Hipotez: *Kontrol grubunun merhamet ölçeği ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark yoktur.* Bu hipotezi test etmek için, öncelikle kontrol grubundaki öğrencilerinin ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri merhamet puanları, İlişkili Örneklemeler İçin Friedman Mertebeler Testi kullanılarak karşılaştırılmış ve bulgular Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14

Kontrol Grubu Öğrencilerinin Merhamet Ölçeği Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları

Ölçümler	n	Sıra ort.	Sd	χ^2	p
Ön-test	12	1,42	2	6,426	0.040
Son-test	12	2,38			

İzleme testi	12	2,21
---------------------	----	------

Tablo 14 incelendiğinde kontrol grubu öğrencilerinin merhamet ölçeğine ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır ($X^2 = 6,426$; $p < .005$). Diğer bir ifadeyle en az bir ölçümden elde edilen puanların diğer ölçümlerden istatistiksel olarak farklı olduğu söylenebilir. Bu farkın hangi ölçüm veya ölçümlere ilişkin bir fark olduğunu belirlemek amacıyla ikili gruplar, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 15'te gösterilmiştir.

Tablo 15

Kontrol Grubu Merhamet Ölçeği Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Ölçümleri İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

İkili Karşılaştırmalar		n	Sıra ort.	Sıra top.	z	p
Öntest-Sontest	Negatif sıra	2	5,75	11,50	-2,167	,030
	Pozitif sıra	10	6,65	66,50		
	Eşit	0				
Öntest-İzleme	Negatif sıra	3	3,67	11,00	-2,198	,028
	Pozitif sıra	9	7,44	67,00		
	Eşit	0				
Sontest-İzleme	Negatif sıra	6	6,50	39,00	-,537	,592
	Pozitif sıra	5	5,40	27,00		
	Eşit	1				

$p < .05$

Tablo 15 incelendiğinde, kontrol grubunun merhamet ölçeği ön test puanları ile merhamet ölçeği son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($z = -2,167$; $p < .05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve sıra toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Kontrol grubundaki öğrencilerin, merhamet düzeylerinin son-test puanlarının ön-test puanlarına kıyasla yükseldikleri söylenebilir.

Aynı şekilde, kontrol grubundaki öğrencilerinin merhamet ölçeği ön-test puanları ile izleme testi puanları arasında da anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($z = -2,198$; $p < .05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve sıra toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani izleme testi puanı lehinde

olduğu görülmektedir. Kontrol grubundaki öğrencilerin, merhamet düzeylerinin izleme testi puanlarının ön-test puanlarına kıyasla yükseldikleri söylenebilir.

Tablodaki son bulgu ise kontrol grubundaki öğrencilerin merhamet ölçeği son-test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığıdır ($z = -.537$; $p > .05$). Diğer bir ifadeyle kontrol grubundaki öğrencilerin merhamet ölçeğinin son-testinden elde ettikleri puanlar ile izleme testinden elde ettikleri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Tablodaki bulgular genel anlamda değerlendirildiğinde, kontrol grubundaki öğrencilerin deney öncesindeki merhamet düzeyleri deneysel işlemin sonunda anlamlı biçimde yükseldiği ve bu artışın izleme testinin yapıldığı zamana kadar devam ettiği söylenebilir. Özetle, araştırmanın üçüncü alt hipotezinin (*Kontrol grubunun merhamet ölçeği ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark yoktur.*) reddedildiği söylenebilir.

Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Merhamet Düzeylerine İlişkin Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasından Elde Edilen Bulgular (Gruplar Arası Karşılaştırmalar)

Deney, plasebo ve kontrol gruplarının Merhamet Ölçeği son-test ve izleme testi puanlarının gruplar arası karşılaştırılmalarına ilişkin yapılan işlemler ve elde edilen bulgular aşağıda yer almaktadır.

Dördüncü alt hipotez: *Deney grubunun merhamet ölçeğine ilişkin son test puanları, plasebo ve kontrol gruplarının merhamet ölçeğine ilişkin son test puanlarına göre anlamlı biçimde yüksektir.* Bu hipotezi test etmek için öncelikle deney, plasebo ve kontrol grubu öğrencilerinin merhamet ölçeğinden elde ettikleri son-test puanları ilişkisiz örneklemeler için Kruskal Wallis H testi kullanılarak karşılaştırılmış ve analizlerden elde edilen bulgular Tablo 16'da sunulmuştur.

Tablo 16

Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Merhamet Ölçeği Son-Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H testi Sonuçları

Gruplar	n	Sıra ort.	Sd	X ²	p
Deney	13	26,58	2	10,512	,005
Plasebo	12	13,08			

Kontrol	12	16,71
----------------	----	-------

Tablo 16 incelendiğinde, Deney, Plasebo ve Kontrol gruplarının Merhamet ölçeği son-test puanlarına ilişkin yapılan Kruskal Wallis H analizine göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($\chi^2 = 10,512$; $sd = 2$; $p < .05$). Bu farkın hangi grup veya gruplara ilişkin bir fark olduğunu belirlemek amacıyla ikili gruplar, Mann-Whitney U Testi ile karşılaştırılmış ve elde edilen bulgular Tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo 17

Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Merhamet Ölçeği Son-Test Puanlarının İkili Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

İkili Karşılaştırmalar	n	Sıra ort.	Sıra top.	U	z	p
Deney-plasebo	13	18,15	236,00	11,000	-3,652	,000
	12	7,42	89,00			
Deney-Kontrol	13	15,42	200,50	46,500	-1,717	,086
	12	10,38	124,50			
Plasebo-Kontrol	12	12,17	146,00	68,000	-,231	,817
	12	12,83	154,00			

Tablo 17 incelendiğinde Mann Whitney U analizinin sonuçlarına göre, deney grubunun merhamet ölçeği son-test puanları ile plasebo grubunun merhamet ölçeği son-test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($U=11,000$; $p<.01$). Sıra ortalamaları ve sıra toplamaları dikkate alındığında, deney grubunun merhamet ölçeği son test puanlarının plasebo grubunun merhamet ölçeği son-test puanlarından yüksek olduğu görülmektedir.

Tabloda deney grubunun merhamet ölçeği son-test puanları ile kontrol grubunun merhamet ölçeği son-test puanları ($U = 46,500$; $p>.05$) arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Ayrıca, plasebo grubunun merhamet ölçeği son-test puanları ile kontrol grubunun merhamet ölçeği son-test puanları ($U = 68,000$; $p>.05$) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Deney öncesinde yapılan analizlerde, üç grup arasında merhamet ölçeği ön-test puanları bakımından anlamlı bir fark olmadığı belirlenmişti. Bununla birlikte deney sonrasında yapılan analizler, deney grubu ile kontrol grubu arasında ve

plasebo ile kontrol grubu arasında merhamet ölçeği puanları bakımından eşitliğin bozulmadan devam etmekle birlikte, deney grubunun plasebo grubuna göre merhamet ölçeği puanlarının arttığını göstermektedir. Sonuç olarak, bu bulgular çalışmanın dördüncü hipotezini (*Deney grubunun merhamet ölçeğine ilişkin son test puanları, plasebo ve kontrol gruplarının merhamet ölçeğine ilişkin son test puanlarına göre anlamlı biçimde yüksektir.*) kısmen desteklemektedir.

Beşinci alt hipotez: *Deney grubunun merhamet ölçeğine ilişkin izleme testi puanları, plasebo ve kontrol gruplarının merhamet ölçeğine ilişkin izleme testi puanlarına göre anlamlı biçimde yüksektir.* Bu hipotezi test etmek için öncelikle deney, plasebo ve kontrol grubu öğrencilerinin merhamet ölçeğinden elde ettikleri izleme testi puanları ilişkisiz örneklem için Kruskal Wallis H testi kullanılarak karşılaştırılmış ve analizlerden elde edilen bulgular Tablo 18’de sunulmuştur.

Tablo 18

Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Merhamet Ölçeği İzleme-Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Gruplar	n	Sıra ort.	Sd	X ²	p
Deney	13	28,19	2	14,506	,001
Plasebo	12	13,79			
Kontrol	12	14,25			

Tablo 18 incelendiğinde, Deney, Plasebo ve Kontrol gruplarının Merhamet ölçeği izleme-testi puanlarına ilişkin yapılan Kruskal Wallis H analizine göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($x^2 = 14,506$; $sd = 2$; $p < .05$). Bu farkın hangi grup veya gruplara ilişkin bir fark olduğunu belirlemek amacıyla ikili gruplar, Mann-Whitney U Testi ile karşılaştırılmış ve elde edilen bulgular Tablo 19’da sunulmuştur.

Tablo 19

Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Merhamet Ölçeği İzleme-Testi Puanlarının İkili Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

İkili Karşılaştırmalar	n	Sıra ort.	Sıra top.	U	z	p
Deney-plasebo	13	18,08	235,00	12,000	-3,600	,000
	12	7,50	90,00			
Deney-Kontrol	13	17,12	222,50	24,500	-2,918	,004

	12	8,54	102,50			
Plasebo-Kontrol	12	12,79	153,50	68,500	-,203	,839
	12	12,21	146,50			

Tablo 19 incelendiğinde Mann Whitney U analizinin sonuçlarına göre, deney grubunun merhamet ölçeği izleme-testi puanları ile plasebo grubunun merhamet ölçeği izleme-testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($U=12,000$; $p<.01$). Sıra ortalamaları ve sıra toplamaları dikkate alındığında, deney grubunun merhamet ölçeği izleme-testi puanlarının plasebo grubunun merhamet ölçeği izleme-testi puanlarından yüksek olduğu görülmektedir.

Tabloda deney grubunun merhamet ölçeği izleme-testi puanları ile kontrol grubunun merhamet ölçeği izleme-testi puanları ($U = 24,500$; $p<.05$) arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Sıra ortalamaları ve sıra toplamaları dikkate alındığında, deney grubunun merhamet ölçeği izleme-testi puanlarının kontrol grubunun merhamet ölçeği izleme-testi puanlarından yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, plasebo grubunun merhamet ölçeği izleme-testi puanları ile kontrol grubunun merhamet ölçeği izleme-testi puanları ($U = 68,500$; $p>.05$) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Deney öncesinde yapılan analizlerde, üç grup arasında merhamet ölçeği ön-test puanları bakımından anlamlı bir fark olmadığı belirlenmişti. Bununla birlikte deneyin bitiminden sonra yapılan son testten sonraki izleme-testi analizlerine göre; plasebo ile kontrol grubu arasında merhamet ölçeği puanları bakımından eşitliğin bozulmadan devam ettiği ve deney grubu ile plasebo ve kontrol grupları arasında ve deney grubunun lehine merhamet ölçeği puanlarının arttığı görülmüştür. Sonuç olarak bu bulgular çalışmanın beşinci hipotezini (*Deney grubunun merhamet ölçeğine ilişkin izleme testi puanları, plasebo ve kontrol gruplarının merhamet ölçeğine ilişkin izleme testi puanlarına göre anlamlı biçimde yüksektir.*) desteklemektedir.

Merhamet Temelli Eğitim Programı'nın Ortaokul Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular

Bu araştırmanın ikinci ana hipotezi “*Merhamet Temelli Eğitim Programı ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerini artırmada etkilidir*” biçiminde

kurulmuş ve hipotezi test etmek için ise beş alt hipotez belirlenmiştir. Alt hipotezlerin test edilmesinde; öncelikle deney, plasebo ve kontrol gruplarının yaşam doyumu ölçeğine ilişkin ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamaları, standart sapmaları ve ölçümler arasındaki farklar hesaplanmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 20’de belirtilmiştir. Bununla birlikte grupların ön test, son test ve izleme testi ölçümlerine ilişkin değişim grafiği de Şekil 5’te gösterilmiştir.

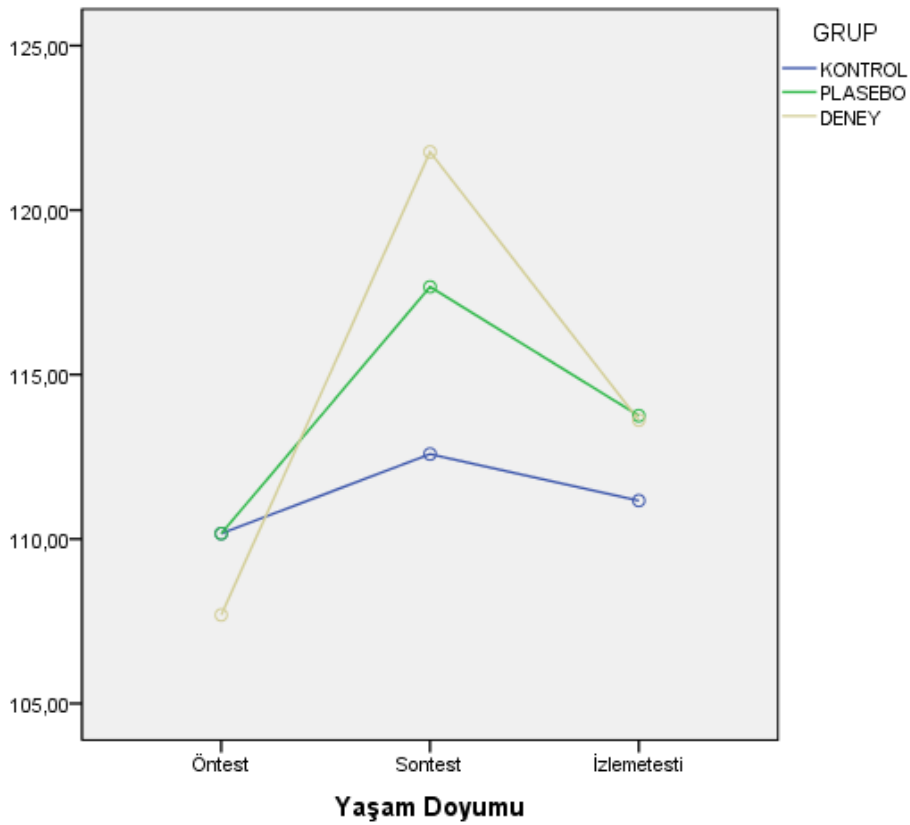
Tablo 20

Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarına Ait Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler

Gruplar	n	Ölçümler						Ölçümler arası puan farkları	
		Ön-test		Son-test		İzleme-testi		Öntest-Sontest	Öntest-İzleme
		Ort.	SS.	Ort.	SS.	Ort.	SS.		
Deney	13	107,69	10,62	121,76	9,48	113,61	14,52	14,07	5,92
Plasebo	12	110,16	12,82	117,66	15,77	113,75	14,13	7,5	3,59
Kontrol	12	110,16	11,91	112,58	19,81	111,16	13,89	2,42	1

Tablo 20 incelendiğinde deney grubundaki öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinde son-testte bir artış gerçekleşmiş ancak izleme testinde bu artışın düşüşe geçtiği görülmektedir. Plasebo grubundaki öğrencilerin son-test puanlarında bir artış olmuş ancak izleme testinde bu artış azalmaya başlamıştır. Kontrol grubundaki öğrencilerin son-test puanlarında hafif bir artış olmakla birlikte bu artışın izleme testinde düşüşe geçtiği anlaşılmaktadır. Diğer bir ifade ile bütün grupların deney öncesi ve sonrası yaşam doyumu puanları arasında farklar oluşmuştur. Ayrıca plasebo ve kontrol gruplarının öntest-sontest ve öntest-izleme ölçümleri arasındaki farkların göreceli olarak daha küçük, söz konusu farkların deney grubunda daha büyük olduğu dikkati çekmektedir. Bu farklar Şekil 5’teki

değişim grafiği incelendiğinde de görülebilmektedir.



Şekil 5. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeği ön test, son test ve izleme testine ilişkin değişim grafiği

Yukarıdaki Tablo 20 ve Şekil 5'te gözlemlenen bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için, çalışmanın ikinci ana hipotezi altındaki beş alt hipotez iki başlık altında test edilmiştir. Birinci başlık altında deney, plasebo ve kontrol gruplarının çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeği ön test, son test ve izleme testi ölçümleri kendi içlerinde (grup içi) karşılaştırılmaktadır. İkinci başlık altında ise deney, plasebo ve kontrol gruplarının çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeği son-test ve izleme testinden elde ettikleri puanlar, birbiriyle (gruplar arası) ayrı ayrı karşılaştırılmaktadır. Yapılan bu istatistiksel işlemler ve elde edilen sonuçlar aşağıda sırasıyla verilmektedir.

Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Yaşam Doyumu Düzeylerine İlişkin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasından Elde Edilen Bulgular (Grup İçi Karşılaştırmalar)

Deney, plasebo ve kontrol gruplarının her birinin kendi içlerinde Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinin karşılaştırılmasına ilişkin yapılan işlemler ve elde edilen bulgular aşağıda yer almaktadır.

Birinci Alt Hipotez: *Deney grubunun çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğine ilişkin uygulama sonu (son test) ve uygulamadan sonra (izleme testi) elde ettikleri puanlar, uygulama öncesinde elde ettikleri puanlara (ön test) göre anlamlı biçimde yüksektir.* Bu hipotezi test etmek için, öncelikle deney grubundaki öğrencilerin ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeği puanları, İlişkili Örneklemeler İçin Friedman Mertebeler Testi kullanılarak karşılaştırılmış ve bulgular Tablo 21’de sunulmuştur.

Tablo 21

Deney Grubu Öğrencilerinin Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları

Ölçümler	n	Sıra ort.	sd	X ²	p
Ön-test	13	1,62	2	7,538	,023
Son-test	13	2,62			
İzleme testi	13	1,77			

Tablo 21 incelendiğinde deney grubu öğrencilerinin çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğine ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır ($X^2 = 7,538$; $p < .005$). Diğer bir ifadeyle en az bir ölçümden elde edilen puanların diğer ölçümlerden istatistiksel olarak farklı olduğu söylenebilir. Bu farkın hangi ölçüm veya ölçümlere ilişkin bir fark olduğunu belirlemek amacıyla ikili gruplar, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 22’de gösterilmiştir.

Tablo 22

Deney Grubu Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Ölçümleri İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

İkili Karşılaştırmalar		n	Sıra ort.	Sıra top.	z	p
Öntest-Sontest	Negatif sıra	5	6,20	31,00	-2,691	,007
	Pozitif sıra	7	6,71	47,00		

	Eşit	0				
Öntest-İzleme	Negatif sıra	5	5,90	29,50		
	Pozitif sıra	7	6,93	48,50	-1,223	,221
	Eşit	0				
Sontest-İzleme	Negatif sıra	7	6,79	47,50		
	Pozitif sıra	5	6,10	30,50	-1,923	,054
	Eşit	0				

p<.05

Tablo 22 incelendiğinde, deney grubunun çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeği ön test puanları ile çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeği son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($z = -2,691$; $p < .05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve sıra toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Deney grubundaki öğrencilerin, yaşam doyumu düzeylerinin son-test puanlarının ön-test puanlarına kıyasla belirgin bir yükselme gösterdikleri söylenebilir.

Tabloda deney grubundaki öğrencilerin ön-test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($z = -1,223$; $p > .05$). Diğer bir ifadeyle deney grubundaki öğrencilerin çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğinin ön-testinden elde ettikleri puanlar ile izleme testinden elde ettikleri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablodaki son bulgu ise deney grubundaki öğrencilerin son-test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığıdır ($z = -1,923$; $p > .05$). Diğer bir ifadeyle deney grubundaki öğrencilerin çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğinin son-testinden elde ettikleri puanlar ile izleme testinden elde ettikleri puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgular genel anlamda değerlendirildiğinde, deney grubundaki öğrencilerin deney öncesindeki yaşam doyumu düzeyleri deneysel işlemin sonunda anlamlı biçimde yükseldiği ancak bu artışın izleme testinin yapıldığı zamana kadar bir düşüşe geçtiği söylenebilir. Özetle, araştırmanın birinci alt hipotezinin (*Deney grubunun çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğine ilişkin uygulama sonu (son test) ve uygulamadan sonra (izleme testi) elde ettikleri puanlar, uygulama öncesinde elde ettikleri puanlara (ön test) göre anlamlı biçimde yüksektir.*) kısmen kabul edildiği söylenebilir.

İkinci Alt Hipotez: *Plasebo grubunun çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeği ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark yoktur.* Bu hipotezi test etmek için, öncelikle plasebo grubundaki öğrencilerin ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeği puanları, İlişkili Örneklemeler İçin Friedman Mertebeler Testi kullanılarak karşılaştırılmış ve bulgular Tablo 23'te sunulmuştur.

Tablo 23

Plasebo Grubu Öğrencilerinin Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları

Ölçümler	n	Sıra ort.	sd	X ²	p
Ön-test	12	1,58	2	3,500	,174
Son-test	12	2,33			
İzleme testi	12	2,08			

Tablo 23 incelendiğinde plasebo grubu öğrencilerinin çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğine ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır ($X^2 = 3,500$; $p > .005$). Diğer bir ifadeyle plasebo grubundaki öğrencilerin çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğinin ön-test, son-test ve izleme testinden elde ettikleri puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Özetle, araştırmanın ikinci alt hipotezinin (*Plasebo grubunun çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeği ön test, son test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark yoktur.*) kabul edildiği söylenebilir.

