



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

MUTLULUK DÜZEYİ İLE MERHAMET DUYGUSU İLİŞKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

Elif Nur ÖZCAN

Danışman
Prof. Dr. Yücel ÖKSÜZ

SAMSUN
2021

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



MUTLULUK DÜZEYİ İLE MERHAMET DUYGUSU İLİŞKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

Elif Nur ÖZCAN

Danışman
Prof. Dr. Yücel ÖKSÜZ

SAMSUN
2021

TEZ KABUL VE ONAYI

Elif Nur ÖZCAN tarafından, Prof. Dr. Yücel ÖKSÜZ danışmanlığında hazırlanan “Mutluluk Düzeyi ile Merhamet Duygusu İlişkisi” başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından 26.7.2021 tarihinde yapılan sınav sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı Adı Soyadı Üniversitesi Ana Bilim/Ana Sanat Dalı	İmza	Sonuç
Başkan	Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı		<input checked="" type="checkbox"/> Kabul <input type="checkbox"/> Ret
Üye (Danışman)	Prof. Dr. Yücel ÖKSÜZ Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı		<input checked="" type="checkbox"/> Kabul <input type="checkbox"/> Ret
Üye	Dr. Öğretim Üyesi Abdullah Nuri DİCLE Sinop Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı		<input checked="" type="checkbox"/> Kabul <input type="checkbox"/> Ret

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

ONAY
... / ... / ...
Prof. Dr. Ali BOLAT
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

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

İmza
... / ... / 20...
Elif Nur ÖZCAN

TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI

Tez Başlığı : Mutluluk Düzeyi ile Merhamet Duygusu İlişkisi

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışması için şahsım tarafından 16/06/2021 tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : % 10

Tek kaynak oranı : % 1 çıkmıştır.

İmza
... / ... / 20...
Prof. Dr. Yücel ÖKSÜZ

ÖZET

MUTLULUK DÜZEYİ İLE MERHAMET DUYGUSU İLİŞKİSİ

Elif Nur ÖZCAN

Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Yüksek Lisans, Haziran/2021

Danışman: Prof. Dr. Yücel ÖKSÜZ

Bu araştırmanın amacı mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu ilişkisini incelemektedir. Araştırmada, 17-32 yaş aralığında 285 kadın 175 erkek olmak üzere toplam 460 üniversite öğrencisi katılmıştır. Anket çalışmasında bireylerin demografik değişkenleri, mutluluk düzeyi ve merhamet duygusu değişkenleri karşılaştırılarak aralarındaki ilişki saptanmıştır. Katılımcılara “Kişisel Bilgi Formu”, “Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği” ve “Merhamet Ölçeği” uygulanmıştır. Verilerin normallik incelemesi yapılmış ve normal dağılmadığı tespit edilmiştir. Normallığı sağlayamadığı için Kruskal Wallis ve Mann-Whitney U Test tekniğinden yararlanılmıştır. İki değişken arasındaki ilişki için Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada cinsiyet, yaş, ekonomik durum, ikametgâh yeri ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki varken, anne, babanın eğitim düzeyi, sınıf düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Merhamet duygusunun bazı alt boyutları ile cinsiyet, yaş arasında bir farklılaşma bulunmaktadır. Diğer değişkenler ile merhamet duygusu arasında bir ilişki bulunmamaktadır.

Anahtar Sözcükler: Mutluluk, Merhamet

ABSTRACT

THE LEVEL OF HAPPINESS AND SENSE OF COMPASSION

Elif Nur ÖZCAN

Ondokuz Mayıs University
Institute Of Education Sciences
Department Of Education Sciences
Guidance and Psychological Counseling Programme
Master, July/2021
Supervisor: Prof. Dr. Yücel ÖKSÜZ

In the study, it was aimed to examine the relationship between the level of happiness and the feeling of compassion. A total of 460 university students, 285 women and 175 men between the ages of 17-32 participated in their search. In the survey study, the demographic variables of the individuals, the level of happiness and the feeling of compassion were compared and the relationship between them was determined. From "Adult Happiness Enhancing Strategies Scale" and "Compassion Scale" were applied. The data were analyzed for normality and it was determined that they were not normally distributed. Kruskal Wallis and Mann-Whitney U Test technique was used because it could not provide normality. Spearman Correlation analysis was used for the relationship between the two variables has been reached. In the study, it was concluded that while there was a significant relationship between gender, age, economic status, place of residence and happiness level, there was no difference between parents education level, class level. There is no relationship between the other variables and the feeling of compassion.

Keywords: Happiness, Compassion

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Bu araştırmada mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu ilişkisi araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

Tez çalışmamın tüm aşamalarında ve yüksek lisans ders döneminde bana destek olan bilgisini ve desteğini esirgemeyen, motive eden kıymetli hocam Prof. Dr. Yücel ÖKSÜZ'e çok teşekkür ederim. Yapıcı eleştirisıyla Öğr. Gör. İlknur Ezgi KOSER'e teşekkür ederim. Her zaman içten dönütleriyle sürece olumlu katkı sağlayan canım arkadaşım şeyma YİĞİT'e minnettarım.

Her zaman beni destekleyen, yanımda olan, azmini örnek aldığım canım annem Ayşe ÖZCAN'a ve daima bana çalışma ortamı hazırlayan, okumamı destekleyen ve teşvik eden sevgili babam Recep ÖZCAN'a sonsuz teşekkür ederim

Tez sürecimde en büyük destekçim olan kıymetli kardeşim Eda Nur ÖZCAN'a değerli arkadaşım Neslihan DÜLGAR'a teşekkür ederim. Veri toplamamda yardımcı olan arkadaşlarıma ve lisansüstü eğitim için beni motive eden yollarımızın keşiştiği idarecilerim ve meslektaşlarıma teşekkür ederim.

“Canım aileme”

Elif Nur ÖZCAN

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAYI	İ
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI	İİ
ÖZET	İİİ
ABSTRACT	İV
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR	V
İÇİNDEKİLER	VI
SİMGELER VE KISALTMALAR	Vİİİ
TABLOLAR DİZİNİ	İX
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Problem Cümlesi.....	8
1.5. Alt Problemler.....	8
1.6. Denenceler	8
1.7. Sayılılar.....	9
1.8. Kapsam ve Sınırlılıklar	9
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	10
2.1. Pozitif Psikoloji.....	10
2.2. Mutluluk	12
2.2.1. Mutluluğun Tanımı	12
2.2.2. Mutluluk ve Öznel İyi Oluş	13
2.2.3. Mutluluğu Etkileyen Faktörler.....	13
2.2.4. Mutluluk Kuramları	20
2.2.5. Mutluluk Korkusu	25
2.3. Merhamet	26
2.3.3. Öz Merhamet	28
2.3.4. Merhametin Bileşenleri	29
2.3.5. Merhametin İçini Oluşturan Unsurlar	29
2.3.6. Merhametle Karıştırılan Kavramlar	31
2.3.7. Merhamet Odaklı Terapi	33
2.4. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	35
2.4.3. Mutluluk ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	35
2.4.4. Merhamet ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	41
2.5. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	43

2.5.3.	Mutluluk ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	43
2.5.4.	Merhamet ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	49
3.	YÖNTEM	54
3.1.	Araştırmanın Modeli	54
3.2.	Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	54
3.3.	Veri Toplama Araçları.....	56
3.4.	Verilerin Toplanması.....	57
3.5.	Verilerin Analizi.....	58
4.	BULGULAR.....	59
4.1.	“Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasında anlamlı bir ilişki vardır” Denencesine İlişkin Bulgular	59
4.2.	“Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?” Denencesine İlişkin Bulgular	59
4.3.	“Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki yaş değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?”Denencesine İlişkin Bulgular	60
4.4.	“Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki ikamet yeri değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?”Denencesine İlişkin Bulgular	62
4.5.	“Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki ekonomik durum değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?”Denencesine İlişkin Bulgular	63
4.6.	“Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki annenin eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?”Denencesine İlişkin Bulgular	65
4.7.	“Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki babanın eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?”Denencesine İlişkin Bulgular	66
4.8.	“Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?”Denencesine İlişkin Bulgular	67
5.	TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	68
5.1.	Tartışma	68
5.2.	Sonuç	75
5.3.	Öneriler	76
KAYNAKÇA.....		77
EKLER.....		101
ÖZ GEÇMİŞ		105

SİMGELER VE KISALTMALAR

MAS	Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği
MÖ	Merhamet Ölçeği
Sıra Ort.	Sıra Ortalaması
Sıra Top.	Sıra Toplamı
Sd	Serbestlik derecesi
N	Grup mevcutları



TABLolar DİZİNİ

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklere Göre Dağılımları	55
Tablo 4.1. Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği İle Merhamet Ölçeği Toplam Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Spearman Korelasyon Katsayı Sonuçları.....	59
Tablo 4.2. Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği İle Merhamet Ölçeğinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Test Sonuçları.....	59
Tablo 4.3. Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği İle Merhamet Ölçeğinin Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Test Sonuçları.....	60
Tablo 4.4. Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği İle Merhamet Ölçeğinin Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Test Sonuçları.....	61
Tablo 4.5. Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği İle Merhamet Ölçeğinin İkamet Yeri Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Test Sonuçları	62
Tablo 4.6. Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeğinin Toplam Puanlarının İkamet Yeri Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Test Sonuçları	63
Tablo 4.7. Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği İle Merhamet Ölçeğinin Ekonomik Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Test Sonuçları.....	63
Tablo 4.8. Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeğinin Toplam Puanlarının Ekonomik Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Test Sonuçları	64
Tablo 4.9. Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği İle Merhamet Ölçeğinin Annenin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Test Sonuçları.....	65
Tablo 4.10. Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği İle Merhamet Ölçeğinin Babanın Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Test Sonuçları	66
Tablo 4.11. Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği İle Merhamet Ölçeğinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Test Sonuçları	67

1. GİRİŞ

1.1. Problem

İnsan davranışını çeşitli yönlerden incelemek mümkündür. Epistemolojik açıdan bakıldığında pozitivizm, modernizm ve postmodernizmin davranışların irdelenmesinde etkili olduğu görülmektedir. Pozitivizm diğer bilim dallarını da etkilemektedir (Ballıkaya, 2015). Pozitivizm bilginin doğru mu yanlış mı olduğunu deney yolunu kullanarak bilgiyi elde etmenin bilimsel olduğunu söyler (Sönmez, 2010). Pozitivizm kurucusu kabul edilen Aguste Comte'un ünlü eserinde *The Course of Positive Philosophy*'de oldukça tekrar edilen konu şu şekildedir; deney yoluyla yapılamayan bütün bilgiler bilim dışıdır. Gözle görülür şekilde gerçekleşen olgular ve bu olgular arasındaki ilişkiler zihne başka şeyleri çağrıştıracak ve yeni bilgiler sayesinde de yeni olgular türeyecektir (Varel, 2017).

Bilgiyi elde etmek sadece doğa bilimleri ile sınırlı kalmamış sosyal bilimlerde de kendisini göstermiştir. Deneysel psikolojinin temelleri Herbart tarafından 1825 'te atıldığı düşünülürken psikolojinin felsefeden ayrı bir bilim dalı sayılması 1879 yılında Wilhelm Wunt'un ilk laboratuvarı kurması ile ilgi odağı haline gelmiştir (Zangwill, 2012). O yıllarda yaşayan bilim insanları davranışın oluşumunu anlamak için gözle görülür olmasını yeterli buluyorlarken bilinmeyen ve görünmeyen zihin süreçlerini psikolojiyle karıştırmayı sakıncalı bularak (Özakpınar, 2000) insanın karmaşık bir yapıda olması ve bilgide yaşanan değişimlerin sadece deney,gözlem ve kontrolün yetmeyeceğini göstermiştir. Zihin ve zihnin süreçleri de eklenince W.Köhler tarafından kurulan ve geliştirilen gestalt psikolojisi ortaya çıkmıştır. Bu kuramda davranışı açıklarken sadece deney ve gözlemin yeterli olmayacağı zihin süreçlerinin de eklenmesi gerektiğini söylemişlerdir. Zihin süreçlerinde; hafıza, şekil ve zemin, algı ve algısal örgütlenme, devamlılık ilkesi, yakınlık ve tamamlama ilkesi de yer almaktadır. Bu süreçte Pavlov'un davranışı açıklama yaklaşımı çok başkadır ve o da davranışçı yaklaşımı oluşturmuştur (Zangwill, 2012). Davranışçı yaklaşımda öğrenme etki ve tepki şeklinde olup bu sürecin gözlemlenmesi deneyi gerektirmektedir. Comte 'a göre pozitif ilimler, genelden özele doğru bir düzen içerisindedir. Bu düzenin temelinde matematik, geometri ve fizik yatar (Akt. Sönmez, 2010). Bu düzenin temelinde yatan bilimler deney metodunda kendini göstermektedir. Sebep sonuç ilişkisi ilerleyen zamanlarda psikolojide etkisini

gösterecek ve tedavide kullanılacaktır. Bilgi sağlanırken eski bilgi dışlanmadan yeni bilgi ile harmanlanarak günümüze gelmiştir. Bilgi kaynağı olsun insan davranışı olsun değişiklikler farklı farklı ekolleri ortaya çıkarmıştır.

Psikoloji literatürüne bakıldığında temel kuramlar, bilginin geleneksel ve objektif şekilde kavramsallaştırılmasına dikkat ederken; doğru ve gerçek bilgi arayışında birden fazla yoruma önem veren postmodernist düşüncenin odağı bu yöne çevirdiği görülmektedir (Kararımak ve Siviş, 2008).

Psikolojide yeni bir ekol sayılır pozitif psikoloji. Pozitif psikoloji; bireyin olumlu tecrübelerine sahip olması, olumlu yönlerini fark edip bu yönlerini daha da geliştirmelerine odaklandıkları ve sağlıklı bir ruh haline sahip olmaları için mutluluk ve öznel iyi oluş düzeylerini yükselttikleri bir alandır. Diğer psikolojik yaklaşımlardan farklı olduğu görülmektedir. Diğer psikolojik yaklaşımlar yaşamın zorluklarla baş etme kısmına odaklanırken pozitif psikoloji bireylerin olumlu yönlerinin güçlendirilmesini hedefler (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Harika, kusursuz yaşamı keşfetmekle ilgilenmiş hedefi ise “iyi olanın daha da iyi olması” şeklinde belirlemiştir. Ancak insana yaklaşımı kusursuz insanı aramak ve oluşturmak değil; normal, sıradan insanın güçlü ve olumlu yönlerini konu edinmiştir. Yaşamın gerçeklerini fark eden bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımdaki çalışmalara bakıldığında bireyin pozitif özelliklerine, onun ilgi ve yeteneklerine odaklanmış olup, amacı hazdan uzak, mutluluk, öznel iyi oluş ve yaşam kalitesinin iyi olmasına duygular yoluyla ulaşmayı amaçlamaktadır (Göcen, 2013). Pozitif psikolojiyi bugüne uyarlamak gerekirse kişide neyin iyi ve düzgün olduğunu bulmaya çalışan bir yaklaşımdır. Kişilerin en iyi ve doğru oldukları ana odaklanıp olumlu yönleriyle beslenmesini sağlamaktadır. Bu şekilde yaklaşırken olumsuz yönlerini görmezden gelmeyecek yaşamın bir parçası olarak görmektedir. Tüm zamanları eşit olarak ele almaktadır. Pozitif psikoloji oldukça geniş bir alanda kullanılmaktadır (Kalem Ertal, 2013). Sosyal bilimlerde problem odaklı yaklaşımlar yerini postmodernist ve kişinin olumlu, güçlü yönlerine önem veren yaklaşımlara bırakmıştır. Kişinin sağlıklı gelişimi ve pozitif yönlerini amaç edinen pozitif psikolojiye olan ilgi giderek artmaktadır (Seligman vd., 2005). Psikolojinin sınırlarını aşan pozitif psikoloji diğer ekollerden farklı olarak yapılandırmacı bir harekettir (Sandage ve Hill, 2001). Yeni bir ekol olsa da değişen ve gelişen olan bir çalışma alanıdır (Bacon, 2005).

Mutluluk konusu eski çağlardan günümüze kadar insanların merak ettiği bir konu olmuştur. İnsan aklını kullanan bir varlıktır. Her ne kadar insan beyni ile

yapılan araştırmalar fazla olsa da sadece bilişsel yanıyla değerlendirmenin eksik olacağı anlaşılmıştır. Bireylerin duygularına yönelerek içsel bir keşif süreci başlamıştır. Keşif sürecinde çeşitli duyguları barındırdığı açığa çıkmıştır. Bunlar; neşe, sevinç, üzüntü, öfke ve mutluluk vb. duygulardır. İnsanlık tarihi kadar eski olan fakat hala güncelliğini sürdürmeye devam mutluluk kavramını tam olarak tanımlayabilmek kolay değildir. Basite indirgediğimizde, mutluluğun hissedilen bir his ya da bu duygu esnasındaki yaşadığı değişimdir.

Yaşam memnuniyeti, öznel iyi olma hali (subjektif esenlik) ve moral terimleri mutluluk yerine geçen terimlerdir. Kişinin mutluluk düzeyi; bireyin yaşamının toplam kalitesini ne kadar olumlu algıladığıdır. Mutluluk araştırmaları dşnrlerin, davranış bilimcilerin ve sanatçıların ilgilendiği bir kavram kadar siyaset bilimcilerin, işletmecilerin ve iktisatçıların da dikkatini çekmektedir. Bakıldığında mutluluk konusunun hemen hemen tüm sosyal bilimcilerin ilgisini çeken bir konu olduğu söylenebilir (Bülbül ve Giray, 2011). Mutluluk, psikolojik olarak tanımlandığında kişiye özel, kendisini öznel iyi oluş olarak tanımlanmaktadır. Var olan iyi oluş hali de bireyin kendi yaşamına ait pozitif duyguların birleşmesi olarak düşünülebilir (Kangal, 2013). Yaşam memnuniyeti, öznel iyi olma hali (subjektif esenlik) ve moral terimleri mutluluk yerine geçen terimlerdir. Kişinin mutluluk düzeyi; bireyin yaşamının toplam kalitesini ne kadar olumlu algıladığıdır. Mutluluk araştırmaları dşnrlerin, davranış bilimcilerin ve sanatçıların ilgilendiği bir kavram kadar siyaset bilimcilerin, işletmecilerin ve iktisatçıların da dikkatini çekmektedir. Bakıldığında mutluluk konusunun hemen hemen tüm sosyal bilimcilerin ilgisini çeken bir konu olduğu söylenebilir (Bülbül ve Giray, 2011). Mutluluk, psikolojik olarak tanımlandığında kişiye özel, kendisini öznel iyi oluş olarak tanımlanmaktadır. Var olan iyi oluş hali de bireyin kendi yaşamına ait pozitif duyguların birleşmesi olarak düşünülebilir (Kangal, 2013). Bu bireylerin yaşam doyum enerjilerinin fazla olmasıyla birlikte, imminte sistemlerinin de çok daha iyi, iş yaşamlarındaki verimin de daha fazla olduğu ve daha uzun ömürlü oldukları yapılan araştırmalar sonucu ortaya konulmuştur (Lyubomirsky vd., 2005). Geniş anlamda kullanıldığında mutluluk kelimesi yaşam kalitesi veya refah ile eş anlamda kullanılmaktadır. Bu anlamda hayatın iyi olduğunu, ancak neyin iyi olduğunu belirtmemektedir. Öte yandan mutluluk dört yaşam kalitesi ile ilişkili olarak ortaya koyulur. Bunlar: Çevrenin yaşanabilirliği, kişinin yaşam becerisi, yaşamın faydası, yaşamdan alınan doyumdur (Veenhoven, 2009). Fromm'a göre mutluluk ve mutsuzluk bütün

organizmaların ve kişiliklerin içinde bulunan özel bir durumdur. Mutlulukla birlikte canlılık ve yaratıcılık artar, duygular ve düşünceler keskinleşir. Freud'a göre ise sağlıklı ve mutlu bir ruha sahip olmak için tüm içgüdüsel isteklerin herhangi bir engel olmaksızın yerine getirilmesi ile gerçekleşir (Akt. Kara, 2010). Mutluluk (ya da alan yazında daha çok kullanılan haliyle öznel iyi oluş) insan yaşamının bütün alanlarını etkileyen önemli bir kavram olarak uzun zamandır araştırmacıların ilgisini çekmektedir. Öznel iyi oluş kişinin hissettiği olumlu duyguların olumsuz duygulardan çok olması ve genel olarak yaşamdan alınan doyum olarak tanımlanmaktadır. Mutlu insanların daha az mutlu insanlardan yaşam olaylarını yorumlamaları, değerlendirmeleri ve onlara tepkide bulunma biçimleri açısından farklılık gösterdikleri belirtilmiştir. Evrimsel bakış açısından olumlu iyilik halinin bireyi keşfetmeye güdüleme ve stresli yaşam olayları ile baş etmede sağladığı destekle uyum sağlamaya yönelik bir işlevinin olduğu vurgulanmaktadır. Araştırmalarda mutluluğun çeşitli olumlu sonuçları olduğu ve psikolojik rahatsızlıklara karşı koruyucu bir etkisi olduğu gösterilmiştir. Örneğin mutluluğun sağlıklı olma, yüksek yaşam doyumunu, olumlu kişilerarası ve duygusal ilişkiler ve iş yaşamında başarılı olma gibi değişkenlerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Özdemir ve Koruklu, 2011). İnsan, doğumundan ölümüne kadar hep mutlu olmak arzusu içerisinde. Mutluluk insanın yaşamının amacı ve anlamıdır. Bu nedenle de daima ona mutluluğu yaşatacak bilgiyi aramaktadır.

Modern dünyada teknolojinin ve bilimin ilerlemesi ile insanın mutluluğunun artacağı düşünülmektedir. Teknolojinin ilerlemesi insanı mutluluğun aksine kaygı, sıkıntı ve stresinin artmasına neden olabilir. Bu ortam içerisinde insan kendisini mutlu edecek her yöntemi kullanmaya çalışmıştır. Bireyleri mutluluğa götürecek çeşitli formüller üretilmeye çalışılmış ve bu formüllerle ilgili yöntemler ve kitaplar tüm dünyada oldukça ilgi görmüştür. Bütün bu çabalara karşın, insanlar ne kadar mutlu olmakta? Bir mesleği icra edecek olmak, insanın mutlu olmasına bir araç olabilir mi sorularının yanıtı tartışılmaktadır. (Vanlıoğlu vd., 2010). Dünyanın var olduğu ilk günden beri, insanoğlunun daimî hedefini mutluluk oluşturduğu söylenebilir. Filozoflar, doktorlar, din adamları, psikologlar yıllar boyu yapmış oldukları çalışmalar neticesinde insanların yapmış oldukları davranışların temelinde 'mutluluk' kavramının olduğunu görmüşlerdir (Düzgün, 2016). 1960'lı yıllardan günümüze değin, mutluluk kavramı sosyal bilimler alanında ampirik olarak çalışılmış bir araştırma konusu olagelmiştir (Nazlı, 2015). Mutluluk; ahlaki anlamda

güzel bir yaşantıyı devam ettirmek yerine, doyum veren bir hayatı sürdürmek şeklinde görülmekteydi (Nawijn, 2012). Aynı şekilde günümüzde de mutluluk kavramı pozitif psikoloji alanı adı altında daha sistemli bir şekilde psikologların ve sosyal bilimcilerinin ilgi alanı haline gelmiştir. Bu kavramla ilgili çalışan davranış bilimcilerin nihai amacı mutlulukla ilgili tabuları ve yanlış düşünceleri revize etmeye yöneliktir. Alan çalışanları mutluluğun sadece bir duygu olmadığını, bunun yanında öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir kavram olduğunu ortaya koymaktadır (Diener ve Seligman, 2004). Ayrıca yapılan araştırma ve taramalarda mutluluk kavramının öznel iyi oluş kavramıyla birlikte ele alındığı ve birbirlerinin yerine kullanıldığı da görülmüştür (Ryan ve Deci, 2001; Hybron, 2000). Rask (2002) ve arkadaşları, mutluluğun maddi-manevi olarak içerisinde bulunan durum, kişisel hedefler veya bireysel özellikler gibi günlük hayattaki engeller ya da faktörlerden etkilendiği, bireysel ve kültürel değer sistemlerinin mutlulukla yakından ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir.

Merhamet, insanın doğası gereği başkalarının adına davranma arzusu yaratarak insanları harekete geçiren bir duygudur (Pehlivan ve Güner, 2017). Merhamet kelimesi literatürde şefkat, acıma ve eş duyum olarak da yer almaktadır. (Hiçdurmaz ve Arı İnci 2015; Akdeniz ve Deniz 2016; Uslu ve Buldukoğlu 2017). Merhamet kavramının anlaşılabilmesi için kaynağına bakılması gerekmektedir (Gör, 2013). Dini olarak merhametin yaratılış ve edinme gibi kaynaklardan beslendiği görülmektedir. Yaratma kavramı ilahi bir süreçtir (Gül, 2019). Merhamet duygusunun kişinin çevresindeki olaylardan ve kendinden etkilenebileceği düşünülmektedir (Gül, 2019).

Merhametin diğer kavramlarla da ilişkisi vardır ve genellikle diğer kavramlar yerine kullanıldığı görülmektedir. Mesela, acımak kavramı yerine de kullanılır, oysa acımak bireye olumlu yönde bir etki oluşturmadığı merhamet kavramı ise faydalı alaka ve özeni kapsayan olumlu bir yardım ifadesi olarak değerlendirilir. Merhametin empati ve sempati gibi kavramlarla da karıştırıldığı gözlenmiştir. Empatinin merhamete benzediği vakitlerde iki kavramın aynı anlamda kullanıldığı belirtilmiştir. Empati kavramını bugünkü kullanılan haline getiren Rogers'tır. Rogers'a (1983) göre empati karşı tarafı yansıtmaktır. Rogers'a göre empati kişinin kendini başkasının yerine koyduğu o kişinin gözleriyle etrafa baktığı, hissedilen duygunun ne olduğunu anlayan, anladığını doğru bir şekilde aktarma sürecidir (Akt. Şakar, 2012). Sempati kökeni Yunanca'dan "sympatheia" kelimesinden gelmektedir.

Üzülen kişi karşısında kişiyi teselli ederek bir süre sonra karşısındaki bireyin üzüntüsüne ortak olur (Akkaya, 2017).

Bu çalışmada mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu ilişkisi incelenmek istenmiştir. Yüzyıllar boyunca birçok ünlü bilim insanı, düşünürler insanların mutluluk için dünyada olduklarını ve bireylerin mutluluğu kovaladıklarını, bunun dünya hedefi olduğunu dile getirmişlerdir. Fakat mutluluğun tam olarak nasıl bir kavram olduğu ile ilgili çeşitli görüşler ortaya atılmıştır. Mutluluğu tanımlayan kavramlardan birine bakıldığında, insanların yaşamlarında pozitif etki bırakma olarak tanımlanabilir (Shin ve Johnson, 1978). Yurt içinde merhamet ve mutluluk ilişkisiyle ilgili literatürde pek bir çalışmanın olmadığı görülmektedir. Yapılan araştırmalara bakıldığında kişilerin mutlu olma halinde bulunmalarının, merhamet toplam puanını ve merhametin alt boyutlarını olumlu anlamda yükseltebileceği açığa çıkmıştır (Erdoğan, 2017). Yurt dışında ise mutluluk ve merhamet konularıyla ilgili daha çok araştırma yapıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadaki veri analizleri incelendiğinde merhametin, kişilerde mutluluğa olumlu katkısı olan bir değişken olabileceği fikrine ulaşılmıştır (Bierhoff, 2005). Etraflarına merhametli davranan insanların, sosyal yardımlaşmada bulduklarında, kendileriyle ilgili farkındalık kazandıkları ve sosyal çevrelerinin ve sosyal yardımların da arttığı tespit edilmiştir. Etraftan olumlu dönüt alıp sosyalleşmenin bireyde fiziksel ve zihinsel sağlık için önemli olduğu vurgulanmıştır. Sonuç olarak kişide mutluluk düzeylerinin yükseldiği ve yalnızlık seviyelerinin azaldığı fikri edinilmiştir (Crocker ve Canevello, 2008).

Bu çalışmanın temelinde mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu ilişkisi incelenecektir. Yurt içinde bu iki kavram arasında yeterli çalışmanın olmadığı tespit edilmiştir. Mutluluk düzeyini merhametin toplam puanı ile hangi alt boyutlarının etkileyeceği araştırılmış ve literatüre katkı sağlanması amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Yeni bir yaklaşım olan pozitif psikoloji umut, mutluluk, şükür, merhamet gibi kavramları incelemektedir. Günümüzde sürekli değişen koşullarda bireyler hızlı yaşamaya adapte olmuşlardır. Bu durumda günlük kaygı ve stres düzeylerini arttırmıştır. Bu kavramlarla beraber kişide başka olumsuz duygular ortaya çıkmıştır

ve birey yapıcı olmak yerine yıkıcı duyguların oluşumların esiri olmuştur. Pozitif psikoloji diğer ekollerden farklı olarak bireyde olmayana değil ya da var olan olumsuz duygu yerine elde var olan duygunun kabulüne ve bunun güçlendirilmesine dayanmaktadır. Mutluluk ve genel iyilik hali konusunda çalışmalar yapılmaktadır. Zekâ, öz yeterlilik, öğrenilmiş iyimserlik, minnettarlık, iyimserlik gibi konular üzerine çalışmalar yapılmaktadır (Ergüner Tekinalp ve Terzi, 2015). Bugünlerde ise mindfulness, yardımseverlik ve merhamet üzerine araştırmalar yapılmaktadır (Kartopu ve Hacikeleşoğlu, 2017). Mutluluk her bireyin istediği fakat çoğu zamanda anlamlandırmakta zorlandığı bir duygudur. Literatüre bakıldığında mutluluğun gidişatını etkileyen üç özellik bulunmaktadır; demografik değişkenler, hedefe yönelik yaşam etkinlikleri, kişilik özellikleri. İlk faktör, demografiktir, mutluluğu yüzde on oranında etkilemektedir. Bu demografik değişkenler yaş, cinsiyet, eğitim durumu vb. mutluluk düzeyine etkisi azdır. İkinci faktör kişilerin mutluluk düzeylerini yüzde kırk oranında etkilediği ve oranın yüksek olduğu görülmektedir. Mutluluğu artırma stratejileri olarakta bilinirler. Üçüncü faktör mutluluğu yüzde elli oranında etkiler ve en fazla etkileyen ögesidir (Lyubomirsky, 2008).

Literatür incelendiğinde yurt içinde merhametle ilgili sınırlı sayıda araştırma yapıldığı fakat yurt dışında daha fazla araştırma yapıldığı görülmüştür. Yurt içinde yapılan araştırmalarda mutluluk ve merhamet ile ilgili çalışmaların az olduğu görülmüştür. Ek olarak merhametin, yaşam doyumunda etkili olduğu görülmüştür. Anne babaların merhamet düzeyi alt boyutlarında sevecenlik, umursamazlık, bilincinde olma, bağlantısızlık, ilişki kesme puanları yaşam doyumuyla anlamlı düzeyde bir ilişkisi vardır (Güleş, 2017). Yürütülmüş bir çalışmada, merhamet eğitimi ve merhametle yapılan meditasyon ile kişilerin kendilerine ve diğerlerine merhametli davranışlarının yükseldiği görülmüştür. Diğer insanlardan merhamet görmeleri de yükselmiştir. Bu sonuçların bireylerin iyi oluşlarına etki ettiği görülmüştür (Jazaieri vd., 2012). Merhametle ilgili yapılan uygulamaların, kişinin mutlu olmasında ve benlik saygısında olumlu iyileşmeler sağladığı ve uzun vadede olmasa da kaygılı bireylerde faydalı olacağı görülmüştür (Mongrain vd., 2011). Başka araştırmalara bakıldığında etrafına merhametli davranan kişilerin, sosyal destek gösterdikleri anda kendilerine ait sosyal çevreninde arttığı gözlenmiştir. Sosyal etkileşim kişinin mental ve fiziksel sağlığı için oldukça önem arz etmektedir. Bu sayede şahısların mutluluk düzeylerinin yükseldiği ve yalnızlık seviyelerinin düştüğü fark edilmiştir (Crocker ve Canevello, 2008). Yurt içinde merhametle ilgili

çalışmaların az olduğu ve çeşitli değişkenler ile literatüre katkı sunulmasının faydalı olacağı düşünüldüğünden araştırmaların sayısının artması hedeflenmektedir. Yürütülen bu araştırma ile çalışmaya destek olunmak istenmektedir. Mutluluk ve merhametin farklı değişkenlere göre incelenmesi hedeflenmiştir.

