T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MERHAMETİN YORDAYICILARI OLARAK MUTLULUK VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

SARİHAKAPICIOĞLU
15736018

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. M. ENGİN DENİZ

İSTANBUL
2019

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MERHAMETİN YORDAYICILARI OLARAK MUTLULUK VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

SARİHAKAPICIOĞLU
15736018

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. M. ENGİN DENİZ

İSTANBUL
2019

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MERHAMETİN YORDAYICILARI OLARAK MUTLULUK VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

SARİHA KAPICIOĞLU
15736018

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih:11.03.2019
Tezin Savunulduğu Tarih: 28.03.2019
Tez Oy Birliği ile başarılı bulunmuştur.

	Unvan Ad Soyad	İmza
Tez Danışmanı	:Prof. Dr. M. Engin DENİZ	
Jüri Üyeleri	:Prof. Dr. Ali ERYILMAZ	
	Doç. Dr. Durmuş ÜMMET	

İSTANBUL
MART 2019

ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MERHAMETİN YORDAYICILARI OLARAK MUTLULUK VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Sariha KAPICIOĞLU
Mart, 2019

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının, mutluluk ve beş faktör kişilik özellikleri açısından yordanmasını incelemeye yönelik yapılmış bir çalışmadır. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının; cinsiyet, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, aylık gelir, yaşanılan yer ve evcil hayvan besleyip beslememe gibi bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi de amaçlanmıştır. Araştırmanın katılımcılarını, 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılında İstanbul ilindeki bir devlet üniversitesinde öğrenim görmekte olan gönüllü lisans öğrencileri oluşturmuştur. Katılımcılar, kolay örnekleme yöntemiyle belirlenen ve farklı fakültelerde öğrenim gören 345'i kadın ve 323'ü erkek olmak üzere toplam, 668 öğrenciden oluşmaktadır. Veriler, Merhamet Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu vasıtasıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde, Bağımsız Örneklemler için t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Hiyerarşik Regresyon Analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının, cinsiyet ve aylık gelire göre farklılaştığı; sınıf düzeyi, kardeş sayısı, yaşanılan yer ve evcil hayvan sahibi olup olmama durumuna göre ise farklılaşmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, mutluluk ve kişilik özelliklerinin, merhameti yordadığı saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinde, mutluluk ve yalnızca yumuşak başlılık kişilik özelliği, merhamet puan ortalamalarını anlamlı düzeyde yordamıştır. Merhametteki varyansı yumuşak başlılık alt boyutunun, mutluluğa göre daha fazla açıkladığı görülmüştür. Sonuçlar, ilgili literatür ışığında tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Merhamet, Mutluluk, Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Yumuşak başlılık

ABSTRACT

PERSONALITY TRAITS AND HAPPINESS AS PREDICTORS OF COMPASSION IN UNIVERSITY STUDENTS

Sariha KAPICIOĞLU
March, 2019

This research is a study aimed to investigate how the compassion mean scores of university students are predicted in terms of happiness and five factor personality traits. In addition, the students' compassion mean scores were examined in terms of demographic variables such as gender, class level, number of siblings, monthly income, place of residence and feeding of pets. The participants of the study were the undergraduate students who were studying in a state university in Istanbul in the academic year of 2017-2018. The participants consisted of 668 students, 345 of whom were women and 323 men, who were selected in different faculties. The data were collected by Compassion Scale, Oxford Happiness Scale, Adjective Based Personality Test and Personal Information Form created by the researcher. In the analysis of the data, t Test for Independent Samples, One-Way Variance Analysis (ANOVA) and Hierarchical Regression Analysis were used. As a result of the study, it was found that the mean scores of compassion of university students varied according to gender and monthly income but there is no significant difference in compasasion mean scores of university students according to class level, number of siblings, place of residence and whether or not the owner of a pet. According to the findings, it was determined that happiness and personality traits predicted compassion. Only agreeableness sub-dimension of the five factor personality traits and happiness, significantly predict the mean scores of compassion in university students. It was found that the agreeableness sub-dimesion explained the variance in compassion more than happiness. The results were discussed in the light of the relevant literature and recommendations were presented.

Key Words: Compassion, Happiness, Five Factor Personality Traits, Agreeableness

ÖN SÖZ

Öncelikle yüksek lisansımın ilk senesinde, verdiği bir ödev sayesinde merhamet konusuna ilgi duymamı sağlayan, güler yüzünü ve ilgisini hiç eksik etmeyen, sıkıntı yaşadığım zamanlarda rahatlatan ve motive eden, tecrübesi sayesinde bana en güzel şekilde rehberlik eden, çok kıymetli hocam, tez danışmanım Prof. Dr. M. Engin Deniz'e en kalbi duygularımla teşekkür etmek isterim.

Lisans eğitimimin ikinci yarısında geldiğim üniversitemde, beni güler yüzle karşılayan, bu güzel bilimi bize öğretebilmek adına durmadan çalışan, bir derdim olduğunda kapılarını çalabildiğim ve adeta bir anne merhametiyle yaklaşan, çok kıymetli hocalarım Prof. Dr. Fulya Yüksel-Şahin, Dr. Öğr. Üyesi Gonca Zeren ve Dr. Öğr. Üyesi Nermin Çiftçi Arıdağ'a çok teşekkür ederim.

Oldukça güzel ama bazen de meşakkatli olan bu süreçte, konunun belirlenme aşamasından teslim aşamasına kadar manevi desteklerini fazlasıyla hissettiğim ve yardımları için minnettar olduğum dostlarım Uzm. Psk. Dan. Burcu Özge Yüksel, Öğr. Gör. Emel Bulut, Y. Müh. Ravza Gür, Uzm. Psk. Dan. Pürem Altıparmak, Arş. Gör. Gözde Turan ve Arş. Gör. Merve Gündüz'e çok teşekkür ederim.

Sorularıma sabırla cevap veren, yardımlarını esirgemeyen ve zorlu konularda rehberlik eden hocam Doç. Dr. Seydi Ahmet Satıcı'ya, ölçek maddelerini sabırla cevaplayan sevgili katılımcılara ve buralara gelmemde emeği olan tüm saygıdeğer hocalarıma şükranlarımı sunarım.

Yakın arkadaşlarım; Özge Hacıoğlu, Halime Şaşmaz, Seda Buz, Sümeyye Efe ve Cennet Öztürk'e; sevgili kuzenlerim, Eymen Basiry, Merve Aykaç, Müge Kapıcıoğlu, Cevdet Birdal, Zeynep Birdal, Ömer Seyithanoğlu, Hasan Seyithanoğlu'na ve Yıldız ile Yeditepe PDR ailesine yardımları, destekleri ve duaları için çok teşekkür ederim.

Haklarını asla ödeyemeyecek olduğum, çok sevdiğim, maddi manevi desteklerini hiç eksik etmeyen, hep yanımda olan ve bu güzel ailenin kızı olduğum için şükrettiğim canım ailem, en güzel teşekkürüm sizin için. Sevgili annem İsmihan Kapıcıoğlu, Sevgili babam M. Osman Kurtkan Kapıcıoğlu ve biricik kardeşim M. Hüseyin Ekrem Kapıcıoğlu'na her şey için minnettarım.

İstanbul; Mart, 2019 **Sariha KAPICIOĞLU**

İÇİNDEKİLER

ÖZ ..... **iii**
ABSTRACT ..... **iv**
ÖN SÖZ ..... **v**
İÇİNDEKİLER ..... **vi**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **xi**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **xii**
KISALTMALAR ..... **xiii**
1. GİRİŞ **1**
1.1. Araştırmanın Amacı 11
1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri 12
1.2. Araştırmanın Önemi 12
1.3. Araştırmanın Varsayımları (Sayıltıları) 13
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları 14
1.5. Tanımlar 14
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR **16**
2.1. Pozitif Psikoloji 16
2.2. Merhamet Hakkında Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar 17
2.2.1. Merhamet Tanımı ve Özellikleri 18
2.2.2. Merhametin Bileşenleri 20
2.2.3. Merhametin Temelindeki Doğu Kaynaklı Model 21
2.2.4. Merhametin Nitelikleri ve Merhamet Becerileri 22
2.2.4.1. Motivasyon (Motivation) 23
2.2.4.2. Duyarlılık (Sensitivity) 23
2.2.4.3. Sempati (Sympathy) 23
2.2.4.4. Sıkıntıya Tolerans (Distress Tolerance) 23
2.2.4.5. Empati (Empathy) 24
2.2.4.6.Yargılamamak (Non- Judgement/ Acceptance) 24
2.2.5. Merhamet Becerileri 25
2.2.5.1. Merhametli Dikkat (Compassionate Attention) 25
2.2.5.2. Merhametli Düşünme (Compassionate Thinking) 25

2.2.5.3. Merhametli Davranış (Compassionate Behaviour) 26
2.2.5.4. Merhametli Duygular (Compassionate Feelings) 26
2.2.5.5. Merhamete Duyusal Odaklanma (Compassionate Sensory Focusing) 27
2.2.5.6. Merhametli İmgelem/ İmajinasyon (Compassionate Imagery) 27
2.2.6. Merhamete Dair Yanılgılar 29
2.2.7. Merhametin Kaynağı 30
2.2.8. Merhamete Benzeyen Kavramlar 31
2.2.8.1. Empati 31
2.2.8.2. Sempati 32
2.2.8.3. Acımak 33
2.2.8.4. Toplum Yanlısı (Prososyal) Davranışlar ve Özgecilik (Alturizm) ... 34
2.2.8.5. Affedicilik 35
2.2.9. Kuramlarda Merhamet 35
2.2.10. Merhamet Eğitimi Programları ve Merhamet Odaklı Terapi 37
2.2.11. İyi oluş ve Merhamet 39
2.2.12. Merhametle İlgili Yapılan Araştırmalar 40
2.2.12.1. Türkiye'de Yapılan Çalışmalar 40
2.2.12.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar 43
2.3. Mutluluk Hakkında Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar 44
2.3.1. Mutluluğun Tanımı 46
2.3.2. Öznel İyi Oluş (Mutluluk) 47
2.3.3. Öznel İyi Oluşun Bileşenleri 48
2.3.4. Mutluluk Kuramları 50
2.3.4.1. Akış Kuramı 50
2.3.4.2. Uyum Kuramı 51
2.3.4.3. Sabit Nokta Kuramı (Set Point) 51
2.3.4.4. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları 52
2.3.4.5. Erek (Telic) Kuramı 52
2.3.4.6. Etkinlik (Activity) Kuramı 53
2.3.4.7. Yargı (Judgement) Kuramları 53
2.3.4.8. Dinamik Denge Kuramı (Dynamic Equilibrium) 54
2.3.5. Mutluluğun Belirleyicileri 54
2.3.5.1. Demografik Değişkenler 55
2.3.5.2. Genetik Faktörler: Kişilik Özellikleri 60

2.3.5.3. Amaçlı Etkinlikler (Mutluluğu Arttırma Stratejileri) 61
2.3.6. Mutlulukla İlgili Yapılan Araştırmalar 66
2.3.6.1. Türkiye'de Yapılan Araştırmalar 66
2.3.6.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar 68
2.4. Kişilik Hakkında Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar 71
2.4.1. Kişilik Kavramının Geçmişi 71
2.4.2. Kişiliğin Tanımı 71
2.4.3. Kişiliğin Bileşenleri: Karakter, Mizaç (Huy) ve Yetenek 73
2.4.3.1. Karakter 73
2.4.3.2. Mizaç (Huy) 73
2.4.3.3.Yetenek (Gizilgüç) 74
2.4.4. Kişiliğin Gelişimini Etkileyen Faktörler 74
2.4.4.1. Kalıtım ve Biyolojik Etmenler 75
2.4.4.2. Çevresel Etmenler: Çocukluk ve Yetişkinlik Deneyimler 75
2.4.5. Kişilik Kuramları 77
2.4.5.1. Tipolojik Yaklaşım 77
2.4.5.2. Psikoanalitik Kuram 78
2.4.5.3. İnsancıl (Fenomonolojik) Kişilik Kuramları 80
2.4.5.4. Davranışsal Yaklaşım/ Öğrenme Yaklaşımı 80
2.4.5.5. Bilişsel Sosyal Öğrenme Kuramı 81
2.4.5.6. Ayırıcı Özellik Kuramı ve Faktör Analizi 82
2.4.5.7. Beş Faktör Kişilik Kuramı (Büyük Beşli/ Big Five) 84
2.4.5.7.1. Nevrotizm- Duygusal Dengelilik 85
2.4.5.7.2. Dışadönüklük- İçedönüklük 86
2.4.5.7.3. Yumuşak başlılık/ Uyumluluk- Düşmanlık/ Hırçınlık 86
2.4.5.7.4. Deneyime /Gelişime Açıklık- Gelişmemişlik 87
2.4.5.7.5. Sorumluluk/Öz Disiplin- Sorumsuzluk 88
2.4.6. Kişilikle İlgili Araştırmalar 88
2.4.6.1. Türkiye'de Yapılan Araştırmalar 89
2.4.6.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar 91
3. YÖNTEM 94
3.1. Araştırmanın Modeli 94
3.2. Katılımcılar 94
3.3. Veri Toplama Araçları 95
3.3.1. Merhamet Ölçeği (MÖ) 95
3.3.2. Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ) 96

3.3.3. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT) 97
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu 98
3.4.Veri Toplama İşlemi ve Verilerin Analizi 98
4. BULGULAR 101
4.1.Üniversite Öğrencilerinin Merhamet Puan Ortalamalarının Mutluluk Puanları ile Beş Faktör Kişilik Özellikleri Tarafından Yordanıp Yordanmadığına İlişkin Bulgular 101
4.2.Üniversite Öğrencilerinin Merhamet Puan Ortalamalarının Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular 103
4.2.1.Üniversite Öğrencilerinin Merhamet Puan Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bulgular 103
4.2.2.Üniversite Öğrencilerinin Merhamet Puan Ortalamalarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bulgular 104
4.2.3. Üniversite Öğrencilerinin Merhamet Puan Ortalamalarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bulgular 105
4.2.4.Üniversite Öğrencilerinin Merhamet Puan Ortalamalarının Aylık Gelir Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bulgular 106
4.2.5. Üniversite Öğrencilerinin Merhamet Puan Ortalamalarının Yaşadığı Yer Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bulgular 108
4.2.6. Üniversite Öğrencilerinin Merhamet Puan Ortalamalarının Evcil Hayvan Besleme Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bulgular109
5. TARTIŞMA VE YORUM 110
5.1.Üniversite Öğrencilerinin Merhametinin Mutluluk ve Kişilik Özellikleri Açısından Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Yorum 110
5.1.1. Mutluluk ve Merhamet 110
5.1.2. Merhamet ile Kişilik Özellikleri 111
5.2.Üniversite Öğrencilerinin Merhametinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum 113
5.3.Üniversite Öğrencilerinin Merhametinin Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum 116
5.4.Üniversite Öğrencilerinin Merhametinin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum 118
5.5.Üniversite Öğrencilerinin Merhametinin Aylık Gelir Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum 119
5.6.Üniversite Öğrencilerinin Merhametinin Yaşadığı Yer Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum 122
5.7.Üniversite Öğrencilerinin Merhametinin Evcil Hayvan Besleme Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum 123
6. SONUÇ VE ÖNERİLER 125
6.1. Sonuçlar 125

6.2. Öneriler 125
KAYNAKÇA 127
EKLER 152
Ek 1. Gönüllü Katılım ve Kişisel Bilgi Formu 152
Ek 2. Merhamet Ölçeği Örnek Maddeler 153
Ek 3. Oxford Mutluluk Ölçeği Örnek Maddeler 154
Ek 4. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi Örnek Maddeler 155
Ek 5. Sosyal Bilimler Enstitüsü İzin Yazısı 156
Ek 6. Ölçek Kullanım İzinleri 157
ÖZ GEÇMİŞ 158

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 1: Katılımcılara Ait Bilgiler 95

Tablo 2: Değişkenlere Ait Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları 99

Tablo 3: Merhamet, Mutluluk ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiler 101

Tablo 4: Merhamet Puan Ortalamalarının Yordayıcısı Olarak Mutluluk ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları 102

Tablo 5: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetleri Açısından Merhamet Puan Ortalamalarına Yönelik *t* Testi Tablosu 103

Tablo 6: Sınıf Düzeyleri Açısından Merhamet Puan Ortalamasına Yönelik Betimsel İstatistikleri 104

Tablo 7: Sınıf Düzeyleri Açısından Merhamet Puan Ortalamalarına Yönelik Varyans Analizi Sonuçları 104

Tablo 8: Kardeş Sayıları Açısından Merhamet Puan Ortalamalarına Yönelik Betimsel İstatistikler 105

Tablo 9: Kardeş Sayıları Açısından Merhamet Puan Ortalamalarına Yönelik Varyans Analizi Tablosu 106

Tablo 10: Aylık Gelirleri Açısından Merhamet Puan Ortalamalarına Yönelik Betimsel İstatistikler 106

Tablo 11: Aylık Gelir Düzeyleri Açısından Merhamet Puan Ortalamalarına Yönelik Varyans Analiz Tablosu 107

Tablo 12: Yaşadıkları Yerler Açısından Merhamet Puan Ortalamalarına Yönelik Betimsel İstatistikler 108

Tablo 13: Yaşadıkları Yerler Açısından Merhamet Puan Ortalamalarına Yönelik Varyans Analizi Tablosu 108

Tablo 14: Evcil Hayvan Besleme Açısından Merhamet Puan Ortalamalarına Yönelik *t* Testi Sonuçları 109

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No

Şekil 1: Merhametin Nitelikleri ve Merhamet Becerileri 29
Şekil 2: Öznel İyi Oluşun (Mutluluk) Bileşenleri 48
Şekil 3: Mutluluğun Belirleyicileri 55

KISALTMALAR

MOT : Merhamet Odaklı Terapi

MÖ : Merhamet Ölçeği

OMÖ : Oxford Mutluluk Ölçeği

SED : Sosyo-Ekonomik Düzey

SDKT : Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi

1. GİRİŞ

Bu bölümde ilk olarak merhamet, mutluluk ve kişilik özellikleri kavramlarına değinilmektedir. Ardından, ilgili araştırmalar ve yapılan çalışmanın gerekçesi açıklanmıştır.

Yirmi birinci yüzyıl toplumları, ekonomik çıkarlar, bürokratik güç ve cinsellik gibi konuları yaşamda, en büyük hedefler ve değerler haline getirmiştir. Erdem ve iyilik gibi kavramların önemi gün geçtikçe azalmaktadır (Yaran, 2007). Bu şekildeki toplumlar zenginliklerini, kendi vatandaşlarının ve diğer ülkelerde yaşayan bireylerin, insani ihtiyaçlarını göz ardı ederek attırmaya devam etmeleri halinde, dünya genelinde olumsuz durumların meydana geleceği düşünülmektedir. Bu gidişatın, bencilliğin artmasına, bireyler arasındaki yabancılaşmaya, en nihayetinde kaos ve umutsuzluğa yola açabilir (Csikszentmihalyi, 2006; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bir diğer ifadeyle, bireylerin birbirlerine karşı ilgisinin ve merhametinin azalması sonucu, ciddi krizlerle karşı karşıya kalmak mümkün gözükmektedir. Sadece kâr elde etmeye odaklanmış rekabetçi toplumlar bu durumu tetiklemektedir. İnsanın beyni sosyal bağlam ve sosyal çevreye oldukça duyarlıdır. Bu nedenle, bireyler işbirlikçi ve destekçi ortamlarda merhametli, nazik ve özverili olabilirken, tersine rekabetçi ve tehdit odaklı ortamlarda ise, acımasız, zalim ya da bencil olabilmektedirler (Gilbert, 2009).

Bu bağlamda sosyal bilimler, önemli bir rol oynamaktadır. İnsanların hangi eylem ve davranışlarının, mutluluğa, olumlu bireyler olmalarına ve gelişen topluluklar olmaya götürdüğünü araştırmaları gerekmektedir. Oysa psikoloji bilimiyle uğraşan sosyal bilimciler, özellikle meydana gelen büyük savaşlarla sonrasında, daha çok patolojiyle, yaşanan travmalarla ya da hasarlarla ilgilenmişlerdir. Ancak psikoloji alanı, yalnızca hastalık ve sağlıkla ilgili bir tıp dalı değildir; çok daha fazlasını kapsamaktadır. Psikoloji aynı zamanda, bireylerin güçlü yanlarını desteklemek, geliştirmek ve iyi olanı daha iyi hale getirmek anlamına gelmektedir. Yani tedavi yalnızca kırık olanı düzeltmek değil; iyi olan tarafı da beslemektir. İşte bireylerin olumlu niteliklerini destekleme ve vurgulama yaklaşımının adı pozitif psikolojidir

(Csikszentmihalyi, 2006; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Psikolojik olarak sağlıklı olsun ya da olmasın, bütün insanların büyümeye, gelişmeye, daha iyi bir yaşam için umuda ihtiyaçları vardır ve kendileri için önemli gördükleri hedeflere yönelmeleri önemlidir (Csikszentmihalyi, 2006).

Pozitif psikoloji son yıllarda kendini göstermeye başlamıştır. Bireylerin güçlü yanlarının ve olumlu taraflarının araştırılması hız kazanmıştır. Özellikle, mutluluk ve genel iyilik hali konusunda yapılan çalışmalar önemsenmektedir. Bu bağlamda pozitif psikoloji alanında, zekâ ve zekanın çeşitleri, öz yeterlik, öz belirleme, akış deneyimi, öğrenilmiş iyimserlik, azim, sebat, sosyal ilgi, özgecilik, minnettarlık, öz anlayış ve iyimserlik gibi konular çalışılmaktadır (Ergüner Tekinalp ve Terzi, 2015). Son dönemlerde ise, özellikle yardımseverlik, minnettarlık, bilinçli farkındalık ve merhamet kavramları ön plana çıkmaya başlamıştır (Kartopu ve Hacıkeleşoğlu, 2017).

Pozitif psikolojinin ülkemizde yeni yeni araştırılmaya başlayan konusu merhametin izleri çok eski zamanlara dayanmaktadır. Bu önermenin kaynağı, arkeoloji bilimidir. Yapılan arkeoloji kazıları geçmişte insanların birbirlerine merhamet hissettiğini ve merhametli davranışlarda bulunduğunu göstermektedir. Vietnam'da yapılan bir kazıda, 4000 yıl öncesine ait insan kemikleri incelenmiştir. Kazıda, ergenlik çağına girmeden felç geçirmiş olan bir insanın kemiklerine bakıldığında, ilginç bir şekilde bu erkeğin yirmi ila otuz yaşlarına kadar yaşadığı anlaşılmıştır. Yaşam şartlarının oldukça kısıtlı olan ve geçimin zor olduğu zamanlarda, o kavimden bazı kişilerin, ölene dek bu engelli insanın tüm ihtiyaçlarını karşıladığı ve onu koruduğu tahmin edilmektedir (Sayar ve Manisalıgil, 2015). Bir diğer örnek ise, Florida'da yaşanmıştır. Yaklaşık 7500 sene önce yaşamış insanlara dair kalıntılar incelenmiştir. Yine bu kemiklere bakıldığında, engelli bir çocuğun on beş yaşına kadar yaşadığını anlaşılmıştır. Dolayısıyla bu örnekte de Vietnam kazısında olduğu gibi engelli çocuğa merhametli bir biçimde bakım verildiği düşünülmüştür. Dolayısıyla bu kayıtlar, merhamet duygusunun ve merhametli davranışların örnekleri olarak değerlendirilmektedir (Sayar ve Manisalıgil, 2015).

İnsanlar, başkalarının çektiği acılarla derinden ve spontane bir şekilde bağlantı kurma kabiliyetine sahiptirler. Bu içsel kapasite, etnik köken, kültür, coğrafya ve din ayrımı gözetmeksizin bütün insanlarda bulunmaktadır. Herhangi bir yerde, ağlayan bir çocuk, acı çeken bir adam veya açlıktan ölmek üzere olan insanları görmek, o

insanlara yakınlık ve sempatiyi duygusunu tetiklemektedir. Çoğu zaman, bireyler acı tablolar gördüklerinde, kendilerinin de aynı acıyı yaşadıklarını hissetmektedirler. Dolayısıyla insanlar derinden etkilenebilmektedir ve bu durum bireylerin birbirlerine bağlı olduğunu düşündürmektedir (Lama, 2002).

Merhamet kavramı aslında pek çok şekilde tanımlanmaktadır; ancak özü itibariyle her canlının acısını derin bir farkındalıkla kavramak ve bu acıyı azalmak için istekli olup, çaba harcamaktır. Geçmişe dönüp bakıldığında, insanlar her ne kadar zalimce ve merhametsiz davranışlar sergilemiş olsalar da üç bin yıldan fazla bir süredir, merhametin insan aklının önemli ve ayırt edici özelliklerinden biri olduğu anlaşılmaktadır. Pek çok dinde, ruhsal ve ahlaki bir değer olarak teşvik edilmekle beraber, merhametin aynı zamanda insanî ilişkilerde de iyileştirici bir rol üstlendiği düşünülmektedir (Gilbert, 2009).

Nispeten yakın zamana kadar, merhamet geliştirme çabası öncelikle manevi ve dini inançlardan kaynaklanmıştır. Ancak son otuz yılda psikoloji bilimi, akıl sağlının, mutluluğun ve bireylerin birbirleriyle uyumlu ilişkiler geliştirebilme kapasitesinin merkezine, merhameti ve toplum yanlısı davranışları koymaya başlamıştır. Dahası, John Bowlby (1907-1990) araştırmalarında annenin sevgisi ve ilgisinin, çocuğun ilerideki yaşantısında ve duygusal gelişiminde önemli etkilere sahip olduğunu ifade etmesiyle birlikte, bebeklerin biyolojik olarak diğer kişilerin bakımına ve desteğine yanıt verecek kapasitesinin olduğunu da ortaya çıkarmıştır. Dolayısıyla, yakın dostlukların ve sevgi dolu ilişkilerin ruh sağlığı ve öznel iyi oluşta büyük rol oynadığı bilinmektedir (Gilbert, 2009).

Yapılan diğer tanımlara göre de merhamet, karşıdaki bireyin acısının fark edilmesiyle meydana gelen bir duygudur. Bu duygu ortaya çıktığında, kişi yardım etmeye istekli hale gelmektedir ve yaşanan acıyı hafifletmek için eylemlerde bulunmaktadır (Goetz, Keltner ve Simon-Thomas, 2010; Lazarus, 1991). Dolayısıyla merhametin iki basamağı bulunmaktadır; merhamet hissetmek ve merhameti göstermek. Birey merhamet duygusunu hem hissetmekte hem de acıyı azaltmaya yardım etmek amacıyla çeşitli eylemlerde bulunmaktadır. Bireyin merhamet duyması, acı çeken kişinin halinden anlaması ve yakınlık hissetmesi anlamına gelmektedir. Merhameti göstermek ise, sorumluluk üstlenmek ve yardım etme arzusunun eyleme geçirilmesi manasındadır. Dahası, bireyin iç dünyasında merhameti hissetmek ve göstermek unsurları dengeli olmalıdır. Karşıdaki bireyin

acısına fazlaca odaklanmak, merhamet gösteren bireyi de duygusal anlamda yıpratabilmektedir. Diğer yandan ise, karşıdaki kişinin acısına fazlaca kayıtsız kalmak da merhamet gösterecek kişinin sorumluluk almasına engel olabilmektedir (Hosking, 2007).

Merhametin bireylerde nasıl geliştiği de bir diğer önemli konudur. Kalıtım vasıtasıyla mı geldiği ya da sonradan öğrenilerek mi kazanıldığı sorusu merak edilmektedir. Bu konuda çeşitli yorumlar bulunmakla beraber, bazı psikiyatrist ve araştırmacılar ahlaki değerleri anlayabilmenin ve kazanmanın doğuştan getirilen bir yetenek olduğunu belirtirken, diğer araştırmacılar ise, güvenli, sıcak ve sevgi dolu bir aile ortamının merhamet duygusunun gelişiminde önemli rol oynadığını belirtmektedirler. Bebeğin bir güvenli ve sıcak ortamda büyümesi sonucu, çevresiyle daha sağlıklı bağlar kurma becerileri gelişmektedir. Böylece kendi iç dünyalarında ve bireylerarası ilişkilerinde sağlıklı ve güvende hissetmektedirler. Daha kolay yakınlık kurabilmekte ve başkalarının iyiliğini düşünebilmektedirler. Sonuç olarak, merhametli hissetmek ve davranmak kolaylaşmaktadır (Winnicott, 1987; Gilbert, 2005).

Merhamet duygusu çok yönlüdür ve empati, yardım davranışları, sempati ve toplum yanlısı davranışlar gibi kavramlarla da bağlantıları bulunmaktadır (Gilbert, 2005; Sprecher ve Fehr, 2005). Ancak empati, sempati, özgecilik, affedicilik ve toplum yanlısı davranışlarla aynı anlama gelmemektedir. Merhamet ayrı bir duygudur.

Empati ve merhamet birbiriyle bağlantılı olmakla beraber, farklı kavramlardır, çünkü empati başlı başına bir duygu olmaktan çok, bireyin kendisini karşıdaki kişinin yerine koyabilmesi yeteneğidir. Ancak merhamet, empatiden daha geniş kapsamlı bir kavramdır. Merhamet aynı zamanda, sevecenlik, yardımseverlik gibi özellikleri de bünyesinde barındırmaktadır. Ayrıca başkalarının acısını azaltmaya yönelik fiil ve eylemleri de içermektedir. Dahası, empati acı çeken kişiye yönelik olabilirken, merhamet herhangi bir hedeften bağımsız bir biçimde de yaşanabilmektedir. Buradan hareketle, merhamet daha devamlı ve kalıcı bir duygu olarak düşünülmektedir (Sprecher ve Fehr, 2005; Gilbert, 2005).

Bir diğer kavram sempatidir. Merhamete benzetilir ancak sempati de hem empatiden hem de merhametten farklı bir duygudur. Sempatide birey, sıkıntı yaşayan kişilerle karşılaştığında, hissedilen tasa, endişe ve üzüntünün adıdır (Eisenberg, 2002).

Empatide ise, birey başkasının duygusunu imgesel olarak deneyimlemektedir. Empatide de başkalarının duyguları paylaşılmaktadır ancak sempatide, özellikle üzüntülü durumlarda, bir başkası gibi düşünme eğilimi vardır (Lazarus, 1991). Merhametli hissetmek, merhametli davranmayı kolaylaştırmaktadır. Merhametli hissetmek için de sempati önemli bir yetenektir. Sempati, empati, önyargısız yaklaşım, üzüntüye duyarlılık ve başkalarının iyiliğini önemsemek gibi yetenekler merhametin destekleyici ve tamamlayıcı etmenleridir (Gilbert, 2005).

Fazlaca karışıklığa sebep olan bir diğer kavram ise, acımaktır. Ancak merhamet, acımak anlamına gelmemektedir. Birey acıma hissini yaşadığında, bir başkası için üzüntü hisseder ancak merhamete göre birtakım farklılıkları da bünyesinde barındırmaktadır. Acıma duygusunda, karşıdaki insanla duygudaşlık yerine daha çok, kibir ve hor görme hisleri de mevcut olabilmektedir. Yani mağdur olan kişinin, acısını hak ettiği ya da yaşaması gerektiği düşünülebilmektedir. Acıyan birey, kendini mağdur kişiden ayırmaktadır (Gilbert ve Choden, 2014; Lazarus, 1991). Acıyan kişinin niyeti, her zaman merhamet olmayabilir. Kişi kendi imajını desteklemek adına, merhametli gibi görünebilir (Pommier, 2011).

Bir diğer karışıklık, toplum yanlısı davranışlar, özgecilik ve merhamet kavramları arasında meydana gelmektedir. İlk olarak, toplum yanlısı davranışlar özgecilik kavramına göre daha geniş kapsamlı bir kavramdır. Özgecilik kavramı, toplum yanlısı davranışların içinde yer almakla beraber, özgeciliğin motivasyon kaynağı empatidir (Pommier, 2011). Toplum yanlısı davranışlar ile merhamet arasında pozitif yönlü ilişkiler mevcuttur. Hatta çift yönlü bir ilişkiden söz edilmektedir. Merhamet toplum yanlısı davranışları beslerken, toplum yanlısı davranışlar da merhameti pekiştirmektedir (Bierhoff, 2005). Yine merhametin özgecilik kavramına öncülük ettiği ve motivasyon kaynağı olduğu da belirtilmiştir (Pommier, 2011).

Son olarak affetmek kavramı da merhametle karıştırılan bir başka konudur. Affetmek, bireylerin, yaşanan olumsuz davranışların ardından karşısındaki kişiye karşı negatif duygularından kurtulması gelmesi anlamına gelmektedir (Eraslan Çapan ve Arıcıoğlu, 2014). Affeden birey, karşıdaki bireyin olumsuz davranışına karşılık misilleme yapmamayı tercih eder. Ayrıca affeden kişi, öfkesini de kontrol edebilmektedir. Bu nedenle affetme, merhametin bir parçasıdır ve iki kavram yakın ilişkilidir (Gilbert, 2005).

Merhametle ilgili yapılan yurt içi ve yurt dışı çalışmalar gözden geçirildiğinde, yurt içinde yapılan çalışmaların sayısının az ve yetersiz olduğu anlaşılmaktadır. Öncelikle yurt içinde yapılan çalışmalara bakıldığında, Akdeniz (2014) yılında yaptığı çalışmasında farklı merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zekâ kavramlarını incelemiştir. Bu çalışma, aynı zamanda merhamet konusunda Türkiye'de yapılan ilk tez çalışmasıdır. Araştırma sonucunda, merhamet düzeyinin depresyon ve duygusal zekâ puan ortalamalarını etkilediği görülmüştür (Akdeniz, 2014).

Bir başka çalışmada, fen bilgisi dersinde, "İnsan ve Çevre" ünitesinde yer alan etkinliklerin, öğrencilerin merhamet değerini kazanabilmesi üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Bu bağlamda uygulanan etkinliklerin, öğrencilerin merhametli davranışları kazanmalarına yardımcı olduğu ve olumlu etkilediği görülmüştür (Aktaş ve Bozdoğan, 2016). Bir diğer çalışmada, merhamet ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışma bulgularına göre, merhametin öznel iyi oluş üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu bulunmuştur (İşgör, 2017a). Ayrıca bağlanma stillerinin ve akademik başarının merhamet üzerindeki etkisi de incelenmiştir. Sonuçlara göre, güvenli ve korkulu bağlanma stillerinin ve akademik başarının birlikte, merhametin önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür (İşgör, 2017b). Merhamet kavramının sınıf öğretmenlerince değerlendirildiği başka bir çalışmada ise, merhametin önemli bir kavram olduğu ve eğitim programları içerisinde yer alması gerektiği belirtilmiştir (Kıral ve Başdağ, 2017).

Yakın zamanda yapılan bir araştırmaya göre, merhamet ve mutluluk arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Erdoğan, 2017). Bir diğerinde ise, özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların öz anlayışları, merhamet düzeyleri ve yaşam doyumları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Anne babaların merhamet ölçeğinden aldığı puanlar incelendiğinde, merhametin alt boyutlarının yaşam doyumuyla ilişkili olduğu ve merhametin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir (Güleş, 2017). Psikolog ve psikolojik danışmanlarla yürütülen bir başka araştırmada da merhamet düzeyleri, iş doyumu ve çalışma yaşam kaliteleri değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Tahincioğlu, 2018). Ayrıca Kanadalı ve Türk üniversite öğrencilerinin öz anlayış, merhamet ve duygusal zekâ düzeyleri karşılaştırılmıştır. Merhamet ölçeğinin alt boyutları açısından Türk ve Kanadalı öğrenciler arasındaki farklılaşma anlamlı bulunmuştur (Yazıcıoğlu, 2018).

Evli bireylerle yapılan araştırmada ise, evlilik doyumu ve merhametin alt boyutlarının ilişkili olduğu belirlenmiştir (Erdoğan, 2018).

Merhamet konusunda, yurt dışında yapılan çalışma sayısının, Türkiye'ye göre daha fazla olduğu görülmüştür. Bu çalışmalardan birinde, verilen merhamet eğitiminin sağlık çalışanları üzerinde ne kadar etkili olduğu araştırılmıştır. Merhamet eğitiminin neticesinde çalışanların iş doyumlarının arttığı görülmüştür (Scarlet ve diğ., 2017). Başka bir çalışmada, yeme bozukluğu olan bireylere merhamet odaklı terapi yapılmıştır. Terapi sonrasında, bulimia semptomlarında belirgin bir azalma olduğu görülmüştür. Bu araştırma, bulimia örneklem grubuyla yapılan ilk merhamet çalışmasıdır (Williams ve diğ., 2017). Bir diğer araştırmada, bireylerin kendilerine ve başkalarına merhametli oluşları bağlamında, cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Beresford, 2016). Ayrıca özgeci davranışların ve merhametin, verilen eğitimler yoluyla arttırılabildiği belirlenmiştir (Weng ve diğ., 2013). Dahası, verilen merhamet eğitim sonucunda, yakınlık ve olumlu duygularla bağlantılı beyin bölgelerinin aktive olduğu da gözlemlenmiştir (Klimecki ve diğ., 2013). Yakın zamanda, merhamet odaklı terapinin, öğrenme güçlüğü olan bir bireyde ne derece etkili olduğu da incelenmiştir. Araştırma sonucunda, MOT'un öğrenme güçlüğü konusunda faydalı bir terapi alanı olabileceği düşünülmüştür (Cooper ve Frearson, 2017). Merhamet kavramına hem zıt kavramların hem de paralel kavramların araştırıldığı iki çalışmada, merhametle kişiler arası yakınlık, sosyal destek ve güven arasında olumlu yönde ilişkiler tespit edilirken, zıt kavramlar olan kişilerarası ilişkilerde kaygı, narsisizm, sözel saldırganlık ve merhamet arasında ise negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir (Salazar, 2015; 2016). Ayrıca depresyon ve anksiyetesi olan bireylerde merhametin nasıl değerlendirildiği de araştırılmıştır. Sonuçlara göre, katılımcılar, merhameti hissetmenin ve deneyimlemenin anlamlı olduğunu belirtmişlerdir. Ek olarak, depresyon ve anksiyete konusunda destekleyici bir unsur olduğunu da ifade etmişlerdir (Pauley ve McPherson, 2010). Merhameti çağrıştıran çeşitli görsellerle yapılan bir deneyde ise, belirlenen resimlerin, deneklerin merhamet duygularıyla bağlantılı beyin bölgelerini harekete geçirdiği görülmüştür (Mercadillo ve diğ., 2007).

Bu araştırmada ise merhameti etkileyebileceği düşünülen değişkenlerden biri, mutluluktur. Tarih boyunca birçok düşünür ve filozof insanoğlunun mutluluk için var olduğunu ve mutluluk arayışının, insanın temel amacı olduğunu belirtmiştir. Ancak

mutluluğun ne olduğu ve nasıl elde edilebileceği konusunda genelde farklı fikirler ortaya atılmıştır. Bu fikir ve tanımlardan birine göre mutluluk, bireylerin yaşam koşullarının olumlu bir değerlendirmesi anlamına gelmektedir (Shin ve Johnson, 1978). Diğer bir tanıma göre mutluluk, bireylerin hoşuna giden yaşantıları, hoşuna gitmeyen yaşantılara oranla daha fazla deneyimlemesi olarak tanımlanabilmektedir (Eryılmaz, 2009).

İnsanların kendi yaşamlarını bilişsel ve duygusal bağlamda değerlendirmeleri anlamına gelen mutluluk (Diener, 2000) ya da daha teknik bir ifadeyle öznel iyi oluşun üç ana bileşeni bulunmaktadır. Bunlar; olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu kavramlarıdır. Olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım, öznel iyi oluşun 'duygusal' boyutunu oluştururken, yaşam doyumu daha çok 'bilişsel' boyutunu meydana getirmektedir (Diener, 2006; Diener ve diğ., 2009).

Mutluluğun seyrini belirleyen üç ana faktör bulunmaktadır; demografik değişkenler, amaca yönelik yaşam etkinlikleri ve kişilik özellikleri. İlk olarak, demografik değişkenler, mutluluğu yaklaşık yüzde on oranında etkilemektedir. Cinsiyet, yaş, alınan eğitim vb. etkenlerin mutluluğa etkisi azdır. İkinci olarak amaca yönelik yaşam etkinlikleri bireylerin mutluluklarını yüzde kırk oranında etkilemektedir. Bu oldukça yüksek bir yüzdedir. Bu amaçlı yaşam etkinliklerinin diğer adı, mutluluğu arttırma stratejileridir. Bilimsel çalışmalar doğrultusundaki stratejiler, mutluluğu arttırmaktadır. Üçüncü belirleyici ise, kişilik özellikleridir. Kişilik özellikleri de mutluluğu yüzde elli oranında etkileyerek, en fazla belirleme kapasitesine sahip ögesidir (Lyubomirsky, 2008).

Mutluluk konusu, pek çok farklı değişkenle araştırılmıştır. Bunlar; yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık (Yıkılmaz ve Demir Güdül, 2015), mizah tarzları (Tümkaya, 2011; Özbay ve diğ., 2012), özgürlük, eğlence ve güç ihtiyacı (Türkdoğan ve Duru, 2012), benlik saygısı (Doğan ve Eryılmaz, 2013; Tonga ve Halisdemir, 2017; Cheng ve Furnham, 2003), psikolojik ihtiyaçlar (Sapmaz ve diğ., 2012), gönüllü çalışmalarda bulunma (Thoits ve Hewitt, 2001), kişilik özellikleri (Eryılmaz, 2014), öz-anlayış (Deniz ve diğ., 2012), siber zorbalık ve siber mağduriyet (Padır, Eroğlu ve Çalışkan, 2015), bazı demografik değişkenler (Kangal, 2013), zararlı alışkanlıklar (Atak, 2011), dini inanç (Aydemir, 2008), algılanan sosyal destek (Türkmen, 2012), sosyal zeka (Doğan ve Eryılmaz, 2014) gibi değişkenlerdir.

Öte yandan yurt içindeki çalışmalarda, mutluluk ve merhamet değişkenleri arasında az sayıda çalışma yapıldığı görülmüştür. Bu çalışmalardan birinde, bireylerin kendilerini mutlu hissetmesinin, merhamet toplam puanlarını ve merhametin alt boyutlarını arttırabileceği belirlenmiştir (Erdoğan, 2017). Ayrıca merhametin, yaşam doyumu değişkenini anlamlı düzeyde yordadığı da tespit edilmiştir (Güleş, 2017). Öte yandan evlilik doyumu değişkeni ve merhametin alt boyutlarının da ilişkili olduğu görülmüştür (Erdoğan, 2018).

Yurt dışında ise merhamet ve mutluluk bağlamında, daha fazla sayıda araştırma yapılmıştır. Çalışmaların bulgularına göre merhametin, bireylerin mutluluğunu destekleyen bir değişken olabileceği düşünülmektedir (Bierhoff, 2005; Goleman, 2003; Eisenberg, 2002; Lama, 2002; Ladner, 2004; Lyubomirsky, 2008). Örneğin bir araştırmada, merhamet eğitimi ve merhamete dair meditasyon çalışması sonucunda, bireylerin kendilerine ve başkalarına merhametli davranışlarının arttığı tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra, başkalarından merhamet görme kapasitelerinin de arttığı belirlenmiştir. Dolayısıyla bu bulguların bireylerin iyi oluşlarına katkı sunabileceği ifade edilmiştir (Jazaieri ve diğ., 2012). Ayrıca merhametli uygulamaların, bireylerin mutluluk ve benlik saygılarında kalıcı iyileşmeler sağlayabildiği ve kısa vadede endişeli bireyler için de yararlı olabileceği görülmüştür (Mongrain ve diğ., 2011). Dahası, çevrelerine merhametli davranışlar gösteren bireylerin, sosyal destek verdikleri esnada, aslında kendi sahip oldukları sosyal çevre ve sosyal desteğin de arttığı belirtilmektedir. Artan sosyal destek ise, fiziksel ve zihinsel sağlık için önemlidir. Böylelikle bireylerin mutluklarının arttığı ve yalnızlıklarının azaldığı düşünülmektedir (Crocker ve Canevello, 2008).

Sonuç olarak, merhamet ve mutluluk arasında yapılan çalışmaların sayısının, özellikle yurt içinde yetersiz olduğu görülmektedir. Ayrıca merhametin bağımlı değişken olarak belirlendiği çalışma sayısı da azdır. Dolayısıyla mutluluk değişkeninin, merhameti nasıl etkileyeceğine dair yapılacak bir araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Merhametle ilişkili olduğu düşünülen bir diğer değişken ise kişilik özellikleridir. Kişilik, bireylerin, duygu, düşünce ve aksiyonlarının ayırt edici ve karakteristik örüntüleridir. Bu örüntüler, kişilerin fiziksel ve sosyal çevreleriyle nasıl etkileşime girdiğini belirlemektedir (Atkinson ve diğ., 2002). Kişilik bireye has bir olgudur ve onu başkalarından farklı kılmaktadır (Eryılmaz, 2009).

Kişiliğin bu denli bir çeşitlilik ve farklılık meydana getirmesinde, kalıtım yoluyla gelen genler ve çevresel faktörler etkili olmaktadır. Biyolojik etmenler ile, sosyo kültürel ve psikolojik çevrenin birleşmesiyle ortaya çıkan faktörler, kişiliği şekillendirmektedir. Bireylerin, fiziksel özellikleri, zekâ, kapasite ve yetenekleri, kalıtım vasıtasıyla miras alınmaktadır. Ardından mevcut çevrenin sosyo kültürel ve psikolojik koşulları neticesinde değişim ve gelişim meydana gelmektedir. Bu olgunlaşma süreci, kalıtım ve çevrenin kalitesi nispetinde hem olumlu hem de olumsuz yönde olabilmektedir (Eldeklioğlu, 2012).

Kişiliğe ilişkin kuramlara bakıldığında, yapılan tanımlar her kuramcının, kendi kuramı çerçevesinde şekillenmiştir. Allport kişiliği, bireylerin duygu ve düşüncelerine yön veren içsel bir gerçek olarak tanımlarken, Rogers kişilik tanımında, bireyin kendilik algısına vurgu yapmaktadır. Skinner, kişilik kavramının tanımına ihtiyaç olmadığını belirtirken, Freud ise kişiliği, bilinçdışı ve bilinmeyen bir olgu olarak tanımlamaktadır (Eryılmaz, 2009).

Kişiliği açıklayan kuramlardan biri olan ayırıcı özellik kuramı ve yapılan faktör analizleri neticesinde beş faktör modeli ortaya çıkmıştır. Kişiliğin temel boyutlarının belirlemek amacıyla, bireylerin ayırıcı özellikleri uzun ve detaylı şekilde listelenmiş ve bu listelere faktör analizleri uygulanarak beş temel özellik elde edilmiştir. Sonuç itibariyle, beş faktör en çok kabul gören model ve kuram haline gelmiştir. Bu faktörler; dışa dönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, nevrotizm (duygusal dengesizlik) ve gelişime açıklık olarak ifade edilmiştir (Plotnik ve Kouyoumdjian, 2011; Somer, 1998). Nevrotizm boyutu, duygusal denge ile alakalıdır. Sakinlik ve duygusal kararlılık halinden ziyade, üzüntü, kaygı ve korku gibi haller, bu faktörün içinde bulunan eğilimlerdir. Dışa dönüklük faktöründe ise, bireyler sıcakkanlı, neşeli ve sosyal eğilimlere sahiptir. Sorumluluk boyutunda yüksek puan alan bireyler ise, disiplinli, hedefine kitlenebilen ve çalışkan olarak bilinmektedirler. Gelişime açıklık boyutu, meraklı olmak, keşfetmeye açık olmak ve araştırmayı sevmek ile karakterize bireyleri temsil etmektedir. Son olarak, yumuşak başlılık boyutu da uyumlu olma hali, alçakgönüllü olma ve yardımseverlik gibi eğilimleri içinde barındırmaktadır (McCrae ve Costa, 2008).

Literatürde beş faktörlü kişilik özellikleri ile alakalı yapılmış pek çok çalışma yer almaktadır. Bunlar; iş yerinde yaşanan yalnızlık (Çetin ve Alacalar, 2016), bireylerin başa çıkma tarzları (Ekşi, 2004), kişisel karasızlık (Öztemel, 2016), psikolojik

sağlamlık (Çetin ve diğ., 2015), öfke (Özyeşil, 2012), dindarlık (Şentepe ve Güven, 2015), affedicilik (Worthington, 2006), mizah stilleri (Özyeşil, Deniz ve Kesici, 2013), akran ilişkileri (Jensen-Campbell ve diğ., 2002), sosyal yetkinlik (Bilgin, 2017a), iş performansı (Barrick ve Mount, 1991), kariyer başarısı (Judge ve diğ., 1999), stresle başa çıkma (Telef, 2004), psikolojik danışma öğrencilerinde farklılıklara uyum sağlama (Thompson ve diğ., 2002), sağlıklı alışkanlıklar ve davranışlar (Raynor ve Levine, 2009), tevazu (Saygın, 2014), aşka ilişkin tutumlar (Budak, 2011), bağlanma stilleri (Deniz, 2011) gibi değişkenlerdir.

Yapılan çalışmalarda mutluluk değişkeninin, kişilik özellikleriyle birlikte araştırıldığı görülmüştür. Sonuçlara göre, dışa dönüklüğün mutlulukla pozitif yönlü; nevrotizm boyutunun ise mutluluk ile negatif yönlü ilişkileri olduğu bulunmuştur (Argyle ve Lu, 1990; Vallereux, 2006; Doğan, 2013; Gutiérrez ve diğ., 2005; Libran, 2006; Diener ve diğ., 2003; Hills ve Argyle, 2001; Diener ve diğ., 1999; Reisoğlu ve Yazıcı, 2017).

Kişilik özellikleri ve merhamet arasında yapılan çalışmalara bakıldığında ise hem yurt içinde hem de yurt dışında, oldukça az sayıda olduğu tespit edilmiştir. Yapılan bazı araştırmalarda, yumuşak başlılık alt boyutu ve merhamet arasında pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir (Shiota ve diğ., 2006; McCrae ve Costa, 2003; Gilbert, 2009). Dolayısıyla kişilik özelliklerinin merhametteki varyansın ne kadarını açıklayacağına dair bir araştırmanın faydalı olacağı düşünülmüştür.

Özetle, Türkiye'de merhamet ile ilgili araştırmaların sayısı yetersizdir ve bu araştırmada yararlanılan çalışmaların büyük çoğunluğu yurt dışındaki kaynaklardır. Dolayısıyla, merhamet konusuyla ilgili yapılan araştırmaların sayısının artması gerekmektedir. Bu araştırmada ise sözü edilen boşluğun doldurulması hedeflenerek, üniversite öğrencilerinde merhametin; kişilik özelliklerine, mutluluğa ve bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde mutluluk ve kişilik özelliklerinin merhameti anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını ortaya koymaktır. Bunun yanı sıra araştırmanın bağımlı değişkeni olan merhamet puan ortalamalarının üniversite öğrencilerin özlük niteliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını da belirlemektir.

1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri

Araştırmanın amacına bağlı olarak, aşağıda yer alan sorulara yanıt aranmıştır.

1. Üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamaları mutluluk ile beş faktör kişilik özellikleri tarafından anlamlı yordanmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre merhamet puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre merhamet puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin kardeş sayısı değişkenine göre merhamet puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin aylık gelir değişkenine göre merhamet puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin yaşadığı yer değişkenine göre merhamet puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinin evcil hayvan besleme değişkenine göre merhamet puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Son yıllarda kendini gösteren pozitif psikoloji, olumlu özellikleri ve bireyin güçlü taraflarını ortaya çıkartıp, geliştirmek konusunda araştırmalar yapmaktadır. Nasıl ki, bireylerin yaşadığı duygusal problemler ve sıkıntılar, yaşamlarına olumsuz şekilde yansıyorsa, bu tür duyguların tersi olan olumlu duygular da bir panzehir etkisi meydana getirebilmektedir. Bu bağlamda, pozitif psikolojide yeni olan ve önem kazanmaya başlayan kavramlardan birisi de merhamet kavramıdır (Akdeniz, 2014).