Üçüncü Alt Hipotez: *Kontrol grubunun çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeği ön test, son test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark yoktur.* Bu hipotezi test etmek için, öncelikle kontrol grubundaki öğrencilerinin ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeği puanları, İlişkili Örneklemeler İçin Friedman Mertebeler Testi kullanılarak karşılaştırılmış ve bulgular Tablo 24'te sunulmuştur.

Tablo 24

Kontrol Grubu Öğrencilerinin Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları

Ölçümler	n	Sıra ort.	Sd	X ²	p
----------	---	-----------	----	----------------	---

Ön-test	12	1,83	2	,667	,717
Son-test	12	2,17			
İzleme testi	12	2,00			

Tablo 24 incelendiğinde kontrol grubu öğrencilerinin çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğine ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır ($X^2 = ,667$; $p > .005$). Diğer bir ifadeyle kontrol grubundaki öğrencilerin çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğinin ön-test, son-test ve izleme testinden elde ettikleri puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Özetle, araştırmanın üçüncü alt hipotezinin (*Kontrol grubunun çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeği ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark yoktur.*) kabul edildiği söylenebilir.

Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Yaşam Doyumu Düzeylerine İlişkin Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasından Elde Edilen Bulgular (Gruplar Arası Karşılaştırmalar)

Deney, plasebo ve kontrol gruplarının çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeği son-test ve izleme testi puanlarının gruplar arası karşılaştırılmalarına ilişkin yapılan işlemler ve elde edilen bulgular aşağıda yer almaktadır.

Dördüncü alt hipotez: *Deney grubunun çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğine ilişkin son test puanları, plasebo ve kontrol gruplarının çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğine ilişkin son test puanlarına göre anlamlı biçimde yüksektir.* Bu hipotezi test etmek için öncelikle deney, plasebo ve kontrol grubu öğrencilerinin çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğinden elde ettikleri son-test puanları ilişkisiz örneklemeler için Kruskal Wallis H testi kullanılarak karşılaştırılmış ve analizlerden elde edilen bulgular Tablo 25'te sunulmuştur.

Tablo 25

Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği Son-Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Gruplar	n	Sıra ort.	Sd	X^2	p
Deney	13	21,35	2	1,193	,551
Plasebo	12	18,83			
Kontrol	12	16,63			

Tablo 25 incelendiğinde, Deney, Plasebo ve Kontrol gruplarının yaşam doyumu ölçeği Son-test puanlarına ilişkin yapılan Kruskal Wallis H analizine göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($\chi^2 = 1,193$; sd = 2; $p > .05$). Diğer bir ifadeyle Deney, Plasebo ve Kontrol gruplarındaki öğrencilerin çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğinin son-testinden elde ettikleri puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sonuç olarak, bu bulgular çalışmanın dördüncü hipotezini (*Deney grubunun çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğine ilişkin son test puanları, plasebo ve kontrol gruplarının çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğine ilişkin son test puanlarına göre anlamlı biçimde yüksektir.*) desteklememekte yani reddetmektedir.

Beşinci alt hipotez: *Deney grubunun çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğine ilişkin izleme testi puanları, plasebo ve kontrol gruplarının çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğine ilişkin izleme testi puanlarına göre anlamlı biçimde yüksektir.* Bu hipotezi test etmek için öncelikle deney, plasebo ve kontrol grubu öğrencilerinin çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğinden elde ettikleri izleme testi puanları ilişkisiz örneklemeler için Kruskal Wallis H testi kullanılarak karşılaştırılmış ve analizlerden elde edilen bulgular Tablo 26'da sunulmuştur.

Tablo 26

Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği İzleme-Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Gruplar	n	Sıra ort.	Sd	χ^2	p
Deney	13	18,96	2	,271	,873
Plasebo	12	20,17			
Kontrol	12	17,88			

Tablo 26 incelendiğinde, Deney, Plasebo ve Kontrol gruplarının yaşam doyumu ölçeği izleme-testi puanlarına ilişkin yapılan Kruskal Wallis H analizine göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($\chi^2 = ,271$; sd = 2; $p > .05$). Diğer bir ifadeyle Deney, Plasebo ve Kontrol gruplarındaki öğrencilerin çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğinin izleme-testinden elde ettikleri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sonuç olarak, bu bulgular çalışmanın beşinci hipotezini (*Deney grubunun çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğine ilişkin izleme testi puanları,*

plasebo ve kontrol gruplarının çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğine ilişkin izleme testi puanlarına göre anlamlı biçimde yüksektir.) desteklememekte yani reddetmektedir.

Tablo 27

Hipotezlere ilişkin sonuçlar

1. Ana hipotez: Merhamet Temelli Eğitim Programı ortaokul öğrencilerinin merhamet düzeylerini artırmada etkilidir.	
Hipotez	Sonuç
1.1. Alt hipotez: Deney grubunun merhamet ölçeğine ilişkin uygulama sonu (son test) ve uygulamadan sonra (izleme testi) elde ettikleri puanlar, uygulama öncesinde elde ettikleri puanlara (ön test) göre anlamlı biçimde yüksektir.	KABUL EDİLDİ
1.2. Alt hipotez: Plasebo grubunun merhamet ölçeği ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark yoktur.	REDDEDİLDİ
1.3. Alt hipotez: Kontrol grubunun merhamet ölçeği ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark yoktur.	REDDEDİLDİ
1.4. Alt hipotez: Deney grubunun merhamet ölçeğine ilişkin son test puanları, plasebo ve kontrol gruplarının merhamet ölçeğine ilişkin son test puanlarına göre anlamlı biçimde yüksektir.	KISMEN KABUL EDİLDİ
1.5. Alt hipotez: Deney grubunun merhamet ölçeğine ilişkin izleme testi puanları, plasebo ve kontrol gruplarının merhamet ölçeğine ilişkin izleme testi puanlarına göre anlamlı biçimde yüksektir.	KABUL EDİLDİ
2. Ana hipotez: Merhamet Temelli Eğitim Programı ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerini artırmada etkilidir.	
Hipotez	Sonuç
2.1. Alt hipotez: Deney grubunun çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğine ilişkin uygulama sonu (son test) ve uygulamadan sonra (izleme testi) elde ettikleri puanlar, uygulama öncesinde elde ettikleri puanlara (ön test) göre anlamlı biçimde yüksektir.	KISMEN KABUL EDİLDİ
2.2. Alt hipotez: Plasebo grubunun çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeği ön test, son test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark	KABUL EDİLDİ

yoktur.

2.3. Alt hipotez: Kontrol grubunun çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeği ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

**KABUL
EDİLDİ**

2.4. Alt hipotez: Deney grubunun çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğine ilişkin son test puanları, plasebo ve kontrol gruplarının çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğine ilişkin son test puanlarına göre anlamlı biçimde yüksektir.

REDDEDİLDİ

2.5. Alt hipotez: Deney grubunun çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğine ilişkin izleme testi puanları, plasebo ve kontrol gruplarının çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğine ilişkin izleme testi puanlarına göre anlamlı biçimde yüksektir.

REDDEDİLDİ

Bölüm 5

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde, analizler sonucunda elde edilen bulgular, araştırmanın temel ve alt hipotezleri doğrultusunda tartışılmıştır. Ayrıca araştırmanın sonuçları özetlenerek sunulmuştur. Son olarak da araştırma kapsamında araştırmacılara ve uygulayıcılara önerilerde bulunulmuştur.

Merhamet Temelli Eğitim Programının Ortaokul Öğrencilerinin Merhamet Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma

Araştırmanın birinci ana hipotezi, *“Merhamet Temelli Eğitim Programı ortaokul öğrencilerinin merhamet düzeylerini artırmada etkilidir”* şeklinde kurulmuş ve bu hipotezin test edilmesi için beş alt hipotez belirlenmiştir. Belirlenen hipotezler test edildiğinde; birinci ve beşinci hipotezlerin kabul edildiği, ikinci ve üçüncü hipotezlerin reddedildiği ve dördüncü hipotezin de kısmen kabul edildiği sonucuna varılmıştır. Araştırmalarda toplanan veriler analiz edilerek elde edilen bulgular sonucunda hipotezler reddedilebilmekte veya kabul edilebilmektedir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014). Diğer bir ifadeyle, araştırma hipotezlerinin her zaman desteklenmesinin söz konusu olmayacağı ve eğer böyle olsaydı sınama işlemine gerek duyulmayacağı belirtilmektedir (Karasar, 2005). Bu ifadelerden hareketle, hem reddedilen hem de kabul edilen hipotezler üzerinde durulmuştur.

İlk alt hipotez, *“Deney grubunun merhamet ölçeğine ilişkin uygulama sonu (son test) ve uygulamadan sonra (izleme testi) elde ettikleri puanlar, uygulama öncesinde elde ettikleri puanlara (ön test) göre anlamlı biçimde yüksektir”* şeklinde ifade edilmiş ve analiz sonucunda bu hipotezin kabul edildiği anlaşılmıştır. Başka bir deyişle, MTEP’e katılan öğrencilerin merhamet düzeylerinin deneysel işlemin sonrasında artış gösterdiği ve bu artışın izleme testinin uygulandığı zamana kadar neredeyse devam ettiği (korunduğu) anlaşılmaktadır. Buna göre merhametle ilgili verilen eğitimin merhameti artırmada etkili olduğu söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde, yapılan çalışmalarda benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Ozawa-de Silva ve Dodson-Lavelle (2011) tarafından yapılan araştırmada, bir grup çocuğa Bilişsel-Temelli Merhamet Eğitimi Programı verilmiş ve programa katılan çocukların olumlu deneyimler paylaştıkları belirtilmiştir. Aynı araştırmanın

sonucunda çocukların merhametle ilgili kavram ve uygulamalardan olumlu yönde etkilendikleri ifade edilmiştir. Kemeny ve arkadaşlarının (2012) yaptıkları çalışmada, prososyal (toplum yanlısı) davranışların geliştirilmesi amacıyla sekiz haftalık bir eğitim programı uygulanmış ve söz konusu programın merhamet gibi prososyal tepkileri arttırdığı görülmüştür. Benzer şekilde Wallmark ve arkadaşlarının (2012) yaptıkları deneysel çalışmada, Budist meditasyon müdahalesinin empati, farkındalık ve öz-merhamet üzerindeki etkileri incelenmiş ve araştırma sonucunda deney grubunda öz-merhametin artış gösterdiği belirtilmiştir. Jazaieri ve arkadaşlarının (2013) yaptıkları çalışmada, Merhamet Geliştirme Eğitimi programına katılan deneklerin merhamet ve öz-merhamet düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Reddy ve arkadaşları (2013) tarafından ergenlere yönelik Bilişsel Temelli Merhamet Eğitimi uygulanmış ve uygulanan eğitimin ergenlerin başkalarına merhametli olmalarına katkı sağladığı belirtilmiştir. Scarlet ve arkadaşlarının (2017) Merhamet Geliştirme Eğitimi uyguladıkları çalışmada, eğitim alan bireylerin öz-merhamet düzeylerinde artış olduğu ifade edilmiştir. Maratos ve arkadaşlarının (2019) Merhametli Zihin Eğitimi programını uyguladıkları araştırmada, eğitime katılan bireylerin öz-merhamet düzeylerinde artış bulunduğu saptanmıştır. Bennett-Levy ve arkadaşlarının (2020) Sanata-Dayalı Merhamet Becerileri Eğitimi uyguladıkları araştırmada, söz konusu eğitimin başkalarına merhametli olmayı artırdığı ve öz-merhamet geliştirmeyi sağladığı belirtilmiştir. Conversano ve arkadaşlarının (2020) yaptıkları literatür incelemesinde Farkındalık-Temelli Stres Azaltma müdahalesinin hem farkındalığı hem de öz-merhameti artırmada etkili olduğu tespit edilmiştir. Lacson ve Agnes (2021) tarafından yapılan çalışmada Merhamet Geliştirme müdahale programı uygulanmış ve söz konusu programın katılımcıların merhamet yorgunluğunu azaltmada ve merhamet doyumlarını artırmada etkili olduğu belirtilmiştir. Yapılan araştırmalardan da anlaşıldığı üzere merhameti artırmaya veya geliştirmeye yönelik hazırlanan eğitim programlarının bireylerin merhamet düzeylerini artırmada etkili olduğu görülmektedir. Buradan hareketle, çeşitli eğitimler verilerek veya yapılandırılmış programlar hazırlanarak merhametin öğretilbileceği, geliştirilebileceği ve kazandırılabilirliği anlaşılmaktadır (Wear ve Zerconi, 2007).

İkinci alt hipotez, *“Plasebo grubunun merhamet ölçeği ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark yoktur”* biçiminde ifade edilmiş ve analiz sonucunda bu hipotezin reddedildiği görülmüştür. Buna göre, Merhamet

Temelli Eğitim Programına katılmayan ancak alternatif bir eğitim verilen öğrencilerin merhamet düzeylerinin deneysel işlemin sonrasında artış gösterdiği ve bu artışın izleme testinin uygulandığı zamana kadar neredeyse devam ettiği (korunduğu) anlaşılmaktadır.

Üçüncü alt hipotez, *“Kontrol grubunun merhamet ölçeği ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark yoktur”* biçiminde ifade edilmiş ve analiz sonucunda bu hipotezin reddedildiği anlaşılmıştır. Buna göre, herhangi bir eğitim verilmeyen öğrencilerin merhamet düzeylerinin deneysel işlemin sonrasında artış gösterdiği ancak izleme testi uygulandığında bu artışın hafif bir düşüşe geçtiği görülmüştür.

Birinci hipotezden de anlaşıldığı gibi, merhamet eğitimine katılan öğrencilerin merhamet düzeylerinde önemli bir artış gerçekleşmiştir. Ancak ikinci ve üçüncü hipotezlerin ortak bulgusu dikkate alındığında, merhamet eğitimine katılmayan öğrencilerin merhamet düzeylerinde de hafif bir artış olduğu anlaşılmaktadır. Bu durum deneysel işlemin uygulandığı süreçle ilgili olabileceği düşünülmektedir. Nitekim Covid-19 pandemi sürecinin etkisini gösterdiği bu dönemde öğrencilerin ailelerine, çevrelerine ve akranlarına karşı daha çok hassasiyet göstermeye eğilimli oldukları anlaşılmaktadır. Covid-19'un zararlı etkilerine karşı aile ilişkilerinin bireyin psikolojik dayanıklılığını korumada etkili olabildiği ifade edilmektedir (Dinç, 2020). Pandemi sürecine bakıldığında, Covid-19'un birçok zorluğu beraberinde getirdiği ve bireylerin başa çıkma stratejilerini olumsuz etkilediği buna rağmen öz-merhameti yüksek kişilerin daha fazla pozitif duyguya sahip oldukları ve bu yüzden bu bireylerin yaşamdaki stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabildikleri belirtilmektedir (Mantelou ve Karakasidou, 2019). Bu anlamda Covid-19 sürecindeki zorluklara dikkat çekilmekle birlikte merhamet sayesinde bu zor zamanların üstesinden gelinebileceği vurgulanmaktadır (Neville, 2020). Son çalışmalar incelendiğinde (Örn; Sonis ve diğerleri, 2020), Covid-19 salgın süreci dikkate alınarak hümanizme daha çok vurgu yapıldığı, bireyler arasındaki iletişimin önemine dikkat çekildiği ve merhamete yeniden odaklanılması gerektiği anlaşılmaktadır. Çünkü Covid-19 gibi zor zamanlarda bireylerin daha fazla acıma ve paylaşma duygusunu deneyimleyebileceği ve bireylerin daha fazla duyarlı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca acıma duygusu, sevgi ve öz-merhametin Covid-19 sürecinde ortaya çıkan

zorlukların üstesinden gelinmesi açısından etkili olduğu belirtilmektedir (Gates ve diğerleri, 2021; Kavaklı ve diğerleri, 2020).

Pandemi sürecinde öğrenciler, genel olarak okul ortamından uzak kaldıkları ve yüz yüze eğitimden uzaklaştıkları için aileleriyle daha çok zaman geçirmek için fırsat bulmuşlardır. Aile ortamındaki mutluluğun ve huzurun öğrenciler üzerindeki etkisi düşünüldüğünde, öğrencilerin bu sayede daha anlayışlı ve duyarlı bir ruh halinde olabilecekleri akla gelmektedir. Çünkü sağlıklı aile ilişkileri, ergenlerde öz-merhametin gelişmesinde (Neff ve McGehee, 2010) ve mutluluğun artırılmasında (Hollis-Walker ve Colosimo, 2011) etkili olabilmektedir. Bireylerde mutluluk düzeyi arttıkça merhamet düzeylerinin de artabileceği ifade edilmektedir (Erdoğan, 2017). Diğer tarafta ise okul arkadaşlarından uzak kalan öğrencilerin arkadaşlarını özledikleri ve onlara karşı yakınlık kurmak, onlarla tekrar bir araya gelmek istedikleri belirtilebilir. Bu durumun öğrencilerin duygusal olarak daha empatik ve sempatik bir eğilim içinde olmalarını sağladığı söylenebilir. Empatinin gelişmesi ise öğrencilerin merhamet düzeylerinde artışı sağlayabilmektedir (Deane-Drummond, 2017). Özetle, merhamet eğitime katılmamalarına rağmen öğrencilerin merhamet düzeylerinde gerçekleşen artışın, öğrencilerin duygusal eğilimleriyle ve Covid-19 süreciyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Çünkü merhametli olmak, kişinin duygusal yönüyle ilgilidir. Kriz dönemlerinde insanların daha duygusal bir yapıda oldukları, daha naif bir tavır sergiledikleri ve daha samimi davrandıkları söylenebilir. Ayrıca kriz, travma ve salgın hastalık süreçlerinde daha çok merhametli olmaya vurgu yapıldığı, dayanışmaya ve iyiliğe dikkat çekildiği görülmektedir (Sayar, 2020). Bunun yanı sıra Covid-19 salgını ve beraberinde getirdiği kriz durumlarında insanların merhamet görmeye ve göstermeye daha çok ihtiyaç duyduğu belirtilmektedir (Martinez, 2020). Bu yüzden Covid-19 sürecinde ortaya çıkan durumlar nedeniyle öğrencilerin daha duygusal, daha duyarlı ve daha empatik bir eğilim içinde olabildikleri ve bu eğilimin de onların merhamet düzeylerine katkı sağlayabildiği belirtilebilir.

Dördüncü alt hipotez, *“Deney grubunun merhamet ölçeğine ilişkin son test puanları, plasebo ve kontrol gruplarının merhamet ölçeğine ilişkin son test puanlarına göre anlamlı biçimde yüksektir”* şeklinde ifade edilmiş ve analiz sonucunda bu hipotezin kısmen kabul edildiği anlaşılmıştır. Buna göre, deneysel işlem sonrasında, MTEP’e katılan öğrencilerin merhamet düzeylerinin, alternatif

eğitim verilen öğrencilerin merhamet düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca deneysel işlem sonrasında, herhangi bir eğitim verilmeyen öğrencilerin merhamet düzeylerinde de hafif bir artış olduğu gözlenmiştir.

Beşinci alt hipotez, *“Deney grubunun merhamet ölçeğine ilişkin izleme testi puanları, plasebo ve kontrol gruplarının merhamet ölçeğine ilişkin izleme testi puanlarına göre anlamlı biçimde yüksektir”* şeklinde ifade edilmiş ve analiz sonucunda bu hipotezin kabul edildiği anlaşılmıştır. Buna göre, izleme testinin uygulandığı süreçte, MTEP’e katılan öğrencilerin merhamet düzeylerinin, hem alternatif eğitim verilen hem de herhangi bir eğitim verilmeyen öğrencilerin merhamet düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür.

Dördüncü ve beşinci hipotezlerin ortak bulgularında, MTEP’in alternatif eğitim programına kıyasla öğrencilerin merhamet düzeyleri üzerinde daha etkili olduğu sonucu çıkmaktadır. Bununla birlikte, hipotezlerden de anlaşıldığı üzere, merhamet eğitim programına bağlı olarak, merhamet eğitimi alan öğrencilerin merhamet düzeylerinin, merhamet eğitimi almayan öğrencilerin merhamet düzeylerinden daha fazla artış gösterdiği görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde, araştırmmanın bu bulgularıyla paralellik gösteren çalışma sonuçlarının mevcut olduğu anlaşılmaktadır (Aktaş ve Bozdoğan, 2016; Küçükaydın, 2015). Bu bağlamda yapılan deneysel çalışmalarda, deney grubu öğrencilerine yönelik gerçekleştirilen etkinliklerin (Coşkun, 2019; Gül, 2019) ve eğitim programlarının (Avşaroğlu, 2019) ğrencilerin merhamet duygusunu olumlu yönde etkilediği ve merhamet düzeylerini artırdığı bulunmuştur. Ayrıca Öz-Merhametli Farkındalık programının uygulandığı araştırmalarda (Neff ve Germer, 2012; Yela ve diğerleri, 2019), söz konusu programın başkalarına merhametli olmayı artırdığı ve öz-merhametin artırılmasında etkili olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde yetişkinlere yönelik uygulanan meditasyon müdahalelerinin bireylerin öz-merhamet düzeylerini arttırdığı görülmüştür (Wallmark ve diğerleri, 2012). Bununla birlikte Merhamet-Odaklı Terapinin bireylerin merhametlerini artırmada etkili olduğu bulunmuştur (Goad ve Parker, 2020). Ko ve arkadaşlarının (2018) yaptıkları araştırmada, merhametle ilgili seminerin verildiği öğrencilerin öz-merhamet ve merhamet düzeylerinde artış olduğu saptanmıştır. Sonuç itibarıyla yapılan araştırma bulgularının, bu araştırmanın bulgularını destekleyecek nitelikte olduğu ifade edilebilir.