1.4. Problem Cümlesi

Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.5. Alt Problemler

Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

- 1) Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 2) Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- 3) Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki yaş değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- 4) Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki ikamet ettikleri yere göre farklılaşmakta mıdır?
- 5) Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki ailenin ekonomik durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- 6) Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki annenin eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- 7) Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki babanın eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- 8) Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

1.6. Denenceler

- 1) Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- 2) Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir.
- 3) Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki yaş değişkenine göre farklılık göstermektedir.
- 4) Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki ikamet ettikleri yere göre farklılık göstermektedir.
- 5) Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki ailenin ekonomik

durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir.

- 6) Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki annenin eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir.
- 7) Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki babanın eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir.
- 8) Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir.

1.7. Sayıtlar

Araştırmada aşağıda yer alan varsayımlar baz alınmıştır.

- 1) Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının, ölçülmesi istenen değişkenleri ölçtüğü varsayılmaktadır.
- 2) Araştırmada katılımcı grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin ‘‘Kişisel Bilgi Formu’’, ‘‘Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği’’, ‘Merhamet Ölçeği’ ni gönüllü, samimi, yansız yanıtlar vermişlerdir

1.8. Kapsam ve Sınırlılıklar

- 3) Araştırmada elde edilen bulgular ‘‘Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği’’, ‘Merhamet Ölçeği’ ile sınırlıdır.
- 4) Araştırmanın evreni 2020-2021 eğitim öğretim yılında devlet üniversitesinde farklı fakültelerde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır.

1.9. Tanımlar

Pozitif Psikoloji: Bireylerin olumlu özelliklerini arttırmasına, olumlu tecrübeler yaşamalarına ve kişisel iyi oluşlarını yükseltici programlar aracılığı ile kendi ruh sağlıklarını korumalarına dikkat eden bir alandır (Eryılmaz, 2013).

Mutluluk: Mutluluk, psikolojik olarak tanımlandığında kişiye özel, kendisini öznel iyi oluş olarak tanımlanmaktadır. Var olan iyi oluş hali de bireyin kendi yaşamına ait pozitif duyguların birleşmesi olarak düşünülebilir (Kangal, 2013).

Merhamet: Hayatta olan her canlının üzüntüsünü derin bir iç görüyle kavrayan, bu üzüntüyü azaltmak için hevesli olan, emek veren anlamına gelmektedir (Gilbert, 2009).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın temel kavramları olan pozitif psikoloji, mutluluk, merhamet kavramlarına ilişkin literatürdeki genel açıklama ve çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. Pozitif Psikoloji

Seligman ve Csikszentmihalyi, II. Dünya Savaşından sonra ruh sağlığında görev alanların sağlık alanında uzman olarak görevde olduğunu ifade etmişlerdir. Psikologlar akıl hastalıklarının iyileştirilmesine çaba sarf etmişlerdir. Ruhsal bunalımdan kaynaklanan dürtüleri, takıntıları, işlev göremeyen beyni düzeltmeye uğraşmışlardır. Fakat pozitif psikoloji eskiden yapılanların tersine kişilerin faydalı özelliklerinin artmasına, mutluluklarının yükselmesine ve ruhsal bütünlüklerinin korunmasını hedefler (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Söz edilen bu kavram, Maslow (1971) 'un oluşturduğu insancıl yaklaşımla ortak noktaları olduğu gibi farklı noktaları da vardır. İnsancıl yaklaşım, insan davranışlarını ölçümler yapmadan inceleyen bir kuramdır fakat pozitif psikoloji diğer bilim alanlarında olduğu gibi somut bir şekilde ölçülebilir birey davranışlarını mercek altına alır. Pozitif psikoloji, başkalarına yarar sağlama niyeti, etik, sıhhat gibi konularla ilgilenir ve insancıl yaklaşımdan bu noktada farklılık gösterir (Linley vd., 2006). Maslow'un pozitif psikolojiyi az da olsa nitelendirmesinden günümüze kavram ile ilgili daha çok incelemelerde bulunulmuştur (Güngör, 2017). Sadece ruhsal bunalımları olan bireylere yardımcı olmak psikoloji biliminin hedefleri arasında değildir, düşünülenin aksine verilen hizmet içerisinde bireyin iyi oluşunu desteklemek vardır. Kişinin yaşam doyumunu yükseltebilmesi, var olan potansiyelini açığa çıkartıp bunu daha da arttırmasını besler (Kararımak, 2008). Seligman (2002) 'da verilen yardımın sadece durumu dehşet içinde olanı değil, pozitif psikolojinin ortaya çıkıp büyümesiyle günümüzde kişilerin, toplumların işlevsel olmasında ve kendi var olmasının farkında olması noktasında baya yol kat edilmiştir. Kişiye güzel bir bağlam sağlanması ve kendinin farkında olmadığı güçlü yanlarının ortaya çıkarılması umursanmamıştır, psikolojide olumsuz yanlar ağır basmıştır (Rozin ve Royzman, 2001). Olumsuz yanların baskın olduğu zamanlardaki araştırmaların çok olması ile kişinin olumlu yanlarını mercek altına alan çalışmaların azlığı dikkat çekmekte olup dengenin olmadığı görülmektedir (Tuzgöl-Dost, 2003). Bu yaklaşımın daha iyi oturması için hem bireysel hem de grupsal olarak içeriklerini bilmek gerekir. Seligman ve

Csikszentmihalyi (2000), pozitif psikolojiyi bireysel ve grup diye ayırmışlardır. Bireysel olana bakıldığında eski zaman ve günümüzde olumlu kişisel yanları ile ilgilidir. İyimserlik, mutluluk, yaşamdan zevk alma, sevgi, umut, yaşam memnuniyeti, cesur olma hali, özgünlüğü kapsar. Grupsal olana bakıldığında maneviyat, bilinçli vatandaş ve erdemli insanı kapsadığı görülmektedir. Örnek verilecek olursa sorumluluk, nezaket, merhametli olma, diğergamlık verilebilir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Hacıkeleşoğlu, 2017). Seligman ve Csikszentmihalyi'nin asıl vermek istedikleri ileti psikolojinin sadece tek bir yöne odaklanmaması gerektiğini savunurlar (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu yaklaşımların birbirlerini destekleyen ve geliştiren aynı zamanda tamamlayan olduklarını söylemek mümkündür (Eryılmaz, 2013). Tarihine bakıldığında 1940 'lı yıllarda psikoloji biliminde bazı değişimler meydana gelmiştir. Artık kötü, olumsuz olana değil de iyi ve olumlu olana yönelim artmıştır (Eryılmaz, 2013). Bakıldığında İkinci Dünya Savaşı (1939-1945) ruh sağlığı alanını etkileyen ciddi bir toplumsal olaydır. II. Dünya Savaşı yapılmadan önce psikoloji biliminin üç görevi bulunmaktaydı. Bunlar; akıl hastalıklarını iyileştirmek, kişilerin hayatlarında üretken olmalarını sağlamak ve yeteneklerini daha iyi yapmaktır. O dönemde pozitif psikolojiyle ilgili çalışmalar yapılmış olsa da savaştan sonra daha çok iyi etme haline dönüşmüştür (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Ek olarak hem bireyin hem de toplumun başlarına gelen olaylarla baş etmelerini sağlamak değil, var olan kendi potansiyellerini açığa çıkarmakta desteklemekte pozitif psikolojinin içindedir (Prochaska ve Norcross, 2010). Farklı yönelimleri savunsalar da bu iki yaklaşım birbirini tamamlamaktadır (Eryılmaz, 2013).

Psikoloji tarihine göz atacak olursak deneysel psikolojiyi ilk kez ortaya koyan Wilhelm Wundt yapısalcılığı oluşturmuştur. Daha sonra işlevselcilik zihne odaklanmıştır. William James iç gözlem yöntemini kullanmıştır. Skinner ise deneye yönelmiştir davranışın tahmin edilebilir olduğunu söyleyip davranışçı yaklaşımı temsil edenlerden olmuştur. Bilince ve bilinçaltına odaklanan Freud ise psikanaliz ekolünü ortaya koymuştur (Schultz ve Schultz, 2007). Pozitif psikoloji kişinin içinde var olan olumlu yönlere odaklanan bir daldır (Lyubomirsky vd., 2011).

Bu yaklaşım olumlu ve iyi olanı dikkate alırken ulaşılmayacak şeyler üzerinde durmaz (Gable ve Haidt, 2005). Bu algının değişmesi ile farklı olan konular üzerinde durulmuştur. Çözüme giderken kişilerin olumlu taraflarının nasıl ortaya çıkacağına odaklanılmıştır. Örneğin medyanın insan davranışını nasıl etkilediğine bakılarak

bireylerin izledikleri programlara, haberlere, reklam ve dizilere olumlu, faydalı içerikler yüklenerek kişide değişim olacağı belirtilmiştir (Gregory, 2013; Özen Kutanis ve Yıldız, 2014). Literatüre bakıldığında geçmişini oluşturan memnuniyet ve yaşam doyumu kavramları iyi oluşu, şimdiki ise mutluluk ve akışın sağladığı, geleceği temsil edenin umut ve iyimserliktir (Timur, 2008).

Bireyde bulunan olumlu niteliklerin kişinin psikolojik sağlığına ne derece etki ettiği araştırılır. Bu sayede kişilerde pozitif nitelikleri temsil etmeye teşvik edilecekler ve ruh sağlıkları daha iyi olacak. Bu yaklaşım bireylerde karşılaşılan olumsuz durumlara karşı daha güçlü olmalarını hedeflemektedir. Bir krizle nasıl baş etmesi gerektiğini öğrenecek ve az hasar alacaktır ya da hiç almayacaktır (Özasma, 2016).

2.2. Mutluluk

2.2.1. Mutluluğun Tanımı

Mutluluk, kişinin hayat kalitesini bütün olarak olumlu algılamasıdır (Veenhoven, 1989). Şahısların yaşam kalite düzeyi ile mutluluk düzeyinin pozitif yönde olduğunu gösteren araştırmalar (Bal ve Gülcan, 2014; Akyüz vd., 2017) vardır.

Mutluluğun mutlu olmaya çabaladığında ya da yapay bir gülüş yerine olumlu hisler ile gülümsemeye başlayınca bile ulaşılabilen bir ruh hali olduğu görülmektedir (Scott ve Barnes, 2011).

Tolstoy "Mutluluk bir alegori, mutsuzluk ise hikayedir." der. Mutluluğun ne olduğu sorulduğunda Freud "iş ve aşk" cevabını vermiştir. Albert Einstein'ın bir kuryeye sunduğu birinci reçetede "Başarı peşinde koşmak ve bununla beraber gelen sürekli huzursuzluğa karşın, sakin ve alçak gönüllü bir yaşantı daha fazla mutluluk getirecektir."; bir diğer reçetede ise "Eğer istek varsa, bir yolu vardır." şeklinde belirtilmiştir (Ulutaş, 2019).

"Mutluluğun hayatın anahtarı" olduğunu ifade eden o dönemlerde en çok etkilendiği kişi olan annesinden bunu duyan John Lennon "Büyüyünce ne olacaksınız?" sorusuna "mutlu" diye yanıtlayan çocuklara denk gelmek zor fakat herkesin sahip olmak istediği mutluluk. Virginia Woolf'un "Mutluluğu melankoliden ayıran çizgi, bir bıçak ağzından daha kalın değildir." sözü, mutluluk kavramının kişiden kişiye olayları algılama biçiminin ne kadar değişken olabileceğini göstermektedir (Ulutaş, 2019).

2.2.2. Mutluluk ve Öznel İyi Oluş

Mutluluk kavramı öznel iyi oluş ile ölçülen ve pozitif psikoloji bilim alanında kullanılan bir kavramdır. Literatürde "öznel iyi oluş" kavramına bakıldığında kişilerin herhangi bir şeyden hoşnutluğuna, olumsuz duygular hissetmemesine ve olumlu duygular hissetmesine bağlı bir kavramdır (Alexandrova, 2005). Mutluluk arayışı, insanların birçoğu için önemli bir gayedir; fakat yapılan bir araştırmaya göre mutluluk seviyesi 3 ana faktör etkilidir. Bunlar; (1) mutluluk, (2) mutluluğa ilişkin gerçekleşen faaliyetler ve (3) genetik olarak belirlenen faktörleridir (Lyubomirsky vd., 2005).

Pozitif psikoloji, geçmişten bugüne araştırılmakta olan, yapılan incelemeler sonucu iyi yaşam, iyilik hali ve mutluluğu araştırır. İyi olmak TDK'de "hastalığı atlatmak, iyileşmek" olarak tanımlanır, fakat pozitif psikoloji bunların yanında daha ilerisinde ne olabileceğine bakar. Modern pozitif psikoloji biliminin kurucularından Seligman, Csikszentmihalyi ve Peterson, psikolojinin yalnızca "psikolojisi bozuk" olanlara bakılmadığına, psikolojisini muhafaza etmek isteyenlere; yalnızca mutsuz olanlara değil mutlu kalmak ve bunu sürdürmek isteyenlere de yardımcı olduğunu savunmaktadır; çünkü günlük yaşam içerisinde insanlar hep bir yerlere yetişme telaşı içerisinde olduğundan bir problem çıkana kadar yaşamlarını iyileştirmek akıllarına gelmemektedir (Ulutaş, 2019).

2.2.3. Mutluluğu Etkileyen Faktörler

Mutluluğun ne olduğu ve nelerden ne şekilde etkilendiği ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalardan toplanan meta analiz çalışmasında, mutluluğu 3 durumun belirlediği ortaya çıkmıştır. Birinci gruba bakıldığında bu grubun içerisinde yaş, eğitim durumu, cinsiyet, ikamet edilen yer gibi demografik değişkenlerden oluştuğu görülmüştür. Hayat koşulları denilen birinci grubun mutluluğu %10 etkilediği saptanmıştır. İkinci gruba bakıldığında genetik faktörlerin etkili olduğu ve kalıtımın mutluluğu %50 etkilediği bulunmuştur. Üçüncü grupta ise amaçlı yapılan etkinliklerin mutluluk seviyesini %40 etkilediği saptanmıştır. Bu amaçlı etkinliklere örnek olarak; sosyal becerileri geliştirmek, toplumsal ilişkileri geliştirmek, olumlu düşünmek, iyilik etmek, dini inancın koşullarını yerine getirmek şeklinde sıralanabilir. Amaçlı etkinliklerin ortak özelliğinin öğrenilebilir olması ve sonradan geliştirilebilmesidir (Lyubomirsky vd., 2005).

2.2.3.1. Cinsiyet

Mutlulukla ilgili yapılan çalışmalarda cinsiyetin mutluluk için temel bir kriter olmadığı, her iki cinsiyetinde mutlu olduğu raporlanmıştır. Ele geçen verilere bakıldığında cinsiyetin mutluluğa hem etkisinin olduğu hem de olmadığı bulunmuştur. Yılmaz ve Ercan tarafından yürütülen araştırmada yetişkin kişilerde öznel iyi oluşu cinsiyetin etkilediği bulunmuştur (Eryılmaz ve Ercan, 2011).

Yapılan bir çalışmada elde edilen verilere bakılarak kadınların öznel iyi oluş düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür (Gündoğdu ve Yavuzer, 2012). Gülcan (2014) ve Çirkin (2015) 'in yaptığı bir araştırmada kadınların mutluluk düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Daha önce yapılan bir başka araştırmada bu bulguları desteklemektedir. Bu araştırmayı Tuzgöl Dost (2007) mutluluk düzeyinin cinsiyete göre anlamlı değişip değişmediğini saptayabilmek için yapmıştır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında kadınların erkeklerden daha mutlu oldukları görülmüştür. Örneklemini ergenlerin oluşturduğu çalışmada mutluluk düzeyinin erkeklerde daha yüksek çıktığı sonucuna varılmıştır. Erkeklerin kızlara göre kendilerine ve yaşamlarına yönelik daha pozitif duygulara sahip olduğu tespit edilmiştir (Saföz Güven, 2008) .

Mutlu insan nasıldır ile ilgili ilk çalışmaları yapan Wilson'a göre cinsiyetin mutluluk için belirleyici bir durum olmadığını dile getirmiştir (Akt. Kangal, 2013). Bu görüşü destekleyen farklı araştırmalarda mevcuttur. Literatüre bakıldığında (Diener, 1984; Diener vd., 1999) Wilson'un fikrine katıldıkları görülmüştür. Cinsiyetin mutluluk düzeyini etkileyen bir faktör olmadığını saptamışlardır.

2.2.3.2. Yaş

Yaş faktörünün mutluluk düzeyiyle ilgili çeşitli dönemlerde arttığı belli bir yerden sonra sabit kaldığı tespit edilmiştir. Bazı araştırmalarda ise yaş arttıkça öznel mutluluğun daha da arttığı bulunmuştur (Ryff, 1989).

İlgili alan yazın tarandığında yaşın mutlulukta önemli bir faktör olduğu, kişinin yaşı arttıkça mutluluk seviyelerinin de arttığı tespit edilmiştir (Akın ve Şentürk, 2012; Bal ve Gülcan, 2014). Yaşlı kimselerin genç kimselere göre mutlu olma düzeylerinin düşük olduğu bazı yazarlarca kabul edilmiştir (Akt. Kangal, 2013). Kimi yazarlar ise bunun tam tersi fikri kabul etmiştir. Onlara göre yaşlı bireylerin yaşamlarında gençlere göre daha fazla başarının bulunması, düzenli para kazanmanın olması gibi nedenlerden ötürü genç bireylerden daha mutlu oldukları

düşünülmektedir (Akt. Kangal, 2013). Geleneksel araştırmalara bakıldığında ise mutlu olmanın yaş ile birlikte sabit kaldığını ve yalnızca belirli bir yaş döneminde arttığını savunmaktadırlar (Blanchflower ve Oswald, 2008). Diener (1998), 1960'lı yıllardan bu yana yapılan araştırmaların bulguların değiştiğini ifade etmektedir. Başta İkinci Dünya Savaşı'nın ardında Hümanist yaklaşımın etkisiyle genç bireylerin daha mutlu oldukları araştırma sonuçlarına yansırken, ilerleyen dönemlerde yaşlı bireylerin yaşamdan aldığı doyum ve mutluluk seviyelerinin daha yüksek olduğu bulgularda ortaya çıkmıştır (Bulut, 2014).

2.2.3.3.Ekonomik Gelir

Mutluluğu etkileyen bir diğer faktör de sosyoekonomik düzeydir. Gelirin çok olması belli bir yere kadar mutluluğu pozitif yönde etkilediği fakat belli bir zamanı kesit alırsak gelirin yükselmesi mutluluk üzerinde etkisinin olmadığı görülmüştür. Bu durum "Gelir Mutluluk Paradoksu" veya "Easterlin Paradoksu" olarak isimlendirilir; kısacası gelirle mutluluk arasındaki orantı kısa süreli çözümlenelerde var olmasına rağmen uzun dönemli analizlerde beklenen etkiyi göstermemektedir (Easterlin ve Angelescu, 2009; Çirkin ve Göksel, 2016). Birçok insan için yaşamın nihai hedefi olan mutluluk, hem içsel hem de dışsal faktörlere bağlı olduğu, kişinin mutluluk algısının farklı gelir düzeyleri ve demografik niteliklerden çeşitli şekillerde etkilenmesine sebep olabilmektedir (Çirkin ve Göksel, 2016). Yapılan birçok araştırmada; yardım etme ve iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğunu desteklese de, sebepsel bir ilişki için deneysel kanıtlar beklenilenden azdır; buna rağmen yardıma ihtiyacı olan kişilere yardımcı olmak için maddiyatı kullanmanın mutluluğa sebebiyet verdiği giderek artmakta olan çalışmalardır (Helliwell vd., 2019). Alanyazına bakıldığında Cihangir Çankaya (2009) da yürüttüğü araştırmasında paraya çok önem verilmesinin kişide iyi oluş seviyesini negatif etkilediği belirtilmiştir. Yurtiçinde yürütülen araştırmalara bakıldığında Tuzgöl Dost (2006) ekonomik seviyenin mutlulukla ilişkisi olduğu saptanmıştır. Yine yürütülen başka bir çalışmaya bakıldığında Canbay (2010) Ankara'da lise öğrencilerine yönelik araştırmasında öznel iyi oluş düzeyi ile ailenin gelir düzeyinin öznel iyi oluşta farklılıklara sebep olduğu ortaya çıkmıştır. Mutluluk ile gelir seviyesi arasında ilişki olduğu anlaşılmış fakat gelirin fazla olmasının kişinin mutluluğunda tam etki ettiği ifade edilmemiştir. Yurtdışında yapılan bir araştırmada Avustralya'da yirmi üç bin kişiyle yapılan ve 2001'den beri devam eden bir başka çalışmada, zengin muhitte

yaşayanların fakir muhitte yaşayanlardan mutlu olmadıkları tespit edilmiştir (Akt. Mamehğani, 2017). Kişilerin gelirlerinin artması olanaklarının yükselmesine olanaklar artınca da bireylerin mutlu olma düzeyleri artmaktadır.

2.2.3.4.Eğitim

Mutluluğu etkileyen bir başka demografik değişkeninde eğitim olduğu görülmektedir. Eğitim değişkeni ile ilgili net bir açıklama bulunmamaktadır. Mutluluğu olumlu etkilediği fakat eğitim ve mutluluk arasındaki ilişkide yönü hakkında araştırmacılar birleşmemiştir (Cuñado ve Gracia, 2012). Eğitim seviyesi yüksek olan kişilerin daha iyi işlerde çalışmalarına rağmen memnuniyet düzeylerinin daha düşük olduğu düşünülmektedir. Tartışılan bu durumun iyi eğitim almış bireylerin yaşamda daha yüksek beklentiye sahip oldukları ve elde edememenin mutluluk düzeylerini gölgelediği düşünülmektedir (Albert ve Davia, 2005). Bülbül ve Giray (2011) mutluluk ve sosyodemografik ilişki yönünden çalışmalarına bakıldığında eğitim düzeyinin mutluluk faktörlerini doğrudan etkilediği saptanmıştır. Farklı eğitim düzeyinde olan kişiler için mutluluk faktörleri başkalaşmıştır. Eğitim durumu tam olarak bitmemiş veya halen devam eden kişilerde mutlu olmak için ilk başlarda güç ve başarı özelliklerinin geldiği tespit edilmiştir

Mutluluk birçok özellikle yakından ilişkilidir. Bunlardan bir tanesi de demografik özelliklerdir. TÜİK (2019a) sonuçlarına göre herhangi bir öğretim kademesi bitirmeyen bireylerin herhangi bir öğretim kademesinden mezun olan bireylere göre daha fazla mutluluk düzeyine (%59) sahip olduğu bulunmuştur. Bu araştırmaya ek olarak fakülte mezunlarının (%53) yüksek oranda mutlu olduğu araştırmanın bir diğer sonucudur. Türkiye’de eğitim durumunun genel olarak orta öğretim olması kadınların yaşamdan daha az doyum almalarına sebep olduğu; yaşam doyumunu modeline bakıldığında üst eğitim düzeyini gerçekleştirmenin kişinin yaşamında değersiz olduğu bulunmuştur (Selim, 2008).

2.2.3.5.Kültür

Her toplumun kendine ait kültürü bulunmaktadır. Bir kültürde uygulanan geleneksel bir davranış başka bir kültürde farklı anlamlara gelebilmektedir. Kültür kavramı içerisine çeşitli tanımlamaları da alan bir kavramdır. Kültürün hem bireyleri etkilediğini hem de toplumsal olarak etkilediğini görmekteyiz. Batı toplumlarında kültürün bireyselci işlevi ön plandayken; Doğu’da ise toplumsal işlevi ön plandadır.

Yapılan bazı araştırmalarda bireysel kùltürlerin toplumsal kùltürlere göre daha mutlu oldukları gör÷lmüştür (Diener vd., 2003; Cihangir - Çankaya, 2005).

2.2.3.6.Kişilik

Literatür tarandığında mutluluk ile kişilik arasında ilişkinin varlığı sorgulanmıştır. Mutluluk kavramı bireysel olduğundan kişilik özellikleriyle ilişkisi olduğu bulunmuştur (Cenkseven ve Akbaş, 2016). Ergen bireylerle yapılan bir çalışmada öznel iyi oluş düzeyi ile başarılı kimlik statüsü arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır (Eryılmaz ve Aypay, 2011). 2013 yılında Doğan yaptığı bir çalışmada 5 faktör kişilik özellikleriyle öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye yönelik örneklemini 18-61 yaş arasında olan yetişkin bireylerle yürüttüğü 98'i kadın 136 'sı erkek olan araştırmasına dışadönük olma, sorumluluk üstlenme, deneyime karşı hoşgörü, yumuşak başlılık kişilik özellikleriyle öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu fakat nevrotik kişilikle öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Dışadönüklüğün olumlu duygulanımı; nevrotik kişiliğin ise olumsuz duygulanıma sebep olduğu ortaya çıkarılmıştır (Doğan, 2013). Yapılan başka bir araştırmada ise nevrotizmin mutluluk üzerinde çok fazla etkisi olduğu ve olumsuz duygulanımı arttırdığı gör÷lmüştür (Türkdoğan, 2010).

Kùltürel olarak bakıldığında Batı toplumlarında bireyselliğin ön planda olduğu gör÷lmektedir. Batı toplumlarında kişilerin benliklerini sevdiklerini ve bu benlikten memnun olduklarını, toplumun ortalamasından daha akıllı, sağlıklı ve erdemli olarak düşündükleri gözlemlenmiştir (Cihangir Çankaya, 2008).

Ergenlere bakıldığında ise onların öznel mutluluğunu direkt etkileyen şeyler dışa dönük olmaları, bedensel ve duygusal olarak dengesizlik yaşamaları, sorumluluk gibi kişilik özellikleridir. "Ergenlere yapılan bir araştırmada sorumluluk ve dışa dönüklük özelliklerinin ergen bireylerin öznel mutluluğunu arttırdığı; duygusal dengesizlik özelliğinin ise azalttığı bulunmuştur " (Eryılmaz, 2009).

Yapılan araştırmada pozitif duygulanımın üst seviyelerindeki kişilerin daha iyi evlilik ve iş doyumunu yaşadığı, egzersizlere katıldığı, kaliteli uyku düzenine sahip olduğu bulunmuştur; fakat hangi durumun daha önce geldiği netleştirilememiştir (Hefferon ve Boniwell, 2018).

2.2.3.7.İnanç

Bir başka faktör inançtır. İnançlı kişilerin hayatlarında başlarına gelen durumlarla mücadele ederken gayret göstermelerini inanç boyutunda durumları kabul edici olmaları öznel mutluluklarını pozitif bir şekilde etkilemektedir (Diener vd., 1999). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada inançlı üniversite öğrencilerinin, dini inanca sahip olmayan öğrencilere göre öznel mutluluklarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Tuzgöl-Dost, 2004). Kurnaz (2015), genç yetişkinlerde dine yönelme ile mutluluk ilişkisine bakıldığında, dine karşı hassaslaşmanın mutluluğu arttırdığı görülmüştür. Çalışmada dinin kişilerin yaşamlarının sistemli olmasına etki ettiğini ve kişinin iyi olmasını arttırdığı tespit edilmiştir.

2.2.3.8.Medeni Durum

Literatür incelendiğinde evli olan kişilerin hayattan aldıkları doyum ve mutluluk seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Gül, 2017). Örnekleme daha büyük olan çalışmalara bakıldığında evli kişilerin bekar, boşanmış ve ya dul kişilere göre daha mutlu oldukları saptanmıştır (Akt. Kangal, 2013). Bulgularda yaş ve gelir sabit olduğunda da, evli olmanın mutluluğa olumlu etkisi olduğu saptanmıştır (Diener vd., 1999). Mutluluk düzeyi farklı değişkenlerden etkilenmektedir. Bu değişkenlerden birisi de medeni durumdur. Romantik ilişki, duygusal birliktelik bireylerin yaşamında bir hedef belirlemek medeni durumun mutluluk üzerinde etkisi olacağını düşündürmektedir (Moçoşoğlu ve Kaya, 2018; Myers, 2000; TÜİK, 2018).

2.2.3.9.Sağlık

Sağlıklı olma durumu ve sağlıklı hissetmek, bireyin kendini mutlu ve huzurlu olarak algılamasını sağlar. Mutluluğun hem ruhsal hem de fiziksel sağlıkla pozitif yönde bir ilişkisi vardır (Gül, 2017). Nodding (2006) kronik bir hastalıktan kurtulmanın bireyi mutlu edeceğini fakat ne kadar sağlıklı olursa olsun mutlu olmayan insanların olduğunu söylemiştir. Shields ve Price birlikte araştırdıkları çalışmalarında, sürekli ve ya sürekli olmayan hastalığa sahip kimselerin hiç rahatsızlığı olmayan kişilere göre daha az mutlu oldukları, felç geçirme ya da kalp krizi geçirmenin mutluluk seviyesini düşürdüğünü bulgulamışlardır (Akt. Gül, 2017).

2.2.3.10. Benlik Saygısı ve Mutluluk

Benlik saygısı; bireyin kendini olduğu gibi kabul etmesi ve kendine yönelik pozitif düşüncelere sahip olmasıdır. Benlik saygısı az olan bireyler hayatlarından daha az memnuniyet duyarlar (Burger, 2006).

Çevik ve Yıldız (2016) tarafından yürütülen bir araştırmada, umutsuzluk ve mutsuzluk arasındaki ilişkide benlik saygısının rolünü incelemiştir. Bulgulara bakıldığında mutluluk ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin olumlu yönde manidar olduğu tespit edilmiştir.

2.2.3.11. Yalnızlık ve Mutluluk

Mutlu kişilerin çoğunlukla sosyal ilişkileri güçlüdür. Arkadaş çevresi fazladır, hayatlarında bir eş ya da partner barındırdıkları görülür. Sosyal görünüm, sosyal kaygı düzeyi düşüktür. Yalnız olmamanın mutluluk düzeyini arttırdığı ortaya çıkarılmıştır (Lyubomirsky vd., 2005; Seligman, 2002).

2.2.3.12. Çalışma durumu ve Mutluluk

İnsanlar geçimlerini sağlayabilmek, belli bir kazanç elde edebilmek için işte çalışırlar. Çalışılan iş yeri, yapılan iş, yaptığı işten zevk alma hem bireysel hem de kurumsal anlamda kişinin huzurunu ve mutluluğunu etkileyebilmektedir (Karakuş, 2011).

2.2.3.13. Sosyal Uyum

Psikolojik yönden iyi olma mutluluk faktörüne de bağlı olduğundan mutluluk ile ilgili araştırmaların gün geçtikçe arttığı tespit edilmiştir. Mutluluğu etkileyen en önemli faktörlerin neler olduğuna bakıldığında ortak olarak iyimser olmanın, etki eden stres düzeyinin, başkalarıyla kurulan sosyal uyumun ve kişilik özelliklerinden dışadönük olma ve nevrozizmin olduğu tespit edilmiştir (Joodat ve ZARBAKHSH, 2015). Mutluluk kavramı iş yaşamı, kazanç elde etme, sağlıklı birey olma, sosyalleşme, yaşam süresine olumlu katkısı olmasının yanında toplumsal olarak olumlu katkısı vardır (Diener ve Ryan, 2009). Mutluluk arttıkça kişilerin yalnızlıklarının azaldığı görülmüştür (Totan vd., 2019). Mutlu olmanın bireylerin iş yaşamını da olumlu yönde etkilediğine ulaşılmıştır. Tigli (2019) yaptığı araştırmasında fizyoterapistlerin mutluluk düzeyi ile tükenmişlik seviyesi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Bir başka araştırmada ise mutlu olmanın yaşam doyumunu (Demir ve Murat, 2017) ve evlilik doyumuna (Öz ve Tatar, 2020) etki ettiğini

bulmuşlardır. Mutluluğun artmasının kişilerde bireysel, sosyal, mesleki ve akademik yönden olumlu katkıları olduğuna ulaşılmıştır (Asıcı ve İkiz, 2015).