Pozitif psikoloji yaklaşımını ön planda tutan bir diğer özelliği, önleyici fonksiyonudur. Psikologlar elli yıldan fazla bir süredir, sadece hastalık, patoloji ve sorun odaklı yaklaşımın ciddi sorunları önlemede yetersiz kaldığını fark etmişlerdir. Önleme konusunda belirleyici olan nokta, zayıflığı düzeltmek değil; iyi olanı daha yetkin hale getirmeye odaklanmaktır. Önleme fonksiyonu üzerine çalışan araştırmacılar, bireylerin bazı güçlü taraflarının, onları zihinsel rahatsızlıklara karşı koruyacağını keşfetmişlerdir. Bunlar: cesaret, iyimserlik, kişilerarası beceri, inanç, iş

ahlakı, umut, dürüstlük, azim ve akış deneyimi, ileri görüşlülük ve benzeri güç kaynaklarıdır. Bu bağlamda, yaşanılan yüzyılda önleme adına yapılacakların çoğu özellikle genç bireylerde bahsi geçen güç kaynaklarının teşvik edilmesi, geliştirilmesi ve desteklenmesini amaç edinen bilimsel çalışmaların yapılmasıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Dolayısıyla pozitif psikolojide yeni bir alan olan merhametin araştırılması, önleyicilik fonksiyonu bağlamında önemli görülmektedir.

Merhamet konusuna gittikçe artan ilginin yanı sıra, sorulan soruların sayısı da aynı oranda artmaktadır. Merhametin iyi oluşu ne derecede etkilediği, hangi motivasyonların merhametli davranışları arttırabileceği, merhametin öğretilip, öğretilemeyeceği, merhametle alakalı eğitim ortamlarında nasıl çalışmaların yapılabileceği ve merhametsiz davranışların kaynağının ne olduğu gibi pek çok soru cevaplanmayı beklemektedir.

Bu araştırmada ise merhamet, bağımlı değişken olarak belirlenmiştir. Literatür gözden geçirildiğinde, merhametin mutluluğu olumlu yönde etkilediğine dair bazı çalışmalar dikkat çekicidir. Buradan hareketle, bireylerin de kendilerini mutlu hissetmesinin, merhameti ne düzeyde yordayacağı sorusu önem kazanmıştır. Dolayısıyla mutluluk, bağımsız değişken olarak belirlenmiştir. Ayrıca merhamet ve kişilik özellikleri arasında yapılan çalışma sayısının oldukça az olması sebebiyle, merhamet gösteren bireyin, beş faktör kişilik özelliklerinden hangisine yatkın olabileceği sorusu da cevaplanmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda, kişilik özellikleri araştırmanın bir diğer bağımsız değişkenidir.

Kısacası, yeni araştırılmaya başlanan merhamet konusunda, özellikle Türkiye'de yapılan çalışma sayısı az ve yetersizdir. Pozitif psikolojide önemsenen bir kavram olan merhametin araştırıldığı çok daha fazla sayıda çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu sebeple, yapılan araştırmanın bu boşluğu doldurmak adına önemli olacağı düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Varsayımları (Sayıltıları)

Bu çalışmada aşağıda belirtilen varsayımlar baz alınmıştır.

1. Çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının, ölçülmesi istenen değişkenleri ölçtüğü varsayılmaktadır.

2. Katılımcı grubu olan üniversite öğrencilerinin, kendilerine verilen "Kişisel Bilgi Formu", "Merhamet Ölçeği", "Oxford Mutluluk Ölçeği" ve "Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi"ni, içtenlikle ve gerçek durumlarını ortaya koyacak biçimde cevaplandırdıkları varsayılmaktadır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sınırlılıkları:

1. Yapılan araştırma, 2017-2018 güz dönemi İstanbul ilindeki bir devlet üniversitesinin 5 ayrı fakültesinde öğrenim gören ve gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul eden, 716 öğrenciden elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Üniversite öğrencilerine ilişkin bilgiler, araştırmacının hazırlamış olduğu "Kişisel Bilgi Formu"nda yer alan sorularla sınırlıdır.
3. Araştırma, "Merhamet Ölçeği" (Akdeniz, 2014), "Oxford Mutluluk Ölçeği" (Doğan ve Sapmaz, 2012) ve "Sıfatlara Dayalı Kişilik Ölçeği"nden (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009) elde edilebilecek verilerle sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Bu çalışmada yer alan temel kavramlar, aşağıda tanımlanmıştır.

Pozitif Psikoloji: Hem bireylerin hem de toplumun yaşamdan aldığı doyumu arttırmak ve gelişmelerini sağlamak adına, hasarları onarmaktan ziyade, olumlu özellikleri, güçlü yönleri ve erdemleri ön plana almayı hedeflemekte olan bir psikoloji alandır (Biricik, 2012).

Merhamet: Yaşayan her canlının acısını derin bir farkındalıkla kavramakla birlikte, bu acıyı azaltmak için istekli olup, çaba harcamak anlamına gelmektedir (Gilbert, 2009).

Mutluluk (Öznel İyi Oluş): Mutluluk kavramı, psikoloji biliminde öznel iyi oluş olarak da ifade edilmektedir (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010). Birey kendisine haz veren, hoşuna giden yaşantıları daha çok hissediyor ve diğer yandan da haz vermeyen, olumsuz yaşantıları da daha az deneyimliyorsa, bu bireyin mutlu olduğu düşünülmektedir. Bir başka deyişle, öznel iyi oluş, bireyin kendi yaşamı hakkında bilişsel ve duyuşsal bağlamdaki değerlendirmeleridir (Eryılmaz, 2009).

Kişilik Özellikleri: Kalıtım vasıtasıyla gelen biyolojik faktörler ve çevresel faktörlerin etkileşimi neticesinde, bireylerin kendilerine has duygu, düşünce ve davranışlarının örgütlenip bütünleşmesi anlamına gelmektedir (Hazar, 2006).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde merhamet, mutluluk (öznel iyi oluş) ve kişilik özellikleri kavramlarına detaylı biçimde değinilecektir. Ancak bu kavramlara geçiş yapmadan önce, ilk olarak pozitif psikoloji kavramı açıklanacaktır. Merhamet ve mutluluk gibi kavramları kapsayan bir alan olması sebebiyle, pozitif psikoloji kavramı önce ele alınmıştır.

2.1. Pozitif Psikoloji

Psikoloji bilimin çalışma alanı insan olduğu için, insanları etkileyen her olgu, bilimi de etkilemektedir. Dolayısıyla, psikoloji bilimindeki gelişmeler, tarihsel olaylardan, toplumsal ve kültürel olgulardan bağımsız değildirler (Friedman ve Schustack, 2016). Bu bağlamda ikinci Dünya Savaşı (1939-1945) psikoloji bilimini etkileyen önemli bir toplumsal olaydır. II. Dünya Savaşı'ndan önce, psikolojinin üç farklı görevi bulunmaktaydı: akıl hastalıklarını tedavi etmek, bireylerin yaşamlarında daha üretken hale gelmelerini sağlamak ve önemli yetenekleri geliştirmek. Diğer yandan, bu dönemde pozitif psikolojiye dair bazı çalışmaların başladığı görülse de II. Dünya Savaş'ı sonrasında psikoloji, büyük ölçüde iyileştirme ve tedavi etmeye dönük bir bilim haline gelmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Hasarları onarmak, birinci hedef olmuştur. Tedaviye yönelik çalışmaların fazla olması, birçok faydayı da beraberinde getirmiştir. Zihinsel hastalıkların anlaşılması ve iyileştirilmesinde önemli adımlar atılmıştır. Öte yandan patolojiye olan bu özel ilgi, kendini gerçekleştiren birey ve büyüyen bir toplum fikrinin ihmaline sebebiyet vermiştir. Bireylerin güçlü yanlarını geliştirmenin çok önemli bir amaç olabileceği göz ardı edilmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002).

Bu noktada pozitif psikoloji hem bireylerin hem de toplumun yaşamdan aldığı doyumu arttırmak ve gelişmelerini sağlamak adına, hasarları onarmaktan ziyade, olumlu özellikleri, güçlü yönleri ve erdemleri ön plana almayı hedeflemekte olan bir alandır (Biricik, 2012). Yani, hasta olanı tedavi etmeye dönük olan patoloji odaklı yaklaşım, yarısı çürük olan bir elmanın, çürük kısmıyla ilgilenmek ve sağlam kısmına çok önem vermemek şeklinde düşünülebilir. Diğer yandan, iyi olanı daha iyi

hale getirme yaklaşımı olan pozitif psikoloji odaklı yaklaşımda birey, meyve verecek olan bir tohuma benzemektedir. Bu benzetmeyle bireyin uygun koşullarda, kendi potansiyellerini geliştirecek güce sahip olduğu vurgulanmaktadır (Eryılmaz, 2016). Bu bağlamda pozitif psikolojinin amacı, bireylerdeki en iyi niteliklerin ve özelliklerin geliştirilmesine odaklanmaktır. Bu iki yaklaşım arasındaki dengesizliğin giderilmesi için, zihinsel hastalıkların tedavisi ve önlenmesinde, bireylerin güçlü yönlerinin geliştirilmesi önemsenmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Örneğin, iş yeri çalışanlarına hedeflerini netleştirmeleri, sorumluluk almaları, dayanıklılıklarını arttırmaları, adaletli olmaları gibi becerilerini geliştirmeleri, pozitif psikoloji çalışmalarıdır. Ayrıca bireylerin ve toplulukların sadece olaylarla baş etmelerini desteklemek değil, kendi potansiyellerini geliştirmelerine yardımcı olmak pozitif psikolojinin önemli bir parçasıdır (Prochaska ve Norcross, 2010). Özetlemek gerekirse, bazı araştırmacılar pozitif psikoloji yaklaşımı vurgularken, bazıları da patoloji odaklı yaklaşımları ön plana çıkarmaktadır. Bu noktada, her iki yaklaşımın da bireylerin ruh sağlığı adına önemli alanlar olduğu bilinmelidir. Dolayısıyla bu iki alan, farklı olmalarına rağmen birbirlerini tamamlamakta ve desteklemektedir (Eryılmaz, 2013).

Pozitif psikolojinin alanında çalışılan konuların daha net bir biçimde anlaşılabilmesi için öznel, bireysel ve grup düzeyinde hangi başlıkları kapsadığına bakmak gerekmektedir. İlk olarak öznel düzey, önemli öznel deneyimler ile ilgilidir. Mutluluk, iyimserlik, umut, doyum, hoşnutluk, memnuniyet ve akış gibi deneyimler örnek olarak verilmektedir. Bireysel düzeyde ise, olumlu bireysel özelliklerle ilgilidir. Cesaret, mesleki kapasite, kişilerarası ilişkilerde beceri, estetik duyarlılık, affetme, sevebilmek, azim, sebat, özgünlük, maneviyat, bilgelik ve ileri görüşlülük gibi özelliklerdir. Üçüncü olarak grup seviyesinde ise, bireyleri daha iyi vatandaşlar olmalarını destekleyen erdemler ön plandadır. Bunlar: sorumluluk, özgecilik, iş ahlakı, güven, hoşgörü, kibarlık ve merhamettir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Kartopu ve Hacıkeleşoğlu, 2017).

2.2. Merhamet Hakkında Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Geçmişten günümüze pek çok disiplin ‘merhamet’ konusunu irdelemeye çalışmıştır. Semavi ve beşerî dinlerden felsefeye, sosyolojiden psikolojiye kadar çeşitlilik gösteren bu sistemler, kendilerince merhameti açıklamaya gayret göstermişlerdir. Bu

kavram üzerinde yapılan tartışma ve çalışmalar, Antik Yunan zamanına kadar dayanmaktadır. Örneğin, Aristo'nun Retorik isimli eserinde merhamet kavramının izleri görülmektedir (Aristoteles, 1995). Öte yandan, bir diğer felsefeci Schopenhauer ise merhameti, adalete ve insan sevgisine ulaştıran bir araç olarak görmüştür. Merhamet duygusuyla insanın, kendini bir başkasının yerine koyabildiğini de aktarmıştır (Akçetin Çalışkan, 2016).

Kunter (1969) gerek İslamiyet öncesi gerekse İslamiyet sonrası Türk topluluklarında merhamet, şefkat, yardımseverlik ve misafirperverlik gibi eğilimlerin belirgin olduğunu ifade etmiştir. Bu durumun, İslamiyet ile birlikte gelen kutsal kitap Kuran'da merhamet duygusunu teşvik ve tavsiye eden ayetlerle ilgili olabileceği düşünülmektedir. Diğer yandan, Hristiyanların kutsal kitabı İncil'de ise merhamet, başkalarının acılarını azaltmak ve yaşanan acıyı hissedip, karşılık vermek olarak tanımlanmaktadır (Kunter, 1969). Benazus (2009) ise çalışmasında, Türk düşünür ve şair Mevlâna Celaleddin Rumi'den bahsederek, merhamet kavramına bakış açısını tanımlamıştır. Mevlana'ya göre merhamet, insanın ayrılmaz bir parçasıdır. Bireylerin merhamet, hoşgörü, sevgi ve anlayış gibi duyguları geliştikçe, bu duyguların toplumu da etkileyeceği ve toplumun bir değeri haline geleceği belirtilmektedir (Benazus, 2009). Mevlana'dan daha eski zamanlara bakıldığında ise, Budizm anlayışının kurucusu Sakyamuni Buda (Karataş, 2013) ve günümüzde ruhani liderliği devam ettiren Tenzin Gyasato (14. Dalai Lama), merhameti Budizm anlayışının merkezine koymaktadırlar ve merhameti duygusunu vurgulamaktadırlar. Dalai Lama'nın felsefesine göre merhamet, başkalarının acılarını dindirme arzusu olarak tanımlanmaktadır (Lama, 2002).

Evrensel bir kavram olan merhamet, insanlığın ortak mirası olarak düşünülse de psikoloji bilimi, merhamet kavramını göz ardı etmiştir. Daha çok özgecilik ya da prososyal (toplum yanlısı) davranışlar gibi kavramlar önemsenmiştir (Goleman, 2003). Ancak son dönemde pozitif psikolojinin kendini göstermesiyle beraber yardımseverlik, alçakgönüllülük, affedicilik, bilinçli farkındalık ve merhamet gibi kavramlar ön plana çıkmaya başlamıştır (Kartopu ve Hacıkeleşoğlu, 2017).

2.2.1. Merhamet Tanımı ve Özellikleri

Merhamet kavramının ne olduğu ve nasıl tanımlanacağı konusu, araştırmacıları düşündürmektedir. Keder, üzüntü ya da neşeye benzeyen bir duygu mudur? Yoksa,

bir erdem midir? Ya da kişiliğe dair bir parça mıdır? Sadece insanlığa mı ait yoksa bazı hayvanlara da ait bir duygu mudur? şeklindeki sorular akıllarda yer etmektedir. Merhamet bir duygudur. Özellikle, vatanseverlik ya da bir gruba ait olma bağlamında; takım ruhu, kolektif hareket eden topluluk gibi manaları içinde barındıran sosyal ve toplumsal bir duygu olduğu belirtilmektedir (Cassell, 2002).

Arapça kökenli bir kelime olan merhamet sözlük anlamı olarak, "başkalarının durumu karşısında duyulan şefkat hissi" şeklinde tanımlanmaktadır (Doğan, 1996). Merhamet, "Rahmet" kelimesinden türemiştir. "Bir insanı esirgeme, korumak" manasına da gelmektedir (Özön, 1965). Arapça ile aynı dil ailesinden olan İbranice'de 'anne rahmi' anlamına gelen 'raham' sözcüğü 'merhamet' olarak çevrilmektedir. Bu bağlamda, tıpkı bir annenin rahminde çocuğunu hissetmesi gibi, merhameti hissetmek de bir insanın halini hissetmek şeklinde düşünülmüştür. Latin dillerinde ise "compassion" olarak geçen merhamet kavramı acı, tutku gibi anlamlara gelen pati/passio kökünden türemiştir. İngilizce dilinde ise merhamet, "karşıdaki kişinin yaşadığı acılara yakınlık duyma, kederlenme" anlamına gelmektedir (Hosking, 2007).

Goetz, Keltner ve Simon-Thomas, (2010) merhameti, karşıdaki insanın acısına şahit olurken, ortaya çıkan bir duygu olarak belirtmişlerdir. Ve bu duygu, kişiyi yardım etmeye sevk etmektedir. Lazarus (1991) bir önceki tanıma benzer şekilde merhameti, bir başkasının acısıyla tetiklenen ve karşıdaki bireye yardım etmeye götüren bir duygu olarak tanımlamaktadır. Hosking (2007) de benzer şekilde merhameti; başkasının acısı için üzüntü duyma ve yardım etmeyi teşvik eden bir his olarak tanımlamaktadır. Bir başka deyişle, yaşanan acıyı dindirme ve ortadan kaldırma isteği ile karşıdaki kişinin acısına duyarlı olmak, şeklinde de ifade edilebilir. Neff ve Germer (2017)'e göre ise, birey sıkıntıyı görmezden gelmek yerine, yaşanan acı kendisini duygusal olarak harekete geçirmektedir ve karşıdaki bireyin sıkıntısını hafiflemeye uğraşmaktadır.

Merhamet, yaşayan her canlının acısını derin bir farkındalıkla kavramakla beraber, bu acıyı azaltmak için istekli olup, çaba harcamaktır (Gilbert, 2009). Bununla beraber merhamet, acıdan kurtulma arzusunu, acının kaynağını anlamayı ve merhamete dayalı davranışları içermektedir. Yani, merhamet duyguların, düşüncelerin ve davranışların bir kombinasyonudur. Empati, sempati ve özgecilik (alturizm) kavramlarından farklı olarak, acıyı giderme isteğini ve merhametli

davranışlarda bulunmayı da içinde barındırdığından, merhamet sadece bir duygu değil; duygu, düşünce, güdü ve davranış gibi ögeleri içinde barındıran bir kavramdır (Gilbert, 2005).

Merhametle ilgili yapılan tanımlardan biraz daha farklı olarak Sprecher ve Fehr (2005) 'merhametli sevgi' kavramını ortaya koymuştur. Merhametli sevgi; bireyin özellikle acı çeken ya da yardıma ihtiyacı olan biri ya da birilerini fark ettiğinde, karşıdaki bireyi önemsemesi, onun için endişelenmesi, yaşadıklarına hassasiyet göstermesi ve yardım etmesi ile kendini gösteren bir tutum olarak tanımlanmıştır. Bu tanıma göre birey hem kendisine yakın hem de tanımadığı bireylere merhamet hissedebilmektedir.

Özet olarak tüm tanımlar incelendiğinde, merhamet başkalarının yaşadığı sıkıntıyı anlamak, fark etmek ve hissetmekle başlamaktadır. Sonrasında ise, acı çeken bireye yardım etme motivasyonu gelişmektedir. Birey, acının azalması için gayret göstermektedir. Dolayısıyla merhamet kavramında hem hissetmek hem de harekete geçmek olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır.

2.2.2. Merhametin Bileşenleri

Duyguları anlamak, anlatmak ve tanımlamak kolay değildir. Bu zorluğun bir kısmı, duyguyu hissetmek, var olmak ve ilişkili davranış arasındaki ayrımların net olarak yapılamamasından kaynaklanmaktadır. Örneğin, bir öfke parlaması yaşamak, öfkeli olmak ve öfkeyle hareket etmek arasında farklılıklar mevcuttur. Dolayısıyla, bir bireyin merhameti hissetmesi her zaman merhametli olacağı ya da merhametli davranacağı anlamına gelmeyebilir (Cassell, 2002).

Merhametli olmak, iki temel bileşeni içermektedir; merhameti hissetmek ve merhameti göstermek. İlk olarak merhameti hissetmek, bireyin başkalarına karşı bir yakınlık hissetmesi ve başkalarının 'dilinden anlaması' şeklinde tanımlanabilir. Bununla birlikte merhameti göstermek ise, bir başkasının iyiliği ve refahı için sorumluluk alma isteği, yaşanan sıkıntıya karşılık yardım etme arzusu şeklinde tanımlanabilir. Bu bağlamda, merhameti hissetmek ve göstermek bileşenlerinin ikisi de dengede olmalıdır. Yani kişi, karşıdaki bireyin acısına çok fazla odaklanırsa, dengesi bozulabilir ve duygusal anlamda zarar görebilir. Öte yandan, karşıdaki bireyin acısına fazla kayıtsız kalırsa, acıyı anlamak ve yardım etmek noktasında pasif kalabilmektedir (Hosking, 2007).

2.2.3. Merhametin Temelindeki Doğu Kaynaklı Model

Genel manada merhamet ve özellikle öz-anlayış kavramları Budizm kaynaklıdır ve bu kavramların temelinde üç Budist prensipten bahsedilmektedir; *sevecenlik*, *paylaşımların bilincinde olma* (*common humanity*: insanlar ortak acılar yaşarlar) ve *bilinçli farkındalık* Neff (2003a, 2003b). Bu bağlamda ilk olarak öz-anlayış kavramı, bireyin yaşadığı acı ya da başarısızlık gibi durumlarda kendisini sert bir şekilde eleştirmesinden ziyade, kendisine nazik ve anlayışlı olması anlamına gelmektedir. Kişi, kendi yaşantılarını diğer insanların da deneyimlemiş olabileceğini düşünür (common humanity) ve acı verici duygu ve düşüncelerini bilinçli bir farkındalıkla değerlendirir (Neff, 2003b). Dahası, kendi özüne merhametle ve anlayışla yaklaşamayan bireylerin, başkalarına merhamet davranışı göstermekte zorlanacakları da vurgulanmaktadır (Neff, 2011).

Bu üç Budist prensibin ilki olan sevecenlik kavramını Dalai Lama (2001), "tüm canlıların mutlu olmasını istemek" olarak tanımlamaktadır. Neff (2003b) ise çalışmasında sevecenliği, öz merhamet kavramının içinde açıklamaktadır. Bireyin kendine eleştirel olmaktan ziyade daha nazik ve sevecen olması gerektiğini belirtmektedir. Dolayısıyla sevecenlik, başkalarına merhamet bağlamında düşünüldüğünde ise, yaşadıkları başarısızlık ya da ıstırap esnasında, diğer insanlara anlayışlı davranmak şeklinde açıklanmaktadır. Anlayışlı olmak da bireyler arasında yakınlık meydana getirmektedir ve bireyler arasındaki farklılıkları azaltmaktadır (Neff, 2003b).

İkinci prensip, paylaşımların bilincinde olmaktır. Merhamet kavramının temelinde, insanların tecrübe ve yaşantılarının kusurlu olabileceği varsayılmaktadır. Buradan hareketle paylaşımların bilincinde olmanın altında yatan düşünce: Bir insanın, ne kadar güçlü olursa olsun, yanılıp çeşitli hatalar yapmasının oldukça normal karşılanması gerektiğidir. Kısacası tanımlamak gerekirse, paylaşımların bilince olmak, bireyin yaşantılarını, kişiselleştirmeden, insanlığın ortak tecrübesi olarak düşünmesidir. Dolayısıyla kişi, yetersizlik ve hayal kırıklığı gibi duyguların, tüm insanlar tarafından paylaşıldığını fark etmektedir. (Neff, 2011).

Üçüncü prensip de bilinçli farkındalık kavramıdır. Son on beş yıldır üzerinde çalışılan bir kavram olan bilinçli farkındalık, bireyin olumsuz durumu kabullenmesini sağlayan bir farkındalıktır (Germer, 2009). Bir başka deyişle bilinçli

farkındalık, an içinde meydana gelen durumu net bir biçimde görebilmek ve yargılamadan kabul edebilmek anlamına gelmektedir. Buradaki ana fikir, içinde bulunulan duruma en merhametli ve dolayısıyla en etkili biçimde karşılık verebilmek için, olayları olduğu gibi görebilmektir (Neff, 2011).

Özetle, sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçli farkındalık kavramları merhametin meydana gelmesi adına temel prensiplerdir. Ayrıca bu üç unsur birbirlerini desteklemektedir. Örneğin, bilinçli farkındalık, paylaşımların bilincinde olma ve sevecenlik için bir platform görevi görmektedir. Bilinçli farkındalık, yaşanan acı ile ilgili farkındalığın oluşmasına yardım etmekte ve böylece birey başkalarına daha açık ve yakın hale gelmektedir. Dahası, sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olma hali de birbirlerini destekleyen prensiplerdir. Başkalarına karşı sert ve eleştirel duygular, onları 'dışarıdakiler' olarak görmeye sebep olmaktadır. Ancak birey sevecen davrandığında, diğer kişileri 'dışarıdakiler' olarak görmekten vazgeçebilmekte ve böylece bireyler arasında yakınlık meydana gelebilmektedir. Yine benzer şekilde, birey paylaşımların bilincinde olduğu zaman, kendisi ve başkaları arasındaki fark azalmakta ve sevecen olma ihtimali de artabilmektedir (Pommier, 2011).

2.2.4. Merhametin Nitelikleri ve Merhamet Becerileri

Merhameti geliştirmek, bireylerin duygularını sağlıklı bir denge içinde tutması bakımından önemli bir araç olabilmektedir. Bu yolla, bireylerin iyilik hali de olumlu yönde gelişmektedir (Gilbert, 2010a). İlk olarak merhametin niteliklerine bakıldığında, bu niteliklerin birbirleriyle bağlantılı olduğu ve herhangi birinin eksikliğinin merhametin gelişimini engellediği düşünülmektedir. Örneğin birey, merhamete dair motivasyonunu kaybettiğinde, merhametli davranışlar göstermesi mümkün olmayacaktır. Ya da birey empati kurmakta zorlandığında, durumu tam olarak anlayamayacağı için, eyleme de geçemeyecektir. Bu nitelikler, birbirlerini destekleyerek, merhametin ortaya çıkışını kolaylaştırmaktadır. Birey empati kurabildiğinde, sıkıntıya daha toleranslı hale geleceği için, kendisinin ve diğerlerinin duygularını keşfedebilir ve böylelikle birey daha kolay empati kurabilmektedir (Gilbert ve Choden, 2014).

Merhametin nitelikleri şu şekilde sıralanabilir (Gilbert, 2005; 2010a; 2010b; Gilbert ve Choden, 2014):

2.2.4.1. Motivasyon (Motivation)

Merhametin ilk niteliği, merhametli olmaya karar vermektir. Bir başka deyişle, merhametli olmanın bir hedef haline gelmesiyle, bireyler kendini merhametli becerileri geliştirme noktasında daha motive hissedecektir. İnsanlar kendilerini ve diğer tüm canlıları acıdan uzak tutma güdüsüne sahiptirler. Dolayısıyla, acıyı meydana getiren nedenlere onaklanıp, önlemeye çalışmaktadırlar. İşte bu temel motivasyon sayesinde, diğer nitelikler işler de hale gelmekte ve merhametli davranmak daha mümkün olmaktadır (Gilbert ve Choden, 2014).

2.2.4.2. Duyarlılık (Sensitivity)

İkinci adım ise zihnin, duyguların ve düşüncelerin daha hassas ve duyarlı hale getirilmesi için eğitilmesini kapsamaktadır. Bireyin öncelikle kendi ihtiyaçlarına duyarlı olması gerekmektedir. Kendi acısına, mutsuzluğuna, isteğine ve ihtiyacına duyarsız bir kişinin, kendisine anlayışlı ve merhametli olması zordur. Dolayısıyla, birey öncelikle kendisine duyarlı davranarak, duygu ve düşüncelerini olduğu gibi fark etmeyi ve kabul etmeyi öğrenmesi önemlidir. Bireyin daha duyarlı hale gelmesiyle, acı yaşantılara karşı körleşme ya da acıyı inkâr etme ve acıdan kaçınma gibi ihtimaller de azalacaktır. Yani, bireyler acıdan uzaklaşmak yerine, ona açık hale gelecektir. Bilinçli farkındalık ismi verilen bu süreçle bireyler kendi düşünceleri, duyguları ve eylemleri arasındaki bağlantıları daha iyi anlayacaktır (Gilbert ve Choden, 2014; Gilbert, 2010a).

2.2.4.3. Sempati (Sympathy)

Sempati, bireyin hem kendisinin hem de diğer canlıların acısına duygusal olarak daha açık olmasını sağlayan bir beceridir. Sempati, kişinin kendisinin ve diğer canlıların içindeki bulundukları duruma ya da duygularına verilen ve otomatik duygusal tepkinin adıdır. Bu sebeple, merhametin önemli bir bileşenidir (Gilbert, 2005).

2.2.4.4. Sıkıntıya Tolerans (Distress Tolerance)

Bireylerin duygularına gerçekten açık olabilmesi, o duygulara tahammül edebilmesi ve yüzleşebilmesiyle doğru orantılıdır. İnsanlar bazen duygularını eleştirebilir ve onlardan kaçıp saklanmaya çalışabilir ya da bastırmak isteyebilir. Ancak bireyler merhametli olduklarında, duygularına karşı daha açık, toleranslı ve kabullenici

olabilmektedirler. Yani merhametin önemli bir özelliği de duygularla yüzleşmeyi, duygulardan kaçmamayı ve onlara nasıl tahammül edilebileceğini öğretmesidir. Bireyler duygularıyla yüzleşebildiklerinde, bu duyguları yansıtmak daha kolay hale gelebilmektedir. Dolayısıyla, bu durumun, empati kurma becerisine de olumlu etkisi olabileceği düşünülmektedir (Gilbert, 2010a).

Öte yandan, birçok araştırmacı kişilerin kendisinin ve başkalarının acısına katlanmasının, kötü hissetmelerine sebep olabileceğini bildirmektedir. Bir bireye yardım edip etmemek noktasında maruz kalınan sıkıntıyla nasıl başa çıkılması gerektiği önemli bir konudur. Birey psikolojik olarak kendisini iyi hissetmiyor ve ruh sağlığı uzmanlarından yardım alması gerekiyorsa, merhametli etkinliklere katılması her zaman fayda vermeyebilir. Ayrıca sıkıntıyı tolere etmek, kahramanlık yapmak anlamına gelmemektedir. Örneğin, bir kişinin elini ateşin yanına koyması ve ateşi tolere etmeye çalıştığını iddia etmesi, mantık dışıdır. Dolayısıyla bazen bireylerin sıkıntıyı tolere etmemesi gerektiğini öğrenmesi de önemli konudur (Gilbert ve Choden, 2014).

2.2.4.5. Empati (Empathy)

Empati de merhamet için önemli bir yetenektir. Empati sempatiden biraz daha farklıdır. Sempati, başkalarının duyguları ile kurulan otomatik bir bağlantı olmasına karşılık empati, kişinin sadece acı çektiğini fark etmek değil; aynı zamanda bu acının ardındaki nedenleri görebilmek ve anlayabilmektir. Yani empati, başka bir canlının duygularını, motivasyonlarını ve niyetlerini anlama ve tanıma yeteneğidir. Bireylerin birbirlerini anlama noktasında derin bir kapasiteye sahip olmaları, gelişmiş bir medeniyet haline gelmelerini kolaylaştırmaktadır (Gilbert, 2005).

2.2.4.6.Yargılamamak (Non- Judgement/ Acceptance)

Merhamet, eleştirel düşünce ve davranışlardan uzak olmak anlamına gelmektedir. Olaylar hakkında öfkeli ve eleştirel olmak, merhameti olumsuz etkileyebilmektedir. Bireylerin zihinleri hem kendileriyle hem de başkalarıyla alakalı, eleştirel düşüncelerle dolu olabilmektedir. Bu durumu önleyebilmek kişinin, duygu ve düşüncelerini, gözlemsel bir bakış açısıyla, yargılamadan, bastırmaya ya da kaçmaya çalışmadan fark etmesi önemlidir (Gilbert, 2010a).

Diğer yandan yargılamamak, hiçbir şey yapmadan durumu kabullenmek anlamına gelmemektedir. Örneğin, eğer bir birey depresyon yaşıyorsa, bu durum sebebiyle kendini eleştirmiyor ve aynı zamanda üstesinden gelmek için elinden geleni yapıyorsa, kendini yargılamıyor demektir. Dolayısıyla yargılamamak, zihne gelen düşüncelerle savaşmadan, onları bilinçli farkındalık becerisiyle karşılayabilmektir. Bu yolla bireyler, duygu ve düşüncelerini sağlıklı bir biçimde değerlendirerek, mantıklı seçimler yapabilmektedirler (Gilbert ve Choden, 2014).

2.2.5. Merhamet Becerileri

Merhametin niteliklerinin önemli olmasının yanı sıra, merhamete dair beceriler de oldukça önemlidir çünkü nasıl yardım edileceğini bilmek, merhametin bir parçasıdır. Bireylerin merhametli olmayı öğrenebilmesi için; öncelikle merhametli ve yardımsever bir şekilde akıl yürütmeyi öğrenmesi ve ardından da merhametli bir biçimde davranmayı öğrenmesi gerekmektedir. Merhamete dair bu beceriler aşağıda sıralanmıştır (Gilbert, 2010a; 2010b; Gilbert ve Choden, 2014).

2.2.5.1. Merhametli Dikkat (Compassionate Attention)

Merhametli dikkat; odaklanılan noktaya, neye bakıldığına, neyin hatırladığına ve nasıl davranıldığına dikkat etmek anlamına gelmektedir. Bir diğer ifadeyle merhametli dikkat, bireylerin dikkatlerini hem kendilerine hem de başkalarına yardımcı olabilecek temalara yönlendirebilmesidir. Bir örnek vermek gerekirse, bir bireyin alışveriş yaparken, üç satıcının kendisine oldukça olumlu şekilde davrandığı ancak bir satıcının ise kaba davrandığı hayal edilsin. Bu noktada bilinçli farkındalık becerisinin yardımıyla birey, aslında sürekli olarak o kaba davranan satıcıya odaklandığını ve diğer üç nazik satıcıyı gözden kaçırdığını anlayacaktır. Bilinçli farkındalık, bu gerçeğe aşina olunmasını sağlamaktadır (Gilbert ve Choden, 2014).

2.2.5.2. Merhametli Düşünme (Compassionate Thinking)

İnsan beyni; düşünme, analiz etme, ifade etme, tahmin etme, hayal etme, öngörme ve planlama gibi yeteneklere sahiptir. Bu yeteneklerin önemli olmasının yanı sıra, bu yeteneklerin nasıl ve hangi amaçlar için kullanıldığı da önemlidir. İçinde yaşanılan rekabetçi kültür, bireylere sadece kendilerini düşünmeleri, üstün olabilmek için çalışmayı ve başkaları için endişe duymamayı dikte edebilmektedir. Ancak, kültürün dikte ettiği bu normları kabul edip etmemek noktasında seçim yapan da bireyin

kendisi olmaktadır. Bu anlamda merhametli düşünme, bilinçli farkındalıkla düşünmeyi, yavaş davranmayı ve zihinden geçen düşünceleri gözlemlemeyi içermektedir (Gilbert, 2009; Gilbert ve Choden, 2014).

Merhametli düşünebilmek için bireyler herhangi bir yaşam olayını değerlendirirken, kendilerini en sakin ve en merhametli hissettikleri bir zihin durumunda hayal edebilirler. Bu zihin durumunda, o yaşam olayını nasıl değerlendirecekleri hususunda kendilerine sorular yöneltmeleri merhametli düşünme becerisini kolaylaştırmaktadır. Bununla birlikte bireyler, tehdit altında hissettiklerinde ya da tahrik edildiklerinde, düşünmek ve sağlıklı kararlar almak zorlaşmaktadır. Örneğin, bir kişi, karşıdaki bireyle tartıştığında, öfke artabileceği için, karşıdaki kişiye fiziksel ya da sözel saldırılar söz konusu olabilir. Ya da endişeli birey, tekrar eden olumsuz iç konuşmalarıyla kendini daha da fazla endişelendirebilir. Bilişsel kuramlarda da bahsedildiği gibi, kişilerin bazı akıl yürütme ve düşünme tarzları, sakinleşip, rahatlamalarına yardımcı olurken; aynı zamanda daha kötü hissetmelerine ve stres yaşamalarına da sebebiyet verebilmektedir. Bu bağlamda, merhametli düşünme bu duruma adeta bir panzehir görevi görebilmektedir (Gilbert ve Choden, 2014).

2.2.5.3. Merhametli Davranış (Compassionate Behaviour)

Merhametli davranış, bireylerin hem kendilerinin hem de başkalarının acıyla başa çıkabilmelerine ve gelişmelerine yardım etmek için hayata geçirilen eylemler anlamına gelmektedir. Bu esnada, bireyin cesaretli ve kararlı olması önemlidir çünkü, birey cesaretli davranmadığında, empati kurabilse de ya da motive olmuş olsa da harekete geçip eylem planını uygulaması zorlaşacaktır. Ayrıca bireyin merhametli davranabilmesi için, öncelikle merhameti hissetmesi şart değildir. Kişinin merhametli davranışı öğrenmesi ve hayata geçirmesiyle, merhametli duygular da artabilmektedir. Dahası, bazen merhametli davranış, bireylerin kendisine iyi davranması, dinlenmeye ihtiyacı olup olmadığını kontrol etmesi ya da başkalarından destek ve yardım istemek anlamına da gelebilmektedir.

2.2.5.4. Merhametli Duygular (Compassionate Feelings)

Merhametli duygular, merhametin nitelikleri kısmında bahsedilen sempati sayesinde meydana gelmektedir. Sonrasında ise bu duygular, yaşanan acının hafifletilmesi için eyleme geçmeyi teşvik etmektedir. Yani merhametli duygular iki aşamalı bir süreç biçiminde düşünülebilir: ilk olarak, bilinçli farkındalık ve dikkat sayesinde, bireyler

yaşanan acının farkına varmaktadırlar. Ardından sempati sayesinde ise, bireyler otomatik olarak karşıdaki kişinin duygularıyla bağlantı kurmaktadırlar. İkinci aşamada da merhamet becerileri devreye girerek, acının hafifletilmesi adına birey, çalışmaya başlamaktadır.

2.2.5.5. Merhamete Duyusal Odaklanma (Compassionate Sensory Focusing)

Merhamet becerilerinin gelişebilmesi adına, duyusal bağlamda yapılan çalışmalar önemsenmektedir çünkü duyusal niteliklere odaklanmak, merhamet becerilerinin gelişmesi için sağlam bir zemin sağlamaktadır. Örneğin, nefes alıp verme egzersizleri en temel çalışmalardan birisidir. Yatıştırıcı nefes egzersizleri sayesinde, bireylerin parasempatik sinir sistemleri harekete geçecek ve bireyin modern yaşam içerisindeki hızının yavaşlamasını, duygusal anlamda nasıl hissettiğini ve ne düşündüğünü kontrol ederek hem bedenen hem de zihnen sakinleşmesini sağlayacaktır (Gilbert ve Choden, 2014).

Bireylerin imgelem/ imajinasyon çalışmalarında kendilerini, merhametli davranışlar sergileyen kişiler olarak hayal etmeleri de faydalı olmaktadır. Dahası, bedensel duruş, yüz ifadeleri ve ses tonunun merhamet bağlamında eğitilmesi de yapılan çalışmalar arasındadır. Örneğin merhamet becerilerini geliştirmek için, ses tonunun sert, agresif ya da eleştirel olmasından ziyade, kibar, içten ve sıcak bir tonda olması önemsenmektedir (Gilbert ve Choden, 2014).

2.2.5.6. Merhametli İmgelem/ İmajinasyon (Compassionate Imagery)

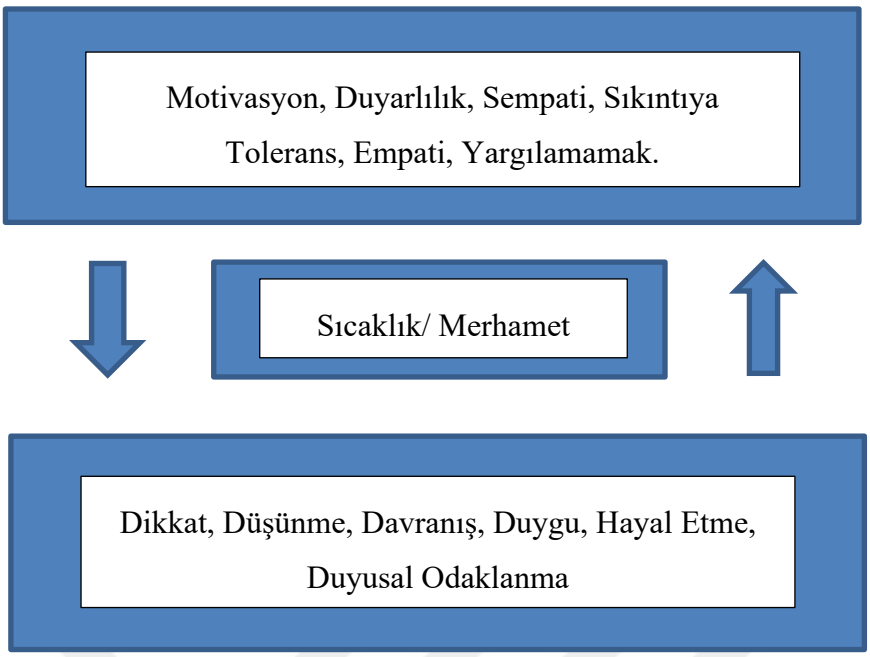
İmgelem tekniği, terapötik yaklaşımların içerisinde kullanılmaktadır. Sözü edilen teknikte, danışana belirli bir deneyim hayal ettirilmektedir. Bununla birlikte gerçekleşmeyen ya da gerçekleşemeyecek olaylar da hayal ettirilebilir. Dahası danışanlar korkularıyla yüzleşebilir, bazı davranışlarını prova edebilir, eski ve acı dolu anıları dönüştürebilir ve arzu ettiği özellikleri de hayal edebilir (Stopa, 2009). Bu bağlamda imgelem tekniğinin, tek başına sözlü müdahalelerden daha güçlü bir araç olabileceği düşünülmektedir. İmgeleme, bireylerin içsel süreçleriyle, duygu ve motivasyonlarıyla iletişim kurmalarına olanak sağlayabilmektedir. Bu anlamda, merhamete dair imgeleme çalışmaları da merhameti arttıran bir uygulamadır (Gilbert, 2010b; Hackmann, 2005).

Sonuç olarak, birbiriyle bağlantılı olan bu iki ana süreç, merhamet için önemlidir: (1) acıyı deneyimlemek, acıyla kalabilmek, kaçmamak ve acının nedenlerini yargılamadan anlayabilmek; (2) acıyı önlemek ve azaltmak için istekle çalışabilmek. Merhametin ortaya çıkması için, bu iki süreç birleştirilmelidir. Tüm bu süreçlerin daha iyi anlaşılması adına somut bir örnek kullanılabilir:

Kişi, bir arkadaşının kanser olduğunu öğrendiği anı hayal etsin; ilk olarak bu durumu öğrenen birey (1) motivasyon ile, merhametli davranmaya hazırlanır; (2) duyarlılık ile, karşıdaki insanın tecrübesini sezer ve kavrar; (3) sempati ile, acıyı ve korkuyu hisseder; (4) sıkıntıya tolerans sayesinde kişi, bu acı ve korku ile kalır ve korkudan kaçmaz. Aynı zamanda da arkadaşına yüzeysel teselliler de vermez; (5) empati kurarak, kanserin nasıl bir şey olabileceğini ve arkadaşının neler isteyebileceğini hayal ederek anlamaya çalışır; (6) yargılamadan veya kaba davranmadan yaşanan acıyı kabul etmeye uğraşır (Gilbert ve Choden, 2014).

Merhametle davranabilmek adına ise, (1) bilinçli farkındalığa sahip olmak ve dikkatli olmak anlamında birey, arkadaşı için nasıl davranmanın yararlı olabileceğine odaklanır; (2) Merhametli düşünmek bağlamında ise, arkadaşına neyin yardımcı olacağını ve nasıl davranmak gerektiğini düşünür; (3) merhametli davranış ise, kişinin arkadaşıyla hastane randevularına gitmesi ve elini tutması olabilir (4) merhametli duygular bağlamında ise, arkadaşının acısının hafiflemesi ve iyileşmesi adına samimi duygular hissetmesidir; (5) kişinin merhamete dair duyusal odaklanması ise, duygularının ve bedenindeki fizyolojik değişimlerin farkına varmasıdır (Gilbert, 2010a; Gilbert ve Choden, 2014).

Bu karşılıklı etkileşim; merhamet, cesaret ve bilgeliği meydana getirmektedir. Aynı zamanda bilgelik ve cesaretin de acıyı hafifletme ve önleme becerilerini geliştirdiği düşünülmektedir (Gilbert ve Choden, 2014). Merhametin nitelikleri ve merhamet becerileri Şekil 1'de gösterilmektedir.



Şekil 1: Merhametin Nitelikleri ve Merhamet Becerileri

Paul, Gilbert, Choden, **Mindful Compassion** (USA: New Harbinger Publications, 2014), 396.

2.2.6. Merhamete Dair Yanılgılar

Aşağıda bireylerin kendine ve başkalarına merhametine dair yanlış düşünceler ve yanılgılardan örnekler verilmiştir. Bu şekilde işlevsiz düşüncelere kapılmanın problem tarafı, bireylerin kendine ve başkalarına merhamet becerilerini geliştirmesini engellemesidir. Ayrıca bu yolla iyi oluşun artması ihtimali de azalmaktadır. Dolayısıyla merhamet kavramının doğru bir biçimde anlaşılması önemli görülmektedir (Lee ve James, 2011).

"Merhamet başkaları için iyidir ama ben bunu hak etmiyorum."

"Merhamet kendine acımaktır."

"Merhamet, zayıf ve korkak insanlar içindir."

"Gerçek adamlar merhamet göstermez."

"Merhamet sizden faydalanacak kişilere karşı savunmasız kalmanızı sağlar."

"Merhametli olduğumda olumsuz düşüncelerim olmamalıdır."

"Merhametli olmak, asla öfkelenmeyeceğim ya da kendimi düşünemeyeceğim anlamına geliyor."

İlk olarak, merhameti hak etmemek düşüncesi doğru bir önerme değildir çünkü bireyler merhametli davranmayı öğrenebildikleri gibi, merhameti kabul etmeyi de öğrenebilmektedirler. İkinci olarak, kişinin başkalarına merhametli davranması acımak anlamına gelmemektedir. Acımak, merhametten daha farklı bir kavramdır ve acıyan kişi, kendini daha üstün görme eğiliminde olabilmektedir. Oysa merhamet kavramında, bütün insanlığın eşit olduğu düşüncesi hakimdir. Kişinin kendisine merhamet gösterebilmesi ise, kendisine iyi ve anlayışlı davrandığı anlamını taşımaktadır (Lee ve James, 2011; Germer, Neff, 2013).

Ayrıca merhametin, bir zayıflık göstergesi olduğu önermesi de doğru değildir. Buradaki çifte standart göze çarpmaktadır. Bazı bireyler başkalarına merhamet gösterme konusunda sorun yaşamazken, kendileri için merhameti kabul etmek noktasında çekingen kalabilmektedirler. Oysa, merhametli olmak kadar, merhameti kabul edebilmek de önem arz etmektedir. Benzer şekilde, erkeklerin merhamet göstermeyeceği ya da merhameti kabul etmeyeceği yönündeki düşünce de mantık dışı ve toplumsal cinsiyet rolleri neticesinde ortaya çıkan işlevsiz bir düşünce tarzıdır. Dahası, merhamet göstermenin bireyleri savunmasız bırakacağı ya da merhametli kişilerin olumsuz düşüncelerinin olamayacağı gibi düşüncelerin de merhamet kavramının doğru şekilde bilinmemesiyle alakalı olduğu düşünülmektedir (Gilbert, 2010a; Lee ve James, 2011).

2.2.7. Merhametin Kaynağı

Merhametin doğuştan, genler vasıtasıyla mı miras alındığı veya eğitim vasıtasıyla mı geliştiği gibi sorular merak konusu olmuştur (Gillath ve diğ., 2005; Akdeniz, 2014). Bu konuda çeşitli yorumlar yapılmıştır. İlk olarak, psikanalist Donald Winnicott, (1987) bebekler ve çocuklarla yaptığı klinik çalışmalar neticesinde, bebeklerin ahlaki değerleri anlama konusunda doğuştan bir yetenekleri olduğunu belirtmektedir. Çocukların ahlaki anlamda gelişebilmeleri adına, bu değerleri zorla dayatmanın işe yarayamayacağını ifade etmektedir. Onlara yardımcı olacak şeyin, sıcak ve sevgi dolu bir ortamda, doğuştan getirdikleri ahlaki yeteneklere izin vermek ve desteklemek olduğunu savunmaktadır.

Erken dönem çocukluk yaşantılarında, güvenli ve sıcak bir ortamın önemli olduğunu belirten bağlanma kuramının öncüleri, Bolwby ve Ainswort isimli iki bilim insanıdır (Demirdağ, 2017). Kuramın temelinde, bebeğin kendisine bakan yetişkine

bağlanması ve bu bağlanmanın niteliği anlatılmaktadır. Bağlanma sağlıklı bir şekilde gerçekleşirse, bebek ve yetişkin arasında güven duygusu yerleşmektedir. Böylelikle 'güvenli bağlanma' gerçekleşmiş olmaktadır (Soysal ve diğ., 2005; Kesebir ve diğ., 2011). Bağlanma kuramı çerçevesinde merhamete bakıldığında, bebeğe sunulan sıcak ve güvenli ortamın neticesinde birey, ileriki yaşamında çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurabilmektedir. Hem kendileri hem de diğer insanlarla birlikte iken güvende hissetmektedirler. Ayrıca başkalarının iyiliğini düşünmek, ilişkisine yatırım yapmak ve yakınlık kurmakta zorlanmazlar. Dolayısıyla merhametli davranışlar daha kolay gelişmektedir. Kişi sadece kendine dönük olmaktansa, diğer insanlarla daha ilgili bireyler haline gelmektedir (Gilbert, 2005). Ek olarak yapılan bazı araştırmalarda, bağlanma stilleri ile özgeci ve merhametli davranışlar arasında güçlü ilişkilerin olduğu da belirlenmiştir (Gillath ve diğ., 2005; İşgör, 2017b).

Sayar ve Manisalıgil (2017) de merhamet duygusunun gelişiminde, çocuk ve ebeveynleri arasındaki etkileşimlerin belirleyici olduğunu aktarmışlardır. Bir çocuk sevildiğini ve güvende olduğunu hissettiğinde başkalarına da güven duymakta ve bu bağlamda daha nazik ve yardımsever olma eğilimi artmaktadır. Bunun yanı sıra, Gilbert (2005) merhamet duygusunun, bireylerin bebeklikten itibaren güven dolu ve sıcak bir ortamda yetiştirilmesiyle gelişeceğini kabul etmekle birlikte, bir dizi karmaşık etkinin de bu hususta önemli olduğunu ifade etmektedir. Git gide daha da karmaşık hale gelen zihin yapısı nedeniyle merhametin gelişimi genlerden, hormonlardan, yaşanan tecrübelerden ve kişilerin rollerini şekillendiren sosyal bağlam gibi birçok etmenden etkilenmektedir.

2.2.8. Merhamete Benzeyen Kavramlar

Merhamet karmaşık ve çok yönlü bir duygudur. Bu nedenle, yapılan tanımlarda birtakım farklılıklar göz çarpmaktadır. Dahası merhamet; empati, sempati, nezaket, yardım davranışları (Gilbert, 2005) ve prososyal davranışlarla (Sprecher ve Fehr, 2005) da bağlantılıdır. Kavram karmaşası yaşandığından dolayı merhameti tanımlarken, "empatik sıkıntı", "hüzün" ya da "sevginin bir alt tipi" gibi tanımlar da yapılmıştır. Oysa merhamet, ayrı bir duygudur (Goetz ve diğ, 2010).

2.2.8.1. Empati

Empati, danışan ve danışman ilişkisinin temel niteliklerinden biridir. Psikolojik danışman; danışanına değer veren ve danışanının yaşadığı durumları anlayabilme

kapasitesine sahip kişi olarak tanımlanmaktadır (Hackney ve Cormier, 2008). Son kırk yıl içerisinde empati kavramı hakkında çeşitli tanımlar yapılmıştır. Bu bağlamda empati adı verilen tepki, karşıdaki insanın yaşadığı duygusal durumumun anlaşılması ve kavranması halidir (Eisenberg, 2002). Bir başka ifadeyle empati kurarken birey, psikolojik olarak kendini karşısındaki insanın yerine koyarak, onun duygularını paylaşmaktadır (Lazarus, 1991). Yalnızca psikolojik danışmanlar değil bütün insanlar, diğer bireylerin sıkıntılarını anlayabilme konusunda yeteneklidir ancak bu yetenek, alınan eğitimler sayesinde daha güçlü ve etkili empati becerileri halini almaktadır (Hackney ve Cormier, 2008).