Araştırmanın birinci ana hipotezinde ifade edildiği gibi, Merhamet Temelli Eğitim Programının ortaokul öğrencilerinin merhamet düzeyleri üzerinde etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonucun alanyazındaki araştırma bulgularıyla örtüştüğü anlaşılmıştır. Buradan hareketle, merhamete dayanan eğitimler aracılığıyla bireylerin merhamet düzeylerinin artırılabilceği söylenebilir.

Merhamet Temelli Eğitim Programının Ortaokul Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma

Araştırmanın ikinci ana hipotezi, *“Merhamet Temelli Eğitim Programı ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerini artırmada etkilidir”* şeklinde kurulmuş ve bu hipotezin test edilmesi için beş alt hipotez belirlenmiştir. Belirlenen hipotezler test edildiğinde; birinci hipotezin kısmen kabul edildiği, ikinci ve üçüncü hipotezlerin kabul edildiği ve dördüncü ile beşinci hipotezlerin de reddedildiği sonucuna ulaşılmıştır.

İlk alt hipotez, *“Deney grubunun çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğine ilişkin uygulama sonu (son test) ve uygulamadan sonra (izleme testi) elde ettikleri puanlar, uygulama öncesinde elde ettikleri puanlara (ön test) göre anlamlı biçimde yüksektir”* şeklinde ifade edilmiş ve analiz sonucunda bu hipotezin kısmen kabul edildiği görülmüştür. Buna göre, Merhamet Temelli Eğitim Programına katılan öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin deneysel işlem sonunda artış gösterdiği ancak bu artışın izleme testinin uygulandığı süreçte düşüşe geçtiği anlaşılmaktadır. Bu durum, uygulanan eğitim programının öğrencilerin yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilediğini ancak bu etkinin uzun süre devam etmediğini göstermektedir. Yaşam doyumu ve iyi oluşla ilgili alanyazın incelendiğinde, araştırmanın bu bulgusunu destekleyen çalışmaların mevcut olduğu anlaşılmaktadır. Jazaieri ve arkadaşlarının (2013) yaptıkları araştırmada dokuz haftalık Merhamet Geliştirme Eğitimi uygulanmış ve söz konusu eğitimin iyi oluş üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. McClelland ve arkadaşlarının (2018) yaptıkları araştırmada Merhamete Dayalı Uygulamaların bireylerin iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir. Ayrıca Merhamet-Odaklı Terapinin uygulandığı araştırmalarda (Craig ve diğerleri, 2018; Haj ve diğerleri, 2018), müdahale sonrasında bireylerin ruh hallerinde, kaygı, depresyon ve anksiyete düzeylerinde iyileşme görüldüğü ifade edilmiştir. Öz-Merhametli Farkındalık programının (Yela ve diğerleri, 2019) ve Merhamet Meditasyonu eğitiminin

(Malaktaris ve diğlereri, 2020) uygulandığı araştırmalarda, merhamet-temelli müdahalelerin iyi oluşu desteklediği belirtilmiştir. Yapılan araştırma sonuçları ve bu araştırmanın bulgusu göz önünde bulundurularak, merhamet-temelli eğitimin, terapilerin ve müdahalelerin bireylerin yaşam doyumlarını artırmada etkili olduğu söylenebilir.

İzleme testindeki puanların, son test puanlarına göre düşük olması öğrencilerin içinde bulundukları psiko-sosyal faktörlerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Son testin uygulandığı sürece kadar öğrenciler yüz yüze eğitime devam ederken bu sürecin hemen ardından Covid-19 tedbirleri doğrultusunda uzaktan eğitime geçilmiştir. Sokağa çıkma kısıtlamaları kapsamlı hale getirilmiş ve sosyal alanda birçok kısıtlama yaşanmıştır. Bu durum öğrencilerin okul ortamından, arkadaşlarından, öğretmenlerinden uzak kalmalarına, gün boyu evde kalıp teknolojiyle daha çok zaman geçirmelerine, psikolojik sorunlar yaşamalarına ve sosyal ilişkilerinin azalmalarına neden olmuştur (Direktör, 2021; Kaplan, 2021; Kaplan, Kürümlüoğlugil ve Bütün, 2021). Ayrıca bazı öğrencilerin teknolojik olanaklara erişemedikleri ya da sahip olamadıkları için (Kaplan, 2021) uzaktan eğitim sürecinde istedikleri düzeyde ders çalışamadıkları ve öğrenme aktivitelerini gerçekleştiremedikleri düşünülmektedir. Bu durum ise eğitim alanında kayıp (Asandaş ve Hacıcaferoğlu, 2021) olarak değerlendirilmektedir. Bununla birlikte izleme testinin uygulandığı süreç, öğrencilerin liselere geçiş sınavına girdiği haftaya (6 Haziran 2021) denk geldiğinden öğrencilerin daha çok kaygı ve stres yaşadıkları akla gelmektedir. Kaygı, endişe ve stres faktörlerinin yaşamı olumsuz yönde etkileyebildiği (Ender Sarıçalı, 2020; Yardım ve Karakuş, 2015) dikkate alındığında bu süreçte öğrencilerin yaşam doyumlarının azalması olasıdır. Dolayısıyla eğitim programının uygulandığı dönemde ve son test ölçümünün yapıldığı süreçte öğrencilerin yaşam doyumları yüksek düzeyde seyrederken, izleme testinin uygulandığı süreçte ise yukarıda belirtilen durumlardan kaynaklı olarak yaşam doyumlarında düşüş gerçekleştiği anlaşılmaktadır.

İkinci alt hipotez, *“Plasebo grubunun çokboyutlu öğrenci yaşam doyumunu ölçeği ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark yoktur”* biçiminde ifade edilmiş ve analiz sonucunda bu hipotezin kabul edildiği görölmüştür. Buna göre, alternatif eğitim verilen öğrencilerin yaşam doyumları düzeylerinin deneysel işlem sonrasında artış göstermediği anlaşılmaktadır.

Üçüncü alt hipotez, *“Kontrol grubunun çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeği ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark yoktur”* biçiminde ifade edilmiş ve analiz sonucunda bu hipotezin kabul edildiği görülmüştür. Buna göre, herhangi bir eğitim verilmeyen öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin deneysel işlem sonrasında artış göstermediği anlaşılmaktadır.

İlk üç hipotezin ortak bulgusu dikkate alındığında, MTEP’e katılan öğrencilerin yaşam doyumlarının arttığı ancak eğitim programına katılmayan diğer öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinde artış gerçekleşmediği görülmektedir. Buradan hareketle, merhamet eğitiminin bireylerin yaşam doyumlarını artırmada etkili olduğu belirtilebilir. Elde edilen bu sonuç, merhamet ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Alanyazındaki araştırmalarda (Jazaieri ve diğerleri, 2014; Espin ve diğerleri, 2018) ifade edildiği gibi, merhamet ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca merhametin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı (Avşaroğlu ve Güleş, 2019) ve merhametin iyi oluşun artırılmasında etkili olduğu (Jazaieri ve diğerleri, 2014) belirtilmektedir. Burada üzerinde durulması gereken nokta ise merhametin bir boyutu olan öz-merhamet kavramıdır. Çünkü alanyazındaki birçok çalışmada öz-merhametin yaşam doyumuyla ve iyi oluşla ilişkisi incelenmiş (López ve diğerleri, 2018; Randey ve diğerleri, 2021; Zessin ve diğerleri, 2015) ve öz-merhamet ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki bulunduğu saptanmıştır (Yang ve diğerleri, 2016). Nitekim Allen ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan araştırmada, öz-merhametin yaşam doyumuyla ilişkili olduğu belirtilmiş ve öz-merhameti yüksek bireylerin yaşam doyumlarının da yüksek olduğu belirlenmiştir. Eirini ve Anastasios (2017) tarafından yapılan araştırmada da öz-merhamet eğitim programının öz-merhameti, olumlu duygulanımı, yaşam doyumunu ve öznel mutluluğu artırdığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak merhamet ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki bulunduğu aynı zamanda merhamete dayalı eğitim programlarının bireylerin yaşam doyumlarını artırmada etkili olduğu söylenebilir.

Dördüncü alt hipotez, *“Deney grubunun çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğine ilişkin son test puanları, plasebo ve kontrol gruplarının çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğine ilişkin son test puanlarına göre anlamlı biçimde yüksektir”* şeklinde ifade edilmiş ve analiz sonucunda bu hipotezin reddedildiği anlaşılmıştır.

Buna göre, deneysel işlem sonrasında, MTEP'e katılan öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin, hem alternatif eğitim verilen hem de herhangi bir eğitim verilmeyen öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinden yüksek olmadığı görülmüştür.

Beşinci alt hipotez, *“Deney grubunun çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğine ilişkin izleme testi puanları, plasebo ve kontrol gruplarının çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğine ilişkin izleme testi puanlarına göre anlamlı biçimde yüksektir”* şeklinde ifade edilmiş ve analiz sonucunda bu hipotezin reddedildiği anlaşılmıştır. Buna göre, izleme testinin uygulandığı süreçte, MTEP'e katılan öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin, hem alternatif eğitim verilen hem de herhangi bir eğitim verilmeyen öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinden yüksek olmadığı görülmüştür.

Birinci alt hipotezin kısmen kabul edilmesi ve dördüncü ile beşinci alt hipotezlerin de reddedilmesi; MTEP'in öğrencilerin yaşam doyumları üzerinde etkili olduğu ancak bu etkinin fazla uzun sürmediği anlamına gelmektedir. Diğer bir ifadeyle, merhamet eğitimine katılan öğrencilerin yaşam doyumlarının deneysel işlemin sonrasında artış gösterdiği; ancak merhamet eğitimine katılmayan ve herhangi bir eğitim verilmeyen öğrencilerin yaşam doyumlarıyla kıyaslandığında bu artışın önemli bir artış olmadığı söylenebilir. Yaşam doyumundaki artışın devam etmemesi, öğrencilerin yaşamlarını nasıl değerlendirdiklerine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Çünkü yaşam doyumu, kişinin yaşam alanında yer alan birçok duruma (aile, arkadaş, okul, benlik, çevre) ilişkin öznel değerlendirmesini yansıtmaktadır (Huebner, 1991). Diğer bir ifadeyle, yaşam doyumu kişinin kendisi için koyduğu standartlarla içerisinde bulunduğu koşulları kıyaslayarak ulaştığı bir yargıdır (Köksal, 2015). Dolayısıyla kişinin içinde bulunduğu koşulları öznel olarak değerlendirerek ulaştığı yargının aile, eğitim, sosyal çevre ve sağlık (Büssing ve diğerleri, 2009) gibi çeşitli faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterebileceği akla gelmektedir. Ayrıca bu faktörlerden birinin de Covid-19 salgını olduğu düşünülmekte ve salgın hastalığının devam etmesinin öğrencilerin yaşam doyumları üzerinde olumsuz yönde etkili olduğu tahmin edilmektedir. Çünkü Covid-19 pandemi süreci ergen öğrencilerde kötümser duygu ve düşüncelere neden olabilmektedir (Eryılmaz ve Şiraz, 2019). Nitekim Ryan ve Deci (2001) tarafından yapılan araştırmada, hastalıkların yaşamı daha zor hale getirdiği

belirtilmiş ve bu nedenle hastalığın yaşam doyumunu azalttığı ifade edilmiştir. Bu durumun en son yapılan araştırma bulgularında da yer aldığı anlaşılmaktadır. Bu bağlamda Zacher ve Rudolph (2021) tarafından yapılan araştırmada, Covid-19 salgınının bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde olumsuz etkileri olduğu belirtilmiş ve bu süreçte bireylerin yaşam doyumlarında azalma gerçekleştiği belirtilmiştir. Bu yüzden Covid-19 salgını ve salgınla ilişkili hastalıkların, zorlukların ve kaygı faktörlerinin öğrencilerin yaşam doyumlarını olumsuz etkilediği belirtilebilir.

Deneysel işlemin uygulandığı süreç, Covid-19'un hem vaka hem de hasta sayısı açısından etkili olduğu bir dönem olmuştur (Sağlık Bakanlığı, 2021). Ayrıca deneysel uygulamanın tamamlandığı son oturumun hemen ardından, Covid-19 salgını nedeniyle ülke genelinde 17 günlük tam kapanma kararı alınmış, sokağa çıkma kısıtlaması uygulanmış ve okullarda yüz yüze eğitime ara verilmiştir (İçişleri Bakanlığı, 2021). Bu durum, toplumun genelinde stres, kaygı, korku ve endişe yaşanmasına neden olmuş ve travmalara kaynaklık eder hale gelmiştir (Türkçapar, 2020). Bu yüzden Covid-19 salgını sırasında ortaya çıkan zorluklarla, acı veren olaylarla ve stresle başa çıkmak daha zor hale gelmiştir (Beato ve diğerleri, 2021). Bununla birlikte pandemi nedeniyle okulların kapatılması, sokağa çıkma kısıtlamaları, evde zaman geçirme, dijital ortamda geçirilen süredeki artış, öğretmenden/arkadaşlarından uzak olma ve sosyal ilişkilerin azalması ergenlerin uyum sağlama sürecini olumsuz etkilemiş ve onların daha endişeli bireyler haline gelmelerine neden olmuştur (Direktör, 2021; Kaplan ve diğerleri, 2021). Başka bir ifadeyle, salgına bağlı olarak okulların kısa aralıklarla açılıp kapanması, sınav tarihlerinin ertelenme olasılığı ve geleceğe yönelik yaşanan belirsizlikler öğrencilerin daha çok endişe ve kaygı yaşamalarına neden olmuştur. Çünkü belirsizliğin kendisi bile başlı başına bir stres ve endişe faktörü olabilmektedir. Ayrıca belirsizlik sonucu depresyon, memnuniyetsizlik, kaygı gibi durumların bireyin fiziksel anlamda zayıf hissetmesine neden olabilmekte ve bütün yaşamını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Yardım ve Karakuş, 2015). Bu bağlamda Covid-19 süreci gibi güvensiz ve şüphe ortamında geleceğinden endişe duyan (Kaplan ve diğerleri, 2021) öğrencilerin yaşam doyumunun düşük olabileceği söylenebilir. Bu durum dikkate alındığında, Covid-19 sürecinde eğitim alanında ve toplumsal alanda ortaya çıkan gelişmelerin ve belirsizliklerin öğrencilerin yaşam doyumları üzerinde olumsuz yönde etkili olduğu belirtilebilir. Bunun yanı sıra, yüz

yüze eğitimden uzak kalan öğrenciler, liselere geçiş için uygulanan merkezi sınava yeterli düzeyde hazırlanamamanın kaygısını yaşamış olabilir. Sınav sürecine ilişkin bu kaygı nedeniyle öğrencilerin olumsuz düşünmeye eğilim gösterdikleri söylenebilir. Araştırmanın çalışma grubuna katılan öğrencilerin (8.sınıf) gerek farklı alanlardaki (okul, benlik, çevre vs.) yaşam doyumları gerekse depresyon eğilimleri açısından daha dezavantaj konumunda oldukları (Çivitçi, 2009) dikkate alındığında öğrencilerin süreçten zarar gördükleri belirtilebilir. Ayrıca merkezi sınav tarihinin yaklaşmış olması öğrencilerde olumsuz duyguları da tetiklemiş olabilir (Ender Sarıçalı, 2020). Olumsuz duyguların kişiyi zihinsel olarak daha çok zayıflattığı ve bunun sonucunda kişilerin zorluklarla başa çıkma kapasitelerinin düştüğü ifade edilebilir. Bununla birlikte öğrenmek, okula gitmek, kişisel gelişim için çabalamak veya akranlarıyla bir araya gelmek (Flanagan, 1978) isteyen öğrencilerin Covid-19 tedbirleri nedeniyle bu isteklerini gerçekleştirememeleri, öğrencilerde moral ve motivasyon eksikliğine sebebiyet vermiş olabilir. Bütün bu verilenler göz önünde bulundurulduğunda, izleme testinin uygulandığı süreçte öğrencilerin yaşam doyumlarının azalmasına veya artmamasına kaynaklık eden birçok etkenin mevcut olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın ikinci ana hipotezinde ifade edildiği gibi, MTEP'in ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumları düzeyleri üzerinde kısa süreliğine de olsa etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun alanyazındaki çalışmaların bulguları ile benzerlik gösterdiği görülmüştür. Buradan hareketle, merhamet temelli eğitimler uygulanarak bireylerin yaşam doyumlarına katkı sağlanabileceği belirtilebilir.

Sonuçlar

Bu araştırmada, MTEP'in ortaokul öğrencilerinin merhamet düzeyleri ve yaşam doyumları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın hipotezleri, *merhamet düzeyi* ve *yaşam doyumu düzeyi* olmak üzere iki ana başlık altında belirlenmiştir. Merhamet düzeyi ile ilgili hipotezler test edildiğinde aşağıda verilen sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Deney grubunun merhamet düzeyi, deneysel uygulamanın sonunda bir artış göstermiş ve bu düzey izleme testinin yapıldığı zamana kadar korunmuştur.

2. Plasebo grubunun merhamet düzeyi, deneysel uygulamanın sonunda bir artış göstermiş ve bu düzey izleme testinin yapıldığı zamana kadar korunmuştur.
3. Kontrol grubunun merhamet düzeyinin, deneysel uygulamanın sonunda bir artış gösterdiği ancak izleme testinde bu düzeyin hafif bir düşüşe geçtiği belirlenmiştir.
4. Deneysel uygulamanın sonunda, deney grubunun merhamet düzeyleri, plasebo grubunun merhamet düzeylerine kıyasla bir artış göstermiştir. Ancak deneysel uygulamanın sonunda, deney grubunun merhamet düzeyleri ile kontrol grubunun merhamet düzeyleri arasında bir anlamlı farklılık oluşmamıştır.
5. İzleme testinin uygulandığı süreçte, deney grubunun merhamet düzeyi, hem plasebo hem de kontrol grubunun merhamet düzeylerine kıyasla anlamlı bir artış göstermiştir.

Yaşam doyumu düzeyi ile ilgili hipotezler test edildiğinde aşağıda verilen sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Deney grubunun yaşam doyumu düzeylerinde, deneysel uygulamanın sonunda bir artış olmuş ancak izleme testinin yapıldığı süreçte bu artış azalmaya başlamıştır.
2. Plasebo grubunun yaşam doyumu düzeyi, hem deneysel uygulamanın sonunda hem de izleme testi sürecinde anlamlı bir farklılık göstermemiştir.
3. Kontrol grubunun yaşam doyumu düzeyi, hem deneysel uygulamanın sonunda hem de izleme testi sürecinde anlamlı bir farklılık göstermemiştir.
4. Deneysel uygulamanın sonunda, her üç grubun yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık oluşmamıştır.
5. İzleme testinin uygulandığı süreçte, her üç grubun yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık oluşmamıştır.

Öneriler

Araştırmanın sınırlılıkları, bulguları ve sonuçları bağlamında araştırmacılara ve uygulayıcılara bazı öneriler sunulmuştur.

Araştırmacılara yönelik öneriler

1. Bu araştırmada hazırlanan MTEP, Türkçe alanyazın açısından merhamete dayanan orijinal bir eēitim programı olmuş ve bu nedenle alanyazına önemli bir katkı saēladığı dşlmektedir. Yapılacak araştırmalarda merhametin artırılmasını ve geliştirilmesini amaçlayan farklı eēitim programları hazırlanabilir ya da farklı deneysel çalışmalarda MTEP'in etkisi incelenebilir. Böylece merhametle ilgili alanyazına kuramsal ve uygulamaya dayalı kanıtlar eklenebilir.
2. Bu araştırmada, MTEP'in ortaokul ērencilerinin merhamet ve yaşam doyumları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Ancak bu program sadece ortaokul ērencilerine yönelik olmayıp, başka gruplar için de kolaylıkla uygulanabilecek bir şekilde hazırlanmıştır. Bu nedenle yapılacak araştırmalarda, programın farklı gruplar (engelliler, koruma altındaki çocuklar, lise ve niversite ērencileri gibi) zerindeki etkisi incelenebilir.
3. Bu araştırmada, MTEP'in ērencilerin merhamet ve yaşam doyumları üzerindeki etkisine bakılmıştır. Yapılacak araştırmalarda, programın başka deēiřkenler (depresyon, kaygı, fobiler, öfke, şiddet, saldırganlık, adalet, şefkat, empati, şükran, akademik başarı, umut, benlik saygısı gibi) zerindeki etkisi incelenebilir.
4. Deneysel uygulamanın gerekleřtirildiēi dönem, Covid-19 salgınının etkisinin devam ettiēi ve salgın nedeniyle tedbirlerin srdēē bir sürece denk gelmiştir. Bu sürecin deneysel çalışmaya katılan ērencilerin psiko-sosyal gelişimleri üzerinde etkili olduēu dşlmştr. Bu yüzden yapılacak araştırmalarda, Covid-19'un ērenciler üzerinde hiçbir şekilde etkili olmadıēı ya da en az düzeyde etkili olduēu bir süreçte deneysel işlem gerçekleştirilebilir.
5. Bu araştırmada, baēımsız deēiřken olarak sadece MTEP kullanılmıştır. Yapılacak araştırmalarda bu program ile paralellik gösteren başka eēitim programı/ları kullanılarak karşılaştırmalı çalışmalar gerçekleştirilebilir. Bu şekilde MTEP'in diēer uygulamalara göre avantaj veya dezavantajları hakkında veriler elde edilebilir.
6. Bu araştırmada, 10 haftalık bir eēitim programı uygulanmıştır. Uygulama sürecinde ērencilerin sekizinci oturumdan itibaren sıkıldıklarına dair dönüt alınmıştır. Bu durum dikkate alınarak özellikle daha küçük yaştaki gruplara (ilkokul ve ortaokul gibi) yönelik yapılacak araştırmalarda, MTEP daha kısa bir formatta uygulanabilir veya kısa süreli başka programlar uygulanabilir.