2.2.3.14. Psikolojik ve Sosyal Özellikler

Mutluluğu pek çok faktör etkilemektedir. Mutlu kimselerin özelliklerine bakıldığında iyimserlik, saygı, dışadönüklük, kişisel kontrol duygusu gibi özellikleri barındırdıklarına ulaşılmıştır (Çankaya, 2009). Dışadönük olma sosyal olmayla alakalıdır (Taymur ve Türkçapar, 2012). Brebner, Donaldson, Kirby ve Ward (1995) araştırmalarında mutluluğun dışadönük olma ve nevrotik olmayla ilişkisinin olduğunu, dışadönük olan kişilerin nevrotizme sahip olan bireylere göre daha mutlu olduklarını tespit etmişlerdir.

2.2.4. Mutluluk Kuramları

2.2.4.3. Uyum Düzeyi Kuramı

Bireyin eskiden yaşadığı ve adapte olduğu düzeyden daha olumlu olayların sürekli devam etmesi kişinin kendini mutlu hissetmesini sağlar. “Öznel haz” olarak adlandırdığı mutluluk (Edward, 2018); birey karşılaşılan ve yaşanan olayları eskiden yaşadığı diğer durumlarla ilişkilendirilmekte ve bu duruma yönelik yeni adapte olacağı durumlar oluşturmaktadır.

2.2.4.4. Uyum Kuramı

Uyum kuramına göre kişilerin mutluluk düzeyleri tüm yaşamdan ve gelecekteki beklentisinden, isteğine ve arzusuna bağlı şekillendiği (Emmons ve McCullough, 2003) ve buna bağlı yeni duruma uyum sağladığı belirlenmiştir. İlk kez denk gelinen bir durumun alışmaya başlayınca mutluluk seviyesi düşer. Örnek verilecek olursa; bireyin maaşı arttığında ilk başta sevinir fakat zamanla bu duruma alışacak ve mutlu olma hali ortadan kalkacaktır (Canbay, 2010).

İnsan hayatı süresince olumlu ve ya olumsuz birçok durumla karşılaşmaktadır. Karşılaşılan duruma göre bireyin tepkisi farklılaşabilir. Belli bir zaman sonra başına gelen duruma alışır. Bu süreçte yaşadığı dalgalanmalara psikolojik açıdan uyum denilebilir (Güler ve Dönmez, 2011). Birey başına gelen kötü olayla karşılaştığı zaman farklı tepkiler verdiği fakat bir süre sonra başına gelen duruma uyum gösterdiği ve mutluluk düzeyinin eskiye döndüğüne ulaşılmıştır. Bu uyum konusunda farklılık gösteren çalışmalarında mevcut olduğu bilinmektedir. Lucas vd. (2004)'nin yürüttükleri çalışmaya bakıldığında on beş yıl süren toplumsal

araştırmada işsiz kalan bireylerin bu sürece uyum sağlayamadıkları saptanmıştır. Tekrar işe girseler bile eski olumsuz duyguların etkisinin devam ettiği gözlenmiştir.

Uyum kuramının katılmadığı yönlerde olmuştur. Negatif bir yaşam olayından sonra kişilerin belli zamanlarda uyum seviyelerine bakılabilir. Seviyelerin toplumsal olarak istenilen sonucu vermediği görülmüştür. Başa gelen durumdan önce kişilerin mutluluk düzeyi ölçülmediği için kıyaslama yapılamamaktadır (Güler ve Dönmez, 2011). Güler ve Dönmez (2011), kişilerin uyum sağlama düzeyine bakılabilmesi için uzun vadede boylamsal çalışma yapılması gerektiğini savunmaktadırlar. Mutluluk kavramını açıklayabilmek için birden fazla konunun açılması gerekmektedir. Mutluluğun çizgileri, karakter ve mizacın mutluluğu nasıl etkilediği gibi değişkenler incelenmelidir ve bunların sebeplerinin uyum üzerindeki etkisine bakılmalıdır (Kesebir ve Diener, 2008). Lucas (2007) adaptasyon sürecinde yaşanan olaylar karşısında ister pozitif olsun ister negatif olsun bireyin duygularının uzun zaman etki göstermesinin önüne geçtiğini belirtmiştir. Travmatik durumlar karşısında bireylerin bir şekilde başa çıkma sürecini sağlayabilmek için uyum gösterdiklerini ve yaşamlarını sürdürdüklerini belirtmiştir. Evrimsel olarak bakıldığında hayatta kalabilmek için bireylerin savunma mekanizmaları geliştirmeleri gerekir. Adapte olunduktan sonra etkileri düşmekte ve kişiler mutlu olmayı ya da mutsuz olmayı devamlı yaşamamaktadır (Diener vd., 1999). Bireyin mutlu olması içinde bulunduğu zamanın geçmişiyle ilişkisi vardır. İçinde olduğu an geçmişteki anından daha güzelse o kişinin mutlu olduğu kabul edilir (İlhan, 2009).

2.2.4.5.Erek Kuramı

Erek kuramı, ihtiyaçların ve amacın tatmin edici şekilde karşılanmasıyla (Diener vd., 2002) kişilerin mutlu olacağını belirtmektedir. Kişisel ihtiyaçların giderilmesi ile ilgili Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade (2005)'in ifade ettiği "sürdürülebilir mutluluk" kavramında mutluluğun arttırılmasında ve muhafaza edilmesinde farklı faktörlerden biri de kişisel hedeflerin peşinden gidilmeli ve gerçekleştirme konusunda ise hevesli olunmalıdır. Maslow'un ihtiyaçlar piramidinde kişilerin gereksinimleri açıklanmıştır. İhtiyaçların karşılanmaması kişide mutlu olma ihtimalini ortadan kaldırır (Canbay, 2010).

Amaç kuramına göre bireyleri mutlu eden temel hedeflerine ulaşmaları ve gereksinimlerine ulaşabilmeleridir. Kişinin yaşamda bir amacı vardır ve bu amaca ulaşabilmek için harekete geçmesi gerekir. Amacına ulaşamadığı durumda yaşadığı

hayal kırıklığının yarattığı mutsuzluk, ulaştığında aldığı doyuma mutluluk ismini veren kuram erek kuramıdır (Tuzgöl-Dost, 2004). Bireylerin yaşadıkları andaki durumdan etkilenme seviyelerine açıklık getirmek istemektedir erek kuramı. Bu kurama göre mutluluğu sağlayan iki faktör bulunmaktadır. Bu faktörler; ihtiyacın doyurulması ve kişinin hayatında bir hedefinin olmasıdır (Eryılmaz, 2016). Kişinin gereksinimlerinin karşılanmış olması mutluluğunu ve öznel iyi oluşunu etkilemektedir (Ryan ve Deci, 2001). İhtiyaç kuramlarına genel olarak bakıldığında ortak yanların olduğu görülmektedir. Bu yanları fizyolojik ve psikolojik olarak ayırabiliriz. Örnek verilecek olursa; fizyolojik ihtiyacın içinde olan hayatta kalma, eğlence gibi ihtiyaçların psikolojik ihtiyaçlara da iyi gelme gibi bir yönü vardır (Çivitçi, 2012).

Kültürel olarak bakıldığında bazı kültürlerin daha bireysel olduğu bazıların ise daha toplulukçu bir anlayışa sahip olduğu görülmektedir. Toplulukçu kültürlerde önemli olan toplumun hedeflerine ulaşmasıdır. Kişide bu yönde çalışır ve özveride bulunur. Toplumdaki diğer insanlarla birlikte olmak, paylaşmak önemlidir. Bireyci toplumlara bakıldığında ise önemli olan kişinin istekleri ve hedefleridir. Birey kendi istek ve amacına ulaştığında daha mutlu olduğu görülmektedir (Diener vd.,1999). Birey hedefine ulaşabildiğinde mutluluğa kavuştuğu söylenebilir (Myers ve Diener, 1995; Diener vd., 1999; Buss, 2000; Lyubomirsky, 2001). İnsanın yaşamında bir hedefin olması ve bu hedefe ulaşmak için elinden geleni yapmaya çalışmasına neden olur. Amaçlarına yönelik çalışması kişinin mutluluk düzeyini yükseltmektedir (Satan, 2014)

2.2.4.6.Etkinlik Kuramı

Bir diğer kuramın etkinlik kuramı olduğu ilgili literatür tarandığında ortaya çıkmaktadır. Erek kuramından ayrıldığı yer bireylerin belirlediği amaçlara ulaşmak değil, amaçlara ulaşma zamanı içinde yapılan, sosyal ilişkiler, boş vakti değerlendirme ve kişisel eylemlerin bireyi mutlu hissettireceğini belirten kuramdır (Diener, 1984; Eryılmaz, 2016).

Etkinlik kuramı kişinin hedefine ulaşmak için harekete geçmesi gerektiğini söyler. Kendi kapasitesi sayesinde, hedeflerine ulaşabilmek için gerçekleştirdiği davranışlar kişiyi mutlu kılmaktadır (Tuzgöl-Dost, 2004). Carr (2015) etkinliği tecrübe edebilmek için benliğin ortadan kalkması gerekir. Bu eylem tehlikeli olsa da birey herhangi bir endişeye kapılmaz ve etkinliğini gerçekleştirir.

Carr (2015)'a göre akışı tecrübe edebilmek için dokuz özellik gerekir. Bu dokuz özellik;

- 1.Yapılan aktivitenin verdiği hoşlanma
- 2.Güç durumun üstesinden gelip yeteneği gerçekleştirilmesi
- 3.Yapılan davranışın otomatikliği
- 4.Amacın somut biçimde olması
- 5.Az zamanda dönüt alma
- 6.Üzerinde çalıştığı işe tam bir şekilde odaklanabilme
- 7.Tehlikeye karşı denetleme ihtiyacı
- 8.Benliğinde üstüne çıkma hali
- 9.Zamanın ortadan kaybolması

Akış kuramına göre mutlu olma hali, kişilerin hedeflerine ulaşırken yapmış oldukları davranışlar ve yaptıkları davranışlar karşısında aldıkları zevktir. Mutluluğu hedeflerden çok o hedefe ulaşmak için yapmış olduğu eylemlerin yükselttiği görülmüştür (Ryan ve Deci, 2001; Diener, 1984). Akış kuramına göre mutlulukta nasıl sonuçlandığı önemli değildir, önemli olan o süreci nasıl geçirdiğidir. Kuramı açıklamak için örnek verilirse dağcının dağı tırmanırken mutlu olma halinin dağın zirvesine ulaştığında mutluluktan daha fazladır (Ryan ve Deci, 2001). Kişinin mutluluğu kendi ilgi, yetenekleri dahilinde olunca ve kişi bunu başarınca mutlu olma hali daha da yükselecektir (Tuzgöl-Dost, 2005; Ryan ve Deci, 2001). Mutlu olma hali sürekli değildir ve bu duygu kişiseldir. Hep mutlu olmayı düşünmeyi bırakıp kendi yetenekleri dahilinde eylemde bulunursa mutlu olacaktır (Diener, 1984). Etkinlik kuramını Aristo oluşturmuştur. Azimle yapılan mücadelenin mutluluk düzeyini etkileyeceğini ifade etmiştir (Diener, 1984). Eylemlerin zaman içerisinde değişimine odaklanmaktadır. İlerleyen zamanın mutluluğu belirlemedeki rolüne dikkat çeker. Wilson, mutlu olabilmek için hedeflere de ulaşılması gerektiğini ifade etmektedir. Bireyin gerçekleştirdiği davranışların mutluluğa götüreceğini söyler (Başer ve Şeker, 2009). Akış deneyimini ilk defa Csikszentmihalyi oluşturmuş ve kişinin gerçekleştirdiği davranışa odaklandığını ve dış dünyaya kendini kapaması olarak ifade etmiştir (Özkara ve Özmen, 2016).

2.2.4.7.Yargı Kuramı

Yargı kuramında kişilerin farklı seviyelerde mutlu olmalarını kişilerin evren hakkındaki düşüncelerinin kişisel olmasından kaynaklandığı belirtmektedir (Diener vd., 2002).

2.2.4.8. Aşağıdan Yukarıya Kuramı (Tabandan tavana kuramı) ve Yukarıdan Aşağıya Kuramı (Tavandan tabana kuramı)

Aşağıdan yukarıya kuramında kişinin mutluluğunu sağlayan güzel hatıralar biriktirmesi olarak açıklar. Kişinin yaşantısını gözden geçirmesine ve tecrübe ettiği mutlu anların fazlalığına dikkat çeker (Eryılmaz, 2009). Kişinin hayatında zevk olarak gerçekleştirdiği etkinlikler ne kadar çoksa, mutluluk düzeyi de o kadar çoktur. Olumsuz yaşantılar yaşamışsa, mutluluk düzeyi düşüktür (Malkoç, 2011).

Yukardan aşağıya kuramı ise mutluluğu kişiliğe bağlamaktadır. Hayatın olumlu yanlarını görmenin ve azimle mücadele etmenin kişiyi mutlu kılacağını açıklar (Ünal ve Şahin, 2013). Kişinin karşılaştığı durumlar tamamen pozitif ya da negatif değildir. Kişinin yaşama bakış açısı burada en önemli faktördür. Kişinin algısı, yönelimi, mental süreci mutlu olmasında etkilidir (Feist vd., 1995; Akt. Akyol, 2016). Genetik ve çevreyle alakalı çalışmalar yukardan aşağıya kuramının daha ön planda olmasını sağlamıştır (Tel, 2011).

İki kuramda, kişinin bireysel bakış açısının mutluluğunu etkileyeceği yönünde ortak kümede buluşmuşlardır. Benzer yanları olduğu kadar farklı yanları da vardır. Bu farklılıklardan birisi de iç ve dış faktörlerdir. Aşağıdan yukarıya kuramı dış faktörlere yani iş, çevre, aile, arkadaşlara önem verirken, yukardan aşağı kuramında ise iç faktör yani kişinin kişiliği önemlidir (Mpofu, 1999; Akt. Kublay,2013). Daha da açıklanacak olursa yukardan aşağıya kuramı mutlu olmak için bir nedenken, aşağıdan yukarıya kuramı bir sonuçtur (Saföz-Güven, 2008) .

2.2.4.9.Sosyal Karşılaştırma Kuramı

Kişi kendini etrafındaki diğer bireylerle kıyasladığında diğerlerinin durumu kişiden kötüyse kişi mutlu hissetmekte, daha iyiyse kişi kendini mutsuz olarak algılamaktadır (Diener vd., 1999).

2.2.4.10.Sabit Nokta Kuramı

Sabit nokta kuramı, mutluluğun belli bir kararlılık seviyesi olduğunu zamanla değişiklik yaşansa da mutluluğu belirleyen asıl durumun genetiğin belirlediği

kararlılık seviyesine tekrar döneceğini açıklamaktadır (Diener, 1984). Lyubomirsky ve arkadaşları (2005), mutluluğun genetik ve kişisel özelliklerden etkilendiğini, dış faktörlere bağlı olarak mutluluğun hep sürmeyeceğini değişebileceğini fakat eskisi gibi olacağını dile getirmişlerdir (İlhan, 2009). Bireyin kişilik özelliği çok önemli bir faktördür. Mutlu olma hali zamanla değişse de kalıtsal özelliğimiz sayesinde mutlu olmaya geri dönecektir (Emmons ve McCullough, 2003). Yapılan çalışmalar genetiğin mutluluğu %40' dan fazla etkilediğini saptamıştır (Lykken ve Tellegen, 1996).

2.2.5. Mutluluk Korkusu

Doğu kültüründe daha çok toplumsal mutluluk hakim iken batı kültüründe bireyselci mutluluk hakimdir (Joshano ve Weijers, 2013). ABD'de mutlu olamamak çok büyük bir hayal kırıklığı olarak değerlendirilir (Morris, 2012). Genelde mutlu olmak çok önemli bir şey gibi düşünülüp hedeflenir fakat bazı bireyler için aslında o kadar önemli olmadığı gözlenmiştir. Bu kişiler bazı nedenlerden dolayı mutluluktan korkmaktadırlar. Mutluluk korkusu mutluluktan kaçınmayı da gerektirir. Mutlu olmaya karşı kişi temkinli davranır. Bazı kişiler aşırı mutlu olmaktan korkarlar.

Korku duyulan, endişelenen bazı mutluluk korkuları vardır. Örnek verilecek olursa yaşamdan memnun olma, bütün şekilde bireysel mutluluktan korku duyma gibi (Joshano ve Weijers, 2013). Mutluluktan korku duyma hem evrensel hem de kişiseldir. Daha çok evrensel olduğu üzerinde durulsa da kültürleri etkileyerek kişileri de etkisi altına alır. Bazı kültürlerde sürekli mutlu olmayı istemekten kaçınılması gerektiği çünkü gerçekleşmeyince kişilerde derin hayal kırıklığına sebep olacağı üzerinde durulmuştur. Başka kültürlerde ise azla yetinmemek gerektiği mutluluğu kovalamak gerektiğinden bahsederler (Joshano, 2013). Bu konuyla ilgili araştırmacı Joshano (2013), İranlı öğrencilerine 5 maddelik mutluluk korkusu ölçeği uygulamıştır. Veriler analiz edildiğinde mutluluktan ve aşırı mutlu olmaktan korkulması gerektiğine dair inançları tespit edilmiştir. Mutluluk korkusu ölçeğinin, yaşam doyumu ölçeği maddeleri ile negatif ilişki bulmuştur.

Gilbert ve arkadaşları (2012), terapide terapisteye verilen cevaplara dayanarak 9 maddelik mutluluk korkusu ölçeği hazırlamışlardır. Örneklemi Derby Üniversitesi öğrencileri oluşturmuştur. Ölçekte yer alan “İnsanların mutlu hissetme konusundaki algılarını ve endişelerini keşfetmeyi” hedefleyen ölçek, temelde “kendimi çok mutlu

hale getirmekten korkuyorum” ifadeleriyle aslında mutluluk korkusuna işaret eder. Genel anlamda mutluluk ile ilgili yapılan çalışmaları üç başlıkta toplayabiliriz. Durumsal değişkenler (medeni durum, akademik başarı, ekonomik durum ya da sıhhat durumu), sosyal değişkenler (sosyalleşmeden alınan keyif, sosyal çevre, sosyalleşme sırasında takınılan tavır) ve kişilik değişkeni (dışadönük olma, uyumluluk, nevrotik olma gibi). Akıllara bazı bireylerin niçin daha mutlu oldukları sorusu gelmektedir. Özne bir konu olduğundan kişiliğin konusu olduğu düşünülmektedir (Pishva vd., 2011).

Joshanoo (2013), İran kültüründen örnek verecek olursa mutlu olan kişinin yaşamdaki acılara karşı duyarsız olacağı ve hüzünlü kişinin daha derin hisler içinde olup çevresiyle daha iyi ilişki kurup saygı göreceğini ifade eder. Bizim kültürümüze bakıldığında “çok gülme sonra ağlarsın” şeklinde ifade edilir. İnsanlar çok mutlu olduğunda bunun kısa süreceğini nazar degeceğini düşünür. Sarı (2016), yürüttüğü araştırmasında mutluluk korkusunun öznel iyi oluşu ve psikolojik yönden iyi oluşu negatif yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

2.3. Merhamet

Merhamet, içten gelen değerli bir duygudur. Kişinin duygularının yaşamını yönetmesine izin verilmemesi gerekir. Kant’ın merhametle ilgili fikrine bakıldığında bu duyguyu hissetme mecburiyeti yoktur, içten gelen bir duygudur ve bu duygu geliştirilebilir. Rousseau merhameti kendiliğinden oluşan doğal bir süreç olarak adlandırmaktadır. Merhamet sadece insanların birbirine gösterdiği bir duygu değil evrendeki her canlıya uygulanır. Bu duygu etraflarındaki insanların maruz kaldığı acı ve ızdırapları fark ettiklerinde ortaya çıkabilir (Schopenhauer, 2007).

Sayar (2011), merhametin ortaya çıkmasında bireylerin kendi yaşadıkları üzüntülerin değil diğer insanların yaşadıkları acılar olduğunu, kendi yarası olsa bile karşısındakiyle bir etkileşim kuracağını ve merhametin becerisinin başkasının acısına kilitlenme olduğunu söyler. Merhamet sahibi insanların empati kurabildikleri ve bu acıyı yatıştırmaya çalıştıklarını ifade eder. Merhametin kökenine bakıldığında Arapça olduğu görülmektedir. Sözlüğe bakıldığında “diğerlerinin başına gelen olaya yönelik hissedilen şefkat” olarak tanımlandığı görülür (Doğan, 1996). “Rahmet” sözcüğünden oluşmuştur. “Kişiyi gözetme, korumak” anlamına da gelmektedir (Ozon, 1965). Türkçe’de ‘rahim’den oluşmuştur. Rahman, rahim, rahmet, merhamet ve rahim kelimeleri aynı köktendir denilebilir. Rahim, bir şeyi barındırma anlamına

gelirken merhamet sözcüğü başkasını 'kapsıyor' olabilir (Gök, 2015).

Goetz, Keltner ve Simon-Thomas, (2010) göre merhamet başkasının başına gelen durumla karşı karşıta kalınca oluşan bir duygudur. Bu duygu sayesinde birey yardım etmeye gönüllü olur.

Germer (2017)'e göre kişi onu bunaltan durumu görmemeyi tercih etmek yerine, başına gelen durum onu harekete teşvik etmektedir ve diğer bireyi bunaltan durumu azaltmaya çabalamaktadır. Belirtildiği gibi yoğun olarak gerçekleşir ve bireyi davranışsal olarak yönlendirir.

Örnek verilecek olursa hastayla karşılaşıldığında sadece acı duymak yerine hasta kişinin sağlığına kavuşması için çaba sarf etme halidir (Yılmaz, 2011). Merhamet duygusunun tam olarak neden oluştuğu bilinmemektedir ve kuramcılar ortak bir noktada birleşmemektedir. Genel olarak bakıldığında empatik bir algı ile dert edinme hali, diğer yandan üzüntülü olma, bir başka yönden de tüm duygulardan arınmıştır (Atalay, 2015).

Literatür incelendiğinde merhametin başka duygularla karışabildiği görülmektedir. Özellikle acıma duygusuyla zaman zaman aynı anlamda kullanıldığı görülmüştür. Acımda karşıdaki bireye başka yönlerden tepeden bakma özelliği vardır (Akdeniz ve Deniz, 2016). Başka karıştırılan kelimeler empati ve sempatidir. Özellikle empati ile benzerlik gösterdiklerini ve kullandıklarını söylerler (Neff ve Pommier, 2013). Empati kişinin kendisini her yönden o kişinin yerine koymasüdür. Ağlayan birisini görünce üzücü bir olay yaşadığını düşünür ve o kişiye ne olduğunu anlamaya çalışırız. O kişinin duygusunu kendimiz içsellendirmek yerine, o duyguyu anlamaya çalışırız. Empati, sempatiye göre daha az rastlanan bir durumdur. Bazen empatinin merhamet yerine kullanıldığı fakat empatide dertleri gidermeye yönelik kişiyi itikleyen gücün bulunmadığı tespit edilmiştir (Dalgacı ve Gürses, 2018). Schopenhauer (19.yy), merhametin hak ve insan sevgisine ulaştıran birleştirici bir duygu olduğunu söylemiştir (Çalışkan Akçetin, 2016; Akın, 2018). Acı çeken kişiyle ilgilenen empatik şekilde yanıt olarak geçer (Cingol vd., 2018).

Sprecher ve Fehr (2005) 'e göre merhameti (hassas) sevgi olarak nitelendirmişlerdir. Başka insanlar dertli ve gereksinim duyduklarında onlara yardımcı olmaya yönelik, bilişsel, duygusal ve davranışsal tutum denilmiştir (İşgör, 2017). Neff (2003)'in üç faktörlü özanlayış modelinde merhamet; sevecen olma, yardımların farkında olma ve bilinçli farkındalık gibi faktörlerden oluşmaktadır. Sevecen olma faktörü kişinin kendine ve diğerlerine karşı alakadar olmasıdır.

Yardımların farkında olma faktörü, bireyin her şeyi dört dörtlük yapamayacağı hata yapabileceğini, bilinçli farkındalık faktörü ise hem kendisine hem de karşıdaki bireye merhamet göstererek acı çekme halinin evrensel bir tecrübe olduğunu içerir. Bu faktör sayesinde kişi acı çektiğinde ya da acı çeken birini gördüğünde kendini kaptırmaz (Neff, 2003). Merhamet, diğer insanlarla yakınlaşmayı sağlayan bir duygudur (Shiota vd., 2006).

2.3.3. Öz Merhamet

Korkmaz (2018) öz-duyarlık olarak geçen öz-merhamet (self-compassion) kavramı merhametten daha genel bir içeriğe sahiptir. Öz-merhamet kavramının içeriğine bakıldığında kişinin acılarını, zayıf olduğu yönlerini, başarılı olamamasını kapsar. Bu sayede kişi, tecrübe edindiği üzüntüyü tüm insanlığın yazgısı olarak düşünebilmektedir (Neff, 2003b). Öz-merhamet ve merhametin özünde diğer insanlar için endişelenme görüldüğü için birey egoist davranmaz, kendi ihtiyaçlarını başkalarının gereksinimlerinin önünde tutmaz. Öz-merhamet; tasa, yetersizlik ve muvaffakiyetsiz olma halinin tüm insanlar için ortak olduğunu ve bu sebepten ötürü herkesin merhameti hak ettiğini düşünür (Neff, 2003a).

Sayar (2008), kişinin egoist şekilde kendine acımasını, bireyin kendi özvarlığına yapacağı büyük bir yanlış olarak ifade eder. Fakat öz-merhamet, kişinin yalnızca kendisine acıması (self-pity) olarak düşünülmemelidir. Böyle düşünüldüğünde bireyler kendi elemelerine dalmakta, bireysel sorunlarının içinde kaybolmakta ve diğer insanlarında aynı problemlerle baş etmeye çalıştıklarını görmezden gelmektedir. Bu durumda, kişiler, diğerleriyle iletişimde olmayı unutmakta ve sadece kendisinin tasalandığını düşünmektedir. Bireyin kendine acıması, diğer varlıklarla benzer olmama hissine bencillik getirmektedir ve bireysel acıyı doyulmamayı gereğinden fazla abartmaktadır (Neff, 2003b). Bu duyguyu tecrübe edinen birey, bir yönden bireysel ruh sağlığını dengelemekte bir yönden de bu tecrübe edindiği duyguyu tüm insanların yaşayacağı farkındalığıyla harekete geçer (Nas ve Sak, 2020).

Neff (2003), öz-merhamet kavramıyla ilgili çalışmalar yapmış ve bu çalışmalarda merhametin üç unsurundan söz etmiştir. Bu üç unsur: Nezaket (kindness), ortak insanlık (commonhumanity) ve farkındalık (mindfulness). Nezaket kavramına bakıldığında diğer insanları acımasız şekilde eleştirmek yerine o kimselere karşı duyarlı olmaktır. Ortak insanlık kavramı incelendiğinde başkalarının

başına gelenlerin tüm insanların başına gelebileceğidir. Farkındalık ise ne başkasının acısına fazla odaklanmak ne de o kişilerin başına gelenlere duyarsız kalmadır (Neff, 2003b). Bu üç kavram farklı farklı tanımlanmasına rağmen merhametin bileşenleri olarak kabul edilmektedir (Pommier, 2010). Öz-merhametin içeriğinde tanımlanan bu kavramlar ne kadar benzeseler de kişiler tarafından tecrübe edildiğinde üç kavram karşılıklı birbirini etkileyerek merhamet duygusunu geliştirmektedir (Neff, 2003).

2.3.4. Merhametin Bileşenleri

Duygular karmaşık bir konudur. Hissedilen duyguyu birisine aktarmak o duyguyu adlandırmak zordur. Zorluğun nedeni duygunun oluşma süreci, sezilmesi, duyguyla gelen tavır arasındaki ayrım net bir şekilde ifade edilmemiştir. Bu duruma örnek verilecek olursa kişinin merhamet duygusuna sahip olması merhametli tavır sergileyeceğini göstermez (Kapıcıoğlu, 2019).

Merhametli olmak iki temel bileşeni barındırır; merhameti özümsemek ve merhamet duygusunu etrafına yansıtmak. Merhameti özümsemeyi açtığımızda diğer canlılara karşı samimiyet ve içtenlik duymak diğer canlıların durumundan anlaması olarak tanımlanır. Fakat merhamet duygusunu etrafına yansıtmaya bakıldığında başkalarına yardım sağlamak olduğu görülmüştür (Dalgacı ve Gürses, 2018).

Dengeli bir merhamet duygusunun oluşumu için merhameti özümsemek ve merhamet duygusunu etrafına yansıtmak gerekir. Açıklamak gerekirse, karşıdaki canlının üzüntüsüne fazla dalmadan kendine zarar vermeyecek şekilde duyguyu hissetmeli, karşıdakinin üzüntüsünü de umursamama gibi bir hale de girmemelidir (Kapıcıoğlu, 2019).

2.3.5. Merhametin İçini Oluşturan Unsurlar

2.3.5.3. Motivasyon (Motivation)

Merhamet kavramına bakıldığında ilk olarak merhametli davranmaya yönelik karar vermenin olduğu görülmektedir. Merhametli olma hali bir gaye olarak görüldüğünde, kişilerde merhametli olma halini daha da genişleteceklerdir ve bu sayede motive olacaklardır. İnsanın doğasında acıdan kaçma ve etrafındaki tüm varlıkları acıdan irak tutma vardır. Acının var olan sebeplerini inceleyip bu sebepleri ortadan kaldırmaya yönelirler. Bu durum bireyleri motive etmekte ve bireylerde merhametli davranma durumunu ortaya çıkarmaktadır (Dalgacı ve Gürses, 2018)

2.3.5.4.Duyarlılık (Sensitivity)

Merhametin içini oluşturan ikinci unsurun duyarlılık olduğu görülmektedir. Etrafta olanları mental olarak daha hassas bir şekilde ele alınması gerekir. Bu duyarlı olma haline kişi önce kendinden başlamalıdır. Kendinde olanı biteni fark edip etraftaki canlıların başlarına gelen durumlara karşı merhametli olur. Kişi daha duyarlı olunca acıdan kaçınmak, acıyı görmezden gelme durumları azalacaktır (Kapıcıoğlu, 2019). Bilinçli farkındalığı kendinde yakalayacak ve diğer canlıları daha iyi anlamasını sağlayacaktır (Dalgacı ve Gürses, 2018)

2.3.5.5.Sempati (Sympathy)

Sempatinin tanımına bakıldığında bireyin kendisine ve başka canlılara karşı duygusal yönden daha duyarlı olması demektir (Kapıcıoğlu, 2019).

2.3.5.6.Sıkıntıya Tolerans (Distress Tolerance)

Kişilerin sezindikleri duygulara açık olabilmeleri ve bu duygulara hoşgörü ile yaklaşmaları arasında olumlu bir ilişki vardır. Kişi zaman zaman kendi duygularını görmezden gelme, yargılama, kaçma gibi eğilimlerde olabilirler. Ancak merhametli oldukları takdirde duygularını açıkça yaşayabildikleri ve kendilerine karşı anlayışlı oldukları görülmektedir. Merhamet sayesinde duygularını daha rahat yaşayabilmektedirler (Gilbert, 2010a).

Empati kurmayı da kolaylaştırdığı düşünülmektedir. Kendisinin ve ya bir başkasının başına acı bir olay geldiğinde birey üzüntü duyarak empati kurabildiği görülmektedir. Bu sayede yardıma ihtiyaç olduğunda kişi nasıl çözüm yolu uygulayacağını bilmesi büyük önem arz etmektedir (Dalgacı ve Gürses, 2018).