Empati ve merhamet kavramları birbirleri ile bağlantılıdır (Sprecher ve Fehr, 2005; Gilbert, 2005). Fakat merhamet ve empati farklı kavramlardır. Merhamet empati kavramından daha kapsamlıdır çünkü merhamet, sevecenlik, yardımseverlik gibi özellikleri de kendi içinde barındırmaktadır. Diğerlerinin acısını azaltmak amacıyla özveride bulunmak gibi birtakım davranışsal özellikleri de içermektedir. Öte yandan empati sadece acı çeken bir kişiye yönelik olarak ortaya çıkarken, merhamet belirli bir hedeften bağımsız olarak deneyimlenebilmektedir. Dolayısıyla merhamet, daha kalıcı ve daha devamlı bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Sprecher ve Fehr, 2005).

Merhameten farklı olarak empati, aslında bir duygudan ziyade, diğerinin duygularını paylaşma eğilimi veya yeteneğidir. Paylaşımın gerçekleştiği bir süreçtir. Empati elbette oldukça önemli bir sosyal yetenektir çünkü kişinin kendisini, bir başkasının zorlu sürecinin yerine koymasıdır. Bu noktada yaşanan duygu, empati kuran kişi tarafından değil, empatinin kurulduğu kişi tarafından hissedilmekte ve şekillendirilmektedir. Ancak merhamet söz konusu olduğunda, merhamet hissini bizzat kişinin kendisi yaşamakta ve şekillendirmektedir (Lazarus, 1991).

2.2.8.2. Sempati

Her gün gazeteler ve televizyonlar acımasız cinayetler, silahlı saldırılar ve çocuk istismarlarını haber vermektedirler. Bu haberleri yorumlayan sosyal bilimciler, yaşanan bu olumsuzluklarının nedenlerinden birinin, başkalarının içinde bulundukları durumu anlayamama ve duygularını hissedememe; yani empati ve sempati yoksunluğu olduğunu ifade etmektedirler. Bu noktada sempati kavramı, sadece diğerinin yaşadığı duyguyu hissetmekten ibaret değildir. Aksine sempati,

sıkıntı yaşayan ve muhtaç olan başkaları için üzüntü, tasa, kederi hissetmek anlamına gelmektedir (Eisenberg, 2002). Bir başka deyişle sempati, hem diğer bireyin yaşadığı acının canlı bir farkındalığıdır hem de bu acıyı sona erdirmeye yönelik özgeci bir dürtüdür (Wispe, 1991). Örneğin, mutlu bir şekilde oyun parkında oynayan bir çocuğun düşüp yaralandığı gören kişi, birden irkilme, korku ve endişe hissetmektedir. Dahası bu his düşünme yoluyla değil, aniden meydana gelmektedir (Gilbert ve Choden, 2014).

Empati ve sempati kavramlarına bakıldığında ise bazı farklılıklar görülmektedir. Sempati, özellikle üzüntü gibi duygular söz konusu olduğunda, bir başkası ya bir grup gibi düşünme ve hissetme eğilimidir. Empatide ise kişi, kendisini bir başkasının yerine koyarak, diğer bireyin duygularını paylaşmaktadır. Yani başkalarının duygularının imgesel olarak deneyimlenmesidir. Öte yandan her iki kavram da başkası odaklıdır (Lazarus, 1991).

Gilbert (2005) çalışmasında, sempatinin merhamet için önemli bir yetenek olduğunun altını çizmiştir. Merhametli ilişki, başkalarının iyilik halini önemsemek, üzüntülerine sempati duymak ve duyarlı olmaktan doğmaktadır. Kısacası, sempati, empati, ön yargılı olmamak, üzüntüye karşı duyarlı olmak ve başkalarının iyiliğini önemsemek gibi kavramlar, merhametin tamamlayıcı unsurlarıdır. Bunun yan sıra Pommier (2011) sevecenliğin merhamet ve sempatinin ortak noktası olabileceğini de belirtmiştir.

2.2.8.3. Acımak

Merhamet ve acımak kavramları, zaman zaman birbirlerinin yerine kullanılabilen ve karıştırılan kavramlardır. Ancak merhametin, acımak olarak değerlendirilmesi yanlıştır (Gilbert ve Choden, 2014). Acıma kavramı, merhamette olduğu gibi bireyin, acı çeken bir başka kişi için, üzüntü hissetmesi olarak tanımlanabilir. Ancak merhamete nazaran önemli farklar mevcuttur. Acımak söz konusu olduğunda, acıyan kişi, karşıdaki bireyi hor görebilmektedir. Yani acıyı deneyimleyen kişinin, acısını hak ettiği ya da acısından kendisinin sorumlu olduğu düşünülebilmektedir. Birey, diğerine acıdığında, kendisini sıkıntılı kişiden ayrı tutmaktadır (Lazarus, 1991). Bu nedenle acıma, çok yararlı bir duygu olmayabilir ve bir üstünlük hissi meydana getirebilmektedir. Dahası, acımak karşıdaki kişinin acısını azaltmak için yapılan

eylemleri de engelleyebilir hatta daha fazla acıya sebebiyet verebilir (Hangartner, 2013).

Acıyan birey yardım etse dahi, yardımı alan ve veren arasında bir eşitlik ilişkisi kurulamamaktadır. Dolayısıyla acıyan birey tarafından yapılan yardım davranışı, karşıdaki kişi için bir iyilik eylemi değil de kişinin kendi imajını desteklemek adına yapılan bir davranış da olabilmektedir. Bu tür durumlarda, yardım davranışının altındaki niyet, merhamet kaynaklı değildir. Bu bağlamda merhamet nazik bir tepki iken, acıma başkalarının ıstırabına karşılık soğuk bir tepki olabilmektedir (Pommier, 2011).

2.2.8.4. Toplum Yanlısı (Prososyal) Davranışlar ve Özgecilik (Alturizm)

Toplum yanlısı davranışlar ve özgecilik kavramlarının merhametle bağlantısı açıklanmadan önce, en genel kavram olan yardım etme davranışlarını açıklamak faydalı olacaktır. Bierhoff (2002) yardım etme davranışı, toplum yanlısı davranış ve özgecilik kavramlarına açıklık getirmiştir. Öncelikle bu üç kavramın birbiriyle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Yardım etme davranışının; toplum yanlısı davranışları ve özgecilik kavramını kapsayan en geniş kavram olduğu ifade edilmektedir. Yardım etme davranışı, bütün kişilerarası yardım ve destekleme davranışlarını içermektedir. Toplum yanlısı davranışlar yardım davranışları kavramına göre daha dar kapsamlıdır. Bunun nedeni, yardıma ihtiyacı olan kişi ya da kişiler bellidir ve amaç durumun iyileştirilmesidir. Ayrıca yardım eden kişiyi motive eden şey, zorunluluklar değildir. Özgecilik kavramı ise, toplum yanlısı davranışların içinde yer almakla birlikte özgeciliğin motivasyon kaynağının empati olduğu belirtilmektedir. Pommier'e (2011) göre özgecilik, kişisel çıkar beklentisi olmaksızın başkasının faydasını düşünmekle karakterize olan bir davranış biçimidir.

Merhamet ve toplum yanlısı davranışlar arasındaki ilişkiler baz alındığında, Sprecher ve Fehr (2005) çalışmalarında merhamet kavramı ile toplum yanlısı davranışların birbiriyle bağlantılı olduğunu ve pozitif bir ilişkiye sahip olduklarını belirtmişlerdir. Bierhoff (2005) da bu bağlamda, toplum yanlısı davranışlar ile merhamet arasında bağlantı kurarak, merhametin toplum yanlısı davranışları geliştirmeye odaklı bir duygu olduğunu ve aynı şekilde toplum yanlısı davranışların da merhameti pekiştirdiğini aktarmıştır. Dolayısıyla merhamet ve toplum yanlısı davranışların birbirini etkileyen bir sistem olabileceğini de belirtmiştir. Pommier (2011) ise

merhamet ve özgecilik temelli davranışların bağlantılı olduğunu ifade etmiştir. Merhametin özgeciliğe öncülük ettiği ve merhametin özünde bulunan başkasının acısını hafifletme isteğinin özgeci davranışlara motivasyon olabileceği belirtilmektedir.

2.2.8.5. Affedicilik

Affetme kavramı, filozoflar, din adamları ve psikoloji araştırmacıları gibi pek çok farklı alandan insanın dikkatini çekmiştir (Worthington, 2006). Bir birey, kişilerarası ilişkilerinde birtakım olumsuz davranışlara maruz kalabilmektedir. Daha sonrasında kişi olumsuz duygularından sıyrılıp, nötr duygulara geçiş yapabildiyse, affettiği anlamına gelmektedir. Affedicilik, insanoğlunun yaşam döngüsü içinde karşılaştığı zorluklarla mücadelesini ve uyumunu kolaylaştırmaktadır (Eraslan Çapan ve Arıcıoğlu, 2014). Bu anlamda affedicilik, pozitif bir karakter gücü olarak tanımlanmıştır (Aydın, 2017).

Affetmek, başkasının yaptığı davranışa karşılık misilleme yapmayı engellemektedir ve kişinin öfkesini kontrol etmesine yardım ederken, zarar vermek ya da intikam almaktan vazgeçmesi anlamına gelmektedir. Bu nedenle affetme potansiyeli merhametin bir parçasıdır ve aralarında yakın bir ilişki vardır (Gilbert, 2005). Ayrıca, merhamet ve affetme etkileşimi, yakın ilişkilerde yaşanan bir karmaşa ya da kavganın ardından uzlaşmayı getiren, daha uzak ilişkilerde de en azından makul bir çözüme ulaşmayı sağlayan, iki kişilik bir mekanizmadır (Worthington ve diğ., 2005).

2.2.9. Kuramlarda Merhamet

Biyolojik bakış açısına göre merhamet; bireylerin türünü koruyup, devam ettirmesini sağlayan sistemlerin bir ürünüdür. Dolayısıyla merhamet duygusu; bağlanma yakınlık ve bakım verme ile karakterizedir. Türü koruma sistemlerinin temelinde; otonom sinir sistemi, hormonlar ve bazı beyin bölgeleri bulunmaktadır. Bunlar; prefrontal korteks, singulat korteks, ventral vagal kompleks gibi bazı beyin bölgeleri ve oksitosin, kortizol gibi hormonlardır. Özellikle oksitosin hormonu, merhametle sıkı ilişkili bir hormondur. Bahsi geçen beyin bölgeleri ve hormonlar, kişilerarası etkileşimlerde önemli bir rol oynamaktadır. Buradan hareketle psikopatik bozuklukları olan ya da travmatize olmuş kişilerin, türü koruyan sistemlerle bağlantılı; hissetme, bakım verme ve sıcaklık gibi duygularının körelmiş olabileceğini belirtilmektedir (Wang, 2005). Benzer şekilde, tüm insani duygu ve

davranışlar içinde hormonla en çok bağlantısı olabilecek duygunun, merhamet olduğu ifade edilmektedir. Bilimsel araştırmalarda, merhamet ve onun bileşenlerinden olan empatinin, endokrin faktörlerden etkilendiği ve endokrin faaliyetleri de etkileyebildiğini gösteren güçlü kanıtların bulunduğu belirtilmektedir. Dolayısıyla merhamet ve endokrin sistem arasında çift yönlü bir ilişkiden söz edilmiştir. Ayrıca merhametle bağlantılı olan toplum yanlısı duygu ve davranışların, zihinsel ve fiziksel anlamda sağlığa katkı sağladığı da bilinmektedir (Mascaro ve diğ., 2013).

Psikanalitik bakış açısının kurucusu olan Freud' a göre kişiliği motive eden temel dinamik güçler yaşam, cinsellik, ölüm ve saldırganlıktır. Birey saldırgan ve cinsellik içeren dürtülerinden ani hazlar alır ancak bu hazlar sosyal kurallar ile sürekli bir çatışma halindendir. Dolayısıyla kişi, bu dürtülere karşı bir savunma mekanizması geliştirmek durumunda kalır ve cinsel ya da saldırgan dürtülerinin patlak vermesini engellemek adına iç kontrol geliştirir (Prochaska ve Norcross, 2010). Özetle, insan doğasında merhamet duygusu yerine daha çok tutkular, güdüler ve yıkıcı dürtüler yer almaktadır. Tüm bunlar, inkâr, bastırma ve benzeri savunma mekanizmalarıyla kontrol altında tutulmalıdır (Gilbert, 2010b).

İlk psikanalistlere göre merhamet duygusu, genellikle sadizm ve daha kaba içgüdülere bir tepki olarak meydana gelmektedir (Kriegman, 1990'dan aktaran Gilbert, 2005). Bir başka ifadeyle Freud'a göre, sevgi ve merhamet gibi olumlu duygular; narsistik ve bencil güdülerin, bastırma ya da yüceltme savunma mekanizmalarının kullanılması neticesinde ortaya çıkmaktadır (Glasser, 2005'dan aktaran Akdeniz, 2014). Ayrıca etkili bir psikanalitik tedavinin amacı bireyin yaşadığı acının azaltılması ve iyileştirilmesidir. Bu süreçle birlikte, kişinin yaşadığı acının üzerinde çalışmak, kendisi ve başkaları için merhamet yaşantılarını arttırabilmek de önemsenmektedir (Young- Eisendrath, 2001).

Psikodinamik yaklaşım açısından bakıldığında, Freud'un yorumlarının aksine Adler'e göre insan doğası, daha olumlu ve yardımseverdir (Altıntaş ve Gültekin, 2003). Adler, insanoğlunun sosyal bir varlık olduğunu vurgulamıştır. Bu nedenle, sağlıklı bir yaşam, sosyal ilgiyi gerektirmektedir. Dünyada meydana gelen amansız hastalıkların nasıl iyileştirileceği ya da herkes için barışın nasıl sağlanacağı gibi ortak sorunlar, sağlıklı bir bireye bu problemlerin çözebilme ve insanlara yardım etme yolunda hız kazandıracaktır. Bu bağlamda sosyal ilgi, her bireyde var olan bağlılık

duygusunu tetikleyen içsel bir potansiyel olarak tanımlanabilir (Prochaska ve Norcross, 2010).

Bağlanma kuramı içerisinde değerlendirildiğinde ise, merhamet ve alturizm gibi duyguların bağlanma kavramıyla ilişkili olduğu görülmektedir. Teorik olarak güvenli bağlanan insanlar, güvensiz bağlanan insanlara göre başkasının acısını algılama ve cevap verebilme konusunda daha başarılıdır. Bunun nedeni, merhametli davranışların, bakım verme ve türü koruma gibi içsel sistemlerin ürünü olmasıdır. Son zamanlardaki araştırmalar da merhametli ve özgeci davranışların, özellikle güvenli bağlanma ile ilişkili olduğunu kanıtlamaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2005). Benzer şekilde bağlanma stilleri ve merhamet arasındaki ilişkilere bakılan bir çalışmada, güvenli bağlanma sitiline sahip olan bireylerin, gönüllü olarak başkalarına yardım etmek ve sıkıntılarını azaltmak konusunda daha merhametli davrandıkları görülmüştür. Kaçınmacı bağlanan bireylerin, güvenli bağlananlara göre daha düşük seviyede gönüllük sergiledikleri, daha az merhametli oldukları ve yardım etmede daha isteksiz oldukları belirlenmiştir. Kaygılı bağlanan bireylerin ise, başkalarına yardım etmeye gönüllü olduklarında, diğerlerine odaklanmaktan çok kendilerine odaklandıkları fark edilmiştir. Kaygılı bağlanan kişilerde, yardım faaliyetlerine katılımlarını sekteye uğratan, kişisel sıkıntı ve kaygılarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, güvenli bağlanmanın merhamet için sağlam ve önemli bir kaynak olduğunu doğrular niteliktedir (Gillath ve diğ., 2005; İşgör, 2017b).

2.2.10. Merhamet Eğitimi Programları ve Merhamet Odaklı Terapi

Psikoloji biliminde merhamet kavramının ön plana çıkmasıyla beraber, merhamet eğitimleri ve merhamet odaklı psikoterapi yaklaşımları gelişmeye başlamıştır. Gilbert merhametli zihin eğitimini; özellikle duygu düzenleme becerilerini etkileyen, merhamet becerilerini geliştirmek amacıyla oluşturulan belirli faaliyetler olarak tanımlamaktadır. Merhamet odaklı psikoterapi kavramı ise, Gilbert tarafından geliştirilmiştir. Merhamet odaklı terapi, psikoterapiye bir merhamet modelinin uygulanmasını destekleyen teori ve süreci ifade etmektedir. Ayrıca merhametli zihin eğitimleri, merhamet odaklı bireysel ve grup terapileri içerisinde de uygulanmaktadır (Gilbert, 2009; 2010a; Bates, 2005).

Yaklaşık yirmi yıl kadar önce Gilbert, bireylerin merhamete dair üç konuda korku yaşadıklarını gözlemlemiştir. İlk olarak, bazı bireylerin başkalarından merhamet

görmekten korktuğunu fark etmiştir. Bu kişiler yakın olmaktan korkmaktadırlar ve diğer insanlara güvenmekte zorluk yaşamaktadırlar. İkinci olarak, bazı bireylerin de kendilerine merhamet göstermekte zorlandıkları fark edilmiştir. Bunun nedeni, kişinin kendisine karşı eleştirel ve sert davrandığında başarıya ulaşacağını düşünmesi olabilmektedir. Üçüncü olarak da bazı bireyler, başkalarına merhamet göstermekten korkmaktadırlar. Bu korkuya sahip kişilerin, başkalarına merhamet göstermek istemedikleri çünkü karşıdakinin merhamete layık olmadığını düşünmeye meyilli oldukları belirtilmektedir. Bu bağlamda merhametli zihin eğitimi programları ve merhamet odaklı terapi, kişilerin merhamete dair korkularını tanıyıp, normalleştirmelerine yardım etmektedir (Gilbert, 2010a; Jazaieri ve diğ., 2012).

Merhamet odaklı psikoterapi, bireyin hem kendisine hem de başkalarına merhametini geliştirmeyi amaçlayan ve bu yolla iyileşmeyi destekleyen, iyi oluşu arttıran bir süreçtir. Bunun yanı sıra bireyler, diğer insanlardan merhamet görmeye daha duyarlı hale gelmektedirler (Gilbert, 2010a). Ayrıca terapi sürecinde, çeşitli zihin sağlığı sorunlarına yönelik tedavi modellerinden ve Budist öğretilerden de yararlanılmaktadır. Ancak merhamet odaklı terapi, bir Budist model değildir. Bunların yanı sıra merhamet odaklı terapi yaklaşımı ile, belirli bir okula ya da modele odaklanmak yerine, araştırmalara dayanan ve insan zihninin nasıl çalıştığını anlamaya yönelik bir psikoterapi bilimi oluşturmak amaçlanmaktadır (Gilbert, 2009, 2010b).

Merhamet odaklı terapi, bilişsel davranışçı terapi ve diğer terapi müdahaleleri üzerine inşa edilen bir terapidir. Bu bağlamda, imgeleme, davranış, dikkat (bilinçli farkındalık), akıl yürütme, ruminasyon ve duygular ön plandadır. Ayrıca merhamet odaklı terapistler, terapi esnasında pek çok teknikten faydalanmaktadırlar. Bunlar: Sokratik diyaloglar, merhamet odaklı psiko-eğitim, maruz bırakma, kademeli yaklaşım, sandalye çalışması, duygusal toleransı öğrenmek, mektup yazma, affetme, günlük tutma, utanç ve eleştiri gibi duygularla öz merhameti ayırmayı öğrenme ve ev ödevleridir (Gilbert, 2010b).

Bilişsel terapide amaç, danışanın olumsuz ve mantık dışı düşüncelerini değiştirmek ve yeniden çerçevelendirmektir. Bu noktada danışanın düşünceleri sokratik sorgulama gibi tekniklerle irdelenmekte ve mantık dışı düşünceler ortaya çıkartılmaktadır (Beck, 2005). Yapılan araştırmalarda, danışanların mantık dışı düşünceleri yerine alternatif ve olumlu düşünceleri öğrenmesi sırasında, bu

düşünceleri kendilerine sıcakkanlı ve yardımsever bir biçimde tekrarlamadıklarında, duygusal anlamda kayda değer bir değişim yaşamadıklarını belirtmişlerdir. Bu bağlamda, merhamet odaklı terapi, alternatif ve olumlu düşüncelerin kendisinden ziyade kişide oluşturduğu duygulara odaklanmaktadır (Gilbert ve Irons, 2005). Dolayısıyla merhamet odaklı terapide duygular ön plandadır. Duyguların düşünceleri pek çok yönden değiştirdiği düşünülmektedir. Örneğin bir birey kızgın hissettiğinde, kızgın bir biçimde düşünecektir. Kısacası gelişmesi istenen merhametli düşünce tarzı, bireyleri kontrollü bir biçimde düşünmeye teşvik ederken, duygusal anlamda da kontrollü olmalarını sağlamaktadır (Gilbert, 2010a).

Başkalarına merhametin yanı sıra, Neff ve Germer (2012) hazırladıkları öz merhamet ya da diğer adıyla öz anlayış eğitim programının, bireylerin kendilerine duydukları merhameti, bilinçli farkındalık becerilerini, başkalarına duydukları merhameti ve pek çok açıdan iyi oluşu olumlu yönde desteklediğini belirtmişlerdir. Üstelik elde edilen bu iyi oluş halinin, en az bir yıl süresince kalıcı olduğu tespit edilmiştir. Öz merhamet eğitim programı ile bireyler, yıkıcı öz eleştirilerini durdurmayı ve kendilerini merhamete layık görmeyi öğrenmektedirler. Böylece kişilerin mutlulukları ve psikolojik dirençleri de artmaktadır. Diğer yandan, öz merhamet programı sonunda bireylerin başkalarına duydukları merhamet gelişmekte ve sadece kendilerine düşkün olmaktan uzaklaşmaktadırlar. Netice itibariyle bireyin kendine merhametli olması, herkese karşı empatiyi ve karşılıklı anlayış sahibi olabilmeyi de desteklemektedir (Neff ve Germer, 2012).

2.2.11. İyi oluş ve Merhamet

Son zamanlarda merhamet, öz anlayış, bilinçli farkındalık gibi Budist psikoloji kavramlarının yaygınlaşmasıyla, bu kavramların iyi oluşa katkısı dikkat çekmeye başlamıştır (Akdeniz, 2014). Bu kavramların arasında ise mutluluğu ve sosyal uyumu destekleyen merhamet, giderek artan bir ilgi görmektedir (Gilbert, 2005). Araştırmacılar merhamet ile mutluluk arasında, pozitif yönlü bağlantılar olduğunu belirtmişlerdir (Ladner, 2004; Goleman, 2003; Lyubomirsky, 2008).

Başkalarına merhametli davranışlarda bulunmak, diğer bireylere karşı daha olumlu bir tutum içinde olmayı kolaylaştırmaktadır. Ayrıca toplumda bireylerin birbirlerine bağlılığını ve iş birliğini desteklemektedir. Bir başkasının sıkıntısını fark eden ve ona yardım eden kişinin hissettiği suçluluk, sıkıntı ve stres gibi duyguları azalırken, kendi

yaşam koşulları hakkındaki minnettarlığı da artmaktadır. Bir birey, diğer insanlara yardım ederek merhametli davranışlarda bulunurken, aslında odağını kendisinden başkalarına kaydırarak, kendi olumsuz ve tekrar eden düşüncelerinden de uzaklaşmış olmaktadır (Lyubomirsky, 2008). Ayrıca kişiler merhametli davranışlar sergiledikçe, kendilerini daha nazik ve kibar biri olarak görme eğilimleri de artmaktadır. Böylelikle kendilerini daha olumlu olarak algılayabilmektedir (Williamson ve Clark, 1989).

Bunun yanı sıra, öfke ve düşmanlık gibi olumsuz duygular erken ölümlere yol açabilmektedir. Ancak merhamet ve sevgi gibi olumlu duygular ise, bireyin fiziksel ve psikolojik iyi oluşunu desteklemektedir (Lama, 2002). Kısacası, kişinin kendi sağlığına katkısının yanı sıra, toplum yanlısı bir duygu olan merhamet; başkalarına ilgi duymayı, yardımlaşmayı ve paylaşmayı motive etmektedir. Böylece stresi azaltmakla kalmayıp; diğerlerinin refahını da arttırmaktadır. Dolayısıyla hem bireysel hem de toplumsal anlamda merhamet, iyi oluşa katkı sağlayan bir kaynak olarak görülmektedir (Eisenberg, 2002; Bierhoff, 2005).

2.2.12. Merhametle İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde, merhametle alakalı yapılmış çalışmalardan bazı örnekler aktarılmıştır. Yapılan araştırmalar, yurt içinde ve yurt dışında olmak üzere iki başlık altında incelenmiştir.

2.2.12.1. Türkiye'de Yapılan Çalışmalar

Merhamet konusuyla ilgili ülkemizde yapılan ilk tez çalışmasında Akdeniz (2014) farklı merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zekâ kavramlarını incelemiştir. 576 üniversite öğrencisiyle yürütülen çalışmanın sonucunda, kız öğrencilerin depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zekâ puan ortalamalarının erkek öğrencilerin daha fazla olduğu görüşmüştür. Ayrıca merhamet düzeylerine göre bakıldığında ise, düşük ve orta merhamet düzeylerine sahip bireylerin depresyon puan ortalamalarının, yüksek merhamet düzeyine sahip öğrencilere göre, daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Son olarak, yüksek merhamet düzeyine sahip öğrencilerin duygusal zekâ puan ortalamalarının, düşük ve orta merhamet düzeyine sahip öğrencilerden daha yüksek olduğu da görülmüştür.

Bir başka çalışmada, Fen Bilimleri dersinde işlenen bir ünite ve merhamet arasındaki ilişki araştırılmıştır. Fen Bilgisi dersinde işlenen "İnsan ve Çevre" ünitesi çerçevesinde planlanan etkinliklerin, 7. sınıf öğrencilerinde merhamet duygusunu kazandırmakta ne derece başarılı olduğu araştırılmıştır. 34 öğrenciyle yürütülen çalışmada, ön test ve son test yöntemi kullanılmıştır. Kontrol grubunda, öğretim programı planladığı şekilde ilerlemiştir ancak deney grubunda, öğretim planına ek olarak, araştırmacı tarafından merhamet duygusunun kazandırılabilmesi adına bir etkinlik programı uygulanmıştır. Beş haftanın sonunda deney grubuyla yapılan etkinliklerin, öğrencilerde merhamet duygusunu geliştirdiği bulunmuştur (Aktaş ve Bozdoğan, 2016).

345 yetişkinle yürütülen bir çalışmada merhamet, mutluluk ve saldırganlık arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Bulgulara göre, merhamet ve mutluluk arasında yüksek ve pozitif yönlü ilişkiler elde edilmiştir. Saldırganlık ve mutluluk arasında da negatif yönlü ve yüksek bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca kişilerin mutluluğu arttıkça, merhamet ölçeğindeki olumlu alt boyutların arttığı gözlenirken, olumsuz alt boyutların da azaldığı belirlenmiştir. Dolayısıyla mutlu bireylerin çevrelerine daha duyarlı ve merhametli davrandıkları düşünülmüştür (Erdoğan, 2017).

Nitel yaklaşım benimsenerek düzenlenen araştırmada ise, merhamet kavramı, bu kavramın öğrencilere nasıl kazandırılması gerektiği ve merhamet kavramının önemi gibi konularda sınıf öğretmenlerinin görüşleri ortaya konulmaya çalışılmıştır. Çalışmada, yirmi sınıf öğretmeniyle görüşme yapılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; sınıf öğretmenleri merhamet duygusunu, daha çok "şefkat, üzüntü ve acıma" olarak tanımlamışlardır. Ayrıca merhametin çocuklarda ve gençlerde azaldığını da belirtmişlerdir. Ailelerin bu kavramın öğretilmesinde ön planda olduğunun altı çizilirken, okullarda ise merhametin; drama, kitap okuma etkinlikleri, filmler ve çeşitli uygulamalarla öğrencilere benimsetilmesinin önemli olduğu ifade edilmiştir (Kıral ve Başdağ, 2017).

Bir diğer araştırmada, üniversite öğrencilerinde merhamet düzeylerinin öznel iyi oluşu ne düzeyde yordadığını araştırılmıştır. Ek olarak, yerleşim yerinin merhamet ve öznel iyi oluş puanları üzerindeki etkisi de incelenmiştir. 402 öğrenciyle yürütülen çalışmanın sonucunda, merhamet ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Dahası, öğrencilerin yaşamlarını geçirdikleri yer açısından öznel iyi oluş ve merhamet puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği

anlaşılmıştır (İşgör, 2017a). Diğer bir çalışmada ise, akademik başarı ortalamasının ve bağlanma stillerinin merhameti ne düzeyde yordadığı araştırılmıştır. Toplam 264 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmanın bir diğer amacı da güvenli bağlanma ve merhamet puanlarının doğum sırası ve algılanan anne baba tutumu açısından farklılaşma gösterip göstermediğinin incelenmesidir. Bulgulara bakıldığında; akademik başarı ortalaması ile güvenli ve korkulu bağlanma stillerinin beraber, merhametin anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür. Ayrıca, doğum değişkenine bakıldığında ise, ilk çocuk, ortanca ve son çocuk olan öğrencilerin merhamet puanlarının, tek çocuk olan öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulguların yanı sıra, özellikle baskıcı otoriter anne-baba tutumlarına sahip üniversite öğrencilerinde, güvenli bağlanma ve merhamet puanlarının, diğer öğrencilere göre daha düşük olduğu da tespit edilmiştir (İşgör, 2017b).

Bir diğerinde ise, psikolog ve psikolojik danışmanların merhamet, iş doyumu ve çalışma kaliteleri karşılaştırılmıştır. 60 katılımcıyla gerçekleştirilen çalışmanın bulgularına göre, artan yaşla birlikte merhametin olumsuz bir alt boyutu olan bağlantısızlık boyutunun azaldığı ve yakınlık kurmanın ise arttığı bildirilmiştir. Dahası mesleki tatminin artmasıyla birlikte, merhametin olumlu alt boyutlarından olan sevecenliğin de arttığı belirlenmiştir. Ayrıca eş duyum yorgunluğunun artmasıyla, merhametin olumsuz bir alt boyutu olan umursamazlığın da arttığı ve bilinçli farkındalığın ise azaldığı görülmüştür (Tahincioğlu, 2018).

Evli bireylerle yapılan bir diğer çalışmada ise, evlilik doyumu ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. 304 katılımcıyla gerçekleştirilen araştırmada, merhametin sevecenlik alt boyutunun, evlilik doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Bağlantısızlık alt boyutunun ise, evlilik doyumu ile negatif ilişkili olduğu belirlenmiştir. Dahası merhametin sevecenlik ve bağlantısızlık alt boyutlarının, evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür (Erdoğan, 2018).

Kanadalı ve Türk üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada ise, bu iki grup öğrencinin duygusal zekâları, öz anlayış ve merhamet düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, özellikle merhamet ölçeğinin sevecenlik, umursamazlık, bağlantısızlık ve ilişki kesme gibi alt boyutlarının, ülkeye göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Türkiye'deki öğrencilerin sevecenlik alt

boyutundan aldıkları puanın, Kanadalı öğrencilere göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Ayrıca Kanadalı öğrencilerin umursamazlık, bağlantısızlık ve ilişki kesme alt boyutlarından aldıkları puanların, Türk öğrencilere göre anlamlı biçimde yüksek olduğu da görülmüştür. Bunların yanı sıra, sevecenlik, bilinçli farkındalık gibi alt boyutlarda kadınlar anlamlı bir biçimde daha yüksek puanlar elde etmişlerdir (Yazıcıoğlu, 2018).

2.2.12.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Klimecki ve arkadaşları (2013) merhamet eğitimi ve beyindeki nöral mekanizmalar ile ilgili bir çalışma yürütümüşlerdir. Merhamet eğitiminin sonunda, sağlıklı yetişkinlerin beyinlerinde duyusal nöral plastisitenin ne düzeyde değiştiği araştırılmıştır. Katılımcılar bir başkasının sıkıntısına şahit olduklarında, eğitimden önce olumsuz tepkiler verirken, eğitimin ardından daha olumlu tepkiler verdikleri gözlenmiştir. Nöral düzeyde, kontrol grubu ile karşılaştırıldığında merhamet eğitimi, yakınlık ve olumlu duygularla bağlantılı beyin bölgelerindeki nöral ağların aktivitesini arttırmıştır. Dolayısıyla, merhametin bilinçli olarak geliştirilmesinin, olumsuz durumlara yanıt olarak olumlu etkiyi arttırmak adına yeni ve güçlü bir yöntem olabileceği düşünülmektedir.

Weng ve arkadaşları (2013) çalışmasında, bireylerin eğitim yoluyla merhameti ve özgeci davranışları nasıl geliştirdiklerini araştırmışlardır. Kısa süreli merhamet eğitiminin, özgeci davranışları ne düzeyde etkileyeceği ve beyindeki sinirsel tepkilerin ne yönde değiştiği ele alınmıştır. Bulgulara göre, merhamet ve özgeci davranışların eğitimle gelişebilen kavramlar olduğu görülmüştür. Dahası, merhamet eğitiminin, beyinde zihinsel ve fonksiyonel birtakım değişikliklere sebep olduğu belirlenmiştir. Özellikle duygu düzenleme bölgesinde nöral değişimler tespit edilmiştir.

Salazar (2015) yılında yaptığı çalışmasında, öz anlayış, başkaları odaklı merhamet, kişilerarası yakınlık, güven ve sosyal destek arasındaki ilişkileri araştırmıştır. 142 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada, başkalarına merhamet ile yakınlık, güven ve sosyal destek arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Yine Salazar'ın (2016) yaptığı bir diğer çalışmaya göre ise, merhamet ile zıt ilişkili kavramlar araştırılmıştır. Kişilerarası iletişim kaygısı, narsisizm ve sözel saldırganlık ile merhamet arasında negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir.

Beresford (2016) çalışmasında, 18-74 yaş aralığındaki bireylerin hem kendilerine merhamet puanları hem de başkalarına karşı merhamet puanları arasındaki ilişkileri ve bu ilişkiler içindeki cinsiyet farklılıklarını araştırmıştır. Elde edilen bulgulara göre, bireylerin kendilerine ve başkalarına merhametleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ancak cinsiyetler bağlamında bireylerin kendilerine ve başkalarına karşı merhamet puanlarında önemli farklılıklar tespit edilmiştir. Kadınların öz anlayış konusunda erkeklere göre daha düşük puanlar aldıkları görülürken, başkalarına merhamet konusunda ise, daha yüksek puanlar aldıkları belirlenmiştir.

Bi diğer araştırma, yeme bozukluğu olan bireyler üzerinde merhamet odaklı terapinin ne kadar etkili olacağını görmek amacıyla yapılmıştır. 9 bulimik birey terapi öncesi teste tabii tutulmuştur. Merhamet odaklı terapinin sonrasında yapılan testlerde ise, 9 kişiden 7'sinde bulimia semptomlarında anlamlı bir azalma olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bu araştırma, yeme bozukluğu konusunda merhamet odaklı terapiyle yapılan ilk makale çalışması olması sebebiyle önemli görülmektedir (Williams ve diğ., 2017).

Scarlet ve arkadaşlarının (2017) sağlık çalışanları üzerinde yaptıkları bir araştırmaya göre, yaşları 20 ila 80 arasında değişen katılımcılara merhamet eğitimi verilmiştir. Sonrasında ise bu eğitimin, tükenmişlik ve iş doyumu üzerinde nasıl etkileri olduğuna bakılmıştır. Sonuçlara göre, katılımcıların öz merhamet, bilinçli farkındalık ve kişilerarası çatışma puanlarında önemli gelişmeler görülmüştür. Dahası, sağlık çalışanlarının tükenmişlikleriyle ilgili herhangi bir fark bulunmazken, iş doyumlarında önemli bir artış belirlenmiştir.

2.3. Mutluluk Hakkında Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Mutluluk kavramı da merhamet kavramı gibi insanları çok eski zamanlardan beri düşündüren önemli konular arasında olmuştur. Alanyazında mutluluğa dair belirtilen görüşler ve yapılan tanımlarda mutluluk kavramıyla yakın veya aynı anlamda olan bazı ifadeler yer almaktadır. Bu kavramlar arasından mutlulukla aynı anlamda olan 'öznel iyi oluş' (subjective well-being) kavramı, mutluluk kavramının daha teknik ve spesifik ismidir (Diener ve Suh, 2000). Bu çalışmada ise, bireylerin mutluluklarına ilişkin değerlendirmeler çoğunlukla, özgün ve popüler bir tanım olan 'mutluluk' kavramı üzerinden yapılacaktır. Ayrıca 'öznel iyi oluş' kavramına da yer verilecektir.

Mutlu olmak insanoğlu tarafından her zaman arzulanan bir durum olması nedeniyle, mutluluğu elde etme arayışları tarih boyunca devam etmiştir (Acaboğa, 2007). Dolayısıyla mutluluğun ne olduğu, bir insanın nasıl mutlu olacağı ya da iyi bir yaşamın nasıl olması gerektiği, gibi sorular hep sorulagelmiştir ve bu sorulara verilen yanıtlar da çeşitlilik göstermiştir. Bazı insanlar zenginlik gibi unsurları ölçüt olarak görürken bazı insanlar ise diğer insanlarla iyi ilişkiler kurmanın mutluluğu getireceğini düşünmüşlerdir (Eryılmaz, 2009).

Felsefe alanı, mutluluğu tanımlamak amacıyla çalışma yapan ilk disiplinlerden biridir (Eryılmaz, 2016). Bir felsefeci olan Marar'a göre mutluluk, ilk etapta anlaşılması kolay gibi görünen ancak tanımlaması zor olan bir kavramdır. Mutluluk üzerine tartışmalar ilk olarak 'Eudaimonia' kavramı üzerine yoğunlaşmıştır. Bugün bu kelime genel hatlarıyla 'mutluluk' anlamına gelmektedir. Plato'ya göre mutluluk aklın, fiziksel arzuların ve ruhsal ihtiyaçların uyumundan ve birlikteliğinden ileri gelmektedir. Aristoteles ise mutluluğun, erdemi elde etmekle ve karakteri mükemmele ulaştırmakla mümkün olacağını belirtmiştir (Marar, 2009). Ayrıca Aristo'nun mutluluk ve iyi bir yaşama dair yazdığı kitabında, mutluluğun haz ya da zevkle aynı anlamda olmadığını da belirtmiştir. Ona göre, insanlar mutlu bir yaşam için, hedeflerinde en iyiye ulaşmaya çalışmaktadırlar. Bu zahmetin sonunda ise mutluluğu yakalamaktadırlar (Aristoteles, 2009). Benzer şekilde Epikür felsefesine göre, insanın anlamsız zevklere (yiyecek, içecek vb.) olan arzusunun ve ölüm korkusunun üstesinden gelebilmesiyle, kişi huzuru ve mutluluğu yaşayacaktır (Marar, 2009).

Türk filozof Farabi'ye göre mutluluk, kişinin kendisini geliştirmesidir çünkü insanoğlu kendini gerçekleştirmek isteyen bir varlıktır. Ancak bireyin kendisini gerçekleştirmeden yaşadığı hazlar, gerçek mutluluk değildir ve bu iki durum arasındaki farkın anlaşılamaması tehlikeli olabilmektedir. Öte yandan toplumsal bağlamda da bireyler yaşamlarında, birbirlerine ihtiyaç duymaktadırlar. Dolayısıyla toplumun yardımlaşıp, dayanışma içinde olması, mutluluk adına önemli görülmektedir (Özgen, 2013).

Dalai Lama'ya göre mutluluk bütün insanların içsel olarak arzuladıkları bir şeydir. İnsanlar acıdan kaçmaktadırlar. Bir başka ifadeyle, tüm canlılar mutluluğu arzulamakta ve acının üstesinden gelmeye gayret etmektedirler. Dahası, mutluluk sadece bireyin kendisi ile ilgili bir kavram değildir. Bireyin bağlı bulunduğu

topluluğun mutluluğu, bireyin mutluluğunu etkilerken; bireyin mutluluğu da toplumu etkilemektedir (Lama, 2001; 2009).

Psikolog Ladner da tüm insanların doğal olarak mutlu olmak istediğini belirtmiştir. Öte yandan, bireyler hep kendi güvenliğini, kendi mülkiyetini, kendi varlığını ve refahını düşünerek hareket ettiğinde ise, yaşanan mutluluk halinin aldatıcı olduğunu vurgulamıştır. Bireyin sadece kendisini düşünerek mutluluğu aramasının, bireyi istemeden ama kaçınılmaz olarak güvensizliğe, yalnızlığa ve ıstıraba doğru götürdüğünü belirtmektedir. Tam tersine, kişinin hayata bakış açısı; sevgi, empati ve merhamete dayandığında, yaşanan mutluluk artmaktadır (Ladner, 2004).

2.3.1. Mutluluğun Tanımı

Mutluluk nedir? Tek ve evrensel bir ifade midir yoksa mutluluğun farklı bileşenleri var mıdır? Ölçülebilen bir kavram mıdır? Mutluluk nasıl meydana gelmektedir? Sonuçları nelerdir? Mutluluk kültürlere göre değişiklik gösterir mi? İnsanlar nasıl daha mutlu olabilirler?

Psikoloji bilimin ilk yüz yılında, genellikle daha negatif duygulara odaklanılmıştır. Mutluluk, doyum gibi olumlu duygulardan ziyade, depresyon, anksiyete vb. duygular ön planda olmuştur. Ancak, ‘iyi oluş’, ‘mutluluk’ ve ‘yaşam doyumu’ gibi kavramları içeren çalışmaların sayısı her geçen yıl artmaktadır. (Myers ve Diener, 1995; Lama ve Cutler, 2009). Bu ilgi, ‘pozitif psikoloji’ adı verilen, yeni psikoloji alanının temelinde şekillenmektedir (Eid ve Larsen, 2008).

Tüm bu bilgilerden sonra mutluluk nedir sorusuna gelindiğinde, Türk Dil Kurumu’nun yaptığı tanıma göre mutluluk, “bireylerin özlem duyduğu şeylere tamamen ve devamlı şekilde ulaşması durumunda hissedilen kıvanç duygusu” anlamına gelmektedir. Başka bir ifade ile, “bahtiyarlık hali” olarak tanımlanmaktadır (TDK, [02.06.2018]). Hint-Avrupa dil ailesine bağlı dillerde mutluluk kelimesi, ‘bolluk’ anlamındaki bir kelimeden türemişlerdir. Örneğin, Yunanca dilinde mutluluk anlamına gelen, ‘Eudaimonia’ sözcüğü, ‘büyük zenginlik’ anlamına gelirken, Fransızca dilinde de “bolluk” anlamına gelmektedir. Öte yandan Arapça dilinde de mutluluk anlamına gelen ‘Saadet’ sözcüğü de ‘talih’ ve ‘bolluk’ manasındadır. Türkçe’de ise, mutluluk kelimesindeki ‘mut’ kökü, ‘bütün isteklerin yerine gelmesi’ anlamı taşımaktadır (Hançerlioğlu, 1976).

Mutluluk, Fromm'a (1994) göre dışarıdan gelen bir armağan değildir. Aksine, bireyin düşünceleri, duyguları ve davranışlarındaki yaratıcı etkinliğin sonucu oluşan bir süreçtir. Mutluluğu yaşayan birey, kendi varlık problemine bir cevap vermiş olmaktadır: Bireyler kendi imkanlarını verimli bir şekilde geliştirir ve bu yolla hem dünya ile birleşirler hem de kendi benliklerinin bütünlüğünü korumaya gayret ederler. Ancak mutluluk insanlar tarafından genellikle acının tersi ya da karşıtı olarak algılanmaktadır. Öte yandan ise, yaşanan acılar insan olmanın bir gereğidir ve ondan kaçmak mümkün değildir. Eğer insan acıdan kaçmaya kalkarsa ve tüm bağlarını koparmak isterse, o halde mutlu olması mümkün olmayacaktır. Bu bağlamda, mutluluğun tersi 'acı' kavramı değil, verimsiz olmanın ya da yaratıcılıktan yoksun olmanın neden olduğu ruhsal çöküntüdür (Fromm, 1994).

Shin ve Johnson (1978)'a göre mutluluk, bireyin tüm imkanlarını ve kendi yaşam kalitesini değerlendirmesidir. Bir başka tanıma göre mutluluk; bireyin hayatının iyi, anlamlı ve değerli olduğu duygusu ile sevinç, memnuniyet ve iyi oluş deneyimlerinin birleşimi olarak tanımlanmaktadır. Dahası Lyubomirsky, kişilerin, mutluluk tanımına ihtiyaç duymadıklarını çünkü içsel olarak aslında mutlu olup olmadıklarını anlayabildiklerini de vurgulamaktadır (Lyubomirsky, 2008).

Özet olarak, mutluluğun tanımı iki ana başlıkta sınıflandırılmıştır. İlk olarak, Aristo ve diğer felsefecilerin de yaptığı gibi, mutluluk 'erdem' gibi dış ölçütlerle tanımlanmaya çalışılmıştır. İkinci olarak sosyal bilimciler, bireylerin yaşamlarını olumlu olarak değerlendirmelerine yardımcı olan şeyin ne olduğu sorusuna odaklanmışlardır. Buradan hareketle mutluluk ya öznel iyi oluş kavramına, 'yaşam doyumu' kavramı da eklenmiştir. Bu bağlamda, iyi ve mutlu bir yaşamı belirleyebilmek için bireylerin öznel değerlendirmeleri baz alınmaktadır (Diener, 2009). Yani; mutluluk ya daha teknik ifadeyle 'öznel iyi oluş', bireyin haz veren yaşantı ve duyguları, haz vermeyen yaşantı ve duygulardan daha fazla yaşaması olarak tanımlanabilmektedir (Eryılmaz, 2009).

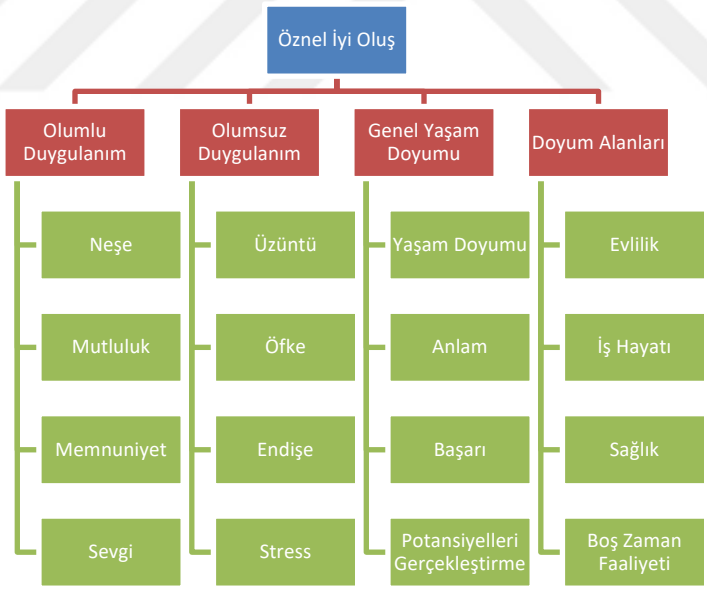
2.3.2. Öznel İyi Oluş (Mutluluk)

Mutluluk kavramını ya da diğer bir ifadeyle öznel iyi oluş kavramını inceleyen bilim insanları, iyi bir yaşamın önemli işaretlerinden birinin, kişinin kendi yaşamını sevmesi olduğunu belirtmişlerdir. Öznel iyi oluş, kişinin kendi yaşamının bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri anlamına gelmektedir. Bu değerlendirmeler, olaylara

ilişkin duygusal tepkileri ve hissedilen doyuma ilişkin bilişsel yargıları içermektedir. Buradan hareketle öznel iyi oluş; hoş ve olumlu duyguların, düşük seviyede olumsuz duygu durumunun ve yüksek yaşam doyumunu içeren, kapsamlı bir terimdir (Diener, Lucas ve Oishi, 2002). Özet olarak, öznel iyi oluş kavramı öznel ve kişisel bir kavramdır. Ayrıca öznel iyi oluş kavramında vurgulanan, kişinin yaşamının tüm yönleriyle ve bütüncül olarak değerlendirilmesidir (Diener, 2009).

2.3.3. Öznel İyi Oluşun Bileşenleri

Öznel iyi oluşun bileşenleri Şekil 2'de gösterilmiştir. Bu hiyerarşinin en üst seviyesinde öznel iyi oluşun kendisi yer almaktadır. Öznel iyi oluş, bir kişinin yaşamının genel bir değerlendirmesini yansıtır. Bir sonraki seviyede ise, bir kişinin mutluluğunu daha detaylı bir şekilde anlatan dört spesifik bileşen bulunmaktadır. Bu bileşenler; olumlu duygular, olumsuz duygular, yaşam doyumu ve yaşam doyumu alanlarıdır. Her kavram birbirleriyle orta derecede ilişkilidir ve kişinin yaşamının öznel kalitesi hakkında önemli bilgiler sağlamaktadır (Diener, Scollon ve Lucas, 2009).



Şekil 2: Öznel İyi Oluşun (Mutluluk) Bileşenleri

Ed, Diener, Christie Napa Scollon, Richard E. Lucas, **Assessing Well-Being (**USA: Springer, 2009), 71.

Bir şemsiye terim olan öznel iyi oluş, kişilerin kendilerine, yaşadıkları olaylara, bedenlerine, zihinlerine ve koşullarına ilişkin farklı değerlendirmelerini içermektedir. Bu değerlendirmeler, olumlu ve olumsuz olabilmektedir. Buradan hareketle olumlu

duygulanım ele alındığında, sevinç ve sevgi gibi hoş duyguları ifade etmektedir. Olumlu duygular öznel iyi oluşun bir parçasıdır, çünkü kişinin yaşamının arzulanan şekilde ilerlediğini belirten tepkileri içermektedir. Düşük uyarılma (memnuniyet), orta uyarılma (zevk) ya da başkalarına olumlu tepkiler (sevgi) veya olumlu ruh hali (neşe) gibi tepkiler, pozitif duygulanım ile ilgilidir. Diğer yandan olumsuz duygular söz konusu olduğunda ise, insanların yaşamlarına, sağlık durumlarına, olaylara ve koşullarına tepki olarak yaşadıkları olumsuz tepkileri ifade etmektedir. Olumsuz tepkilerin başlıca biçimleri öfke, üzüntü, endişe ve endişe, stres, hayal kırıklığı, suçluluk ve utanç ve kıskançlıktır. Sık ve uzun süreli olumsuz duygular, kişinin hayatının olumsuz ilerlediğini göstermektedir. Olumsuz duyguların uzun süreli deneyimlenmesi, etkili işleyişi engelleyebilmektedir. Dolayısıyla, olumlu ve olumsuz duygulanımın sıklığı ve yoğunluğu önemli görülmektedir. Özet olarak, olumlu ve olumsuz duygulanım, öznel iyi oluşun 'duygusal' boyutunu oluşturmaktadır (Diener, 2006).

Kişinin sadece duygusal boyutu hakkında genel bir değerlendirme, çoğu insan için yeterli olmamaktadır. Bireyler sadece haz veren olumlu deneyimleri istemenin yanı sıra; bu olumlu deneyimleri, hedeflerini ve değerlerini yansıtan belirli sonuçlarla birleştirmek istemektedirler. Bu sebeple bireyin öznel iyi oluşunun anlaşılması için, yaşam doyumu kavramı da değerlendirmeye dahil edilmelidir. Yaşam doyumu, bireylerin yaşam kalitesi hakkındaki 'bilişsel' değerlendirmeleridir. Mutluluğun bir ölçütü olan yaşam doyumunun avantajı; bireyin kendi perspektifinden genel bir öznel iyi oluş değerlendirmesini kolayca açığa çıkarmasıdır. İnsanlar yaşam doyumu hakkında düşünürken, vardıkları kararların çoğunda kendileri için önemli olan bilgileri esas almaktadırlar (Diener, Scollon ve Lucas, 2009).