7. Bu araştırma, nicel yaklaşımda gerçekleştirilmiş ve araştırmanın verileri nicel yollarla elde edilmiştir. Yapılacak araştırmalarda, nicel yöntemlerin yanı sıra nitel yöntemlere de başvurulabilir. Bu bağlamda deneysel sürece katılan bireylerle görüşme yapılabilir, deney gruplarındaki katılımcılara ilişkin gözlem kayıtları tutulabilir.

Uygulayıcılara yönelik öneriler

1. Bu araştırmada geliştirilen MTEP, öğretmenler ve okul psikolojik danışmanları tarafından okullarda rahatlıkla uygulanabilecek şekilde hazırlanmıştır. Bu bağlamda, hazırlanan program, öğrencilerin hem kendilerine hem başkalarına hem de diğer canlılara merhamet, duyarlılık, anlayış geliştirebilmeleri amacıyla ders içi etkinlikler çerçevesinde veya önleyici-gelişimsel rehberlik kapsamında uygulanabilir.
2. Bu araştırmada MTEP uygulanırken sadece oturumlarda yer alan etkinlikler ve çalışmalara bağlı kalınmıştır. Bu nedenle uygulayıcılar tarafından ödev verme, günlük tutma gibi etkinliklerden yararlanılarak oturma dışında da katılımcıların eğitim programına bağlılıkları artırılabilir.
3. Bu araştırmada uygulamanın yapıldığı okulun öğrencileri taşınabilir sistem içinde başka yerlerden servislerle okula gelmiştir. Ayrıca Covid-19 tedbirleri nedeniyle okulda daha az ders yapılması ve eğitimin yarım gün sürmesi kararlaştırılmıştır. Bu bağlamda öğle aralarının olmaması, okul çıkış saatinde öğrencilerin servislerle eve dönmek zorunda kalmaları ve Covid-19 tedbirlerine bağlı olarak okul ders planlarının esnek ve sınırlı olması gibi nedenlerden dolayı oturumların uygulama saatleri, öğrencilerin normal ders saatlerine denk gelmiştir. Bu durum, eğitime katılan öğrencilerin, diğer öğrenciler tarafından rahatsız edilmesine sebep olmuş ve oturuma katılan öğrencilerin ara ara dikkatleri dağılmıştır. Bu nedenle uygulama süreci planlanırken oturumların genel gidişatını olumsuz etkileyebilecek faktörlerin ortadan kaldırılmasına dikkat edilebilir.
4. Bu araştırmada eğitim programı uygulanırken sadece araştırmacı/eğitimci tarafından etkinlikler yapılmış ve oturumlar gerçekleştirilmiştir. Ancak ailenin çocukların merhamet ve yaşam doyumları üzerindeki önemli rolünün dikkate alınması gerektiği düşünülmektedir. Bu bağlamda uygulayıcılar,

programı uygularken ailelerle iş birliği sağlayarak eğitimin daha kapsamlı ve etkili hale gelmesini sağlayabilir.

5. Bu araştırmada uygulanan eğitim programı, okul derslerinden ve müfredattan bağımsız bir şekilde uygulanmıştır. Yapılacak uygulamalarda öğretmenlerin ve okul yönetiminin desteğinin alınması için program içeriği onlarla paylaşılabilir. Öğretmenler, programın içeriğini benimseyerek sınıf içi etkinliklerde veya ders dışı zamanlarda kolaylaştırıcı, destekleyici, teşvik edici ve cesaretlendirici bir rol oynayabilir. Ayrıca okul yönetimi tarafından eğitim programı hakkında toplantı düzenlenerek gerekli bilgilendirme yapılabilir ve bu konuda farkındalık kazandırılabilir. Böylece eğitim programının daha etkili olmasına katkı sağlanabilir.
6. Bu araştırmada eğitim programı uygulandıktan sonra öğrencilere yönelik destekleyici veya ödüllendirici herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Yapılacak başka bir uygulamada, eğitim programının ardından öğrencilere katılım belgesi verilebilir veya rozet takılabilir. Böylece eğitim programı sonucunda belirlenen hedeflere daha kolay ulaşılabilir ve öğrencilerde beklenen merhametli davranışların geliştirilmesi ve yaşam doyumunun artırılması sağlanabilir.

Kaynaklar

- Açıkel Gülel, E. (2019). *Suçta sürüklenen erkek çocuklarda aile aidiyeti ve yaşam doyumu ilişkisi: İstanbul örneği*. Selçuk Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Adams, R. E., Boscarino, J. A. ve Figley, C. R. (2006). Compassion fatigue and psychological distress among social workers: A validation study. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(1), 103-108. DOI: [10.1037/0002-9432.76.1.103](https://doi.org/10.1037/0002-9432.76.1.103)
- Ahmadi, F. ve Ahmadi, S. (2019). School-related predictors of students' life satisfaction: The mediating role of school belongingness. *Contemporary School Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s40688-019-00262-z>
- Ak, S. (2019). *Eğitim fakültesi öğrencilerinde problemlerli internet kullanımının yalnızlık, yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek ile ilişkisinin incelenmesi*. Uludağ Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Akbulut Kılıçoğlu, N. (2016). *Tek ebeveynli ergenlerin sosyal-duygusal öğrenme becerilerini geliştirmeye yönelik dışavurumcu temelli grup çalışmasının etkililiğinin sınanması*. Marmara Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Akdeniz, S. (2014). *Farklı merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zekânın incelenmesi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Akdeniz, S. ve Deniz, M. E. (2016). Merhamet ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness And Well-Being*, 4(1), 50-61.
- Akdeniz, S., Ahçı, Z. G., Harmancı, H. ve Günaydın, H. D. (2020). Boyun eğici merhamet ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanarak psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *EKEV Akademi Dergisi*, 24(84), 575-584.
- Akdoğan, R. (2012). *Adleryen yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeylerine etkisi*. Anadolu Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Akgül, H. (2016). *Yalnızlığı azaltma psiko-eğitim programının yaşlıların yalnızlık düzeyine etkisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Akın, A. (2009). *Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi*. Sakarya Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.

- Akın, A. ve Eker, H. (2012). Duyarlı sevgi ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(1), 75-85.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- 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.
- Aldridge, J., McChesney, K. ve Afari, E. (2020). Associations between school climate and student life satisfaction: Resilience and bullying as mediating factors. *Learning Environments Research*, 23(1), 129-150. DOI: [10.1007/s10984-019-09296-9](https://doi.org/10.1007/s10984-019-09296-9)
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Bulut Ateş, F. ve Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.
- Aliyev, K. ve Aghayeva, S. (2019). Determinants of students' life satisfaction in Azerbaijan: Empirical analyses. *ASERC Journal of Socio-Economic Studies*, 2(1), 49-61.
- Alkema, K., Linton, J. M. ve Davies, R. (2008). A study of the relationship between self-care, compassion satisfaction, compassion fatigue and burnout among hospice professionals. *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care*, 4(2), 101-119. doi: 10.1080/15524250802353934
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R. ve Leary, M. R. (2012). Self-compassion and well-being among older adults. *Self and Identity*, 11(4), 428-453. doi: 10.1080/15298868.2011.595082
- Altıntaş, A. (2020). *Lise öğrencilerinde problemleri internet kullanımının duygusal zeka ve yaşam doyumu açısından incelenmesi*. Maltepe Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Ames, M., Salmon, E., Holly, C. ve Kamienski, M. (2017). Strategies that reduce compassion fatigue and increase compassion satisfaction in nurses: A systematic review protokol. *Joanna Briggs Institute Database of Systematic Review and Implementation Reports*, 15(7), 1800-1804. DOI: 10.11124/JBISRIR-2016-003142
- Andrews, F. M. ve Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum Press.

- Antaramian, S. P., Huebner, E. S. ve Valois, R. F. (2008). Adolescent life satisfaction. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 112-126. doi: 10.1111/j.1464-0597.2008.00357.x
- Appleton, S. ve Song, L. (2008). Life satisfaction in urban China: Components and determinants. *World Development*, 36(11), 2325–2340. doi: 10.1016/j.worlddev.2008.04.009
- Arar, M. (2018). *İnternet bağımlılığı ile başa çıkma psiko-eğitim programının lise 10.sınıflarında internet kullanımına etkisi*. Lefke Avrupa Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Aras Kemer, F. N. (2019). *Farklı yetenek düzeyindeki ortaokul öğrencilerinde sınav kaygısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide umudun aracı rolü*. Gazi Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Ardahan, F. (2014). Sosyal sermaye, yaşam doyumu ve akademik başarı ilişkisi: BESYO örneği. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 1212-1226. doi: 10.14687/ijhs.v11i1.2754
- Arimitsu, K., Hitokoto, H., Kind, S. ve Hofman, S.G. (2019). Differences in compassion, well-being and social anxiety between Japan and the USA. *Mindfulness*, 10, 854-862. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1045-6>
- Arslan, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 113-129.
- Asandaş, N. ve Hacıcafareoğlu, S. (2021). Koronavirüs (Covid-19) döneminde uzaktan eğitim süreci. *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(7), 213-223.
- Asano, K. ve Shimizu, E. (2018). A case report of compassion focused therapy (CFT) for a Japanese patient with recurrent depressive disorder: The importance of layered processes in CFT. *Case Reports in Psychiatry*, 1-6. doi: 10.1155/2018/4165434
- Asano, K., Tsuchiya, M., Ishimura, I., Lin, S., Matsumoto, Y., Miyata, H., Kotera, Y., Shimizu, E. ve Gilbert, P. (2017). The development of fears of compassion scale Japanese version. *PLoS ONE*, 12(10), 1-17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185574>
- Ashar, Y.K., Andrews-Hanna, J.R., Halifax, J., Dimidjian, S. ve Wager, T.D. (2021). Effects of compassion training on brain responses to suffering other.

- Atalay, Z. (2018). *Mindfulness: Şimdi ve burada-bilinçli farkındalık*. (1.Basım). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Atlan, N. (2019). *Ortaokula devam eden kaynaştırma öğrencilerinin yaşam doyumları, aile işlevleri ve kaynaştırma hakkındaki görüşlerinin incelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Avşaroğlu, S. (2019). Merhamet eğitimi programının üniversite öğrencilerinin merhametli olma düzeylerine etkisi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(3), 2484-2500.
- Avşaroğlu, S. ve Güleş, E. (2019). Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların yaşam doyumlarının öz-anlayış ve merhamet düzeyleri açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(1), 365-376. DOI: 10.24106/kefdergi.2960
- Avşaroğlu, S. ve Koç, H. (2019). Yaşam doyumuna ile sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişkide iyimserliğin aracı etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(53), 565-588.
- Aydemir, B. (2018). *Öğretmenlerdeki merhamet düzeylerinin cinsiyet, kıdem, branş ve algılanan anne-baba tutumlarına göre incelenmesi*. Gazi Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Aydemir, F. (2018). Okul zorbalığını önlemede merhamet devrimi. *Turkish Studies Educational Sciences*, 13(27), 143-162. DOI: 10.7827/TurkishStudies.13919
- Aydemir, F. (2020). *Merhamet ve iş yeri ruhsallığı arasındaki ilişki*. Harran Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Aydiner Boylu, A. ve Günay, G. (2018). Yaşlı bireylerde algılanan sosyal desteğin yaşam doyumuna üzerine etkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 1351-1363.
- Aydoğdu, A. İ. B. (2019). *Yoga yapan ve yapmayan bireylerin şema düzeyi, somatik belirtiler ve öz şefkat açısından incelenmesi*. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Aytekin, İ. (2019). *Engelli bireylerin ve annelerinin yaşam doyumuna ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Van örneği*. Selçuk Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

- Babenko, O., Mosewich, A. D., Lee, A. ve Koppula, S. (2019). Association of physicians' self-compassion with work engagement, exhaustion and Professional life satisfaction. *Medical Sciences*, 7(29), 1-8. doi: 10.3390/medsci7020029
- Baer, R. A., Lykins, E. L. B. ve Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230–238. doi:10.1080/17439760.2012.674548
- Bal, F., Faraji, H. ve Erdiñ, İ. (2018). Yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin evlilik ve cinsellik kavramı üzerinden değerlendirilmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(30), 185-197.
- Baldry, A. C. ve Farrington, D. P. (1999). Brief Report: Types of bullying among Italian school children. *Journal of Adolescence*, 22(3), 423–426. doi: 10.1006/jado.1999.0234
- Barad, J. A. (2007). The understanding and experience of compassion: Aquinas and the Dalai Lama. *Buddhist-Christian Studies*, 27, 11-29. DOI: <https://doi.org/10.1353/bcs.2007.0002>
- Barnard, L. K. ve Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. doi: 10.1037/a0025754
- Başer, D. ve Tekin, H. H. (2019). Sosyal hizmet öğrencilerinin merhamet ve özgecilik düzeylerinin incelenmesi. *Güncel Sosyal Hizmet Çalışmaları*, 82-89.
- Bayırlı, H. (2020). Merhamet değeri: Sınıf öğretmenlerinin görüşleri ve etkinlik örnekleri. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 9(2), 468-493. <http://dx.doi.org/10.30703/cije.619866>
- Bayrak, B. ve Akdemir, A. (2021). Sosyal bilgiler öğretmenlerinin bakış açısından etik değer olarak merhamet kavramı. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 10(1), 370-383.
- Beato, A. F., da Costa, L. P. ve Nogueira, R. (2021). “Everything is gonna be alright with me”: The role of self-compassion, affect, and coping in negative emotional symptoms during coronavirus quarantine. *International Journal Environmental Reserach and Public Health*, 18, 1-17. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042017>

- Beaumont. E. ve Hollins Martin, C. J. (2015). A narrative review exploring the effectiveness of Compassion-Focused Therapy. *Counselling Psychology Review. (The British Psychological Society)*. 30(1), 21-32. ISSN 0269-6975
- Beksaçi, I. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*. OnDokuz Mayıs Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Bell, T., Montague, J., Elander, J. ve Gilbert, P. (2019). "A definite feel-it moment": Embodiment, externalisation and emotion during chair-work in compassion-focused therapy. *Couns Psychother Res*, 1–11. <https://doi.org/10.1002/capr.12248>
- Bell, T., Montague, J., Elander, J. ve Gilbert, P. (2020). 'Suddenly you are King Solomon': Multiplicity, transformation and integration in compassion-focused therapy chairwork. *Journal of Psychotherapy Integration*. <https://doi.org/10.1037/int0000240>
- Bennett-Levy, J., Roxburgh, N., Hibner, L., Bala, S., Edwards, S., Lucre, K.,...ve Gilbert, P. (2020). Arts-Based Compassion Skills Training (ABCST): Channelling Compassion Focused Therapy through visual arts for Australia's Indigenous peoples. *Frontiers Psychology*, 11, 568561. doi: 10.3389/fpsyg.2020.568561
- Berktaş, S. (2019). *İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. İnönü Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Bernhardt, B. C. ve Singer, T. (2012). The neural basis of empathy. *The Annual Review of Neuroscience*, 35, 1-23. doi: 10.1146/annurev-neuro-062111-150536
- Berzoff, J. ve Kita, E. (2010). Compassion fatigue and countertransference: Two different concepts. *Clinical Social Work Journal*, 38, 341-349. doi: 10.1007/s10615-010-0271-8
- Biberçi, F. (2010). *2-7 yaş arası çocuklarda sevgi ve merhamet değerlerinin hadisler ışığında öğretimi*. Selçuk Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Bluth, K. ve Blanton, P. W. (2013). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1298–1309. doi: 10.1007/s10826-013-9830-2

- Boyle, D. (2017). Compassion fatigue: The cost of caring. *Wolters Kluwer Health*, 48-51. DOI: 10.1097/01.NURSE.0000461857.48809.a1
- Bozgeyikli, H. (2012). Self efficacy as a predictor of compassion satisfaction, burnout, compassion fatigue: A study on psychological counselors. *African Journal of Business Management*, 6(2), 646-651. DOI: 10.5897/AJBM11.2167
- Brown, B., Crawford, P., Gilbert, P., Gilbert, J. ve Gale, C. (2014). Practical compassions: Repertoires of practice and compassion talk in acute mental healthcare. *Sociology of Health & Illness*, 36(3), 383-399. doi: 10.1111/1467-9566.12065
- Budak, S. (2003). *Psikoloji sözlüğü*. (2.Basım). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burnell, L. ve Agan, D. L. (2013). Compassionate care: Can it be defined and measured? The development of the compassionate care assessment tool. *International Journal of Caring Sciences*, 6(2), 180-187.
- Büssing, A., Fischer, J., Haller, A., Heusser, P., Ostermann, T. ve Matthiessen, P. F. (2009). Validation of the brief multidimensional life satisfaction scale in patients with chronic diseases. *European Journal of Medical Research*, 14, 171-177. doi: 10.1186/2047-783X-14-4-171
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Deneyisel desenler*. (3. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (Genişletilmiş 19.Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (17.Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Camci, G. B. (2021). *Hemşirelerin iş stresi ve tükenmişlik düzeyleri ile meslek ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. Atatürk Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Cameron, C. D. (2017). Compassion collapse why we are numb to numbers. Seppälä, E.M., Simon-Thomas, E., Brown, S.L., Worline, M.C., *The Oxford handbook of compassion science* (s. 340-354). New York: Oxford University Press
- Can, A. (2017). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. (5.Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Candemir, M. L. (2019). *Engelli çocuğa sahip olan ve olmayan ebeveynlerin öz anlayış, kişilik ve merhamet özelliklerinin incelenmesi*. Sabahattin Zaim Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

- Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji*. (Çev.: Şendilek, Ü.). (1.Basım). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Carter, C. S., Barta, I. B. ve Porges, E. C. (2017). The roots of compassion an evolutionary and neurobiological perspective. Seppälä, E.M., Simon-Thomas, E., Brown, S.L., Worline, M.C., Cameron, C.D. ve Doty, J.R. (Ed.). *The Oxford handbook of compassion science* (s. 234-252). New York: Oxford University Press
- Cavga, Z. (2019). *Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Sabahattin Zaim Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Chang J., Fresco J. ve Green B. (2014). The development and validation of the compassion of others' lives scale. *International Journal of Humanities and Social Sciences*, 4(5), 33-42.
- Cheli, S., Cavalletti, V. ve Petrocchi, N. (2020). An online compassion-focused crisis intervention during COVID-19 lockdown: A cases series on patients at high risk for psychosis. *Psychosis*. DOI: 10.1080/17522439.2020.1786148
- Chen, F. F., Jing, Y., Hayes, A. ve Lee, J. M. (2012). Two concepts or two approaches? A bifactor analysis of psychological and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 1033–1068. doi: 10.1007/s10902-012-9367-x
- Cho, H., Noh, S., Park, S., Ryu, S., Misan, V. ve Lee, J. S. (2018). The development and validation of the lovingkindness-compassion scale. *Personality and Individual Differences*, 124, 141-144. Doi: 10.1016/j.paid.2017.12.019
- Cingi, C. C. ve Eroğlu, E. (2019). Sağlık çalışanlarında merhamet yorgunluğu. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 41(1), 58-41. Doi: 10.20515/otd.449810
- Clapton, N. E., Williams, J., Griffith, G. M. ve Jones, R. S. P. (2018). 'Finding the person you really are... on the inside': Compassion focused therapy for adults with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disabilities*, 22(2), 135-153.
- Coetzee, S. K. ve Klopper, H. C. (2010). Compassion fatigue within nursing practice: A concept analysis. *Nursing and Health Sciences*, 12, 235-243. doi: 10.1111/j.1442-2018.2010.00526.x
- Coffey, A., Saab, M. M., Landers, M., Cornally, N., Hegarty, J., Drennan, J., Lunn, C. ve Savage, E. (2019). The impact of compassionate care education on