2.3.5.7.Empati (Empathy)

Merhametin ortaya çıkmasında oldukça etkili olan bir içeriktir. Sempatide karşı tarafın duygusunu direkt içselleştirme varken empatide bu üzüntünün kaynağını belirleme ve anlama vardır. Empati kavramı biraz daha açıldığında başkasının duygularını tanıma ve anlama becerisidir. Empati becerisinin gelişmesi toplumun gelişmişliğine katkıda bulunmaktadır (Kapıcıoğlu, 2019).

2.3.5.8.Yargılamamak (Non –Judgement/Acceptance)

Merhametin son içeriğine bakıldığında acımasızca eleştirmemek vardır. Yaşanılan kötü bir durum karşısında yargılayıcı ve öfkeli davranmak merhamet

duygusunu zedelemektedir. Günlük yaşamda kişilerin hem kendileriyle ilgili hem de diğer insanlarla ilgili zihinlerinde beğenmedikleri, eleştirdikleri, kötü yanlar vardır. Kişi kendi duygu ve düşüncelerini tarafsız bir şekilde bakmalı bu duygularından kaçmadan çözmelidir (Dalgacı ve Gürses, 2018) .

Yargılamamak mevcut durumu eleştirel bir süzgeçten geçirmemek demek değildir. Zihne gelen düşüncelerle savaştan bilinçli bir şekilde farkına vararak mantığa uygun hale gelmesidir (Kapıcıoğlu, 2019).

2.3.6. Merhametle Karıştırılan Kavramlar

2.3.6.3. Empati

Empati kavramının merhamet kavramına benzer yanlarının olduğu yeri geldiğinde aynı anlamda kullanıldıkları görülmüştür (Akdeniz ve Deniz, 2016). Dökmen (1989) empati kavramının hem bilişsel hem de duygusal yanını vurgulayan tanımların çok olduğundan bahsetmiştir. Empatinin tanımına bakıldığında, bireyin kendisini bir başkasının yerine koyması ve o kişinin hissettiği duyguları ve düşünceleri anlayıp kendi süzgecinden geçirmesi ve bunu o kişiye iletmesidir. Farklı yanlarına bakıldığında sorunu yok etmede ayrıldıkları görülmüştür. Empati kavramı bir başkasının başına gelen durumu anlar fakat bu sıkıntıyı gidermeye yönelik bir harekette bulunmaz (Akdeniz ve Deniz, 2016). Bir başkasının incindiğini gördüğümüzde kötü bir durum yaşadığını fark eder ve o kişiyi anlama çabamız olur. Diğer tarafın hissettiklerini içselleştirip yaşamak yerine o kişiyi anlamak temel olduğunda empati kavramı sempati kavramına göre daha eşsiz bir bilişsel faaliyettir (Dalgacı ve Gürses, 2018).

Bir başka empati kavramının tanımına bakıldığında Rogers (1957)'a göre "Danışanın yaşadıklarını, tecrübe edindiklerini kendi deneyimledikleriniz olarak hissediyorsanız fakat size ait olmadığının farkında olmanız empatidir ve terapi için çok önemli bir meseledir". Literatüre bakıldığında empati kavramı özgecilik ve prososyal hareketler (Eisenberg ve Miller, 1987), affedicilik (Fincham vd., 2002) gibi olumlu kavramlarla ilişkisi bulunmuştur. Karşıdaki kişiyi anlaması fakat bunun için herhangi bir çabada bulunulmaması empatiyi farklı kılar (Boellinghaus vd., 2013).

Sprecher ve Fehr (2005) 'e göre merhamet (hassas) sevgi ile empatinin arasındaki ilişkinin kuvvetli olduğu ve merhametli (duyarlı) sevginin daha kapsamlı olması sebebiyle empati kavramından ayrıldığını dile getirmiştir. Yapılan bir çok araştırmada empati kavramının merhamet için yeterli olduğu belirtilmiştir (Akdeniz,

2014). Akdeniz ve Deniz'e (2016) göre merhamet kavramı özgecilik, motivasyonel ve ikili etkileşimi içerdiğinden davranışsal yönden empati ve sempati gibi kavramlarla ilişkilendirilmiştir.

Empati kavramı danışma sürecine bakıldığında temel taşlarından olduğu görülür. Psikolojik danışman; danışanını anlayan ve ona nasıl yaklaşılması gerektiğini bilen kişi olarak adlandırılır (Hackney ve Cormier, 2008).

2.3.6.4.Sempati

Sempati kavramına bakıldığında merhamet kavramıyla ortak yönlerinin olduğu ve bu ortak yönlerinden birinin tepki verme olduğu gözlenmiştir. Fakat merhamet hissi mühim meselelerde görülür. Merhamet kavramı kötü durumlarda etkili harekete geçilmesidir (Akdeniz ve Deniz, 2016). Başka birisine merhamet duymak o kişiye içtenlik göstermektir. Merhametli olabilmesi için kişinin ilk başta bir yere kadar sempati duyması gerekir. Merhamet duygusuna bakıldığında ilk olarak başkasının üzüntüsünü görmek ve bu üzüntüyü gören bireyde üzülmür ve karşıdaki kişinin üzüntüsünü dindirip yardım etmek ister (Özmen, 2018). Örnek verilecek olunursa alışveriş mağazasında sürekli aktif olarak çalışan ve ayakta duran birisine karşı sempati duyulur fakat yakını kaybeden kişiye hissedilen duygu merhamettir (Akdeniz ve Deniz, 2016).

İki kavrama bakıldığında ortak yön olarak problemlili durumlarda ortaya çıktıkları görülmektedir. Ayrıldıkları yöne bakıldığında merhamet duygusunun daha ciddi meselelerde görüldüğü söylenebilir (Gladkova, 2010). Sempatide ise kontrol listesinde olan duygular olarak ölçülmüştür (Cialdini vd., 1987). Pommier (2011) sevecenliğin merhamet ve sempatinin kesişimi olabileceğini ifade etmiştir.

2.3.6.5.Acımak

Merhamet kavramı ile ilişkilendirilen bir diğer kavrama bakıldığında acımak olduğu görülmüştür. Bu iki kavram iç içe geçtiği ve yeri geldiğinde yakın anlamda kullanıldığı belirtilmiştir. Bu iki kavramın benzer yanları olduğu gibi farklı yanlarının da olabileceği ifade edilmiştir. Merhamet duygusu daha pozitif duygular içerisindeyken acıma duygusunun tepeden bakma, kibirlenme gibi anlamları içerdiği belirtilmiştir. Acımak, merhamet duygusunun pozitif ve hürmet uyandıran anlamının yanında olumsuz bir yer barındırdığı tespit edilmiştir (Ekstrom, 2012). Acıyan kişi karşı tarafa yardımda bulunsa bile yardımı alan ve veren taraflar arasında eşitlikçi bir durumun olmadığı görülmüştür. Açıklamak gerekirse acıyan kişi tarafından yapılan

yardım etme hali, diğler taraf için bir iyilikte bulunma davranışı değıl bireyin kendi imajını desteklemektedir. Böyle durumda yardım davranışının altındaki maksatın merhametten dolayı olmadığı fark edilir. Merhamet duygusunun kibar bir tepki olduğu, acıma duygusu ise başkalarının çektikleri çile karşısında donuk bir tepkidir (Pommier, 2011).

2.3.6.6.Affedicilik

Sosyal ilişkilerde olumlu tavırlar olduğu gibi zaman zaman olumsuz davranışlarda görölmektedir. Bu olumsuz duygulardan arındığında hiçbir şey hissetmediğinde affettiğı manasına gelmektedir. Affedicilik kavramı, bireylerin hayatlarında engellerle savaşını ve ahengini rahatlatmaktadır (Eraslan Çapan ve Arıcıoğlu, 2014). Affedicilik kavramı, pozitif bir karakter olarak ifade edilmiştir (Aydın, 2017).

2.3.6.7.Alturizm ve Prososyal Davranış

Pommier (2010) merhamet duygusunu, özgecilik için derdi gidermesi ve güdüyü sağlayan bir parçadır. Sprecher ve Fehr ise (2005) merhametli sevgi ile prososyal davranışın çeşitli boyutları arasında bir ilişki olduğunu ifade etmektedirler. Farklı görünen bu kavramların aslında birbirleriyle uyumlu bir ilişkileri olduğu dile getirilir. Pommier'e (2011) göre alturizm, kendi yararına herhangi bir beklenti olmadan başkalarına yönelik onların yararını düşünmesidir. Merhamet ve toplum yanlısı davranışlara bakıldığında Sprecher ve Fehr (2005) yaptıkları araştırmalarda bu iki kavramın birbiriyle ilişkisi olduğunu ve bu ilişkinin olumlu olduğunu ifade etmişlerdir. Pommier (2011) merhamet ve özgecilikle yapılan davranışların ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Merhamet duygusunun özgeciliğe liderlik ettiği ve merhametin aslında başkasının acısını azaltmanın özgeci tavırları güdüleyici olabileceğini ifade etmiştir.

2.3.7. Merhamet Odaklı Terapi

Terapistinde her insan gibi duyguları vardır. Profesyonel bir şekilde terapi sürecini yönetir. Terapistin merhamet göstermesi başkalarına uygun gelmeyebilir. Fakat merhametli olma bir incelik göstermek değıl, belirli sınırları olan, terapiye gelen kişiye sihirli bir çözüm sunmak yerine danışmana gerekli olanı verdiği terapötik bir süreçtir (Gilbert, 2010). İncelemede bulunanlara göre merhamet bir terapi olarakta geçer.

Neff (2003a) batıda kaygı, sinirlilik, depresyon gibi durumlardan kurtulmak için öz-düzenleme, öz-yeterlik, öz-saygının kullanıldığını; kişinin kendisine ve diğerlerine karşı merhamet gösterilmesi üzerinde daha az durulduğu ifade edilmiştir. Neff'in bu söylemine Gilbert (2010) merhamet odaklı terapiyi geliştirmiştir. Merhamet odaklı terapi bireyin kendisine ve diğerlerine karşı hissettiği merhameti geliştirmesi, başkalarından da merhamet görmeye karşı hassas olmasını amaçlayan bir yaklaşımdır (Gilbert, 2010). MOT Budizm'i örnek almış fakat esas olarak evrimsel bakış açısı, sosyal psikoloji ve nörobilimle ilişkilidir. MOT terapisi bilişsel-davranışsal terapi yöntemleri ve çeşitli terapilerin uyguladıkları tekniklerle iç içedir.

Duyguya, güdüye, aklı ve imgeler baz alır. Sokratik diyalog, maruz bırakma, psikoeğitim, kademeli yaklaşım, sandalye tekniği, bilinçli farkındalık, affedicilik, yapılandırılmış formülasyon, mektup yazma, merhamet eksenli hayaller, duygusal hoşgörüyü öğrenme, duygusal karışıklıklar ve çatışmalarla baş edebilmeyi öğrenme, ev ödevleri gibi bir çok teknikten yararlanır (Gilbert, 2010). Bu terapide diğer terapilerde olduğu gibi sınırları vardır. Gelen danışanların bir kaçında terapist ve sürece karşı duygusal zorlama geliştirirler. Terapist ne yapacağını bilemeyip olaya dışarıdan bakmaya çalışır. Böyle bir durumla karşılaşmamak için ilişkinin nasıl olacağı ve kurallar baştan belirtilmelidir (Gilbert, 2010). Bilişsel terapide olumsuz düşünceler sokratik sorgulama yöntemi kullanılır ve mantıksız inançları yeniden yapılandırmak gerekir. Bu methotta danışanlar yeni, sağlıklı düşünceleri kendi içlerinde sıcak, şefkatli, adım adım tekrarlayamadıklarında, alternatif düşüncelerin akıllarına yatsa bile duygusal bir değişimin olmadığını ifade etmişlerdir. Burada terapistler yeni, sağlıklı düşüncelerin bireye değil de bireyde oluşturduğu duyguları merak eder. MOT'un amacı budur.

Gilbert ve Proctor (2009), terapiye gelenlerin uygun olmayan düşünceleri anlayabildiklerini (beni kimse sevmez) ve bu duruma uygun bir kendilik geliştirdikleri ("Bazı insanların beni sevdiklerinden eminim") fakat duygu boyutunda bundan şüphelendiklerini belirtmişlerdir. Merhamet Odaklı Terapi bu duygulara yardımcı olmak için imgelem (görselleştirme), dil sayesinde kendi benliğine karşı iyiliği geliştirme gibi yöntemlerle bireylerin kendilerine karşı merhametli olmaları ve bunu günlük hayatta sürekli kullanmaları istenir (Neff ve Germer, 2012).

Merhamet Odaklı Terapi'nin (MOT) hedefi, terapi sürecinde danışanlara içtenliği ve kendi duygusal yanıtlarını değiştirmektir. MOT, utanç, depresyon, bipolar bozuklukta, yeme bozukluklarında kullanılmaktadır. MOT daha çok klinik

hastalar için oluşturulmuştur. Yeni bir terapi olduğu için gelen ek araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bireylerin kendileriyle samimi, yapıcı duyguları stres yönetiminde kullanılmıştır. Merhamet burada devreye girmiş içses geliştirilmiş ve merhametli olma ile ilgili yazılarla yardımcı olmuştur. İlerleyen zamanlarda merhametle bu samimi ilişkinin ne olduğu açığa çıktı. Çeşitli sorular ortaya çıktı. Duygular nerede daha çoktu, akla etkileri neydi? MOT bu şekilde çalışmalara konu oldu (Neff ve Germer, 2012).

Merhamet odaklı terapi çeşitli gözlemler sonucunda oluşmuştur. Özellikle yapılan ilk gözlemlerde çok fazla utanan bireylerin ve öz eleştiri yapan kişilerin kendilerine karşı kibar, samimi ve merhametli davranma da zorluk çektikleri gözlenmiştir. İkinci olarak utanç ve öz eleştiri problemlerinin ihmal, istismar, zorba davranışlar, sevgi açlığı gibi durumlara dayanmaktadır. Böyle deneyimi olan kimseler tehditlere, eleştirilere karşı daha hassas olup kendilerine acımasız davranırlar ve sonuç olarak hem kendilerine hem de dış dünyaya karşı saldırgan olurlar.

Üçüncüsü bu tecrübelerle sahip olanların anılarına gidilmesi gerektiği belirtilmiştir (Travmada kullanılan yöntemleri de kullanır). Negatif düşüncelerinin farkında olup bunu değiştirmek istediklerinde davranışı bildiklerini fakat duygu olarak iyi hissettirmediklerini belirtmişlerdir ve MOT buradan doğmuştur. Yüksek seviyede utangaç olan ve öz eleştiri yapan kişilerin hem kendilerinde hem de diğerleriyle olan ilişkisinde güven duyma, samimiyet hissetmenin zor olmasıdır (Gilbert, 2009a). Gilbert ve arkadaşları bilişsel davranışçı terapiyi kullanmışlar fakat danışanların bilişsel davranışçı teknikleri uygulayabildikleri tedavinin iyiye gitmesi gerekirken kötüleştiği gözlenmiştir (Rector vd., 2000). Nedenini anlamaya çalışmaları Merhamet Odaklı Terapinin oluşmasını sağlamıştır.

2.4. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

2.4.3. Mutluluk ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Costa ve McCRAE (1980) araştırmasında mutluluk, yaşam doyumu ve kişilik özellikleriyle arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Kişilik özelliklerini iki farklı boyutta incelemişlerdir. Dışadönük olma (aktiflik, dinamizm, sosyal olma, eylemde bulunma) ve nevroitik olma (endişe, dost olmama, birden uyarılma, psikosomatik sorunlar)dır. Dışadönük olmayla olumlu duyguların, nevroitik olmayla da olumsuz duyguların ilişkisi vardır.

Stock vd. (1983), yaş ve mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen yaklaşık 221 araştırmanın metaanalizini yapmış ve yaşın mutluluğu %1'den daha fazla etkilediğine ulaşmıştır.

Haring vd. (1984), önceden yapılmış yaklaşık 146 çalışmayı detaylı bir şekilde analiz etmiş ve cinsiyetin mutluluk üzerinde %1 'inden daha azını açıkladığını buna rağmen erkeklerin kadınlardan daha mutlu olduklarını belirtmiştir. Yürütülen bir başka meta analiz çalışmasında kadınların erkeklerden daha mutlu oldukları tespit edilmiştir.

Argyle ve Lu (1990) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılar 20-21 yaşında genç bireyler ile mutluluk ve dışadönük olmayı incelemişlerdir. Bu çalışmada da dışadönüklük ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve sosyalleşmenin bireyleri daha mutlu kılacağı anlaşılmıştır.

Diener vd. (1992) yaptıkları araştırmada, tek ya da diğerleriyle yaşayan, kent merkezinde ikamet eden ve köyde ikamet edenlerde sosyal etkileşimli ya da sosyal etkileşimli olmayan mesleklerde görev alanların dışadönük olma kişilik özelliğinin ön planda olanların mutlu olmaları sadece sosyal olma gibi tek bir özelliğe bağlı olmadığını ortaya koymuştur. Dışadönük olan kişilerin sosyalleşmelerine bakılmadan mutluluk seviyelerinin yüksek olduğu görülmüştür. Ek olarak dışadönüklerin sosyalleşme özelliği yüksek meslekleri daha çok tercih ettikleri ve bu işalara yöneldikleri tespit edilmiştir.

Diener vd. (1995), 55 ülkede çalışmalarını yürütmüşlerdir. Bu çalışmada sosyal, ekonomik ve kültürel faktörlerle mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Analiz sonuçlarına bakıldığında fazla gelirle mutluluk arasında pozitif bir ilişkinin varlığını tespit etmişlerdir.

Tayvan'da ikamet eden Çinliler'in mutluluk ve kişilik özellikleri ile arasındaki ilişkiyi inceleyen Lu ve Shin (1997) 191 kişinin katılımı ile analiz yapmışlardır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde dışadönüklük ve mutluluk arasında pozitif ilişkinin olduğu, nevrotiklik ve mutluluk arasında negatif ilişkinin olduğunu, sosyal çekicilikle mutluluk arasında paralel bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Benzer bir çalışmayı da DeNeve ve Cooper'ın (1998) kişilik özelliklerinin mutlulukla ilişkisine bakmak istemişlerdir. Dışadönük olma ve uyumlu olma kişilik özelliğinin mutluluk üzerinde pozitif durum yarattığını ortaya koymuşlardır. Nevrotik olmanın mutluluk üzerinde olumsuz etkisi tespit edilmiştir.

Diener ve Seligman (2002), örneklemini lisans öğrencisinin oluşturduğu çalışmalarında mutluluk seviyesi fazla kişilerin güçlü sosyal birlikteliklerinin olduğunu, içe dönük olmadıklarını, ortama adapte olabilen kişiler olduğunu ortaya koymuşlardır.

16-18 yaş arasında olan 90 ergenle ölçüm yapan Cheng ve Furnham (2002), ergenlerde akran ilişkileri, özgüven ve okul performansının öz-puanlı mutluluk ve yalnızlık ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmanın bulgularına bakıldığında kişilik özellikleri, arkadaş edinme, akademik başarı ve özgüven mutluluk ve yalnızlık ile negatif yönde çıkmıştır. Bulgularda uygulanan yöntemlerden birisi de regresyon analizi olmuştur. Regresyon analizine göre dışadönük olma ve nevrotik olmanın mutlu olmayı ve özgüvenli olmayı yordadıkları gözlenmiştir. Psikotik olmanın yalnız kalmaya sebep olduğu saptanmıştır.

Gundelach ve Kreiner'in (2004), kalkınmış dokuz farklı Avrupa ülkesinde mutluluk ve yaşam düzeylerini araştırmışlardır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında; mutluluk seviyesinin düzenli bir ilişkide olmasına ve ülkeye bağlı olduğunu tespit etmişlerdir. Yaşam doyumuna bakıldığında ise bireyin kontrolüne ve yerleşiminin bulunduğu ülkeye göre farklılık gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Bu iki kavramın aralarında bir bağ olduğu fakat farklı kavramlar olduğuna ulaşılmıştır.

Bir başka çalışmada Lyubomirsky ve arkadaşları (2005) tarafından yapılmıştır. Değişkenleri cinsiyet, eğitim seviyesi, ekonomik gelir, yaş olan değişkenlerin mutluluk üzerinde pek etkisinin olmadığını mutluluğun sadece %10'unu açıklayabildiğini belirtmişlerdir.

Mutlulukla bir de sağlık ilişkisinin nasıl olacağı araştırılmıştır. Araştırmayı Subramanian, Kim ve Kawachi (2005) 1118 yetişkin üzerinde araştırmışlardır. Söz konusu çalımlanın sonucuna bakıldığında fiziksel sağlıkları iyi olan yetişkinlerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade (2005), farklı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Kendilerinden önceki araştırmalarda analiz uygulaması yapıp mutluluğu oluşturan faktörleri üç başlık altında toplamışlardır. Birinci başlık demografik değişkenlerdir (Yaş, öğrenim durumu, cinsiyet, ikamet ettikleri yer). Veriler analiz edildiğinde en az etkileyenin ikamet ettikleri yer olduğu saptanmıştır. İkinci başlık kalıtsal özelliklerdir. Analiz sonuçlarına göre %50 etkisi olduğuna ulaşılmıştır. Üçüncü başlık ise bilinçli yapılan aktiviteler olduğu ve % 40 olduğu sonucu elde edilmiştir.

Segrin ve Taylor (2007), yetişkinlerle olumlu kişilerarası ilişkinin sosyal beceri ve mutluluk arasındaki ilişkideki rolünü incelemiştir. Bulgular analiz edildiğinde sosyal becerinin mutluluğa olumlu katkısının olduğu tespit edilmiştir. Olumlu kişilerarası ilişkinin sosyal beceri ve mutluluk arasında etkisinin olduğu bulunmuştur.

Ayyash-Abdo ve Alamuddin (2007), örneklemini üniversite öğrencisi oluşturduğu çalışmada iyimserlik ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemişler ve bulgular analiz edildiğinde pozitif bir ilişkinin olduğu ve 0,39 seviyesinde korelasyonun olduğu belirtilmiştir.

Chan ve Wyatt (2007), birlikte yürüttükleri çalışmada sekiz farklı organizasyonda görevli 319 kişiyle, işyerinde çalışanları mutlu hissettiren faktörlerin genel anlamda gereksinimlerin karşılanması yönünde olduğu, diğer faktörlerin ise ekonomik durum ve sosyoekonomik şartlarla sıhhatim kanların olduğu saptanmıştır. Başka faktörlerin ise iş hayatı ve özel hayat arasında kurulan dengenin olması, bilgi ve deneyim sahibi olmak diye belirtilmiştir.

Lucas (2007), Washington'da geniş katılımcıya çalışma uygulamıştır. Bu çalışma mutluluk ile evlilik arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Evli olmanın kişilerin yaşam doyumlarını yükselttiğini fakat zaman geçtikçe bekar hallerindeki mutluluk seviyelerine geri döndükleri ifade edilmiştir.

Singh ve Jha'nın (2008), mutluluk, yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygu ve sebatlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan bu çalışma analiz edildiğinde mutluluk, yaşam doyumu, pozitif duygu ve sebatlık arasında manidar bir ilişkinin olduğu ortaya çıkarılmıştır. Negatif duygu değişkeni ile sebatlık, mutluluk ve yaşam doyumu arasında ise olumsuz bir ilişki olduğuna ulaşılmıştır.

Mutluluk düzeyinin çok fazla seyahat eden ailelerdeki etkisini inceleyen Chen, Huang ve Cheng (2009), veriler analiz edildiğinde aile bireyleri ile yapılan seyahatlerin mutluluğu artırdığına ulaşılmıştır.

Stres ve mutluluk arasındaki ilişkiyi araştıran Schiffrin ve Nelson (2010), iki kavram arasında negatif bir ilişki tespit etmişlerdir.

Habibzadeh ve Allahviridiyani (2011), çalışmalarında ekonomik değişkenin etkisini incelemek istemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 232 ilköğretmeni oluşturmaktadır. Veriler analiz edildiğinde eğitim, yaş, ekonomik durum gibi faktörlerin mutluluğa bir etkisinin olmadığı anlaşılmıştır. Diğer değişkenlerden olan cinsiyet, işten zevk alma, ülke içi ve dışı gezmeler ile mutluluk arasında anlamlı bir

ilişkinin olduğu açığa çıkmıştır.

Pishva, Ghalehban, Moradi ve Hoseini (2011) araştırmalarında mutluluk ve kişilik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Katılımcılar ölçekleri doldurmuşlardır. Bu ölçekler Eysenck Kişilik Envanteri ve Oxford Mutluluk'tur. Bulgulara bakıldığında dışadönük olma ile mutluluk arasında olumlu anlamlı bir ilişkinin var olduğunu fakat nevrotik olmayla, psikotiklik ile mutluluk arasında negatif bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Morrison, Tay ve Diener (2011), kapsamı oldukça geniş uygulanan bir ankette ulaşılan dataları kullanarak mutluluk ile ulusal memnuniyet arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Dünya geneline uygulana ankete 128 farklı ülkeden 132.516 kişi katılmıştır. Evin gelir durumu, şartlar, kişi başına düşen milli gelir ve içinde yaşadığı bölge unsurlarının olduğu ifade edilmiştir. Veriler analiz edildiğinde kişiler fakirleştikçe ya da etrafında bulunan kültüre ya da çevreyi daha benimsediklerinde, ulusal memnuniyetin kişisel bağlamda yaşam doyumuna pozitif etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Gatab ve Pirhayti (2012) 'nin 80 erkek öğrenciyle bir araştırma yapmıştır. Araştırmada deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney grubunda sekiz hafta mutluluk, sosyal işlevler ve sağlıkta olumlu gelişmelerin kaydedildiği tespit edilmiştir. Kontrol grubunda herhangi bir değişiklik oluşmamıştır.

Yapılan bir başka araştırmada Aknin, Dunn ve Norton (2012), mutluluk ile başkaları için para harcama (olumlu sosyal harcama) arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmışlardır. Çalışmaya katılan kişilerden daha önce başkası için satın aldığı davranış hatırlanması istenmiştir. Bulgular incelendiğinde başkası için para harcamanın mutluluğu arttırdığına ulaşılmıştır.

Kiani (2012), araştırmasında mutluluğa ailenin sosyal sermayesinin etkisini incelemiştir. Araştırma İran'da hazırlanmış 350 katılımcının olduğu kesitsel bir çalışmadır. Mutluluk üzerinde en fazla etkisi olan değişkenlerin sosyal sermaye; yaş, ekonomik gelir, yaptığı işin çeşidi olduğuna ulaşılmıştır. İlave olarak cinsiyet değişkeni ile sosyal sermaye arasında farklılık tespit edilmiştir.

Anić ve Tončić'in (2013), çeşitli mutluluk düzeyleri olan kimselerde öznel iyi oluş seviyesi, hayat amaçları ve öz denetim seviyesini karşılaştırdıkları araştırmada; öz-denetim ve öznel iyi oluş eğilimlerinin başka mutluluk düzeyine sahip kişilerde çeşitlilik gösterdiğine ulaşılmıştır.

Ali, Ambler, Strydom, Rai, Cooper, McManus, Weich, Meltzer, Dein ve Hassiotis (2013), yaklaşık 7000 yetişkinle yapmış oldukları çalışmada zeka ile

mutluluk arasındaki ilişkiyi yorumlamak istemişlerdir. Zeka düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında pozitif bir ilişki elde edilmiştir.

Krause (2014), araştırmasında mutluluk, iş ve gelir üzerinde bir araştırma yapmıştır. Değişkenler incelendiğinde işi kaybetme, işsizlik, kamuda görev alma, serbest meslek gibi değişkenlerin olduğu görülmüştür. Araştırmanın verileri incelendiğinde bir işte çalışmanın bireylerin mutluluğunu yükselttiği ve çok önemli bir detay olduğu sonucu elde edilmiştir. Kişinin işsizlik sürecinde, gelirin olmamasının toplumda kimliğinin olmayacağı ve bu durumda bireyde olumsuz duygulara yol açacağı sonucuna varılmıştır.

Morgan vd. (2015), kişi başına düşen milli gelirin yaş ve mutluluk ilişkisine bakmışlardır. Gelir seviyesi yüksek olan Avrupa 'da mutluluğun yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Milli geliri düşük ülkelerde ise mutluluğun az olduğu gözlenmiştir. Artan yaşla birlikte de mutluluğun düştüğüne ulaşılmıştır. Öneriler kısmında ekonomik şartların iyileştirilmesi gerektiği eklenmiştir.

Dört kişilik özelliği, mizah konsepti ve mutluluk arasındaki ilişkilere bakan Ford vd. (2016), mutluluk ile dört kişilik özelliğiyle (dışadönük olma, kontrol odağı sağlama, benlik saygısı ve iyimser olma) pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu saptanmıştır. İlave olarak mutluluğun, güçlü mizaha sahip olan ve kendini yenileyen kişilerde pozitif eğiliminin olduğu, yenilen ve saldırgan mizah özelliği ile negatif eğilimli bir ilişkidir. Dışadönük olan bireylerin mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu bunun sebebinin ise yaşama pozitif yönden bakmaları ve olumlu mizahla ilgilenmeleri olarak açıklanmaktadır.

Minkov ve Bond (2017) araştırmalarında “Genetic Component to National Differences in Happiness” konulu makalede sosyoekonomik ve iklimsel şartların farklı uluslarda ikamet eden bireylerin mutluluk düzeylerini ölçmek istemişlerdir. Gelişmişliğin, ekonomik şartların ve iklimin farklı uluslarda yaşayan bireylerde mutlulukla ilişkisi olduğu belirlenmiştir.

Mamaeghani (2017) “ Türkiye ve İran'daki Üniversite Öğrencilerinin Affetme, Tolerans ve Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması” adlı çalışmasında Türkiye'den Hacettepe ve Ondokuz Mayıs Üniversitesi İran'dan Tahran ve Tabriz Üniversitesi'nde öğrenim gören 1234 öğrenci katılmıştır. Bulgulara bakıldığında mutluluk ve tolerans seviyesinin cinsiyet, medeni hal, yaş ve eğitim durumuna göre anlamlı değiştiği saptanmıştır. Fakat affetme düzeylerinin yaş, medeni hal, cinsiyet, öğrenim durumunda anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Okwaraji vd. (2017), araştırmalarını ergen bireylerle yapmışlardır. Araştırmaya 480 ergen katılımcı katılmıştır. Bulgulara bakıldığında kişilik özellikleri ile yaş ve kişilik özellikleriyle cinsiyet arasında manidar bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Kişilik zellikleri ve mutluluk arasında anlamlı ilişkinin var olduğu saptanmıştır. Ergenlerde yaşam doyumunu ile mutluluk düzeyinin paralel ilişki gösterdiği sonucu elde edilmiştir.

Ziapour vd. (2018)'nin araştırmalarında katılımcılar İran tıp fakültesinde öğrenim gören öğrencilerden oluşturmaktadır. 350 öğrenciyle ölçekler uygulanmıştır. Kişilik zelliklerinin (dışadönük olma, uyumlu olma, nevroitik olma, vicdanlılık ve tecrübeye sahip olmaya hoşgörülü olmanın) mutlulukla arasında pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Mutluluk ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki 2019 yılında Chung, Mathew ve Subramaniam tarafından da incelenmiştir. 130 lisans ğrencisi araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Bulguların analizinde korelasyon, çoklu regresyon ve ANOVA kullanılmıştır. Analize bakıldığında mutluluğun deneyime açık olması, vicdanlılık, dışa dönük olma ve kabul edilebilirlik ile pozitif bir ilişkinin var olduğu saptanmıştır. Çeşitli vicdana sahip olma, dışadönük olma ve tecrübeye hoşgörülü olmanın örneklemini oluşturan lisans ğrencilerinde mutluluk yönünden istatistiksel olarak manidar farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

2.4.4. Merhamet ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Krause ve Shaw (2000), yaptıkları çalışmada diğer insanlara karşı duygusal destek sağlanması durumunda benlik saygısının gelişip gelişmediğinin ve sosyoekonomik düzeyi iyi olan kişilerin diğer insanlara yardım etmesinin pozitif etkilerini belirlemek istemişlerdir. 511 kişi çalışmaya katılmıştır. Çalışmanın sonucuna bakıldığında diğer insanlara yardımcı olmanın, altruizm davranışlarının benlik saygılarını pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Kanov vd. (2004) "Compassion in Organizational Life" adlı çalışmasında merhametin örgüt hayatındaki durumunu araştırmaktadır. Yürütülen bu çalışmada çalışan kişilerin yaşadıkları acıların rgt olumsuz anlamda etkilediği ve merhamet kavramının bireysel anlamda Bilişsel Davranışı Terapi ABC 'si (düşünce-duygu-davranış) ifade edilmektedir. Merhamet duygusunun örgütte çalışanlar için detoks olduğu ve rgt aktif hale getirdiği konuşulmaktadır.