Tabloya göre öznel iyi oluşun dördüncü bileşeni ise, doyum alanlarıdır. Doyum alanları, bireyin yaşamındaki belirli alanlarla ilgili değerlendirmelerini yansıtmaktadır. Ayrıca her birey için, bu alanlara verilen ağırlık değişebilmektedir. Örneğin, öğrenciler notlar ve öğrenme hakkında endişeli olabilirken, yaşlılar sağlık ve sosyal destek konusunda daha fazla endişe duyabilmektedirler. Dolayısıyla, doyum alanlarının bilinmesi, bireylerin genel yaşam doyumlarını ve mutluluklarını nasıl değerlendirdiklerinin anlaşılmasını kolaylaştırmaktadır. Aynı zamanda, hayatın iyi giden veya gitmeyen belirli alanları hakkında daha ayrıntılı bilgi sağlamaktadır (Diener, Scollon ve Lucas, 2009).

2.3.4. Mutluluk Kuramları

İnsanların nasıl mutlu olduğuna dair alanyazında birçok kuram bulunmaktadır. Uyum kuramı, sabit nokta kuramı, aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya mutluluk kuramı, erek kuramı, etkinlik kuramı ve yargı kuramı, bahsedilen kuramlardan bazılarıdır. Bu kısımda, belirtilen kuramlar açıklanmıştır.

2.3.4.1. Akış Kuramı

Akış Kuramı, Csikszentmihalyi isimli psikolog tarafından ortaya atılmıştır. Csikszentmihalyi, mutlu bir yaşamın, insanın kendi içsel ürünü olduğunu vurgulamış ve dolayısıyla hiçbir dış kaynağın, kitabın ya da herhangi bir reçetenin mutluluğu sağlayamayacağını belirtmiştir. Csikszentmihalyi, mutlu ve daha az mutlu insanların arasındaki farklılıkların analizine odaklanmıştır. Sürekli büyüme ve gelişmenin, mutluluğu sağlamada yavaş ancak güvenilir bir yol olduğunu belirtmiştir. Bu anlatılan süreci, genel anlamda öğrenme süreci olarak tanımlamaktadır ve öğrenmenin mutluluk için gerekli olduğunu belirtmektedir.

Kurama ismini veren akış deneyimini tanımına bakıldığında ise, kişinin ilgisini çeken bir konu üzerinde yaşadığı derin bir konsantrasyondur. Bir kişinin akış deneyimleyebilmesi için, çevresindeki fırsatları tanıması ve bunlarla başa çıkma becerisine sahip olması gerekmektedir. Bazı bireyler herhangi bir durumu da bir akış aktivitesine dönüştürme becerisine sahiptir. Bu kişiler, karşılaştıkları zorluklar ve kendi yetenekleri arasında bir denge sağlamak adına, çevrelerini yeniden yapılandırma kapasitesine sahiptirler. Böylelikle akış deneyimini daha kolay yaşayabilmektedirler. Bunun yanı sıra, Csikszentmihalyi pek çok bireyin, yeni bir şeyler keşfederken ve yeni bir ürün meydana getirirken mutlu olduklarını belirmiştir. Dolayısıyla bireylerin yaratıcılıklarının desteklenmesi, onların iyi oluşlarının da desteklenmesi anlamına gelmektedir (Csikszentmihalyi, 1990; 2014).

Kişinin hoşlandığı etkinlikler, beceri seviyesine uygun olduğunda, söz konusu faaliyetler, zevkli olarak değerlendirilmektedir. Tersine, bir aktivite çok kolaysa, kişi can sıkıntısı yaşar; ya da çok zorsa, bu sefer de kaygı ve yılgınlık meydana gelebilmektedir. Bu bağlamda birey, yoğun konsantrasyon gerektiren ve kişinin becerileri ile aktivitenin zorluğunun kabaca eşit olduğu bir çalışmaya dahil olduğunda, zevkli bir akış deneyimi meydana gelebilecektir. İnsanların, zevk

aldıkları faaliyetlerde bulundukları ölçüde, daha mutlu oldukları düşünülmektedir (Diener, 2009).

2.3.4.2. Uyum Kuramı

Uyum teorisine göre bireyler, büyük yaşam olaylarına bir cevap olarak beklentilerini ve isteklerini oldukça hızlı bir biçimde ayarlamaktadırlar. Örneğin, eş kaybı gibi olumsuz bir yaşam olayı meydana geldiğinde, kişinin geleceğe yönelik beklentileri ve istekleri azalmaktadır. Ancak bireyin olumsuz koşullara yönelik algıları kısa bir süre içinde, eski haline dönmektedir. Yani uyum meydana gelmekte ve birey olumsuz olayı yaşanmadan önceki hali gibi hissetmeye başlamaktadır. Eğer kişi olumlu bir yaşam olayını deneyimlerse, yine yaşanan olumlu duygulara hızla alışmaya başlamakta ve eski duygu durumuna kısa bir süre içinde geri dönmektedir. Dolayısıyla ne eskisinden daha mutlu ne de eskisine göre daha mutsuz hissetmektedir (Headey ve Wearing, 1992; Lucas, 2007; Dost, 2004).

Bir başka deyişle, insanlar yaşam olaylarına güçlü tepkiler gösterseler bile, başlangıçta yaşadıkları mutluluk seviyelerine geri döndükleri görülmektedir. Ancak uyum teorisini test etmek için yapılan çalışmaların hepsi uyum teorisini desteklememektedir. Örneğin bir çalışmada, evli bireylerin evliliklerinde yaşadıkları önemli yaşam olayları ve mutluluk düzeyi, adaptasyon kuramı çerçevesinde değerlendirilmiştir. Bireyler beklendiği üzere, yaşanan olaylara tepki vermişler ve daha sonrasında başlangıç noktalarına geri dönmüşlerdir. Ancak, bu eğilimde önemli bireysel farklılıklar da bulunmaktadır. Başlangıçta olaylara güçlü tepkiler gösteren bireylerin, baştaki mutluluk seviyelerinden uzak oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca birçok birey de adaptasyon kuramından beklenilenin tersi yönde davranmıştır. (Lucas ve diğ., 2003). Yani, kişiler yaşanan olaylara uyum sağlarsalar bile, boşanma, eş ölümü ya da işsizlik gibi olaylar, öznel iyi oluş üzerinde kalıcı birtakım değişikliklere yol açabilmektedir (Lucas, 2007). Dolayısıyla bu konuda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Eryılmaz, 2009).

2.3.4.3. Sabit Nokta Kuramı (Set Point)

Sabit nokta kuramı, yapılan ampirik çalışmalar sonucu zenginleşen bir kuram olması dolayısıyla tek bir kuramcısı yoktur (Eryılmaz, 2009). Bu teoriye göre, insanların deneyimlediği mutluluk düzeyleri nispeten sabit ve stabil bir yapıdadır (McCullough ve Emmons, 2003). Bir başka ifadeyle, bireyler çeşitli yaşam olaylarından

etkilenseler bile, belli bir süre sonunda doğuştan getirdikleri biyolojik yapıları sebebiyle, sabit noktalarına geri dönmektedirler. Ancak daha sonradan yapılan çeşitli çalışmalar sonucunda uyum kuramı ve sabit nokta kuramı gibi mutluluk konusunda ön plana çıkan kuramların bazı bölümlerinin revize edilmesi de gerekmektedir (Lucas, 2007; Diener ve diğ., 2009).

2.3.4.4. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları

İlk olarak aşağıdan yukarıya kuramına göre bireyler, mutlu olup olmadıklarını düşündüklerinde, deneyimledikleri mutlu anları ve acı yaşantıları zihinlerinde hesaplamaktadırlar. Bu görüşe göre mutluluk, yaşanan küçük mutlulukların toplamı anlamına gelmektedir (Dost, 2004). Öte yandan yukarıdan aşağıya kuramına göre ise bireyler, yaşam olaylarını olumlu yönde değerlendirmelerine olanak tanıyan bir eğilime sahiptir. Bu eğilimin varlığı bireyin dünya ile olan anlık etkileşimlerini belirlemektedir. Bir diğer ifadeyle, bireyin mutluluğu, kişiliğinin özelliklerinden ileri gelmektedir. Yani bu kuramda kişinin içsel süreçleri daha ön plandadır. Örneğin, neşeli ve iyimser bireyler, çok sayıda olayı olumlu şekilde değerlendirebilirler. Dolayısıyla bu model, benzer bir geçmişe ve imkanlara sahip bireylerin, neden mutluluk konusunda birbirlerinden farklı olduklarını açıklamaktadır (Diener, 2009; Dost, 2004).

Aslında her iki kuram da kısmen doğrudur ancak burada önemli olan, bireyin mutluluğu algılayışında meydana gelen aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya yaşanan süreçlerin nasıl etkileşime girdiğidir. Çünkü bireyler yaşam olaylarına öznel bir yorum yapmakta ve o şekilde tepki vermektedirler. Buradan hareketle, birtakım yukarıdan aşağıya süreçler, yapılan yorumun içine dahil olmaktadır. Bununla birlikte, bazı etkinliklerin pek çok insan için eğlenceli ve keyif verici olduğu bilinmektedir. Bu durum, aşağıdan yukarıya ilkelerin de yararlı olabileceğini göstermektedir (Diener, 2009).

2.3.4.5. Erek (Telic) Kuramı

Bu kuram, kişilerin mutlulukları ile durumsal faktörler arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik olarak oluşturulmuştur. Dolayısıyla kuram, iki temel nokta üzerine kuruludur; bireylerin ihtiyaçları ve bireylerin amaçları. Bu çerçevede, insanların ihtiyaçlarını doyurdukları ve belirledikleri amaçlara ulaştıkları takdirde mutlu hissettikleri savunulmaktadır (Eryılmaz, 2016).

Kuramın ilk boyutundaki ihtiyaçlar bağlamında, kişinin doyurmak istediği, doğuştan gelen ve öğrenilmiş gereksinimler yer almaktadır. Kişi bu ihtiyaçların farkında olmayabilir. Öte yandan ikinci boyut olan amaçlar ise kişinin farkında olduğu belirli arzulara dayanmaktadır. Çoğu birey, belirlediği bir hedefine ulaştığında mutlu olmaktadır. İhtiyaçlar ise hem evrensel olabilirken, kişiden kişiye de farklılık gösterebilmektedir. Kısacası, ihtiyaçların ve amaçların yerine getirilmesinin mutlulukla bağlantılı olduğu düşünülmektedir (Diener, 2009). Bunun yanı sıra daha mutlu olmayı isteyen bireylerin, para, güzellik ya da popülerliği içeren hedeflerden ziyade; büyüme, gelişme ve başkalarıyla bağlantı halinde olma gibi hedefleri seçmeleri önerilmektedir. Ayrıca takip etmek için baskı altında hissettikleri amaçları değil; kendileri için ilginç ve önemli olan hedefleri seçmenin de belirleyici olduğu vurgulanmaktadır (Sheldon ve diğ., 2004).

2.3.4.6. Etkinlik (Activity) Kuramı

Erek teorileri mutluluğu, belirlenmiş hedeflere ulaşmakla ortaya çıkacağını savunurken, etkinlik teorileri ise mutluluğun, bireyin davranışlarının ve aktivitesinin bir yan ürünü olduğunu belirtmektedir. Örneğin, bir dağa tırmanma faaliyeti, zirveye ulaşmaktan daha fazla mutluluk getirebilmektedir. Yani, insanlar ilgilerini çeken ve katılmayı istedikleri faaliyetlerde bulundukları ölçüde daha mutlu olacaklardır. Benzer şekilde Aristo, mutluluğun erdemli davranışlar ve etkinliklerle meydana geldiğini iddia etmiştir. Modern psikolojide ise, etkinlik kuramı daha çok hobiler, sosyal etkileşim ve egzersiz vb. faaliyetler anlamına gelmektedir. Tüm bunlarla birlikte, erek kuramları ve aktivite kuramları tamamen uyumsuz ve bağlantısız değildir. Bu bakımdan iki teori, bütünleştirilebilmektedir (Diener, 2009).

2.3.4.7. Yargı (Judgement) Kuramları

Kişiler kendi koşullarını; diğer insanlar, geçmiş yaşam, beklentiler, ihtiyaçlar ve hedefler gibi pek çok standart ile karşılaştırmaktadırlar. İşte bu noktada yargı kuramları, kişilerin sahip olduğu mevcut koşullar ve bu standartlar arasındaki karşılaştırmalara dayanmaktadır. Yani; mevcut koşullar, bireyin belirlediği standartları aştığında, birey mutlu olmaktadır. Öte yandan, yaşanan koşullar bireyin belirlediği standartlara uymaz ve altında kalırsa, mutlu olamamaktadır. Yapılan bu karşılaştırmalar bilinçli olarak ya da bilinç dışında meydana gelebilmektedir (Diener, 2009; Diener ve diğ., 1999).

Yargı kuramı tek bir kuram değildir ve çeşitli yargı kuramları bulunmaktadır. Bunlardan biri, sosyal karşılaştırma teorisidir. Bu teoride, birey kendini karşılaştırmak adında standart olarak diğer insanları kullanmaktadır. Kişi diğer insanlardan daha iyi standartlara sahip olduğu yargısına vardığı takdirde, öznel iyi oluşu yükselmektedir. Bu bağlamda, sosyal karşılaştırma teorisi, doyumun ve mutluluğun önemli belirleyicilerinden biridir (Emmons ve Diener, 1985; Diener, 2009).

Bir diğer yargı kuramı ise, ranj-sıklık kuramıdır. Bu kurama göre, bireyler yaşantıları karşısında hissettikleri mutluluğu, yaşadıkları ya da hayal ettikleri diğer deneyimleri bağlamında değerlendirmektedirler. Yani kurama göre mutluluk, görecelidir. Örneğin, belirli bir miktar paranın kişiye hissettireceği mutluluk, daha öncesinde gerçek ya da hayal edilmiş olan diğer kazanç ve kayıplar bağlamında ortaya çıkacaktır. Yani, kişiler mutluluklarını, geçmiş yaşantılarına göre deneyimlemektedirler. Şu andaki başarı ya da deneyim, geçmiş standartlarından daha iyi bir durumdaysa, birey mutlu olmaktadır (Parducci, 1968).

2.3.4.8. Dinamik Denge Kuramı (Dynamic Equilibrium)

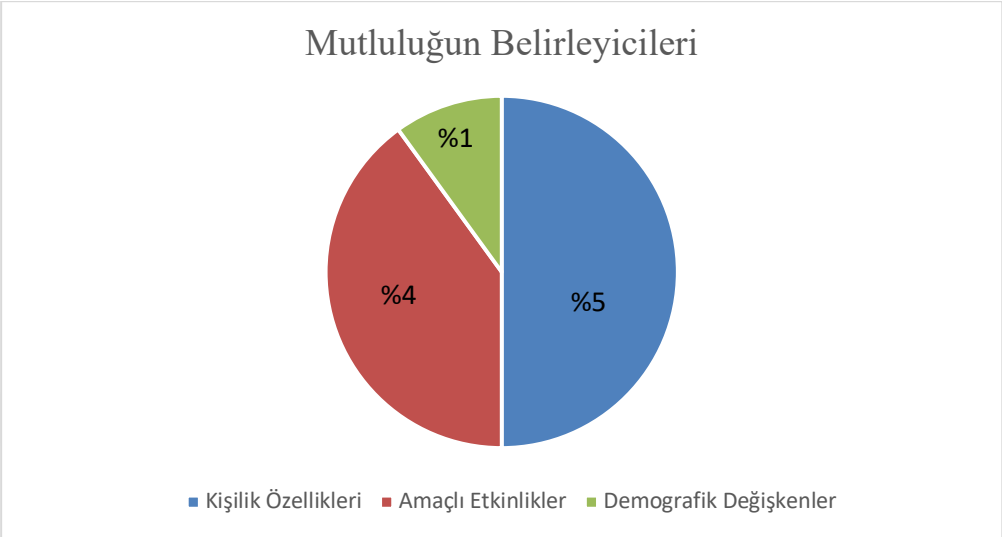
Dinamik denge kuramı, yaşam olaylarının mutluluk üzerinde oldukça etkili olduğunu vurgulamaktadır. Dahası bu kuramda, kişilik özellikleri öznel iyi oluş bağlamında ele alınmaktadır. İlk olarak, dinamik denge kuramına göre, bazı insanlar sürekli olarak diğerlerinden daha yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahiptirler. Yaşamının erken dönemlerinde genelde mutlu olan insanlar, daha sonraki zamanlarda da mutlu olma eğilimine sahip olmaktadırlar (Headey ve Wearing, 1992).

İkinci olarak kişilik özellikleri, bireylerin hem yaşam olaylarını nasıl değerlendirdiklerini hem de iyi oluş düzeylerini etkilemektedir. Dolayısıyla dinamik denge kuramında, kişisel özellikler, yaşam olayları ve kişinin mutluluğu ön plandadır. Ancak belli bir zaman diliminde kişinin deneyimleri, normal yaşam olaylarından saparsa, o halde öznel iyi oluş seviyesi değişecektir. Yaşanan değişimle birlikte öznel iyi oluş seviyesi, kişiliğinin belirlediği kendine has denge düzeyine yeniden geri dönecektir (Headey ve Wearing, 1992).

2.3.5. Mutluluğun Belirleyicileri

Çok eski zamanlardan bu yana mutluluğu etkileyen ve belirleyen pek çok unsurdan söz edilmektedir. Bugüne gelindiğinde ise, psikologlar mutluluğa giden yolda

bireysel ve çevresel faktörleri incelemektedirler (Yetim, 2001). Bu unsurlar, cinsiyet, yaş, sağlık durumu ya da eğitim durumu gibi demografik değişkenler, kişilik özellikleri ve genetik faktörler gibi sabit etmenler ve amaca yönelik etkinlikler/ davranışlar olmak üzere üç genel başlık altında toplanabilmektedir. Bu üç ana unsurun mutluluğu nasıl etkilediği Şekil 3'de gösterilmektedir.



Şekil 3: Mutluluğun Belirleyicileri

Sonja, Lyubomirsky, **The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want** (USA: Penguin Press, 2008), 20.

2.3.5.1. Demografik Değişkenler

Mutluluk düzeylerini etkileyen unsurlar bir pasta grafiği şeklinde gösterildiğinde, varyansın sadece yüzde 10'u, yaşam koşullarındaki farklılıklar ve demografik değişkenler tarafından açıklanabilmektedir. Bu koşullar, zengin ya da yoksul olmak, sağlıklı olmak, evli ya da boşanmış olmak gibi durumlardır. Demografik değişkenlerle mutluluk arasındaki ilişki bir örnekle anlatılabilir. Örneğin, mutluluk için sihirli bir değnek olsaydı ve tüm insanlar; aynı ev, aynı eş, aynı doğum yeri, aynı yüz hatları ya da aynı ağrı ve sancı gibi aynı yaşam koşullara sahip olsaydı, mutluluk seviyelerinde ancak yüzde 10'luk ufak bir değişim yaşanacağı belirtilmektedir. Dolayısıyla, demografik değişkenlerin bireylerin mutlulukları üzerindeki etkisinin az olduğu anlaşılmaktadır (DeNeve ve Cooper, 1998; Lyubomirsky, 2008; Eryılmaz, 2016).

Demografik değişkenler ilk olarak *cinsiyet* açısından ele alındığında, kadınların erkeklere nazaran daha duygusal oldukları ve kadınların mutluluklarını ve mutsuzluklarını daha fazla dile getirdikleri ifade edilmiştir (Cameron, 1975). Öte

yandan bazı araştırmacılar da cinsiyet değişkeninin, mutluluğun önemli bir belirleyicisi olmadığını belirtmektedirler (Andrews ve Withey, 1976; Wilson, 1967; Fujita ve Diener, 2005; Demir Çelebi ve Sezgin, 2015). Bu bulguların yanı sıra, öznel iyi oluş ile cinsiyet, yaş ve kişiliğin incelendiği Eryılmaz ve Ercan (2011)'ın çalışmasına göre ise, 26-45 yaş grubu erkeklerin kadınlara oranla daha mutlu oldukları görülmekle birlikte, diğer yaş gruplarında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Dolayısıyla mutluluk bağlamında cinsiyetler arası farklılaşmanın fazla olmadığı belirtilmektedir (Yetim, 2001).

İkinci olarak, mutluluk ve *yaş* arasındaki ilişkiler değerlendirildiğinde ise, yaş grubunun, cinsiyetten daha önemli bir belirleyici olduğu ifade edilmektedir. Bir araştırmada bireyler, genç yetişkinler, orta yaşlılar ve yaşlılar olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Özellikle yaşlı grubun daha mutsuz olabileceği hipotezinin aksine, yaşlı grubun, mutlu bir grup olduğu bulunmuştur. Örneğin hem orta yaş yetişkinler hem de yaşlı yetişkinler kendilerini çevreye uyum konusunda daha olumlu değerlendirmişlerdir. Ya da orta yaş grubu hayatın anlamı konusunda, yaşlı yetişkinlerden bile daha fazla puan almışlardır. Kişisel gelişim alanında da genç yetişkinler ve orta yaş yetişkinler beraberce yaşlı yetişkinlerden daha fazla puan almışlardır. Dolayısıyla, artan yaşla birlikte mutluluğun bazı alanlarda azalması ve bazı alanlarda da artması durumu, dikkate değerdir (Ryff, 1989). Ancak bazı araştırmacılar, yaş ile mutluluk arasında bir ilişki olmadığını belirtmektedirler (Cameron, 1975; Andrews ve Withey, 1976).

Mutluluğun üçüncü belirleyicisi ise, bireyin fiziksel olarak ve psikolojik olarak ne kadar *sağlıklı* olduğu konusudur. Mutluluk ve sağlık arasında çift yönlü ve nispeten karmaşık bir ilişkiden söz edilmektedir. Sağlıklı olmak insanları mutlu etmekle birlikte, mutlu olmak da kişinin sağlığını güçlendirmektedir (Hidalgo, Bravo, Martinez ve diğ., 2010). Yapılan başka bir çalışmaya göre ise, mutlu insanlar daha fazla yaşamaktadırlar çünkü mutluluk fiziksel sağlığı korumaktadır. Mutlu olmak, hastalıkları iyileştirmese bile, hastalıklara karşı koruma sağladığı düşünülmektedir (Veenhoven, 2008).

Mutluluğa dair dördüncü değişken ise, bireylerin *eğitim durumudur*. Yüksek bir eğitim ve meslek düzeyi ile bireylerin mutlulukları arasında olumlu ilişkiler söz konusudur (Hidalgo, Bravo, Martinez ve diğ., 2010). Alınan nitelikli bir eğitimin bireyi, ileriki yaşamında mutlu edeceği vurgulanmakla birlikte, eğitimli insanların

her zaman en mutlu insanlar olmadıkları da belirtilmektedir. Yapılan çalışmalara göre genellikle, yüksek eğitimli kişiler, daha az eğitimli kişilere göre daha mutlu görünmektedir. Öte yandan eğitim ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişiki olmadığına dair çalışmalar da mevcuttur. Özellikle batılı ülkelerde mutluluk ile eğitim düzeyinin ilişkisi zayıfken, nispeten daha az gelişmiş ülkelerde, eğitim düzeyi ile mutluluk arasında daha anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Veenhoven, 1984). Dahası, yüksek öğrenim, bireylerin yaşamlarında istek ve beklentilerini, değiştirebilmekte ve arttırabilmektedir. Yaşama bakış açısındaki bu değişim, toplum tarafından kabul görmediğinde ise, bireyler mutsuz olabilmektedirler. Dolayısıyla mutluluk ve eğitim konusu ele alınırken, statü, toplumsal yapı, gelir gibi değişkenler de dikkate alınmalı ve birlikte değerlendirilmelidir (Yetim, 2001).

Mutluluğun bir diğer belirleyicisi ise *aylık gelir* konusudur. Yapılan araştırmalara göre, gelir ile mutluluk arasında pozitif bir ilişki vardır ve varlıklı insanların, yoksul insanlara göre daha mutlu oldukları görülmüştür (Bradburn, 1969; Campbell, 1976; Güzel, 2018). Öte yandan otuz tane çalışmanın tarandığı bir çalışmaya göre, yüksek bir gelir ile mutluluk arasında olumlu bir ilişki olmasına rağmen, her zaman yüksek gelir, insanları mutlu etmeye yetmemektedir. Örneğin, 1946'lı yıllardan itibaren ABD'deki gelir önemli ölçüde artmıştır fakat ortalama mutluluk raporlarında bir artış olmadığı görülmüştür. Diğer insanlardan daha zengin olan bireyler, daha mutlu olma eğilimindedir ancak genel olarak gelir seviyesi arttığında, mutluluk mutlak bir biçimde artmamaktadır. Bu bağlamda gelir, mutluluğu belirleme anlamında göreceli bir etmen olabilmektedir (Easterlin, 1974; Diener, 2009).

Araştırma bulguları arasındaki farklılıkların olası nedenlerinden biri, gelirin mutlulukla ilişkisinin, aşırı yoksulluk seviyesinde daha etkili olmasıyla ilgili olabilmektedir. Yani temel ihtiyaçlar karşılandıktan sonra gelirin belirleyiciliği azalmaktadır (Ahuvia, 2007). İkincisi, gelirin beraberinde gelen statü ve güç gibi faktörler, gelirin mutluluk üzerindeki etkisinden sorumlu olabilmektedir. Statü ve güç gibi faktörler her toplum içinde farklılık göstermektir ve gelir arttığında, bu faktörler artmayabilir. Üçüncü olarak, gelirin mutluluk üzerindeki etkisi, toplumsal karşılaştırmaya da bağlıdır. Bu sebeple, yüksek gelir her zaman mutlu ve tatmin eden bir etken olmayabilir (Yetim, 2001; Diener, 2009).

Gelir konusu ile bağlantılı olan ve insan hayatının büyük bir bölümünü kapsayan bir diğer konu ise; *meslek ve çalışma hayatıdır*. Campbell ve arkadaşlarının (1976)

çalışmasına göre, herhangi bir işte çalışmayan bireylerin, gelir farklılıkları kontrol altına alındığında bile, en mutsuz grup olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, işsizliğin finansal zorlukların da ötesinde, bireylerin mutlulukları üzerinde olumsuz bir etkisinin olduğunu göstermektedir (Campbell ve diğ., 1967'den aktaran Diener, 2009). Dahası, yapılan başka bir çalışmaya göre, çalışma hayatında olmayan bireylerin, düzenli bir gelirlerinin olmaması ve sosyal hayatlarının sekteye uğraması gibi nedenlerle endişe ve kaygı seviyeleri yükselmektedir. Bununla birlikte, işsizlik hem kadın hem de erkek bireylerin mutluluk düzeylerini etkilemektedir. Özellikle evli bireylerde, işsiz kalan erkek bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinde düşme yaşandığı ifade edilmektedir (Bradburn, 1969).

Mutluluğa ilişkin bir diğer belirleyici unsur ise, *din ve inanıştır*. Wilson (1967)'a göre bir inanca sahip olmanın ve gereklerini yerine getirmenin, kişinin mutluluğuyla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Satan (2014) çalışmasında dini inancın ergenlerde öznel iyi oluşu ne derece yordadığını araştırmıştır. Bulgulara göre, dini inancın öznel iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Bir başka çalışmada ise, lisans öğrencilerinin dini kimliğinin, iyi oluş bağlamında önemli bir rol oynadığı saptanmıştır (İbrahim ve Gillen- O'Neel, 2018). Dahası, Veenhoven (1984) dini inançların, bireylerin psikolojik işlevleri bağlamında yardımcı bir unsur olduğunu vurgulamıştır. Dini inançların, kaçınılmaz acılara olumlu bir anlam kazandırmak, anlaşılması zor konulara çeşitli açıklamalar getirmek ve sosyal destek gibi işlevleri sayesinde bireylere yardımcı olduğu ifade edilmektedir.

Mutluluk ile bağlantılı bir diğer etmen ise, *evlilik ve sosyal ilişkilerdir*. Yapılan çalışmalara göre evli bireyler bekar, dul ve boşanmış bireylere göre daha mutlu olduklarını rapor etmişlerdir. Evliliğin, bireylere içinde bulunan kültürün özelliklerine de bağlı olarak ekonomik ve sosyal ödüller sağladığı vurgulanmıştır (Diener, Gohm, Suh ve diğ., 2000; Wilson, 1967; Diener ve diğ., 1999; Lucas ve diğ., 2003). Evlilik kurumunun yanı sıra sahip olunan sosyal ilişkiler de bireyleri mutlu etmektedir. Evlilik ve diğer sosyal ilişkiler mutluluğu aynı oranda etkilemese de sosyal ilişkiler, evlilikle ilişkilendirilen işlevlerin birçoğuna hizmet etmektedir. Rahatlık, sosyal destek, sosyal temas ve anlam kaynağı olarak işlev görmektedirler (Veenhoven, 1984). Benzer şekilde, bir çalışmada kendilerini çok mutlu ve çok mutsuz olarak tanımlayan üniversite öğrencileri incelenmiştir. Bu çalışmaya göre çok

mutlu öğrencilerin, daha fazla olumlu sosyal ilişkilerinin olduğu tespit edilmiştir. İki grup arasında, mutluluk bağlamında, sosyal ilişkilerin oldukça belirleyici olduğu ifade edilmektedir (Diener ve Seligman, 2002).

Mutluluk adına bir diğer önemli etmen ise, *iyimserliktir*. Yaşam olayları karşısında iyimser bir yaklaşım içinde olan bireylerin daha mutlu oldukları görülmektedir. İyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu gibi kavramlarla pozitif ilişki içinde olduğu belirlenmiştir (Emeç ve Kümbül Güler, 2006; Bal Nedim ve Gülcan, 2014; Lyubomirsky, 2008; Lucas, Diener ve Suh, 1996; Wilson, 1967).

Mutluluğu belirleyen sonuncu etmen ise, *kültürdür*. Yapılan araştırmalara göre, içinde yaşanılan kültürel normlar bireyin mutluluğunu etkilemektedir ve mutluluk bağlamında kültürlerarası farklılıklar bulunmaktadır (Oishi ve diğ., 1999; Diener, Oishi ve Lucas, 2003; Kwan ve diğ., 1997; Oishi, 2000). Amerika ve Japonya'da bulunan bireylerin karşılaştırıldığı bir çalışmada, Amerika toplumunun daha bireyci özellikler göstermesinin etkisiyle, mutluluğun peşinden koşmanın vazgeçilmez bir hak olduğu algısının yaygın olduğu görülmüştür. Dolayısıyla mutlu olmamak, Amerika'da kültürel bir görevi gerçekleştirememek anlamına gelebilmektedir. Bu nedenle Amerikalılar, mutlu olabilecekleri bir dünya inşa etmeye çalışmakta ve bireysel başarıları önemsemektedirler (Kitayama ve Markus, 2000).

Öte yandan Japonya'nın Amerika'ya göre daha kolektivist bir yapıda olmasının etkisiyle, mutluluğa ilişkin bakış açısı daha farklı olmaktadır. Pek çok Doğu kültüründe, benliğe yönelik eleştirel ve disiplinli tutumların, mutluluğu meydana getireceği düşünülmektedir. Dahası, mutluluğun peşinden koşmamanın esasında mutluluğu getirebileceği algısı yaygındır. Amerikan kültüründeki bireyler tarafından bu tutum ve düşünceler, oldukça pasif ve olumsuz olarak değerlendirilebilir. Kısacası mutluluğa ilişkin bakış açısı, kültürden kültüre farklılık göstermektedir (Kitayama ve Markus, 2000).

Benzer şekilde, 55 ayrı ülkenin mutluluk bağlamında incelendiği başka bir çalışmaya göre bireyci kültür, insan hakları ve toplumsal eşitlik kavramları birbirleriyle ve mutluluk ile yüksek korelasyon göstermiştir. Hatta uluslar arasında, gelir farklılıkları kontrol edildiğinde bile, belirgin farklılıklar görülmüştür. Bireyci kültürün, öznel iyi oluşun güçlü bir yordayıcısı olmasının olası nedenlerinden biri, bireyci toplumların kendi yaşamını seçme özgürlüğünün daha fazla olması olabilir. Bir başka sebep ise,

kişilerin başarıya kendilerini atfetme olasılığının daha yüksek olmasıdır. Her ne kadar bireyler sıkıntı yaşadıklarında, kolektivist kültürlere göre daha zayıf bir sosyal ağa sahip olsalar da hedeflerine ulaşmak için daha fazla özgürlükleri olabilmektedir. Bireyci, kolektivist kültürler ve mutluluk arasında daha fazla araştırma yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir (Diener, Diener ve Diener, 1995).

2.3.5.2. Genetik Faktörler: Kişilik Özellikleri

Daha önceki bölümde açıklanmaya çalışılan sağlık, cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve medeni durum gibi demografik değişkenler, mutluluktaki varyansının sadece küçük bir kısmını oluşturmaktadır. Yapılan araştırmalar, öznel iyi oluşun zaman içinde oldukça istikrarlı olduğunu ve büyük yaşam olaylarından sonra bile yine eski düzeyine geri döndüğünü ve bunların yanı sıra, istikrarlı kişilik özellikleriyle de yakın ilişkili olduğunu göstermektedir. Buradan hareketle, birçok araştırmacı da dikkatini kişilik özellikleri ve mutluluk arasındaki ilişkileri anlamaya yöneltmiştir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003; DeNeve ve Cooper, 1998).

Benzer şekilde, kişiliğin genellikle yaşam koşullarından çok, öznel iyi oluşla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bunun sebebi kişiliğin, insanların duygularını ve yaşamlarını nasıl değerlendirdiklerini etkileyebileceği gerçeğinden kaynaklanıyor olabilir. Aynı zamanda duyguların, kişiliğin içkin bir parçası olması sebebiyle de olabileceği düşünülmektedir. Zaman içerisinde bireyin öznel iyi oluşunun istikrarı önemlidir ve bu durum, kişiliğin istikrarına bağlıdır. Ancak, bazı durumlarda yaşam koşulları da önemli bir etkiye sahiptir (Lucas ve Diener, 2009). Sonuç olarak mutluluğun belirleyicileri bir daire grafiğinde düşünülecek olursa, %10'luk bir dilim demografik değişkenleri temsil ederken, %50'lik ve çok büyük bir kısım da kişilik özelliklerini temsil etmektedir (Lyubomisky, 2008).

Kişilik genel hatlarıyla, bir bireyin düşünce, duygu ve davranışlarının ayırt edici örüntüleri anlamına gelmektedir (Atkinson ve diğ., 2002). Bu alanda derinleşebilmek adına psikologların, yıllarca kişilik üzerinde ampirik çalışmalar yaparak ortaya koydukları ve alanda yaygın olarak kullanılan kişilik modeli, "beş faktörlü kişilik modelidir". Bu modele göre bireyleri beş farklı kategoride incelemek mümkündür; dışa dönüklük, nevrotizm (duygusal dengesizlik), yumuşak başlılık, sorumluluk ve deneyime açıklık (McCrae, Gaines ve Wellington, 2012). Buradan hareketle, beş faktörlü kişilik modeli ve mutluluk arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarda,

özellikle dışa dönüklük ve nevrotizm kişilik boyutları ve mutluluk (öznel iyi oluş) arasında güçlü ilişkiler tespit edilmiştir. Genel olarak dışa dönüklük alt boyutu ile mutluluk arasında olumlu ve pozitif ilişkiler tespit edilirken, nevrotizm ve mutluluk arasında ise negatif ilişkiler tespit edilmiştir. Bu durumun olası sebebi, dışadönüklüğün daha olumlu duygularla, duygusal dengesizlik olan nevrotizmin de daha olumsuz duygularla bağlantılı olması olabilir (Rusting ve Larsen, 1998; Lucas ve Diener, 2009; Gomez, Krings, Bangerter ve Grob, 2009; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Doğan, 2013; Cenkseven ve Akbaş, 2016).

2.3.5.3. Amaçlı Etkinlikler (Mutluluğu Arttırma Stratejileri)

İnsanların mutluluğunu, çeşitli demografik değişkenlerin ve kişilik özelliklerinin etkilemesinin yanı sıra, bir başka faktörün daha belirleyici olduğu görülmektedir. Bu faktör, yani amaçlı etkinlikler, verilecek şu örnekle anlaşılabilir. Eğer, tüm insanlar tamamen aynı genetik yapılara ve kişilik özelliklerine sahip olsalardı ve ayrıca aynı demografik özellikler ve aynı yaşam koşullarına sahip olsalardı, ne kadar mutlu oldukları konusunda yine birbirlerinden mutlaka farklı olacaklardı. Bu bulgu, genetik olarak belirlenmiş kişilik özelliklerinin ve hayatın karmaşık koşullarını hesaba kattıktan sonra bile, bireylerin mutluluk düzeylerindeki farklılıkların %40 kadar büyük bir oran olduğunu söylemektedir. %40 oranını oluşturan kritik etmen ise, bireylerin davranışlarıdır. Buradan hareketle mutluluğun anahtarı, genetik yapıyı değiştirmeye çalışmak veya yaşam koşulları ve demografik değişkenleri değiştirmeye çalışmak değil; kişinin bilinçli şekilde yapmayı seçtiği faaliyetlere dayanmaktadır. Bu düşünceyle, pasta grafiğindeki %40'lık potansiyel ve manevra alanı, bireylerin nasıl düşündüğüne ve ne yaptığına bağlı olarak, mutluluğu arttırma gücüne sahip olduğunu göstermektedir (Lyubomirsky, 2008). Bu bağlamda literatürde mutluluğu arttırma stratejileri üzerine çalışmalar yapılmıştır. Aşağıda bu çalışmaların bazılarına yer verilmiştir.

Buss (2000) makale çalışmasında, evrimsel bakış açısı çerçevesinde mutluluğu değerlendirmiştir ve öncelikle mutluluğa engel durumları açıklamıştır. Ardından ise, bu engelleri aşarak mutluluğu arttırmaya dair önerilerini sunmuştur. Evrimsel psikoloji çerçevesinde Buss, mutluluğa engel olan üç durumu sıralamıştır. Bu etmenler; (1) modern ve atalarımıza ait çağlar arasındaki büyük farklılıklar; (2) bireyde strese sebep olan bazı evrimleşmiş mekanizmalar; (3) seçilim yoluyla gelen

rekabetçi mekanizmalardır. Öte yandan, bireylerin mutlu olmalarına yardımcı olan evrimleşmiş mekanizmalara da sahip oldukları belirtilmiştir: dostluk, yakın akrabalık ve cinsellik gibi. Buss, tüm bu mekanizmaların evrim psikolojisi çerçevesinde değerlendirilmesinin, mutluluğu arttıracağını savunmaktadır.

Buss (2000) mutluluğa engel durumların azalması ve öznel iyi oluşun artması adına evrimsel psikolojinin sunduğu önerileri şu şekilde sıralamıştır:

- **Akrabalarla olan yakın ilişkiyi daha geliştirmek:** Akrabalarla olan yakın ilişkiden mahrum kalmak, bireyleri olumsuz etkilemektedir. Dolayısıyla akrabalarla daha fazla duygusal yakınlık sağlamak için adım atılması faydalı olacaktır. Ayrıca teknolojik gelişmeler, fiziksel yakınlığın mümkün olmadığı durumlarda, bu iletişimi kurmak için kullanılabilir.
- **Yakın ve derin arkadaşlıklar kurmak:** Yakın ve samimi arkadaşlıkların geliştirilmesi önemlidir.
- **Yaşanılan stresi azaltmanın yollarını bulmak:** Bireyler sosyal ortamlarını düzenleyerek, bunu başarabilirler.
- **Rekabetçi eğilimleri düzenlemek:** Rekabetçi eğilimler bireylerin sağlığını bozduğu için, bireyler daha çok iş birliğine dayalı çalışmalar yapmalıdır.
- **Modern çağlar ve eski çağlar arasındaki boşluğu doldurmaya çalışmak:** Günümüzde yaşayan insanlar elbette daha önceki zamanlarda olduğu şekliyle yaşayamazlar ancak bu iki zaman arasındaki boşluğun çok derinleşmesine izin vermemek faydalı olacaktır.
- **Bireyin isteklerini gerçekleştirmesi:** Kişinin, hedeflerini ve isteklerini yerine getirmesi, mutluluğunu arttıracaktır (Buss, 2000).

Lyubomirsky (2008) pozitif psikoloji üzerinde ve dolayısıyla mutluluk üzerinden çalışan bir bilim insandır. Kitabında mutluluğu sürdürmeye ve arttırmaya yönelik stratejileri şu şekilde sıralamıştır:

1. **Olumlu Düşünme ve Minnettarlık.**

- Minnettarlığı dile getirmek.
- İyimserliği geliştirmek.
- Fazla, yarasız düşünmekten ve sosyal karşılaştırmalardan kaçınmak.

2. **Sosyal bağlantılara yatırım yapmak.**

- *Merhametli* olmak ve *yardımsever* davranmak.
- Sosyal ilişkileri geliştirmek.

3. **Stresi, zorlukları ve yaşanan travmaları yönetebilmek.**

- Stres ve travma gibi durumlarla başa çıkmak adına stratejiler geliştirebilmek.
- Affetmeyi öğrenmek.

4. **Şimdi ve Burada kalabilmek.**

- Akış deneyimini arttırmak.
- Yaşamın tadını çıkarmayı öğrenmek.

5. **Belirlenen hedefleri gerçekleştirmek.**

6. **Hem beden hem de manevi ihtiyaçlara cevap vermek.**

- Dini inançların gereklerini yerine getirmek.
- Fiziksel egzersiz yapmak.
- Mutlu bir insanın davranışlarını uygulamak; gülümsemek gibi.

Tkach ve Lyubomirsky (2006) makale çalışmasında, beş yüz lisans öğrencisinin rapor ettiği mutluluk stratejilerini incelemişlerdir. Sonuç olarak, altı tane strateji belirlemişlerdir:

- "Başkalarına yardım etme" ve "arkadaşlarla iletişim kurma" gibi ögelerle karakterize edilen strateji: Yakın sosyal ilişkiler içinde olmak.
- Etkili bir öz-düzenleme stratejisi: zihne gelen, istenmeyen ve olumsuz düşüncelerin, işlevsiz bir şekilde bastırılmasından, kontrol edilmeye çalışılmasından ya da bu konuların neden ve sonuçlarına aşırı odaklanılmasından kaçınmak. Tam tersine, dikkati olumsuz düşüncelerden ya bireyin kendisinin üzerinden çekmeyi başarması.
- Kişisel hedefler belirlemek ve bu hedefleri gerçekleştirmenin peşinde olmak.
- Boş zamanların, pasif aktiviteler (uyumak, televizyon izlemek ya da video oyunlar) yerine, aktif olarak katılım sağlanabilen aktiviteler (egzersiz, sağlığı ve zindeliği korumak ya da hobilere odaklanma) ile geçirilmesi.
- Dini inancın gereklerinin yerine getirilmesi.

- Mutlu bir insan gibi davranmak ya da gülümsemek gibi mutlu olmaya ilişkin davranışları sergilemek.

Fordyce (1977) mutluluğu arttırmaya dönük olarak deneysel çalışmalar planlamıştır. Mutluluğu arttırma programında, kolej öğrencilerinin, tutum ve davranışlarını mutlu insanların özelliklerine benzetebildikleri takdirde, daha mutlu olabilecekleri varsayılmıştır. Araştırmalar sonucunda ise, mutlulukta anlamlı artışlar gözlenmiştir. Programda deney grubu, mutlu insanların 14 temel özelliğinin öğretildiği bir eğitim almıştır. İnsanları daha mutlu kılan 14 temel davranış ve tutum:

- Sosyalleşmeyi önemsemek ve buna daha fazla zaman ayırmak.
- Yakın ilişkileri daha da güçlendirmek ve beslemek: yakın ilişkiler mutluluğun en önemli kaynaklarından biridir.
- Daha sosyal ve dışa dönük bir kişilik geliştirmeye çalışmak.
- Daha iyi bir arkadaş olmaya gayret etmek.
- Sağlıklı bir kişilik geliştirmeye odaklanmak.
- İstek ve beklentileri azaltmak.
- Olumlu ve iyimser düşünmeyi öğrenmek.
- Mutlu olmayı ve mutluluğu önemsemek: Mutlu olmayı bir öncelik haline getirebilmek.
- Çeşitli çalışmalarla ilgilenerek daha fazla aktif ve meşgul olmak.
- Anlamlı çalışmalarda üretken olmak.
- Daha organize olmak ve işleri planlamak.
- Şimdiye odaklanmak ve anda kalabilmek.
- Olumsuz duyguları ve problemleri azaltmak.
- Endişelenmeyi bırakmak.

Fordyce (1983) başka bir çalışmasında da yine mutluluğu arttırmaya yönelik bir program üzerinde çalışmıştır. Bulgular, mutluluğu arttırmaya yönelik bilgilerin ve tekniklerin öğretilmesinin oldukça etkili olduğunu göstermiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğunda fark edilir bir biçimde, hatta uzun süreli olabilecek şekilde mutluluğun arttığı görülmüştür.

Bulgular sonucunda, mutluluğu arttıran 14 temel ilkenin içinden en etkili olan yöntemler şunlardır:

- Endişelenmeyi bırakmak.
- Sosyalleşemeye daha fazla vakit ayırmak.
- Beklenti ve isteklerin azaltmak.
- Olumlu ve iyimser düşünmeyi öğrenmek, geliştirmek.
- Mutluluğu önemli bir öncelik haline getirmek (Fordyce, 1983).

Alanda pozitif psikoloji ve mutluluk (öznel iyi oluş) konusunda birçok araştırması olan Eryılmaz (2010; 2012a; 2012b; 2014; 2016) çalışmalarında, mutluluğu arttırmaya ve sürdürmeye yönelik olarak bazı stratejilerin etkili olduğunu belirtmektedir. Bu stratejiler:

- Çevreden olumlu tepkiler almak ve olumlu ilişkiler kurabilmek.
- Çevreye olumlu tepkiler ve destek vermek.
- İstekleri doyurmak.
- Dini inançların gereklerinin yerine getirilmesi.
- Mutluluğu korumaya yönelik zihni kontrol yapabilmek.

Dahası Eryılmaz (2014) bireylerin mutluluğunda oldukça önemli bir rolü olan kişilik özellikleri ve mutluluk stratejileri arasındaki detaylı ilişkileri de incelemiştir. Araştırma sonucunda elde dilen bulgulara göre, her mutluluk stratejisinin, her kişilik tipi için, çok verimli olmadığı ancak bireylerin kişiliklerine uygun mutluluk stratejilerinin çok daha etkili, verimli ve uygun olacağı belirtilmiştir.

Mutluluk stratejilerinden, "çevreden olumlu tepkiler alma" dışadönük bireyler için daha önemli ve verimlidir. Diğer bir strateji "çevreye olumlu tepkiler verme" ise yine dışadönük kişilikler için faydalı olurken, deneyime açıklık kişilik tipi için de aynı şekilde faydalı ve uygun olacaktır. "Dini etkinliklere katılma" stratejisi ise, sorumluluk kişilik tipine sahip insanlar için önemlidir. Dahası, "istek ve beklentilerin doyurulması" stratejisi de hem nevrotizm (duygusal dengesizlik) ve dışadönük kişiliklerin, her ikisi için de belirleyici olmaktadır. Ayrıca dışadönüklük ve sorumluluk kişilik tipleri için, zihinsel kontrol stratejisi de uygun ve verimli olmaktadır. Son olarak, nevrotik bireylerin, nevrotizmi ne ölçüde artarsa, "arzuların

doyurulması" ve "mental kontrol" stratejilerinin kullanımında o oranda bir düşme gözlemlenmiştir (Eryılmaz, 2014).

2.3.6. Mutlulukla İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde, mutlulukla alakalı yapılmış çalışmalardan bazı örnekler aktarılmıştır. Yapılan araştırmalar, yurt içinde ve yurt dışında olmak üzere iki başlık altında incelenmiştir.

2.3.6.1. Türkiye'de Yapılan Araştırmalar

Kangal (2003) çalışmasında, Türk halkının mutluluğu nasıl değerlendirdiğine dair tespitlerde bulunmuştur. Araştırmada ayrıca öznel iyi oluş kavramı, ölçümü, öznel iyi oluşu etkileyen yaş, cinsiyet, eğitim, evlilik, gelir gibi demografik faktörler ve kişilik özellikleri ele alınmıştır. Türkiye örneklemi mutluluk bağlamında değerlendirildiğinde, diğerlerine göre daha mutlu olan bireylerin; evliler, üniversite ya da yüksekokul mezunları ve Türk kadınları olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, cinsiyet eğitim, medeni durum, öz saygı ve çeşitli kişilik özelliklerinin Türk halkı için mutluluğun belirleyicileri olduğu tespit edilmiştir.

Padır ve arkadaşlarının (2015) yaptıkları çalışmada öznel mutluluk, siber zorbalık ve siber mağduriyet arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. 274 lise öğrencisiyle gerçekleştirilen araştırmada, kesitsel tarama modeli uygulanmıştır. Buglulara bakıldığında, öznel mutluluğun siber zorbalık ve siber mağduriyet ile negatif yönlü ilişkileri olduğu görülmüştür. Ayrıca yapısal eşitlik analizi sonucu öznel mutluluk, siber zorbalık ve siber mağduriyeti negatif yönde yordamaktadır. Dolayısıyla bireylerin mutlulukları arttıkça, siber zorbalık yapma ve maruz kalma olasılıklarının düştüğü anlaşılmaktadır.

Bir diğer çalışmaya göre, farklı ülkelerdeki üniversite öğrencileri ve Türk üniversite öğrencilerinde öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu özellikleri karşılaştırılmıştır. 127 Türk öğrenci ve 122 yabancı öğrenci ile yürütülen çalışmada Türk öğrencilerin öz anlayış ve yaşam doyumu düzeyleri, diğer ülke öğrencilerinden anlamlı şekilde daha yüksektir. Ayrıca Türk öğrencilerin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu arasındaki korelasyonların, diğer ülke öğrencilerine göre daha yüksek ilişki gösterdiği tespit edilmiştir (Deniz ve diğ., 2012).

Doğan ve Eryılmaz'ın (2014) çalışmasında ise, sosyal zekâ ve mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. 249 üniversite öğrencisi ile yürütülen çalışmada, sosyal zekanın alt boyutlarının, öğrencilerin mutluluk düzeyleriyle pozitif ve anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür. Sosyal zekâ mutluluktaki varyansın %16'sını açıklamıştır. Dolayısıyla mutluluk açısından sosyal zekânın, önemli bir faktör olduğu tespit edilmiştir. Yine Doğan ve Eryılmaz'ın (2013) yaptıkları bir diğer araştırmada da benlik saygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. 191 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada, benlik saygısı (Kendini Sevme/ Öz-Yeterlik) ile öznel iyi oluş, pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Ek olarak, benlik saygısının, öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı da belirlenmiştir.

Yıkılmaz ve Demir Güdül (2015)'ün çalışmasında, üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık düzeylerinin, bireylerin yaşam doyumlarını anlamlı şekilde yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. 509 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırma sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık ve yaşamda anlamın varlığı öğrencilerin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Buradan hareketle, yüksek yaşam doyumu için, yaşamı anlamlı bulmak ve bilinçli farkındalık düzeyinin önemli faktörler olduğu anlaşılmaktadır.

Sapmaz ve arkadaşlarının (2012) yaptığı başka bir araştırmada ise, psikolojik ihtiyaçların tatmini ve mutluluk arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca psikolojik ihtiyaçların doyurulmasının mutluluğu ne düzeyde yordadığı da araştırılmıştır. Sakarya üniversitesinden 192 öğrenciyle yapılan araştırmanın sonucunda, psikolojik ihtiyaçların doyurulmasının, öğrencilerin mutluluğunu yordadığı belirlenmiştir. Psikolojik ihtiyaçlardan, yetkinlik ihtiyacının, mutluluğun en iyi yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Daha sonra ikinci olarak özerklik ihtiyacı ve üçüncü olarak da ilişki ihtiyacı gelmektedir. Yani, psikolojik ihtiyaçlar olan; yetkinlik, özerklik ve bağlılık ihtiyaçlarının doyurulmasıyla üniversite öğrencilerinin mutluluk seviyeleri artabilmektedir.