- nurses: A mixed-method systematic review. *Journal of Advanced Nursing*, 0, 1–12. <https://doi.org/10.1111/jan.14088>
- Cole-King, A. ve Gilbert, P. (2011). Compassionate care: The theory and the reality. *Journal of Holistic Healthcare*, 8(3), 29-37.
- Conrad, D. ve Kellar-Guenther, Y. (2006). Compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction among Colorado child protection workers. *Child Abuse & Neglect*, 30, 1071-1080. doi: 10.1016/j.chiabu.2006.03.009
- Conversano, C., Ciacchini, R., Orrù, G., Di Giuseppe, M., Gemignani, A. ve Poli, A. (2020). Mindfulness, compassion, and self-compassion among health care professionals: What's new? A systematic review *Frontiers in Psychology*, 11, 1683. Doi: 10.3389/fpsyg.2020.01683
- Cooper, R. ve Frearson, J. (2017). Adapting compassion focused therapy for an adult with a learning disability – a case study. *Br J Learn Disabil*, 45, 142-150.
- Cosley, B. J., McCoy, S. K., Saslow, L. R. ve Epel, E. S. (2010). Is compassion for others stress buffering? Consequences of compassion and social support for physiological reactivity to stress. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46, 816-823. doi: 10.1016/j.jesp.2010.04.008
- Coşkun, H., Kavaklı, O., Babayigit, M. ve Chang, J. (2017). The psychometric evaluation of the Turkish version of the compassion of others' lives scale (The COOL). *International Journal of Caring Sciences*, 10(2), 637-646.
- Coşkun, İ. (2019). *İlköğretim din kültürü ve ahlak bilgisi dersinin 2010 yılı ve 2018 yılı öğretim programlarının din eğitimi açısından karşılaştırılması-Merhamet değeri örneği*-. Marmara Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Cowles, M., Randle-Phillips, C. ve Medley, A. (2018). Compassion-focused therapy for trauma in people with intellectual disabilities: A conceptual review. *Journal of Intellectual Disabilities*, 1-21. doi: 10.1177/1744629518773843
- Craig, C., Hiskey, S., Royan, L., Poz, R. ve Spector, A. (2018). Compassion focused therapy for people with dementia: A feasibility study. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 1-9. doi: 10.1002/gps.4977
- Crocker, J. ve 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. DOI: 10.1037/0022-3514.95.3.555

- Curry, O.S., Rowland, L.A., Van Lissa, C.J., Zlotowitz, S., McAlaney, J. ve Whitehouse, H. (2018). Happy to help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor. *Journal of Experimental Social Psychology*, 76, 320–329.
- Curtis, K., Horton, K. ve Smith, P. (2012). Student nurse socialisation in compassionate practice: A grounded theory study. *Nurse Education Today*, 32, 790-795. doi: 10.1016/j.nedt.2012.04.012
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2018). Evlilik doyumunda öznel iyi olma: Yaşam doyumuna ve iyimserliğin rolü. *Turkish Studies*, 13(4), 203-224. DOI: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.12849>
- Çağlayan Mülazım, Ö. ve Eldeleklioğlu, J. (2016). What is the role of self-compassion on subjective happiness and life satisfaction? *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3895-3904. doi: 10.14687/jhs.v13i3.4001
- Çağlayaner, A. (2020). *Üniversite öğrencilerinde reddedilme duyarlılığının; yaşam doyumuna, narsisizm, benlik saygısı ve yalnızlık ile ilişkisi*. Marmara Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Çalışandemir, F. ve Şahin Baltacı, H. (2017). Okul öncesi öğretmen adaylarının üniversiteye uyum düzeylerinin yordayıcıları olarak yaşam doyumuna ve genel öz-yeterlik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 229-249. DOI: 10.21764/maeuefd.319821
- Çeçen, R. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1), 19-30.
- Çelenk, E. (2020). *Sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumuna arasındaki ilişki: Sakarya Üniversitesi örneği*. Sakarya Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Çelenlioğlu, Ş. (2020). *Akademik motivasyon ve akademik performans ilişkisinde akışın aracı rolü ve yaşam doyumuna ile psikolojik iyi-oluş üzerindeki etkisi*. İstanbul Medipol Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Çevik, Ö. ve Tanhan, F. (2020). Merhamet korkusu: Tanımı, nedenleri ve önlenmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(3), 342-351. doi: 10.18863/pgy.626941
- Çınarlı, T. (2019). *Acil hemşirelerinde merhamet yorgunluğunu etkileyen faktörler*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.

- Çiftçi Arıdağ, N. ve Ünsal Seydooğulları, S. (2019). Lise öğrencilerinin yaşam doyumu ve yılmazlık düzeylerinin anne-baba tutumlarıyla ilişkisi açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(4), 1037-1060. doi: 10.16986/HUJE.2018038527
- Çingöl, N., Çelebi, E., Zengin, S. ve Karakaş, M. (2018). Bir sağlık yüksekokulu hemşirelik bölümü öğrencilerinin merhamet düzeylerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21, 61-67.
- Çivitci, A. (2007). Çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Eurasian Journal of Education Research*, 26, 51-60.
- Çivitci, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi*, XXII(1), 29-52.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Çömez, T. (2014). *Fiziksel engelli ergenlerde akran ilişkilerinin yaşam doyumu üzerine etkisi*. İstanbul Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Dalai Lama, D. (2001). *An open heart*. London: Hodder and Stoughton.
- Dalgacı, B. (2019). *Merhamet odaklı terapi yaklaşımı ve uygulamaları üzerine bir değerlendirme*. Bursa Uludağ Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Danielsen, A. G., Samdal, O., Hetland, J. ve Wold, B. (2009). School-related social support and students' perceived life satisfaction. *The Journal of Educational Research*, 102(4), 303–320. doi: 10.3200/joer.102.4.303-320
- Day, J., Finkelstein, J. C., Field, B. A., Matthews, B., Kirby, J. N. ve Doty, J. R. (2021). Compassion-focused technologies: Reflections and future directions. *Frontiers Psychology*, 12, 603618. doi: 10.3389/fpsyg.2021.603618
- Deane-Drummond, C. (2017). Empathy and the evolution of compassion: From deep history to infused virtue. *Zygon*, 52(1), 258-279
- Decker, J. T., Brown, J. L. C., Ong, J. ve Stiney-Ziskind, C. A. (2015). Mindfulness, compassion fatigue and compassion satisfaction among social work interns. *Social Work & Christianity*, 42(1), 28-52. ISSN 0737-5778
- Delfabbro, P., Winefield, T., Trainor, S., Dollard, M., Anderson, S., Metzger, J. ve Hammarstrom, A. (2006). Peer and teacher bullying/victimization of South

- Australian secondary school students: Prevalence and psychosocial profiles. *British Journal of Educational Psychology*, 76(1), 71–90. doi: 10.1348/000709904x24645
- Demir, M. (2019). *Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri, algılanan stres ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Sabahattin Zaim Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Demir, S. (2014). *An interpretative phenomenological analysis of shame in adult women and self-compassion group intervention with schema therapy techniques*. Middle East Technical University: Unpublished doctoral thesis.
- Demirci, İ., Ekşi, H. ve Ekşi, F. (2019). Narcissim, life satisfaction and harmony: The mediating role of self-esteem and self-compassion. *Eurasian Journal of Educational Research*, 84, 159-179. DOI: 10.14689/ejer.2019.84.8
- Deniz, M. E., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160.
- Denk, T. (2018). *Bir üniversite hastanesinde çalışan hemşirelerde mesleki yaşam kalitesi merhamet memnuniyeti merhamet yorgunluğu*. Hasan Kalyoncu Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Dias, B. S., Ferreira, C. ve Trindade, I. A. (2018). Influence of fears of compassion on body image shame and disordered eating. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. doi: 10.1007/s40519-018-0523-0
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychological Association*, 55(1), 34-43. DOI: 10.1037//0003-066X.55.1.34
- Diener, E. ve Lucas, R. E. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies*, 1(1), 41–78. doi: 10.1023/a:1010076127199
- Diener, E. ve Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. doi: 10.1111/1467-9280.00415

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. DOI: 10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425. doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Dinç, M. (2020). Koronavirüs zamanında psikolojik dayanıklılığımız. (Ed: K. Sayar). *Kaygı Çağı – Salgın Zamanlarında Ruh Sağlığı*. İstanbul: Kapı Yayınları.
- Dinç, S. ve Ekinci, M. (2019). Merhamet yorgunluğu kısa ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, geçerlilik ve güvenirliği. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(1), 192-202. doi: 10.18863/pgy.590616
- Direktör, C. (2021). Covid-19 salgını ve çocuk psikolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry*, 13(4), 739-750. doi: 10.18863/pgy.877883
- Diren, Z. (2018). *Yaşlı bakım çalışanlarında duygusal zeka, kişilik özellikleri, örgütsel güven ve merhamet duyguları ile yaşlılara yönelik tutumlar arasındaki ilişkiler*. İstanbul Arel Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Diyanet İşleri Başkanlığı. (2017). *Merhamet-dini değerler serisi*. (3.Baskı). Ankara: DİB Yayınları.
- Duarte, C., Gilbert, P., Stalker, C., Catarino, F., Basran, J., Scott, S.,...Stubbs, R.J. (2019). Effect of adding a compassion-focused intervention on emotion, eating and weight outcomes in a commercial weight management programme. *Journal of Health Psychology*, 1-6. <https://doi.org/10.1177/135910531989001>
- Durmuş, E. ve Gürgen, U. (2005). Lise öğrencilerinin şiddet ve saldırganlık eğilimleri. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(3), 253-269.
- Duymaz Diler, F. (2020). *İnfertilite tedavisi gören kadınlarda algılanan sosyal destek, psikolojik dayanıklılık ve baş etme stratejilerinin yaşam doyumu üzerine etkisi*. Maltepe Üniversitesi: Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi.
- Düzgüner, S. ve Martı, H. (2020). Aile içi şiddetin önleyicisi olarak İslam'ın merhamet temelli aile modeli. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 22(42), 457-482. <https://doi.org/10.17335/sakaifd.794868>.

- Eirini, K., ve Anastasios, S. (2017). The effectiveness of a pilot self-compassion program on well being components. *Psychology*, 8, 538-549. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.84034>
- Ekman, P. (2021). Erişim adresi: www.paulekman.com. Erişim tarihi: 24.06.2021.
- Ekstrom, L. W. (2012). Liars, medicine and compassion. *Journal of Medicine and Philosophy*, 37, 159-180. doi: 10.1093/jmp/jhs007
- Eldor, L. (2018). Public service sector: the compassionate workplace – the effect of compassion and stress on employee engagement, burnout, and performance. *Journal of Public Administration Research and Theory*, 28(1), 86-103.
- Ender Sarıçalı, Z. (2020). *Duygu düzenleme programının  n ergenlerin duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkisi*. Anadolu Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Erdem, H. (2019). * nmeli bireylere bakım verenlerde bakım yükü ve merhamet düzeyi arasındaki ilişki*. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Erdim, E. K. (2019). *9. ve 10. Sınıf  ğrencilerinde algılanan anne baba tutumu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Haliç Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Erdoğ n, B. (2017). *Yetişkinlerde mutluluğ n merhamet ve saldırganlıkla ilişkisinin incelenmesi*.  sk dar Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Erdoğ n, S. (2018). *Evli bireylerin evlilik doyumunu ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Ergün, E. (2019). *Acil serviste görev yapan sağlık çalışanlarının yaşam kalitelerinin merhamet duygusuna etkisinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: İstanbul Okan Üniversitesi.
- Erkan, S. (2018). * rnek grup rehberliği etkinlikleri*. (13.Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Erol, M. ve Kaba,  . (2018). Ergenlerin yaşam doyumunun incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 5(16), 52-63.
- Ert mer, A. G. (2019). *Sağlık profesyonellerinin merhamet yorgunluğu düzeyinin hasta güvenliğine etkisi*. Süleyman Demirel Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

- Ertürk, K. (2019). *Lise öğrencilerinde affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programının affetme ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi*. Sakarya Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Eryılmaz, A. ve Şiraz, M. F. (2019). Covid-19 bağlamında kötümserliği ortaya çıkaran olaylarla-durumlarla başa çıkma ve ergen öznel iyi oluşu ile ilişkisinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Covid-19 Sosyal Bilimler Özel Sayısı*, 37, 292-303.
- Espín, A. M., Moreno-Herrero, D., Sánchez-Campillo, J. ve Rodríguez Martín, J. A. (2018). *Do envy and compassion pave the way to unhappiness? Social preferences and life satisfaction in a Spanish city*. *Journal of Happiness Studies*, 19(2), 443-469. doi:[10.1007/s10902-016-9828-8](https://doi.org/10.1007/s10902-016-9828-8)
- Ferguson, Y. L., Kasser, T. ve Jahng, S. (2011). Differences in life satisfaction and school satisfaction among adolescents from three nations: The role of perceived autonomy support. *Journal of Research on Adolescence*, 21(3), 649-661. DOI: 10.1111/j.1532-7795.2010.00698.x
- Ferreira, C., Dias, B. ve Oliveira, S. (2019). Behind women's body image-focused shame: Exploring the role of fears of compassion and self-criticism. *Eating Behaviors*, 32, 12–17. doi: 10.1016/j.eatbeh.2018.11.002
- Fesharaki, N. M. ve Radmehr, M. (2021). The relationship self-compassion and aesthetic care in nurses. *Journal of Nursing Education*, 9(5), 75-84. URL: <http://jne.ir/article-1-1197-en.html>
- Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), 1433-1441. DOI: 10.1002/jclp.10090
- Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American Psychologist*, 33(2), 138–147. doi:10.1037/0003-066x.33.2.138
- Fleming, K., Mazzatta, G. R., Matarese, K., ve Eberle, J. (2020). Compassion fatigue and the ART model. *Nursing*, 50(3), 58–61. doi: 10.1097/01.nurse.0000654168.38494.dd
- Förster, K. ve Kanske, P. (2021). Exploiting the plasticity of compassion to improve psychotherapy. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 39, 64-71. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2021.01.010>
- Gates, T. G., Ross, D., Bennett, B. ve Jonathan, K. (2021). Teaching mental health and well-being online in a crisis: Fostering love and self-compassion

- in clinical social education. *Clinical Social Work Journal*. DOI: 10.1007/s10615-021-00786-z
- Genç, M. F. (2018). Merhamet eğitiminin saldırganlık davranışını azaltmadaki rolü. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 45, 61-82.
- Germer, C. K. ve Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867.
- Germer, C. ve Neff, K. D. (2019). Mindful Self-Compassion (MSC). In I. Itznan (Ed.) *The handbook of mindfulness-based programs: Every established intervention, from medicine to education* (pp. 357-367). London: Routledge.
- Germer, C.K. (2018). *Öz şefkatli farkındalık (The mindful path to self-compassion)*. (Çev: H. Ünlü Haktanır). İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach, Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. (Ed. Paul Gilbert). London: Routledge.
- Gilbert, P. (2009a). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199-208.
- Gilbert, P. (2009b). The nature and basis for compassion focused therapy. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 273-291.
- Gilbert, P. (2009c) *The Compassionate mind*. London: Constable & Robinson.
- Gilbert, P. (2010a). *Training Our Minds in with and for Compassion An Introduction to Concepts and Compassion-Focused Exercises*. <https://www.getselfhelp.co.uk/docs/GILBERT-COMPASSION-HANDOUT.pdf> Erişim Tarihi: 22.12.2018.
- Gilbert, P. (2010b). *Compassion focused therapy*. The CBT Distinctive Features: London: Routledge.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53, 6–41. DOI: 10.1111/bjc.12043
- Gilbert, P. (2017) 'A brief outline of the evolutionary approach for compassion focused therapy.', *EC Psychology and Psychiatry*, 3(6), 218-227. <http://hdl.handle.net/10545/622126> Erişim Tarihi: 22.12.2018.
- Gilbert, P. (2018). Compassion-focused therapy. (Common language for psychotherapy procedures, the first 101; Borgo, S., Marks, I. ve Sibilia, L.). *Centro per la Ricerca in Psicoterapia (CRP)*, 47-48. www.commonlanguagepsychotherapy.org. Erişim Tarihi: 22.12.2018.
- Gilbert, P. ve Choden. (2014). *Mindful compassion*. Oakland, CA: New Harbinger

- Gilbert, P. ve Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people. *Memory*, 12(4), 507-516.
- Gilbert, P. ve Kirby, J. N. (2019). Building an integrative science for psychotherapy for the 21st century: Preface and introduction. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. DOI: 10.1111/papt.12225
- Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353–379. doi: 10.1002/cpp.507
- Gilbert, P., Basran, J., MacArthur, M. ve Kirby, J. N. (2019). Differences in the semantics of prosocial words: An exploration of compassion and kindness. *Mindfulness*, 10, 2259-2271. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01191-x>
- Gilbert, P., Basran, J., MacArthur, M. ve Kirby, J.N. (2019). Differences in the semantics of prosocial words: An exploration of compassion and kindness. *Mindfulness*, 10, 2259-2271. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01191-x>
- Gilbert, P., Catarino, F., Duarte, C., Matos, M., Kolts, R., Stubbs, J., Ceresatto, L., Duarte, J., Pinto-Gouveia, J. ve Basran, J. (2017). The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *Journal of Compassionate Health Care*, 4(4), 1-24. DOI: 10.1186/s40639-017-0033-3
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F. ve Baião, R. (2014a). Fears of negative emotions in relation to fears of happiness, compassion, alexithymia and psychopathology in a depressed population: A preliminary study. *J Depress Anxiety*, 1-7. doi: 10.4172/2167-1044.S2-004
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F. ve Baião, R. (2014b). Fears of compassion in a depressed population implication for psychotherapy. *J Depress Anxiety*, 1-8. doi:10.4172/2167-1044.S2-003
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J. ve Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(4), 374–390. doi: 10.1111/j.2044-8341.2011.02046.x
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M. ve Ravis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and*

Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 84, 239-255. DOI: 10.1348/147608310X526511

- Gilman, R. ve Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 293-301. DOI: 10.1007/s10964-006-9036-7
- Gilman, R. ve Huebner, S. (2003). A review of life satisfaction research with children and adolescents. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 192–205. doi: 10.1521/scpq.18.2.192.21858
- Girgin, B. (2021). *Yetenek yönetiminin işe adanma ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi: Bankacılık sektöründe bir uygulama*. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Gladkova, A. (2010). Sympathy, compassion, and empathy in English and Russian: A linguistic and cultural analysis. *Culture & Psychology*, 16(2), 267-285. DOI: 10.1177/1354067X10361396]
- Goad, E. J. ve Parker, K. (2020). Compassion-focused therapy groups for people with intellectual disabilities: An extended pilot study. *Journal of Intellectual Disabilities*, 1-19. DOI: 10.1177/1744629520925953
- Goetz, J. L. ve Simon-Thomas, E. (2017). The landscape of compassion definitions and scientific approaches. Seppälä, E.M., Simon-Thomas, E., Brown, S.L., Worline, M.C., Cameron, C.D. ve Doty, J.R. (Ed.). *The Oxford handbook of compassion science* (s. 27-43). New York: Oxford University Press
- Goetz, J. L., Keltner, D. ve Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351-374. DOI: 10.1037/a0018807
- Goldin, P. ve Jazaieri, H. (2017). *The compassion cultivation training (cct) program*. In Seppälä, E.M., Simon-Thomas, E., Brown, S.L., Worline, M.C., Cameron, D.C., & Doty, J.R. (Eds.). Oxford Handbooks Online. Doi: 10.1093/oxfordhb/9780190464684.013.18
- Grant, H. B., Lavery, C. F. ve Decarlo, J. (2019). An exploratory study of police officers: Low compassion satisfaction and compassion. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-5. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02793
- Gregory, W. E., Glazer, J. V. ve Berenson, K. R. (2017). Self-compassion, self-injury, and pain. *Cogn Ther Res*, 41, 777-786. DOI: 10.1007/s10608-017-9846-9

- Grof, S. ve Grof, C. (2011). *Manevi kriz (Spiritual emergency)*. (Çev: A. Ayan). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Gutiérrez-Hernández, M. E., Fanjul, L. F., Díaz-Megolla, A., Reyes-Hurtado, P., Herrera-Rodríguez, J. F., Enjuto-Castellanos, M. P. ve Peñate, W. (2021). Covid-19 lockdown and mental health in a sample population in Spain: The role of self-compassion. *International Journal of Environmental Reserach and Public Health*, 18, 2103. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042103>
- Gül, T. (2019). *4-6 yaş dönemi çocuklarda merhamet eğitimi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Hablado, K. ve Clark, M. (2020). A state of de-stress: Examining the relationship between subjective well-being, self-compassion, and empathy. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 7(5), 412-426. DOI: 10.14738/assrj.75.8298.
- Hacıkeleşoğlu, H. ve Kartopu, S. (2017). Merhamet ve dindarlık: üniversite öğrencileri üzerine ampirik bir araştırma. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 59, 203-227.
- Hacker, T. (2008). *The relational compassion scale: Development and validation of a new self-rated scale for the assessment of self-other compassion*. University of Glasgow: Unpublished doctoral dissertation.
- Haj Sadeghi, Z., Yazdi-Ravandi, S. ve Pirnia, B. (2018). Compassion-focused therapy on levels of anxiety and depression among women with breast cancer: A randomized pilot trial. *Int J Cancer Manag*. 11(11), 1-6. [doi: 10.5812/ijcm.67019](https://doi.org/10.5812/ijcm.67019).
- Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L. ve Godley, K. R (2013) The role of self-compassion in physical and psychological well-being. *The Journal of Psychology*, 147(4), 311-323, DOI: 10.1080/00223980.2012.693138
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji-kuram, araştırma ve uygulamalar*. (Çev. Ed. Tayfun Doğan). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Heppner, P. P., Wampold, B. E. ve Kivlighan, D. M. (2013). *Psikolojik danışmada araştırma yöntemleri (Research design in counseling)*. (Çev. Ed: D. M. Siyez). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Heriot-Maitland, C., McCarthy-Jones, S., Longden, E. ve Gilbert, P. (2019). Compassion focused approaches to working with distressing voices. *Frontiers Psychology*, 10, 52. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00152