Goetz, Keltner ve Simon-Thomas (2010) yapmış oldukları araştırmada,

merhamet kavramının ne olduğu ve nasıl geliştiğini anlamaya çalışmışlardır. Merhamet kavramını duygusal bir tecrübe olarak değişmesiyle açıklanmıştır. Olumsuz bir durum karşısında merhametin nasıl oluştuğu ile ilgili modelde sunulmuş ve vücut dilindeki etkilerine bakılmıştır. Merhamet kavramıyla beynin bazı bölümleri arasındaki bağlantı tespit edilmiştir.

MacBeth ve Gumley (2012) farklı bir çalışma yürüttüğü görülmüştür. Merhametin psikopatolojisi ile ilgili ilk meta-analiz çalışmasını oluşturmuşlardır. Araştırmaya bakıldığında düşük merhamet düzeyinin yüksek düzeydeki psikopatolojiler ile ilişkisi saptanmıştır. Merhamet kavramının terapötik süreçte kilit olduğu, klinik örneklerde, boylamsal çalışmalarda, gömülü mekanizmadaki değeri vurgulanmaktadır. Merhametin terapi süreçlerine dahil edilmesinin terapiye katkı sağlayacağı düşünülmektedir

Merhamet kavramı üzerine pek çalışma bulunmamaktadır. Son zamanlarda merhamet kavramına daha çok değinildiği görülmüştür. Neff ve Pommier (2013) 'ün yürüttüğü bir çalışmada öz-anlayış, merhamet, alturizm ve empatik endişe arasındaki ilişki hedeflenmiştir. Örneklem grubunu 384 üniversite öğrencisi, 400 yetişkin ve 172 stajyer olmak üzere toplam 956 kişiye uygulamışlardır. Üniversite öğrencileri hariç öz-anlayışın merhamet, empatik ilgi ve alturizmle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öz-anlayış ve diğer insanlara karşı empatik endişe arasında da güçlü bağlantı olduğu tespit edilmiştir.

Weng ve diğ. (2013), yürüttükleri çalışmada eğitim yoluyla merhametli ve özgeci davranışları güçlendirip güçlendiremeyeceklerini araştırmışlardır. Az zamanda merhamet odaklı eğitimin özgeci davranışları yükseltip yükseltmediğine ve beyindeki tepkilerin nasıl olduğuna bakmışlardır. Bulgulara bakıldığında merhametli ve özgeci davranışların eğitimle gelişebilen yetiler olduğuna varılmıştır. İlave olarak merhamet odaklı eğitimin kişinin beyninde değişikliklere neden olacağı gözlenmiştir.

Roxas, David ve Caligner (2014), yürüttükleri bir araştırmada merhamet ve öz-anlayış ilişkisine bakmışlardır. Örneklemi okul psikolojik danışmanları, psikologlar ve stajyer psikolojik danışmanları oluşturduğu görülmektedir. Araştırmaya toplam 231 kişi katılmıştır. Öz-anlayışın kişinin hem kendisini affetmesi hem de diğerlerini affetmesiyle ilişkiliyken, merhamet duygusunun ise affetme ile olumlu yönde ilişkili olduğunu affediciliği yordadığına ulaşmışlardır.

Merriman (2015), psikoloji de danışmanların merhamet yorgunluğunu vurgulamıştır. Merhamet yorgunluğunu danışmanlar için mesleki bir tehdit olarak

adlandırmıştır. Süpervizyonun ehemmiyetine dikkat çekmiştir. Süpervizörle ele alındığında merhamet yorgunluğundaki semptomlar, faktörler ele alınmıştır.

Salazar (2015), benzer cinsiyetteki arkadaşlarda merhamet, yakınlık, güven ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmada, ilk olarak merhamet kendisi için ve diğerlerine göre tartışılmıştır. Yakınlık, güven, algılanan sosyal destekle aralarındaki ilişkiye bakılmıştır. Öz-merhametin, diğerlerine duyulan merhamet, yakınlık, güven ve algılanan sosyal destek açısından cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olup olmadığı araştırılmıştır. Sonuçlarına bakıldığında, öz-merhamette ve diğerlerine duyulan merhamette cinsiyete göre farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Diğerlerine duyulan merhamet ile yakınlık, güven, sosyal destek arasında olumlu ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öz-merhametin, herhangi bir kişilerarası yapı ile ilişkisi olmadığı ifade edilmiştir.

2.5. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

2.5.3. Mutluluk ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Bir başka çalışmada Gönener, Öztürk ve Yılmaz (2007), üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olma seviyesinin mutluluğa etkisini araştırmışlardır. Mental iyi olma düzeyinin arttıkça mutluluğunda arttığını ortaya çıkarmışlardır.

Tuzgöl (2007), çalışmasında örneklemini 403 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Mutluluğu yedi farklı değişkenle araştırmıştır. Araştırmada UCLA Yalnızlık ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında yaşam doyumunun cinsiyet, anne baba tutumu, başarı, ekonomik durum, gelecekte beklenen, inanç ve yalnızlık değişkenleriyle anlamlı farklılık gösterdiği sonucu elde edilmiştir.

Aydemir (2008), Bafra'da yaşları 20-35 yaş arasında değişen 254 kişiye uyguladığı dindarlıkla mutluluk arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. İnançın mutluluğun artmasında etkili olduğunu, diğer değişkenlerden medeni hal, ekonomik durum ve eğitim seviyesinin de mutluluk üzerinde etkili olduğuna ulaşmıştır.

Çankaya ilçesinde Canbay (2010) 445 lise öğrencisiyle bir çalışma yürütmüştür. Lise öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile sosyal beceri seviyelerini araştırmıştır. Sosyal beceri düzeyi arttıkça mutluluk düzeyinin de arttığına ulaşmıştır. Ebeveyn tutumlarının, başarı ve ekonomik duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşığına ulaşılmıştır.

Özdemir ve Koruklu (2011), 19-23 arasında yaşları değişen 226 üniversite

öğrencisiyle mutluluk ve değerler arasındaki ilişkiyi merak etmişlerdir. Araştırmanın bulgularına bakıldığında başarı, zevk, güç elde etme, global olma, iyimserlik gibi değerlerin mutlulukla anlamlı bir ilişkisi olduğunu fakat geleneksellik değerinin mutlulukla anlamlı bir ilişkisinin bulunmadığını bulgulamışlardır. Mutlulukla ilgili en güçlü değerlerin evrensel olma, haz elde etme, iyilik yapmaktan zevk alanlar olduğu belirlenmiştir.

Eryılmaz ve Atak (2011), ergenlerde mutluluk ve iyimserlik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. İyimser olmanın ergen mutluluğuna katkı sağladığını tespit etmişlerdir.

Bülbül ve Giray (2011)'de "Sosyo-demografik Özellikler ile Mutluluk Algısı Arasındaki İlişki Yapısının Analizi" adlı çalışmada sosyo-demografik özellikler ve mutluluk düzeyleri arasında %50 bir ilişkinin olduğu bulgulanmıştır.

Şahin (2011), yapmış olduğu çalışmada eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada yaş değişkeninin mutlulukla bir farklılık oluşturmadığını tespit etmiştir.

Akın ve Şentürk'ün (2012) yapmış olduğu çalışmada erkeklerin kadınlardan daha mutlu olduklarını, medeni durumu evli bireylerin bekar olanlara göre (kadın ve erkek içinde) mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu bulgulanmıştır. 18-24 yaşındaki ve 65 yaş üstü bireylerin diğer yaş aralığındaki bireylere göre daha mutlu oldukları tespit edilmiştir. Eğitim değişkenine bakıldığında eğitim düzeyinin artmasının mutluluğu belli bir noktaya kadar yükselttiği fakat belli bir yerden sonra düşürdüğü sonucu elde edilmiştir. Araştırmacılar tarafından belli bir eğitim gördükten sonra beklentiye gireceğini ve kişi idealindeki yaşamı yaşayamayacağını anladığında hayal kırıklığına uğraması sonucunda mutluluk seviyesinin düşeceği şeklinde yorumlamışlardır.

Boysan (2012), yürüttüğü çalışmada çeşitli üniversitelerde ve fakülteelerde öğrenim gören 645 öğrenciyle kişisel mutluluğu cinsiyete göre üç kategoride analiz etmiştir. Kadınların yaşamdan doyum almalarının erkeklerden fazla olduğunu, erkeklerin pozitif duygulanımlarının kadınlardan çok olduğuna ulaşmıştır. Negatif duygulanım kategorisinde bir değişiklik görülmemiştir.

Bir başka çalışmada Doğan ve Sapmaz (2012), iyimserlik ile mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. İyimserlik arttıkça mutluluk düzeyinin de arttığına ulaşmışlardır.

Şimşek, Şahin ve Tekindal (2012), çalışmada tatil yerlerinde tatilini yapan

ailelerin mutluluk düzeylerini araştırmışlardır. Bulgular incelendiğinde yaşam kalitesinin gençlerde, eğitim seviyesi yüksek olanda ve statüsü iyi olan mesleklerle ekonomik getirisi fazla olan kişilerde fazla olduğuna ulaşılmıştır.

Doğan, Sapmaz ve Çötök (2013), özeleştiri ve mutluluk arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. 222 katılımcının sonuçlarına göre özeleştiriyle mutluluk arasında negatif yönlü bir ilişkinin var olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Kişinin kendisine karşı aşırı mükemmeliyetçi olmasının özeleştiriye neden olduğunu bununda mutluluk düzeyinin olumlu anlamda önüne geçtiği bulunmuştur.

Kangal (2013), Türk hane halkının mutluluk düzeyini incelemek istemiş ve bunun içinde 2004-2010 yılları arasında toplanan TÜİK verilerinden yararlanmıştır. Bulgulara bakıldığında evli bireylerin mutluluk seviyelerinin bekar, ayrılmış ya da eşini kaybetmiş kişilere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Cinsiyete bakıldığında kadınların daha mutlu olduğu, eğitim seviyesi yükseldikçe mutluluğun paralel şekilde arttığı, genç ve yaşlılarda mutluluğun orta yaşa göre daha iyi olduğu gözlenmiştir.

Doğan ve Eryılmaz (2013), üniversite öğrencilerine yönelik benlik saygısı ile mutluluk arasındaki ilişkiyi tespit etmek istemişlerdir. Benlik saygısının alt boyutlarından olan kendini sevme ve öz yeterliğin mutluluğu yordadığı sonucu elde edilmiştir.

Küsgülü (2014) tarafından yürütölen bir araştırmaya yedi farklı fakölte de öğrenim gören 526 üniversite öğrencisine umut, mutluluk düzeyleri ve narsist kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgulara bakıldığında umut ve mutluluk arasında pozitif anlamlı bir ilişkinin göze çarptığı, narsist kişilikle mutluluk arasında da pozitif ilişki olduğu fakat düşük bir ilişki olduğu rapor edilmiştir.

Ereğli'de lise öğrencileriyle yürütölen bir araştırmada psikolojik sağlamlılığın mutluluk üzerinde yordayıcı etkisi tespit edilmiştir (Toprak, 2014).

Gölcan ve Nedim Bal (2014), araştırmalarında iyimserliğin yaşam doyumunu ve mutluluk üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Analiz sonucunda yaşam doyumunu ve mutluluk arasında pozitif ilişkinin var olduğu ortaya çıkmıştır. Cinsiyete bakıldığında kadınların erkeklere göre mutluluk ve yaşam doyumunun daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Asıcı ve İki (2015) yapmış oldukları araştırmada üniversite öğrencilerinde mutluluk ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiye bakmak istemişlerdir. 278 katılımcıya uygulanmıştır. Bilişsel esneklik ve mutluluk arasında pozitif anlamlı bir

ilişki bulunmuştur.

Kublay ve Oktan (2015), evlilik uyumunun öznel mutluluk ve değer tercihleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya 452 medeni durumu evli olan bireyler katılmıştır. Bulgulara bakıldığında evlilik uyumu ile öznel mutluluk arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Kurnaz (2015), araştırmasında Isparta'da ilk yetişkin olan bireylerin dini tutumları ve mutlulukları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Eğitim durumu, ekonomik durum, ikamet edinilen yer ile dindarlık ve mutluluk düzeyinin arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Gelir ve mutluluk arasındaki araştıran Çirkin (2015), araştırmasının sonucunda gelir ve mutluluk arasında bir ilişki olmadığını fakat gelir memnuniyetinin mutluluğu olumlu yordadığını tespit etmiştir.

Bir başka araştırmada Sevindik (2015), tez çalışmasında “Orta Yaş Dönemi Bireylerde Dindarlık- Mutluluk İlişkisi, Denizli Örneği” 384 yetişkin örneklemini oluşturmuştur. Dindarlık seviyesi ile mutluluğun paralel şekilde arttığı saptanmıştır

Çevik ve Yıldız (2016), birlikte yürüttükleri çalışmada, umutsuzluk ve mutluluk arasındaki ilişkide benlik saygısının rolüne bakmışlardır. Araştırmanın örneklemini 303 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Sonucuna bakıldığında mutluluk ile benlik saygısının paralel şekilde olduğu tespit edilmiştir.

Karataş (2016), yürüttüğü çalışmasında bir terapi çeşidi olan yapılandırılmış sanat terapisinin ergen grup üzerindeki etkisini araştırmak istemiştir. 20 ergen ile çalışma yapmış ve terapi sonrasında mutlulukla anlamlı farklılığı olduğuna ulaşmıştır.

Mutluluğa farklı yönden bakan bir çalışmada Sarı ve Çakır (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Öznel ve psikolojik iyi oluş ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Bulgulara bakıldığında negatif bir ilişki ortaya çıkmıştır. Mutluluk kaygısı çoğaldıkça psikolojik ve öznel iyi oluşun düştüğü sonucu elde edilmiştir.

Akduman ve Yüksekbilgili (2016), mutluluk düzeyi ile işkoliklik eğilimi arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. DUWAS İşkolik Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği araştırmada kullanılmıştır. Analiz edildiğinde ikisi arasında bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Akyüz vd. (2017), araştırmasında üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ile mutlulukları arasındaki ilişkiye bakmak istemişler ve 439 öğrenciye ulaşmışlardır.

Yaşam kalitesinin alt boyutlarından olan psikolojik ve çevresel sağlığı, bedensel sağlığı mutluluk ile çok az ilişkisi olduğunu fakat bir başka alt boyut olan sosyal ilişkinin mutlulukla orta düzey bir ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Bir başka araştırma ise Kırık ve Sönmez (2017) tarafından mutluluk ile iletişim arasındaki ilişkidir. 159 erkek, 124 kadının katıldığı toplamda 283 kişiye uygulanmıştır. Gelir, eğitim durumu, medeni durum, cinsiyet bakımından anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı, iletişimin mutluluk üzerinde pozitif anlamlı etkisi olduğu saptanmıştır.

Kaya (2017), kırsal ve kentsel yerleşim yerinde yaşayan kadınların evlilik uyumu, evlilik doyumu ve ilişkilerindeki mutluluk düzeylerini araştırmıştır. Araştırmaya 18-45 yaş arasında kadınlar katılım göstermiştir.116'sı kırsalda, 111'i kent merkezinde yaşayan toplam 227 kadında, köyde yaşayan kadınların evlilik uyumu ve doyumlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Köyde yaşayan kadınların evlilik yaşı yükseldikçe evlilik uyumlarının da yükseldiği gözlenmiştir. Her iki grupta da kadınların ilişkilerinde mutluluk seviyelerinde manidar bir ilişki bulunamamıştır. Kırsal ve kentsel yerde yaşayan kadınlarda evlilik uyumu ve evlilik doyumu arttıkça mutluluklarının da arttığına ulaşılmıştır.

Demir ve Murta (2017) “Öğretmen Adaylarının Mutluluk, İyimserlik, Yaşam Anlamı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi” araştırmasının örneklemini 687 öğretmen adayı oluşturmaktadır. Bulgulara bakıldığında mutluluk düzeylerinin, anne-baba tutumu ve istedikleri bölümde okuyabilmenin ya da okumamanın farklı şekilde değiştiğini tespit etmişlerdir. Yaşam doyumu, hayatın anlamı ve iyimser olmanın mutluluk üzerinde etkisi olduğuna ulaşılmıştır.

Psikolojik sağlamlılık ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki ergenlik döneminde savunma mekanizmaları ile inceleyen Ezer (2017), araştırması için farklı liselerde eğitim gören 392 talebe katılmıştır. Başka araştırmalar gibi psikolojik sağlamlılık ile mutluluk arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ek olarak mutluluk ile savunma biçimleri ile de ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Ergen bireylerin mutlu olma hali yükseldikçe olgunlaşmış savunma biçimlerinin yükseldiği, mutlu olma hali azalınca olgunlaşmamış savunma biçimlerinin düştüğü sonucu elde edilmiştir. İmam hatip lisesinde öğrenim gören öğrencilerde olgunlaşmamış savunma biçimlerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Demirel (2018), örneklemini 18-64 yaş arasında olan 255 katılımcıyla çalışmıştır. Araştırmasında bağlanma stilleri, mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon

arasındaki ilişkiye bakmıştır. Kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin mutlulukla negatif ilişkisi tespit edilmiştir. Diğer değişkenlerle (cinsiyet, travmatik geçmiş, çocuğun olmasının, akut olmayan hastalığa sahip olmanın) arasında bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Mutluluk ve yaşam doyumu arasında pozitif ilişki bulunurken, depresyonla arasında negatif ilişki saptanmıştır.

Cantez (2018) farklı fakültelerden 150 erkek, 208 kadının katıldığı araştırmasında öğrencilerin demografik değişkenler bakımından farklılaşmadığını fakat mutlulukla psikolojik sağlamlılığın ve öz yeterlilikle mutluluğun arasında orta seviye anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Ortaokul öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada mutluluk düzeyi ile aile ilişkisine bakılmıştır. Destekleyici ailenin mutlulukla pozitif anlamlı ilişkisi olduğu, engelleyici aileye sahip olan öğrencilerde ise mutlulukla ile negatif bir ilişkisinin olduğu rapor edilmiştir (Mert ve Kahraman, 2018).

Öztaş (2018), memurlara yönelik bir çalışma yürütmüştür. Mutluluk düzeyi ile serbest zaman doyum ilişkisini incelemiştir. Cinsiyet, öğrenim durumu, yaş gibi değişkenlerle anlamlı ilişkisinin olmadığına ulaşmıştır. Refah ve haftalık serbest zamanın mutluluğa olumlu etki ettiği saptanmıştır.

Bulut (2018), İstanbul'daki üniversite öğrencilerinin değerler, psikolojik iyi oluş ve mutluluk arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Değerlerin yükselmesinin psikolojik iyi oluş seviyelerini ve mutluluk seviyelerini arttırdığı sonucu elde edilmiştir.

Bir başka araştırmaya bakıldığında Cihangir Çankaya ve Meydan (2018), lise öğrencileriyle umudun mutluluk üzerinde anlamlı etkisini elde etmişlerdir. Cinsiyet, ebeveyn eğitim düzeyi değişkenlerinden mutluluğun etkilenmediğini, lise öğrencilerinin hedeflerine odaklanmak için sahip oldukları motivasyonun mutluluk için önemli olduğu sonucunu elde etmişlerdir.

Can'ın (2018), çalışmasını üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın ismi "Mutluluk, Öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlılık ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki"dir. Mutluluk ve psikolojik sağlamlılık arasında pozitif ilişki görülmüştür. Mutluluk ile öz yeterlilik arasında da pozitif yönlü bir ilişki görülmüştür. Ek olarak cinsiyet değişkeninde erkeklerin öz yeterliliğinin kadınlardan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Arslan (2019), araştırmasında psikolojik danışmanların psikolojik sağlamlılık düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda psikolojik sağlamlılık düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında pozitif orta

düzyer bir ilişki açığı çıkmıştır.

Dılmaç ve Özkan (2019), lise talebelerinde öznel mutluluk, suçluluk ve utançın yordayıcısı olarak siber zorbalık isimli makalede çalışma yürütmüşlerdir. Bulgulara bakıldığında suçluluk ve utanç düzeyi arttıkça mutluluğun azaldığı; suçluluk, siber zorbalık ve utanç arasında pozitif ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Yılmaz (2019), İstanbul'da çeşitli okullarda görevli öğretmenlerin kıdemleri ile mutluluk seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir

Yazıcı Çelebi ve Çelebi (2020), yaptıkları araştırmada mutluluk düzeyinin farklı değişkenler tarafından nasıl değiştiğini incelemek için 211 kişiyle çalışmışlardır. Araştırmaya bakıldığında cinsiyet olarak erkeklerin kadınlardan daha mutlu oldukları ortaya çıkmıştır. Medeni duruma bakıldığında evli bireylerin bekar bireylere göre daha mutlu oldukları ve anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Değişkenlerden bir tanesi de çocuk sahibi olup olmamadır. Çocuk sahibi olmanın mutluluk düzeyini yükselttiğini tespit etmişlerdir. Ekonomik düzeye bakıldığında ekonomik seviyenin yüksek olması mutluluğu arttırdığı görülmüştür. Ayrıca yaş değişkenine bakıldığında genç yetişkinlerin yetişkinlerden fazla puan aldığı saptanmıştır.

Bektaş ve Arslan (2020), örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu bir araştırmada öznel mutluluk ile bilinçli farkındalığın benlik saygısına etkisini incelemişlerdir. Bulgulara bakıldığında öznel mutluluğun benlik saygısı ve bilinçli farkındalık ile anlamlı ilişkisi ortaya çıkmıştır. Araştırmanın öneriler kısmına benlik saygısı ile ilgili daha fazla çalışma yapılması gerektiğini belirtmişlerdir.

Demir (2020), tarafından yapılan benzer bir araştırmada 489 lise öğrencisine mutluluk puanlarının aile yapısı, ailenin ekonomik durumu ve ebeveynlerin tutumlarına göre anlamlı değişiklik gösterdiği bulunmuştur. Araştırmanın bir başka bulgusunda ise demokratik, geniş ve orta seviyeye sahip ailelere sahip çocukların mutluluk puanları daha yüksek çıkmıştır.

2.5.4. Merhamet ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Biberci (2010), 2-7 yaş arası çocuklarda sevgi ve merhamet değerlerinin hadisler ışığında öğretilmesi konulu araştırmasında sosyal bilimlerde kullanılan dokümantasyon yöntemini kullanmıştır. 2-7 yaş arası çocukların gelişim özelliklerine uygun sunulan ahlak eğitimi hedefe götürebileceği düşünülmüştür (Biberci, 2010).

Yüksel ve Adıgüzel (2012), değerler eğitiminde karikatür kullanımı yoluyla

ilköğretim öğrencilerinin şefkat ve merhamet değer algılarını belirlemek isimli çalışmasında 73 ilköğretim beşinci sınıf öğrencisi bulunmaktadır. Öğrencilerin çoğunun karikatürdeki mesajı tam olarak algıladıkları fark edilmiştir. Adamın fok balığına vurması sonucunda çoğu öğrencinin adamı engellemek istemesi, adam içinse merhametin önemsiz olduğu görüşünü ortaya çıkarmıştır (Yüksel ve Adıgüzel, 2012).

Merhametle ilgili yapılan çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Merhamet kavramıyla ilgili yurt içinde yapılan ilk tezin Akdeniz (2014)'e ait olduğu görülmektedir. Merhamet düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinin anksiyete, stres ve duygusal zekasını inceleyerek cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemeyi hedeflemiştir. Kız öğrencilerde daha yüksek çıktığı saptanmıştır. Örneklem 322 kız, 254 erkek olmak üzere 576 öğrenciden oluşmaktadır. Düşük ve orta düzey merhamet düzeyine sahip öğrencilerin duygusal zeka puanlarının yüksek düzeyde merhamet gösteren öğrencilere oranla düşük olduğu tespit edilmiştir.

Aktaş ve Bozdoğan (2016)'nın yürüttüğü araştırmada, Fen Bilimleri dersindeki 'İnsan ve Çevre' ile merhamet değeri arasında ilişkinin ne olacağı araştırılmak istenmiş ve bu derste işlenen "İnsan ve Çevre" ünitesi etkinliklerin, 7.sınıf öğrencilerinde merhamet değerini kazandırmada faydalı olup olmayacağı incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 34 öğrenci ile yürütülmüş ve ön test, son test kontrol ve deney grubu yöntemleri kullanılmıştır. Kontrol grubuna bakıldığında, öğretim programına uygun şekilde ders işlenirken; deney grubunda öğrencilere öğretim programının yanında merhamet değeri kazandırılması için etkinlik programı yapılmıştır. Beş haftanın sonunda deney grubunda öğrencilerde merhamet değerini olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

Akdeniz, Deniz (2016), Pommier tarafından oluşturulan Merhamet Ölçeğini Türkçe'ye uyarlayarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını gerçekleştirmiştir. Yürütülen çalışmaya dört çalışma grubundan toplam 854 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu öğrencilerin 490' ı kız, 364' ü erkektir. Bu konuyla ilgili yürütülen araştırmaların sınırlı olduğu saptanmıştır. Merhamet kavramının daha çok din psikolojisi ve pozitif psikolojisinde olduğu görülmüştür.

Erdoğan (2017), mutluluğun merhamet ve saldırganlıkla ilişkisini araştırmıştır. Araştırmanın örneklem grubu 345 kişiden oluşmaktadır. Yapılan analiz sonucunda mutluluk ve merhamet arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Cinsiyet,

medeni durum, yaş, çocuk sahibi olma değişkenlerinde bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

İşgör (2017a), yaptığı çalışmada akademik başarı ortalamasının ve bağlanma stillerinin merhameti nasıl etkileyeceğini incelemiştir. Araştırma 264 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Yapılan çalışmaya bakıldığında; akademik başarı ortalamasının, güvenli ve korkulu bağlanma stillerinin merhameti olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Doğum sırasına bakıldığında, ilk çocuk, ortanca çocuk ve son çocuk olan öğrencilerin merhamet puanlarının, tek çocuk olan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Baskıcı otoriter ebeveyne sahip olan üniversite öğrencilerinde, güvenli bağlanma ve merhamet puanlarının, diğer öğrencilere göre daha düşük olduğu saptanmıştır.

Polat ve Erdem (2017), merhametin çalışma yaşam kalitesi ile ilişkisini değerlendirmek için Isparta'da hastanede ki 346 sağlık çalışanıyla araştırma yapmışlardır. Gerçekleştirilen bu çalışmada Merhamet Ölçeği ve Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır. Korelasyon analizi kullanılmıştır. Bulgulara bakıldığında merhamet yorgunluğunun alt boyutlarından biri olan sevecenlik boyutuna bakıldığında merhamet yorgunluğunun sağlık çalışanlarından olan kadın hemşirelerde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Üniversite hastanesinde görevli sağlık çalışanlarının Sağlık Bakanlığı bünyesinde çalışanlardan daha yüksek düzeyde umursamazlık davranışı göstermeleri merhamet yorgunluğunun Sağlık Bakanlığı bünyesinde çalışanlarda daha çok olduğu sonucunu gözler önüne sermiştir (Polat ve Erdem, 2017).

Hacıkeleşoğlu ve Kartopu (2017), üniversite öğrencilerinin merhamet düzeylerinde dindarlık eğilimlerine göre farklılaşmanın olup olmadığıyla ilgili bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmanın örneklemini Gümüşhane Üniversitesinde farklı bölümlerdeki 490 öğrenci tesadüfi yöntemle seçilmiştir. Merhamet ölçeği ve dindarlık eğilimine yönelik anket kullanılmıştır. Bulgulara bakıldığında kendisini dindar olarak adlandıran öğrencilerin, kendisini dindar olarak adlandırmayan öğrencilere göre merhamet seviyeleri daha yüksek olduğu görülmüştür.

Nitel araştırma yöntemi kullanılarak yapılan bir çalışmada, merhamet kavramının öğrencilere ne şekilde kazandırılması gerektiği ve merhametin vurgusu gibi konularla sınıf öğretmenlerinin fikirlerinin ne olduğu açıklanmaya çalışılmıştır. Bu çalışmada 20 sınıf öğretmeniyle görüşme yürütülmüştür. Sonuçlara bakıldığında sınıf öğretmenlerinin merhamet duygusunu şefkat, üzüntü ve acıma olarak

algıladıkları görülmüştür. Ek olarak merhamet duygusunun çocuklarda ve gençlerde gittikçe azaldığını da ifade etmişlerdir. Ebeveynlere merhamet kavramının aktarılmasının öncelikli olduğu, okullarda ise merhamet kavramının kitap, drama, film ve etkinliklerle öğrencilere aktarıldığı belirtilmiştir (Kıral ve Başdağ, 2017).

Aydemir (2018) tezinde merhamet kavramını branş, cinsiyet, kıdem ve ebeveyn tutumuna bakmıştır. Örnekleme 394 kadın, 206 erkek öğretmen olmak üzere, toplam 600 öğretmen katılmıştır. Bulgular incelendiğinde; RPD, edebiyat, sosyal bilgiler ve sınıf öğretmenlerinin erkek meslek lisesi alan dersleri öğretmenlerinin merhamet düzeylerinden yüksek olduğu bulunmuştur. Öğretmenlerin annelerini algılamalarına ve merhamet düzeyleri arasında ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Babasını hassas, merhametli, yapıcı olarak algılayan kişilerin merhamet düzeylerinin böyle algılamayan kişilere göre daha yüksek bulunmuştur. Babalarını hoşgörüsüz olarak nitelendiren öğretmenler ile hoşgörülü nitelendiren öğretmenler arasındaki merhamet düzeyinin ise anlamlı olmadığı görülmüştür. Babalarını baskıcı, cezalandırıcı olarak gören öğretmenlerin merhamet seviyelerinin; demokratik ve idraklı olarak gören öğretmenlerden daha düşük seviyededir.

Genç (2018), merhametin çocukların saldırganlık eğilimlerini azaltılmasında deney ve kontrol grupları kurarak bu düzeyin azalmasını hedeflemiştir. Deney grubunda 8 oturum süren merhamet eğitiminde saldırganlık ölçeğindeki farka bakılmıştır. Bu iki grupta da ön test ve son test gruplarında ön-test ve son-testten aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Deney grubunda saldırganlık puanı azalırken, kontrol grubunda herhangi bir değişiklik gözlenmemiştir (Genç, 2018).

Çingöl ve arkadaşları (2018), sağlık yüksekokulu hemşirelik okuyan öğrencilerde merhamet duygularını ve onu etkileyen değişkenleri belirlemek için bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmaya 494 kişi katılmış ve %83.6'sı kadın, %26.4'ünü 4.sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Öğrencilerin sınıf düzeyi, gelir,cinsiyet açısından anlamlı farklılık oluşturduğu saptanmıştır (Çingöl vd., 2018).

Bir başka yapılan çalışma da, psikologlar ve psikolojik danışmanların merhamet, iş doyumunu ve çalışma kaliteleri karşılaştırılmıştır. Araştırma 60 kişiden oluşmaktadır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde ilerleyen yaşla beraber merhametin negatif bir alt boyutu olan bağlantısızlık boyutunun düştüğü ve yakınlık kurma isteğinin yükseldiği görülmüştür. Bir başka alt boyutu olan sevecenliğin ise

mesleki tatminle arasında olumlu bir ilişki olduğu görülmüştür. İlave olarak eş duyum yorgunluğunun artmasıyla, merhametin negatif bir boyutu olan umursamazlığında yükseldiği ve bilinçli farkındalığın düştüğü bildirilmiştir (Tahincioğlu, 2018).