Türkmen (2012)'in yaptığı çalışmada ise, öznel iyi oluşun; anne baba tutumları, öz saygı ve algılanan sosyal destek ile ilişkileri araştırılmış ve kurulan model sınanmıştır. Eğitim fakültesinden 369 öğrenci ile yürütülen araştırma sonuçlarına göre, ilk olarak algılanan sosyal destek ve öz saygının, anne baba tutumlarıyla doğrudan bağlantılı olduğu görülmüştür. Ardından bu bağlamda, bireylerin öz saygısı ve algıladıkları sosyal desteğin de öznel iyi oluşla ilişkili olduğu belirlenmiştir.

2.3.6.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Amerika'da yapılan bir araştırmada, topluma yararlı işlerde gönüllü çalışmalar yapmak ve öznel iyi oluşun altı boyutu arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Bu altı boyut: mutluluk, yaşam doyumu, öz saygı, yaşamı kontrol etme duygusu, fiziksel sağlık ve depresyondur. Analiz sonuçlarına bakıldığında, gönüllü çalışmalar, mutluluğun altı boyutunu arttırmakla birlikte, daha mutlu olan bireylerin toplum için gönüllü faaliyetlere daha fazla katıldıkları belirlenmiştir (Thoits ve Hewitt, 2001).

Bir başka araştırmada, 222 lisans öğrencisi ile çalışılmıştır ve ortalamanın üzerinde bir düzeyde mutlu olan insanlar ve ortalamanın altında çok mutsuz olan bireyler birbirleriyle karşılaştırılmıştır. Çok mutlu insanların, daha sosyal oldukları görülmüştür. Ayrıca, daha güçlü romantik ve sosyal ilişkilere sahip oldukları da tespit edilmiştir. Ek olarak daha dışadönük, daha uyumlu ve yumuşak başlı oldukları; duygusal dengesizlik ve psikopatolojiyle ilgili skorlarının daha düşük olduğu da belirlenmiştir. Daha az mutlu gruplarla karşılaştırıldıklarında, mutlu bireylerin, daha çok egzersiz yapanlar, dini etkinliklere daha fazla katılanlar ya da olumlu olaylarla karşılaşan bireyler olmadıkları anlaşılmıştır. Mutluluk için özellikle iyi ve kuvvetli sosyal ilişkilerin gerekli olduğu tespit edilmiştir (Diener ve Seligman, 2002).

Mutluluk ve merhametle ilgili bir çalışmada, bir hafta boyunca başkalarına merhametli davranış ve uygulamaların etkisi incelenmiştir. 719 kişiyle yürütülen araştırmada, deney ve kontrol grubuna farklı görevler verilmiştir. Deney grubunda, bireylerden merhametli uygulamalar üzerinde çalışmaları istenirken, kontrol grubunda ise, geçmişe dair anılarını yazmaları istenmiştir. Analizler sonucunda, merhametli eylemlerde bulunan grubun, mutluluklarının ve benlik saygılarının arttığı görülmüştür. Dahası çoklu regresyon analizlerine göre, merhametli uygulamalara katılan kaygılı bireylerin, depresif semptomlarında düşüş fark edilmiştir. Buradan hareketle, merhametli uygulamaların, mutluluk ve benlik saygısında kalıcı gelişmeler sağlayabileceği ve kaygılı bireyler için kısa vadede faydalı olabileceği düşünülmüştür (Mongrain, Chin ve Shapira, 2011).

Çok sayıda çalışmaya, mutlu bireylerin; evlilik, sosyal ilişkiler, iş performansı ve sağlık gibi birçok alanında başarılı olduklarını göstermektedir. Bu bağlamda araştırmacılar, kavramsal bir modeli test etmişlerdir: mutluluk ve başarı arsındaki ilişkiler. Sonuçlara bakıldığında, mutluluk ve başarı arasındaki ilişkinin tek yönlü

olmadığı görülmüştür. Başarının sadece bireyleri mutlu etmekle kalmadığı; aynı zamanda olumlu duygulanımın da başarıyı desteklediği saptanmıştır (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005).

İşveç'te yaşayan katılımcılarla gerçekleştirilen mutluluk, depresyon, yaşam doyumu ve mutluluğu arttırma stratejileri konulu araştırma, mutluluk profillerini ayırt etmek amacıyla yapılmıştır. Ayrıca duygusal profiller modeli, mutluluk arttırıcı stratejilerle ilgili bireylerarası farklılıkları ortaya çıkarmayı da hedeflemiştir. Bu modele göre, bireyler dört kategoride incelenmiştir: 1. *Kendini gerçekleştiren* (yüksek olumlu duygulanım, düşük olumsuz duygulanım); 2. *Yüksek Duygulanım* (yüksek olumlu duygulanım ve yüksek olumsuz duygulanım); 3. *Düşük Duygulanım* (düşük olumlu duygulanım ve düşük olumsuz duygulanım); 4. *Kendi kendine zarar veren* (düşük olumlu duygulanım ve yüksek olumsuz duygulanım). Bu modele göre ve 900 katılımcıya uygulanan ölçekler sonucunda, diğer profillere kıyasla kendini gerçekleştiren bireylerin, daha az depresyona girdikleri, daha mutlu oldukları ve yaşamlarından doyum aldıkları görüşmüştür (Schütz ve diğ., 2013).

Ayrıca kendi kendilerine zarar veren bireylerin ise, diğer tüm profillerden daha depresif ve mutsuz oldukları belirlenmiştir. Yaşamlarında daha az doyum aldıklarını ifade etmişlerdir. Dahası kendini gerçekleştiren bireylerin, mutluluğu arttırmak amacıyla, kendilerine koydukları yararlı amaçlar (örn; çalışmak), toplumsal etkinlikler ve sosyal bağlılığı destekleyen faaliyetler ya da manevi, dini değerlere yönelik stratejilere eğilimli oldukları görülmüştür. Sonuç olarak, olumlu duyguları teşvik etmenin, yaşam memnuniyetini arttırmasının yanı sıra, depresif duygu durumunu olumlu yönde etkileyebileceği belirtilmiştir. Diğer yandan, belirlenen kişisel ve yararlı hedefler, maneviyat ve sosyal etkinliklerin, yüksek olumlu duygulanım ve düşük olumsuz duygulanım profilini meydana getirebileceği de tespit edilmiştir (Schütz ve diğ., 2013).

Kore'de yapılan bir araştırmada, bireylerin kendilerini daha olumlu görebilmek adına geliştirdikleri taraflı düşünceleri, mutlulukları ve yaşam olaylarını nasıl algıladıkları arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Çalışmada ismi geçen taraflı düşünceler, insanların kendilerini daha olumlu olarak algılayabilmeleri için, bilinçli ya da bilinçsiz şekilde yaptıkları çarpıtma anlamına gelmektedir. Bu türlü bir çarpıtmanın algılanan mutluluğu arttırdığı, sorunlarla başa çıkmada yararlı olduğu düşünülmektedir. 140 yaşlı Koreli birey üzerinde yürütülen araştırmada, mutlu olan yaşlı bireylerin, daha

mutsuz olanlara kıyasla, daha fazla taraflı düşüncelere sahip olduğu ve olumsuz yaşam olaylarını daha az olumsuz algıladıkları görülmüştür. Yani, daha mutlu olan yaşlı Korelilerin, yaşam olaylarını daha olumlu algıladıkları belirlenmiştir (Lee ve Im, 2007).

İngiltere'de yapılan bir diğer araştırmada, mutluluk ve yüksek zekâ arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Zekâ (IQ) ile mutluluk arasındaki ilişkilere dair elde edilen tutarsız sonuçlar nedeniyle bu konunun tekrar çalışılması amaçlanmıştır. Mutluluk ve zekâ ilişkisine bakılırken, ayrıca sosyal ve klinik faktörlerin aracı rolü de araştırılmıştır. 16 yaş ve üstü 6870 bireyden alınan verilerle, mutluluğun zekâ ile anlamlı şekilde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. En düşük zekâ seviyesine sahip bireylerin, en mutsuz bireyler oldukları görülmüştür. Ek olarak, mutluluk ile zekâ arasında, günlük yaşam aktivitelerinde bağımlı olmak, gelir, sağlık ve nevrotik semptomlar gibi değişkenlerin güçlü aracılar olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda, aracı değişkenlerle ilgili müdahalelerin yani, eğitim ve istihdam olanaklarının arttırılması, zihinsel sağlık sorunlarının tespit ve tedavisinin iyileştirilmesi, gelirin arttırılması gibi çalışmaların, mutluluk seviyelerini arttırabileceği düşünülmektedir (Ali ve diğ., 2013).

Bir başka araştırmada, sosyal destek, duygusal zekâ ve bu iki değişkenin birlikte, öznel iyi oluşu yordayıp yordamadığı incelenmiştir. 267 yetişkinle yapılan çalışmada, duygusal zekâ, sosyal destek ve iki değişkenin birlikte, öznel iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Sosyal desteğin %44, duygusal zekanın %50 ve bu iki değişkenin birlikte, %50 oranında öznel iyi oluşu yordadığı görülmüştür (Gallagher ve Vella- Brodrick, 2008).

Son zamanlarda yapılan araştırmalarda, din ile olumlu psikolojik sonuçlar ilişkilendirilmektedir. Din ile ilgili yapılan bu araştırma 474 İranlı Müslüman üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Çalışmada, dini inancın ve bilimsel tutumların; yaşam doyumunu, mutluluğu ve benlik saygısını ne düzeyde yordadığı incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında dindarlığın, öğrencilerin iyi oluşları ile olumlu yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bilimsel tutumlar da yüksek iyi oluş seviyeleriyle ilişkili bulunmuştur. Ayrıca yaşamda umutlu olma ve çeşitli kişisel hedeflere sahip olmak değişkenlerin de aracı değişkenler olduğu görülmüştür. Kısacası, dindarlık ya da bilimi benimsemiş olmanın, yaşamdaki umut ve hedefler

aracılığıyla, kişilerin mutluluğuna katkı sağladığı ileri sürülmüştür (Aghababaei ve diğ., 2016).

2.4. Kişilik Hakkında Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Kişilik konusu, psikoloji biliminin geçmişten bu yana, her zaman merak edilen ve canlı bir araştırma alanı olmuştur. Dolayısıyla, 'Kişilik Psikolojisi' böylelikle psikoloji biliminin bir alt alanı haline gelmiştir. Kişilik psikolojisinin temel hedefi, bireyler arasındaki farklılıklara odaklanmaktır. Neden bazı insanlar daha disiplinlidir, bazıları ise daha içedönüktür veya neden bazı bireyler depresyona girmeye daha yatkındır? Ya da neden bazıları daha kolay arkadaşlık kurabilmektedir? İşte kişilik psikolojisi, tüm bu sorulara yanıt aramaktadır (Çalışkan ve Badem, 2016).

2.4.1. Kişilik Kavramının Geçmişi

Kişiliğe dair ilk izler, Sümer halkının Gılgamış Destanı'nda yer almıştır. Destanda, oldukça güçlü bir hükümdar olan Gılgamış ve tanrılar arasındaki savaşlar anlatılmaktadır. Ayrıca destanda kahraman Gılgamış'ın kişiliği, "cesur", "kibirli", "kararlı" ve "bilge" gibi sıfatlarla tanımlanmaya çalışılmıştır. Bu özellik atıfları, Gılgamış'ı karakterize eden ve başkalarından ayıran özellikleridir (Costa ve McCrae, 2006). Kavram olarak kişilik sözcüğünün kaynağı ise, eski Yunan tiyatrolarından gelmektedir. İngilizce "Persona" kelimesi, eskiden drama oyuncularının kullandığı maskeler anlamında kullanılmaktaydı. Zaman içerisinde persona, bireyin gerçek kişiliğini anlatmaya yarayan bir kavram haline gelmiştir (Aslan, 2008).

2.4.2. Kişiliğin Tanımı

Kişilik, bireylerin kendilerinden kaynaklanan, *tutarlı davranışlarına* ve *kişilik içi süreçlerine* verilen isimdir. Tanımdan anlaşıldığı üzere iki boyut bulunmaktadır. İlk boyut, bireyin tutarlı davranışlarına yapılan vurgudur. Yani, tutarlı davranışlar, her şart ve koşulda gözlemlenmektedir. Bugün içedönük yapıda bir bireyin, yarın dışadönük birisi olması beklenmemektedir. Dolayısıyla kişilik denildiğinde, davranışlarda tutarlılık ön plana çıkmaktadır. Tanımın ikinci kısmında ise, kişiliğin içinde yaşanan süreçlerden bahsedilmektedir. Bu süreçler, kişinin nasıl hissedeceğini, nasıl davranacağını etkileyen, tüm duygusal, güdüsel ve bilişsel süreçler anlamına gelmektedir. Örneğin, insanlar, bir tehdit algıladıklarında kaygı hissetmektedirler.

Ancak kaygı gibi içsel süreçlerin, nasıl ve ne şekilde hissedildiği ve bu bağlamdaki bireysel farklılıklar, kişiliği belirleyen önemli noktalardır (Burger, 2006).

Benzer vurguları bünyesinde barındıran bir başka tanıma göre ise kişilik, 'bireylerin iç ve dış çevresiyle kurduğu, başka bireylerden ayırt edici özelliğe sahip, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimlerdir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012). Yapılan tanımda öncelikle *ayırt edici özellik* derken, bireyi diğer insanlardan farklı kılan özelliklerden bahsedilmektedir. Kişilik bağlamındaki esas nokta da farklılıklardır. Bireylerin birbirlerine benzer pek çok yanı bulunmaktadır, farklılıklar ise daha azdır. Ancak bu farklılıklar, benzerliklerden daha önemlidir (Burger, 2006). Ayrıca bir önceki tanımda da olduğu gibi, *tutarlılık* kavramının altı çizilmiştir. Bireyin benzer durumlarda sık sık gözlemlenen ve pek değişmeyen davranışları da kişiliğinin ana parçalarındandır. Bunların yanı sıra, tanımda *yapılaşmış* kelimesiyle anlatılmak istenen; kişiliğin parçalarının, birbirleriyle bağlantılı bir sistem oluşturmasıdır. Yani bireyin kişilik özellikleri; birbirleriyle bağlantılı, paralel ve tutarlı bir yapıya sahip olmalıdır. Son olarak, tanımda yer alan *ilişki biçimi* ifadesiyle de soyut olan kişilik kavramının daha somut bir hale gelmesi amaçlanmıştır. İnsanlar sürekli olarak, kendi iç ve dış dünyasıyla iletişim halindedir. Bu noktada bireyin kişiliği, iç ve dış dünyasıyla nasıl iletişim kurduğunu belirlemektedir (Cüceloğlu, 1998).

Atkinson ve arkadaşlarının (2002) tanımına göre kişilik, bireyin fiziksel ve sosyal ortamıyla nasıl etkileşime girdiğini belirleyen ve dolayısıyla bireyin duygu, düşünce ve aksiyonlarının ayırt edici ve karakteristik örüntüleri anlamına gelmektedir. Aslan (2008)'a göre ise kişilik, bireyin içsel kaynaklarından meydana gelen, algılama, öğrenme, başa çıkma ve genel olarak bireyin bütün davranışlarına hâkim olan örüntüleri anlatmaktadır (Aslan, 2008). Kişilik özeldir çünkü, bireyin öne çıkan, belirgin davranışlarını içerir. Kişiyi başkalarından ayırmakta ve farklılaştırmaktadır (Eryılmaz, 2009). Sonuç olarak, kişilikle alakalı çok çeşitli tanımlar yapılmış olsa da tek ve ortak bir tanımın olması gerektiğini belirtilmektedir (Mayer, 2007). Yapılan tüm tanımlarda ana fikir: (1) kişiliğin çeşitli parçaların bir toplamı olduğu; (2) tutarlılığın; (3) devamlılığın önemli olması; (4) kişinin, kendine has özelliklerini vurgulamasıdır.

2.4.3. Kişiliğin Bileşenleri: Karakter, Mizaç (Huy) ve Yetenek

2.4.3.1. Karakter

Karakter (character), mizaç (temperament) ve kişilik (personality) kavramlarının genel olarak, aynı anlama geldiği düşünülmektedir. Ancak anlamları ve kullanımları farklıdır (Köknel, 1982; Sayın ve Aslan, 2005). Ayrıca kişilikle en fazla karışan kavram da karakterdir. Karakter, bireye özgü olan davranışların tamamıdır ve kişinin bedensel, duygusal ve zihinsel aktivitesine ek olarak, çevrenin verdiği değeri de içermektedir. Yani, karakter hem kişinin bireysel özelliklerini hem de toplumun değer yargılarını ve ahlaki kurallarını kapsamaktadır. Buradan hareketle, toplumda karakter kelimesiyle, "iyi olan, doğru olan ve güzel olan" davranışlar bütünü algılanmakta ve kast edilmektedir (Köknel, 1982; Kulaksızoğlu, 2004). Dolayısıyla karakter, toplumdaki sosyal yaşantılarla, değer yargılarının benimsenmesi sonucu gelişmektedir. Bu değerler, kişiliğin bir parçası haline gelmektedir. Ancak kişilik, karakteri de içine alan, daha kapsamlı bir kavramdır (Baymur, 1976).

2.4.3.2. Mizaç (Huy)

Mizaç, bir diğer adıyla huy kavramı da kişilik kavramı ile karıştırılmaktadır (Baymur, 1976). Bazı insanların diğer insanlara göre daha sokulgan, bazılarının ise daha çekingen olduğunu görmek mümkündür. Bunun nedeni, bireylerin doğuştan getirdikleri davranış kalıplarıdır. Bu kalıplar oldukça kararlıdır ve bireyin kişilik özelliklerini etkilemektedir. İşte bu bağlamda, belirleyici olan şey, bireylerin doğdukları anda sokulgan, içe ya da dışadönük olmaları değil, belirli davranışlara karşı oldukça geniş ve elverişli eğilimlerle dünyaya gelmiş olmalarıdır. Mizaç da bu eğilimlere verilen isimdir. Bir başka deyişle, mizaç doğuştan gelen ve bireyin yaşam koşullarına bağlı olarak kişilik özelliklerine dönüşebilen, duygu ve davranış kalıplarıdır. Çevre şartlarıyla mizaç arasında çift yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Huy çevreyi etkilerken, çevre de mizacın istikrarlı kişilik özelliklerine dönüşmesini sağlayabilmektedir (Burger, 2006).

Çabuk sinirlenmek ya da neşelenmek, hareketli ya da sakin olmak gibi özellikler, bireylerin farklı olan huylarıdır. Yani bireyin duygulanım ve coşkularının tümü olarak tanımlanabilen mizaç (huy), kişiliğin yalnızca belli bir ögesini oluşturmaktadır. Ancak, huy ile kişilik arasında sıkı bir bağlantı bulunmaktadır (Köknel, 1982; Kulaksızoğlu, 2004; Baymur, 1976).

2.4.3.3.Yetenek (Gizilgüç)

Her bireyde, imkanları dahilinde, bilgi ve becerilerini geliştirebilme gücü bulunmaktadır. Buna gizilgüç adı verilmektedir. Bu gizilgüçler her insanda, çok çeşitli şekillerde ve düzeylerde bulunmaktadır. Yetenek kavramı ise, kişilerin hem mevcut başarılarını hem de gizilgüçlerini ifade etmektedir. Bireyler, farklı alanlarda ancak doğuştan getirdiği sınırlar dahilinde kendini geliştirebilmektedir (Baymur, 1976).

2.4.4. Kişiliğin Gelişimini Etkileyen Faktörler

Kişiliğin nasıl oluştuğu ve hangi faktörlerden etkilenerek şekillendiği konusu, oldukça temel bir konudur. Örneğin, kişilik kalıtım gibi biyolojik faktörlerden ne ölçüde etkilenmektedir? Ya da bireylerin öğrenme süreçleri, kişiliklerini ne ölçüde değiştirmekte ve geliştirmektedir? Bu soruların yanı sıra, çocukluk dönemi yaşantıları, kişilik üzerine ne kadar etkili olmaktadır? Daha önemlisi, kişiliğin olumlu yönde gelişimi nasıl sağlanabilir? gibi sorular bu bağlamda önem kazanmaktadır.

Bireyler arasında derin bir farklılık ve çeşitlilik bulunmaktadır. Sima, zekâ, yetenekler, fiziksel görünüş, fiziksel güç ya da karakter anlamındaki bütün bu farklılık birbirini tamamlayan iki ana faktör sayesinde meydana gelmektedir; kalıtım ve çevre. İşte bu bağlamda kişilik kalıtımla getirilen biyolojik özellikler ile sosyo kültürel ve psikolojik çevrenin birleşmesi sonucu meydana gelmektedir. Dolayısıyla biyolojik faktörler ile çevresel faktörleri birbirinden ayırmak mümkün değildir. Bireylerin fiziksel özellikleri, zekâsı ya da yetenekleri genetik olarak miras alınmaktadır. Daha sonra ise, bu özellikler mevcut çevre faktörleri içerisinde değişime uğramaktadır. Bu değişim hem olumlu yönde hem de olumsuz yönde olabilmektedir. Ayrıca bu bağlamda, toplumun değerleri ve kültürel özellikleri de bireyi etkilemektedir. Böylelikle kişilik gelişmektedir (Eldeklioğlu, 2012).

Genetik miras ve çevrenin etkisiyle üç tane sonuç meydana gelmektedir ve bu etkileşim bireylerin, biyo-psiko-sosyal canlılar olduğunu göstermektedir. Bunlar: (1) sadece kalıtıma bağlı durumlar; (2) hem kalıtım hem de çevre etkileşimine bağlı durumlar; (3) sadece çevreye bağlı durumlar. Birinci durumda, daha çok bireylerin fiziksel özellikleri söz konusudur. İkinci durumda, bireylerin tüm özellikleri için, en

fazla meydana gelen durumdur. Sadece çevreya bağlı durumlar ise, bireylerin sahip oldukları ahlaki değerler ile bağlantılıdır (Altınköprü, 2015).

2.4.4.1. Kalıtım ve Biyolojik Etmenler

İnsanların kişilik özelliklerinin biyolojik faktörlerle ne kadar ilişkili olduğu, yapılan deneyler ve araştırmalarla incelenmektedir. İkizlerle yapılan çalışmalarda ve özellikle tek yumurta ikizlerinde, iki kardeşin kişilik özelliklerinin, çift yumurta ikizlerine nazaran birbirlerine daha fazla benzediği görülmüştür. Bunun nedeni kalıtsal mirasın çok benzer olmasıdır (Atkinson ve diğ., 2002).

Kalıtım vasıtasıyla bireyler, fiziksel özelliklerin yanı sıra zihinsel birtakım özellikleri de miras almaktadırlar. Örneğin çocukların, zekâ bakımından genel olarak anne ve babanın zekâ seviyesine yakın bir kapasiteye olduğu görülüştür. Yani kalıtım, zekâ, bellek, dikkat, hayal gücü, bedensel yetenekler, matematik, edebiyat gibi yeteneklerin belirlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Dahası bazı ruhsal özellikler, her türlü hastalık ve özel yetenekler de genetik aktarım sayesinde, bireyde var olabilmektedir (Altınköprü, 2015). Bununla birlikte, biyolojik olan tüm faktörler, belli bir çevrede kendine yer bulmaktadır ve etkisini göstermektedir. Farklı çevresel özellikler, aynı biyolojik potansiyelden, oldukça farklı kişiliklerin ortaya çıkmasını sağlayabilmektedir (Cloninger, 2004).

2.4.4.2. Çevresel Etmenler: Çocukluk ve Yetişkinlik Deneyimler

Bireylerin kişiliklerini doğanın (genetik) mı yoksa çevrenin mi etkilediği sorusuyla ilgilenen hemen her araştırmacı, her iki unsurun da önemli olduğunu vurgulamaktadır. Ancak bazen doğanın, kişilik üzerinde daha etkili olduğunu savunan araştırmacılar, çevresel etmenleri azımsayabilmektedirler. Benzer şekilde, çevresel etmenlerin gücüne daha çok önem veren başka araştırmacılar da kalıtımın etkilerini göz ardı edebilmektedirler (Paris, 2005; Schultz, Schultz ve Ashcraft, 2008).

Doğuştan getirilen biyolojik özellikler ve çevresel faktörlerin etkileşime girmesi ve ardından uzun bir gelişme ve değişme sürecinden sonra, bireylerin kendilerine has kişilikleri meydana gelmektedir. Bu bağlamda, özellikle erken çocukluk çağı deneyimleri ve yetişkinlikte yaşanılan tecrübeler, kişilik gelişiminde belirleyici etmenlerdir (Özdemir ve diğ., 2012). Kısacası bireylerin yaşamlarının başlangıcından

sonuna kadar, içinde bulunduğu sosyal durumlar, kişilik gelişimini etkilemektedir. Belirtilen sosyal durumlar; kültür, sosyo-ekonomik statü ve ailedir (Altınköprü, 2015).

İlk olarak kişilik ve kültür ilişkisine bakıldığında, içerisinde yaşanılan hâkim kültürün, kişiliği derinden etkilediği görülmektedir. Kültür bireyleri, yemek içmekten, inanış ve düşüncelere kadar her bakımdan kuşattığı için, kişiler kültürel normlara bilinçli ya da bilinçdışı bir şekilde uyum sağlamaktadırlar. Bu sebeple, şahsiyet ve kültür arasında sıkı bir bağlantı bulunmaktadır. Dahası, kültür aktarımı öncelikle anne ve baba yoluyla gerçekleştiğinden, anne ve babanın tutumları da bu noktada önem kazanmaktadır (Kulaksızoğlu, 2004).

Yapılan çok sayıda araştırmaya göre, ebeveynler, çocukların kişiliklerini şekillendirmektedirler. Anne ve babalar, çocuklarının yeterliklerini geliştirebilmek adına temel olan, duygusal, davranışsal ve bilişsel kaynakları sağlama potansiyeline sahiptir. Tam tersine, bazı olumsuz tutumlar sebebiyle de bu kaynakları engelleyebilmektedirler. Ebeveynler, bahsedilen kaynaklar bakımından zengin ve olumlu bir çevre oluşturduklarında, çocuklar sağlıklı bir kişilik geliştirebilmekte ve toplumun güvenilir ve sorumlu üyeleri haline gelebilmektedirler. Bu kaynaklar çocukların genetik alt yapısıyla ilgili olmakla birlikte, yaşadıkları ortam ve erken yaşam deneyimleriyle de yakından ilişkilidir (Pomerantz ve Thompson, 2008).

Ebeveynlerin çocuklarına aktardıkları genetik miras (genotip) ve onlar için hazırladıkları çevre arasında pozitif yönlü bir korelasyon bulunmaktadır. Örnek vermek gerekirse, zeki anne ve babaların çocukları da yüksek bir ihtimalle zeki bireyler olacaklardır çünkü, yüksek zekaya sahip ebeveynlerin, çocukları için entelektüel anlamda zengin bir çevre oluşturma olasılıkları da yüksektir. Bu şekilde, genetik özellikler ve çevresel etmenler arasında pozitif bir ilişki mevcuttur (Atkinson ve diğ., 2002).

Dahası, bir aile ortamında çocukların kalıtsal özellikleri, yaşadıkları çevreyi de etkileyebilmektedir. Bu durum üç şekilde gerçekleşmektedir: (1) *Reaktif etkileşim*: aynı ortamda yaşayan farklı bireyler, yaşanan olaylara farklı biçimlerde tepki verirler. Bireyler, farklı kişilik özelliklerinden ötürü, olayları oldukça farklı şekillerde yorumlamaktadırlar. (2) *Evokatif etkileşim*: Bireylerin ayırt edici kişilik özellikleri, farklı tepkileri meydana getirmektedir. Örneğin, uysal bir çocuğa sahip

ebeveynlerin çocuklarını yetiştirme tarzları ile, saldırgan mizaçlı bir çocuğa sahip anne babaların çocuklarına karşı tutumları birbirinden farklı olacaktır. Çocuğun kişiliği, anne babanın tutumlarını etkilerken, anne babanın tutumları da çocukların kişiliklerini etkileyerek, çift yönlü bir ilişkiyi ortaya çıkarmaktadır. (3) *Proaktif etkileşim*: Bireyler, sahip oldukları kişilik özellikleri doğrultusunda bir çevre ve ortam seçmektedirler. Ayrıca yetişkin olan bireyler ise, seçmekten daha fazlasını yaparak, kendi kişiliklerine uygun ortamları oluşturmaya başlamaktadırlar. Dolayısıyla bireyin yaşıyla beraber, proaktif etkileşimin önemi de artmaktadır (Atkinson ve diğ., 2002).

Tüm bunların yanı sıra kişilik, yaşanılan bölgenin zengin ya da yoksul bir bölge olmasına, ya da çevrenin maddi koşullarına bağlı olarak da değişiklik göstermektedir (Altınköprü, 2015). Alt, orta ve üst ekonomik düzey içinde yaşayan bireylerin kişilikleri de birbirlerinden farklı olarak gelişmektedir. Bunun sebebi, farklı SED içindeki bireylerin, çok farklı beklentilere ve çok farklı ebeveynlik tarzlarına sahip olmalarıdır. Farklı beklenti ve tutumlar da farklı kişilikleri ortaya çıkarmaktadır (Kulaksızoğlu, 2004).

2.4.5. Kişilik Kuramları

Kişilik kuramları, kişiliği anlamak ve anlatmak amacıyla ortaya atılan ve kuramcıların kendi betimlemelerini içeren çalışmalardır. Kişilik kuramları, kişiliklerin farklılıklarını, kişiliğin dinamiklerini ve bireylerdeki yansımalarını konu edinmektedir. Ayrıca her kuramcı kendi çalışmaları doğrultusunda, kişiliğin farklı bir yönünü ortaya koymaya gayret etmiştir (Burger, 2006). Bu bölümde kuramlar beş başlık altında açıklanmıştır.

2.4.5.1. Tipolojik Yaklaşım

Kişiliği tanımlama, anlama ve değerlendirme çalışmaları milattan önceki zamanlara kadar dayanmaktadır. Bu araştırmalar, beden kimyası ve kişilik arasındaki ilişkilere bakılarak yapılmış veya bireylerin beden yapılarına göre çeşitli kişilik tipleri belirlenmeye çalışılmıştır. Hipokrat (M.Ö 460- 377), mizacın beden kimyasından ve sıvılarından etkilenerek çeşitlendiğini savunmuştur. Galien, Eflatun, Pascal, Viola, Carus, Sheldon ve Kretschmer gibi araştırmacılar da kişilik ile beden sıvıları ve beden yapıları arasında çeşitli ilişkiler kurarak, tasnif çalışmaları yapmışlardır (Köknel, 1982; Altınköprü, 2015). Bu yaklaşımda, bireylerin kişilikleri dar kalıplar

ile değerlendirildiğinden sınırlı bir yaklaşım olduğu düşünülmektedir (Eryılmaz, 2009).

2.4.5.2. Psikoanalitik Kuram

Psikoanalitik kuramın kurucusu olarak Freud, ortaya koyduğu yapısal kişilik kuramını üç temel sistem üzerine inşa etmiştir: id, ego ve süperego. Freud'a göre bu üç temel mekanizmanın birbirleriyle etkileşimi sonucunda, bireylerin davranışları meydana gelmektedir. Dolayısıyla bu sistemler birbirlerinden bağımsız değildirler. Dahası, üç temel unsurun işlemesini ve çalışmasını sağlayan enerjiye de *psişik enerji* adı verilmektedir. Sabit olan bu enerji sayesinde, psişik işler (anlamak, anımsamak veya düşünmek vb.) yapılabilmektedir (Altıntaş ve Gültekin, 2003).

Yapısal modelin, üç temel unsuruna odaklanıldığında ilk olarak id kavramı ön plana çıkmaktadır. İd, cinsel ve agresif enerjinin depolandığı bir alandır. Freud'un topografik modelinde belirttiği 'bilinçdışı' kavramına benzer şekilde id; mantık dışı, istemsiz, yıkıcı ve talepkâr dürtülerin merkezi konumundadır (Westen, Gabbard ve Ortigo, 2008). İd veya diğer isimleriyle 'iç ben' ya da 'alt ben' tüm bireylerde doğuştan itibaren bulunmaktadır ve değişime uğramamaktadır. İd söz konusu olduğunda, haz oldukça önemlidir ve hazzın elde edilebilmesi adına kişiyi dürtüsel davranmaya itmektedir. Kişiliğin diğer önemli öğesi Süpergo ise, anne ve babaların ve toplumun değer yargılarını içeren alandır. 'Üst benlik' de denilen süperego, bireyin sosyal vicdanı olarak da tanımlanmaktadır. Süperego, insanların içinde yaşadıkları devletin, toplumsal normların, dini geleneklerin kişide giderek alışkanlık halini almasıyla kökleşmektedir. Üçüncü öge ise, egodur. Ego kişilik sisteminin denge ve yönetiminden sorumludur. Gerçeklik ilkesini esas alır ve temel görevi, alt benin ısrarcı isteklerini yerine getirmeye çalışmak; ancak bunu yaparken de üst benin getirdiği kısıtlama ve uyarıları da göz önünde bulundurmaktır. Yani, iç benin isteklerini tatmin ederek gerginliği azaltırken, diğer yandan da içinde bulunan durumun sonuçlarını ve gerçeklerini de hesaba katmaktadır (Hall ve Lindzey, 1978).

Sağlıklı ve normal kişiliklerde, id, ego ve süperego unsurlarından oluşan kişilik sistemi, ego yöneticiliğinde uyum içindedir. Egonun otoritesi altında devam eden sistemde, ego ne kadar güçlü, dengeli ve sağlıklıysa, bireyde o oranda güçlü ve sağlıklı olacaktır. Egonun sistemi kontrol edememesi, alt ben ile üst benin de dengesinin bozulması anlamına geleceğinden, sorunlar meydana gelecek ve üçlü

sistemde çıkan çatışmalar kişiliği olumsuz etkileyecektir (Altınköprü, 2015; Burger, 2006; Altıntaş ve Gültekin, 2003).

Freud, kişilik söz konusu olduğunda yaşamın ilk beş veya altı yılının belirleyici olduğu vurgulamıştır ve bireylerin bu zaman diliminde bazı gelişim evrelerinden geçtiğini belirtmiştir. Bu evrelere ise cinselliği de ön plana çıkararak, 'psikocinsel evreler' adını vermiştir. Her evrede alt benliğin hazzı araması ve vücudun belli alanlarıyla ilintili etkinlikler üzerine odaklanılmıştır. Kişilik, bu evrelerden geçerek gelişmektedir (Atkinson ve diğ., 2002).

Freud'un ve Psikanalitik kuramın izlerini takip eden Jung, kuramında bazı kavramları devam ettirmekle beraber, bazı noktalarda farklı terimlerin altını çizmiştir. Jung kişilik kuramında cinsel dürtüleri öne çıkarmaktan ziyade, diğer dürtüleri daha çok vurgulamıştır. Özellikle, bireylerin kendilerine has amaçlara sahip olmalarını ve onları gerçekleştirebilmek adına çalışmalarını önemsemiştir. Bu bağlamda Jung, Freud ekolüne nazaran daha olumlu bir bakış açısına sahiptir. Ayrıca, bilinç dışı kavramına değinen Jung, bu kavramı kabul etmekle birlikte, 'kolektif bilinç dışı' kavramını da ortaya koymuştur. Kolektif bilinç dışı, bireye has olan bilinç dışından farklı olarak, kişinin ırka ve kalıtıma dayanan, önceki kuşaklarının duygularının, çabalarının ve korkularının saklandığı ortak bir bilinç dışıdır. Özetle, Jung'a göre her insanda bu iki çeşit bilinç dışı bulunmaktadır ve bireylerin davranışlarını etkilemektedir (Cüceloğlu, 1998).

Jung, kuramında kişiliğe 'psişe' adını vermiştir ve onu bir bütün olarak değerlendirmiştir. Psişe, bilinçli ya da bilinç dışı bir şekilde dışarı yansıyan tüm duygu, düşünce ve davranışlara verilen isimdir. Psişe, bilinç, kişisel bilinç dışı ve kolektif bilinç dışı olarak üç bölümden oluşmaktadır. Öte yandan Jung 'arketip' kavramını da vurgulamaktadır. Arketipler, bireylerin bilinç dışında, rüyalarda beliren anlam yüklü simgeler anlamına gelmektedir. Bu simgeler evrenseldir ve tüm bireylerde aynı tip arketipler bulunmaktadır. Ayrıca kişilik oluşumunda belirleyici roller üstlenmektedirler. Bu arketipler: Persona, gölge, anima, animus ve ben olmak üzere 4 arketiptir (Gençtan, 2002).

Jung, ilk kez kendisi tarafından kullanılan 'içedönük ve dışadönük' kavramlarına yer vermiştir. Buna göre, içedönük kimselerin ilgisinin daha çok kendi üzerindedir ve tek başına kalmak ile ilgili sıkıntı duymamaktadırlar. Dışadönük kimseler ise, tek başına

kalmaktan ziyade, daha çok başkalarıyla beraber olmak istemektedir. Bu bağlamda Jung, kişilikte meydana gelebilecek problemlerin, dışadönüklük ve içedönüklük alanlarındaki dengesizlik sebebiyle olabileceğini belirtmiştir. Kişilerin sağlıklı yaşamlar sürebilmesi, bu iki yönün denge içinde olmasıyla mümkündür (Cüceloğlu, 1998; Köknel, 1982).

2.4.5.3. İnsancıl (Fenomonolojik) Kişilik Kuramları

Carl Rogers insancıl yaklaşımın öncüsüdür. Bu yaklaşımı benimseyen psikologlar, insanları temelde iyi olarak değerlendirirler ve uygun koşullara sahip olunduğunda, bireylerin değişme ve gelişme konusunda başarılı olacaklarını savunmaktadırlar. Ayrıca kuramda altı çizilen ana içgüdü, bireylerin kendilerini gerçekleştirme güdüsüdür. Bireyler sadece yemek, içmek ya da benzeri fiziksel ihtiyaçlarından ibaret değildir. Büyümeye, gelişmeye ve etkinliğini arttırmaya dönük güçlü bir isteği de bulunmaktadır (Prochaska ve Norcross, 2014).

Fenomonolojik yaklaşım, bireyin olayları nasıl algıladığı ve ne şekilde değerlendirdiğni önemsemektedir. Kişilerin kendileri algılayış biçimleri, deneyimleri ve seçimleri dikkate alınmaktadır. Bu sebeple, Rogers kişilik kuramının merkezine benlik kavramını yerleştirmiştir. Benlik kavramı ya da bir başka ifadeyle benlik algısı, bireyi tanımlayan her türlü, fikir, değer ve algıdan oluşmaktadır. Bu algılayış biçimi, kişinin hem dış dünyayı hem de kendisini algılayışını ve davranışlarını derinden etkilemektedir. Kendisini güçlü ve başarılı gören bir insan ile kendisini beceriksiz olarak değerlendiren başka bir insan, çok farklı davranışlar sergileyecek ve dünyayı çok farklı biçimlerde algılayacaktır (Atkinson ve diğ., 2002).

Benlik, davranışlar ve kişilikte belirleyici bir role sahiptir. Bu anlamda, bireyler kendi benlik imgeleriyle tutarlı davranışlar sergilemektedirler. Bireylerin gerçek benlikleri ile ideal yani, olmak istedikleri benlikleri arasındaki fark arttıkça uyumsuzluk başlamaktadır. Uyumlu bir birey, düşünce, duygu ve davranışlarında tutarlı bir benlik algısına sahiptir ve ideal benliği ile gerçek benliği arsındaki fark fazla değildir (Atkinson ve diğ., 2002).

2.4.5.4. Davranışsal Yaklaşım/ Öğrenme Yaklaşımı

Kişilik, davranışçı kuram vasıtasıyla incelenirken önce, sadece gözlenebilir davranışlar üzerinde çalışılmıştır. Ancak sonradan sosyal öğrenme kuramlarının

gelişmesiyle, bilişsel ve sosyal etmenler de önem kazanmıştır. İlk zamanlardaki geleneksel davranışçılık yaklaşımında Watson ya da Skinner gibi kuramcılar, klasik ve edimsel koşullanma üzerinde durmuşlardır. Davranışların nedenini açıklarken, kalıtımı tamamen göz ardı etmemekle birlikte, fazla vurgulamamışlardır (Schult, Schultz ve Ashcraft, 2008).

Klasik koşullanamaya göre örneğin, bir insanın herhangi bir müziği çok sevmesinin nedeni, daha öncesinde o bireyin en sevdiği gün içinde, hep bu müziklerin çalmasıdır. En sevilen günde o müzik türünün çalmasıyla, bu sonuç gerçekleştirmiştir. Genellikle bu klasik koşullanma süreçleri, kasıtsız gerçekleştiği için, farkında olunması pek mümkün değildir. Öte yandan, edimsel koşullanma ise, daha çok davranışların sonuçlarıyla ilgilidir. Eğer birey herhangi bir davranışı neticesinde doyurucu ve pekiştirici bir sonuçla karşılaşıyorsa, o davranışı sürdürme olasılığı yüksek hale gelmektedir. Tersine, birey bir davranışın sonucunda olumlu sonuçlar yoksa, o davranışın tekrar edilme olasılığı azalmaktadır. Bu noktada davranışın artması için pekiştireçlerin kullanımı, azalması için de cezaların uygulanması söz konusu olmaktadır (Burger, 2006).

Kısacası davranışçı kuramın kişilik hakkındaki varsayımları:

- Bu yaklaşımda kişilik, ‘davranış’ olarak tanımlanmaktadır.
- Bireylerin davranışları yani kişilikleri, özellikle pekiştireçler ya da cezalar gibi dışsal faktörler ile belirlenmektedir.
- Çevresel etmenlerin değiştirilmesiyle, bireyde olumlu değişimler ve etkiler meydana getirmek mümkündür.
- Bireyin tüm hayatı boyunca, değişim mümkündür.
- Davranışçılık, tek tek bireyler üzerinde çalışmaktadır. Bir kişiyi etkileyen faktör, başka birini etkileyemeyebilir (Cloninger, 2004).

2.4.5.5. Bilişsel Sosyal Öğrenme Kuramı

Geleneksel davranışçılığa olan ilginin azalmasıyla birlikte, sosyal öğrenme kuramı öne çıkmaya başlamıştır. Dolayısıyla, bireylerin davranışlarını sadece dışsal ödüllerle değil, içsel ödüllerle de pekiştirdikleri anlayışı yaygınlaşmıştır. Sosyal öğrenme kuramının öncülerinden Bandura, davranışın ve dolayısıyla kişiliğin gelişimi konusunda *karşılıklı belirleyicilik* modelini öne sürmüştür. İnsanların, diğer

bireylerin davranışlarını gözlemleyerek öğrendiklerini vurgulamıştır. Yani, gözlem yapmanın belirleyici bir koşul olduğunu ifade etmiştir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012). Bu modele göre, kişilik ve davranışlar sadece tek etmenden değil, pek çok etmenden etkilenmektedir. Bir davranışın oluşumunda, dışsal etmenler; ödül ya da cezalar ve içsel etmenler yani; inançlar, düşünceler ve beklentiler gibi faktörlerin birbirleriyle etkileşimi söz konusudur (Burger, 2006; Altıntaş ve Gültekin, 2003).

2.4.5.6. Ayırıcı Özellik Kuramı ve Faktör Analizi

Psikologlar uzun süreli kişilik özellikleri ile geçici duygu dalgalanmaları (mood) arasında bir ayrım yapmaktadırlar. Utangaçlık ya da konuşkanlık gibi tutarlı, istikrarlı ve kalıcı davranış eğilimi, bir özelliktir. Öte yandan, belirli bir davranışın geçici şekli, o an yaşanan bir durumu ifade etmektedir. Örneğin, kütüphanede sessiz olmak bir durum iken, sessizlik ve sakinliğin alışkanlık halinde olması ise bir özelliktir. Bunların yanı sıra hem özellikler hem de geçici durumlar davranışların açıklamaları değil; yalnızca tanımlarıdır. Bir kişinin sessiz olduğunu söylemek yeterli değildir, bu tanımlama açıklama gerektirmektedir (Kalat, 2008).

İnsanlar, birbirleri hakkında konuşurken farkında olmadan, ayırıcı özellikleri üzerinden konuşmaktadırlar. Bunun nedeni, insanları çeşitli özellikleriyle anlatmanın, her kültürde bulunması ve bu durumun bireylerarası iletişimi kolaylaştırmasıdır (McCrae ve Costa, 2003). Bu bağlamda, kişilik araştırmacıları da elli yılı aşın süredir kişiliği, özellikler vasıtasıyla tanımlamak için bir yol bulmaya gayret etmişlerdir. Çalışmalar neticesinde ortaya çıkan *ayrıcı özellik* kuramı, kişilik özelliklerinin benzerlik ya da farklılıklarının ölçülmesi, tanımlanması ve sınıflandırılması yoluyla kişiliği analiz etmeye yönelik bir yaklaşımdır. Kişilik özelliklerini ölçebilmek adına temel birim; özelliktir. Bu bilgilerin yanı sıra özellik teorisi, kişiliğin gelişimi ve davranışların altında yatan nedenler hakkında pek fazla bilgi içermemektedir. Bunun yerine, kişilikler arasındaki farklılıkları ölçmeyi ve tanımlamayı amaçlamaktadır (Plotnik ve Kouyoumdjian, 2011). Dahası, özellik kuramı belirli özelliklere atıf yaparken, tipoloji yaklaşımı ise, daha çok kategorilerden bahsetmektedir. Dolayısıyla özellik kuramı, tipoloji kuramına göre daha net tanımlara sahiptir (Eryılmaz, 2009).

Gordon Allport, (1897-1967) ayırıcı özellik kuramında, önemli görülen bir araştırmacıdır. Yaptığı çalışmalar sayesinde Maslow ve Rogers gibi hümanist

kuramcıları etkilemiş olan kuramcı, özellik kuramıyla bağlantılı çeşitli kavramları da alana kazandırmıştır. Kişiliği bireylerin özellik ve eğilimleri vasıtasıyla anlamaya çalışan Allport özellik kavramını, bireylerin yaşam olaylarını kendi eğilimlerine göre yorumlaması şeklinde tanımlamıştır. Örneğin, kaygılı bir kişinin, uyaran çeşitliliğini, bir tehdit gibi algılaması, özelliğe örnek olarak verilebilmektedir. Davranışlarda somut olarak beliren özellikler, tutarlı yapıları sayesinde, bireylerarası karşılaştırma yapmayı da kolaylaştırmaktadır. Ayrıca, Allport "kendi" kavramını alanda ilk kullanan kişidir ve özellikler bağlamında, "bireye özgü" ifadesini vurgulamaktadır. Bunun neden ise, özelliklerin her birey için benzersiz olduğuna inanmasıdır (Boyle, Matthews ve Saklofske, 2008; Boeree, 2006).

Ayrıcı özellik kuramı kapsamında ilk çalışma yapan araştırmacılar olan Allport ve Odbert, 1936 yılında bireylerin ayırıcı kişilik özelliklerini belirlemeye çalışmışlardır. Yaklaşık olarak 18.000 ayırıcı özelliği içeren bir liste hazırlamayı başarmışlardır. Bu listedeki terimlerin bazıları, "sosyal" ya da "sokulgan" gibi eğilim ve özellikler; bazıları, "mutlu" ya da "kızgın" gibi geçici duygu durumları ya da "uzun", "çelimsiz" gibi fiziksel özelliklerden oluşmuştur (Feist ve Feist, 2006).

Alanda önemli çalışmaları olan Raymond Cattell, fizikçilerin, kimyagerlerin ya da gökbilimcilerin uzaklık, sıcaklık ve zaman gibi kavramların altında yatan önemli unsurları bulmasının, az bir zorlukla mümkün olabildiğini belirtmektedir. Ancak, psikologlar gibi sosyal bilimcilerin sonu gelmeyen olasılıkları bulmak için büyük bir sıkıntı yaşadıklarını ifade etmektedir. Özellikle kişilik araştırmalarında, sözlükler üzerinde çalışmalar yapıldığını ve üç-dört bin değişken içinden araştırma yapmanın oldukça zor olduğunu vurgulamaktadır (Cattell, 1978).

Bu düşünceler üzerine Cattell, içinde binlerce özellik bulunan listelerden, temel kişilik özelliklerini belirlemeyi hedef haline getirmiştir. Özelliklere dikkat ettiğinde, bazı özelliklerin birbirlerine oldukça benzer olduğunu ve birbirleriyle örtüştüğünü belirlemiştir. Buradan hareketle Cattell, birbirleriyle bağlantılı özellikleri gruplamış ve bağlantısız olanları da ayırarak temel yapıyı oluşturmuştur. Bu sistemi kurarken de hangi özelliklerin birbirleriyle ilişkili olduğunu belirlemek amacıyla *faktör analizi* istatistik yöntemini kullanmıştır. Faktör analizi; birçok farklı değişken arasındaki ilişkileri bulabilmeyi amaçlayan ve bunların gruplandırılmasını sağlayan istatistik yöntemidir. Örneğin, sıcakkanlılık, düşmanlık ve atılganlık ölçümleri birbirleriyle

güçlü bir şekilde ilişkiliyse, bunlar tek bir özellik olarak bir araya getirilebilmektedir (Burger, 2006; Kalat, 2008).

2.4.5.7. Beş Faktör Kişilik Kuramı (Büyük Beşli/ Big Five)

1949 ile 1980 yılları arasında beş faktör modelinin temelleri, birçok araştırmacının çalışmalarıyla atılmıştır. Norman, Borgatta, Tupes Christal ve Fiske bu alanda çalışmalarını sürdürmüşlerdir. Dahası, bu araştırmaların birbirlerinden bağımsız olarak düzenlenmesine rağmen, genelde elde edilen sonuçların birbirleriyle uzlaştığı görülmüştür (Digman, 2002). Toplumdaki suçlu bireylerden, din adamlarına kadar her bireyin farklılıklarını tanımlayabilecek bir özellikler listesi oluşturmak, 1930'larda binlerce özelliğin listelenmesiyle başlamış ve 1990'larda ise beş özelliğin listesiyle tamamlanmıştır (Plotnik ve Kouyoumdjian, 2011).

Yapılan tüm çalışmalar neticesinde, beş faktörlü kişilik modelinin temeli atılmıştır ve bu model kişiliğin özellikler aracılığıyla tanımlanmasında, en çok kabul gören çözüm haline gelmiştir. 1961 yılında Allport tarafından yapılan çalışmalardan esinlenen Norman, 1963 yılında kişiliği açıklayan beş tane önemli ve belirleyici faktörün olduğunu belirtmiştir (Somer, 1998). Daha sonra ise McCrea ve Costa, sadece kişilik boyutlarını belirleyip, tanımlamanın yeterli olmadığını; bu boyutların açıklanarak detaylandırılması gerektiğini düşünmüşlerdir. Buradan hareketle, beş faktör modelini, kuram haline getirmişlerdir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012). Bu bağlamda, beş temel faktör: (1) Nevrotizm; (2) Dışadönüklük; (3) Deneyime Açıklık; (4) Yumuşak başlılık; (5) Sorumluluk boyutlarıdır.

Beş faktör kuramı, son zamanlarda kapsamlı bir kuram olarak geniş ilgi görmüştür. Bu beş faktörün kişiliğin temel boyutlarını temsil ettiği iddiası, dört kanıta dayanmaktadır: (a) boylamsal çalışmalar beş faktörün, davranış kalıplarında görülen kalıcı eğilimler olduğunu göstermektedir; (b) Faktörlerin her biriyle ilgili özellikler, çeşitli kişilik sistemlerinde bulunmaktadır; (c) Faktörler, başka kültürlerde daha değişik biçimlerde ifade edilmelerine rağmen; farklı cinsiyet, ırkta, yaş ve dil gruplarında bulunmaktadır; ve (d) kalıtımla ilgili çalışmalar, tüm faktörlerin bazı biyolojik temelleri olduğunu göstermektedir (Costa ve McCrae, 1992).

Ayrıca beş faktörlü kuramın, binlerce kişi arasında kişilik farklılıklarını yalnızca beş kategori kullanarak açıklayabileceğine dair ikna edici kanıtlar bulunmaktadır. Bu kuram, İngilizce dilinden farklı diller konuşan ülkelerde de çalışılmıştır. Farklı

kültürler ve ülkeler beş faktör modelini desteklemektedir. Araştırmacılar, kişiliğin evrensel bir yapısının olduğunu bildirmişlerdir. Dolayısıyla kuramın, sadece İngilizce dili ile alakalı olmadığı ve kişiliği tanımlamada değişik dillere de hitap eden bir yapısı olduğu söylenebilmektedir. Buradan hareketle, farklı ülkelerdeki bireylerin kişiliklerinin, beş faktör özellikleri kullanılarak tanımlanabileceğini gösteren bazı araştırmalar yapılmıştır (Burger, 2006; Plotnik ve Kouyoumdjian, 2011; McCrae ve Costa, 2003; Ortiz ve diğ., 2007; Yamagata ve diğ., 2006; Jang ve diğ., 2006).