- Hilooğlu, S. ve Cenkseven-Önder, F. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde zorbalığı yordamada sosyal beceri ve yaşam doyumunun rolü. *İlköğretim Online*, 9(3), 1159-1173.
- Hofmann, S. G., Grossman, P. ve Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical psychology review*, 31(7), 1126-1132.
- Hofmeyer, A., Taylor, R. ve Kennedy, K.J. (2020). Fostering compassion and reducing burnout: How can health system leaders respond in the Covid-19 pandemic and beyond? *Nurse Education Today*, 94, 104502. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104502>
- Hollins Martin, C. J., Beaumont, E., Norris, G. ve Cullen, G. (2021). Teaching Compassionate Mind Training (CMT) to help midwives cope with traumatic clinical incidents. *British Journal of Midwifery*, 29(1), 26-35. <https://doi.org/10.12968/bjom.2021.29.1.26>
- Hollis-Walker, L. ve Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50, 222–227. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.033>
- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111–119. doi: 10.1007/s10804-016-9227-8
- Hoşgörür, V. ve Orhan, A. (2017). Okulda zorbalık ve şiddetin nedenleri ve önlenmesinin yönetimi (Muğla merkez ilçe örneği). *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (24) , 859-880
- Houston, E. (2019). *Cultivating compassion through training*. <https://positivepsychology.com/compassion-training/> Erişim tarihi: 02.10.2019.
- Hökelekli, H. (2011). Gökyüzünden yeryüzüne yayılan bir değer: merhamet eğitimi. *Diyanet Dergisi*, 244, 13-17.
- Hökelekli, H. (2013). *Ailede, okulda, toplumda değerler psikolojisi ve eğitimi*. (2.Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Huebner, E. S. (1991). Initial development of the Student's Life Satisfaction Scale. *School Psychology International*, 12(3), 231–240. doi: 10.1177/0143034391123010

- Huebner, E. S. (1994). Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children. *Psychological Assessment*, 6(2), 149–158. doi: 10.1037/1040-3590.6.2.149
- Huebner, E. S., Drane, W. ve Valois, R. F. (2000). Levels and demographic correlates of adolescent life satisfaction reports. *School Psychology International*, 21(3), 281–292. doi: 10.1177/0143034300213005
- Huebner, E. S., Funk III, B. A. ve Gilman, R. (2000). Cross-sectional and longitudinal psychosocial correlates of adolescent life satisfaction reports. *Canadian Journal of School Psychology*, 16(1), 53–64. doi: 10.1177/082957350001600104
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. doi: 10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x
- Hür, S. (2018). *Yoğun bakım hemşirelerine verilen stres yönetimi eğitiminin merhamet yorgunluğuna etkisi*. Atatürk Üniversitesi: Yayımlanmamış doktora tezi.
- Hwang, J. Y., Plante, T. ve Lackey, K. (2008). The development of the Santa Clara brief compassion scale: An abbreviation of Sprecher and Fehr's compassionate love scale. *Pastoral Psychology*, 56(4), 421-428. DOI: [10.1007/s11089-008-0117-2](https://doi.org/10.1007/s11089-008-0117-2).
- Issa, M. J. ve Raison, C. L. (2009). Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology*, 34(1), 87–98. doi: 10.1016/j.psyneuen.2008.08.011
- Işık, Ş. (2019). *Okulda pozitif psikoloji uygulamaları*. (3.Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- İçişleri Bakanlığı. (2021). <https://www.icisleri.gov.tr/81-il-valiligine-tam-kapanma-tedbirleri-genelgesi-gonderildi> Güncel erişim tarihi: 24.06.2021.
- İkiz, F. E. ve Kırtıl Görmez, S. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde duygusal zeka ve yaşam doyumunun incelenmesi. *İlköğretim Online*, 9(3), 1216-1225.
- İlbay, A. B., Yiğit, Y. ve Özişli, Ö. (2016). Emeklilerin yaşam doyumu ve rehberlik ihtiyacı ilişkisi – Sakarya örneği. *Journal of Behavior at Work*, 1(1), 36-47.

- İskender, A. ve Güçer, E. (2018). Yaşam doyumu ile boş zaman kısıtlayıcıları arasındaki ilişkinin belirlenmesinde hiyerarşik boş zaman teorisi: Üniversite öğrencileri üzerine bir uygulama. *Ekonomi Bilimleri Dergisi*, 10(2), 1-16.
- İşgör, İ. Y. (2017a). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve akademik başarının merhamet üzerindeki yordayıcı etkisi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 82-99.
- İşgör, İ. Y. (2017b). Merhametin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 16(2), 425-436. DOI: 10.21547/jss.290441
- Jafar, M. F. (2020). Factors contribute to adolescent's life satisfaction. *Journal of Educational Research and Indigenous Studies*, 2(2).
- Jazaieri, H. (2018). Compassionate Education from preschool to graduate school: bringing a culture of compassion into the classroom. *Journal of Research in Innovative Teaching & Learning*, 11(1), 22-66. DOI: 10.1108/JRIT-08-2017-0017
- Jazaieri, H., Jinpa, T. L., McGonigal, K., Rosenberg, E., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., Cullen, M., Doty, J. R., Gross, J. J. ve Goldin, P. R. (2013). Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1113–1126. Doi: 10.1007/s10902-012-9373-z.
- Jazaieri, H., McGonigal, K. M., Lee, I. A., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J. ve Goldin, P. R. (2018). Altering the trajectory of affect and affect regulation: The impact of compassion training. *Mindfulness*, 9(1), 283-293. doi: 10.1007/s12671-017-0773-3.
- Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J. ve Goldin, P. R. (2014). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 38(1), 23-35. DOI: 10.1007/s11031-013-9368-z
- Jazaieri, H., McGonigal, K., Lee, I. A., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J. ve Goldin, P. R. (2017). Altering the trajectory of affect and affect regulation: The impact of compassion training. *Mindfulness*, 9(1), 283–293. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0773-3>
- Joeng, J. R. ve Turner, S. L. (2015). Mediators between self-criticism and depression: Fear of compassion, self-compassion, and importance to

- others. *Journal of Counseling Psychology*, 62(3), 453–463. doi: 10.1037/cou0000071
- Joinson, C. (1992). Coping with compassion fatigue. *Nursing*, 22, 116-122. [10.1097/00152193-199204000-00035](https://doi.org/10.1097/00152193-199204000-00035)
- Judge, L., Cleghorn, A., McEwan, K. ve Gilbert, P. (2012). An exploration of group-based compassion focused therapy for a heterogeneous range of clients presenting to a community mental health team. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 420–429. doi: 10.1521/ijct.2012.5.4.420
- Kabasakal, Z. ve Uz Baş, A. (2013). Öğretmen adaylarında yaşam doyumunun yordayıcısı olarak problem çözme becerileri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 27-35.
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Yeni başlayanlar için farkındalık*. (Çev. S.Sevinç Tezcan). (1.Baskı). İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Kahyaoğlu Süt, H., Küçükkaya, B., Cumur, E. ve Özdemir, E. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin sosyal ve entelektüel aktiviteleri ile akademik başarı durumları ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 9(2), 326-334. DOI: 10.5961/jhes.2019.334
- Kalaycı, I. ve Özkul, M. (2018). Refakatçi aktörlerin yaşam doyumu, bakım yükü ve tükenmişlik düzeylerini etkileyen faktörler açısından bir değerlendirme (Süleyman Demirel Üniversitesi Araştırma Uygulama Hastanesi örneği). *Turkish Studies*, 13(10), 417-446. DOI: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.13515>
- Kanbur, E. (2018). Aşırı iş yükünün iş ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi: İşe bağlı gerginliğin aracı rolü. *İş ve İnsan Dergisi*, 5(2), 125-143. doi: 10.18394/iid.375457
- Kapıkıran, Ş. ve Yağcı, U. (2012). Ergenlerin yalnızlık ve yaşam doyumu: Çalgı çalma ve müzik topluluğuna katılmanın aracı rolü ve farklılaştırıcı rolü. *İlköğretim Online*, 11(3), 738-747.
- Kaplan, E. (2021). Pandemi döneminde eğitim ve öğrenci psikolojisi. *Göller Bölgesi Aylık Ekonomi ve Kültür Dergisi*, 8(96), 29-32.
- Kaplan, V., Kürümlüoğlu, R. ve Bütün, B. (2021). Covid-19 pandemisine bağlı olarak karantina sürecinin ergenlerin gelecek beklentileri ve anksiyete düzeylerine etkisi. *Çocuk ve Gelişim Dergisi (ÇG-D)/ Journal of Child and Development (J-CAD)*, 4(7), 12-23.

- Kara, D. (2018). *Hemşirelerin merhamet yorgunluklarının ve öz anlayışlarının incelenmesi*. Okan Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Karagöz, İ. (2020). *Allah, insan ve merhamet*. Ankara: DİB Yayınları.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (14.Baskı). Ankara: Nobel Yayınları
- Karasu, G. (2021). *Yoksullukta aile bütünlüğü duygusu, yaşam doyumu ve algılanan sosyal desteğin incelenmesi: Bartın ili örneği*. Selçuk Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Karataş, Z. ve Öksüz, M. (2020). Sosyal çalışmacı adaylarının koşulsuz kendini kabul etme ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(4), 2547-2559.
- Kavaklı, M., Ak, M., Uğuz, F. ve Türkmen, O. O. (2020). The mediating role of self-compassion in the relationship between perceived Covid-19 threat and death anxiety. *Turkish Journal of Clinical Psychiatry*, 23. DOI: 10.5505/kpd.2020.59862
- Kaya Şen, A. (2019). *Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin beş faktörlü kişilik özellikleri ile beden algısı ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Arel Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Kaya, A. ve Siyez, D.M. (2008). Farklı sosyometrik statülerdeki ilköğretim öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *Eurasian Journal of Educational Research*, 32, 69-82.
- Kaya, Z., Çenesiz, G. Z. ve Aynas, S. (2019). Yabancı uyruklu öğrencilerin sosyal destek algıları ile psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 518-537. DOI: 10.17755/esosder.416882
- Kaynak, Ü. (2019). Okulda pozitif psikoloji uygulamaları. (3.Baskı). (Ed.: Ş. IŞIK), *Merhamet* (s. 235-269). Ankara: Pegem Akademi.
- Kelle, Ö. ve Uysal Irak, D. (2018). Duygulanım, başa çıkma stilleri, destek ve yaşam doyumu ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(3), 73-86.
- Kelleci, H. (2019). *Annelerin çocuk yetiştirme tutumunun yaşam doyumu, evlilik doyumu, umutsuzluk düzeyi açısından incelenmesi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Kemeny, M. E., Foltz, C., Cavanagh, J. F., Cullen, M., Giese-Davis, J., Jennings, P., Rosenberg, E. L., Gillath, O., Shaver, P. R., Wallace, B. A. ve Ekman, P.

- (2012). Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses. *Emotion*, 12(2), 338-350. Doi: 10.1037/a0026118.
- Kermen, U., İlçin Tosun, N. ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 1-29.
- Keser, A. (2005). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum*, 4, 77-96.
- Khoury, B. (2020). The root causes of Covid-19 screech for compassion. *Mindfulness*, (), –. doi: 10.1007/s12671-020-01412-8
- Kılıç, (2021). *Lise öğrencilerinin internet, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılıkları ile yalnızlık, bencillik ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki: Malatya örneği*. İnönü Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Kıral, B. ve Başdağ, S. (2017). Sınıf öğretmenlerinin merhamet eğitimine ilişkin görüşleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 80-96.
- Kıran, E., Kirman, Ş. ve Baksı, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu üzerinde etkisi olan sosyo-demografik etmenlerin belirlenmesi: Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi öğrencileri üzerine bir uygulama. *Anemon Muş Alparslan Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(2), 91-96. <http://dx.doi.org/10.18506/anemon.456693>
- Kim, C. ve Ko, H. (2018). The impact of self-compassion on mental health, sleep, quality of life and life satisfaction among older adults. *Geriatric Nursing*, 39, 623-628. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2018.06.005>
- Kim, J. K., Parker, S. L., Doty, J. R., Cunnington, R., Gilbert, P. ve Kirby, J. N. (2020). Neurophysiological and behavioural markers of compassion. *Scientific Reports*, 10, 6789. doi: 10.1038/s41598-020-63846-3
- Kirby, J. N. (2016). Compassion interventions: The programmes, the evidence, and implications for research and practice. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(3), 432–455. doi: 10.1111/papt.12104
- Kirby, J. N. (2017). Compassion interventions: The programmes, the evidence, and implications for research and practice. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90, 432-455. DOI: 10.1111/papt.12104
- Kirby, J. N., Grzazek, O. ve Gilbert, P. (2019). The role of compassionate and self-image goals in predicting psychological controlling and facilitative parenting styles. *Frontiers in Psychology*, 10, 1041. Doi: 10.3389/fpsyg.2019.01041

- Kirby, J. N., Tellegen, C. S. ve Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy*, 48, 778-792.
- Klimecki, O. M., Leiberg, S., Ricard, M. ve Singer, T. (2014). Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. *SCAN*, 9, 873-879. doi: 10.1093/scan/nst060
- Ko, C. M., Grace, F., Chavez, G. N., Grimleya, S. J., Dalrymple, E. R. ve Olson, L. E. (2018). Effect of seminar on compassion on student self-compassion, mindfulness and well-being: a randomized controlled trial. *Journal of American College Health*. DOI: 10.1080/07448481.2018.1431913
- Ko, S.-H., Kim, J. ve Choi, Y. (2021). Compassion and workplace incivility: Implications for open innovation. *Journal of Open Innovation: Technology, Market and Complexity*, 7, 95. <https://doi.org/10.3390/joitmc7010095>
- Koca, F. (2018). *Hemşirelerde merhamet yorgunluğu ve etkili faktörlerin incelenmesi*. Maltepe Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Kolay, N. (2019). *Yoğun bakım hemşirelerinde merhamet ile bakım davranışları arasındaki ilişki*. Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Kolts, R. L. (2016). *Cft made simple: A clinician's guide to practicing compassion-focused therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Korkmaz, B. (2018). Öz-duyarlık: Psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 40-58. doi: 10.18863/pgy.336489
- Kotera, Y., Ozaki, A., Miyatake, H., Tsunetoshi, C., Nishikawa, Y. ve Tanimoto, T. (2021). Mental health of medical workers in Japan during COVID-19: Relationships with loneliness, hope and self-compassion. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01514-z>
- Köksal, O. (2015). Yaşam kalitesi ve yaşam doyumu: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. (Ed.: S. Doğan). *Yaşam Doyumu – Seçme Konular*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Küçükaydın, Z. (2015). *Fen bilimleri derslerinde merhamet eğitimi üzerine bir çalışma*. Giresun Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Lacson, D. A. G. ve Agnes, M. C. A. (2021). The effects of Development of Compassion (DOC) intervention program on compassion fatigue and

- compassion satisfaction of medical interns. *North American Journal of Psychology*, 23(2), 209-224.
- Laithwaite, H., O'Hanlon, M., Collins, P., Doyle, P., Abraham, L., Porter, S. ve Gumley, A. (2009). Recovery After Psychosis (RAP): A compassion focused programme for individuals residing in high security settings. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 37(5), 511. doi: 10.1017/s1352465809990233
- Leiberg, S., Klimecki, O. ve Singer, T. (2011). Short-term compassion training increases prosocial behavior in a newly developed prosocial game. *PLoS ONE*, 6(3), 1-10. doi: 10.1371/journal.pone.0017798
- Li, A., Early, S. F., Nahrer, N. E., Klaristenfeld, J. L. ve Gold, J. I. (2014). Group cohesion and organizational commitment: Protective factors for nurse residents' job satisfaction, compassion fatigue, compassion satisfaction, and burnout. *Journal of Professional Nursing*, 30(1), 89-99. doi: 10.1016/j.profnurs.2013.04.004
- López, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V. ve Schroevers, M. J. (2018). Compassion for others and self-compassion: Levels, correlates and relationship with psychological well-being. *Mindfulness*, 9, 325-331. DOI: 10.1007/s12671-017-0777-z
- Lown, B. A., Muncer, S. J. ve Chadwick, R. (2015). Can compassionate healthcare be measured? The Schwartz Center Compassionate Care Scale™. *Patient Education and counselling*, 98, 1005-1010. doi: 10.1016/j.pec.2015.03.019.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239–249. doi:10.1037/0003-066x.56.3.239
- Lyubomirsky, S. ve Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–155. doi: 10.1023/a:1006824100041
- MacBeth, A. ve Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. Doi: 10.1016/j.cpr.2012.06.003
- Malaktaris, A., Lang, A. J., Casmar, P., Baca, S., Hurst, S., Jeste, D. V. ve Palmer, B.W. (2020). Pilot study of compassion meditation training to improve well-being among older adults, *Clinical Gerontologist*. DOI: 10.1080/07317115.2020.1839826

- Mantelou, A. ve Karakasidou, E. (2019). The role of compassion for self and others, compassion fatigue and subjective happiness on levels of well-being of mental health professionals. *Psychology*, 10, 285-304. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.103021>
- Maratos, F. A., Montague, J., Ashra, H., Welford, M., Wood, W., Barnes, C., Sheffield, D. ve Gilbert, P. (2019). Evaluation of a compassionate mind training intervention with school teachers and support staff. *Mindfulness*, 10, 2245-2258. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01185-9>
- Martin-Cuellar, A., Atencio, D. J., Kelly, R. J. ve Lardier, D. T. (2018). Mindfulness as a moderator of clinician history of trauma on compassion satisfaction. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 26(3), 358-368. DOI: 10.1177/1066480718795123
- Martin-Cuellar, A., Lardier, D. T. ve Atencio, D. J. (2019). Therapist mindfulness and subjective vitality: The role of psychological wellbeing and compassion satisfaction. *Journal of Mental Health*, 1-7. <https://doi.org/10.1080/09638237.2019.1644491>
- Martinez, R. C. K. (2020). Compassion as caring in crisis: Reflections of an educator. *Journal of Health and Caring Sciences*, 2(1), 1-3. <https://doi.org/10.37719/jhcs.2020.v2i1.e001>
- Martins, D., Nicholas, N. A., Shaheen, M., Jones, L. ve Norris, K. (2013). The development and evaluation of a compassion scale. *J Health Care Poor Underserved*, 24(3), 1235-1246. Doi:10.1353/hpu.2013.0148.
- Matos, M., Duarte, J. ve Pinto-Gouveia, J. A. (2017). The origins of fears of compassion: Shame and lack of safeness memories, fears of compassion and psychopathology. *The Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*, 151(8), 804-819. DOI: 10.1080/00223980.2017.1393380
- Matsumoto, D. ve Konno, J. (2005). *The relationship between adolescents' participation in judo, quality of life and life satisfaction*. Erişim adresi: https://www.jstage.jst.go.jp/article/budo1968/38/1/38_13/pdf/-char/en
Erişim tarihi: 08.08.2020.
- Mayhew, S. L. ve Gilbert, P. (2008). Compassionate mind training with people who hear malevolent voices: a case series report. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 15,113-138.