Türk ve Kanadalı üniversite öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada duygusal zekaları, öz anlayış ve merhamet seviyeleri karşılaştırılmıştır. Merhamet ölçeğinin bazı alt boyutlarının ülkeye göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Türkiye'deki öğrencilerin sevecenlik alt boyutunun Kanadalı öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Kanadalı öğrencilerde ise umursamazlık, bağlantısızlık ve ilişki kesme alt boyutları oldukça yüksek çıkmıştır. Sevecenlik, bilinçli farkındalık gibi alt boyutlarının kadınlarda daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Yazıcıoğlu, 2018).

Kapıcıoğlu (2019), “Üniversite öğrencilerinde merhametin yordayıcıları olarak mutluluk ve kişilik özellikleri” adlı tez çalışmasında İstanbul’da okuyan 345’i kadın, 323’ü erkek toplam 668 öğrenci katılmıştır. Mutluluk ve beş faktör kişilik özelliklerin merhameti yordaması ve değişkenlerin demografik niteliklere göre farklılığını araştırmayı hedeflemiştir. Bulgulara bakıldığında merhamet düzeylerinin, evcil hayvanının olması, kardeş sayısı, sınıf seviyesi, yaşanan yere göre bir fark göstermediği görülürken, cinsiyet ve gelire göre farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Candemir (2019), “Engelli çocuğa sahip olan ve olmayan ebeveynlerin öz anlayış kişilik ve merhamet özelliklerinin incelenmesi” adlı yüksek lisans tezinde Muş ilinde bulunan 83 özel gereksinimli çocuğu olan ebeveyn ve 94 özel gereksinimli çocuğu olmayan ebeveyn olmak üzere 187 kişi katılır. Veri toplama araçları Öz Anlayış Ölçeği, Merhamet Ölçeği ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Ölçeği kullanılır. Öz anlayış, merhamet ve kişilik özellikleri açısından bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların yaşam doyumlarının öz-anlayış ve merhamet düzeyleri açısından incelenmesi” isimli tez çalışması Konya ilinde yürütülmüştür. Araştırmaya 188 anne, 113 baba olmak üzere toplam 301 kişi katılmıştır. Veri toplama araçlarına bakıldığında Öz-Anlayış Ölçeği, Merhamet Ölçeği, Yaşam Doyum Ölçeği kullanılmıştır. İstatistiksel olarak bakıldığında özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin öz anlayış ve merhamet düzeylerinin yaşam doyumunu etkilediği ortaya çıkmıştır (Güleş, 2019).

3. YÖNTEM

Bu kısımda araştırmanın modeli, üzerinde çalışılan araştırmanın evreni ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizinden söz edilecektir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışmanın ilişkisel tarama modelinde olduğu görülür. Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu ilişkisi cinsiyet, yaş, ekonomik durum, ikametgah yeri, anne ve babanın eğitim düzeyi ve sınıf düzeyi ile ilişkisini incelemek amacıyla yürütülmüştür. İlişkisel tarama modelinde, iki ve ya daha fazla değişken arasındaki farklılıkları inceler ve bu farklılıkların daha net açıklanmasını sağlar (Büyüköztürk vd., 2016).

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Bu çalışmanın hedef evreni 2020 -2021 Samsun'daki üniversite öğrencileridir. Çalışma evreni ise Ondokuz Mayıs Üniversitesi öğrencileridir. Üniversite öğrencilerine online ölçek uygulaması yapılmıştır. Uygulama toplam 485 öğrenciye ulaştırılmış olup uygun doldurulmayan ölçekler çıkarılarak toplam 460 veriye analiz yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini yaşları 17-32 yaş arasında değişen 460 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklemdeki bireylere seçkisiz yöntemle ulaşılmıştır. Yapılan bu araştırmaya öğrenciler gönüllü olarak katılmıştır.

Örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, ikametgah yeri, ekonomik durum, anne ve babanın eğitim düzeyi, sınıf düzeyi ile ilgili demografik değişkenlerin oluşturduğu frekans ve yüzde dağılımları Tablo 3.1.'de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklere Göre Dağılımları

Demografik Özellikler	Katılımcı	Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	285	62
	Erkek	175	38
Yaş	17-20	108	23.5
	21-24	267	58
	25-28	68	14.8
	29-32	17	3.7
İkamet Yeri	Yurt	36	7.8
	Aile Yanı	316	68.7
	Arkadaşlarla Evde	59	12.8
	Akrabaların Yanında	3	0.7
	Diğer	46	10
Aile Ekonomik Durumu	Kötü	16	3.5
	Orta	281	61.1
	İyi	155	33.7
	Çok İyi	8	1.7
Anne Eğitim Düzeyi	Okuma-Yazma Bilmiyor	21	4.6
	İlkokul	182	39.6
	Ortaokul	46	10
	Lise	105	22.8
	Üniversite ve Üstü	106	23
Baba Eğitim Düzeyi	Okuma-Yazma Bilmiyor	3	0.7
	İlkokul	117	25.4
	Ortaokul	58	12.6
	Lise	125	27.2
	Üniversite ve Üstü	157	34.1
Sınıf Düzeyi	1.	85	18.5
	2.	79	17.2
	3.	105	22.8
	4.	191	41.5

Tablo 3.1 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin %62 'si kadın ve %38 'inin erkek olduğu görülmektedir. 17-20 yaş aralığının da 108 kişi (%23,5), 21-24 yaş aralığında 267 (%58), 25-28 yaş aralığında 68 kişi (%14,8), 29-32 yaş aralığında 17 (%3.7) kişi bulunmaktadır. Örneklemin ikamet yerine bakıldığında 36 (%7.8) 'sı yurtda, 316 (%68.7) 'sı aile yanında, 59 (%12.8) 'u arkadaşlarıyla evde, 3 (%0.7)'ü akrabaların yanında, 46 (%10) 'sı diğer yerde kalmaktadır. Örnekleme ailenin ekonomik durumuna bakıldığında 16 (%3.5) 'sı kötü, 281 (%61.1)'i orta, 155 (%33.7) 'i iyi, 8 (%1.7)'i çok iyi olduğu görülmektedir. Annenin eğitim düzeyine bakıldığında 21(%4.6) 'i okuma-yazma bilmiyor, 182 (%39,6)'si ilkokul, 46 (%10)'sı ortaokul, 105 (%22.8)'i lise, 106 (%23)'sı üniversite ve üstü mezundur.

Örnekleme babının eğitim düzeyine detaylı bakıldığında 3 (%0.7)'ü okuma – yazma bilmiyor, 117 (25.4)'si ilkokul mezunu, 58 (%12.6)'i ortaokul, 125 (27,2) 'i lise, 157 (34.1) 'si üniversite ve üstü mezunudur. Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyine bakıldığında 85 (%18.5)'inin 1.sınıfta öğrenim gördüğü, 79 (%17,2)'unun 2.sınıfta öğrenim gördüğü, 105 (%22.8) 'inin 3.sınıfta öğrenim gördüğü, 191 (%41.5) 'inin 4.sınıfta öğrenim gördüğü görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Gerçekleştirilen bu araştırmada üç kısımdan oluşan veri toplama araçları kullanılmıştır.

3.3.1. Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği

Yurt içi araştırmalara bakıldığında mutluluk konusunda yetişkinlere ve ergenlere yönelik araştırmaların varlığı dikkat çekmektedir. Detaylı bakıldığında örneklemin üniversite öğrencilerine yönelik olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencileri için ölçeklerin var olduğuna ulaşılmıştır. Eryılmaz (2017), Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği (MAS) geliştirmiştir. Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeğinde 28 madde bulunmaktadır. Ölçekte gönüllü katılımcı beş seçenektan kendine en uygun olanı işaretleyecektir. Bu beş seçenek : (1) hiç, (2) çok az, (3) biraz, (4) çoğunlukla, (5) çok fazla şeklindedir. Ölçekte geçen haftadan bugüne ne kadar yoğun gerçekleştirdiğine göre katılımcıdan işaretlemesi istenmektedir. Ölçek incelendiğinde 6 alt boyutun olduğu görülmektedir. Bu alt boyutlar sırası ile bakıldığında; çevreye pozitif tepki vermek, bedeni dinlendirmek, istekleri doyumak, doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar sergilemek, mental kontrol yapmak, dini inancın gereğini yerini getirmekten oluştuğu görülmektedir.

Çevreye pozitif tepki vermek alt boyutunun iç tutarlılık katsayısının 0.84; bedeni dinlendirmek alt boyutunun iç tutarlılık katsayısının 0.83; istekleri doyumak alt boyutunun iç tutarlılık katsayısının 0.69; doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar sergilemek alt boyutunun iç tutarlılık katsayısının 0.81; mental kontrol yapmak alt boyutunun iç tutarlılık katsayısının 0.83; dini inancın gereğini yerine getirmek alt boyutunun iç tutarlılık katsayısının 0.83 olarak bulgulanmıştır. Ölçeğin gerekli güvenilirlik ve geçerlik çalışması yapılmıştır. İç tutarlılık katsayısının 0.89 olduğu bulunmuştur ve ölçek güvenilirirdir.

3.3.2. Merhamet Ölçeği

Merhamet ölçeğini ilk olarak Pommier (2011) tarafından geliştirilmiş ve uygulanmıştır. Türkçe'ye uyarlayan Akdeniz ve Deniz (2016)'dir. Merhamet ölçeği 6 boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutların şu şekilde olduğu görülmektedir: Sevecenlik, Umursamazlık, Paylaşımların Bilincinde Olma, Bağlantısızlık, Bilinçli Farkındalık ve İlişki Kesmedir. Ölçekte toplam 24 madde bulunmaktadır. Beşli likert tipi ölçekte bulunmaktadır. Bu beşli likert tipine verilen yanıtların şunlardır; “Hiçbir zaman”, “Nadiren”, “Ara sıra”, “Sık sık”, “ Her zaman” şeklindedir (Akdeniz ve Deniz, 2016).

Geçerlik ve güvenirlik analizleri incelendiğinde birbirinden bağımsız dört çalışmada gerçekleştirilmiştir. İlk çalışmada dil eşdeğerliğine bakılmıştır, ikinci çalışmada yapı geçerliğini ortaya koymak adına doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Üçüncü çalışmada ölçüt bağlantılı geçerlik çalışması ve son olarak dördüncü çalışmada test tekrar test çalışması yapılmıştır. Orijinaldeki sonuçlarıyla aynı olduğu, 24 madde ve 6 alt boyutlu yapı doğrulanmıştır. Madde analizi sonuçları incelendiğinde, ölçekteki maddelerin faktör yük değerleri .32 ile .57 arasında değiştiği görülür. Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Değere bakılarak ölçeğin güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Merhamet ölçeğinin Türkçe formunda, üniversitede öğrenim gören kişilerde merhamet seviyesini ölçmede geçerli ve güvenilir bir kaynak olduğu görülmektedir (Akdeniz ve Deniz, 2016) .

3.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formunda; araştırmanın amacının ne olduğu, yanıtların gizli kalacağı ve akademiye kullanılmak üzere toplanacağı ifade edilerek; cinsiyet, yaş, ikamet yeri, ailenin ekonomik durumu, anne ve babanın eğitim düzeyi, sınıf düzeyi bilgilerine ulaşılmak istenmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılacak veriler aralık 2020 ile nisan 2021 ayları arasında gerçekleştirilmiştir. Çalışmada kullanmak için seçilen ölçeklerin sahiplerinden gerekli izinler alınarak çalışmaya başlanmıştır. Araştırmacı tarafından pandemiden dolayı uygulanacak anket google formsta hazırlanarak gönüllü katılımcılara ulaştırılmıştır.

Ankete çeşitli fakültelerde öğrenim gören 460 üniversite öğrencisi katılmıştır. Ankete cevap verme süresinin 10 dakika olduğu tespit edilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada SPSS 23.0 paket programı kullanılmıştır. MAS ölçeği ile MÖ ölçeğinden alınan puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirleyebilmek için basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmıştır. George ve Mallery'e (2010) göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olması verilerin normal dağıldığını göstermektedir. Dağılımın normalliği Kolmogorov Smirnov analizi ile değerlendirilmiştir. Araştırmaya bakıldığında normal değerleri karşılamadığı tespit edilmiştir. Normallik değerini karşılamadığı için iki bağımsız değişken olduğunda Mann-Whitney U kullanılmıştır. Üç ve daha fazla bağımsız değişken olduğunda Kruskal Wallis uygulanmıştır. Basit doğrusal korelasyon yöntemlerinden biri olan Spearman Korelasyon uygulanmıştır. İstatistiksel analizinde. 0,05 hata payı göz önünde bulundurulmuştur.

4. BULGULAR

4.1. “Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasında anlamlı bir ilişki vardır” Denencesine İlişkin Bulgular

Tablo 4.1. Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği İle Merhamet Ölçeği Toplam Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Spearman Korelasyon Katsayı Sonuçları

Değişken	N	r	p
MAS Ölçeği	460	.500	0.12
MÖ Ölçeği			

Tablo 4.1’e bakıldığında iki ölçek arasında pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($r=0.5$, $p<0.05$). Mutluluk düzeyi arttıkça merhamet duygusunun da arttığı saptanmıştır. Korelasyon katsayısının 1.00 olması çok iyi ilişkiyi ifade ederken, korelasyon katsayısının 0 olması ise ilişkinin olmadığını, -1 olması ise negatif yönde çok iyi bir ilişkinin var olduğunu ifade etmektedir. Korelasyondaki sayının açıklanmasında çeşitli yorumlar bulunmakla birlikte 1.00-0.70 arası yüksek; 0.70-0.30 arası orta; 0.30-0.00 ise düşük düzeyde ilişki olduğunu gösterir (Büyüköztürk, 2015).

4.2. “Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?” Denencesine İlişkin Bulgular

Tablo 4.2. Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği İle Merhamet Ölçeğinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Test Sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıra ort.	Sıra Top.	u	p
MAS Ölçeği	Kadın	285	241.57	68.847	21783.500	0.003
	Erkek	175	212.48	37.184		
MÖ Sevecenlik Alt Boyutu	Kadın	285	252.68	72.013	18616.500	0.000
	Erkek	175	194.38	34.016		
MÖ Umursamazlık Alt Boyutu	Kadın	285	200.75	57.213	16458.000	0.000
	Erkek	175	278.95	48.816		
MÖ Bilincinde Olma Alt Boyutu	Kadın	285	247.88	70.645	19000.500	0.000
	Erkek	175	202.19	35.383		
MÖ Bağlantısızlık Alt Boyutu	Kadın	285	209.83	59.801	19062.500	0.000
	Erkek	175	265.95	46.541		

* $p<0,05$

Tablo 4.2. incelendiğinde her iki ölçeğe göre cinsiyet değişkeninin göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Kadınların mutluluğu ile erkeklerin

mutluluğu arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ve bu durumun kadınların lehinedir ($p=0,003$). Testin her boyutuna tek tek bakıldığında $p < .05$ olduğu saptanmıştır. Merhamet ölçeğinin her bir alt boyutunda da cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark olduğu görülür.

4.3. “Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki yaş değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?” Denencesine İlişkin Bulgular

Tablo 4.3. Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği İle Merhamet Ölçeğinin Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Test Sonuçları

	Yaş	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	p
MAS Ölçeği	17-20	108	217.14	3	9.059	.010*
	21-24	267	230.34			
	25-28	68	251.64			
	29-32	17	233.24			
MÖ Sevecenlik Alt Boyutu	17-20	108	230.14	3	5.106	.164
	21-24	267	217.34			
	25-28	68	216.64			
	29-32	17	218.24			
MÖ Umursamazlık Alt Boyutu	17-20	108	250.14	3	8.729	.033*
	21-24	267	257.54			
	25-28	68	246.74			
	29-32	17	238.34			
MÖ Bilincinde Olma Alt Boyutu	17-20	108	227.20	3	6.128	.106
	21-24	267	236.34			
	25-28	68	231.74			
	29-32	17	233.24			
MÖ Bağlantısızlık Alt Boyutu	17-20	108	237.14	3	14.032	.003*
	21-24	267	270.34			
	25-28	68	251.64			
	29-32	17	243.24			
MÖ Bilinçli Farkındalık Alt Boyutu	17-20	108	217.14	3	2.821	.420
	21-24	267	230.34			
	25-28	68	251.64			
	29-32	17	233.24			
MÖ İlişki Kesme Alt Boyutu	17-20	108	217.14	3	9.724	.021*
	21-24	267	230.34			
	25-28	68	251.64			
	29-32	17	233.24			

* $p < 0,05$

Tablo 4.3 incelendiğinde mutluluk ile yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir ($p=0,10$; $p < .05$). Merhamet ölçeğinin alt boyutlarından olan umursamazlık, bağlantısızlık ve ilişki kesmenin yaş ile istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir (Sırasıyla $p=.033$, $.003$ ve $.021$; $p < .05$).

Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğu yapılan Mann-Whitney U testi yapılarak analiz edilmiş ve aşağıda sonuçlar tablolaştırılmıştır.

Tablo 4.4. Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği İle Merhamet Ölçeğinin Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Test Sonuçları

	Yaş	N	Sıra Ort.	Sıra top	X ²	P	Anlamli fark
MAS Ölçeği	17-20	108	217.14	23.451	9.059	0.10	17-20&25-28
	21-24	267	230.34	61.500			
	25-28	68	251.64	17.111			
	29-32	17	233.24	3.965			
MÖ Umursamazlık Alt Boyutu	17-20	108	250.14	27.015	8.729	.033*	17-20&29-32
	21-24	267	257.54	68.763			
	25-28	68	246.74	16.778			
	29-32	17	238.34	4.051			
MÖ Bağlantısızlık Alt Boyutu	17-20	108	270.14	27.015	14.032	.003	17-20&29-32
	21-24	267	250.34	66.840			
	25-28	68	251.64	17.111			
	29-32	17	233.24	3.965			
MÖ İlişki Kesme Boyutu	17-20	108	217.14	23.451	9.724	.021	17-20&25-28
	21-24	267	230.34	61.439			
	25-28	68	251.64	17.111			
	29-32	17	233.24	3.965			

Tablo 4.4. incelendiğinde mutluluğun 17-20 ve 25-28 yaşları arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Merhamet ölçeğinin üç alt boyutunda yaşlar arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Sırasıyla Umursamazlık alt boyutunun 17-20 ile 29-32 yaşları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu gözlenmiştir. Bağlantısızlık alt boyutunda 17-20 ile 29-32 arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. İlişki kesme alt boyutuna bakıldığında ise 17-20 ile 25-28 yaş grupları arasında anlamlı fark olduğu gözlenmiştir.

4.4. “Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki ikamet yeri değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?” Denencesine İlişkin Bulgular

Tablo 4.5. Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği İle Merhamet Ölçeğinin İkamet Yeri Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Test Sonuçları

	İkamet Yeri	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P
MAS Ölçeği	Yurt	36	229.79	4	4.237	.033*
	Aile Yanı	316	287.33			
	Arkadaşlarla Evde	59	253.67			
	Akrabaların Yanında	3	203.65			
	Diğer	46	228.72			
MÖ Sevecenlik Alt Boyutu	Yurt	36	219.89	4	5.377	.251
	Aile Yanı	316	227.03			
	Arkadaşlarla Evde	59	213.67			
	Akrabaların Yanında	3	200.56			
	Diğer	46	216.12			
MÖ Umursamazlık Alt Boyutu	Yurt	36	112.03	4	6.370	.173
	Aile Yanı	316	194.33			
	Arkadaşlarla Evde	59	233.27			
	Akrabaların Yanında	3	200.12			
	Diğer	46	199.32			
MÖ Bilincinde Olma Alt Boyutu	Yurt	36	263.32	4	3.338	.503
	Aile Yanı	316	277.13			
	Arkadaşlarla Evde	59	263.12			
	Akrabaların Yanında	3	200.12			
	Diğer	46	198.85			
MÖ Bağlantısızlık Alt Boyutu	Yurt	36	216.12	4	2.601	.627
	Aile Yanı	316	197.03			
	Arkadaşlarla Evde	59	198.09			
	Akrabaların Yanında	3	205.68			
	Diğer	46	202.12			
MÖ Bilinçli Farkındalık Alt Boyutu	Yurt	36	229.79	4	2.934	.569
	Aile Yanı	316	217.22			
	Arkadaşlarla Evde	59	198.32			
	Akrabaların Yanında	3	203.65			
	Diğer	46	218.72			
MÖ İlişki Kesme Alt Boyutu	Yurt	36	219.66	4	3.066	.547
	Aile Yanı	316	217.97			
	Arkadaşlarla Evde	59	213.03			
	Akrabaların Yanında	3	203.56			
	Diğer	46	208.45			

Tablo4.5.’e bakıldığında mutluluk ölçeği ve merhamet ölçeğinin alt başlıkları

ile yaşanan yer arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

Tablo 4.5. incelendiğinde mutluluk ve yaşanan yer arasında anlamlı bir fark vardır. ($p=0,33$; $p<.05$). Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğu yapılan Mann-Whitney U testi yapılarak analiz edilmiş ve aşağıda sonuçlar tablolaştırılmıştır.

Tablo 4.6. Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeğinin Toplam Puanlarının İkamet Yeri Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Test Sonuçları

	İkamet Yeri	N	Sıra Ort.	Sıra top.	u	p	Anlamlı Fark
MAS Ölçeği	Yurt	36	229.79	8.272	4.237	.033*	Aile yanı- Akrabaların Yanı
	Aile Yanı	316	287.33	90.796			
	Arkadaşlarla Evde	59	253.67	14.966			
	Akrabaların Yanında	3	203.65	610.995			
	Diğer	46	228.72	10.521			

Tablo 4.6. incelendiğinde mutluluğun aile yanı ile akrabaların yanında arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturduğu gözlenmiştir.

4.5. “Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki ekonomik durum değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?” Denencesine İlişkin Bulgular

Tablo 4.7. Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği İle Merhamet Ölçeğinin Ekonomik Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Test Sonuçları

	Ekonomik durum	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	p
MAS Ölçeği	Kötü	16	295.69	3	5.224	.002*
	Orta	281	243.36			
	İyi	155	196.19			
	Çok İyi	8	223.50			
MÖ Sevecenlik Alt Boyutu	Kötü	16	225.69	3	1.518	.678
	Orta	281	213.36			
	İyi	155	196.19			
	Çok İyi	8	223.50			
MÖ Umursamazlık Alt Boyutu	Kötü	16	215.69	3	.364	.948
	Orta	281	203.89			
	İyi	155	198.62			
	Çok İyi	8	213.55			
MÖ Bilincinde Olma Alt Boyutu	Kötü	16	275.69	3	.865	.834
	Orta	281	253.36			
	İyi	155	196.19			
	Çok İyi	8	203.50			
MÖ Bağlantısızlık Alt Boyutu	Kötü	16	205.69	3	.290	.962
	Orta	281	203.36			

MÖ Bilinçli Farkındalık Boyutu	Alt	İyi	155	196.31	3	2.857	.414
		Çok İyi	8	207.50			
		Kötü	16	205.69			
		Orta	281	205.36			
MÖ İlişki Alt Boyutu	Kesme	İyi	155	199.61	3	.105	.991
		Çok İyi	8	223.50			
		Kötü	16	195.76			
		Orta	281	233.55			
		İyi	155	196.33			
		Çok İyi	8	203.53			

Mutluluk ve Merhamet ölçeği alt boyutları normal dağılım göstermediği için Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Tabloya bakıldığında Merhamet ölçeğinin alt başlıkları ile ekonomik durum arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

Tablo incelendiğinde mutluluk ve ekonomik durum arasında anlamlı bir fark vardır. ($p=0,002$; $p<.05$). Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğu yapılan Mann-Whitney U testi yapılarak analiz edilmiş ve sonuçlar aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 4.8. Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeğinin Toplam Puanlarının Ekonomik Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Test Sonuçları

	Ekonomik Durum	N	Sıra ort.	Sıra Top.	X ²	p	Anlamlı Fark
MAS Ölçeği	Kötü	16	295.69	4.73	5.224	.002*	Kötü-İyi
	Orta	281	243.36	68.38			
	İyi	155	196.19	30.40			
	Çok İyi	8	223.50	14.3			

* $p<0,05$

Tablo4.8. incelendiğinde mutluluk ile ekonomik durum arasında kötü ve iyi grup arasında fark olduğu görülmektedir.

4.6. “Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki annenin eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?”Denencesine İlişkin Bulgular

Tablo 4.9. Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği İle Merhamet Ölçeğinin Annenin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Test Sonuçları

	Anne Eğitim Düzeyi	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	p
MAS Ölçeği	Okuma-Yazma	21	245.19	4	5.224	.126
	Bilmiyor					
	İlkokul	182	243.33			
	Ortaokul	46	240.13			
	Lise	105	243.50			
MÖ Sevecenlik Alt Boyutu	Üniversite ve Üstü	106	243.53	4	1.518	.378
	Okuma-Yazma	21	218.69			
	Bilmiyor					
	İlkokul	182	213.63			
	Ortaokul	46	199.21			
MÖ Umursamazlık Alt Boyutu	Lise	105	223.52	4	.364	.448
	Üniversite ve Üstü	106	198.15			
	Okuma-Yazma	21	223.69			
	Bilmiyor					
	İlkokul	182	213.36			
MÖ Bilincinde Olma Alt Boyutu	Ortaokul	46	196.19	4	.865	.339
	Lise	105	213.50			
	Üniversite ve Üstü	106	198.23			
	Okuma-Yazma	21	225.69			
	Bilmiyor					
MÖ Bağlantısızlık Alt Boyutu	İlkokul	182	243.48	4	.290	.125
	Ortaokul	46	197.63			
	Lise	105	226.32			
	Üniversite ve Üstü	106	217.89			
	Okuma-Yazma	21	206.26			
MÖ Bilinçli Farkındalık Alt Boyutu	Bilmiyor			4	2.857	.213
	Okuma-Yazma	21	235.69			
	Bilmiyor					
	İlkokul	182	243.78			
	OrtaOkul	46	252.59			
MÖ İlişki Kesme Alt Boyutu	Lise	105	253.50	4	.105	.403
	Üniversite ve Üstü	106	247.77			
	Okuma-Yazma	21	234.39			
	Bilmiyor					
	İlkokul	182	235.45			
	Ortaokul	46	234.29			
	Lise	105	215.23			
	Üniversite ve Üstü	106	213.85			

Annenin eğitim düzeyi ile mutluluk düzeyi ve merhamet duygusunun alt boyutları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

4.7. “Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki babanın eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?”Denencesine İlişkin Bulgular

Tablo 4.10. Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği İle Merhamet Ölçeğinin Babanın Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Test Sonuçları

	Baba Eğitim Düzeyi	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	p
MAS Ölçeği	Okuma-Yazma	3	215.55	4	5.224	.132
	Bilmiyor					
	İlkokul	117	213.36			
	Ortaokul	58	199.98			
	Lise	125	223.50			
MÖ Sevecenlik Alt Boyutu	Üniversite ve Üstü	157	216.96	4	1.518	.678
	Okuma-Yazma	3	217.25			
	Bilmiyor					
	İlkokul	117	223.36			
	Ortaokul	58	197.69			
MÖ Umursamazlık Alt Boyutu	Lise	125	213.55	4	.364	.948
	Üniversite ve Üstü	157	199.69			
	Okuma-Yazma	3	225.69			
	Bilmiyor					
	İlkokul	117	233.44			
MÖ Bilincinde Olma Alt Boyutu	Ortaokul	58	196.89	4	.865	.834
	Lise	125	213.29			
	Üniversite ve Üstü	157	199.69			
	Okuma-Yazma	3	195.69			
	Bilmiyor					
MÖ Bağlantısızlık Alt Boyutu	İlkokul	117	213.03	4	.290	.962
	Ortaokul	58	199.09			
	Lise	125	221.45			
	Üniversite ve Üstü	157	213.98			
	Okuma-Yazma	3	215.77			
MÖ Bilinçli Farkındalık Alt Boyutu	Bilmiyor			4	2.857	.414
	Okuma-Yazma	3	225.69			
	İlkokul	117	243.34			
	Ortaokul	58	236.32			
	Lise	125	223.50			
MÖ İlişki Kesme Alt Boyutu	Üniversite ve Üstü	157	227.89	4	.105	.991
	Okuma-Yazma	3	215.69			
	Bilmiyor					
	İlkokul	117	223.69			
	Ortaokul	58	213.19			
	Lise	125	218.88			
	Üniversite ve Üstü	157	220.63			

Araştırmanın yedinci denencesinin doğrulanmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İstatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur.

4.8. “Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?”Denencesine İlişkin Bulgular

Tablo 4.11. Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği İle Merhamet Ölçeğinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Test Sonuçları

	Sınıf Düzeyi	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	p
MAS Ölçeği	1.	85	230.84	3	.281	.914
	2.	79	223.95			
	3.	105	234.30			
	4.	191	230.97			
MÖ Sevecenlik Boyutu	1.	85	245.69	3	1.518	.628
	2.	79	243.36			
	3.	105	236.19			
	4.	191	233.50			
MÖ Umursamazlık Boyutu	1.	85	205.03	3	.364	.448
	2.	79	203.14			
	3.	105	198.69			
	4.	191	213.57			
MÖ Bilincinde Olma Boyutu	1.	85	246.69	3	.865	.712
	2.	79	244.36			
	3.	105	244.19			
	4.	191	243.50			
MÖ Bağlantısızlık Boyutu	1.	85	215.88	3	.290	.919
	2.	79	213.26			
	3.	105	206.63			
	4.	191	203.98			
MÖ Bilinçli Farkındalık Alt Boyutu	1.	85	217.26	3	2.857	.313
	2.	79	219.04			
	3.	105	218.66			
	4.	191	223.55			
MÖ İlişki Kesme Boyutu	1.	85	222.63	3	.105	.323
	2.	79	223.35			
	3.	105	221.36			
	4.	191	222.50			

Araştırmanın sekizinci denencesinin doğrulanmadığı görülmektedir. Sınıf düzeyleri arasında da herhangi bir anlamlılık çıkmamıştır.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki cinsiyet, yaş, ekonomik durum, ikametgâh yeri, anne ve babanın eğitim düzeyi ve sınıf düzeyi arasındaki ilişki betimsel tarama yöntemi ile araştırılmış ve elde edilen bulgular literatür eşliğinde tartışılıp yorumlanmıştır.

5.1. Tartışma

Yapılan çalışmanın birinci denencesine göre örneklemini 460 üniversite öğrencisinin oluşturduğu çalışmada mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın birinci denencesinin doğrulanmış olduğu tespit edilmiştir. Mutluluk düzeyi arttıkça merhamet duygusunun da olumlu yönde arttığı söylenebilir. Alan yazında bu konuyla ilgili destekleyici çalışmaların olduğu görülmektedir. İlgili alan yazındaki sonuçlar şu şekildedir.

Bireylerde öznel iyi olma halinin fazla olmasının, merhametli olmayı ve etraflarına farkındalıkla yaklaşmalarına sebep olacağı düşünülmektedir. Bu sonucu doğrulayan benzer sonuçlar bulan araştırmalar mevcuttur. Erdoğan (2017) araştırmasında mutlu olan kişilerin etraflarına karşı daha hassas ve merhamet duygusu içinde hareket ettiğini ifade etmiştir (Erdoğan, 2017). Yakın zamanda yapılan bir başka çalışmaya göre üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamaları ile mutluluk puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır (Kapıcıoğlu, 2019) .

Yurt dışındaki literatür incelendiğinde araştırmamızın bulgusunu destekleyen çalışmaların var olduğu görülmektedir. Birey kendini sevdiği ve anladığı zaman, diğer kişilere karşı da daha sevgi dolu ve anlayışlı olacaktır. Bu da bireylerde merhamet duygusuna yol açacağı gözlenmiştir (Neff, 2011; Neff ve Germer, 2012). Bu bulguya paralel yapılan araştırmalarda, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin mutlu olma düzeyleri arttıkça diğer bireylere karşı merhametli oldukları ve anlayışlı davranışlar gösterdikleri ifade edilmiştir. Kişinin kendi bedensel ve mental olarak kendisine iyi gelecek şeylere değer verdiğinde otomatikmen diğer bireylerinde mutluluğu için merhametli ve anlayışlı olmayı getirecektir (Akt. Moore, 2013).