2.4.5.7.1. Nevrotizm- Duygusal Dengelilik

Nevrotizm boyutunun iki önemli yönü bulunmaktadır; kaygı ve öfke. Her birey bu iki duyguyu zaman zaman deneyimlemektedir ancak sıklık ve yoğunluk kişiden kişiye değişmektedir. Kaygısı yüksek bireyler özellikle, endişelidir ve bir şeylerin yanlış gideceği konusunda çok fazla düşünen insanlardır. Öfkeli bireyler ise, asabi olma eğilimindedirler ve beraber yaşamak zor olabilmektedir (McCrae ve Costa, 2003). Dolayısıyla nevrotizm faktöründe yüksek puan alan bireyler, kaygıya yatkın, çabuk kızan, sinirli, huysuz, sıkılgan, utangaç, kendine acıyan, duygusal, evhamlı ve stresle bağlantılı psikolojik rahatsızlıklara yatkındırlar. Diğer yandan, duygusal dengesizlik boyutundan düşük puan alan bireyler ise, sakin, soğukkanlı, itidalli, halinden memnun ve aşırı heyecanlı olmayan bir yapıları vardır (Feist ve Feist, 2006). Duygusal anlamda dengesizlik yaşayan bireyler, insanlarla ilişkilerinde özellikle tanımadıkları bireylerle ilişkilerinde genellikle utangaç tavırlar sergilemektedirler. Arzularını ve dürtülerini kontrol etmekte zorlanmakta ve stresle başa çıkmakta yetersiz kallabilmektedirler (Costa ve McCrae, 2008).

Yapılan bir araştırmaya göre, kolej öğrencilerinin, gün içinde yaşadıkları en stresli olayları aktarmaları istemiştir. Nevrotizm boyutunda yüksek puan almış olan öğrenciler, düşük puan alanlara göre gün içinde daha fazla stresöre maruz kaldıklarını bildirmişler ve daha fazla stres yaşamışlardır. Ayrıca daha olumsuz tepkiler vermişlerdir. Bunların yanı sıra, stresle etkili bir biçimde başa çıkma noktasında da yetersiz kalmışlardır. Bu bağlamda nevrotizmin, kronik olumsuz duygulanımı tetiklediği düşünülmektedir (Gunthert, Cohen ve Armeli, 1999). Kısacası nevrotik bireyler, sorunlarıyla başa çıkma ve başkalarıyla sağlıklı bir iletişim kurmalarına engel olan şiddetli ve olumsuz duygulara eğilimli olabilmektedirler. Alkol ya da fazla yemek yeme gibi etkisiz başa çıkma stratejilerine de başvurabilmektedirler (McCare ve Costa, 2003).

Duygusal dengesizliğin iki alt boyutu bulunmaktadır: (a) Endişeye Yatkınlık; (b) Kendine Güven. Endişeye yatkınlık alt boyutunda; endişeli, gergin, kaygılı, kolay incinen, başkalarının onayına ihtiyaç duyan gibi sıfatlar ön plandadır. Kendine güven alt boyutunda ise bireyler; kararsız, güvensiz, alıngan, kendinden emin olmayan gibi özelliklerle nitelenmektedir (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002).

2.4.5.7.2. Dışadönüklük- İçedönüklük

Belirlenen ikinci davranış boyutu dışadönüklüktür. Bu boyuttan yüksek puan alan bireyler, güçlü ve baskın karakterler olarak tanınmaktadırlar. Sosyal bireylerdir, eğlenceli, arkadaş canlısı ve konuşkan bir yapıları vardır. Genellikle büyük ve gürültülü kalabalıklardan ve partilerden hoşlanmaktadırlar. Grup içerisinde genelde lider olmayı tercih etmektedirler. Dışadönük bireyler, yüksek bir enerji seviyesine sahiptir, bu nedenle aktif ve meşgul olmayı sevmektedirler. Sık sık mutlu ve sevinçli hissederler. Mutluluklarını sakince yaşamak yerine; oldukça enerjik ve aktif bir şekilde yansıtırlar. Her türlü sosyal etkinlikten ve heyecanlı aktivitelerden hoşlanmaktadırlar. Hızlı arabalar, gösterişli kıyafetler ve riskli teşebbüsler onlar için bir cazibe kaynağıdır. Bu bağlamda, dışadönüklerin aktif ve sosyal davranışları, iyi hissetmelerine sebep olmaktadır. Deneyimledikleri iyi ve olumlu hisler de aktif ve sosyal yaşamlarını arttırmaktadır (Costa ve McCrae, 2008; McCrae ve Costa, 1987; Kalat, 2008; McCrae ve Costa, 2003). Bunların yanı sıra, dışadönüklük boyutundan düşük puan alan, içedönük bireyler ise; sessiz, pasif, durgun, çekingen, yalnızlığı seven, mesafeli, sade, aşırıya kaçmayan ve ölçülü gibi sıfatlarla bilinmektedirler. Ayrıca içedönük bireylerin, asosyal ve enerjisi düşük kişiler olarak düşünülmesi doğru değildir. İçedönük bireyler, enerjilerini iç dünyalarından almaktadırlar (Cloninger, 2004; Feist ve Feist, 2006; Burger, 2006).

Ek olarak, dışadönüklük ile ilgili üç alt boyuttan bahsedilmektedir. İlk alt boyut sıcaklıktır. Dışadönük insanlar sıcak, candan ve samimidirler. İkinci alt boyut ise, girişken olmaktadır. Lider ve iddialı olmaktan hoşlanmaktadırlar. Duygu ve isteklerini kolayca ifade edebilirler. Üçüncü alt boyut ise, sosyalliktir. Dışadönükler için kalabalık ortamlar caziptir (McCrae ve Costa, 2003).

2.4.5.7.3. Yumuşak başlılık/ Uyumluluk- Düşmanlık/ Hırçınlık

Dışadönüklük faktörüne benzer şekilde yumuşak başlılık faktörü de kişiler arası bir boyuttur. Bu boyut, bireylerin *merhametli* davranışlarından düşmanca davranışlarına

kadar olan bir skaladaki etkileşim türlerine atıfta bulunmaktadır. Yumuşak başlılık faktöründe yüksek puan alan kişiler, başkalarına sevgi duyan, iyi huylu, *yardımsever*, duyarlı ve *empati becerisi* gelişmiş bireylerdir (Digman, 2002). Yani, etrafındaki insanlara sosyal ilgisi bulunmaktadır. İçlerinde başkalarına karşı şefkat ve merhamet taşımaktadırlar. Bu durum, diğer bireylerin refahı ve mutluluğu için endişelenmek anlamına gelmektedir ve bu endişe, Adler'in "sosyal ilgi" kavramıyla yakından alakalıdır. Yumuşak başlı insanlar genellikle, diğer insanlara güvenmekte ve diğer insanların da onlara güvenmelerini beklemektedirler. Dahası araştırmacılar bu faktörün de alt boyutlarını belirlemişlerdir: (a) Yumuşak Kalplilik/ Elseverlik; (b) Sakinlik; (c) Tepkisellik/ Karşıtlık. Yumuşak kalplilik alt boyutu; merhametli, düşünceli olma, geçimli olma, verici, sıcak ve anlayışlı olma gibi özellikleri içermektedir. Sakinlik alt boyutu da serinkanlılık, eleştiriye açık olma, önyargısız olma gibi özellikleri kapsamaktadır. Öte yandan, Tepkisellik/ Karşıtlık alt boyutu ise, şüpheci olma, dik kafalılık, kincilik, tartışmaktan hoşlanmak gibi eğilimleri içermektedir (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002; Kalat, 2008).

Bu faktörden düşük puan alan kimseler ise; insani iyiliğe inanmayan, alaycı, şüpheci ve karamsar bireyler olabilmektedirler. Etrafındaki bireyleri aldatmaya ve kendi çıkarlarını, başkalarının önüne koymaya meyilli olabilirler. Ayrıca, düşmanca davranışlar ya da çok rekabetçi tavırlar sergileyebilmektedirler (Costa ve McCrae, 2008).

2.4.5.7.4. Deneyime /Gelişime Açıklık- Gelişmemişlik

Bu faktör, nörotizm veya dışadönüklükten daha arka planda kalmıştır. Ayrıca bazı araştırmacılar bu faktöre "Akıl" adını vermiştir ancak kast edilen zekâ ya da yetenek kavramlarından farklıdır. Daha çok, hoşlanılan hedeflerin aktif bir şekilde peşinden gitmek ve önem vermek anlamına gelmektedir. Deneyime açık bireylerin, hayal gücü kuvvetlidir ve ilgileri geniştir. Yaratıcı, orijinal, meraklı ve özgür düşünceli insanlardır. Çeşitlilikten, farklılıklardan hoşlanırlar ve özgün deneyimler yaşamak isterler. Alışılmamış tarzları ve farklı fikirleri vardır. Buna karşılık, deneyime açıklık faktöründe düşük puan alan bireyler ise, tutum ve inançlarında gelenekseldirler. İnançlarında katı olabilirler. Farklılıktan fazla hoşlanmaz ve rutinlerini çok önemseyebilirler. Daha gerçekçi olmayı tercih edebilir ve orijinal fikirlere kayıtsız ve meraksız kalabilirler (Digman, 2002; Burger, 2006; Feist ve Feist, 2006).

Bunların yanı sıra, gelişime açıklık faktörünün de alt boyutları bulunmaktadır: (a) Analitik düşünme; (b) Yeniliğe açıklık; (c) Duyarlılık. Analitik düşünme alt boyutunda; inceleyici, irdeleyici, düşünen, eleştiren, zeki ve araştırmacı gibi sıfatlar yer almaktadır. Yeniliğe açıklık boyutunda ise; değişikliği seven, farklı düşüncelere açık, deneyimci ve hür düşünen gibi sıfatlarla bireyler nitelenmektedir. Son olarak, duyarlılık alt boyutunda da hassas olmak, ince ve sanatçı ruh, duygulu ve nazik olmak gibi eğilimler bulunmaktadır (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002).

2.4.5.7.5. Sorumluluk/Öz Disiplin- Sorumsuzluk

Sorumluluk faktöründen yüksek puan alan bireylerin ise, hedefe yönelik davranışlarda kararlı olma, örgütlenme, sebat edebilme, kontrollü davranma ve motivasyon gibi özellikleri güçlüdür. Sorumluluk sahibi bireyler, güvenilir, düzenli, titiz, planlı, çalışkan, dakik, hırslı ve iradeli olma eğilimindedirler. Yaptıkları işte mükemmelliğin ve başarının peşinden gitmeyi severler. Öte yandan, sorumluluk faktöründen düşük puan alan bireyler; ihmalkâr, dikkatsiz, üşengeç ve benzeri sıfatlarla nitelenmektedirler. Başarının kendisiyle çok ilgili değildirler. Zamanlarını ve işlerini etkili bir biçimde organize etmekte zorlanmaktadırlar. Görevlerinden ziyade, alacakları hazzı önemsemektedirler. Sorumluluklarına karşı rahat bir tutum sergileyebilirler (Digman, 2002; McCrae ve Costa, 2003; Costa ve McCrae, 2008).

Sorumluluk faktörünün de 3 temel alt boyutu bulunmaktadır: (a) Düzenlilik; (b) Sorumluluk/ Kararlılık; (c) Kurallara Bağlılık. Düzenlilik alt boyutunda; düzenlilik, dikkat, titizlik, detaycılık ve programlı olmak gibi eğilimler vardır. Sorumluluk alt boyutunda, öz disiplin, amaçlara dönük olmak, güvenilir olmak, başarı motivasyonu yüksek olmak gibi özellikler bulunmaktadır. Üçüncü alt boyut olan kurallar bağlılıkta ise, ağırbaşlılık, temkinli olma, geleneksellik ve otoriteye bağlı olma eğilimi ön plandadır (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002).

2.4.6. Kişilikle İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, beş faktör kişilik özellikleriyle alakalı yapılmış çalışmalardan bazı örnekler aktarılmıştır. Yapılan araştırmalar, yurt içinde ve yurt dışında olmak üzere iki başlık altında incelenmiştir.

2.4.6.1. Türkiye'de Yapılan Araştırmalar

Doğan (2013) çalışmasında beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri ele almıştır. 234 katılımcıyla yürütülen araştırmada, dışadönüklük, sorumluluk, deneyime açıklık ve yumuşak başlılık kişilik özellikleriyle mutluluk arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ancak nevrotizm boyutu ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişki görülmüştür. Ek olarak, nevrotizmin, öznel iyi oluşu negatif yönde yordadığı ve dışadönüklük boyutunun da öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Yakın zamanda, Reisoğlu ve Yazıcı (2017) üniversite öğrencilerinde kişiliğin, öznel iyi oluşu ne düzeyde yordadığını araştırmışlardır. 1534 öğrenci ile yapılan çalışmanın bulgulara bakıldığında, nevrotizm, sorumluluk, dışadönüklük ve deneyime açıklık kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür (Reisoğlu ve Yazıcı, 2017).

Telef (2004), çalışmasında öğretmenlerin kişilik özellikleri ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkileri araştırmıştır. 391 öğretmenle yürütülen çalışmanın bulgularına bakıldığında, her kişilik boyutunun farklı başa çıkma stratejileri ile olumlu ilişkileri olduğu görülmüştür. Örneğin dışadönüklük kişilik özelliğinin, aktif planlama, bilişsel yeniden yapılandırma ve kaçma-soyutlama stratejisi ile olumlu; sorumluluk boyutunun, dine yönelme, aktif planlama ve bilişsel yeniden yapılandırma stratejileriyle olumlu ve diğer yandan biyokimyasal soyutlama başa çıkma stratejisi ile de olumsuz; yumuşak başlılık özelliğinin, dış yardım arama, aktif planlama ve bilişsel yeniden yapılandırma stratejileriyle olumlu; nevrotizm boyutunun da dış yardım arama, kaçma-soyutlama stratejileriyle olumlu; son olarak gelişime açıklık boyutunun ise, aktif planlama ve bilişsel yeniden yapılandırma stratejileriyle olumlu ilişkileri olduğu görülmüştür. Ayrıca dışadönüklük, nevrotizm ve yumuşak başlılık boyutlarında cinsiyetler arası farklılıklar da tespit edilmiştir.

Özyeşil, Deniz ve Kesici (2013)'nin çalışmasında ise, bilinçli farkındalık ve beş faktörlü kişilik özelliklerinin, üniversite öğrencilerinin mizah stillerini anlamlı bir biçimde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. 502 lisans öğrencisiyle yürütülen çalışmanın sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık ve beş faktör kişilik özelliklerinin, öğrencilerin mizah stillerini anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Dolayısıyla beş faktör kişilik özellikleri, bilinçli farkındalık ve mizah stilleri arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Bir başka çalışmada ise, beş faktörlü kişilik özellikleri ve dindarlık arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. 394 ilahiyat fakültesi öğrencisiyle gerçekleştirilen araştırmanın bulgularına bakıldığında, dindarlık ile beş faktörlü kişilik özelliklerinin, yumuşak başlılık ve sorumluluk alt boyutları arasında pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Ancak dindarlık ile gelişime açıklık boyutu arasında anlamlı ilişiler elde edilememiştir (Şentepe ve Güven, 2015).

Üniversite öğrencileriyle yürütülen bir diğer çalışmada, beş faktör kişilik özellikleri ile denetim odağının, tevazu düzeylerini nasıl yordayacağı araştırılmıştır. 747 katılımcıyla gerçekleştirilen çalışmada, üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik özelliklerinden nevrotizm ile tevazu puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ancak diğer boyutlar olan, dışadönüklük, gelişime/deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk alt boyutları ile tevazu puanları arasında pozitif yönlü ilişkiler görülmüştür. Ayrıca beş faktör özelliklerinin tevazuyu anlamlı düzeyde yordadığı belirlemiştir (Saygın, 2014).

Bilişsel esneklik ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin araştırıldığı bir başka çalışmaya 441 ergen birey katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, ergenlerin bilişsel anlamda esneklik düzeyleri arttıkça, öz denetim becerilerinin arttığı, daha dışa dönük oldukları ve gelişime daha açık hale geldikleri tespit edilmiştir. Öte yandan, bilişsel esneklik düzeyi düştüğünde ise, ergenin duygusal bağlamda daha tutarsız (Nevrotizm) hale geldiği ifade edilmektedir (Bilgin, 2017b).

Öfke konusunun ele alındığı bir başka çalışmada ise, beş faktör özelliklerinin öfke ifade tarzlarını anlamlı şekilde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. 580 öğrenciyle yürütülen çalışmada, beş faktör kişilik özelliklerinin bütün alt boyutlarının, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını anlamlı bir biçimde yordadığı belirlenmiştir (Özyeşil, 2012). İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan ve 1198 üniversite öğrencisiyle yürütülen başka bir araştırmada da internet bağımlısı olan bireylerin, yaşam doyumunun ve öz denetiminin düşük olduğu; nevrotizm kişilik özelliğinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir (Batıgün ve Kılıç, 2011).

Nevrotizm boyutunda yüksek puan alan bireylerle yapılan bir çalışmada ise, nevrotik bireylerin olumsuz duygusal uyarıcılara karşı daha duyarlı oldukları ve bu bağlamda duygu içerikli uyarıcıları daha çabuk fark ettikleri düşünülmüştür. Bu hipotezi test etmek adına, duygu testi sırasında nevrotik bireylerde seçici dikkat farklılıkları

incelenmiştir. 95 katılımcıyla yürütülen çalışmada, nevrotizm boyutunda yüksek puan alan bireylerin, mutlu yüz ifadeleri dışındaki diğer duygulara hızlı tepkiler verdikleri görülmüştür. Dahası, nevrotizm düzeyinin artmasıyla birlikte, üzgün yüz ifadelerini tanıma doğruluğunun da arttığı belirlenmiştir. Bu sonuçlardan hareketle, nevrotizmin, bilişsel sistemde olumsuz duygulara yönelik duyarlılığı arttırdığı ve dolayısıyla bu bireylerin, negatif uyarıcıları daha hızlı ve iyi bir biçimde fark ettikleri tespit edilmiştir (Saylık, 2018a).

Yine nevrotik bireylerle yapılan başka bir araştırmada da düşük ve yüksek düzeyde nevrotik bireylerin, kolay ve zor testlerde deneyimledikleri stres seviyeleri incelenmiştir. Nevrotizm seviyesi düşük ve yüksek olmak üzere iki gruba ayrılan katılımcılara uygulanan test sonrası, stres seviyeleri ölçülmüştür. Bulgulara bakıldığında, iki grubun da test performansı ve algılanan stres bakımından benzer oldukları görülmüştür. Ancak zor testin uygulanması sırasında yüksek düzeyde nevrotik bireylerin, daha düşük bir performansa ve daha yüksek stres seviyelerine sahip oldukları belirlenmiştir (Saylık, 2018b).

2.4.6.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Erken ergenlik dönemindeki çocuklarla yapılan bir araştırmada, beş faktörlü kişilik özellikleri ile ergenlikteki akran ilişkileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgulara bakıldığında, yumuşak başlılığın ve dışadönüklüğün hem akran kabulü hem de arkadaşlık kurma ile bağlantılı olduğu bulunmuştur. Ayrıca yumuşak başlılık alt boyutunun, çocukları zorbalığa karşı koruduğu tespit edilmiştir ve yumuşak başlılık, okulda mağduriyetin azalmasıyla ilişkilendirilmiştir. Yumuşak başlılık boyutu azaldığında, akran zorbalığının arttığı; yumuşak başlılık boyutu yüksek olduğunda ise, akran zorbalığının azaldığı belirlenmiştir. Sonuç olarak, beş faktörlü kişilik özelliklerinden en çok yumuşak başlılığın, erken ergenlik dönemindeki akran ilişkileriyle ilgisi bulunmaktadır (Jensen-Campbell ve diğ., 2002).

Amerika'da yapılan başka bir çalışmada ise, sağlıklı davranış ve alışkanlıklar ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. 583 üniversite öğrencisi ile yürütülen çalışmanın bulgularına bakıldığında, sorumluluk boyutunda yüksek puan alan öğrencilerin; emniyet kemeri takma, alkolü azaltma, egzersiz yapma, yeterince uyuma, sağlıklı besinler tüketme olasılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca sigara tüketimlerinin de az olduğu belirlenmiştir. Dışadönüklük boyutunda

yüksek puan alan öğrencilerin ise, sigara kullanma, alkol tüketme olasılıklarının fazla olduğu ve yeterli uyumadıkları tespit edilmiştir. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinde sorumluluk ve dışa dönüklük boyutlarının, sağlıklı davranışlarla ilgili önemli belirleyiciler olduğunu ortaya koymaktadır (Raynor ve Levine, 2009).

Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin, karar verme stilleri, karar vermede öz saygı ve beş faktör kişilik özelliklerini anlamlı şekilde yordayıp yordamadığını incelemek için 567 öğrenciyle bir çalışma yürütülmüştür. Sonuçlara göre, bağlanma stillerinin, karar verme stilleri, karar vermede öz saygı ve beş faktör kişilik özelliklerini anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Beş faktör kişilik özelliklerinden sorumluluk boyutunun en önemli yordayıcısının saplantılı bağlanma olduğu görülürken, nevrotizm, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve dışadönüklük alt boyutlarının ise, en önemli yordayıcısının güvenli bağlanma olduğu tespit edilmiştir (Deniz, 2011).

Affetme konusuna son zamanlarda artan bir ilgi söz konusudur. Yumuşak başlılığın, affetme ve intikam alma gibi değişkenlerin önemli bir yordayıcısı olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada ise, genç yetişkinlerden oluşan bir katılımcı grubuyla kişilik özellikleri, cinsiyet ve affetme arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Bulgulara bakıldığında, yumuşak başlılık kişilik özelliğinin, intikam alma ya da intikamdan kaçınma motivasyonları ile güçlü ilişkileri bulunmuştur. Ek olarak, cinsiyetin, yumuşak başlılık ve intikam alma motivasyonu arasındaki ilişkiyi değiştirecek nitelikte bir değişken olduğu görülmüştür (Rey ve Extremera, 2016). Benzer olan bir başka çalışmada, Ürdün Üniversitesi öğrencileri ile yürütülmüştür. Affetme, kişilik özellikleri, ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sonuca bakıldığında, kişilik özellikleri, affetme ve ruh sağlığı arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Al-Sabeelah ve diğ., 2014).

Bu çalışmada ise, beş meslek grubu ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu meslek grupları; polisler, yöneticiler, kalifiye elemanlar, satış danışmanları ve ustalardır. Sonuçlara bakıldığında, ilk olarak sorumluluk boyutunun tüm meslek gruplarıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca dışadönüklük boyutunun, yönetici ve satış elemanları ile ilişki olduğu görülmüştür. Ek olarak gelişime açıklık ve dışadönüklük boyutlarının, mesleki eğitimde yeterlilik kriteri ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla beş faktör kişilik özelliklerinden

hareketle, personel seçimi, eğitim, gelişim ve performans değerlendirme bağlamında çeşitli faydalar sağlanabilmektedir (Barrick ve Mount, 1991).

3. YÖNTEM

Yöntem bölümünde; araştırmanın modeli, katılımcılar, veri toplama araçları ve veri analiz sürecine yönelik bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının mutluluk ve beş faktör kişilik özellikleri tarafından yordanıp yordanmadığını incelemektir. Bununla birlikte, araştırmanın bağımlı değişkeni olan merhamet puan ortalamalarının, üniversite öğrencilerinin özlük nitelikleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını da belirlemektir. Bu amaçlar doğrultusunda gerçekleştirilen araştırma, genel tarama modellerinden 'ilişkisel tarama' modeline göre desenlenmiştir. İlişkisel tarama modellerinde var olan durum resmedilmeye çalışılmakta ve iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkilerin belirlenmesi hedeflenmektedir (Karasar, 2015).

3.2. Katılımcılar

Çalışmanın katılımcılarını 345'i (%51,6) kadın ve 323'ü (%48,4) erkek olmak üzere toplam 668 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Yaşları 18 ile 34 arasında farklılaşan katılımcıların yaşlarının ortalaması 20.72 (ss = 1.85)'dir. Katılımcıların 178'i (%27) birinci sınıfta, 175'i (%26) ikinci sınıfta, 130'u (%20) üçüncü sınıfta ve 185'i (%28) dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir. Katılımcılar, İstanbul'da bulunan bir devlet üniversitesinin Kimya-Metalurji (n = 102, %15), Eğitim (n = 120, %18), Fen-Edebiyat (n = 152, %23), Mimarlık (n = 27, %4) ve Gemi İnşaatı ve Denizcilik (n = 267, %40) fakültelerinde öğrenim gören gönüllü öğrencilerle ve kolay örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur.

Çalışmada, üniversite öğrencilerinin temsil edilebilirliğini artırmak amacıyla farklı bölümlerden öğrencilere ulaşılması hedeflenmiş ve bu çerçevede; gıda mühendisliği, biyomühendislik, psikolojik danışmanlık ve rehberlik, sınıf öğretmenliği, okul öncesi

öğretmenliği, matematik, Türk dili ve edebiyatı, moleküler biyoloji ve genetik, mimarlık, gemi inşaatı ve gemi makinaları mühendisliği ile gemi makinaları ve işletme mühendisliği bölümlerinden veriler elde edilmiştir. Çalışmanın katılımcılarına ait ayrıntılı bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1: Katılımcılara Ait Bilgiler

	Kadın		Erkek		Toplam	
	n	*%*	*n*	*%*	*n*	*%*
Fakülte						
Kimya-Metalürji	88	25.5	14	4.3	102	15.3
Eğitim	96	27.8	24	7.4	120	18.0
Fen-Edebiyat	126	36.5	26	8.0	152	22.8
Mimarlık	21	6.1	6	1.9	27	4.0
Gemi İnşaatı ve Denizcilik	14	4.1	253	78.3	267	40.4
Ailenin ortalama aylık geliri						
2500 TL'ye kadar	136	39.4	89	27.6	225	33.7
2501-3500 TL	88	25.5	89	27.6	177	26.5
3501-4500 TL	58	16.8	68	21.1	126	18.9
4501 TL ve üstü	63	18.3	77	23.8	140	21.0
Kardeş sayısı						
Kardeşi olmayan	26	7.5	19	5.9	45	6.7
2 kardeş	150	43.5	145	44.9	295	44.2
3 kardeş	113	32.8	98	30.3	211	31.6
4 kardeş	36	10.4	27	8.4	63	9.4
4'ten fazla kardeş	20	5.8	34	10.5	54	8.1

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada öğrencilerin merhamet puan ortalamalarını belirleyebilmek amacıyla "Merhamet Ölçeği", beş faktör kişilik özelliklerini belirleyebilmek amacıyla "Sıfatlara Dayalı Kişilik Ölçeği", mutluluk puanlarını belirleyebilmek için "Oxford Mutluluk Ölçeği" ve özlük niteliklerini belirleyebilmek için araştırmacının hazırladığı "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ait detaylı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

3.3.1. Merhamet Ölçeği (MÖ)

MÖ, Pommier (2011) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Akdeniz ve Deniz (2016) tarafından Türkçe 'ye uyarlaması yapılmıştır. Ölçek, üzgün olan ve problem yaşayan bireylere nasıl davrandıkları ve kendilerini nasıl hissettiklerini içeren (insanlara yardım etme, acı çeken insanlarla iletişim kurabilme ya da üzüntülü bireylere karşı duygusal yakınlık hissedememe gibi) 12 olumlu, 12 olumsuz olmak üzere 24

ifadeden oluşmaktadır. Ölçeğin 6 tane alt boyutu bulunmaktadır: Sevecenlik, Umursamazlık, Paylaşımların Bilincinde Olma, Bağlantısızlık, Bilinçli Farkındalık ve İlişki Kesme. 5 basamaklı Likert tipinde derecelendirilen ölçeğin içinde bulunan maddelere verilen cevaplar; "Hiçbir zaman", "Nadiren", "Ara sıra", "Sık sık", "Her zaman" şeklindedir (Akdeniz ve Deniz, 2016).

Geçerlik ve güvenirlik analizleri, bağımsız dört çalışma içinde gerçekleştirilmiştir. İlk çalışma ile dil eşdeğerliği ölçülmüş, ikinci çalışmada, yapı geçerliğini belirlemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Üçüncü çalışmada ise, ölçüt bağlantılı geçerlik çalışması ve dördüncü olarak da test tekrar test çalışmaları yapılmıştır. Sonuçlara bakıldığında, doğrulayıcı faktör analizinde, orijinaline benzer şekilde, 24 maddelik ve 6 alt boyutlu yapı, doğrulanmıştır. Ardından ölçüt bağıntılı geçerlik çalışması neticesinde ise, Öz Anlayış Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı da .85 olarak bulunmuştur. Son olarak, test tekrar test yöntemiyle yapılan uygulamalar arasındaki korelasyon katsayısının, yeterli olduğu da belirlenmiştir. Dolayısıyla, merhamet ölçeğinin Türkçe formunun, üniversite düzeyindeki bireylerde merhamet düzeyini ölçek noktasında, geçerli ve güvenilir bir kaynak olduğu söylenebilmektedir (Akdeniz ve Deniz, 2016).

3.3.2. Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ)

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin mutluluk puanlarını ölçmek amacıyla yetişkinler için geliştirilen OMÖ kullanılmıştır. Hill ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen bu ölçek, Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 29 maddeden oluşan ölçek, tek boyutludur. Ölçekteki 10 madde, ters maddedir. 6 basamaklı Likert tipinde derecelendirilen ölçeğin içindeki maddelere verilen cevaplar, "Hiç katılmıyorum", "Çoğunlukla katılmıyorum", "Biraz katılıyorum", "Katılıyorum", "Çoğunlukla katılıyorum", "Tamamen katılıyorum" şeklindedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 29 iken, en yüksek puan, 174 olmaktadır. Puanların yüksek olması, bireylerin mutluluk düzeylerinin de yüksek olması anlamına gelmektedir (Doğan ve Sapmaz, 2012).

Geçerlik çalışmalarına bakıldığında, yapı geçerliğini değerlendirmek amacıyla, Temel Bileşenler Analizi uygulanmıştır. Analizin sonucunda, öz değeri 1'in üzerinde

7 faktörlü bir yapı elde edilmiş ve sadece bir faktör dışında diğer faktörlerin varyansa yaptığı katkının düşük olması, ayrıca adlandırmada yaşanan sorunlar sebebiyle, ölçeğin orijinalinde olduğu şekliyle, tek faktörlü kullanılmasının uygun olacağı belirlenmiştir (Doğan ve Sapmaz, 2012). Ölçüt bağıntılı geçerlik bağlamında değerlendirildiğinde, OMÖ ile Öznel Mutluluk Ölçeği, Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği, Yaşam Yönelimi Testi ve Yaşam Doyumu Ölçeği arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgulara göre, OMÖ ile diğer ölçme araçları arasında anlamlı ilişkilerin tespit edilmesiyle, bu ölçeğin uyum geçerliğinin iyi düzeyde olduğu bildirilmiştir. Ölçeğin güvenirliği kapsamında yapılan çalışmalara bakıldığında ise, bileşik güvenirlik, test yarılama ve iç tutarlılık yöntemlerinin kullanıldığı görülmüştür. Analiz sonuçlarına göre, iç tutarlık bağlamında Cronbach Alfa katsayısının, 0.91 olduğu saptanmıştır. Test yarılama yöntemine göre ise elde edilen sonuç, 0.86 olmuştur. Bileşik güvenirlik sonucu da 0,91 olarak tespit edilmiştir. Tüm bu bulgulara göre, ölçeğin tek faktörlü bir yapıyla üniversite öğrencilerinde, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabileceği ifade edilmiştir (Doğan ve Sapmaz, 2012).

3.3.3. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT)

SDKT, Bacanlı, İlhan ve Aslan (2007) tarafından geliştirilmiştir. Beş Faktör kuramı baz alınarak geliştirilen testte, beş faktöre uygun olarak belirlenen sıfat çiftleri bulunmaktadır ve iki uçlu bir ölçektir. Bu ölçekte 40 madde ve 5 alt boyut bulunmaktadır: Nevrotizm (duygusal dengesizlik) (7 madde), Dışa dönüklük (9 madde), Sorumluluk (7 madde), Yumuşak başlılık (9 madde) ve Deneyime Açıklık (8 madde). Test, 7 basamaklı Likert tipinde derecelendirilmiştir. Kişilikle ilgili araştırmalarda kullanması amacıyla yapılan bu çalışmanın kısa ve pratik olması hedeflenmiştir. Testin geliştirilmesi aşamasında, öncelikle 30 sıfat çifti incelenmiştir. Ancak yapılan analizlerde, bazı maddelerin istenilen faktörde olmaması gibi nedenlerle, madde sayısı arttırılarak, 50 sıfat çifti üzerinde çalışmalar yapılmıştır. Daha sonrasında ise, bazı maddelerin yeterince çalışmadığı anlaşılmıştır ve son olarak 40 maddenin uygunluğu analizler neticesinde ortaya çıkmıştır (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2007).

Geçerlik çalışmalarına bakıldığında, öncelikle yapı geçerliliğini test etmek için, Temel Bileşenler Faktör Analizi yapılmıştır. Çalışma sonucunda, beş faktörün

SDKT'ye ait varyansının %52,6'sını açıkladığı belirlenmiştir. Genel olarak, maddelerin faktör yüklerinin, kabul gören sınırların üzerinde olduğu ve belirtilen varyansın tatmin edici olduğu bildirilmiştir. Uyum geçerliği çalışmaları incelendiğinde ise, Çatışmalara Tepki Ölçeği, Negatif-Pozitif Duygu Ölçeği, Sosyotropi Ölçeği ve Sürekli Kaygı Envanteri, uyum geçerliliğini değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır. Genel olarak boyutların, kullanılan ölçeklerle orta ve anlamlı düzeyde bir yapı gösterdiği tespit edilmiştir. Dolayısıyla testin, uyum geçerliliği bakımından iyi düzeyde olduğu düşünülmektedir. Güvenirlik açısından yapılan çalışmalar ise, 90 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiş ve iki hafta arayla test tekrarı uygulaması yapılmıştır. Faktörlerin iç tutarlılığını ölçmek amacıyla hesaplanan Cronbach Alfa katsayısının, .73 ile .89 arasında değiştiği belirlenmiştir. Sonuç olarak, tespit edilen değerlerin .70 değerinin üzerinde olması sebebiyle, testin güvenilir olduğu saptanmıştır (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2007). Yakın zamanda yapılan çalışmaya göre de SDKT'nin güvenirliğinin yüksek olduğu belirlenmiştir (Çeliköz ve Şeker-Sır, 2016).

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların, demografik özelliklerine dair bilgilerin toplanabilmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Formda, üniversite öğrencilerinin, cinsiyetleri, kaçıncı sınıfta okudukları, kardeş sayıları, aylık gelirleri, yaşadıkları yer ve evcil hayvan besleyip, beslemediklerine ilişkin 6 soru yer almıştır.

3.4.Veri Toplama İşlemi ve Verilerin Analizi

Çalışmanın verileri, Kasım 2017 ile Aralık 2017 ayları arasında araştırmacı tarafından bizzat sınıflara girilerek elde edilmiştir. Çalışmada öncelikle ölçme araçlarını geliştiren/uyarlayan araştırmacılardan ölçeklerin kullanılması adına gerekli izinler alınmıştır. Ardından ölçme araçları optik forma kodlanmış ve veriler optik form aracılığı ile toplanmıştır. 716 üniversite öğrencisinden veri elde edilmiştir. Ancak yanlış dolduran, yarım dolduran (bir ölçek madde sayısı kadar boş soru ya da hiçbir kişisel bilginin olmadığı) 48 katılımcı çıkartılmış ve analizler 668 öğrencinin verisi ile gerçekleştirilmiştir.

Elde edilen veriler IBM SPSS 21 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizler öncesinde ilk olarak, kullanılan istatistiksel tekniklerin varsayımları incelenmiştir. Bu bağlamda, verilerin normal dağılım gösterip göstermediği, çarpıklık ve basıklık katsayıları doğrultusunda değerlendirilmiştir. Bu katsayılar Tablo 2'de sunulmuştur.

Üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarına ait çarpıklık katsayısının -.806 basıklık katsayısının .939 görülmektedir. Mutluluk puanına ilişkin çarpıklık katsayısının .235 basıklık katsayısının 1.666 olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde; beş faktör kişilik özelliklerine ait çarpıklık katsayılarının -.585 ile .261 arasında, basıklık katsayıları -.082 ile .429 arasında değiştiği saptanmıştır. Bu değerler tüm değişkenlerin normal dağılım sergilediklerini göstermektedir.

Tablo 2: Değişkenlere Ait Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Merhamet	-.806	.939
Mutluluk	.235	1.666
Nevrotizm/ (Duygusal dengesizlik)	.261	-.082
Dışadönüklük	-.474	.129
Deneyime açıklık	-.530	.429
Yumuşak başlılık	-.585	.063
Sorumluluk	-.527	.021

Üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının mutluluk ile beş faktör kişilik özellikleri tarafından yordanıp yordanmadığının belirlenmesi için hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz öncesinde regresyonun da varsayımları incelenmiştir. Bu doğrultuda tekillik olup olmadığı incelenmiştir. Değişkenler arası çok yüksek korelasyon katsayısının bulunmadığı; başka bir deyişle, tekilliğin ihlal edilmediği bulunmuştur. Ayrıca, VIF değeri ile çoklu bağıntının olup olmadığı da incelenmiştir. Bu çalışmadaki regresyon modelinde, VIF değerlerinin 1.632'den küçük oldukları görülerek; Tabachnick ve Fidell (2001)'in önerisi doğrultusunda (VIF < 10) çoklu bağıntının da olmadığı anlaşılmıştır.

Bunlara ek olarak, artık terimlerin bağıntılı olup olmadığına ilişkin Durbin-Watson değeri hesaplanmış ve 1.474 değeri bulunmuştur. Fidell (2005)'in önerisi, Durbin-Watson değerinin 1 ile 3 arasında olması yönündedir. Hesaplanan değerin, Fidell'in ifadesine uyması sebebiyle, bu çalışmadaki regresyon modelinde artık terimlerin de bağıntılı olmadıkları saptanmıştır.

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan merhamet puan ortalamalarının, üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve evcil hayvan besleyip beslememelerine göre göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığı belirleyebilmek için, bağımsız örneklem *t* testi kullanılmıştır. Diğer taraftan, merhamet puan ortalamalarının sınıf düzeyine, kardeş sayısına, aylık gelire ve yaşadıkları yerlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptayabilmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Anlamlı farkın kaynağını tespit edebilmek amacıyla ise, Tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Analizlerde, Levene homojenlik testi ve varyansların homojenlikleri de dikkate alınmıştır.

4. BULGULAR

Bulgular bölümünde, araştırma soruları ele alınmış ve bu çerçevede gerçekleştirilen analizlere yönelik detaylı sonuçlara yer verilmiştir.

4.1.Üniversite Öğrencilerinin Merhamet Puan Ortalamalarının Mutluluk Puanları ile Beş Faktör Kişilik Özellikleri Tarafından Yordanıp Yordanmadığına İlişkin Bulgular

Çalışmanın ilk araştırma sorusunda; üniversite öğrencilerinin mutluluk puanları ile beş faktör kişilik özelliklerinin, öğrencilerin merhamet puan ortalamalarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı test edilmiştir. Bu araştırma sorusu için gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizine geçmeden önce değişkenler arasındaki ilişkileri saptayabilmek için, Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Korelasyon ve regresyon analizine; merhamet puan ortalamaları, mutluluk puanı ve beş faktör kişilik özelliklerini oluşturan; duygusal dengesizlik/nevrotizm, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk değişkenleri dahil edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon katsayısı Tablo 3'de yer almaktadır.

Tablo 3: Merhamet, Mutluluk ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiler

Değişken	1	2	3	4	5	6
1. Merhamet	–					
2. Mutluluk	.22**	–				
3. Duygusal dengesizlik	-.13**	-.44**	–			
4. Dışadönüklük	.17**	.45**	-.11**	–		
5. Deneyime açıklık	.14**	.24**	.00	.49**	–	
6. Yumuşak başlılık	.52**	.23**	-.23**	.22**	.30**	–
7. Sorumluluk	.25**	.33**	-.12**	.39**	.30**	.36**

Not. ** $p < .001$

Tablo 3'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamaları ile mutluluk puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır, ($r = .22$, $p < .001$). Benzer şekilde merhamet puan ortalamaları ile dışadönüklük ($r = .17$, $p <$

.001), deneyime açıklık (r = .14, p < .001), yumuşak başlılık (r = .52, p < .001) ve sorumluluk (r = .25, p < .001) arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler mevcuttur. Diğer taraftan merhamet puan ortalamaları ile duygusal dengesizlik/nevrotizm arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir (r = -.13, p < .001).

Mutluluk puanları ile üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin alt boyutlarından dışadönüklük (r = .45, p < .001), deneyime açıklık (r = .24, p < .001), yumuşak başlılık (r = .23, p < .001) ve sorumluluk (r = .33, p < .001) arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkilerinin olduğu görülmektedir. Son olarak, mutluluk puanları ile duygusal dengesizlik/nevrotizm arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu anlaşılmaktadır (r = -.44, p < .001).

Tablo 4'de üniversite öğrencilerinin mutluluk puanları ile beş faktör kişilik özelliklerinin merhamet puan ortalamalarını yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4: Merhamet Puan Ortalamalarının Yordayıcısı Olarak Mutluluk ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	B	SH_B	β	t	R^2	ΔR^2	F
1. Model	Mutluluk	.165	.028	.219	5.787**	.048	.048	33.49**
2. Model	Mutluluk	.079	.031	.105	2.529*	.291	.243	45.15**
	Duygusal dengesizlik	.069	.063	.041	1.084			
	Dışadönüklük	.036	.051	.030	.721			
	Deneyime açıklık	-.116	.068	-.066	-1.702			
	Yumuşak başlılık	.697	.051	.504	13.691**			
	Sorumluluk	.082	.061	.051	1.346			

Not. * p < .05, ** p < .01

Tablo 4'de görülen hiyerarşik regresyonun ilk aşamasında mutluluk dahil edilmiş ve mutluluğun, öğrencilerin merhamet puan ortalamalarını yordadığı modelin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır ($F_{(1,\ 666)}$ = 33.49, p < .01). Mutluluk, merhamet toplam varyansının ortalama %5'ini açıklamaktadır, (R^2= .048, düzenlenmiş R^2= .046). Regresyonun ikinci aşamasında beş faktör kişilik özellikleri eklenmiş ve bu modelin de anlamlı olduğu saptanmıştır ($F_{(6,\ 661)}$ = 45.15, p < .01). Beş faktör kişilik özelliği merhamet toplam varyansına %24'lük bir katkı sağlamış ve bu iki değişken merhamet toplam varyansının %29'unu açıkladığı anlaşılmaktadır, (R^2= .291, düzenlenmiş R^2= .284). Sonuçlara göre merhamet puan ortalamaları mutluluk (β = .105, p < .05) ve yumuşak başlılık (β = .504, p < .01) tarafından anlamlı

yordanmaktadır. Diğer taraftan, duygusal dengesizlik/nevrotizm (β = .04, p > .05), dışadönüklük (β = .03, p > .05), deneyime açıklık (β = -.07, p > .05) ve sorumluluk (β = .05, p > .05) alt boyutlarının ise, üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarını anlamlı biçimde yordamadığı belirlenmiştir.

4.2.Üniversite Öğrencilerinin Merhamet Puan Ortalamalarının Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular

4.2.1.Üniversite Öğrencilerinin Merhamet Puan Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bulgular

Bu araştırma sorusunda; üniversite öğrencilerinin, merhamet puan ortalamalarının cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediği ele alınmıştır. Bu doğrultuda araştırma sorusunu sonuçlandırabilmek amacıyla adına, iki ortalama arasındaki farkın anlamlılık testi olan "*t*" testi tekniği gerçekleştirilmiştir. *t* testi neticesinde saptanan sonuçlar Tablo 5'de yer almaktadır.

Tablo 5: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetleri Açısından Merhamet Puan Ortalamalarına Yönelik *t* Testi Tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	$\overline{X}$	*ss*	*t*	*Sd*	*p*
Merhamet	Kadın	345	100.01	10.29	7.44	666	.001
	Erkek	323	93.63	11.89			

Tablo 5 ele alındığında; kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri görülmektedir. Sonuçlar incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri açısından merhamet puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı anlaşılmıştır ($t_{0.05:\ 666}$ = 7.44, p < .001). Bu farklılığın; kadın üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının ($\overline{X}$ = 100.01, ss = 10.29) erkek üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarından ($\overline{X}$ = 93.63, ss = 11.89) anlamlı biçimde daha yüksek olmasından kaynaklandığı saptanmıştır. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, kadın üniversite öğrencilerinin erkek üniversite öğrencilerine kıyasla daha yüksek düzeyde bir merhamet puan ortalamasına sahip oldukları ifade edilebilir.

4.2.2.Üniversite Öğrencilerinin Merhamet Puan Ortalamalarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bulgular

Bu araştırma sorusunda, üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının, sınıf değişkeni açısından anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği ele alınmıştır. Bu doğrultuda "birinci", "ikinci", "üçüncü" ve "dördüncü" sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamaların karşılaştırılmalarını yapabilmek için, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği gerçekleştirilmiştir. Sınıf düzeylerine ait merhamet puan ortalamaları, Tablo 6'da ve bu puan ortalamaları arasındaki farkların, anlamlı sergilenip sergilenmediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları, Tablo 7'de yer almaktadır.

Tablo 6: Sınıf Düzeyleri Açısından Merhamet Puan Ortalamasına Yönelik Betimsel İstatistikler

Değişken	Sınıf düzeyi	N	$\overline{X}$	Ss
Merhamet	Birinci sınıf	178	98.94	11.40
	İkinci sınıf	175	96.22	12.26
	Üçüncü sınıf	130	96.18	11.06
	Dördüncü sınıf	185	96.17	11.14

Tablo 6 incelendiğinde; farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin merhamet puan ortalamalarının en yüksek iken, dördüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilerin ise merhamet puan ortalamalarının en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, sınıf düzeylerine ait merhamet puan ortalamalarının birbirlerine yakın oldukları da görülmektedir. Çalışmada belirlenen sınıf düzeyleri arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7: Sınıf Düzeyleri Açısından Merhamet Puan Ortalamalarına Yönelik Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	*P*
Merhamet	Gruplar arası	990.545	3	330.182	2.498	.059
	Grup içi	87780.561	664	132.200		

Tablo 7 incelendiğinde; sınıf düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi sonuçları görülmektedir.

Ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında; üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının, sınıflarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık sergilemediği anlaşılmaktadır ($F_{3\text{-}664} = 2.498$, $p > .05$). Bu sonuçlar göz önüne alındığında; "birinci", "ikinci", "üçüncü" ve "dördüncü" sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının benzer oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilir.

4.2.3. Üniversite Öğrencilerinin Merhamet Puan Ortalamalarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bulgular

Bu araştırma sorusunda, üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının, kardeş sayısı açısından anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği ele alınmıştır. Bu doğrultuda "kardeşi olmayan", "iki kardeş", "üç kardeş", "dört kardeş" ve "dörtten fazla kardeş" olan üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamaların karşılaştırılmalarını yapabilmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği gerçekleştirilmiştir. Kardeş sayılarına ait merhamet puan ortalamaları, Tablo 8'de ve bu puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı sergilenip sergilenmediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları, Tablo 9'da yer almaktadır.

Tablo 8: Kardeş Sayıları Açısından Merhamet Puan Ortalamalarına Yönelik Betimsel İstatistikler

Değişken	Kardeş sayısı	N	$\overline{X}$	Ss
Merhamet	Kardeşi olmayan	45	95.38	9.63
	İki kardeş	295	96.77	11.36
	Üç kardeş	211	96.43	12.26
	Dört kardeş	63	99.92	9.25
	Dörtten fazla kardeş	54	97.48	13.12

Tablo 8 incelendiğinde; kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Dört kardeşi olan öğrencilerin merhamet puan ortalamalarının en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Diğer taraftan, kardeşi olmayan öğrencilerin ise merhamet puan ortalamalarının en düşük olduğu görülmektedir. Kardeş sayılarının arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9: Kardeş Sayıları Açısından Merhamet Puan Ortalamalarına Yönelik Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	*P*
Merhamet	Gruplar arası	748.365	4	187.091	1.409	.229
	Grup içi	88022.741	663	132.764		

Tablo 9 incelendiğinde; kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında; üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının kardeş sayılarına göre, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık sergilemediği anlaşılmaktadır ($F_{4\text{-}663} = 1.409$, $p > .05$). Bu sonuçlar göz önüne alındığında; "kardeşi olmayan", "iki kardeş", "üç kardeş", "dört kardeş" ve "dörtten fazla kardeş" olan üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının benzer oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları ifade edilebilir.

4.2.4.Üniversite Öğrencilerinin Merhamet Puan Ortalamalarının Aylık Gelir Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bulgular

Bu araştırma sorusunda, üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının, aylık gelir değişkeni açısından anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği ele alınmıştır. Bu doğrultuda aylık geliri "2500 TL'ye kadar", "2501 – 3500 TL arası", "3501 – 4500 TL arası" ve "4501 TL ve üstü" olan üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamaların karşılaştırılmalarını yapabilmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin aylık gelirlerine ait merhamet puan ortalamaları, Tablo 10'da ve bu puan ortalamaları arasındaki farkların, anlamlı sergilenip sergilenmediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları ise, Tablo 11'de yer almaktadır.

Tablo 10: Aylık Gelirleri Açısından Merhamet Puan Ortalamalarına Yönelik Betimsel İstatistikler

Değişken	Aylık gelir	N	$\overline{X}$	Ss
Merhamet	2500 TL'ye kadar	225	99.09	10.77
	2501 – 3500 TL	177	98.68	10.62
	3501 – 4500 TL	126	93.98	12.79
	4501 TL ve üstü	140	93.88	11.54

Tablo 10 incelendiğinde; aylık gelirleri farklı olan üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Aylık gelirleri 2500 TL'ye kadar olan öğrencilerin merhamet puan ortalamalarının en yüksek iken, 4501 TL ve üzeri olan öğrencilerin ise merhamet puan ortalamalarının en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmada belirlenen aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11: Aylık Gelir Düzeyleri Açısından Merhamet Puan Ortalamalarına Yönelik Varyans Analiz Tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	*P*
Merhamet	Gruplar arası	3992.376	3	1330.792	10.423	.001
	Grup içi	84778.731	664	127.679		

Tablo 11 incelendiğinde; aylık gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında; üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının, aylık gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık sergilediği anlaşılmaktadır ($F_{3\text{-}664} = 10.423$, $p < .05$). Bu farklılığın hangi aylık gelirler arasından kaynaklandığını saptayabilmek amacıyla, Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Bu testin sonucunda; farklılığın aylık geliri "2500 TL'ye kadar" olan öğrencilerin merhamet puan ortalamaları ($\overline{X}$ = 99.09, ss = 10.77) ile aylık gelirleri "3501 – 4500 TL" ve "4501 TL ve üstü" olan bireylerin merhamet puan ortalamaları ($\overline{X}$ = 93.88) arasından kaynaklandığı anlaşılmıştır. Bununla birlikte, aylık geliri "2501 – 3500 TL" olan öğrencilerin merhamet puan ortalamaları ($\overline{X}$ = 98.68, ss = 10.62) ile aylık gelirleri "3501 – 4500 TL" ve "4501 TL ve üstü" olan bireylerin merhamet puan ortalamaları ($\overline{X}$ = 93.88) arasından kaynaklanan bir farklılığın da olduğu belirlenmiştir. Tüm bu sonuçlar göz önüne alındığında; aylık gelirleri 3500 TL'ye kadar olan öğrencilerin merhamet puan ortalamalarının, aylık gelirleri 3501 TL ve üzeri olan öğrencilerin merhamet puan ortalamalarından anlamlı biçimde yüksek olduğu söylenebilir.