- McClelland, L. E., Gabriel, A. S. ve DePuccio, M. T. (2018). Compassion practices, nurse well-being, and ambulatory patient experience ratings. *Medical Care*, 56(1), 4-10. ISSN: 0025-7079/18/5601-0004
- McDonald, M. A, Meckes, S. J. ve Lancaster, C. L. (2020). Compassion for oneself and others protects the mental health of first responders. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01527-y>
- McKay, T. ve Walker, B. R. (2021). Mindfulness, self-compassion and wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 168, 110412. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110412>
- McLean, L., Steindl, S. R. ve Bambling, M. (2018). Compassion-focused therapy as an intervention for adult survivors of sexual abuse. *Journal of Child Sexual Abuse*, 27(2), 161–175. doi: 10.1080/10538712.2017.1390718
- McManus, J., Tsivos, Z., Woodward, S., Fraser, J. ve Hartwell, R. (2018). Compassion focused therapy groups: Evidence from routine clinical practice. *Behaviour Change*, 35, 167-173.
- Meyer, R. M. L., Li, A., Klaristenfeld, J. ve Gold, J. I. (2015). Pediatric novice nurses: Examining compassion fatigue as a mediator between stress exposure and compassion satisfaction, burnout, and job satisfaction. *Journal of Pediatric Nursing*, 30(1), 174-183. doi: 10.1016/j.pedn.2013.12.008
- Mikulincer, M. ve Shaver, P.R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Milliard, B. D. (2020). *The role of compassion satisfaction*. DOI: 10.1016/B978-0-12-817872-0.00012-4.
- Moksnes, U. K., Løhre, A. ve Espnes, G. A. (2012). *The association between sense of coherence and life satisfaction in adolescents*. *Quality of Life Research*, 22(6), 1331–1338. doi: 10.1007/s11136-012-0249-9
- Mongrain, M., Chin, J. M. ve Shapiro, L. P. (2011). Practicing compassion increases happiness and self-esteem. *J Happiness Stud*, 12, 963-981. DOI: 10.1007/s10902-010-9239-1
- Morsünbül, Ü. (2013). Benlik kurgularının ergenlerin yaşam doyumu ve depresyon düzeylerine olan etkisi. *Klinik Psikiyatri*, 16, 18-26.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10–19. doi: 10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x

- Nam, A. (2020). *Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu: Beş faktör kişilik özellikleri, bilinçli farkındalık ve yılmazlığın rolü*. Mersin Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Nas, E. (2020). Bir metafor araştırması: Yetişkinlerin merhamet kavramına ilişkin algıları. *Euroassia Journal of Social Sciences & Humanities*, 7(7), 63-77. DOI: <http://dx.doi.org/10.38064/eurssh.139>
- Nas, E. (2021). Pozitif psikolojide güncel bir kavram: Merhamet doyumu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry*, 13(4), 668-684. doi: 10.18863/pgy.852636
- Nas, E. Sak, R. ve Tanhan, F. (2021). Lise öğrencilerinin merhamet düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(231), 305-334. DOI: 10.37669 milliegitim. 737212
- Nas, E. ve Sak, R. (2020). Merhamet ve merhamet odaklı terapi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 64-84. Doi: 10.18026/cbayarsos.525744
- Nas, E. ve Sak, R. (2021). A new compassion scale for children and its psychometric properties. *Child Psychiatry & Human Development*, 52(3), 477-487. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01034-0>
- Neff, K. D. (2003a). The development of validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. DOI: 10.1080/15298860390209035
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. DOI: 10.1080/15298860390129863
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27-37.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52(4), 211–214. doi:10.1159/000215071
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264-274. DOI: 10.1007/s12671-015-0479-3
- Neff, K. D. ve Germer, C. K. (2012). A pilot and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 1-17. DOI: 10.1002/jclp.21923

- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. <http://dx.doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., Hsieh, Y. ve DeJitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287. DOI: 10.1080/13576500444000317
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154. doi: 10.1016/j.jrp.2006.03.004
- Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908–916. doi: 10.1016/j.jrp.2006.08.002
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. ve Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134–143. doi: 10.1093/geronj/16.2.134
- Neville, K. ve Cole, D. A. (2013). The relationships among health promotion behaviors, compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction in nurses practicing in a community medical center. *The Journal of Nursing Administration*, 43(6), 348-354. doi: 10.1097/NNA.0b013e3182942c23
- Neville, T.H. (2020). Covid-19: A time for creative compassion. *Journal of Palliative Medicine*, XX(XX). doi: 10.1089/jpm.2020.0242
- Ng, Z. J., Huebner, S. E. ve Hills, K. J. (2015). Life satisfaction and academic performance in early adolescents: Evidence for reciprocal association. *Journal of School Psychology*, 53, 479-491. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsp.2015.09.004>
- Nguyen, T. M. ve Le, G. N. H. (2021). The influence of COVID-19 stress on psychological well-being among Vietnamese adults: The role of self-compassion and gratitude. *Traumatology*, <http://dx.doi.org/10.1037/trm0000295>
- O'Connell, M., Crowther, S., Ravalidi, C. ve Homer, C. (2020). Midwives in a pandemic: a call for solidarity and compassion. *Women Birth*. 33, 205-206. doi: 10.1016/j.wombi.2020.03.008

- Onaylı, S. (2019). *Emotional reactions to infidelity: examining the roles of self-compassion, forgiveness, rumination and cognitive appraisal*. Middle East Technical University: Unpublished doctoral thesis.
- Orbay, İ. (2019). *Kanser hastası çocuklara informal bakım verenlerde merhamet yorgunluğunun betimlenmesi*. Manisa Celal Bayar Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Orpinas, P., Parcel, G. S., Mcalister, A. ve Frankowski, R. (1995). Violence prevention in middle schools: A pilot evaluation. *Journal of Adolescent Health*, 17(6), 360–371. doi: 10.1016/1054-139x(95)00194-w
- Ortega-Campos, E., Vargas-Roman, K., Velando-Soriano, A., Suleiman-Martos, N., Canadas-de la Fuente, G. A., Albendin-Garcia, L. ve Gomez-Urquiza, J. L. (2020). Compassion fatigue, compassion satisfaction and burnout in oncology nurses: A systematic review and meta-analysis. *Sustainability*, 1-12. doi: 10.3390/su12010072
- Ozawa-de Silva, B. ve Dodson-Lavelle, B. (2011). An Education of heart and mind: Practical and theoretical issues in teaching cognitive-based compassion training to children. *Practical Matters*, 4, 1-28.
- Önder, C. F., ve Yılmaz, Y. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinde görülen kuraldışı davranışları yordamada yaşam doyumu ve anne-baba stillerinin rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(3), 1737-1748.
- Özal, M. (2019). *Sağlık çalışanlarında psikolojik pozitif sermaye öz-değerlendirme ve yaşam doyumu ilişkisinin incelenmesi*. Sakarya Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Özer, M. ve Özsoy Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatri*, 6(2), 72-74.
- Özkul, R. ve Cömert, M. (2018). Ortaokul öğretmenlerinde yaşam doyum düzeyi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 707-724. doi: 10.17556/erziefd.418640
- Öztan, S. (2014). *Ortaokul 6. 7. 8. Sınıf öğrencilerinin okul tükenmişliklerinin yaşam doyumları ve benlik kurgusu algıları açısından incelenmesi*. İstanbul Arel Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Öztürk, M. ve Ünal, V. (2019). Temel insani değerler ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi örneği. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 36(1), 61-74. doi: 10.32600/huefd.433294

- Pace, T. W. W., Negi, L. T., Adame, D. D., Cole, S. P., Sivilli, T. I., Brown, T. D., Issa, M. J. ve Raison, C. L. (2009). Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology*, 34(1), 87–98. doi: 10.1016/j.psyneuen.2008.08.011
- Pace, T. W. W., Negi, L. T., Dodson-Lavelle, B., Ozawa-de Silva, B., Reddy, S. D., Cole, S. P., Danese, A., Craighead, L. W. ve Raison, C. L. (2013). Engagement with cognitively-based compassion training is associated with reduced salivary c-reactive protein from before to after training in foster care program adolescents. *Psychoneuroendocrinology*, 38, 294-299. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psyneuen.2012.05.019>
- Papadopoulos, I. ve Ali, S. (2016). Measuring compassion in nurses and other healthcare professionals: an integrative review. *Nurse Education in Practice*, 16, 133-139. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nepr.2015.08.001>
- Papazoglou, K., Koskelainen, M. ve Stuewe, N. (2019). Examining the relationship between personality traits, compassion satisfaction and compassion fatigue among police officers. *SAGE Open*, 1-13. <https://doi.org/10.1177/2158244018825190>
- Parıldar, G. (2020). *Sağlık çalışanlarında sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki*. İzmir Sağlık Bilimleri Üniversitesi: Yayınlanmamış tıpta uzmanlık tezi.
- Park, N., Huebner, E. S., Laughlin, J. E. Valois, R. F. ve Gilman, R. (2004). A cross-cultural comparison of the dimensions of child and adolescent life satisfaction reports. *Social Indicators Research*, 66, 61-79. <https://doi.org/10.1023/B:SOCI.0000007494.48207.dd>
- Pateraki, L. ve Houndoumadi, A. (2001). Bullying among primary school children in Athens, Greece. *Educational Psychology*, 21(2), 167–175. doi: 10.1080/01443410020043869
- Pauley, G. ve McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83, 129-143. DOI: 10.1348/147608309X471000
- Pavot, W. ve Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172. doi: 10.1037/1040-3590.5.2.164

- Pehlivan, T. ve Güner, P. (2018). Merhamet yorgunluğu: Bilinenler, bilinmeyenler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 129-134. DOI: 10.14744/phd.2017.25582
- Perregrini, M. (2019). Combating compassion fatigue. *Nursing*, 49(2), 50–54. doi: 10.1097/01.nurse.0000552704.58125.fa
- Peterson, A. (2017). *Compassion and education*. London: Palgrave Macmillan. ISBN 978-1-137-54837-5
- Phelps, A., Lloyd, D., Creamer, M. ve Forbes, D. (2009). Caring for carers in the aftermath of trauma, *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 18(3), 313-330. DOI: 10.1080/10926770902835899
- Pilar Matud, M., Bethencourt, J. M. ve Ibáñez, I. (2014). *Relevance of gender roles in life satisfaction in adult people*. *Personality and Individual Differences*, 70, 206–211. doi: 10.1016/j.paid.2014.06.046
- Pinto-Gouveia, J., Duarte, C., Matos, M. ve Fráguas, S. (2013). The protective role of self-compassion in relation to psychopathology symptoms and quality of life in chronic and in cancer patients. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 21(4), 311–323. doi: 10.1002/cpp.1838
- Polat, F. (2016). *Merhamet yorgunluğu düzeyinin çalışma yaşam kalitesi ile ilişkisi: sağlık profesyonelleri örneği*. Süleyman Demirel Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Polat, F. N. ve Erdem, R. (2017). Merhamet yorgunluğu düzeyinin çalışma yaşam kalitesi ile ilişkisi: sağlık profesyonelleri örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26, 291-312.
- Pommier, E. A. (2010). *The compassion scale*. The Graduate School of the University of Texas at Austin: Unpublished doctoral thesis.
- Pommier, E. A. (2011). *The compassion scale*. Dissertation Abstracts International Section A: *Humanities and Social Sciences*, 72, 1174.
- Proctor, C. L., Linley, P. A. ve Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 10(5), 583–630. doi: 10.1007/s10902-008-9110-9
- Quaglia, J.T., Soisson, A. ve Simmer-Brown, J. (2020). Compassion for self versus other: A critical review of compassion training research. *The Journal of Positive Psychology*. DOI: 10.1080/17439760.2020.1805502
- Radey, M. ve Figley, C. (2007). The social psychology of compassion. *Clinical Social Work Journal*, 35, 207–214. DOI: 10.1007/s10615-007-0087-3

- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D. ve Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255. doi: 10.1002/cpp.702
- Rajeswari, H. (2013). Compassion fatigue. *Nightingale Nursing Times*, 12-14.
- Randey, R., Tiwari, G.K., Parihar, P. ve Rai, P.K. (2021). Positive, non negative, self-compassion mediates the relationship between self-esteem and well-being. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94, 1-15. DOI: 10.1111/papt.12259
- Rashedi, R., Plante, T. G. ve Callister, E. S. (2015). Compassion development in higher education. *Journal of Psychology and Theology*, 43(2), 131-139.
- Reddy, S. D., Negi, L. T., Dodson-Lavelle, B., Ozawa-de Silva, B., Pace, T. W. W., Cole, S. P., Raison, C. L. ve Craighead, L. W. (2013). Cognitive-based compassion training: a promising prevention strategy for at-risk adolescents. *J Child Fam Stud*, 22, 219-230. DOI: 10.1007/s10826-012-9571-7
- Renzi, S., Fallanca, F., Zangrillo, A., Tresoldi, M., Landoni, G., Angelillo, P....Yacoub, M.R. (2020). Caring with compassion during COVID-19. *Palliative and Supportive Care*, 1–2. <https://doi.org/10.1017/S1478951520000577>
- Ribeiro da Silva, D., Rijo, D., Castilho, P. ve Gilbert, P. (2019). The efficacy of a compassion-focused therapy-based intervention in reducing psychopathic traits and disruptive behavior: A clinical case study with a juvenile detainee. *Clinical Case Studies*, 1-21. <https://doi.org/10.1177/1534650119849491>
- Rizal, F., Egan, H. ve Mantzios, M. (2021). Mindfulness, compassion and self-compassion as moderator of environmental support on competency in mental health nursing. *SN Comprehensive Clinical Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s42399-021-00904-5>
- Rockliff, H., Gilbert, P., McEvan, K., Lightman, S. ve Glover, D. (2008). A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery. *Clin Neuropsychiatry*, 5, 132-139.
- Rossi, A., Cetrano, G., Pertile, R., Rabbi, L., Donisi, V., Grigoletti, L., Curtolo, C., Tansella, M., Thornicroft, G. ve Amaddeo, F. (2012). Burnout, compassion fatigue, and compassion satisfaction among staff in community-based mental health services. *Psychiatry Research*, 200(2-3), 933–938. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2012.07.029>

- Roxas, M. M., David, A. P. ve Aruta, J. J. B. R. (2019). Compassion, forgiveness and subjective well-being among Filipino counseling professionals. *International Journal for the Advancement of Counseling*. <https://doi.org/10.1007/s10447-019-09374-w>
- Ruiz-Fernandez, M. D., Perez-Garcia, E.ve Ortega-Galan, A. M. (2020). Quality of life in nursing professionals: Burnout, fatigue and compassion satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1-12. doi: 10.3390/ijerph17041253
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- 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. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Saarenen, A. I. L., Keltikangas-Järvinen, L., Hintsanen, T., Pulkki-Råback, L., Ravaja, N., Lehtimäki, T., Raitakari, O. ve Hintsanen, M. (2020a). Does compassion predict blood pressure and hypertension? The modifying role of familial risk for hypertension. *International Journal of Behavioral Medicine*, 27, 527-538. <https://doi.org/10.1007/s12529-020-09886-5>
- Saarenen, A. I. L., Keltikangas-Järvinen, L., Pulkki-Råback, L., Cloninger, C. R., Elovainio, M., Lehtimäki, T., Raitakari, O. ve Hintsanen, M. (2020b) The relationship of dispositional compassion with well-being: A study with a 15-year prospective follow-up. *The Journal of Positive Psychology*, 15(6), 806-820. DOI: 10.1080/17439760.2019.1663251
- Sabir, F., Ramzan, N. ve Malik, F. (2018). Resilience, self-compassion, mindfulness and emotional well-being of doctors. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(1), 55-59. DOI: <https://doi.org/10.15614/ijpp.v9i01.11743>
- Sacco, T. L. ve Copel, L. C. (2017). Compassion satisfaction: A concept analysis in nursing. *Nurs Forum*, 1–8. <https://doi.org/10.1111/nuf.12213>
- Sacco, T. L., Ciurzynski, S. M., Harvey, M. E. ve Ingersoll, G. L. (2015). Compassion satisfaction and compassion fatigue among critical care nurses. *Critical Care Nurse*, 35(4), 32-44. doi: <http://dx.doi.org/10.4037/ccn2015392>

- Safira, Z. R. ve Monika. (2020). Student engagement and student life satisfaction of high school student. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 478, 718-725. DOI: [10.2991/assehr.k.201209.113](https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.113)
- Sağında Yazıcıoğlu, S. ve Deniz, M. E. (2019). Kanadalı ve Türk üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, merhamet ve duygusal zekâlarının karşılaştırılması. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi (TURKSOSBİLDER)*, 4(2), 14-29.
- Sağkal, A. S. (2015). *Barış eğitimi programının dokuzuncu sınıf öğrencilerinin şiddete yönelik tutumları, sosyal problem çözme becerileri ve sınıf iklimi üzerindeki etkisi*. Dokuz Eylül Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Sağlık Bakanlığı. (2021). <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66935/genel-koronavirus-tablosu.html> Güncel erişim tarihi: 24.06.2021.
- Salazar, L. R. (2015). Exploring the relationship between compassion, closeness, trust, and social support in same-sex friendships. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 3(1), 15-29.
- Salazar, L. R. (2016). The relationship between compassion, interpersonal communication apprehension, narcissism and verbal aggressiveness. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 1-14.
- Salur, H. (2019). *Bir eğitim araştırma hastanesinde çalışan hekim ve hemşirelerde psikolojik sermaye ile merhamet yorgunluğu arasındaki ilişki*. İstanbul Okan Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Sam, D. L. (2001). *Social Indicators Research*, 53(3), 315–337. doi: 10.1023/a:1007108614571
- Sarı, T. ve Conoley, C. (2019). The relationship between self-compassion and well-being: A comparison on Turkish and US university students. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 8(2), 51-66. DOI: 10.5861/ijrsp.2019.4006
- Sarıçam, H. ve Erdemir, N. (2019). Şefkat-Merhamet Ölçeği'nin ilk psikometrik bulguları. 3. *Uluslararası Eğitim ve Değerler Sempozyumu-ISOEVA E-Kitabı* (s.152-163) içinde. İstanbul, Türkiye. DOI: doi: 10.13140/RG.2.2.18792.01288
- Sayar, K. (2008). *Merhamet-kalbe dönüş için son çağrı*. (6.Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Sayar, K. (2020). Salgın bize ne öğretiyor? (Ed: K. Sayar). *Kaygı Çağı – Salgın Zamanlarında Ruh Sağlığı*. İstanbul: Kapı Yayınları.

- Sayar, K. ve Manisalıgil, A. (2016). *Merhamet devrimi*. (3.Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Scarlet, J., Altmeyer, N., Knier, S. ve Harpin, R. E. (2017). The effects of Compassion Cultivation Training (CCT) on health-care workers. *Clinical Psychologist*, 21, 116-124. Doi: 10.1111/cp.12130
- Schopenhauer, A. (2017). *Merhamet*. (4. Baskı). (Çev: Kocatürk, Z.) İstanbul: Dergâh Yayınları.
- Seligman, M. E. P. (2007). *Gerçek mutluluk (Authentic happiness)*. (Çev: S.K. Akbaş). Ankara: HYB Basın Yayın.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. doi:10.1037/0003-066x.55.1.5
- Seppala, E., Rossomando, T. ve Doty, J. R. (2013). Social connection and compassion: Important predictors of health and well-being. *Social Research: An International Quarterly*, 80(2), 411-430. DOI: 10.1353/sor.2013.0027
- Seven, A., Doğan, S. G., Kınık, A., Toraman, K., Daşkın, G., Sevinen, G. G. ve Doğru, T. (2019). Hemşirelik bölümü intörn öğrencilerin merhamet düzeyi ve etkileyen faktörler: Pilot çalışma. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(3), 273-282. <https://doi.org/10.26453/otjhs.546027>
- Seydooğulları, S. (2018). *İlkokul 3. ve 4.sınıf öğrencilerine yönelik cinsel istismarı önleme psiko-eğitim programının geliştirilmesi ve etkililiğinin sınanması*. Ankara Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Shahnaz, I. ve Karim, A.K.M.R. (2014). The impact of internet addiction on life satisfaction and life engagement in young adults. *Universal Journal of Psychology*, 2(9), 273-284. DOI: 10.13189/ujp.2014.020902
- Sheldon, K. M. ve King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216–217. doi:10.1037/0003-066x.56.3.216
- Shin, D. C. ve Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5(1-4), 475–492. doi: 10.1007/bf00352944
- Sincar, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve depresyon durumlarının incelenmesi*. Gaziantep Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

- Sinclair, S., Kondejewski, J., Raffin-Bouchal, S., King-Shier, K. M. ve Singh, P. (2017). Can self-compassion promote healthcare provider well-being and compassionate care to others? Results of a systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 168-206. doi: 10.1111/aphw.12086
- Solmazer, G. (2018). *Self-compassion and construal level theory: the role of self-compassion in decreasing the effect of social distance*. Middle East Technical University: Unpublished doctoral thesis.
- Sommer-Spijkerman, S., Trompetter, H., Schreurs, K. ve Bohlmeijer, E. (2018). Pathways to improving mental health in compassion-focused therapy: self-reassurance, self-criticism and affect as mediators of change. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-12. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02442
- Sonis, J., Kennedy, M., Aaronson, E., Baugh, J., Raja, A., Yun, B. ve White, B. (2020). Humanism in the age of Covid-19: Renewing focus on communication and compassion. *Western Journal of Emergency Medicine*, 21(3), 499-502. Doi: 10.5811/westjem.2020.4.47596
- Sousa, R., Castilho, P., Vieira, C., Vagos, P. ve Rijo, D. (2017). Dimensionality and gender-based measurement invariance of the compassion scale in a community sample. *Personality and Individual Differences*, 117, 182-187. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2017.06.003>
- Soylu, Y. ve Kabasakal, Z. (2016). Evli kadınların yaşam doyumunun evlilik doyumu ve çalışma durumu ile ilişkilerinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 215-221.
- Sözay, D. (2020). *Lise öğrencilerinde beş faktörlü kişilik özellikleri, pozitif negatif duygu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Spandler, H. ve Stickley, T. (2011). No hope without compassion: The importance of compassion in recovery-focused mental health services. *Journal of Mental Health*, 20(6), 555–566. Doi:10.3109/09638237.2011.583949
- Spencer, G. A. ve Bryant, S. A. (2000). Dating violence: a comparison of rural, suburban, and urban teens. *Journal of Adolescent Health*, 27(5), 302–305. doi: 10.1016/s1054-139x(00)00125-7
- Sprecher, S. ve Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 629-652. DOI: 10.1177/026540750505056439

- Stamm, B. H. (2002). *Measuring compassion satisfaction as well as fatigue: Developmental history of the compassion satisfaction and fatigue test*. In: Figley, C.R. (Ed.) *Treating Compassion Fatigue* (pp. 107–119). New York, NY: Brunner-Routledge.
- Stamm, B. H. (2005). *The ProQOL Manual: The Professional Quality of Life Scale*. <http://compassionfatigue.org/pages/ProQOLManualOct05.pdf> Güncel erişim tarihi: 24.06.2021.
- Stamm, B. H. (2010). *The Concise ProQOL Manual*. Pocatello, ID: ProQOL.org
- Stankov, L. (2013). Depression and life satisfaction among European and Confucian adolescents. *Psychological Assessment*, 25(4), 1220–1234. <https://doi.org/10.1037/a0033794>
- Stobbs, N. (2020). Compassion, the vulnerable and COVID-19. *Alternative Law Journal*, 45(2), 81. DOI: 10.1177/1037969X20927806
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F. ve Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review* 47, 15-27. doi: 10.1016/j.cpr.2016.05.004
- Sümer, A. E. (2008). *Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi*. Selçuk Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 151-176. doi.org/10.32739/uskudarsbd.5.8.61
- Şahin, B. (2019). *Yaşlı bireylerde internet kullanımının yaşam doyumu, algılanan sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. Maltepe Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Şahin, Ş. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri*. Mersin Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Şahin, Ş. ve Kılıç, A. (2021). Öğrencilerin sevgi algılarına ilişkin kavram ağları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53, 287-308. DOI: 10.15285/maruaebd.778203
- Şendir, N. T. (2019). *Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak ana babaya bağlanma ve yaşam doyumu*. Çukurova Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

- Şimşek, N. ve Kalgı, M. E. (2018). Dini dogmatizm ve dindarlık bağlamında yaşam doyumu: Bir karma yöntemli yaklaşım. *Turkish Studies*, 13(4), 1137-1152. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.12061>
- Şirin, M. ve Yurttaş, A. (2015). Hemşirelik Bakımının Bedeli: Merhamet Yorgunluğu, *DEUHFED*, 8(2), 123-130.
- Tahincioğlu, D. (2018). *Psikologların ve psikolojik danışmanların iş doyumu, çalışma yaşam kaliteleri ve merhamet düzeylerinin karşılaştırılması*. Üsküdar Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Tarhan, N. (2017). *Duyguların psikolojisi ve duygusal zekâ*. (21.Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taşkırmaz, M. (2020). *Duygusal zeka, yaşam doyumu ve yılmazlık arasındaki ilişki*. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniveristesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Taşlıyan, M., Hırlak, B., Güler, B. ve Gündoğdu, E. (2018). İnternet bağımlılığı, yaşam doyumu ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(2), 166-176.
- Tekin, G. (2019). *Evli kadınlarda toplumsal cinsiyet rolleri ile evlilik uyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Aydın Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Tel, F. D. ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 292-304.
- Temiz, Y. E. (2019). *Alçakgönüllülük, dindarlık, psikolojik iyi olma ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Sakarya Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Terry, M. ve Leary, M. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*, 10, 352–362. doi: 10.1080/ 15298868.2011.558404
- The Compassionate Mind Foundation (2018). <https://www.compassionatemind.co.uk/> Güncel erişim tarihi: 24.06.2021.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-143.
- Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlük. (2021). <http://www.tdk.org.tr> Erişim Tarihi: 24.06.2021.