Yaptığı yardımlar sonucu kişi kendini mutlu hissedince daha çok yardım etme davranışına yöneldiği bulgulanmıştır. Açıklanacak olursa merhametli davranışların esasında kişilerde pozitif duyguların varlığının söz konusu olduğu ifade edilmiştir

(Isen vd., 1976; Thoits ve Hewitt, 2001). Mutluluğa sahip bireylerin daha fazla yardım etmek istedikleri gözlenmiş ve mutluluk hatıralarının daha çok olduğu görülmüştür. Mutlu kişilerin başkalarına göre daha kibar davranışlarda buldukları, yardım etme sürecine katılmak istedikleri bu durumda öznel iyi oluşlarına iyi geldiği belirlenmiştir (Otake vd., 2006). Toparlanacak olursa mutlu kişilerin daha fazla yardımseverlik ve merhametli davranışlarda buldukları, bu yardım davranışlarının ve merhametinde mutluluk düzeyini yükselttiği tespit edilmiştir (Post, 2011; Otake vd., 2006).

İkinci denence sonucuna göre mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Mutluluk düzeyi kadınlarda daha fazla olduğu saptanmıştır. Merhametin her bir alt boyutunda da cinsiyet değişkeni anlamlı çıkmıştır. Araştırmanın ikinci denencesi de doğrulanmıştır.

İlgili literatür incelendiğinde araştırmanın sonuçlarına benzer ve farklı sonuçların yer aldığı görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre bazı araştırmalarda kadınların bazılarında erkeklerin daha mutlu oldukları ifade edilmiştir (Güven, 2008).

Araştırma bulgusunu destekleyen çalışmalardan Gülcan ve Nedim Bal (2014)'ın üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada kadınların erkeklerden daha mutlu oldukları tespit edilmiştir. Kangal (2013) yapmış olduğu araştırmada Türkiye'de kadınların erkeklerden daha mutlu olduklarını bulgulamıştır. Örneklemi genç yetişkinlerin oluşturduğu çalışmada, İstanbul ilinde yaşayan devlet ve özel üniversitelerde okuyan öğrencilerde kadınların erkeklere göre daha mutlu olduklarına ulaşılmıştır (Gülcan, 2014). Reisoğlu (2014) yaptığı çalışmada cinsiyetler arasında kadınların puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Dilmaç ve Geyikli (2009) yaptıkları araştırmada örneklemi öğretmen adayları oluşturmuştur. Kadın öğretmen adaylarının erkek öğretmen adaylardan daha yüksek puan aldıklarını ortaya koymuştur. Kadınların yüksek çıktığı araştırmalar mevcuttur (Yavuz-Güler ve İşmen-Gazioğlu, 2008; Nigar, 2014; Balcı Arvas 2017; Bulut, 2017). Sosyal fayda projelerinde gönüllü bulunan üniversite öğrencilerinde mutluluğun kadınlarda daha yüksek çıktığı sonucuna ulaşmıştır (Çolak, 2018). Kabal (2019)'ın araştırmasında kadın öğretmenlerin Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunda daha fazla puan aldıkları ve istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma bulgusunu desteklemeyen çalışmalarda mevcuttur. Tümkiye (2011),

araştırmasının bulgularına bakıldığında erkek üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin kızlarınkinden anlamlı düzeyde fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine yapılan bir başka çalışmada üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada erkeklerin pozitif duygulanımlarının kadınlarınkinden daha yüksek çıktığı saptanmıştır (Ayyash-Abdo ve Alamuddin, 2007).

Bir de cinsiyetin mutluluk üzerinde herhangi bir etkisinin bulunmadığı çalışmalar mevcuttur. Asıcı ve İkiz (2015), örneklemini üniversite öğrencisinin oluşturduğu çalışmada mutlulukla cinsiyet arasında bir ilişki bulunamamıştır. Şahin (2015) çalışmasında cinsiyetler arasında herhangi bir farklılık bulmamıştır. Saygın (2008) üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmada öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Aksoy, Aytar ve Kartez (2016) üniversite öğrencilerine yönelik yaptıkları çalışmada mutluluk düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sönmez (2016), üniversite öğrencilerinde mutluluk düzeyi ile cinsiyet arasında bir anlamlı farklılık bulamamıştır. Şahin (2011) 312 üniversite öğrencisine yönelik yaptığı çalışmasının bulguları incelendiğinde mutluluk ile cinsiyet arasında bir fark olmadığı tespit edilmiştir. 146 araştırmanın meta analizi sonucuna bakıldığında cinsiyet değişkeninin mutluluğun sadece %1 'ini açıkladığı ifade edilmiş ve bu sonucun tüm dünya için geçerli olabileceği savunulmuştur (Haring vd., 1984).

Üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının cinsiyete göre her bir alt boyutta anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucu destekleyen çalışmalar kısıtlı da olsa vardır. Kapıcıoğlu (2019), çalışmasında üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların erkeklerden daha merhamet özelliği gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırma bulgusuna zıt yönde çıkan bir başka yurtiçinde yapılan çalışmaya bakıldığında merhametle cinsiyet arasında anlamlı bir farklılığın görülmediği tespit edilmiştir (Erdoğan, 2017). Yapılan bazı başka çalışmalarda merhametin alt boyutları ile cinsiyet arasında ilişkiye bakılmıştır. Sonuç olarak bazı alt boyutlarda kadınlar daha fazla puan alırken bazı alt boyutlarda ise erkekler daha fazla puan almıştır (Yazıcıoğlu, 2018; Tahincioğlu, 2018; Erdoğan, 2018).

Yurtdışında yapılan bazı çalışmalara bakıldığında paralellik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Merhamet, cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır ve kadınların daha fazla puan aldıkları saptanmıştır (Pommier, 2011).

Kadınların erkeklere göre daha empatik olması, annelik içgüdüsi, toplumsal

olarak kadınların yardım etmeye daha meyilli olması onların merhametli olmasında etkili olacağı düşünülmektedir (Kapıcıoğlu, 2019).

Araştırmanın üçüncü denencesine bakıldığında mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde değişmektedir. Araştırmanın sonucunu destekleyen ve farklılık gösteren çalışmalar mevcuttur. Mutluluk düzeyi ile yaş arasında 17-20 ve 25-28 yaş aralığında anlamlı fark olduğu bulunmuştur.

Yurt içindeki literatüre bakıldığında araştırmayı destekleyen çalışmaların var olduğu görülmektedir. Eryılmaz ve Ercan (2011), araştırmalarında yaşın mutluluk üzerinde etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. 14-17 yaş arasındaki bireyler ve 26-45 yaş arasındaki bireyler 19-25 yaş arasındaki bireylere göre daha mutlu olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Gülcan (2014) araştırmasında yaş ve mutluluk arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmuştur. Bulgulara bakıldığında 19-22 yaş aralığındaki bireylerin 23-25 yaş aralığındaki bireylere göre daha mutlu olduğu tespit edilmiştir. Akın ve Şentürk (2012), kişilerin mutlu olma halinin 18-24 olduğu bulunmuş ve araştırmamızı desteklemiştir. 18-24 yaş arasının liseden üniversiteye geçiş aşaması olması, bireyin özgürlüğünün farkına varması fakat 25-30 yaş arasında ise işe girme, medeni durumun değişmesi, eğitim, ekonomik gelir ve kişilik özelliklerinden etkilenmesi olarak açıklanmaktadır (Kangal, 2013).

Literatürde yurt dışındaki çalışmalara bakıldığında araştırma sonucunu destekler nitelikte bulgular mevcuttur. Blanchflower ve Oswald (2007) bulgulara bakıldığında genç yetişkinlerin orta yetişkinlerden daha mutlu olduğu tespit edilmiştir. Harter, Schmidtve Keyes (2003) araştırmalarında yaşın mutluluk üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yarattığı saptanmıştır.

Araştırmanın sonucunu desteklemeyen bulgular da mevcuttur. İlgili alan yazın incelendiğinde Aydemir (2008), Bafra ilçesinde 254 yetişkin kişiyle yaptığı çalışmasında mutluluk düzeyinin yaş değişkeninden etkilenmediğine ulaşmıştır. Yazıcı (2015), üniversitede öğrenim gören beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan 443 öğrenci ile yürüttüğü çalışmasında, mutluluk düzeyi ile yaş arasında anlamlı bir farklılık bulmamıştır.

Kousha ve Mohseni (2000) yaşın mutluluğa etki etmeyeceğini ifade etmişlerdir. Ryff (1989), kişilerin yaşı arttıkça mutluluk düzeyinin de artacağını ve belli bir yaştan sonra mutluluk düzeyinin değişmeyeceğini söylemiştir.

İlgili literatür tarandığında merhamet ve yaş ile yapılan çalışmaların olmadığı

görülmektedir. Araştırmamızın bulgularına bakıldığında merhametin alt boyutlarından üç tanesinin (umursamazlık, bağlantısızlık ve ilişki kesme alt boyutları) yaşla ilişkisi olduğu saptanmıştır. Literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Dördünü denenceye bakıldığında mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki ikamet yeri değişkenine göre incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında mutluluk düzeyi ile ikamet yeri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aile yanı ve akraba yanı arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir. Pandemi dolayısıyla sevdiklerinin yanında kalmanın onların sağlıklı olduğunu bilmek mutluluk düzeyini olumlu yönde etkilemiş olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın bulgularının aksine araştırma da vardır. Yeter (2019), yürüttüğü çalışmada örneklemini üniversite öğrencilerin oluşturduğu ve mutluluk düzeyleri demografik özellikler açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğini araştırmıştır. Bulgulara bakıldığında barınılan yer bakımından anlamlı bir farklılığın görülmediği bulunmuştur.

Merhametin alt boyutları ile ikamet yeri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı gözlenmiştir. İlgili alan yazın tarandığında denenceyi doğrulayan çalışmaların olduğu fark edilmiştir. Benzer çalışmaların olduğu tespit edilmiştir. Merhamete yakın bir kavram olan empati ve bağlamla yapılan araştırmalar incelendiğinde örneklemini sınıf öğretmenlerinin oluşturduğu araştırmada empati seviyelerinin bağlama bağlı olmadığı tespit edilmiştir (Akbulut ve Sağlam, 2010; Şengül ve Demirel, 2016). Fakat başka araştırmalarda empati ile ikamet edilen yer arasında olumlu ilişkilerin varlığından bahsedilir. Büyük şehirlerde yaşayan insanların empati düzeyleri küçük yerleşim yerinde yaşayan bireylere daha iyi olduğu gözlenmiştir (Akgün ve Çetin, 2018; Onay vd., 2015).

Beşinci denenceye bakıldığında mutluluk ile ekonomik durum arasında anlamlı bir ilişki var iken; merhamet ile ekonomik durum arasında istatistiksel anlamda bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya bakıldığında mutlulukla ekonomik durum arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiş ve bu anlamlı farklılığın iyi ve kötü grupları arasında olduğu bulunmuştur. Literatüre bakıldığında araştırmanın bulgularını destekleyen çalışmaların olduğu tespit edilmiştir. Oxford Mutluluk Ölçeği puanında gelir değişkenine bakıldığında bireylerin aritmetik ortalaması arasında fark anlamlı çıkmıştır ve düşük grupta olduğu tespit edilmiştir

(Erdoğan, 2017). Witter vd. (1984)'da araştırmalarında mutluluk ile gelir seviyesi arasında düşük ya da orta seviye bir ilişki açığa çıkmıştır. Ekonomik durumu az olan bireylerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırma sonucuna benzer bir çalışmada Yeter (2019) tarafından yürütülmüştür. Mutluluk seviyesi ile algılan ekonomik durum orta-alt ile orta-st ekonomik seviyesi ile orta-st düzeyi tarafında, orta ile orta –st ekonomik seviye arasında orta-üstün tarafındadır (Yeter, 2019). Ergenlerle yapılan bir çalışmada gelir seviyesini orta ve yüksek olarak ifade eden ergenlerin düşük seviyede belirtenlere göre öznel iyi oluş seviyelerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşmışlardır, orta ve yüksek gelir arasında bir farkın olmadığını belirtmişlerdir (Bayram, 2018). Aydemir (2008) rneklemi ilk yetişkinlik dönemindeki bireylerin oluşturduğu kişilerle yaptığı araştırmasında maddi durumu iyi olanların, maddi durumu iyi olmayanlara göre mutluluk düzeyinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. şentürk (2011) alışmasının bulgusunda ekonomik gelir seviyesiyle mutluluk üzerindeki etkisinin de yükseleceğine varmıştır.

Araştırmanın aksine farklı verilerde elde edilmiştir. Kazanılan para ile mutluluk seviyesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır (Balcı, 2011; Sancaktar, 2016; Gündoğdu, 2016). Öğrencilerin cinsiyet ile sosyoekonomik durumu ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır (Namdar, 2018). Demir elebi (2014) znel iyi oluş seviyesinin gelire göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır.

Merhametin alt boyutlarıyla ekonomik durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ekonomik gelirin fazla ve ya az olması merhamet duygusu üzerinde etkisininin olmadığını göstermektedir. Sonucu destekleyen araştırma sonucuna rastlanmamıştır. Alan yazında araştırma sonucunu desteklemeyen çalışma vardır. Kapıcıoğlu (2019) araştırmasında merhamet puan ortalamasının, ekonomik gelire göre anlamlı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ekonomik seviyesi daha az olan gelirden merhametin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmanın altıncı denencesine göre mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasında annenin eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Benzer sonuçlar bulan araştırmalar vardır. Yılmaz (2016), rneklemi niversite ğrencilerinin oluşturduğu araştırmasında öğrencilerin mutluluk seviyelerinin annenin eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Başka araştırmalarda bu sonucu desteklemektedir (Nur şahin,

2011; Erginsoy Osmanoğlu ve Kaya, 2013; Toprak, 2014; Duman, 2016; Gündoğdu, 2016; Cihangir Çankaya ve Meydan, 2018; Eke, 2018).

Merhametin alt boyutlarına bakıldığında da annenin eğitim düzeyiyle ilişkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ve literatürde bununla ilgili bulguya rastlanmamıştır. Annenin eğitim düzeyi ebeveyn olarak çocuğunu merhametli yetiştirme konusunda etkili olmadığı eğitim seviyesinden bağımsız olduğu düşünülebilir.

Yedinci denenceye bakıldığında mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasında babanın eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Bu sonucu destekleyen araştırmalar vardır. Yılmaz (2016), örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu araştırmasında öğrencilerin mutluluk seviyelerinin babanın eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Başka araştırmalarda bu sonucu desteklemektedir (Nur Şahin, 2011; Erginsoy Osmanoğlu ve Kaya, 2013; Toprak, 2014; Duman, 2016; Gündoğdu, 2016; Cihangir Çankaya ve Meydan, 2018; Eke, 2018).

Merhametin alt boyutlarına bakıldığında da babanın eğitim düzeyiyle ilişkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ve literatürde bununla ilgili bulguya rastlanmamıştır. Merhamet duygusu sonradan öğrenilebilir ve ebeveyn olarak eğitim düzeyinin bir katkısının olmadığı düşünülebilir.

Sekizinci ve son denenceye bakıldığında mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç çıkmamıştır. Sınıf düzeyinin artması bireylere farkındalık kazandırsa da duygular olarak bir değişim görülmemektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Alan yazına bakıldığında sonucu destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir. Yılmaz (2016) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrencilerin mutluluk düzeylerinin sınıf düzeyine göre değişmediği bulgusunu elde etmiştir. Çelik (2008), Nur Şahin (2011), Erginsoy Osmanoğlu ve Kaya, (2013), Nigar, (2014), Demir Çelebi (2014), Şahin (2015), Çakır (2015), Gündoğdu (2016), Duman (2016), Gündoğan (2016), Aydoğdu (2017), Turp (2017), Akdoğan (2017), Alim (2018) ve Namdar (2018) araştırmalarının sonucunda mutluluğun sınıf düzeyine göre değişmediği bulgusunu destekler niteliktedir. Bu sonuç ile ilgili literatürde değişik veriler bulunmaktadır. Saygın (2008), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada 1.ve 2. sınıfa devam

eden öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyinin 3. sınıfa devam eden öğrencilerden yüksek olduğu bulgusunu elde etmiştir. Arslan (2008) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada 2. sınıfa ve 3. sınıfa devam eden öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının, 1. sınıfa devam eden öğrenciler lehine daha yüksek olduğu bulgusunu elde etmiştir.

Bu bağlamda, araştırmanın katılımcıları olan üniversite öğrencilerinin yaş aralığının 18 ile 26 arasında değiştiği bilinmektedir. Bu dönemde, ergenlik bitmekte ve genç yetişkinlik başlamaktadır. Dolayısıyla öğrencilerin, sosyal, dini ve sportif etkinlikleri de artmaya başlamaktadır. Kendilerini toplumun bir üyesi olarak gören üniversite öğrencilerinin, merhamet göstermek gibi toplum yanlısı davranışların da artacağı düşünülmektedir. Yapılan çalışmada, 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencilerinde merhamet puanlarının birbirine yakın olduğu görülmüştür ve anlamlı bir fark bulunmamıştır. Öğrencilerin yaşlarının yakın olması ve içinde buldukları dönemin benzer olması sebebiyle, anlamlı bir farkın bulunmadığı düşünülmektedir (Kapıcıoğlu, 2019). Bu bağlamda merhamet ve sınıf düzeyi arasındaki ilişkilerinin araştırıldığı, başka herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

5.2. Sonuç

Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu ilişkisini incelemek amacıyla yürütülen çalışmadan elde edilen sonuçlar şu şekildedir.

- 1) Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Mutluluk düzeyi arttıkça merhamet duygusu da artmaktadır.
- 2) Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Kadınların lehine olduğu sonucu elde edilmiştir.
- 3) Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki yaş değişkenine göre bakıldığında mutluluk düzeyinin 17-20 ve 25-28 yaş grupları arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. Merhamet ölçeğinin umursamazlık, bağlantısızlık ve ilişki kesme alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Umursamazlık alt boyutunun 17-20 ve 29-32; bağlantısızlık alt boyutunun 17-20 ve 29-32; ilişki kesme alt boyutunun 17-20 ve 25-28 yaş grupları arasında anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.
- 4) Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki ikametgah yeri değişkenine bakıldığında mutluluk düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı bir fark

varken, merhametin alt boyutlarıyla anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

- 5) Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki ekonomik durum değişkenine bakıldığında mutluluk düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı bir fark varken, merhametin alt boyutlarında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- 6) Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki annenin eğitim düzeyi değişkenine bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın görülmediğine ulaşılmıştır.
- 7) Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki babanın eğitim düzeyi değişkenine bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın görülmediğine ulaşılmıştır.
- 8) Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki sınıf düzeyi değişkenine bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

5.3. Öneriler

- 1) Araştırma Samsun ilindeki Ondokuz Mayıs Üniversitesi ile sınırlıdır. Yapılan bu araştırmaya başka iller ve üniversiteler dahil edilerek araştırmanın daha da kapsamlı olması sağlanabilir.
- 2) Merhamet duygusuyla ilgili çeşitli araştırmalar yapılarak literatüre katkı sağlanabilir. Merhamet duygusu odaklı eğitimler verilebilir.
- 3) Araştırma örneklem olarak üniversite öğrencilerini araştırmıştır. Yetişkinlerde, yaşlılarda ve çocuklarda da bu konu üzerine araştırmalar yapılarak literatüre katkı sağlanabilir.
- 4) Araştırma kesitsel desen kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Boylamsal yöntem kullanılması farklı zaman dilimlerindeki bireylerin duygularının değişimi alan yazına farklı bir bakış açısı sunabilir.
- 5) Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu ilişkisi ebeveyn tutumu, aile türü, anne-babanın ayrı yaşaması, akademik başarı vb. çeşitli değişkenler ve çeşitli örneklemlemlerle araştırma yapılması literatüre katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Akbulut, E. ve Sağlam, H.İ. 2010. Sınıf Öğretmenlerinin Empatik Eğilim Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi*. c. 7. s. 2: 1068-1083
- Akdeniz, S. 2014. *Farklı Merhamet Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete, Stres ve Duygusal Zekanın İncelenmesi*. Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı,147,Konya.
- Akdeniz, S., ve Deniz, M. E. 2016 .Merhamet Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlilik Güvenirlik Çalışması. *The Journal Of Happiness & Well-Being*. 4(1): 50-61
- Akdoğan, B. 2017. *Lise Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Çatışma Çözme Davranışlarının Öznel İyi Oluşlarını Yordaması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı,132, Konya.
- Akın, Ş. H. 2018. Merhamet Kavramı ve Schopenhauer'in Yaklaşımının Değerlendirilerek Farklı Düşüncelerin Görüşleriyle Karşılaştırılması. *Türkiye Biyoetik Dergisi*. (5)3: 126-131.
- Akın, H. B. ve Şentürk, E. 2012. Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Ordinal Lojistik Regresyon Analizi ile İncelenmesi-Analysing Levels Of Happiness Of Individuals With Ordinal Logistic Analysis. *Öneri Dergisi*, 10(37), 183-193.
- Akkaya, A. 2017.*Hemşirelerde Empati, Empati Becerileri ve Motivasyon İlişkisi*. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Aktaş, Z. ve Bozdoğan,A. E. 2016. "Fen Bilimleri Dersi "İnsan ve Çevre"Ünitesiyle Bütünleştirilmiş Etkinliklerin Ortaokul Öğrencilerinin Merhamet Değerini Kazanmalarına Etkisi". *Değerler Eğitimi Dergisi*. c. 14. s. 32: 39-57.
- Aknin, L.B ., Dunn, E.W. and Norton, M. I. 2012. Happiness runs in a circular motion: evidence for a positive feed back loop between prosocial spending and happiness. *J Happiness Stud* 13, 347–355. Doi: 10.1007 /s10902-011-9267-5
- Aksoy, A. B., Aytar, A. G. ve Kaytez, N. 2017. Üniversite öğrencilerinin mutluluk ve alçakgönüllülük düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(3), 1119-1132.
- Akyüz, H ., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E., ve Türkmen, M. 2017. "Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi". *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(2), 253-262.

- Akyol, E. Y. 2016. *Akademisyenlerde mutluluğun yordayıcıları olarak farkındalık ve stresle başa çıkma tutumları*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Ana Bilim Dalı, 102, Ankara.
- Albert, C. and Davia, M. A. 2005. Education, Wages and Job Satisfaction. InEpunet Conference.
- Alexandrova, A. 2005. Subjective Well-Being and Kahneman's "Objective Happiness". *Journal of Happiness Studies*, 6, 301-324.
- Ali, A., Ambler, G., Strydom, A., Rai, D., Cooper, C., McManus, S., Weich, S., Meltzer, H., Dein, S. and Hassiotis, A. 2018. The relationship between happiness and intelligent quotient: the contribution of socio-economic and clinical factors. *Psychological Medicine*. 43(6),1303-12. doi: 10. 1017/S0033291712002139
- Alim, E. 2018. *Ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, 96, İstanbul.
- Anic, P. and Marko, T. 2013. Orientations to Happiness, Subjective Well-Being and Life Goals. *Psihologijske Teme* 22(1), 135-153.
- Argyle, M. and Lu, L. 1990. "The Happiness of Extraverts", *Personality and Individual Differences*, 11, 1011-1017.
- Arslan, H. 2019. Psikolojik danışmanların mutluluk, psikolojik sağlamlık ve bağımlılık durumları arasındaki ilişkiler. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 1 (1) , 17-35.
- Asıcı, E. ve İkiz, F. E. 2015. Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (35), 191-211.
- Atalay, H. 2015. Merhamet, biraz merhamet. *Psikeart Dergisi*. s. 38: 6-11
- Atilla-Gök, G. 2015. Merhamet etmenin dayanılmaz ağırlığı: Hemşirelerde merhamet yorgunluğu. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. c. 20. s. 2: 299-313.
- Aydemir, B. 2018. *Öğretmenlerdeki merhamet düzeylerinin cinsiyet, kıdem, branş ve algılanan anne-baba tutumlarına göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Felsefe Grubu Eğitimi Ana Bilim Dalı, 68, Ankara.
- Aydemir, R. E. 2008. *Dindarlık ve mutluluk ilişkisi (İlk yetişkinlik dönemi)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, 83, Samsun.

- Aydoğdu, H. 2017. *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 122, İstanbul.
- Ayyash-Abdo, H. and Alamuddin, R. 2007. Predictors of subjectivewell-being among college youth in lebanon. *Journal of Social Psychology*, 147 (3): 265–284.
- Bacon, F. S. 2005. Positive psychology’s two cultures. *Review of General Psy*, 9,2, 181-192.
- Balcı Arvas, F. 2017. Öznel iyi-olma hali ile dini inançlar arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 26(2). 165-201.
- Ballıkaya, C. 2015. Pozitivizm. Temel süreç içerisindeki gelişimi ve sosyolojik düşünceye etkileri. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 3, 87-106. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sefad/issue/16468/171834>.
- Bal, P. N. ve Gülcan, A. 2014. Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1) (ÖZEL)) , 41- 52.
- Balcı, F. 2011. *Psikolojik ve öznel iyi olma hali ile dini inançlar arasındaki ilişki üzerine bir inceleme*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, 205,Bursa.
- Başer-Şeker, G. 2009. *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı,100, Ankara.
- Bayram, E. 2018. *Ergenlerin Öznel iyi oluş düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 110, Bolu.
- Bektaş, H. ve Arslan, İ. 2020. Bilinçli farkındalığın öznel mutluluk üzerine etkisinde benlik saygısının aracı rolü: Üniversite öğrencilerine yönelik bir araştırma. *Marmara University Atatürk Education Faculty Journal of Educational Sciences*, 51(51), 95-115. DOI: 10.15285/maruaebd.579985.
- Biberici, F. 2010. *2-7 Yaş arası çocuklarda sevgi ve merhamet değerlerinin hadisleri ışığında öğretimi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, 140, Konya.
- Bierhoff, Hans-Werner. 2005. *The Psychology of Compassion and Prosocial Behaviour. Compassion*. ed. Paul Gilbert. London: Routledge: 160-179.

- Blanchflower, D. G. and Oswald, A. J. 2008. Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social science & medicine*, 66(8), 1733-1749.
- Boysan, M. 2012. *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması*, Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Ana Bilim Dalı, 318, Ankara.
- Bulut, E. 2017. *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerine etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, 77, İstanbul.
- Bulut, S. 2018. *Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 95, İstanbul.
- Bulut, A. ve Özgan, H. 2014. *Ortaöğretim öğretmenlerinin örgütsel mutluluğa ilişkin görüşlerinin belirlenmesi*. 9. Ulusal Eğitim Yönetimi Kongresi'nde (8-10 Mayıs 2014, (Siirt) sunulan bildiri metni.
- Burger, J. M. 2006. *Kişilik*. (Çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.
- Bülbül, Ş. ve Giray, S. 2011. "Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi", *Ege Akademik Bakış*, (11): ss 113-123.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. 2018. *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Blanchflower, D. G. and Oswald, A. J. 2008. Is well-being u-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine*, 66, 1733-1749.
- Brebner, J., Donaldson, J., Kirby, N. and Ward, L. 1995. Relationships between happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 19(2), 251-258.
- Can, M. 2018. *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, 63, İstanbul.
- Canbay, H. 2010. *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 129, İzmir.

- Candemir, M. L. (2019). *Engelli çocuğa sahip olan ve olmayan ebeveynlerin özanlayış kişilikve merhamet özelliklerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı,162, İstanbul.
- Cantez, E. 2018. Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Carr, A. 2016.*Pozitif psikoloji*. Ü. Şendilek (Çev.). İstanbul: Kaknüs
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. 2016. Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Cheng, H. and Furnham, A. 2002. Personality, peerrelations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 25, 327–339. doi:10.1006/yjado.475.
- Chan, K. W. and Wyatt, T. A. 2007. Quality of Work Life: A Study of Employeesin Shanghai, China. *Asia Pacific Business Review*, 13 (4): 501-517.
- Chung, E., Mathew, V. N., and Subramaniam, G. 2019. In the pursuit of happiness: the role of personality. *InternationalJournal of Academic in Research Business and Social Sciences*, 9(11), 10–19. doi: 10.6007/IJARBS/v9-i11/6512.
- Cihangir-Çankaya, Z. 2008. Bazı insanlar neden daha mutludur? Öznel iyi olma sürecinde psikolojik ihtiyaçların rolü. *Aile ve Toplum*, 10(4), 29-36.
- Cihangir-Çankaya, Z. 2009. Öz belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31): 23- 31
- Cihangir-Çankaya, Z. ve Meydan, B. 2018. Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222.
- Cingol, N., Çelebi, E., Zengin, S., ve Karakaş, M. 2018. Bir sağlık yüksekokulu hemşirelik bölümü öğrencilerinin merhamet duzeylerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*. 21: 61-67.
- Costa, P. T. Jr., and McCrae, R. R. 1980. Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality andSocial Psychology*, 38, 668-678.
- Crocker, J. and Canevello, A. 2008. Creating and undermining social supportin communal relationships: The role of compassionate and self-imagegoals. *Journal of Personality and Social Psychology*. c. 95. s. 3: 555-75.

- Cuñado, J. and de Gracia, F. P. 2012. Does education affect happiness? Evidence for Spain. *Social Indicators Research*, 108(1), 185-196.
- Çakır, G. 2015. *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 145, İzmir.
- Çalışkan-Akçetin, N. 2016. Merhamet ve devlet: Schopenhauer. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 21:71-86.
- Çelik, Ş. 2008. *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 93, Konya.
- Çevik, G.B.ve Yıldız, M. A. 2016. Pedagojik formasyon öğrencilerinde umutsuzlukve mutluluk arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolü. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 96-107.
- Çirkin, Z., ve Göksel, T. 2016. Mutluluk ve Gelir. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 71(2), 375-400. Erişim adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/160182>.
- Çirkin, Z. 2015. *Gelir ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi*(Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İktisat Ana Bilim Dalı, 144, Ankara.
- Çivitçi, A. 2012. Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2).321-326.
- Çolak, E. 2018. *Sosyal fayda projelerinde gönüllü çalışan üniversite öğrencilerinde mutluluk ve psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, 72, İstanbul.
- Dalgacı, B. ve Gürses, İ. 2018. Merhametin sağlık hizmetlerindeki yeri ve önemi. *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2: 181-204.
- Demir, K. 2011. "Pozitif Örgüt Araştırmaları", *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*,1(2).
- Demir, Ü. 2020. Aile özellikleri ve mutluluk: Çanakkale'de lise öğrencileri üzerine bir araştırma. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(3), 1296-1306. DOI: 10.24106/kefdergi.3855.
- Demir, R. ve Murat, M. 2017. Öğretmenadaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7 (13). doi: 10. 26466/opus.347656.

- Demirel, C. 2018. *Yetişkinlerde bağlanma stillerinin mutluluk yaşam doyumu ve depresyon ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, 97, İstanbul.
- DeNeve, K. M. and Cooper, H. 1998. The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197- 229.
- Derin, S. 2013. *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 151, Ankara.
- Demir Çelebi, Ç. 2014. *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile ahlâkî olgunluk seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 91, İstanbul.
- Diener, E., Lucas, R. E. and Oishi, S. 2002. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. W: CR Snyder, SJ Lopez (red.), *Handbook of positive psychology* (s. 63-73).
- Diener, E. 1984. Subjectivewell-being, *Psychological Bulletin*, 75(3):542–575.
- Diener, E. 1984. Subjectivewell-being. *AmericanPsychologist*, 95(3), 542-575
- Diener, E. and Ryan, K. 2009. Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39 (4), 391-406. DOI: 10.1177/008124630903900402
- Diener, E. and Seligman, M. E. P. 2004. Beyond money: Toward an economy of well being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1–31.
- Diener, E. and Seligman, M. E. 2002. Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., Oishi, S., and Lucas, R. 2003. Personality, culture and subjective well being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1): 403-425.
- Diener, E., Sulh, E., Lucas, R. and Smith, H. 1999. Subjective weil-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2): 276-302.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., and Fujita, F. 1992. Extroversion and subjective well being in a U.S. national probability sample. *Journal of Research in Personality*, 26, 205-215.
- Diener, E., Diener, M. and Diener, C. 1995. Factor predicting the subjective well-beingof nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.

- Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H. 2009. Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187.
- Dilmaç, B. ve Özkan, C. 2019. Lise öğrencilerinde öznel mutluluk, suçluluk ve utancın yordayıcısı olarak siber zorbalık. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 17(1): 195-212.
- Doğan, M. 1996. *Büyük Türkçe Sözlük*. 11. bs. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Doğan, T. 2006a. Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(30), 120-129.
- Doğan, T. 2016. Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin maneviyat ve serbest zaman boyutlarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3(26),1-16.
- Doğan, T. 2013. Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1),56-64.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. 2013. İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 107-117. doi: 10. 9779/PUJE434.
- Doğan T. ve Sapmaz, F. 2012. Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8 (3), 63-69.
- Doğan, T., Sapmaz, F. ve Çötök, N. 2013. Öz-eleştiri ve mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21 (1), 391-400.
- Dost, M. T. 2004. *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 144298).
- Dökmen, Ü. 1989. Empatinin yeni bir modele dayanılarak ölçülmesi ve psikodrama ile ölçülmesi, *A.Ü. Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21: 155-190.
- Duman, S. 2016. *Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve benlik saygısının stresle başa çıkma tarzlarıyla ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, 105, İstanbul.
- Duman, S. 2014. *Öğretmen adaylarında özgünlük ve öz-duyarlılığın mutluluk ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 90, Trabzon.
- Düzgün, O. 2016. *Ortaokulda görev yapmakta olan öğretmenlerin mutluluk düzeyleri ile sınıf yönetimi becerileri arasındaki ilişki* Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim

Yönetimi Teftişi Planlaması ve Ekonomisi Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı,
(Editörden) Giriş Bölüm.

- Eke, A. 2018. *Beliren yetişkinlerde aile ortamı algısı ve affedicilik özelliklerinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, 66, İstanbul.
- Emmons, R. A. and McCullough, M. E. 2003. Counting blessings versus burdens: An Experimental Investigation Of Gratitude And Subjective Well-Being In Daily Life. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 84(2), 377.
- Erdoğan, B. 2017. *Yetişkinlerde mutluluğun merhamet ve saldırganlıkla ilişkisinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, 121, İstanbul.
- Erdoğan, S. 2018. *Evli bireylerin evlilik doyumu ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Ana Bilim Dalı, 75, Konya.
- Erginsoy Osmanoğlu, D. ve Kaya, H. İ. 2013. Öğretmen adaylarının yüksek öğretime dair memnuniyet durumları ile öznel iyi oluş durumlarının değerlendirilmesi: Kafkas üniversitesi örneği. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 45-70.
- Ergüner Tekinalp, B. ve Işık Terzi, Ş. 2015. Önsöz. *Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamaları.* Ed. Bengü Ergüner-Tekinalp, Şerife Işık-Terzi. Ankara: Pegem Akademi.
- Eryılmaz, A. 2009. *Başta çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, 145, Ankara.
- Eryılmaz, A. 2009. Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 7(4).975-989.
- Eryılmaz, A. 2013. Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 1-22.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. 2011. Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36): 139-151.
- Eryılmaz, A. 2016. *Herkes için mutluluğun başucu kitabı: Kuramdan uygulamaya Pozitif Psikoloji.* Ankara, Pegem Yayınevi.

- Eryılmaz, A. ve Aypay, A. 2011. Ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 167- 179.
- Eryılmaz, A. ve Atak, H. 2011. Ergen öznel iyi oluşunun, öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 37(10), 170-181.
- Eryılmaz, A. 2017. Yetişkinler için mutluluğu artırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi. *Journal of Mood Disorders*, 7(2), 116-12.
- Ezer, H. İ. 2017. *Ergenlik döneminde yaygın kullanılan savunma mekanizmaları ile psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki: Hatay il merkezi örneği* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, 124, Mersin.
- Fisher, C. D. 2010. Happiness at work. *International Journal of Management Reviews*, 12(4), 384- 412.
- Ford, T. E., Lappi, S. K. and Holden, C. J. 2016. Personality, humor styles and happiness: Happy people have positive humor styles. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 320–337.
- Gable, L. S. and Haidt, J. 2005. What (andwhy) is positive psychology? *General Psychology*, 9(2),103-110.
- Genç, M. 2018 .Merhamet eğitiminin saldırganlık davranışını azaltmadaki rolü. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 45: 61-82.
- Gatab, T. A. and Pirhayti, S. 2012. The effect of the selected exercise on male students' happiness and mental health. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 2702-2705.
- George, D. and Mallery, M. 2010. *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference, 17.0update* (10a ed.) Boston: Pearson
- Gilbert, P. 2009. “Introducing compassion-focused therapy”, USA, *Advances in Psychiatric Treatment*, S. 15 (2009a), s. 199–208.
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J. and 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.
- Goetz, J. L., Keltner, D. and Simon-Thomas, E. 2010. Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), s. 351-374. doi:10.1037/a0018807.

- Göcen, G. 2013. Pozitif psikoloji düzleminde psikolojik iyi olma ve dini yönelim ilişkisi: Yetişkinler üzerine bir araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7(13): 97-130.
- Gönener, A., Öztürk, A. and Yılmaz, O. 2017. Kocaeli üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi. *Sportif bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1): 44- 55
- Gör, F. 2013. *İlköğretim din kültürü ve ahlak bilgisinde öğretim programında merhamet değeri*. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, 149, Erzurum.
- Gregory, E. M. 2013. *Çocukların medya kullanımı: pozitif psikoloji yaklaşımı*. I. Türkiye Çocuk ve Medya Kongresi Bildiriler Kitabı (cilt2), 91-117.
- Gundelach, P. and Svend K. 2004. Happiness and Life Satisfaction in Advanced European Countries. *Cross-Cultural Research* 38(4): 359-386.
- Gül, S. 2017. *Mutluluk ekonomisi ve göç üzerine bir inceleme*. Doktora tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İktisat Ana Bilim Dalı, 180, İstanbul.
- Güleş, E. 2017. *Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların yaşam doyumlarının öz-anlayış ve merhamet düzeyleri açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Özel Eğitim Ana Bilim Dalı, 100, Konya.
- Gündoğan, S. 2016. *Ortaöğretim öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 140, Konya.
- Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. 2012. Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 115-131.
- Gül, T. 2019. *4-6 Yaş çocuklarda merhamet eğitimi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Din Eğitimi Bilim Dalı 189, Konya.
- Gülcan, A. 2014. *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 120, İstanbul.
- Güler, M. ve Dönmez, A. 2011. İyi olma hali bağlamında uyum düzeyi kuramı ve hedonik döngü. *Ankara Üniversitesi Türk Psikoloji Yazıları*, 14(27), 38-45.

- Gülcan, A ve Nedim Bal, P. 2014. "Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi". *Asya Öğretim Dergisi* 2, no. 1; 41-52.
- Güngör, A. 2017. Eğitimde pozitif psikolojiyi anlamak. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. c. 15. s. 2: 154-166.
- Güven, İ. 2008. *Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 158, Adana.
- Jazaieri, H., GesheThupten, J., McGonigal, K., Rosenberg, E.L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., Cullen, M., Doty, James, J., Gross, J., and Goldin, P.R. 2012 . Enhancing Compassion: A Randomized Controlled Trial of A Compassion Cultivation Training Program. *Journal of Happiness Studies*. c. 14. s. 4: 1113-26.
- Habibzadeh, S. and Allahviridiyani, K. 2011. Effects of economic and noneconomic factors on happiness on primary school teachers and Urmia University professors. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 30, 2050-2051. doi: 10. 1016/j.sbspro.2011.10.397.
- Hacikeleşoğlu, H. ve Kartopu, S. 2017. Merhamet ve dindarlık: Üniversite öğrencileri üzerine ampirik bir araştırma. *International Journal of Social Science*, 59, 203-227.
- Haring, M. J., Stock, W.A. and Okun, M. A. 1984. A Research Synthesis of Gender and Social Class as Correlates of Subjective Well-Being, *Human Relations*, 37(8): 645-657.
- Hefferon, K. and Boniwell, I. 2018. *Pozitif psikoloji – kuram, araştırma* . (1. Baskı). (T. Doğan, çev. ed.). Ankara: Nobel Yayınları. (Orijinal çalveuygulamalarışma basım tarihi 2011).
- Helliwell, J., Layard, R. and Sachs, J. 2019. *World Happiness Report 2019*. New York: Sustainable Development Solutions Network
- Hiçdurmaz, D. ve Arı İnci, F. 2015. Eşduyum yorgunluğu: Tanımı, nedenleri ve önlenmesi. Psikiyatride güncel yaklaşımlar. *Current Approaches In Psychiatry*. 7(3): 295-303.
- Hybron, D. 2000. Two philosophical problems in the study of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1, 207-225.
- Isen, A., Clark, M. and Schwartz, M. 1976. Duration of the effect of good mood on helping: Footprints on the sands of time. *Journal of Personality and Social Psychology*. c. 34. s. 3: 385-93.

- İlhan, T. 2009. *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 147, Ankara.
- İşgör, İ. 2017. Merhametin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 16(2): 425-436.
- İşgör, İ. Y. 2017a . Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Akademik Başarının Merhamet Üzerindeki Yordayıcı Etkisi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. c. 19. s. 1: 82-99.
- Joshanloo, M. and Weijers, D. 2013. Fear of happiness across cultures: A review of where and why are people afraid of happiness; *Victoria University of Wellington: Kelburn, Wellington*.<http://www.danweijers.com/pdf/Fear%20of%20Happiness%20Across%20Cultures-Joshanloo%20and%20Weijers.pdf>. (Erişim tarihi: 01.07.2021).
- Joshanloo, M. 2013. The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 54(5), 647–651.
- Joodat, A.S. and Zarbakhah, M. 2015. Adaptation to college and dinter personal forgiveness and the happiness among the university students. *Research Papers*, 3(4), 243-250.
- Kabal, D. 2019. *Öğretmenlerin yaşam boyu öğrenme eğilimleri ve mutluluk düzeyleri üzerine bir çalışma (Kocaeli örneği) / A study on life long learning tendencies and happiness levels of teachers (Kocaeli sample)*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 108, Sakarya.
- Kalem -Ertal, A. 2013. *Terapi Odamda Kesişen Öykülerimiz*. İstanbul: Bizim Kitaplar.
- Kangal, A. 2013. Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı İçin Bazı Sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, (44): ss 215-229.
- Kanov, J. M., Maitlis, S., Worline, M. C., Dutton, J. E., Frost, P. J. and Lilius, J. M. 2004. Compassion in organizational life. *American Behavioral Scientist*, 47(6), s. 808-827. doi:10.1177/0002764203260211.
- Kapıcıoğlu, S., 2019. *Üniversite Öğrencilerinde Merhametin Yordayıcıları Olarak Mutluluk ve Kişilik Özellikleri*, Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, 172 ,İstanbul.
- Kara, M. M. 2010. *The relation of job satisfaction with happiness and success level*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, 184, İstanbul.

- Kararımk, Ö. ve Siviş, R. 2008. Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. c. 3. s. 30: 102-115.
- Karakuş, H. 2011. Hemşirelerin iş tatmin düzeyleri: Sivas ili örneği. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(6), 46-57.
- Karataş, E. 2016. *Yapılandırılmış grup sanat terapisi programının 15-18 yaş aralığındaki ergenlerin mutluluk düzeyleri, duygularını ifade etme eğilimleri, duygu düzenleme güçlükleri ve psikiyatrik belirtilerine etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, 150, İstanbul.
- Kartopu, S., ve Hacıkeleşoğlu, H. 2017. Dindarlık Eğiliminin Kimlik Duygusu Kazanımındaki Rolü. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*. c. 4. s. 29: 244-268.
- Kaya, N. 2017. *Kırsal ve Kentsel Alanda Yaşayan Kadınların Evlilik Uyumu, Evlilik Doyumu ve İlişkilerde Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması ve İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Ana Bilim Dalı, 120, İstanbul.
- Kesebir, P. ve Diener, E. 2008. In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical questions. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 117-125.
- Kıral, B. ve Başdağ, S. 2018. Sınıf öğretmenlerinin merhamet eğitimine ilişkin görüşleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. c. 8. s. 1:80-96.
- Kırık, A. ve Sönmez, M. 2017. İletişim ve Mutluluk İlişisini İncelenmesi. *İNİF E –Dergi*, 2(1), 15-26.
- Kiani, M. 2012. Happiness and social capital in Iranian families. *World Applied Sciences Journal*. 18. 10.5829/idosi.wasj.2012.18.08.1545.
- Kousha, M. and Mohseni, N. 2000. Are Iranians happy? A comparative study between Iran and the United States. *Social Indicators Research*, 52 (3), 259–289. doi: 10.1023/A:1007061431186.
- Köksal, O. ve Şahin, F. 2015. Gelir ve mutluluk: Gelir karşılaştırmasının etkisi. *Sosyoekonomi Dergisi*, 23(26): 45-59.
- Krause, A. 2014. Happiness and work. Institute for the Study of LaborIza Discussion Paper No. 8435 Germany.
- Kublay, D. ve Oktan, V. 2015. Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (44), 25-35.

- Kurnaz, M. 2015. *İlk yetişkinlerde dini yönelim-mutluluk ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, 156, Isparta.
- Küsgülü, Ü. 2014. *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 95, Tokat.
- Krause, N. and Shaw, B. 2000. Giving Social Support to Others, Socioeconomic Status, and Changes in Self-Esteem in Late Life. *Journal of Gerontology: Social Science*.c. 55. s. 6: 323-333.
- Linley, P. A., Stephan, J., Susan, H. and Alex M. W. 2007. Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*. c. 1. s. 1: 3-16.
- Lu, L. and Shih, J. B. 1997. Personality and happiness: Is mental health a mediator? *Personality and Individual Differences*, 22, 249 –256.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. and Diener, E. 2003. Re-examining adaptation and the setpoint model of happiness: Reactions to changes in marital status, *Journal of Personality and Social Psychology*, (84), 1-18.
- Lucas, R. E. 2007. Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events? *Current Directions in Psychological Science*, 16, 75-79.
- Lykken, D. and Tellegen, A. 1996. Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), s,186-189.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. and Schkade, D. 2005. "Pursuing happiness: The architecture of sustainable change". *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K. and Sheldon, K. M. 2011. Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being *American Psychological Association*, 11(2), 391- 402.
- Lyubomirsky, S., King, L. and Diener, E., 2005. "The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?", *Psychological Bulletin*, (131): pp 803 -855.
- Lyubomirsky, S. 2008. *The How of Happiness: A scientific approach to getting the life you want*. USA: Penguin Press.
- MacBeth, A. and Gumley, A. 2012. Exploring compassion: a meta- analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32, 545-552. doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003.

- Mahendra, J.P. and Humayra, I. 2018. The effect of bigfivepersonality on happiness of saklombok ethnicity students in Malang. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR)*, 304, 248-250.
- Mamaeghani, S. S. 2017. *Türkiye ve İran'daki üniversite öğrencilerinin affetme, tolerans ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 147, Samsun.
- Malkoç, A. 2011. *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. Doktora tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 158, İstanbul.
- Merriman, J. 2015. Enhancing counselor supervision through compassion fatigue education. *Journal of Counseling Development*, 370-378. doi:10.1002/jcad.12035.
- Mert, A. ve Kahraman, M. 2018. Ortaokul öğrencilerinin aile ilişkileri ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1070-1081. DOI: 10.17860/mersinefd.441437
- Minkov, M. ve Bond, M. H. A. 2017. Genetic component to national differences in happiness. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 321-340. doi: 10.1007/s10902 015-9712-y
- Moçoşoğlu, B. ve Kaya, A. 2018. Okul yöneticileri ve öğretmenlerin örgütsel sessizlik ile örgütsel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki: Şanlıurfa ili örneği. *Harran Education Journal*, 3(1), s,52 – 70.
- Mongrain, M., Chin, J.M., Shapira, L. B. 2011. Practicing compassion increases happiness and self-esteem. *Journal of Happiness Studies*. c. 12. s. 6: 963-81.
- Morgan, J., Robinson, O. and Thompson, T. 2015. Happiness and age in europe an adults: the moderating role of gross domestic product percapita. *Psychology and Aging*, 30(3), 544-551.
- Morrison, M.,Tay, L. and Diener, E. 2011. Subjective well-being and national satisfaction: Findings from a world wide survey. *Psychological Science*, 22(2), 166-171.
- Moore, S. M. 2013. *What Is the best predictor of emotional distress; mindfulness, Self-compassion or other-compassion?*. Doctoral dissertation. University of East Anglia School of Medicine, Health Policy and Practice, 172, United Kingdom.

- Namdar, A. 2018. *Bir grup öğrencide umut, kaygı ve mutluluk arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, 81, İstanbul.
- Nawijn, J. 2012. Leisure travel and happiness. Doctoral dissertation. *NRIT Media*, Erasmus University Rotterdam.
- Nazlı, M. 2015. Hizmet sektöründe kurumsal yönetimin işte mutluluk üzerine etkisi Doktora Tezi. Yaşar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, 179, İzmir.
- Neff, K. 2003. Self-compassion: An alternative conceptualization of healthy attitude toward one self. *Self and Identity*, 2(2): 85-101.
- Neff, K.D. and Pommier, E. 2013. The relationship between selfcompassion and other focused concern among college undergraduates community adults and practicing meditators. *Self and Identity*. c.12: 160-176
- Neff, K. and Germer, C. 2017. Self-Compassion and Psychological Wellbeing. *Oxford Handbook of Compassion Science*. ed. J. Doty. Oxford University Press. self-compassion.org/the-research/ [17.03.2018].
- Neff, K. and Germer, C. K. 2012. A Pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44
- Nigar, F. 2014. *Ortaokul öğrencileri ile yatılı bölge ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 79, Tokat.
- Noddings, N. 2006. *Eğitim ve Mutluluk*, İstanbul: Kitap Yayınevi.
- Nur Şahin, G. 2011. *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 161, İzmir.
- Odabaş, Ş. 2016. *Üniversite öğrencilerinin online oyun bağımlılığı düzeylerinin öznel mutluluk düzeyleriyle ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, 120, Sakarya.
- Okwaraji, F. E., Nduanya, C. U., Okorie, A. and Okechukwu, H. E. 2017. Personality traits, happiness and life satisfaction, in a sample of Nigerian adolescents. *The Journal of Medical Research*, 3(6), 284–289. doi: 10.31254/jmr.2017.3609

- Otake, K., Satoshi S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K. and Fredrickson, B. 2006. Happy people be come happier through kindness: A counting kindness es intervention. *Journal of Happiness Studies*,7(3), 361-375.
- Öz, T. ve Tatar, A. 2020. Evlilik doyumu ile depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş arası ilişkide evlilik süresinin aracı rolü. *Humanistic Perspective*, 2(1), 18-31.
- Özasma, H. İ. 2016.*Pozitif Psikoloji ve İslam Düşünürlerinde Erdemler*.Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, 162, Ankara.
- Özdemir, Y. ve Korkulu, N. 2011. Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*. 1(3), 190-210.
- Özen Kutanis, R. ve Yıldız, E. 2014. Pozitif psikoloji ile pozitif örgütsel davranış ilişkisi ve pozitif örgütsel davranış boyutları üzerine bir değerlendirme. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*. 5(11), 135- 154.
- Özkara, B. ve Özmen, M. 2016. Akış deneyimine ilişkin kavramsal bir model önerisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 11(3), 71-100. doi: 10.17153/oguiibf.272248.
- Özön, M. N. 1965. *Büyük Osmanlıca-Türkçe Sözlük*. 4.bs. İstanbul: İnkılap ve Aka Kitabevleri.
- Öztaş, İ. 2018. *Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Kırıkkale İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, 74, Ağrı.
- Pehlivan, T. ve Güner, P. 2018.Merhamet yorgunluğu: Bilinenler, bilinmeyenler. *Journal Of Nursing Education And Practice*. 2018; 9(2): 129-134.
- 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*. 1(26): 291-312.
- Pishva, N., Ghalehban, M., Moradi, A. and Hoseini, L. 2011. Personality and happiness. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 30, 429-432.
- Pommier, A.E. 2010. *The compassion scale*. Doctoral dissertation. The University of Texas, 262, USA.
- Prochaska, J. and Norcross, J. 2014. Psikoterapi Sistemleri&Teoriler Ötesi Bir Çözümleme. Ed. Tahir Özakkaş.Çev. Menekşe Arık, Mirel Benveniste, Özlem Kaya, Burak Baba,

- Rüveyda Çelenk, Levent Gaşgil, Muratcan AkçayPsikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları. İstanbul, Türkiye.
- Rask, K., Astedt-Kurki, P. and Laippala P. 2002. Adolescent subjective well-being and realized values. *Journal of advanced nursing*, 38(3), 254-263.
- Rector, N. A., Bagby, R. M., Segal, Z. V., Joffe, R. T. and Levitt, A. 2000. Self-criticism and dependency in depressed patients treated with cognitive therapy or pharmacotherapy. *Cognitive Therapy and Research*, 24(5), 571-584.
- Reisoğlu, S. 2014. *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü.* (Yayımlanmamış doktora tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 144, Trabzon.
- Roxas, M. M., Adonis, P. D. and Caligner, E. C. 2014. Examining the relation of compassion and forgiveness among filipino counselors. *Asian Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(1), 53-62.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. 2001. On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. 1989. Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology by the American Psychological Association*, 57(6): 1069-1081.
- Rozin, P., Royzman, E.B. 2001. Negativity bias, negativity dominance and contagion. *Personality and Social Psychology Review*, 5(4), 296-320
- Saföz Güven, İ. G. 2008. Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 158, Adana.
- Salazar, L. R. 2015. Exploring the relationship between compassion, closeness, trust, and social support in same-sex friendships. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 15-29.
- Sancaktar, N. 2016. *Yeni Evlenen ve Uzun Süredir Evli Olan Çiftlerin Evlilikte Problem Çözme Becerisi Düzeylerinin Öznel İyi Oluş ve Evlilik Doyumu Düzeyleri ile İlişkinin İncelenmesi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, 94, İstanbul.

- Sandage, S. J. and Hill, P. C. 2001. The virtues of positive psychology: the rapprochement and challenges of an affirmative postmodern perspective. *Journal for the Theory of Social Behaviour*,31(3), 241-260.
- Sarı, T. 2016. Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. Aralık 2016 Cilt:5 Özel Sayı Makale No: 25.
- Sarı, T. ve Çakır, G. 2016. Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. 5 (özel sayı): 222-229.
- Satan, A. A. 2014. Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(7), 56-74.
- Sayar, K. 2011. *Merhamet: Kalbe Dönüş İçin Son Çağrı*. Timaş Yayıncılık, İstanbul.
- Saygın, Y. 2008. *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, 91,Konya.
- Segrin, C. and Taylor, M. 2007. Positive in terpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 637-646. DOI: 10. 1016/j.paid.2007.01.017.
- Seligman, M. P. and Csikszentmihalyi, M. 2000. Positivepsychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. and Peterson, C. 2005. Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Sevindik, D. 2015. *Orta yaş dönemi bireylerde dindarlık- mutluluk ilişkisi: Denizli örneği*.Yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, 125, Isparta.
- Schiffrin, H. H. ve Nelson, S. K. 2010. Stressed and happy? Investigating the relationship between happiness and perceived stress. *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 33-39.
- Shin, Doh C., Dan M. Johnson. 1978. Avowed Happiness as an Overall Assessment. *Social Indicators Research*. c. 5: 475-492.
- Schultz, D. P. and Schultz, S. E. 2007. Modern psikoloji tarihi.(Çev. Yasemin Aslay).Kaknüs Yayınları İstanbul, Türkiye.
- Schopenhauer, A. 2007. Merhamet. (Çev. Zekai Kocatürk). Dergah Yayınları, İstanbul, Türkiye.

- Shiota, M. N., Keltner, D. and John, O. P. 2006. Positive emotion dispositions differentially associated with Big Five personality and attachmentstyle. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 61-71.
- Singh, K. and Shalini Duggal, J. 2008. Positive and Negative Affect and Grit as Predictors of Happinessand Life Satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(2), 40-45.
- Sönmez, M. 2016. *İletişim ve mutluluk ilişkisi*, Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Halkla İlişkiler Anabilim Dalı, 119, İstanbul.
- Sönmez, V. 2010. Auguste Comte (1798-1857). Pozitivizm (Olguculuk). *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 3(3), 161-163.
- Sprecher, S. and Fehr, B. 2005. Compassion a tel ove for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5): 629-651.
- Subramanian, S.V., Kim, D. and Kawachi, I. 2005. "Covariation in the socioeconomic determinants of self rated health and happiness: A multivariate multi level analysis of individualsandcommunities in the USA", *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59, 664-669.
- Stock vd. 1984. A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being, *Human Relations*, 37 (8): 645-657.
- Şakar, M. 2012.*Voleybolcuların empati beceri düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, 109, Karaman.
- Şahin, Y. 2015.*Üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 100, Tokat.
- Şengül, M. ve Demirel, A. 2016. Türkçe öğretmenlerinin duygu dışavurum tarzları üzerine bir inceleme/An onvestigation on theemotionalexpressionstyles of turkishteachers. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(34) 116-133.
- Şimşek, B. H., Şahin, H. ve Tekindal, A. 2012. Konaklama tesislerinde kalan ailelerin yaşam kalitesi. *Zeit schriftfürdie Welt der Türken*, 4 (2):233- 246.
- Özdemir, Y. ve Koruklu, N. 2011. Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi.*Yeni Yüzyıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 190-210.
- Tahincioğlu, D. 2018. Psikolog ve psikolojik danışmanların iş doyumunu çalışma yaşamkaliteleri ve merhamet duzeylerinin karşılaştırılması. Yuksek LisansTezi.

Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, 81, İstanbul.

Taymur, İ. ve Türkçapar, M. H. 2012. Kişilik: Tanımı, Sınıflaması ve Değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2), 154-177.

Tel, F. D. 2011. *Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve öz duyarlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, 100, Bolu.

Thoits, P. A. and Hewitt, L. N. 2001. Volunteer work and well-being. *Journal of health and social behavior*, 42(2), 115-131.

Tigli, A. 2019. Fizyoterapistlerde empati becerisinin mutluluk ve tükenmişlik düzeyi ile ilişkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 1011-1024. doi: 10.26466/opus.600820.

Timur, M. S. 2008. *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 107, Ankara.

Toprak, H. 2014. *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, 185, Sakarya.

Totan, T., Ercan, B. ve Öztürk, E. 2019. Mutluluk ve benlik saygısının yalnızlıkla internet bağımlılığına etkilerinin incelenmesi. *Edu 7: Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(10), 20-35.

Tutarel Kışlak, Ş. 2002. İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (İMÖ): Güvenirlik ve geçerli çalışması. *Kriz Dergisi*, 10(1), 37-43.

Tuzgöl Dost, M. 2004. *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 166, Ankara.

Tuzgöl Dost, M. 2006. Subjective well-being among university students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(31), 188-197.

Tuzgöl, D. M. 2007. *Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi*. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22):32-143.

- Tuzgöl Dost, M. 2010. Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 75-89.
- Tümkaya, S. 2011. Türk üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşu yordayan sosyodemografik değişkenler ve mizah tarzları. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 158-170.
- Türkdoğan, T. 2010. *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanmadüzeyininöznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 156, Denizli.
- Ulutaş, A.E. 2019. *Serbest zaman ve rekreasyonun mutluluk ile ilişkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı, 189, Ankara.
- Uslu, E. and Buldukoğlu, K. 2017. Psikiyatri hemşireliğinde şefkat yorgunluğu: Sistemantik derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(4), 421-430.
- Weng, H. Y., Fox, A. S., Shackman, A.J., Stodola, D. E., Caldwell, J. K., Olson, M. C., Rogers, G. M. and Davidson, R. J. 2013. Compassion training alters altruism and neural responses to suffering. *Psychological Science*, 24(7): 1171-80.
- Witter, A.R., Okun, A.M., Stock, A.W. and Haring, J. M. 1984. Education and subjective well-being: meta-analysis. *Education Evaluation and Policy Analysis*, 6(2) 165-173.
- Wood, W., Rhodes, N. and Whelan, M. 1989. Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106 (2): 249-264.
- Vanlıoğlu, B., Öntürk, Z. K. ve Aslan, F. E. 2010. Mutluluk: Hemşirelik bölümü öğrencilerinin hemşireliği tercih ettikleri için mutluluk/mutsuzluk nedenleri. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 7(3), 11-16.
- Varel, A. 2017. Pozitivizm ve siyaset: Yöntembilimsel bir eleştiri. *Amme İdaresi Dergisi*, 50(3), 1-25.
- Veenhoven, R. 1991. Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24(1), 1-34.
- Veenhoven, R. 2009. *How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories.* In A. K. Dult & B. Radcliff (Eds.). *Happiness, economics and politics: Towards a multidisciplinary approach* (pp. 45-69). Cheltenham, UK: Edward Elger.
- Yavuz Güler, Ç. ve İşmen Gazioğlu, A. E. 2008. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri:

- karşılaştırmalı bir çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 107-114.
- Yazıcı, Ö. F. 2015. *Beden Eğitimi öğretmeni adaylarının mutluluk ve zindelik düzeylerinin incelenmesi*, Yüksek lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ana Bilim Dalı, 122, Trabzon.
- Yazıcı Çelebi, G. ve Çelebi, B. 2020. Bireylerin mutluluk düzeylerinin değişkenler açısından incelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 3(1), 179-189.
- Yazıcıoğlu, Seray. 2018. *Kanadalı ve Türk üniversite öğrencilerinin öz-anlayış merhamet ve duygusal zekalarının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, 101, İstanbul.
- Yeter, S. Y. 2019 *Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin aile aidiyeti ve manevi yönelimlerine göre yordanması* Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 134, İstanbul.
- Yıldırım, İ. 2016. Akademik başarı düzeyi farklı olan lise öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sosyal destek düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(10), 33-45.
- Yılmaz, H.K. 2011. Merhamet rehber Hz. Peygamber (s.a.s.). *Diyanet Aylık Dergi*, 244, 4-7.
- Yılmaz, Ö. 2019. *Farklı okul türlerinde görev yapan öğretmenlerin spiritüel iyi oluş düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 93, İstanbul.
- Yılmaz, S. 2016. *İmam hatip lisesi öğrencilerinin akran ilişkilerinin, insani değerler ve öznel iyi oluş düzeyleri açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 173, İstanbul.
- Yüksel, İ. ve Adıgüzel, A. 2012. Değer eğitiminde karikatür kullanımı: ilköğretim öğrencilerinin şefkat ve merhamet değer algılarının belirlenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(3), 301-311.
- Yüksekbilgili, Z. ve Akduman, G. 2015. Kuşaklara göre işkoliklik. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19): 415-440.
- Ziapour, A., Khatony, A., Jafari, F. and Kianipour, N. 2018. Correlation of personality traits with happiness among university students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 12(4), 26-29.

EKLER

EK-1 : Etik Kurul Belgesi

EK-2 : Ölçek Uygulama İzinleri



EK-1: Etik Kurul Belgesi



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
23.06.2020	5	2020/347

KARAR NO: 2020/347
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Elif Nur ÖZCAN' ın Prof. Dr. Yücel ÖKSÜZ danışmanlığında "Mutluluk Düzeyi İle Merhamet Duygusu İlişkisi" isimli Yüksek Lisans Tezine ilişkin anket çalışmasını içeren 18649 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Elif Nur ÖZCAN' ın Prof. Dr. Yücel ÖKSÜZ danışmanlığında "Mutluluk Düzeyi İle Merhamet Duygusu İlişkisi" isimli Yüksek Lisans Tezine ilişkin anket çalışmasının kabulüne oy birliği ile karar verildi.