4.2.5. Üniversite Öğrencilerinin Merhamet Puan Ortalamalarının Yaşadığı Yer Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bulgular

Bu araştırma sorusunda, üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının, yaşanılan yer açısından anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği ele alınmıştır. Bu doğrultuda yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yer "köy-kasaba", "ilçe", "il" ve "büyükşehir" olan üniversite öğrencilerinin, merhamet puan ortalamaların karşılaştırılmalarını yapabilmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği gerçekleştirilmiştir. Yaşadıkları yerlere ait merhamet puan ortalamaları, Tablo 12'de ve bu puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı sergilenip sergilenmediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları ise, Tablo 13'de yer almaktadır.

Tablo 12: Yaşadıkları Yerler Açısından Merhamet Puan Ortalamalarına Yönelik Betimsel İstatistikler

Değişken	Yaşanılan yer	N	$\overline{X}$	Ss
Merhamet	Köy-kasaba	38	97.16	10.70
	İlçe	103	97.48	11.62
	İl	145	95.63	12.45
	Büyükşehir	382	97.24	11.24

Tablo 12 incelendiğinde; farklı bölgelerde yaşayan üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Yaşamlarının büyük çoğunluğunu ilçelerde geçiren öğrencilerin merhamet puan ortalamalarının, en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Diğer taraftan yaşamlarının büyük çoğunluğunu illerde geçiren öğrencilerin merhamet puan ortalamalarının en düşük olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte, yaşadıkları yerlere ait merhamet puan ortalamalarının birbirlerine yakın olduğu da görülmektedir. Çalışmada belirlenen, yaşanılan yerler arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı Tablo 13'de sunulmuştur.

Tablo 13: Yaşadıkları Yerler Açısından Merhamet Puan Ortalamalarına Yönelik Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	*P*
Merhamet	Gruplar arası	312.894	3	104.298	.783	.504
	Grup içi	88458.212	664	133.220		

Tablo 13 incelendiğinde; yaşadıkları yerler farklı olan üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında; üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının, yaşanılan yerlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık sergilemediği anlaşılmaktadır ($F_{3\text{-}664} = 0.783$, $p > .05$). Bu sonuçlar göz önüne alındığında; yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yer "köy-kasaba", "ilçe", "il" ve "büyükşehir" olan üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının benzer oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilir.

4.2.6. Üniversite Öğrencilerinin Merhamet Puan Ortalamalarının Evcil Hayvan Besleme Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bulgular

Bu araştırma sorusunda; üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının, evcil hayvan besleme durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu doğrultuda araştırma sorusunu cevaplandırabilmek amacıyla adına İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan "*t*" testi tekniği gerçekleştirilmiştir. *t* testi ışığında saptanan sonuçlar, Tablo 14'de yer almaktadır.

Tablo 14: Evcil Hayvan Besleme Açısından Merhamet Puan Ortalamalarına Yönelik *t* Testi Sonuçları

Değişken	Evcil hayvan	N	$\overline{X}$	*ss*	*t*	*sd*	*p*
Merhamet	Besleyen	355	97.32	11.45	.77	624	.441
	Beslemeyen	271	96.60	11.65			

Tablo 14 ele alındığında; evcil hayvan beslemiş/besleyen ve beslememiş/beslemeyen üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri görülmektedir. Sonuçlar incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının, evcil hayvan besleme durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı anlaşılmaktadır ($t_{0.05:\ 624} = 0.77$, $p > .05$). Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, evcil hayvan beslemiş/besleyen ve beslememiş/beslemeyen üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının birbirlerine benzer oldukları ifade edilebilir.

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde ise elde edilen bulgular, ilgili literatür ışığında tartışılıp, yorumlanmaya çalışılmıştır.

5.1.Üniversite Öğrencilerinin Merhametinin Mutluluk ve Kişilik Özellikleri Açısından Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinde mutluluğun, merhameti anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Mutluluk, merhamet toplam varyansının ortalama %5'ini açıklamaktadır. Regresyonun ikinci aşamasına beş faktör kişilik özellikleri de dahil edildiğinde, bu modelin de anlamlı olduğu görülmüştür. Beş faktör kişilik özellikleri, merhamet toplam varyansına %24'lük bir katkı sağlamaktadır. Merhamet, beş faktör kişilik özelliklerinin alt boyutlarından, yalnızca 'yumuşak başlılık' tarafından anlamlı şekilde yordanmaktadır. Sonuca bakıldığında, üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamaları, mutluluk ve beş faktör kişilik özelliklerinden yumuşak başlılık tarafından anlamlı şekilde yordanmaktadır ve bu iki değişken merhamet toplam varyansının %29'unu açıklamaktadır.

5.1.1. Mutluluk ve Merhamet

Kişinin öncelikle kendisine anlayışlı olmasının, diğer bireylere karşı da anlayışlı ve merhametli olmayı destekleyeceği belirtilmektedir (Neff, 2011; Neff ve Germer, 2012). Benzer şekilde araştırmadan elde edilen bulguya göre, üniversite öğrencilerinin öncelikle kendilerinin mutlu bireyler olmasının, başkalarına olan merhameti ve duyarlılığı arttırabileceği düşünülmektedir. Bireyin kendisine, bedenine, fizyolojik ve psikolojik sağlığına saygı duyması, önemsemesi ve anlayışlı olması, doğal olarak başkalarının mutluluğu ve iyiliği için de saygı ve anlayışı getirecektir (Ray, 2007'den aktaran, Moore, 2013).

Kişilerin öznel iyi oluşlarının yüksek olmasının, merhametli davranışlarını ve çevrelerine duyarlılıklarını arttırabileceği söylenebilir. Bu bulguyla paralel sonuçlara ulaşan çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Erdoğan (2017) çalışmasında, mutlu olan

bireylerin çevrelerine daha duyarlı ve merhametli olduklarını ifade etmektedir (Erdoğan, 2017). Bir başka araştırmaya göre de bireylerin kendini iyi hissetmesinin, yardım davranışlarını arttırdığı görülmüştür. Yani, merhametli eylemlerin temelinde, bireylerin olumlu duygularının yer aldığı ifade edilmektedir (Isen ve diğ., 1976; Thoits ve Hewitt, 2001). Dahası, mutlu insanların, yardımsever davranışları tanımak ve benimsemek konusunda performanslarının daha iyi olduğu görülmüştür. Ayrıca, nitelik ve nicelik bakımından mutlu bireylerin daha fazla mutlu anısı olduğu da belirlenmiştir. Mutlu bireylerin, diğer bireylere oranla daha nezaketli davrandığı ve kendi yardımsever davranışlarına odaklandıklarında, öznel iyi oluşlarının daha da arttığı tespit edilmiştir (Otake, Shimai, Tananka-Matsumi, Otsui ve Fredrickson, 2006). Bununla birlikte mutlu insanların, mutsuz insanlardan daha fazla bağış yaptıkları da saptanmıştır (Post, 2011).

Diğer yandan, merhametli davranmak da bireyleri, mutlu etmektedir (Lyubomirsky, 2008). Kişiler kendilerini mutsuz hissettiklerinde, bir başkasına merhamet göstermesi ve yardım etmesi neticesinde, kendilerini daha iyi hissettikleri görülmüştür. Özetle, mutlu olan bireyler daha yardımsever ve merhametli davranışlar sergilemektedir. Diğer yandan da yardım etmek ve merhametli davranışlarda bulunmak da bireylerin mutluluğunu arttırmaktadır (Post, 2011; Otake ve diğ., 2006). Dolayısıyla merhamet ve mutluluk arasındaki ilişkiler bir döngü halini alıyor olabilir; ya da çift yönlü olabilir. Bu bağlamda merhametin de mutluluğu nasıl etkilediğine dair yapılacak araştırmaların faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Özet olarak, bireylerin kendini mutlu hissetmesinin, merhametli davranışlarını ve duyarlılıklarını arttırabileceği söylenebilir. Öznel iyi oluşu yüksek bireylerin, öncelikle kendisiyle ilişkisinin iyi olduğu düşünülmektedir. Kendisini mutlu etmeyi bilen bir bireyin, başkalarını da mutlu etmek için çalışabileceği tahmin edilmektedir. Mutlu bireylerin, diğer insanlara yardım etmek, empati kurmak, nazik davranmak gibi konularda daha başarılı oldukları düşünüldüğünde, merhametli davranışlarla bağlantısı anlaşılabilmektedir.

5.1.2. Merhamet ile Kişilik Özellikleri

Beş faktör kişilik özelliklerinin merhamet puan ortalamalarını %24 oranında yordadığı görülmüştür. Beş faktör kişilik özelliklerinin her alt boyutunun değil; sadece yumuşak başlılık boyutunun, merhamet puan ortalamalarını anlamlı şekilde

yordadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, literatürde yapılan bazı çalışmalarla örtüşmektedir. Merhamet ile yumuşak başlılık kişilik özelliğinin bağlantılı olduğu belirlenmiştir (Gilbert, 2009; Shiota ve diğ., 2006; McCrae ve Costa, 2003).

Yumuşak başlılık kişilik boyutu, özellikle kişilerarası ilişkiler esnasında kendini gösteren önemli bir özelliktir. Yumuşak başlılık aynı zamanda, bireylerin benlik algılarını da etkilemektedir (Costa, McCrae ve Dye, 1991). Bu boyut, bireylerin merhametli davranışlarından, düşmanca davranışlarına kadar olan bir skaladaki etkileşim türlerini vurgulamaktadır. Bu faktörde yüksek puan alan bireylerin, yardımsever, merhametli, başkalarını seven, iyi huylu, alçakgönüllü, sempati duyan, empati becerisi yüksek, uyumlu, cömert ve kibar olma eğilimlerinin fazla olduğu görülmüştür. Kısaca, etraflarındaki insanlara karşı sosyal ilgileri bulunmaktadır. Başkalarına şefkat ve merhamet hissetmektedirler. Bu faktörden düşük puan alan bireylerin ise, daha düşmanca davranabildikleri, tartışmacı, kinci ya da şüpheci olma eğilimlerinin daha yüksek olduğu da belirlenmiştir (Digman, 2002; Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002; Kalat, 2008; Costa ve McCrae, 1995; McCrae ve Costa, 2008).

Araştırmada, yumuşak başlılık kişilik özelliğinin, mutluluk değişkeninden daha büyük oranda, merhamet puanlarını açıkladığı görülmüştür. Yapılan bu çalışma, literatürle paralellik göstermektedir. Yumuşak başlılık boyutunda yüksek puan alan bireylerin, empati kurma, sempati hissetme, yardımsever olma ve merhametli davranma gibi eğilimlerinin daha fazla olması sebebiyle, üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarını büyük oranda etkilediği tahmin edilmektedir.

Ayrıca çalışmada beş faktör kişilik özellikleri ve mutluluk arasında da literatürle paralel bulgular elde edilmiştir. Literatürde, dışadönüklük boyutu ile mutluluk arasında, pozitif yönde ilişkiler elde edilirken, nevrotizm boyutu ve mutluluk arasında ise negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir (Gomez ve diğ., 2009; Cenkseven ve Akbaş, 2016; Doğan, 2013; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Lucas ve Diener, 2009; Rusting ve Larsen, 1998). Yapılan araştırmada da benzer bulgular elde edilmiştir. Dışadönüklük boyutunun daha olumlu ve pozitif duygularla bağlantılı olmasının ve diğer yandan, nevrotizmin de olumsuz duygularla daha bağlantılı olmasının, bu sonuçları meydana getirdiği düşünülmektedir.

5.2.Üniversite Öğrencilerinin Merhametinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının, cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Kadın üniversite öğrencilerinin, erkek üniversite öğrencilerine kıyasla daha yüksek merhamet puan ortalamasına sahip oldukları görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde ise, merhametin cinsiyet bağlamında değerlendirildiği çalışma sayısının çok az olduğu belirlenmiştir.

Öncelikle yurt içinde yapılan çalışmalara bakıldığında, araştırmanın bulgusuyla tam olarak paralellik göstermediği anlaşılmıştır. Araştırmalardan birinde merhamet bakımından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Erdoğan, 2017). Bazı çalışmalarda ise, merhametin alt boyutları ve cinsiyet arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Bulgulara göre, bazı alt boyutlarda kadınların yüksek puanlar aldığı; bazı alt boyutlarda ise erkeklerin daha yüksek puanlar elde ettiği saptanmıştır (Yazıcıoğlu, 2018; Tahincioğlu, 2018; Erdoğan, 2018). Diğer yandan yurt dışında yapılan birkaç araştırmanın bulguları, elde edilen sonuçla tutarlılık göstermiştir. Merhamet, cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmıştır ve kadınlar daha yüksek puanlar elde etmişlerdir (Pommier, 2011; Beutel ve Marini, 1995; Beresford, 2016).

Merhamet ve cinsiyet bağlamında yapılan araştırma sayısının az olduğu görülmektedir. Ancak literatürde cinsiyet ve empati becerileri konusunda pek çok çalışma bulunmaktadır. Araştırmalara göre, kadınların erkeklere nazaran empati konusunda daha becerikli oldukları belirtilmektedir (Akbulut ve Sağlam, 2010; Rueckert ve Naybar, 2008; Ersoy ve Köşger, 2016; Topçu ve diğ., 2010; Duarte ve diğ., 2015; Berg ve diğ., 2011; Brizendine, 2006; Alver, 2005; Derman Taner, 2013). Öte yandan empati becerilerinin hangi yolla ölçüldüğünün de önemli olduğu vurgulanmaktadır. Empati becerileri konusunda kadınların, kendini değerlendirme ölçeklerinde, belirgin şekilde daha önde oldukları görülmektedir. Diğer yandan katılımcılardan, empatiyle alakalı bir resim ya da hikâye hakkında duygusal olarak tepki vermeleri istendiğinde ise, kadınlar ve erkekler arasındaki farkın azaldığı görülmektedir (Eisenberg ve Lennon, 1983).

Kadınların neden merhamet, yardım davranışları ve empati gibi alanlarda daha başarılı oldukları üzerinde düşünüldüğünde, birkaç nokta ön plana çıkmaktadır. İlk vurgulanacak nokta; kadın ve erkeklerin farklı hormon ve beyin yapıları olabilir.

Yapılan çalışmalarda, kız bebeklerin annesiyle bağlantıya geçmesinin ve annesinin hissettiklerini anlamasının daha kolay olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yine kız bebeklerin yatıştırıcı davranışlara da daha erken tepki verdikleri görülmüştür. Dahası, doğumun üzerinden henüz bir gün geçmeden, kız bebeklerin ağlamalara ve yüz ifadelerine daha fazla tepki verdikleri de fark edilmiştir. Bu bağlamda aslında daha bebeklikten itibaren, kız ve erkek bebeklerin hormonal yapıları farklılık göstermektedir. "Bebek ergenliği" denilen ve erkek bebeklerde dokuz ay sürerken, kız bebeklerde tam olarak yirmi dört ay süren hormonal bir dönem bulunmaktadır. Bu dönemde kız bebeklerin yumurtalıklarından çok fazla östrojen hormonu üretilir ve beyine gönderilir (Brizendine, 2006). Bu yüksek östrojen seviyesi, beynin de gelişmesini sağlayarak, nöron üretimi hızlanır. Sonuçta, kız bebeklerin gözlemleme, hissetme ve iletişim merkezi daha da gelişmektedir. Buradan hareketle kız bebekler, sosyal nüansları daha kolay fark eder hale gelmektedir. Anne karnındaki bir kız bebeğin, erkeklik hormonu olarak bilinen testosterona fazlaca maruz kalması durumunda, ileriki yaşlarında diğer kız çocuklarına oranla daha az göz teması kurdukları, sert oyunlardan hoşlandıkları, sözel yeteneklerle bağlantılı davranışlar ve empati kurma konusunda da daha geride kaldıkları tespit edilmiştir (Brizendine, 2006).

Ayrıca kadınlar, bakım ve merhamet göstermeye daha yatkındırlar, çünkü bebeklerini uzun süre besleyen ve düşünen genellikle kadın olmaktadır. Bazı türler dışında, genel olarak hayvanlar alemi söz konusunda olduğunda da dişilerin bu görevi üstlendikleri bilinmektedir (Davidson ve Harrington, 2002). Toplumsal bir kavram olmasının yanı sıra annelik, tipik davranışların sergilendiği fizyolojik bir durumun da adıdır. Bebeğin anneye bağımlı olduğu dönemde anneliğin sunulması, memelilerde türün devamı açısından oldukça önemlidir. Dolayısıyla annelik dişilerin beyninde önemli bir yer tutmaktadır (Eşel, 2010).

Dahası, biyolojik farklılıklardan ziyade, toplumsal cinsiyet rolleri de oldukça önemlidir. Merhamet, kültürel normlar bağlamında düşünüldüğünde, merhametle bağlantılı olan, hassaslık ve kibarlık gibi klişeleşmiş niteliklerin kadınlarla özdeşleştiği bilinmektedir. Öte yandan güç, cesaret ve öfke gibi nitelikler de erkeklere daha fazla atfedilmektedir. Dolayısıyla, bu şekilde bir kültürün içinde yaşayan kadın, merhametli davranmak noktasında kendini daha özgür hissedecektir. Diğer yandan erkekler ise, merhamet gösterdiklerinde, maskülen davranışlarının

tehdit altında olduğunu düşünebilmektedirler. Toplumda şiddet olgusu, 'erkekçe' değerlendirildiğinde, merhameti hissetmek ve göstermek, zayıflık olarak algılanabilecektir. Bu durumda ise, merhametli davranışların azalması; öfke ve şiddetin de artması ihtimali meydana gelebilir. Bu bağlamda, şiddet ve merhamet sadece bir duygudan ibaret değil; içlerinde cinsiyetlere ait kültürel normları da taşıyan kavramlardır. Dahası, kadın ve erkeğin sempati ve merhamete dair algılarında büyük farklılıklar da mevcuttur. Kadınlar kendilerini daha merhametli görmektedirler. Bununla birlikte ilginç olan ise, erkek ve kadınların acı çeken birini gördüklerinde yüz ifadeleri arasındaki farkın az olduğudur (Davidson ve Harrington, 2002).

Toplum yanlısı davranışlar ve yardım etme açısından cinsiyet farklarına bakıldığında, karmaşık bir durum söz konusudur. Genel olarak, kadınların erkeklerden biraz daha yardımsever ve cömert olduğu görülmektedir. Ancak hangi cinsiyetin daha fazla yardım davranışları sergilediğine dair açık ve tutarlı bir kanıt bulunmamaktadır. Cinsiyet bağlamında asıl belirleyici unsur, yardım davranışının türüdür. Örneğin, araba arızası durumlarında yardım etmek ya da kadınlara yardım edip, destek olmak gibi konularda erkekler daha ön plandadır. Yani, toplumda daha 'erkeksi' görülen yardım davranışlarında, erkekler daha çok yardım etmektedirler. Kadınların ise, daha çok rahatlatma, dinleme ve destek verme gibi yardımlarda yüksek puan aldıkları görülmüştür. Bu farklılığın temelinde de yine, kültür ve cinsiyet rolleri bulunmaktadır. Toplumda kadınların ve erkeklerin farklı türden görevleri ve yardımları yapmaya teşvik edildikleri düşünülmektedir (Davidson ve Harrington, 2002; Eisenberg ve Mussen, 1989).

Özetle, yapılan bazı araştırmalarda kadınların merhamet bağlamında daha avantajlı olduğu düşünülmektedir. Bunun yanı sıra literatürde, empati konusunda yine kadınların daha becerikli olduğunu gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır. Empati, teorik anlamda merhamet ile örtüşmektedir ve bağlantılıdır. Dahası, empati merhametin bir parçasıdır. Dolayısıyla kadınların empati ve yardım davranışları konusunda daha başarılı oldukları göz önüne alındığında, erkeklerden daha merhametli oldukları düşünülmektedir (Pommier, 2001).

Merhamet duygusu söz konusu olduğunda, kadınların hormonal, fizyolojik ve biyolojik avantajlarının olduğu da görülmektedir. Bunların yanı sıra, merhamet, empati ve yardımseverlik, toplumda daha çok kadına yakıştırılmakta ve kadınlar bu

tür davranışlar sonrası daha sık ve daha güçlü şekilde ödüllendirilmektedir. Tüm bu bilgiler ışığında, kadın öğrencilerin merhamet konusunda, neden daha yüksek puanlar elde etmiş olabilecekleri anlaşılmaktadır.

5.3.Üniversite Öğrencilerinin Merhametinin Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmanın bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık sergilemediği belirlenmiştir. Yani; "birinci", "ikinci", "üçüncü" ve "dördüncü" sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının benzer oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilir. Bu bağlamda merhamet ve sınıf düzeyi arasındaki ilişkilerinin araştırıldığı, başka herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Merhametle bağlantılı olan toplum yanlısı davranışların, bireylerde nasıl geliştiğine bakıldığı zaman, cinsiyet, yaş, sosyal sınıf ya da benlik saygısı gibi değişkenlerin tek başına toplum yanlısı davranışları yordamada yetersiz kaldığı görülmektedir. Yani bu değişkenler, toplum yanlısı davranışlara doğrudan etki etmemektedir. Bununla birlikte, yaş, cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzey gibi özellikler, toplum yanlısı davranışları etkileyen ve düzenleyen süreç değişkenleriyle ilişkilendirilebilmektedir (Eisenberg ve Mussen, 1989).

Bu noktada sınıf değişkenine benzer şekilde, yaş faktörü ele alındığında, yardım etme davranışlarının yaşla birlikte bir miktar arttığı söylenebilmektedir (Radke-Yarrow ve diğ., 1983'den aktaran Eisenberg ve Mussen, 1989). Doğumla birlikte başlayan ve henüz bir ya da iki yaşlarında bile kendini gösteren toplum yanlısı davranışlar yaşla birlikte, artan bilişsel kapasite ve empati yeteneği vasıtasıyla gelişmektedir. Erken çocukluk bu bağlamda, toplum yanlısı davranışların temelinin atıldığı önemli bir dönem olmaktadır (Taygur Altıntaş ve Yıldız Bıçakçı, 2017). Yaşla birlikte, çeşitli sosyal değişimlerin, gelişimlerin, bireylerarası iş birliğinin artmasıyla, toplum yanlısı davranışlar da zamanla değişime uğramaktadır (Carlo, Fabes, Laible ve Kupanoff, 1999).

Yaş ve yardım etme arasındaki ilişkilerin araştırıldığı bir araştırmada, dördüncü ve onuncu sınıf öğrencilerinin, birinci ve yedinci sınıf öğrencilerinden daha fazla

yardım davranışında bulundukları görülmüştür. Düşen ya da yararlanan birine yardım etmek gibi acil durumlara destek olma davranışının, ilkokul döneminde arttığı, ilkokul dönemi sonrası azaldığı ve ardından lise yıllarında tekrar arttığı belirlenmiştir (Midlarsky ve Hannah, 1985). Bazı araştırmalar ise, yardım davranışlarının, yaşla birlikte değişmediğini ortaya koymuştur (Bar-Tal, Raviv ve Goldberg, 1982; Yarrow, Scott ve Waxler, 1973).

Ergenlik dönemi ve yetişkinlik döneminde toplum yanlısı davranışların nasıl geliştiğine bakıldığında, ilk olarak ergenliğin erken dönemlerinde toplum yanlısı davranışlar, bu dönemin kendine has özellikleri sebebiyle azalma eğilimi göstermekle birlikte, sonradan artmaya başlamaktadır. Toplum yanlısı davranışlar ergenin, kendisini toplumun bir üyesi olarak hissetmesi, sosyal ve dini faaliyetlere katılması, çeşitli spor etkinlikleri gibi eylemlerle gelişmektedir. Daha sonrasında yetişkinlik döneminde ise, bireyler daha fazla maddi kaynaklara, bilgiye ve bağımsızlığa sahip olmaktadırlar ve bu yolla toplum yanlısı davranışlar gelişmeye devam etmektedir. Ancak tüm bu bilgiler yetişkinleri, çocuklar ve ergenlerden daha toplum yanlısı yapmamaktadır. Sonuç olarak, yaş açısından toplum yanlısı davranışlara bakıldığında, bir çeşitlilik söz konusudur. Bu çeşitlilik, toplum yanlısı davranışların ardındaki motivasyonda, yapısında, yaşam dönemlerinde kendini göstermektedir. Örneğin bir bebeğin de toplum yanlısı davranışları, bir yetişkinden çok farklı değildir ancak; aynı da değildir (Hammond ve Brownell, 2015).

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 araştırmada, 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencilerinde merhamet puanlarının birbirine yakın olduğu görülmüştür ve anlamlı bir fark bulunmamıştır. Öğrencilerin yaşlarının yakın olması ve içinde bulundukları dönemin benzer olması sebebiyle, anlamlı bir farkın bulunamadığı düşünülmektedir.

5.4.Üniversite Öğrencilerinin Merhametinin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmada, üniversite öğrencilerinde merhametin, kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında, üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının kardeş sayılarına göre, anlamlı bir farklılık sergilemediği görülmüştür. Yani; "kardeşi olmayan", "iki kardeş", "üç kardeş", "dört kardeş" ve "dörtten fazla kardeş" olan üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının benzer oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları ifade edilebilir.

Kardeş sayısı ve merhamet ile ilgili olarak yapılan başka bir çalışma literatürde bulunamamıştır. Ancak İşgör (2017b) araştırmasında bireylerin doğum sırası ve merhamet puanları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgulara göre, doğum sıraları ilk çocuk, ortanca çocuk ve son çocuk olan öğrencilerin merhamet puanlarının, tek çocuk olan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgunun nedeninin ise, tek başına büyüyen çocukların aile ortamı olabileceği düşünülmüştür. Ailede ilginin sadece bir çocuğa yönelmesiyle ve ebeveynlerin sürekli endişesiyle karşılaşan çocukların, kendilerine güvenmekte zorlanacakları belirtilmiştir. Aşırı koruyucu tutum ile ve özerk bir şekilde yetişemeyen çocukların güvenli bağlanamayacakları ve dolayısıyla kendisine ve başkalarına merhamet konusunda yetersiz kalabilecekleri savunulmuştur (İşgör, 2017b). Bu bulgu, araştırmanın bulgusuyla örtüşmemektedir. Araştırmada kardeşi olmayan öğrencilerle, bir ve birden fazla kardeşi olan öğrencilerin merhamet puanlarının benzer olduğu tespit edilmiştir.

Kardeş sayısı ve toplum yanlısı davranışlar arasındaki ilişkilerin araştırıldığı bazı çalışmalarda, tek çocuk olmaktan ziyade, bir ve birden fazla kardeş ile büyümenin, toplum yanlısı davranış eğilimini arttırdığı görülmüştür. Kardeş sayısı arttıkça, toplum yanlısı davranışların da arttığı belirlenmiştir. Kalabalık ailelerde büyümenin ve kardeşlere sahip olmanın, sosyal gelişimi desteklediği; yardım ve paylaşım gibi becerileri geliştirdiği savunulmuştur (Çekin, 2013; Chandola ve Tiwari, 2016; Sanders, 2004).

Dahası tek başına yetişen çocukların, başarılı olma ihtiyaçlarının oldukça baskın olduğu, davranış problemleri yaşayabildikleri ve daha benmerkezci bir yapılarının olduğu belirtilmiştir. Ayrıca akranlarıyla paylaşım ve iş birliği yapmakta zorlanabilecekleri ve ailede ilgi odağı oldukları için, ebeveynlerine bağımlı olabilecekleri de düşünülmektedir (Eckstein ve diğ., 2010; Hale, 1972; Corey, 2008; Jiao ve diğ., 1986). Diğer yandan tek başına büyüyen çocukların, duygusal bağlamda ve kişilik gelişiminde sıkıntı yaşamadığı; aksine oldukça başarılı olduklarını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Polit ve diğ., 1980; Laybourn, 1990; Çakır ve Şen, 2012). Dolayısıyla tek çocuk olmanın, duygusal olarak bir avantaj mı yoksa dezavantaj mı olduğu hususunda bir netlik bulunmamaktadır.

Tüm bu bilgiler ışığında, kardeş sayısının merhamet puan ortalamalarına etki etmemesinin olası nedeni, merhametin öğrenilen bir olgu olmasının yanı sıra, genetik, hormonlar ve kişilik özellikleri gibi biyolojik ve doğuştan getirilen etmenlerle de sıkı ilişkili olması olabilir. Ek olarak, toplum yanlısı davranışların gelişiminde sadece kardeş sayısı değil; aynı zamanda anne-baba tutumları ve ebeveynlerin, çocuklarının ihtiyaçlarına cevap verebilmeleri de oldukça önemli bir rol oynamaktadır (Bryant ve Crockenberg, 2015). Bu nedenlerle, kardeş sayısı bağımsız değişkeni, merhamet puan ortalamaları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olamamış olabilir. Ayrıca bu noktada, karşılaştırma yapılacak bir araştırmanın olmaması yorum yapmayı zorlaştırmaktadır ve daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

5.5.Üniversite Öğrencilerinin Merhametinin Aylık Gelir Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmada merhamet puan ortalamalarının, gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Aylık gelirleri 3500 TL'ye kadar olan üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının, aylık gelirleri 3501 TL ve üzeri olan üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarından anlamlı biçimde yüksek olduğu söylenebilir. Yani alt ve orta sosyo-ekonomik düzey içindeki bireylerin, üst sosyo-ekonomik düzey içindeki bireylere göre, daha merhametli oldukları söylenebilir. Benzer bir çalışma İşgör (2017a) tarafından yapılmıştır. İşgör, araştırmanın bulgusundan farklı olarak, gelir düzeyi ile merhamet puanları arasında

herhangi bir farklılaşma görmemiştir. Merhamet söz konusu olduğunda, maddi durumun çok etkili bir değişken olmadığını ifade etmiştir.

Sosyal bilimlerde önemli bir değişken olarak kabul edilen ve sosyo-ekonomik düzeyi belirleyen en önemli gösterge, aylık gelirdir. Bu değişken, bireylerin giyim kuşamından çevresine, beklenti ve hayallerinden dünya görüşüne, bireylerarası ilişkilerinden, toplumda kabul görmesine kadar, hayatın tüm alanlarına sirayet eden bir faktördür (Çekin, 2013; Karayiğit, 2017). Sosyo-ekonomik düzey, aylık gelire göre, alt, orta ve üst düzey olmak üzere, üçe ayrılmaktadır.

Alt ekonomik düzey ya da bir diğer adıyla yoksulluk durumu, temel insani ihtiyaçların tam olarak karşılanamaması veya kısmen karşılanabilmesi halidir. Her sosyo-ekonomik düzey, bireylerin psiko-sosyal gelişimini önemli ölçüde etkilemektedir. Dolayısıyla alt SED, bireylerin yaşamında önemli bir belirleyicidir (Karayiğit, 2017). Araştırmalar genellikle bu etkinin olumsuz yönde olduğunu bildirmektedir.

Alt SED içerisinde yaşayan çocukların biyolojik bağlamda yaşadıkları eksiklerin yanı sıra, entelektüel ve duygusal gelişim bakımından da çeşitli yoksunluklar yaşadıkları bilinmektedir. Alt SED içinde yaşayan çocukların, üst SED içerisinde yaşayan çocuklara göre daha itaatkâr, çekingen, umutsuz ve boyun eğen bireyler oldukları saptanmıştır (Tümkaya ve diğ., 2010). Ayrıca yine maddi sıkıntılar sebebiyle sokakta çalışan çocukların, fiziksel ve duygusal şiddete maruz kaldıkları, suça karıştıkları, trafik kazaları yaşayabildikleri ve madde kullanımı gibi son derece olumsuz ve sağlıksız şartlar içinde oldukları belirlenmiştir (Bilgin, 2012). Dahası SED, bireylerin okuma alışkanlıklarını etkilemektedir ve alt SED içinde yetişen bireylerin, okuma alışkanlığı kazanmada üst SED'e göre daha geride kaldıkları bulgulanmıştır (Arıcan ve Yılmaz, 2010).

Bu araştırmalardan hareketle, üst SED bireylerin, alt ve orta SED'e göre daha fazla imkana sahip olduğu, daha zengin uyaranların olduğu bir ortamda bulundukları bilinmektedir. Ayrıca ebeveynlerin, tutumlarının ve çocuklarıyla ilişkilerinin daha olumlu olduğu, okuma alışkanlıklarının daha iyi düzeyde olduğu belirtilebilmektedir. Kısacası, üst SED sosyo-psikolojik bağlamda, daha avantajlı gibi görünmektedir. Nitekim orta SED içindeki kişilerin de kendi sosyo-kültürel gelişimlerine katkıda bulunmak noktasında, çeşitli imkanlara sahip olmaktadır.

Öte yandan alt SED içinde yer almanın da bazı olumlu yanları olabilmektedir. Bireyler yoksunluk yaşadıkları için; problem çözme, yaratıcılık, zamanı etkin kullanabilme, farklı iş deneyimleri, sorumluluk alma, az bir miktar ile yetinebilme, bağımsız düşünebilme ve karar verebilme gibi oldukça olumlu beceriler geliştirebilmektedir. Dahası, üst SED'e sahip olmanın da bazı olumsuz tarafları bulunmaktadır. Her türlü imkânın içinde bulunan kişiler, gerçek ihtiyaçları dışındaki harcamaları fazlaca yapabilmekte ve dolayısıyla şımarık bir yaşam biçimini benimseyebilmektedirler. Bir de bu duruma aşırı koruyucu anne baba tutumları eklendiğinde, üst SED içinde bulunan bireylerin, kendi sorumluluğunu üstlenemeyen ve toplumda kendinin hep el üzerinde tutulacağını zannederek, çeşitli uyum problemleri yaşayabilen kişiler olabildikleri görülmektedir (Karayiğit, 2017).

Yapılan bir başka araştırmada da üst SED' e sahip bireylerin alt ve orta SED içinde bulunan bireylere nazaran daha fazla duygusal problemi olduğu görülmüştür (Erkan ve diğ., 2012). Yine alt ve üst SED bağlamında lisede yapılan bir başka araştırmada ise, üst SED içinde bulunan bireylerin, alt SED' e göre daha fazla uyku ilacı, sakinleştirici ve esrar kullandığı da belirlenmiştir. Ekonomik açıdan daha rahat olan bireyler, bu tarz zararlı maddelere de daha kolay erişebilmektedir (Karatay ve Kubilay, 2004). Tüm bu çalışmalardan hareketle, ekonomik düzeyin iyi olmasının her zaman, sosyo-psikolojik gelişim açısından çok olumlu olacağı veya ekonomik düzeyin iyi durumda olmamasının da her zaman olumsuz sonuçlar doğuracağı düşünülmemelidir (Karayiğit, 2017).

Merhamet ile teorik bağlamda yakınlığı bulunan bir kavram olan toplum yanlısı davranışlar ile SED arasında birtakım ilişkiler söz konusudur. Merhamet ve gelir düzeyi arasındaki ilişkiye benzer şekilde, Çekin (2013) araştırmasında, aylık geliri ortalama 0-1000 lira olan öğrencilerin toplum yanlısı davranış eğilimlerinin, ailesinin aylık geliri ortalama 3001 ile 4000 lira arasında olan öğrencilerin toplum yanlısı davranışlarından, daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Düşük gelire sahip öğrencilerin, yüksek gelire sahip öğrencilerden, daha çok toplum yanlısı davranış gösterme eğiliminde oldukları görülmüştür. Benzer şekilde Ayten (2009) çalışmasında, daha düşük SED içindeki bireylerin, üst SED içindeki bireylere göre daha fazla empati kurabildiklerini ve daha çok yardım davranışında bulunduklarını tespit etmiştir.

Tüm bu bilgiler göz önüne alındığında, alt SED öğrencilerin, üst SED öğrencilere göre, karşıdaki bireye empati kurmak, sempati duymak ve yardım etmek noktasında daha başarılı olabileceği düşünülmüştür. Empati ve sempati becerileri de merhametin nitelikleri olması bakımından merhametle bağlantılıdır. Dolayısıyla alt SED öğrencilerin daha merhametli olmasının sebebi, empati becerilerinin daha gelişmiş olması olabilir.

5.6.Üniversite Öğrencilerinin Merhametinin Yaşadığı Yer Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Üniversite öğrencilerinde merhametin yaşanılan yere göre değişip değişmediği araştırılmıştır. Bulgulara göre; yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yer "köy-kasaba", "ilçe", "il" ve "büyükşehir" olan üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının benzer oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilir. Yani yaşanılan yerin, öğrencilerin merhamet puanlarıyla çok ilişkili olmadığı görülmüştür. İşgör (2017a) bu araştırmanın bulgusuna paralel olarak, öğrencilerin yaşadıkları yere göre, merhamet ve öznel iyi oluşlarının farklılaşmadığını tespit etmiştir. Bu durumun olası nedeninin, kitle iletişim araçlarının yaygın bir biçimde kullanılması ve kentleşmenin artmasıyla büyük ve küçük şehirler arasındaki farkın azalması olabileceği düşünülmüştür. Dolayısıyla yerleşim yerinin artık çok belirleyici bir değişken olmayabileceği belirtilmiştir. Bu konuda yapılan çalışma sayısının azlığı, yorum yapmayı güçleştirmektedir.

Merhametin yanı sıra, empati ve yaşanılan yer değişkeni açısından yapılan çalışmalara bakıldığında ise, sınıf öğretmenlerinin empati eğilimlerinin de yerleşim yerine göre değişmediği belirlenmiştir (Akbulut ve Sağlam, 2010; Şengül ve Demirel, 2016). Ancak öte yandan, empati ile yerleşim yeri arasında pozitif ilişkiler de söz konusudur. Genellikle büyük şehirlerde yaşayan bireylerin, köylerde yaşayan bireylere nazaran empati becerilerinin daha gelişmiş olduğu görülmüştür (Akgün ve Çetin, 2018; Onay ve diğ., 2015). Dolayısıyla literatürde bu bağlamda tam olarak bir tutarlılıktan söz edilememektedir.

Merhamet puan ortalamalarının yerleşim yerlerine göre değişmemesinin olası nedeninin, küreselleşme olabileceği düşünülmüştür. Kent ve kırsal bölgelerin imkanları git gide birbirine benzemeye başlamıştır ve fark azalmaktadır. Dolayısıyla

bireylerin sahip olduğu imkanlar da benzerlik göstermektedir. Buradan hareketle yaşanılan yer değişkeninin, merhamet puan ortalamaları üzerinde etkili olamadığı tahmin edilmektedir.

5.7.Üniversite Öğrencilerinin Merhametinin Evcil Hayvan Besleme Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Üniversite öğrencilerinde merhametin, evcil hayvan besleme değişkenine göre değişip değişmeyeceği incelenmiştir. Sonuçlara göre; üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının, evcil hayvan besleme durumlarına göre, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Dolayısıyla, evcil hayvan beslemiş/besleyen ve beslememiş/beslemeyen üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının birbirlerine benzer oldukları ifade edilebilir.

Evcil hayvan beslemek konusunda yapılmış bazı araştırmalar bulunmaktadır. Çocuklarla yapılan bir çalışmada, hayvanlarla kurulan bağın, çocukların sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimlerine, empati becerilerine, zihinsel sağlıklarına, mutluluklarına katkıda bulunduğu düşünülmektedir. Yaşları 7 ve 12 arasında değişen çocukların hayvanlarla ilişkileri incelenmiştir. Sonuçlara göre, hayvanlarla sağlıklı bir bağ kurmayı kolaylaştıran ögelerin; hayvanlara merhamet duymak, onlara bakım vermek ve arkadaşça davranmak olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla bu bulguların, toplum yanlısı ve insancıl davranışların gelişmesi adına, faydalı olabileceği düşünülmüştür. Çocukların hayvan bakımı ve beslenmesi için teşvik etmenin, çocukların agresif davranışlarının azalması, empati becerilerini geliştirmesi ve daha yüksek öznel iyi oluş bakımından yararlı olabileceği bildirilmiştir. Ayrıca hayvanlar açısında da faydalı bir uygulama olabileceği vurgulanmıştır (Hawkins ve Williams, 2017; Vidovic ve diğ., 1999; Poresky, 2016; Levinson, 1978; Cevizci ve diğ., 2009). Yine başka bir araştırmada çocuklar ve hayvanları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Evcil hayvanların insani gelişmeyi desteklediği belirtilmektedir ancak bu etkinin bir evcil hayvanın varlığından mı yoksa, bireylerin evcil hayvanlarla olan ilişkisinden mi kaynaklandığı tam olarak net değildir. Bu belirsizliği ortadan kaldırmak adına yapılan çalışmada, çocukların hayvanlarıyla kurdukları bağ, sosyal yeterlikleri ve empati puanları arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Dahası, analizlere göre, belirleyici olan şeyin, bir hayvana sahip olmak değil; bir hayvanla kurulan bağ olduğu da tespit edilmiştir (Poresky ve Hendrix, 1990).

Hayvanlar ve insanlar arasındaki etkileşimlerin ve hayvanlarla yapılan tedavilerin yeni yeni gelişmesi ve araştırılması nedeniyle, yararlanılan çalışma sayısı azdır ve yorum yapmak zorlaşmaktadır. Genellikle, bir evcil hayvanla kurulan bağın, kişinin sosyal becerilerini, empati becerisini ve toplum yanlısı davranışlarını geliştirdiği belirtilmiştir. Dolayısıyla bu araştırmada da merhamet ile evcil hayvan sahibi olmak arasında bir bağlantı olabileceği düşünülmüştür ancak herhangi bir farklılaşma görülmemiştir.

Bu bulgunun olası nedenlerinden ilki, bir hayvana sahip olmaktan ziyade, o hayvan ile kurulan sağlıklı iletişim vurgusu olabilir. Nitekim, araştırmalarda ortaya çıkan olumlu değişimlerin, bir hayvanın sahibi olmakla değil; o hayvanla kurulan bağ vasıtasıyla gelişebileceği tespit edilmiştir. Bu noktada, evcil hayvan sahibi bireylerin, hayvanlarıyla aralarındaki bağ zayıf olabilir. Dahası, evcil hayvanı konusunda sorumluluk almıyor olabilirler. Ayrıca bazı evcil hayvan türleriyle iletişim kurabilmek de zordur. Yapılan bu araştırmada, öğrencilerin evcil hayvanlarıyla bağının ve ilişkisinin ne düzeyde olduğu bilinmediğinden, bu bulgu elde edilmiş olabilir.

Bazı hayvan araştırmaları, çocukluk çağı ve özellikle güvenli bağlanmanın önemli olduğu kritik dönemler baz alınarak yapılmıştır. Bu dönemdeki çocukların psikoseksüel gelişim dönemlerinde olmaları ve güvenli bağlanma için kritik bir dönemde evcil hayvanlarıyla tanışmaları, olumlu etkiler meydana getiriyor olabilir. Yetişkinlerle yapılan araştırmalarda, özellikle çocukluğun erken dönemlerinde evcil hayvan sahibi olan bireylerin, daha merhametli ve empati konusunda daha becerikli olabilecekleri düşünülmektedir (Paul ve Serpell, 1993; Poresky ve diğ., 1988).

Yapılan araştırmada ise, katılımcıların ne zaman evcil hayvan sahibi oldukları da bilinmemektedir. Dolayısıyla merhamet, empati ya da toplum yanlısı davranışlar gibi olguların gelişmesinde esas olan, kurulan sağlıklı ve olumlu ilişkiler olabilir. Bu şekilde sağlıklı bir ilişkiye, evcil hayvan da eşlik edebilir. Ancak asıl önemli olan durum, sağlıklı ve güvenli bağların kurulması ve topluma yararlı davranışların çeşitli şekillerle, özellikle çocukluğun erken dönemlerinde benimsetilmesidir. Bu sebeplerle, üniversite öğrencilerinin evcil hayvan beslemeleri, merhamet puanlarını anlamlı şekilde etkilememiş olabilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, yapılan araştırmadan elde edilen sonuçlara ve bu bulgulara yönelik önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

- Üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının cinsiyete ve aylık gelire göre anlamlı bir farklılık gösterdiği;
- Üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının sınıf düzeyine, kardeş sayısına, yaşanılan yere ve evcil hayvan besleme durumuna göre ise, anlamlı şekilde farklılaşmadığı;
- Üniversite öğrencilerinin kendilerini mutlu hissetmelerinin, merhamet puan ortalamalarını anlamlı şekilde yordadığı;
- Üniversite öğrencilerinin beş faktörlü kişilik özelliklerinden yalnızca yumuşak başlılık boyutunun, merhamet puan ortalamalarını anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir.

6.2. Öneriler

Bu bölümde ise, araştırmanın bulgularına ve yeni yapılacak araştırmalara yönelik çeşitli öneriler sunulmuştur:

- Merhamet puan ortalamalarının kadın öğrencilerde daha yüksek ve erkekler öğrencilerde ise, daha düşük ortalamalara sahip olduğu göz önüne alındığında, erkek öğrenciler için daha fazla merhamet eğitim programları ve merhamet odaklı terapi çalışmaları uygulanabilir. Ayrıca toplumsal cinsiyet rollerinin etkisiyle, merhamet puan ortalamalarının kadınlarda yüksek ve erkek öğrencilerde ise düşük bulunduğu tahmin edilmektedir. Bu bağlamda, toplumsal cinsiyet rolleri, ilgili derslerde daha fazla yer alabilir.
- Sadece yumuşak başlılık alt boyutu, merhamet puan ortalamalarını anlamlı düzeyde yordamıştır. Bu alt boyuttan yüksek puan alan bireylerin;

yardımsever, empati becerisi ve sosyal ilgisi gelişmiş bireyler oldukları bilinmektedir. Bu bulgudan hareketle, merhametli hissetmeyi ve merhametli davranmayı gerektiren mesleklerde işverenler, daha çok 'yumuşak başlılık' kişilik boyutundan yüksek puan alan bireyleri tercih edebilirler.

- Merhamet konusu hem Batılı kaynaklarda hem Türkiye'de yeni bir araştırma alanıdır. Özellikle Türkiye'de merhametin kuramsal alt yapısı gelişme aşamasındadır. Dolayısıyla bu boşluğu doldurmak adına daha fazla çalışması yapılması gerekmektedir. Deneysel çalışmaların planlanması da faydalı olabilir.
- Gelecek araştırmalarda, kişilik özellikleri, mutluluk ve merhamet ilişkisine dair, daha geniş ve farklı örneklem grupları üzerinde çalışmalar yapılabilir. Ayrıca merhametin bireylerin mutluluklarını nasıl etkilediği de araştırılabilir.
- Merhamet eden kişi açısından yapılan bu araştırmanın yanı sıra, merhamet gören bireyler açısından da çalışmalar planlanabilir.
- Duygu düzenleme becerileri, affedicilik, tevazu ve minnettarlık gibi kavramlar ile merhamet arasındaki ilişkiler de incelenebilir.

KAYNAKÇA

Acıboğa, Asiye. 2007. Din-Mutluluk İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aghababaei, Naser, Faramarz Sohrabi, Hossein Eskandari, Ahmad Borjali, Noorali Farrokhi, Zhuo Job Chen. 2016. Predicting Subjective Well-Being By Religious and Scientific Attitudes With Hope, Purpose in Life, And Death Anxiety As Mediators. **Personality and Individual Differences.** c. 90: 93–98.

Ahuvia, Aaron. 2007. If Money Doesn't Make Us Happy, Why Do We Act As If It Does? **Journal of Economic Psychology**. c. 29. s. 4: 491-507.

Akbulut, Emine, Halil İbrahim Sağlam. 2010. Sınıf Öğretmenlerinin Empatik Eğilim Düzeylerinin İncelenmesi. **Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi**. c. 7. s. 2: 1068-1083.

Akçetin, Çalışkan Nurhayat. 2016. Merhamet ve Devlet: Schopenhauer. **Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi.** s. 21: 71-86.

Akdeniz, Seher, Mehmet Engin Deniz. 2016. Merhamet Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. **The Journal of Happiness & Well-Being.** c. 4. s. 1: 50-61.

Akdeniz, Seher. 2014. Farklı Merhamet Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete, Stres ve Duygusal Zekanın İncelenmesi. Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Akgün, Rümeysa, Hüsamettin Çetin. 2018. Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin ve Empati Düzeylerinin Belirlenmesi. **MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi**. c. 7. s. 3: 103-117.

Aktaş, Zehra, Aykut Emre Bozdoğan. 2016. Fen Bilimleri Dersi "İnsan ve Çevre" Ünitesiyle Bütünleştirilmiş Etkinliklerin Ortaokul Öğrencilerinin Merhamet Değerini Kazanmalarına Etkisi. **Değerler Eğitimi Dergisi**. c. 32. s. 14: 39-57.

Al-Sabeelah, Amal, Fatima Alraggad, Oraib-Abu Ameerh. 2014. the Relationship Between Forgiveness and Personality Traits, Mental Health Among Sample Jordanian University Student. **International Journal of Education and Research**. c. 2. s. 9: 217-28.

Ali, A., Gareth Ambler, Andre Strydom, Dheeraj Rai, Claudia Cooper, S. McManus, S. Weich, H. Meltzer, S. Dein, A. Hassiotis. 2013. the Relationship Between Happiness and Intelligent Quotient: the Contribution of Socio-Economic and Clinical Factors. **Psychological Medicine**. c. 43. s. 6: 1303-1312.

Altınköprü, Tuncel. 2015. **Şahsiyet ve Karakter Analizi**. Ankara: Ertem Basım.

Altıntaş, Ersin, Mücahit Gültekin. 2003. **Psikolojik Danışma Kuramları**. 1.bs. İstanbul: Alfa Basım Yayım.

Alver, Birol. 2005. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitimi Alan Öğrencilerin Empatik Beceri ve Karar Verme Stratejilerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. **Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Dergisi**. c. 1. s. 14: 18-34.

Andrews, Frank, Stephen Withey. 1976. **Social Indicators of Well- Being. Americans Perceptions of Life Quality**. 1.bs. New York: Plenum Press.

Argyle, Michael, Luo Lu. 1990. the Happiness of Extraverts. **Personality and Individual Differences** c. 11. s. 10: 1011-1017.

Arıcan, Sinem, Bülent Yılmaz. 2010. 100 Temel Eser Uygulamasının Öğrencilerin Okuma Alışkanlıklarına Etkisi ve Bu Uygulamada Kütüphanelerin Rolü Konusunda Öğretmen Görüşleri. **Türk Kütüphaneciliği**. c. 24. s. 3: 495-518.

Aristoteles. 1995. **Retorik**. Çev. Mehmet H. Doğan. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Aristotle. 2009. **The Nicomachean Ethics**. Çev. David Ross. New York: Oxford University Press.

Aslan, Selçuk. 2008. Kişilik, Huy ve Psikopatoloji. **Rewiews, Cases and Hypotheses in Psychiatry**. c. 2. s. 1-2: 7-18.

Atak, Hasan. 2011. Yetişkinliğe Geçiş Yıllarında Sigara İçme Davranışının Psikososyal Belirleyicileri ve Sigara İçmenin Yaşam Doyumu ve Öznel İyi Oluşla İlişkisi. **Klinik Psikiyatri.** c. 14: 29-43.

Atkinson, Rita, Richard Atkinson, Edward Smith, Darly Bem, Susan Nolen-Hoeksema. 2002. **Psikolojiye Giriş**. Çev. Yavuz Alogan. Ankara: Arkadaş Yayınları.

Aydemir, Rüveyda Efdal. 2008. Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi (İlk Yetişkinlik Dönemi). Yüksek Lisans Tezi. Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aydın, Fatma Tuba. 2017. Pozitif Bir Karakter Gücü Olarak Affedicilik. **The Journal of Happiness & Well-Being**. c. 5. s. 1: 1-22.

Ayten, Ali. 2009. Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bacanlı, Hasan, Tahsin İlhan, Sevda Aslan. 2009. Beş Faktör Kuramına Dayalı Bir Kişilik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT). **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi.** c. 7. s. 2: 261-279.

Bal Nedim, Pervin, Aynur Gülcan. 2014. Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. **Asya Öğretim Dergisi**. c. 2. s. 1: 41-52.

Bar-Tal, Daniel, Alona Raviv, Marta Goldberg. 1982. Helping Behavior Among Preschool Children: An Observational Study**. Child Development**. c. 53: 396-402.

Barrick, Murray R., Michael K. Mount. 1991. the Big Five Personality Dimensions and Job Performance: A Meta-Analysis. **Personnel Psychology**. c. 44. s. 1: 1-26.