- Türkçapar, H. (2020). Covid-19 kaygısı ve travması. (Ed: K. Sayar). *Kaygı Çağı – Salgın Zamanlarında Ruh Sağlığı*. İstanbul: Kapı Yayınları
- Türker, Y. ve Çelik, K. (2019). Öğretmenlerde iş ve aile çatışmasının yaşam doyumu üzerindeki etkisinde iş doyumunun aracı rolü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(1), 242-258. doi: 10.16986/HUJE.2018037287
- Türkmen Kocatürk, Z. (2019). *Sosyal medya kullanan kadınlarda yaşam doyumu ve yalnızlık ilişkisi*. Okan Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Twenge, J. M. (2013). *“Ben” nesli (Generation me)*. (Çev: E. Öztürk). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Twenge, J. M. ve Campbell, W. K. (2015). *Asrın vebası: Narsisizm illeti (The narcissism epidemic)*. (Çev: Ö. Korkmaz). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Uçar, B. (2019). *Çalışan ve çalışmayan öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları, benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. Atatürk Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Ulucay, A. (2019). *Birey-örgüt değerleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Y jenerasyonu çalışanları üzerinde bir uygulama*. Hacettepe Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Uysal, R., Satıcı, S. A., Satıcı, B. ve Akın, A. (2014). Subjective vitality as mediator and moderator of the relationship between life satisfaction and subjective happiness. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(2), 489-497. DOI: 10.12738/estp.2014.2.1828
- Uzun, C. (2019). *Genç yetişkinlerde bağlanma stillerinin yaşam doyumu, stres, anksiyete ve depresyon ile ilişkisinin belirlenmesi*. Yeditepe Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Uzun, G. (2021). *Yaş ve yaşam doyumu/duygu arasındaki ilişkilerde duygu düzenlemesinin aracı rolü: Sosyo-duygusal seçicilik teorisi perspektifi*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Ünal, A. (2019). *Nikotin kullanan ve kullanmayan bireylerde öfke ifade tarzları ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Üsküdar Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Ünal, D. (2018). *Ergenlerde davranış problemleri ve yaşam doyumunun anne baba tutumlarına göre incelenmesi*. Çukurova Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

- Valois, R. F., Paxton, R. J., Zullig, K. J. ve Huebner, E. J. (2006). Life satisfaction and violent behaviors among middle school students. *Journal of Child and Family Studies*, 15, 695-707.
- Varela, J. J., Guzman, J., Alfaro, J. ve Reyes, F. (2019). Bullying, cyberbullying, student life satisfaction and the community of Chilean adolescents. *Applied Research in Quality of Life*, 14, 705-720. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9610-7>
- Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research*, 20(4), 333–354. doi: 10.1007/bf00302332
- Vivino, B. L., Thomson, B. J., Hill, C. E. ve Ladany, N. (2009). Compassion in psychotherapy: The perspective of therapists nominated as compassionate. *Psychotherapy Research*, 19(2), 157-171. DOI: 10.1080/10503300802430681
- Waldrop, J. B. (2020). Compassion needed for all. *The Journal for Nurse Practitioners*, 16(6), A8–. Doi: 10.1016/j.nurpra.2020.04.003
- Wallace, B. A. ve Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being. *American Psychologist*, 61(7), 690-701. DOI: 10.1037/0003-066X.61.7.690
- Wallmark, E., Safarzadeh, K., Daukantaitė, D. ve Maddux, R. E. (2012). Promoting altruism through meditation: An 8-week randomized controlled pilot study. *Mindfulness*, 4(3), 223–234. doi: 10.1007/s12671-012-0115-4
- Walton, C. C., Baranoff, J., Gilbert, P. ve Kirby, J. (2020). Self-compassion, social rank, and psychological distress in athletes of varying competitive levels. *Psychology of Sport and Exercise*. Doi: 10.1016/j.psychsport.2020.101733
- Watson, D. C. (2018). Self-compassion, the ‘quiet ego’ and materialism. *Heliyon*, 4, 1-20. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2018.e00883>
- Wear, D. ve Zarconi, J. (2007). Can compassion be taught? Let’s ask our students. *Society of General Internal Medicine*, 23(7), 948-953. DOI: 10.1007/s11606-007-0501-0
- Wei, M., Liao, K. Y., Ku, T. ve Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191-221. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G. ve Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety Stress Coping*, 25(5), 543-557. doi:10.1080/10615806.2011.608842.

- Whetsel, T. (2017). *Examining fears of compassion as a potential mediator between shame and danger*. Eastern Washington University: Unpublished masters thesis.
- Williams, C. R. (2008). Compassion, suffering and the self a moral psychology of social justice. *Current Sociology*, 56(1), 5-24. DOI: 10.1177/0011392107084376
- Wong, M.-Y.C. (2021). The importance of self-compassion in terms of self psychology. *Psychiatry International*, 2, 120–126. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint2020009>
- Xavier, A., Cunha, M. ve Pinto Gouveia, J. (2015). Deliberate self-harm in adolescence: The impact of childhood experiences, negative affect and fears of compassion. *Revista de Psicopatologia y Psicologia Clinica*, 20 (1), 41-49. doi: 10.5944/rppc.vol.1.num.1.2015.14407
- Yakın, D. (2015). *Towards an integrative perspective on the interplay between early maladaptive schemas and well-being: the role of early recollections, self-compassion and emotion regulation*. Middle East Technical University. Unpublished doctoral thesis.
- Yalçınsoy, A. (2017). Yaşam doyumu, kaygı ve motivasyon ilişkisi ile ilgili üniversite gençliğine yönelik bir araştırma: Dicle Üniversitesi örneği. *Kesit Akademi Dergisi*, 3(10), 422-434.
- Yalnızca Yıldırım, S. (2015). *Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının yordayıcıları olarak anne-baba tutumları ve duygusal zekâ*. Çukurova Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Yalvaç Arıcı, H. (2014). *Değer sandığı - Okulda değerler eğitimi materyalleri – Merhamet (Şefkat)*. (Danışman ve Editör: Mehmet Zeki Aydın). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yam, C. F. ve Kumcağız, H. (2021). Helikopter anne tutumları: Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki yordayıcı rolü. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(35), 1946-1967. DOI: 10.26466/opus.784171
- Yang, Y., Zhang, M. ve Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.086>

- Yardımlı, M. ve Karakuş, Ş. (2015). Örgütsel değişim algısı belirsizlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. (Ed.: S. Doğan). *Yaşam Doyumu – Seçme Konular*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yavaş, H. (2021). *Ortaokul öğrencilerinde akran zorbalığı davranışları ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sağlık ve benlik saygısının aracı rolü*. Uludağ Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Yavuz, M. (2019). *Çalışan kadınlarda çalışmayan kadınlara göre yaşam doyumu ve annelik algıları*. Üsküdar Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Yavuzer, Y. (2009). *Saldırganlığı önlemeye yönelik psiko-eğitim programlarının lise öğrencilerindeki etkisinin incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Yela, J. R., Gómez-Martínez, M. A., Crego, A. ve Jiménez, L. (2019). Effects of the mindful self-compassion programme on clinical and health psychology trainees' well-being: A pilot study. *Clinical Psychologist*, 1–14. <https://doi.org/10.1111/cp.12204>
- Yerlikaya, İ. (2006). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma ve hobi terapiye dayalı “umut eğitimi programları”nın ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisi*. Ankara Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Yeşil, A., Ergün, Ü., Amasyalı, C., Er, F., Olgun, N. N. ve Aker, A. T. (2010). Çalışanlar için yaşam kalitesi ölçeği Türkçe uyarlaması geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47, 111-117. DOI: 10.4274/npa.5210
- Yeşilnacar, A. (2020). *Yetişkinlerde obsesif inanışların yaşam doyumu, mutluluk ve öz yeterlilik üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Beykent Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Yıldırıncı Titiz, T. (2019). *Ergenlerde dini başa çıkma-yaşam doyumu ilişkisi (Antalya imam hatip liseleri örneği)*. Necmettin Erbakan Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Yıldız, E. (2019). *Okul öncesi öğretmenlerinin örgütsel sosyalleşme ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi (Siverek ilçesi örneği)*. Gazi Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Yıldız, H. ve Kavak, O. (2017). The regulatory role of compassion in the influence of the personality trait of responsibility on task and contextual performance. *Journal of Management, Marketing and Logistics (JMML)*, 4(4), 408-422.

- Yıldız, M. A. ve Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 67-80. DOI: 10.17679/iuefd.17181627
- Yılmaz, E. ve Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin iş yerindeki yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(3), 59-69.
- Yılmaz, G. (2016). *Onkoloji hemşirelerinin eşduyum yorgunluğu, iş doyumu, tükenmişlik ve travma sonrası gelişim düzeylerine psikoeğitimin etkisi*. Dokuz Eylül Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Yılmaz, G. ve Üstün, B. (2018). Hemşirelerde profesyonel yaşam kalitesi: Merhamet memnuniyeti ve merhamet yorgunluğu. *Psikiyatri Kliniği Dergisi*, 9(3), 205-211. DOI: 10.14744/phd.2018.86648
- Yiğit, R., Dilmaç, B. ve Deniz, M. E. (2011). İş ve yaşam doyumu: Konya Emniyet Müdürlüğü alan araştırması. *Polis Bilimleri Dergisi*, 13(3), 1-18.
- Yoder, E. A. (2010). Compassion fatigue in nurses. *Applied Nursing Research*, 23(4), 191–197. doi:10.1016/j.apnr.2008.09.003
- Yolcubal Bayrak, D. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Cumhuriyet Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Yurtlu, M. (2020). *Evli bireylerde ilişki bağlanımının özgecilik, empati, merhamet ile çeşitli demografik ve ilişkiye bağlı değişkenler açısından incelenmesi*. Çağ Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Zacher, H. ve Rudolph, C. W. (2021). Individual differences and changes in subjective wellbeing during the early stages of the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 76(1), 50-62. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000702>
- Zarei, S. ve Fooladvand, K. (2019). A mediating role of hope in the relationship between self-compassion and life satisfaction; a non intervantional study. *Health Research Journal*, 4(3), 159-167. DOI: 10.29252/hrjbaq.4.3.159
- Zeng, Y., Ling, Y., Huebner, E. S., He, Y. ve Fu, P. (2018). Assessing the measurement invariance of the brief multidimensional students'life satisfaction scale in Chinese and American adolescents. *Quality of Life Research*, 27(1), 259–266. <https://doi.org/10.1007/s11136-017-1688-0>.

- Zengin, A. ve Karagün, E. (2021). Serbest zamanlarında spor merkezlerine devam eden bireylerin egzersiz branşları açısından öfke ve merhamet düzeyleri. *Turkish Studies*, 16(1), 453-471.
- Zessin, U., Dickhäuser, O. ve Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. doi: 10.1111/aphw.12051
- Zhang, Y., Zhang, C., Han, X-R., Li, W. ve Wang, Y. (2018). Determinants of compassion satisfaction, compassion fatigue and burn out in nursing: A correlative meta-analysis. *Medicine*, 97(26), 1-7. <http://dx.doi.org/10.1097/MD.00000000000011086>



Ek-A: Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 06/12/2019-86000

	T.C. VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLERİ YAYIN ETİK KURUL BAŞKANLIĞI ETİK KURUL KARARLARI
TOPLANTI TARİHİ: 05.12.2019 OTURUM SAYISI: 2019/12 TOPLANTIDA ALINAN KARAR SAYISI: 04	
Sayfa: 2/4	

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulu'nun 05/12/2019 tarihinde saat 10.00' da Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Yönetim Kurulu toplantı salonunda Prof. Dr. Zeki TAŞTAN başkanlığında yapılmış olduğu toplantıda aşağıdaki karar/kararları alınmıştır:

KARAR NO 2019/12-02. 02/12/2019 tarih ve 93133 sayı ile kuruluğunuza gönderilen yazıda, Danışmanlığını Eğitim Fakültesi, Okul Öncesi Eğitimi Anabilim Dalı öğretim üyesi Doç. Dr. Ramazan SAK'ın yaptığı, doktora öğrencisi Eşref NAS'ın, "Merhamet Temelli Eğitim Programının Öğrencilerin Merhamet Düzeylerine ve Yaşamı Doyumlarına Etkisinin İncelenmesi" adlı tez çalışmasında, kişilere uygulanacak ölçekler incelenmiş olup, söz konusu araçların ilgili kişilere uygulanmasında Sosyal ve Beşeri Etik Kuralları ve İlkeleri çerçevesinde herhangi bir sakınca olmadığına karar verilmiştir.

	BAŞKAN Prof. Dr. Zeki TAŞTAN Edebiyat Fakültesi	
ÜYE Prof. Dr. Şakir GÖZÜTOK İlahiyat Fakültesi (Katılmadı)	ÜYE Prof. Dr. Hayati AYDIN İlahiyat Fakültesi (Katılmadı)	ÜYE Prof. Dr. Reha SAYDAN İktisadi ve İd. Bil. Fakültesi
ÜYE Prof. Dr. Metin AYIŞIĞI Edebiyat Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Hasan ÇİÇEK Eğitim Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Mehmet Şirin ÇIKAR İlahiyat Fakültesi

Ek-B: Araştırma İzni



T.C.
DİYARBAKIR VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-30769799-44-20850046
Konu : Araştırma İzni (Eşraf NAS)

17.02.2021

.....KAYMAKAMLIĞINA
(İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü)

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Doktora öğrencisi Eşraf NAS'ın "Merhamet Temelli Eğitim Programının Öğrencilerin Merhamet Düzeylerine ve Yaşam Doyumlarına Etkisinin İncelenmesi" konulu araştırma çalışmasının İlçemize bağlı ortaokul ve liselerde öğrenim gören öğrencilere yönelik uygulama isteğinin uygun görülmesine dair 17/02/2021 tarih ve 20786411 sayılı Valilik onayı ekte göndermiştir.

Söz konusu etkinliğin Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Millî Eğitim Temel Kanunu ile Türk Millî Eğitiminin Genel amaçlarına uygun olarak ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke , esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek şekilde 2020-2021 eğitim ve öğretim yılında denetimlerin İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü ile ilgili okul Müdürlüğü tarafından yapılmak ve derslerin aksatılmaması, hijyen, sosyal mesafe ve maske kuralına uymak kaydıyla araştırma çalışmasının gönüllülük esasına bağlı olarak yapılması uygun görülmektedir.

Gereğini rica ederim.

Süleyman İLGE
Vali a.
Millî Eğitim Müdür Yardımcısı

EK:

- 1- Anket Belgeleri
- 2- Valilik Onayı

DAĞITIM:

Bağlar, Kayapınar, Sur, Yenişehir Kaymakamlığına
(İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : ŞEHİT LİK MAHALLESİ İSKİDÖTİM FAKÜLTESİ BİNASI
YENİŞEHİR/DİYARBAKIR
Telefon No : 0 (412) 322 22 36
E-Posta : ısıg21@mh.gov.tr
Kay Adresi : ısıg21@mh.gov.tr

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.muh.gov.tr/muh-ebys>
Bilgi için: HATİP YAVUZ/MEMLUR
Uyru : Mimar
İnternet Adresi : diyarbakir@mh.gov.tr
Faks : 412322248

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://www.muh.gov.tr/muh-ebys> adresinden 3d3a-c6d8-3973-a6cf-6471 kodu ile teyit edilebilir.



Ek-C: Okul Onayı



T.C.
KAYAPINAR KAYMAKAMLIĞI
İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü
Pirinçlik Ortaokulu

Sayı : E-29698603-44-20785432
Konu : Araştırma İzni Talebi

17.02.2021

Sayın Eşref NAS;

İlgi: 17.02.2021 tarih ve 20784864 sayılı dilekçeniz.

İlgi dilekçeniz gereği okulumuzda, yapmakta olduğunuz doktora tez çalışmasına dair öğrencilerimize ölçek uygulama talebiniz incelenmiş gerekli izinleri aldığınız görülmüştür. Öğrencilerimizin fotoğraflarının herhangi bir şekilde çekilmemesi, öğrencilerimizin isim soy isim ve T.C. Kimlik numaraları dahil özel bilgilerinin hiçbir şekilde paylaşılması koşuluyla, araştırma talebiniz uygun görülmüştür.

Eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde yapacağınız çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Metin UĞUR
Okul Müdürü

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Adres :

Telefon No :

E-Posta :

Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bilgi için:

Unvan : Okul Müdürü

İnternet Adresi :

Faks :

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden db7e-29bf-36f0-980e-c1d7 koda ile teyit edilebilir.



Ek-D: Örnek Veli Onam Formu

VELİ ONAY FORMU

Sayın Veli;

Çocukların merhamet düzeylerini ve yaşam doyumlarını artırmak amacıyla Piriñçlik Ortaokulu'nda bir eğitim verilecektir. Bu eğitim, doktora tez araştırması kapsamında verilecek ve öğrencilerin derslerini olumsuz etkilemeyecektir.

Araştırma, Diyarbakır İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün ve okul yönetiminin izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür.

Çocuğunuzun eğitime katılmasını diler,

Şimdiden teşekkür ederiz.

Saygılarımızla,

Eşref NAS

Rehber Öğretmen (Araştırmacı)

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışman Bölümü

Velisi bulunduğum sınıfı numaralı'in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum.

Tarih:/...../.....

İmza:

Veli Adı-Soyadı:

Yakınlığı:

Telefon Numarası:

EK-E: Etik Beyanı

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

31/08/2021

Eşref NAS

EK-F: Tez Orjinallik Raporu



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

LİSANSÜSTÜ TEZ ORJİNALLİK RAPORU

VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

03/09/2021

Tez Başlığı / Konusu

Merhamet Temelli Eğitim Programının Ortaokul Öğrencilerinin Merhamet Düzeylerine ve Yaşam Doyumlarına Etkisinin İncelenmesi

Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam 259 sayfalık kısmına ilişkin, 03/09/2021 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından turnitin intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orjinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 19 (ondokuz) dur.

Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:

- Kabul ve onay sayfası hariç,
- Teşekkür hariç,
- İçindekiler hariç,
- Simge ve kısaltmalar hariç,
- Gereç ve yöntemler hariç,
- Kaynakça hariç,
- Alıntılar hariç,
- Tezden çıkan yayınlar hariç,
- 7 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orjinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içemediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

03/09/2021
Eşref NAS

Adı Soyadı : Eşref NAS

Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri

Programı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Statüsü : Y. Lisans ☐ Doktora ☒

DANIŞMAN
Doç. Dr. Ramazan SAK

03/09/2021

ENSTİTÜ ONAYI
U Y G U N D U R

...../...../20....

Servet CAN
Enstitü Sekreteri