Bates, Tony. 2005. The Expression of Compassion in Group Cognitive Therapy. **Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy.** ed. Paul Gilbert**.** Canada: Routledge: 369-386.

Batıgün, Ayşegül, Nevin Kılıç. 2011. İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. **Türk Psikoloji Dergisi**. c. 26. s. 67: 1- 10.

Baymur, Feriha. 1976. **Genel Psikoloji.** 3. bs. İstanbul: İnkılâp ve Aka Kitabevi.

Beck, Aaron. 2005. **Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar**. 1. bs. İstanbul: Litera Yayıncılık.

Benazus, Hanri. 2009. **Mevlâna Felsefesi Çağlar Ötesini Aydınlatan Işık**. 9. bs. İstanbul: Bizim Kitaplar Yayınevi.

Beresford, Annabel. 2016. The Compassionate Mind: A Correlational Investigation Into The Relationship Between Self-Compassion And Compassion For Others. **Manchester Metropolitan University**: 1-17.

Berg, Katherine, Joseph F. Madjan, Dale Berg, Jon Veloski, Mohammadreza Hojat. 2011. Medical Students' Self-Reported Empathy and Simulated Patients' Assessments of Student Empathy: An Analysis by Gender and Ethnicity. **Academic Medicine**. c. 86. s. 8: 984-88.

Beutel, Ann M., Margaret Mooney Marini. 1995. Gender and Values. **American Sociological Review**.c. 60: 436-448.

Bierhoff, Hans- Werner. 2002. **Prosocial Behaviour**. 1. bs. New York: Psychology Press.

Bierhoff, Hans-Werner. 2005. the Psychology of Compassion and Prosocial Behaviour. **Compassion**. ed. Paul Gilbert. London: Routledge: 160-179.

Bilgin, Mehmet. 2017a. Ergenin Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Sosyal Yetkinlik, Bilişsel Hatalar ve Anne Baba Beş Faktör Kişilik Özellikleri İlişkisi. **Gaziantep University Journal of Social Sciences**. c. 16. s. 1: 230-250.

_____. 2017b. Ergenlerin Beş Faktör Kişilik Özelliği ile Bilişsel Esneklik İlişkisi. **Electronic Journal of Social Sciences**. c. 16. s. 62: 945-954.

Bilgin, Rıfat. 2012. Sokakta Çalışan Çocukları Bekleyen Risk ve Tehlikeler: Diyarbakır Örneği. **ZKÜ Sosyal Bilimler Dergisi.** c. 8. s. 15: 79-96.

Biricik, Duygu. 2012. Pozitif Psikoloji: Psikolojinin Yeni Doğmuş Bebeği. **Bilim ve Teknik Dergisi**. s. 533: 29.

Boeree, George. 2006. **Personality Theories**. Shippensburg University. webspace.ship.edu/cgboer/perscontents.html [13.11.2018].

Boyle, Gregory, Gerald Matthews, Donald H. Saklofske. 2008. Personality Theories and Models: An Overview. **The Sage Handbook of Personality Theory and Assessment**. ed. Gregory Boyle, Gerald Matthews, Donald Saklofske. London: SAGE: 1-30.

Bradburn, Norman. 1969. **The Structure of Psychological Well-Being**. 1.bs. Chicago: Aldine Publishing Company.

Brizendine, Louann. 2006. **The Female Brain**. 1. bs. New York: Broadway Books.

Bryant, Brenda K, Susan B. Crockenberg. 2015. Society for Research in Child Development Correlates and Dimensions of Prosocial Behavior: A Study of Female Siblings with Their Mothers. **Child Development**. c. 51. s. 2: 529-44.

Budak, Beyhan. 2011. Üniversite Öğrencilerinin Aşka İlişkin Tutumları ve İlişki Doyumlarının Kişilik Özellikleri ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Burger, Jerry M. 2006. **Kişilik.** 1.bs. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Buss, David. 2000. The Evolution of Happiness. **American psychologist**. c.55. s.1:15.

Cameron, Paul. 1975. Mood As An Indicant of Happiness: Age, Sex, Social Class, and Situational Differences. **Journals of Gerontology**. c. 30. s. 2: 216-24.

Campbell, Angus. 1976. Subjective Measures of Well-Being. **American psychologist**. c.31. s. 2: 117.

Campbell, Angus, Philip E. Converse, Willard L. Rodgers. 1976. **The Quality of American Life: Perceptions, Evaluations, and Satisfactions.** New York: Russell Sage Foundation (Aktaran: Diener, Ed. 2009. Subjective Well-Being. **The Science of Well-Being**. ed. Ed Diener, Wolfgang Galtzer, Torbjam

Carlo, Gustavo, Richard Fabes, Deborah Laible, Kristina Kupanoff. 1999. Early Adolescence and Prosocial/Moral Behavior II: The Role of Social And Contextual Influences. **The Journal of Early Adolescence**. c. 19. s. 2: 133-147.

Cassell, Eric. 2002. Compassion. **Handbook of Positive Psychology**. ed. C. Synder, Shane Lopez. New York: Oxford University Press: 434-445.

Cattell, Raymond. 1978. **The Scientific Use of Factor Analysis in Behavioral and Life Sciences**. 1.bs. New York: Plenum Press.

Cenkseven, Fulya, Turan Akbaş. 2016. Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c.3. s. 27: 43–65.

Cevizci, Sibel, Ethem Erginöz, Zuhal Baltaş. 2009. Ruh Sağlığının İyileştirilmesinde Destek Bir Tedavi Yaklaşımı: Hayvan Destekli Tedavi. **TAF Preventive Medicine Bulletin.** c. 8. s. 3: 263-272.

Chandola, Rupali, S. C. Tiwari. 2016. Birth Order Significantly Affects the Mental Health Emotionally As well As Psychologically. **The International Journal of Indian Psychology**. c. 3. s. 4: 96-104.

Cheng, Helen, Adrian Furnham. 2003. Personality, Self-Esteem, and Demographic Predictions of Happiness and Depression. **Personality and Individual Differences.** c. 34. s. 6: 921-942.

Cheng, Helen, Adrian Furnham. 2004. Perceived Parental Rearing Style, Self-Esteem And Self-Criticism As Predictors of Happiness. **Journal of Happiness Studies.** c.5. s.1:1-21.

Cloninger Susan, C. 2004. **Theories of Personality Understanding Persons**. 4. bs. New Jersey: Pearson.

Cooper, Rosalind, Julia Frearson. 2017. Adapting Compassion Focused Therapy for An Adult With A Learning Disability- A Case Study. **British Journal of Learning Disabilities**. c. 45. s. 2: 142-50.

Corey, Gerald. 2008. **Psikolojik Danışma Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları**. Çev. Tuncay Ergene. Ankara: Mentis Yayıncılık.

Costa Paul, Robert R. McCrae. 1995. Domain and Facets: Hierarchical Personality Assessment Using the Revised NEO Personality Inventory. **Journal Of Personality Assessment**. c. 64. s. 1: 21-50.

Costa Paul, Robert R. McCrae. 2008. the NEO Inventories. **Personality Assessment**. ed. Robert Archer, Steven Smith. New York: Routledge: 223-256.

Costa, Paul, Robert R. McCrae, David A. Dye. 1991. Facet Scales For Agreeableness Conscientiousness: A Revision of NEO Personality Inventory. **Person. Indicid. Difl**. c. 12. s. 9: 887–98.

Costa, Paul T., Robert R. McCrae. 1992. Four Ways Five Factors Are Basic. **Personality and Individual Differences.** c. 13. s. 6: 653-665.

Costa, Paul T., Robert R. McCrae. 2006. Trait and Factor Theories. **Comprehensive Handbook of Personality And Psychopathology**. ed. Jay C. Thomas, Daniel Segal, Michel Hersen. New Jersey: John Wiley & Sons Inc: 96-114.

Crocker, Jennifer, Amy Canevello. 2008. Creating and Undermining Social Support in Communal Relationships: The Role of Compassionate and Self-Image Goals. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 95. s. 3: 555-75.

Csikszentmihalyi, Mihaly. 2006. Introduction. **A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology.** ed. Mihaly Csikszentmihalyi, Isabella Selega Csikszentmihalyi. New York: Oxford University Press. 3-18.

_____. 1990. **Flow: The Psychology of Optimal Experience.** 1.bs. New York: Harper ve Low Publishers.

_____. 2014. **Flow and the Foundations of Positive Psychology**. USA: Springer.

Cüceloğlu, Doğan. 1998. **İnsan ve Davranışı**. 8. bs. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çakır, Kadir, Emine Şen. 2012. Psikolojik Doğum Sırasına Göre Adil Dünya İnancı. **Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.** c. 1. s. 32: 57-69.

Çalışkan, Nihat, Özlem Badem. 2016. Öğretmen Adaylarının Değişiklik Huy Kalıbını Kullanma Düzeylerini Belirlemeye Yönelik Analitik Bir Çalışma. **Journal of Kirsehir Education Faculty**. c. 17.s. 1: 461-479.

Çekin, Abdulkadir. 2013. İmam Hatip Lisesi Öğrencilerinin Prososyal Davranış Eğilimleri Üzerine Nicel Bir İnceleme. **Journal of International Social Research.** c. 6. s. 28: 34-45.

Çeliköz, Nadir, Nilüfer Şeker Sır. 2016. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT): Geçerlik Güvenirlik Çalışması. **Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi**. c. 5. s. 2: 118-131.

Çetin, Fatih, H. Okan. Yeloğlu, H. Nejat. Basım. 2015. the Role of Big Five Personality On Predicting The Resilience: A Canonical Relation Analysis. **Türk Psikoloji Dergisi.** c. 30. s. 75: 93–95.

Çetin, Aysun, Arzu Alacalar. 2016. İş Yaşamında Yalnızlığı Yordamada Kişilik Özellikleri ile Algılanan Sosyal ve Örgütsel Desteğin Rolü. **Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi**. c. 12. s. 27: 193-216.

Davidson, Richard, Anne Harrington. 2002. **Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature.** ed. Richard Davidson, Anne Harrington. New York: Oxford University Press: 213-246.

Demir, Çelebi, Çiğdem, Osman Sezgin. 2015. Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşları ile Ahlâkî Olgunluk Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi.** c. 5. s. 2: 99-146.

Demirdağ, Muhammed Fatih. 2017. Bağlanma Teorisi'nin Kökenleri: John Bowlby ve Mary Ainsworth. **Düzce Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**. c. 1. s. 2: 76-90.

DeNeve, Kristina M., Harris Cooper. 1998. The Happy Personality: A Meta-Analysis of 137 Personality Traits and Subjective Well-Being. **Psychological Bulletin**. c. 124. s. 2: 197-229.

Deniz, M. Engin. 2011. Karar Verme Stilleri ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi. **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri**. c. 11. s. 1: 97-113.

Deniz, M. Engin, Coşkun Arslan, Zümra Özyeşil, Melek İzmirli. 2012. Öz-Anlayıs, Yaşam Doyumu, Negatif ve Pozitif Duygu: Türk ve Diğer Ülke Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma. **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c.12. s. 23: 428–46.

Derman, Taner Meral. 2013. Çocukların Empati Beceri Düzeylerinin Ailesel Etmenlere Göre Belirlenmesi. **International Journal of Social Science**. c. 6. s. 1: 1365- 1382.

Diener, Ed. 2000. Subjective Well-Being: The Science of Happiness and A Proposal for A National Index. **American Psychologist**. c. 55. s. 1: 34-43.

_____. 2006. Guidelines For National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being. **Applied Research In Quality of Life.** c. 1. s. 2: 151-157.

_____. 2009. Subjective Well-Being. **The Science of Well-Being**. ed. Ed Diener, Wolfgang Galtzer, Torbjam Moum, Mirjam Sprangers, Joachim Vogel, Ruut Veenhoven. London, New York: Springer: 11-58.

Diener, Ed, Carol Gohm, Eunkook Suh, Shigehiro Oishi. 2000. Similarity Of The Relations Between Marital Status And Subjective Well-Being Across Cultures. **Journal Of Cross-Cultural Psychology**. c.31. s. 4: 419-436.

Diener, Ed, Christie Napa Scollon, Richard E. Lucas. 2009. The Evolving Concept of Subjective Well-Being. **Assessing of Well-Being**. ed. Ed Diener, Wolfgang Galtzer, Torbjam Moum, Mirjam Sprangers, Joachim Vogel, Ruut Veenhoven. New York: Springer: 67-100.

Diener, Ed, Eunkook M. Suh. 2000. Measuring Subjective Well-being to Compare the Quality of Life of Cultures. **Culture and Subjective Well-Being.** ed. Ed Diener, Eunkook Suh. USA: MIT Press.

Diener, Ed, Eunkook Suh, Richard Lucas, Heidi Smith. 1999. Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. **Psychological Bulletin**. c. 125. s. 2: 276.

Diener, Ed, Marissa Diener, Carol Diener. 1995. Factors Predicting The Subjective Well-Being Of Nations. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 69. s.5: 851-864.

Diener, Ed, Martin Seligman. 2002. Very Happy People. **Psychological Science**. c. 13. s. 1: 81-84.

Diener, Ed, Shigehiro Oishi, Richard E. Lucas. 2003. Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. **Annual Review of Psychology.** c. 54. s. 1: 403-425.

Diener, Ed. Richard Lucas, Shigehiro Oishi. 2002. Subjective Well-Being. **Handbook of Positive Psychology**. ed. C. R. Synder, Shane Lopez. New York: Oxford University Press: 63-73.

Digman, John M. 2002. Historical Antecedents of the Five-Factor Model. **Personality Disorders and the Favie Factor Model of Personality.** ed. Paul Costa, Thomas Widiger. Washington: American Psychological Assosication.

Doğan, Mehmet. 1996. **Büyük Türkçe Sözlük**. 11. bs. İstanbul: İz Yayıncılık.

Doğan, Tayfun. 2013. Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş. **Doğuş Üniversitesi Dergisi.** c. 14. s. 1: 56-64.

Doğan, Tayfun, Ali Eryılmaz. 2013. Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. **Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c.33. s. 33:107-117.

Doğan, Tayfun, Ali Eryılmaz. 2014. The Role of Social Intelligence in Happiness. **Croatian Journal of Education.** c. 16. s. 3: 863-72.

Doğan, Tayfun, Fatma Sapmaz. 2012. Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özelliklerinin Üniversite Öğrencilerinde İncelenmesi. **Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi**. c. 25. s. 4: 297-304.

Dost, Meliha. 2004. Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Duarte, Marta, M.C. Branco, Mario Raposo, P.J. Rodrigues. 2015. Empathy in Medical Students As Related to Gender, Year of Medical School and Speciality Interest. **South East Asian Journal of Medical Education**. c. 9. s. 1: 50- 53.

Easterlin, Richard A. 1974. Does Economic Growth Improve The Human Lot? Some Empirical Evidence. **Nations and Households In Economic Growth.** ed. Paul David, Melvin W. Reder. New York: Academic Press. 89-125.

Eckstein, Daniel, Kristen Aycock, Mark Sperber, John McDonald, Victor Van Wiesner, Richard E. Watts, Phil Ginsburg. 2010. A Review of 200 Birth-Order Studies: Lifestyle Characteristics. **Journal of Individual Psychology.** c. 66. s. 4: 408- 434.

Eid, Michael, Randy J. Larsen. 2008. Preface. **The Science of Subjective Well-Being**. ed. Michael Eid, Randy Larsen. New York: Guilford Press.

Eisenberg, Nancy. 2002. Empathy-Related Emotional Responses, Altruism, and Their Socialization. **Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan**

Buddhists Examine Human Nature. ed. Richard Davidson, Anne Harrington. New York: Oxford University Press: 131-164.

Eisenberg, Nancy, Paul Mussen. 1989. **The Roots of Prosocial Behaviour in Children**. 1.bs. UK: Cambridge University Press.

Eisenberg, Nancy, Randy Lennon. 1983. Sex Differences in Empathy and Related Capacities. **Psychological Bulletin**. c. 94. s. 1: 100-131.

Ekşi, Halil. 2004. Kişilik ve Başaçıkma: Başaçıkma Tarzlarının Durumsal ve Eğilimsel Boyutları Üzerine Çok Yönlü Bir Araştırma. **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri**. c. 4. s. 1: 81-98.

Eldeklioğlu, Jale. 2012. Kişilik Gelişimi. **Eğitim Psikolojisi**. ed. M. Engin Deniz. Ankara: Maya Akademi.

Emeç Hamdi, Burcu Kümbül Güler. 2006. Yaşam Memnuniyeti ve Akademik Başarıda İyimserlik Etkisi. **Dokuz Eylül Üniversitesi İdari ve İktisadi Bilimler Fakültesi Dergisi**. c.21. s. 2: 129-149.

Emmons, Robert A., Ed Diener. 1985. Factors Predicting Satisfaction Judgments: A Comparative Examination. **Social Indicators Research**. c. 16. s. 2: 157-167.

Eraslan, Çapan Bahtiyar, Ahu Arıcıoğlu. 2014. Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Affedicilik. **International Journal of Educational Research**. c. 5. s. 4: 70-82.

Erdoğan, Bahar. 2017. Yetişkinlerde Mutluluğun Merhamet ve Saldırganlıkla İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Erdoğan, Saliha. 2018. Evli Bireylerin Evlilik Doyumu ve Merhamet Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ergüner Tekinalp, Bengü, Şerife Işık Terzi. 2015. Önsöz. **Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamaları.** ed. Bengü Ergüner-Tekinalp, Şerife Işık-Terzi. Ankara: Pegem Akademi.

Erkan, Serdar, Yaşar Özbay, Zeynep Cihangir Çankaya, Şerife Terzi. 2012. Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Problemler ve Psikolojik Yardım Arama Gönüllükleri. **Eğitim ve Bilim**. c. 37. s. 164: 94-107.

Ersoy, Elif, Ferdi Köşger. 2016. Empati: Tanımı ve Önemi. **Osmangazi Tıp Dergisi**. c. 38. s. 2: 9-17.

Eryılmaz, Ali. 2009. Başa Çıkma Stratejilerinin Kişilik Özellikleriyle Ergen Öznel İyi Oluşu Arasında Aracı Rolü. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

_____. 2010. Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeğinin Geliştirilmesi. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c. 4. s. 33: 81-88.

_____. 2012. Ergenler Öznel İyi Oluş Düzeylerini, Çevreyle İlişkiler Aracılığıyla Nasıl Artırırlar?. **TAF Preventive Medicine Bulletin**. c. 11. s. 4: 407-414.

_____. 2012. Mental Kontrol: Ergenler Öznel İyi Oluşlarını Nasıl Korurlar. **Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi**. c. 25. s. 1: 27-34.

_____. 2013. Pozitif Psikolojinin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Alanında Gelişimsel ve Önleyici Hizmetler Bağlamında Kullanılması. **The Journal of Happiness & Well-Being**. c. 3. s. 1: 1-22.

_____. 2014. Ergenler Kişilik Özelliklerine Uygun Olarak Hangi Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejilerini Kullanırlar?. **Kastamonu Eğitim Dergisi**. c. 23. s. 2: 797-808.

_____. 2016. **Herkes için Mutluluğun Başucu Kitabı Teoriden Uygulamaya Pozitif Psikoloji**. 2. bs. Ankara: Pegem Akademi.

Eryılmaz, Ali, Leyla Ercan. 2011. Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi Investigating Of The Subjective Well-Being Based On Gender, Age And Personality Traits. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c.4. s. 36:139-151.

Eryılmaz, Ali, Selahiddin Öğülmüş. 2010. Ergenlikte Öznel İyi Oluş ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli. **Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 11. s. 3: 189-203.

Eşel, Ertuğrul. 2010. Anneliğin Nörobiyolojisi. **Türk Psikiyatri Dergisi**. c. 21. s. 1: 68-78.

Feist, Jess, Gregory Feist. 2006. **Theories of Personality**. 6. bs. USA: McGraw-Hill Companies.

Fidell, Andy. 2005. **Discovering Statistics Using SPSS**. London: Sage.

Fordyce, Michael W. 1977. Development of A Program to Increase Personal Happiness. **Journal of Counseling Psychology**. c. 24. s. 6: 511-521.

_____. 1983. A Program to Increase Happiness: Further Studies. **Journal of Counseling Psychology**. c. 30. s. 4: 483- 498.

Friedman, Howard ve Miriam W. Schustack. 2016. **Personality Classic Theories and Modern Research**. 6. bs. USA: Pearson.

Fromm, Erich. 1994. **Erdem ve Mutluluk Ahlak Psikolojisi Üzerine Bir İnceleme**. çev. Ayda Yörükan. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Fujita, Frank, Ed Diener. 2005. Life Satisfaction Set Point: Stability And Change. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 88. s. 1: 158-64.

Gallagher, Emma, Dianne A. Vella-Brodrick. 2008. Social Support and Emotional Intelligence as Predictors of Subjective Well-Being. **Personality and Individual Differences**. c. 44. s. 7: 1551–61.

Gençtan, Engin. 2002. **Psikanaliz ve Sonrası**. 10. bs. İstanbul: Metis Yayınları.

Germer, Christopher. 2009. **The Mindful Path To Self-Compassion: Freeing Yourself From Destructive Thoughts and Emotions**. New York: Guilford Press.

Germer, Christopher, Kristin Neff. 2013. The Mindful Self-Compassion Traning Program. **Compassion Bridging Practice and Science**. ed. Tania Singer, Matthias Bolz. Germany: Satzweiss Print Web Software: 365-396. www.compassion-training.org/ [04.04.2018].

Gilbert, Paul. 2005. Compassion and Cruelty. **Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy**. ed. Paul Gilbert. New York: Routledge: 7- 74.

_____. 2009. **The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges**. Canada: New Harbinger Publications.

_____. 2010a. Training Our Minds in, with and for Compasasion An Introduction to Concepts and Comassion-Focused Exercises. www.getselfhelp.co.uk/docs/GILBERT-COMPASSION-HANDOUT.pdf [20.05.2018].

_____. 2010b. **Compassion Focused Threapy**. 1. bs. USA: Routledge.

Gilbert, Paul, Choden. 2014. **Mindful Compassion**. 1.bs. USA: New Harbinger Publications.

Gilbert, Paul, Chris Irons. 2005. Focused Therapies And Compassionate Mind Training For Shame and Self-Attacking. **Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy**. ed. Paul Gilbert**.** Canada: Routledge: 263-325.

Gillath, Omri, Phillip R. Shaver, Mario Mikulincer. 2005. An Attachment-Theoretical Approach to Compassion and Altruism. **Compassion: Conceptualisations, Research and Use In Psychotherapy**. ed. Paul Gilbert. Canada: Routledge: 121-147.

Glaser, Aura. 2005. **A Call to Compassion: Bringing Buddhist Practices of The Heart Into The Soul of Psychology**. Nicolas-Hays, Inc. (Aktaran: Akdeniz, Seher. 2014. Farklı Merhamet Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete, Stres ve Duygusal Zekanın İncelenmesi. Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Goetz, Jennifer L., Dacher Keltner, Emiliana Simon-Thomas. 2010. Compassion: An Evolutionary Analysis And Empirical Review. **Psychological Bulletin**. c. 136. s. 3: 351.

Goleman, Daniel, 2003. **Destructive Emotions: How Can We Overcome Them? A Scientific Dialogue With The Dalai Lama.** New York: Bantam Books.

Gomez, Veronica, Franciska Krings, Adrian Bangerter, Alexander Grob. 2009. The Influence Of Personality And Life Events On Subjective Well-Being From A Life Span Perspective. **Journal of Research in Personality**. c.43. s. 3: 345-354.

Gunthert, Kathleen, Lawrence Cohen, Stephen Armeli. 1999. The Role of Neuroticism in Daily Stress and Coping. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 77. s. 5: 1087- 1100.

Gutiérrez, Jose Luis Gonzalez, Bernardo Moreno Jiménez, Eva Garrosa Hernández, Cecilia Penacoba Puente. 2005. Personality And Subjective Well-Being: Big Five Correlates and Demographic Variables. **Personality and Individual Differences.** c. 38. s. 7: 1561-1569.

Güleş, Esen. 2017. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne Babaların Yaşam Doyumlarının Öz-Anlayış ve Merhamet Düzeyleri Açısından İncelenmesi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Güzel, Simla. 2018. Gelir Eşitsizliği, Refah ve Mutluluk. **Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**. c. 6. s. 3: 389-394.

Hackmann, Ann. 2005. Compassionate Imagery in the Treatment of Early Memories in Axis I Anxiety Disorder. **Compassion**. ed. Paul Gilbert. London: Routledge: 352-368.

Hackney, Harold, Sherry Cormier. 2008. Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: **Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı**. Çev. Tuncay Ergene, Seher Aydemir-Sevim. Ankara: Mentis Yayıncılık.

Hale, Allyn Kay. 1972. Birth Order and Paret-Child Relations. Yüksek Lisans Tezi. North Texas State University.

Hall, Calvin, Gardner Lindzey. 1978. **Theories of Personality**. 3.bs. Canada: John Wiley & Sons. Inc.

Hammond, Stuart, Celia A. Brownell. 2015. **Prosocial Development Across the Lifespan**. **Encyclopedia on Early Childhood Development.** www.child-encyclopedia.com/ [24.09.2018].

Hançerlioğlu, Orhan. 1976. Mutluluk. **Felsefe Ansiklopedisi**. c. 4. İstanbul: Remzi Kitabevi: 190-195.

Hangartner, Diego. 2013. **Human Suffering and the Four Immeasurables**. **Compassion Bridging Practice and Science**. ed. Tania Singer, Matthias Bolz. Germany: Satzweiss Print Web Software: 152-164. www.compassion-training.org/ [15.06.2018].

Hawkins, Roxanne, Joanne Williams. 2017. Childhood Attachment to Pets: Associations Between Pet Attachment, Attitudes to Animals, Compassion, and

Humane Behaviour. **International Journal of Environmental Research and Public Health** c. 14. s. 5: 1-15.

Hazar, Çetin Murat. 2006. Kişilik ve İletişim Tipleri. **Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi**. c. 4. s. 2: 125-140.

Headey, Bruce, Alexander James Wearing. 1992. **Understanding Happiness: A Theory of Subjective Well-Being.** 1. bs. Malaysia: Longman Cheshire.

Hidalgo, Jesús Lopez Torres, Beatriz Navarro Bravo, Ignacio Parraga Martínez, Fernando Andres Pretel, Jose Miguel Postigo, Escobar Rabadán. 2010. Psychological Well-Being, Assessment Tools and Related Factors. **Psychological Well-Being.** ed. Ingrid E. Wells. New York: Nova Science Publishers. 77-114.

Hills, Peter, Argyle Michael. 2001. Happiness, Introversion- Extraversion and Happy Introverts. **Personality and Individual Differences**. c. 30. s. 4: 595–608.

Hill, Peter, Michael Argyle. 2002. The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale Fort the Measurement of Psychological Well-Being. **Personality and Individual Differences**. c. 33. s. 7: 1073-1082.

Hosking, Peter. 2007. Compassion: What Is in A Word?. **The Power of Compassion: An Exploration of the Psychology of Compassion in the 21st Century.** ed. Marion Kostanski. UK: Cambridge Scholars Publishing: 2-13.

Ibrahim, Marium, Cari Gillen-O'Neel. 2018. Religion and Well-Being: Differences by Identity and Practice. **Psi Chi Journal of Psychological Research**. c. 23. s. 1: 72-85.

Isen, Alice, Margaret Clark, Mark F. Schwartz. 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.

İşgör, İsa Yücel. 2017a. Merhametin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi. **Gaziantep University Journal of Social Sciences**. c. 16. s. 2: 425-436

_____. 2017b. Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Akademik Başarının Merhamet Üzerindeki Yordayıcı Etkisi. **Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 19. s. 1: 82-99.

Jang, Kerry, W. John Livesley, Juko Ando, Shinji Yamagata, Atsunobu Suzuki, Alois Angleitner, Fritz Ostendorf, Rainer Reimann, Frank Spinath. 2006. Behavioral Genetics of the Higher-Order Factors of the Big Five. **Personality and Individual Differences**. c. 41. s. 2: 261-72.

Jazaieri, Hooria, Geshe Thupten Jinpa, Kelly McGonigal, Erika L. Rosenberg, Joel Finkelstein, Emiliana Simon-Thomas, Margaret Cullen, James R. Doty, James Gross, Philippe R. Goldin. 2012. Enhancing Compassion: A Randomized

Controlled Trial of A Compassion Cultivation Training Program. **Journal of Happiness Studies**. c. 14. s. 4: 1113-26.

Jensen-Campbell, Lauri A., Ryan Adams, David G. Perry, Katie A. Workman, Janine Q. Furdella, Susan K. Egan. 2002. Agreeableness, Extraversion, and Peer Relations In Early Adolescence: Winning Friends and Deflecting Aggression. **Journal of Research In Personality.** c. 36. s. 3: 224-51.

Jiao, Shulan, Guiping Ji, Qicheng Jing. 1986. Comparative Study of Behavioral Qualities of Only Children and Sibling Children. **Child Development**. 357-361.

Judge, Timothy A., Chad A. Higgins, Carl J. Thoresen, Murray R. Barrick. 1999. the Big Five Personality Traits, General Mental Ability, and Career Success Across the Life Span. **Personnel Psychology**. c. 52. s. 3: 621-52.

Kalat, James. 2008. **Introduction to Psychology**. 8. bs. USA: Thomson Wadsworth.

Kangal, Ayça. 2013. Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hanehalkı için Bazı Sonuçlar. **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**. c. 12. s. 44: 214-233.

Karasar, Niyazi. 2015. **Bilimsel Araştırma Yöntemi**. 28. bs. Ankara: Nobel Yayınları.

Karataş, Hüsamettin. 2013. Sakyamuni Buda'nın Tarihsel Kişiliği ve Öğretisinin Yeni Bir Din Haline Geliş Süreci. **Dini Araştırmalar**. c. 16. s. 42: 129-142.

Karatay, Gülnaz, Gülümser Kubilay. 2004. Sosyoekonomik Düzeyi Farklı İki Lisede Madde Kullanma Durumu ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. **Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi**. c. 1. s. 2: 57-70.

Karayiğit, Nuriman. 2017. Sosyo-Ekonomik Düzeyin Psiko-Sosyal Gelişim ve Dindarlığa Etkileri. **Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**. c. 4. s. 7: 119-133.

Kartopu, Saffet, Hızır Hacıkeleşoğlu. 2017. Dindarlık Eğiliminin Kimlik Duygusu Kazanımındaki Rolü. **Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi**. c. 4. s. 29: 244-268.

Kesebir, Sermin, Semine Özdoğan Kavzoğlu, Mehmet Fatih Üstündağ. 2011. Bağlanma ve Psikopatoloji. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**. c. 3. s. 2: 321-342.

Kıral, Bilgen, Suat Başdağ. 2018. Sınıf Öğretmenlerinin Merhamet Eğitimine İlişkin Görüşleri. **Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 8. s. 1: 80-96.

Kitayama, Shinobu, Hazel Rose Markus. 2000. The Pursuit of Happiness and The Realization of Sympathy: Cultural Patterns of Self, Social Relations, and Well-

Being. **Culture And Subjective Well-Being**. ed. Ed Diener, Eunkook Suh. USA: MIT: 113-161.

Klimecki, Olga M., Susanne Leiberg, Claus Lamm, Tania Singer. 2013. Functional Neural Plasticity and Associated Changes In Positive Affect After Compassion Training. **Cerebral Cortex**. c. 23. s. 7: 1552-61.

Köknel, Özcan. 1982. **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**. 3. bs. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Kriegman, Daniel. 1990. Compassion As Altruism in Psychoanalytic Theory: An Evolutionary Analysis of Self-Psychology. **Journal of the American Academy of Psychoanalysis**. c. 18. s. 2: 342-362 (Aktaran: Gilbert, Paul. 2005. Compassion and Cruelty. **Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy**. ed. Paul Gilbert. New York: Routledge: 7- 74.).

Kulaksızoğlu, Adnan. 2004. **Ergenlik Psikolojisi**. 6. bs. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kunter, Halim Baki. 1969. Türk-İslam Sanat Eserlerine Vücut Veren Manevi Amiller. **Sanat Felsefesi Denemesi.**

Kwan, Virginia, Michael Harris Bond, Theodore Singelis. 1997. Pancultural Explanations for Life Satisfaction: Adding Relationship Harmony to Self-Esteem. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 73. s. 5: 1038-51.

Ladner, Lorne. 2004. **The Lost Art of Compassion**. HarperCollins Publishers.

Lama, Dalai. 2001. **An Open Heart**. New York: Hachette Book Group.

_____. 2002. Understanding Our Fundamental Nature. **Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature.** ed. Richard Davidson, Anne Harrington. New York: Oxford University Press: 66-80.

Lama, Dalai, Howard Cutler. 2009. **The Art of Happiness In A Troubled World**. 1. bs. USA: Crown Publishing Group.

Laybourn, Ann. 1990. Only Children in Britain: Popular Stereotype Research Evidence. **Children and Society.** c. 4. s. 4: 386-400.

Lazarus, Richard. 199. **Emotion and Adaptation**. New York: Oxford University Press.

Lee, Deborah, Sophie James. 2011. **Recovering From Trauma And PTSD**. USA: New Harbinger Publications.

Lee, Jessica, G. Im. 2007. Self-Enhancing Bias in Personality, Subjective Happiness, And Perception of Life-Events: A Replication in a Korean Aged Sample. **Aging and Mental Health.** c. 11. s. 1: 57-60.

Levinson, Boris M. 1978. Pets and Personality Development. **Psychological Reports** c. 42: 1031-1038.

Libran, Eliseo Chico. 2006. Personality Dimensions and Subjective Well-Being. **The Spanish Journal of Psychology**. c. 9. s. 1: 38-44.

Lucas, Richard E. 2007. Adaptation and the Set-Point Model of Subjective Well-Being: Does Happiness Change After Major Life Events?. **Current Directions in Psychological Science**. c. 16. s. 2: 75-79.

Lucas, Richard E., Ed Diener, Eunkook Suh. 1996. Discriminant Validity of Well-Being Measures. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 71. s. 3: 616–28.

Lucas, Richard E., Andrew E. Clark, Yannis Georgellis, Ed Diener. 2003. Reexamining Adaptation and the Set Point Model of Happiness: Reactions to Changes in Marital Status. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 84. s. 3: 527–39.

Lucas, Richard, Ed Diener. 2009. Personality and Subjective Well-Being. **The Science of Well-Being**. ed. Ed Diener, Wolfgang Galtzer, Torbjam Moum, Mirjam Sprangers, Joachim Vogel, Ruut Veenhoven. London, New York: Springer: 75-102.

Lyubomirsky, Sonja. 2008. **The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want.** USA: Penguin Press.

Lyubomirsky, Sonja, Laura King, ve Ed Diener. 2005. The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?. **Psychological Bulletin**. c. 131. s. 6: 803-55.

Marar, Ziyad. 2009. Elusive Pursuits: A Brief History of Happiness. **Think**. c.3. s. 9: 101- 109.

Mascaro, Jennifer, Thaddeus Pace, Charles Raison. 2013. Mind Your Hormones! The Endocrinology of Compassion**. Compassion Bridging Practice and Science**. ed. Tania Singer, Matthias Bolz. Germany: Satzweiss Print Web Software: 231-250. www.compassion-training.org/ [20.05.2018].

Mayer, John D. 2007. Asserting the Definition of Personality. **The Online Newsletter For Personality Science**. s. 1: 1-4.

McCrae, Robert, Paul Costa. 1987. Validation of the Five-Factor Model of Personality Across Instruments and Observers. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 52. s. 1: 81-90.

McCrae, Robert R., Paul T. Costa. 2003. **Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective.** 2. bs. New York: Guilford Press.

McCrae, Robert, Paul T. Costa. 2008. Empirical and Theoretical Status of The Five-Factor Model of Personality Traits. **The Sage Handbook of Personality Theory and Assessment**. ed. Gregory Boyle, Gerald Matthews, Donald Saklofske. London: SAGE: 273-294.

McCrae, Robert R., James F. Gaines, Marie A. Wellington. 2012. the Five-Factor Model in Fact and Fiction. **The Handbook of Psychology: Personality and Social Psychology**. ed. Irving B. Weiner, Howard Tennen, Jerry Suls. USA: John Wiley & Sons Inc: 65-91.

McCullough, Michael, Robert Emmons. 2003. Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. **Journal of Persoanlity and Social Psychology**. c. 84. s. 2: 377-389.

Mercadillo, Roberto E., Fernando A. Barrios, José Luis Díaz. 2007. Definition of Compassion-Evoking Images in A Mexican Sample. **Perceptual And Motor Skills**. c. 105. s. 2: 661-676.

Midlarsky, Elizabeth, Mary E. Hannah. 1985. Competence, Reticence, and Helping By Children and Adolescents. **Developmental Psychology**. c. 21. s. 3: 534-541.

Mikulincer, Mario, Phillip R. Shaver. 2005. Attachment Security, Compassion, And Altruism. **Current Directions In Psychological Science**. c. 14. s. 1: 34-38.

Mongrain, Myriam, Jacqueline M. Chin, Leah B. Shapira. 2011. Practicing Compassion Increases Happiness and Self-Esteem. **Journal of Happiness Studies**. c. 12. s. 6: 963-81.

Moore, Simone. 2013. What Is the Best Predictor of Emotional Distress; Mindfulness, Self-Compassion Or Other-Compassion?. Doktora Tezi. University of East Anglia.

Myers, David, Ed Diener. 1995. Who Is Happy?. **Psychological Science.** c. 6. s. 1: 10-19.

Neff, Kristin. 2003a. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself. **Self and Identity.** c. 2. s. 2: 85-101.

_____. 2003b. The Development and Validation of A Scale to Measure Self-Compassion. **Self and Identity**. c. 2. s. 3: 223-250.

_____ . 2011. **Self-Compassion**. UK: HarperCollins.

Neff, Kristin, Christopher Germer. 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, Kristin, Christopher K. Germer. 2012. A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. **Journal of Clinical Psychology**. c. 0. s. 0: 1-17.

Oishi, Shigehiro, Edward F. Diener, Richard E. Lucas, Eunkook M. Suh. 1999. Cross-Cultural Variations in Predictors of Life Satisfaction: Perspectives From Needs And Values. **Personality and Social Psychology Bulletin**. c. 25. s. 8: 980-990.

Oishi, Shigehiro. 2000. Goal as Cornerstones of Subjective Well-Being: Linking Individuals and Cultures. **Culture and Subjective Well-Being**. USA: Massachusetts Institute of Technology: 87-112.

Onay, İhsan, Şule Egüz, Avni Ünal. 2015. "Öğretmen Adaylarının Empatik Eğilimlerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. **Journal of International Social Research**. c. 8. s. 40: 564.

Ortiz, Fernando, A. Timothy Church, José de Jesús Vargas-Flores, Joselina Ibáñez-Reyes, Mirta Flores-Galaz, Jorge Isaías Iuit-Briceño, Jose Miguel Escamilla. 2007. Are Indigenous Personality Dimensions Culture-Specific? Mexican Inventories and the Five-Factor Model. **Journal of Research in Personality**. c. 41. s. 3: 618–49.

Otake, Keiko, Satoshi Shimai, Junko Tanaka-Matsumi, Kanako Otsui, Barbara Fredrickson. 2006. Happy People Become Happier Through Kindness: A Counting Kindnesses Intervention. **Journal of Happiness Studies**. c. 7. s. 3: 361-375.

Özbay, Yaşar, Mehmet Palancı, Mehmet Kandemir, Osman Çakır. 2012. Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Düzenleme, Mizah, Sosyal Öz-Yeterlik ve Başaçıkma Davranışları ile Yordanması. **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**. c. 10. s. 2: 325-45.

Özdemir, Osman, Pınar Güzel Özdemir, Muhammed Tayyib Kadak, Serhat Nasıroğlu. 2012. Kişilik Gelişimi. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**. c. 4. s. 4: 566- 589.

Özgen, Mehmet Kasım. 2013. Farabi Felsefesinde Bilgi ve Terapi/Bilginin İyileştirici Gücü. **Bilimname**. c. 25. s. 2: 133-155.

Özön, Mustafa Nihat. 1965. **Büyük Osmanlıca- Türkçe Sözlük**. 4.bs. İstanbul: İnkılap ve Aka Kitabevleri.

Öztemel, Kemal. 2016. Kişisel Kararsızlığın Yordayıcıları Olarak Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öz Saygı. **Hacettepe Eğitim Dergisi**. c. 31. s. 1: 112-24.

Özyeşil, Zümra, M. Engin Deniz, Sahin Kesici. 2013. Mindfulness and Five Factor Personality Traits As Predictors of Humor. **Studia Psychologica** c. 55. s. 1:33-46.

Özyeşil, Zümra. 2012. Five Factor Personality Traits As Predictor of Trait Anger and Anger Expression. **Education and Science**. c. 37. s. 163: 322-32.

Padir, M. Ali, Yüksel Eroğlu, Mustafa Çalışkan. 2015. Ergenlerde Öznel Mutluluk ile Siber Zorbalık ve Mağduriyet Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Ergenlerde Öznel Mutluluk ile Siber Zorbalık ve Mağduriyet Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying.** c. 2. s. 1: 32-51.

Parducci, Allen. 1968. The Relativism of Absolute Judgements. **Scientific American**. c. 219. s. 6: 84-90.

Paris, Joel. 2005. Nature and Nurture in Personality Disorders. **Handbook of Personality and Psychopathology**. ed. Stephen Strack. New York: John Wiley & Sons Inc: 24-38.

Paul, E. S., A. Serpe11. 1993. Childhood Pet Keeping and Humane Attitudes In Young Adulthood. **Animal Welfare**. c. 2: 321-337.

Pauley, Gerard, Susan McPherson. 2010. The Experience and Meaning of Compassion and Self-Compassion For Individuals With Depression Or Anxiety. **Psychology and Psychotherapy. Theory, Research and Practice**. c. 83. s. 2: 129-43.

Plotnik, Rod, Haig Kouyoumdjian. 2011. **Introduction to Psychology**. 9. bs. Canada: Cengage Learning.

Polit, Denise F., Ronald L. Nuttall, Ena V. Nuttall. 1980. The Only Child Grows Up: A Look at Some Characteristics of Adult Only Children. **Family Relations**. c. 29. s. 1: 99-106.

Pomerantz, Eva, Ross Thompson. 2008. Parents Role in Children's Personality Development. **Handbook of Personality Theory and Research**. ed. Oliver John, Richard Robins, Lawrence Pervin. New York: The Guilford Press: 351-374.

Pommier, Ann Elizabeth. 2010. The Compassion Scale. Doktora Tezi. The University of Texas.

Poresky, Robert H. 2016. Companion Animals and Other Factors Affecting Young Children's Development. **Anthrozoös**. c. 9. s. 4: 159-168.

Poresky, Robert, Charles Hendrix, Jacob Mosier, Marvin Samuelson. 1988. Children's Pets and Adults' Self-Concepts. **The Journal of Psychology**. c. 122. s. 5: 463-469.

Poresky, Robert H., Charles Hendrix. 1990. Differential Effects of Pet Presence and Pet-Bonding On Young Children. **Psychological Reports.** c. 67. s. 1: 51-54.

Post, Stephen. 2011. **The Hidden Gifts of Helping**. 1.bs. San Francisco: Jossey-Bass A Wiley.

Prochaska, James, John Norcross. 2014. **Psikoterapi Sistemleri**. Çev. Menekşe Arık, Mirel Benveniste, Özlem Kaya, Burak Baba, Rüveyda Çelenk, Levent Gaşgil, Muratcan Akçay. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 74.

Radke-Yarrow, Marian, Carolyn Zahn-Waxler, Michael Chapman. 1983. Children's Prosocial Disposition and Behavior. **Handbook of Child Psychology: Formerly Carmichael's Manual of Child Psychology**. ed. Paul H. Mussen. New York: Wiley (Aktaran: Eisenberg, Nancy, Paul Mussen. 1989. **The Roots of Prosocial Behaviour in Children**. 1.bs. UK: Cambridge University Press.)

Ray, Reginald. 2007. **Touching Enlightenment: Finding Realisation in the Body**. United States: Sounds True (Aktaran: Moore, Simone. 2013. What Is the Best

Predictor of Emotional Distress; Mindfulness, Self-Compassion Or Other-Compassion?. Doktora Tezi. University of East Anglia.).

Raynor, Douglas A., Heidi Levine. 2009. Associations Between the Five-Factor Model of Personality and Health Behaviors Among College Students. **Journal of American College Health**. c. 58. s. 1: 73-81.

Reisoğlu, Serpil, Hikmet Yazıcı. 2017. Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordamada Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Mizah Tarzları ve Duygusal Zekânın Rolü / The Role of University Students' Five Factor Personality Traits, Humor Styles, and Emotional Intelligence on Their Interpretation of Subjective Well-Being. **Journal of History Culture and Art Research**. c. 6. s. 4: 888-912.

Rey, Lourdes, Natalio Extremera. 2016. Agreeableness and Interpersonal Forgiveness In Young Adults: The Moderating Role of Gender. **Terapia Psicológica**. c. 34. s. 2:103-10.

Rueckert, Linda, Nicolette Naybar. 2008. Gender Differences In Empathy: The Role of the Right Hemisphere. **Brain and Cognition**. c. 67. s. 2: 162–67.

Rusting, L. Cheryl, Randy J. Larsen. 1998. Personality and Cognitive Processing of Affective Information. **Personality and Social Psychology Bulletin**. c. 24. s. 2: 200-213.

Ryff, D. Carol. 1989. Happiness is Everything, or is It? Explorations On the Meaning of Psychological Well-Being. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 57. s. 6: 1069.

Salazar, Ramos Leslie. 2015. Exploring the Relationship Between Compassion, Closeness, Trust, and Social Support in Same-Sex Friendships. **The Journal of Happiness & Well-Being**. c. 3. s. 31:15-29.

_____. 2016. The Relationship Between Compassion, Interpersonal Communication Apprehension, Narcissism and Verbal Aggressiveness. **The Journal of Happiness & Well-Being.** c. 4. s. 1:1-14.

Sanders, Robert. 2004. **Sibling Relationships Theory and Issues for Practice**. 1.bs. New York: Palgrave Macmillan.

Sapmaz, Fatma, Tayfun Doğan, Seda Sapmaz, Selin Temizel, Fatma Bilek Tel. 2012. Examining Predictive Role of Psychological Need Satisfaction on Happiness in Terms of Self-Determination Theory. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**. c. 55: 861-868.

Satan, Aydınay Ayşin. 2014. Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi. **21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Dergisi**. c. 3. s. 7: 50-74.

Sayar, Kemal, Alper Manisalıgil. 2015. **Merhamet Devrimi**. 2. bs. İstanbul: Timaş Yayınları.

Saygın, Yeliz. 2014. Üniversite Öğrencilerinde Tevazu Düzeylerinin Denetim Odağı ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Sayın, Aslıhan, Selçuk Aslan. 2005. Duygudurum Bozuklukları ile Huy, Karakter ve Kişilik İlişkisi. **Türk Psikiyatri Dergisi.** c. 16. s. 4: 276-83.

Saylık, Rahmi. 2018a. Neuroticism Related Attentional Biases On An Emotion Recognition Task. **Anatolian Journal of Psychiatry**. c. 20. s. 2: 139-144.

_____. 2018b. Perceived Stress In Cognitive Performance of Easy and Difficult Task In High and Low Neurotics. **Anemon**. c. 6. s. 4: 87–95.

Scarlet, Janina, Nathanael Altmeyer, Susan Knier, Edward Harpin, 2017. The effects of Compassion Cultivation Training (CCT) on Health-Care Workers. **Clinical Psychologist**. c. 21. s. 2: 116-124.

Schultz, Duane, Sydney Ellen Schultz, Donna Ashcraft. 2008. **Personality Theories and Cases**. USA: Cengage Learning.

Schütz, Erica, Uta Sailer, Ali Al Nima, Patricia Rosenberg, Ann- Christine Andersson Arntén, Trevor Archer, Danilo Garcia. 2013. The Affective Profiles in the USA: Happiness, Depression, Life Satisfaction, and Happiness-Increasing Strategies. **PeerJ.** c. 1: 1-19.

Seligman, E. Martin, Mihaly Csikszentmihalyi. 2000. Positive Psychology: An Introduction. **American Psychologist**. c. 55. s. 1: 5-14.

Seligman, Martin EP. 2002. Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. **Handbook of Positive Psychology**. ed. C. R. Synder, Shane Lopez. New York: Oxford University Press: 3-12.

Sheldon, M. Kennon, Richard M. Ryan, Edward L. Deci, Tim Kasser. 2004. The Independent Effects of Goal Contents and Motives on Well-Being: It's Both What You Pursue and Why You Pursue It. **Personality and Social Psychology Bulletin**. c. 30. s. 4: 475-86.

Shin, Doh C., Dan M. Johnson. 1978. Avowed Happiness as an Overall Assessment. **Social Indicators Research**. c. 5: 475-492.

Shiota, Michelle N., Dacher Keltner, Oliver P. John. 2006. Positive Emotion Dispositions Differentially Associated With Big Five Personality And Attachment Style. **Journal of Positive Psychology**. c. 1. s. 2: 61-71.

Somer, Oya. 1998. Türkçede Kişilik Özelliğini Tanımlayan Sıfatların Yapısı ve Beş Faktör Modeli. **Türk Psikoloji Dergisi.** c. 13. s. 42: 17- 32.

Somer, Oya, Mediha Korkmaz, Arkun Tatar. 2002. Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin Geliştirilmesi-I: Ölçek ve Alt Ölçeklerin Oluşturulması. **Türk Psikoloji Dergisi**. c. 17. s. 49: 21-33.

Soysal, Şebnem, Şahin Bodur, Elvan İşeri, Selahattin Şenol. 2005. Bebeklik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış. **Klinik Psikiyatri**. c. 8: 88–99.

Sprecher, Susan, Beverley Fehr. 2005. Compassionate Love For Close Others And Humanity. **Journal of Social and Personal Relationships**. c. 22. s. 5: 629-651.

Stopa, Lusia. 2009. Imagery and the Threatened Self: An Introduction. **Imagery and the Threatened Self.** ed. Lusia Stopa. Canada: Routledge:11-24.

Şengül, Murat, Ahmet Demirel. 2016. Türkçe Öğretmenlerinin Duygu Dışavurum Tarzları Üzerine Bir İnceleme/An Investigation on the Emotional Expression Styles of Turkish Teachers. **Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**. c. 13. s. 34: 116-133.

Şentepe, Ayşe, Metin Güven. 2015. Kişilik Özellikleri ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma. **Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**. c. 17. S. 31: 27-44.

Tabachnick, Barbara, Linda Fidell. 2001. **Using Multivariate Statistics.** 4. Bs. Boston: Pearson.

Tahincioğlu, Dilara. 2018. Psikolog ve Psikolojik Danışmanların İş Doyumu Çalışma Yaşam Kaliteleri ve Merhamet Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Taygur, Altıntaş, Tansen, Müdriye Yıldız Bıçakçı. 2017. Erken Çocukluk Döneminde Prososyal Davranışlar Prosocial Behaviours In Early Childhood. **International Journal of Social Science.** s. 57: 245–61.

Telef, Bülent Baki. 2004. Öğretmenlerin Kişilik Özellikleri Stresle Başaçıkma Yöntemleri ve Kontrol Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Thoits, Peggy A., Lyndi N. Hewitt. 2001. Volunteer Work And Well-Being. **Journal of Health And Social Behavior**. c. 42: 115-131.

Thompson, Russel, Daniel Brossart, Alfred Carlozzi, Marie Miville. 2002. Five-Factor Model (Big Five) Personality Traits and Universal-Diverse Orientation In Counselor Trainees. **The Journal of Psychology.** c. 136. s. 5: 561-572.

Tkach, Chris, Sonja Lyubomirsky. 2006. How Do People Pursue Happiness?: Relating Personality, Happiness-Increasing Strategies and Well-Being. **Journal of Happiness Studies.** c. 7: 183-225.

Tonga, Zahide, Derya Halisdemir. 2017. Ergen Öznel İyi Oluşu İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Journal of Social and Humanities Sciences Research.** c.4. s. 12: 1214- 1221.

Topçu, Çiğdem, Özgür Erdur-Baker, Yeşim Çapa-Aydın. 2010. Temel Empati Ölçeği Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.** c. 4. s. 34: 174-182.

Tümkaya, Songül. 2011. Humor Styles and Socio-Demographic Variables Predictors of Subjective Well-Being of Turkish University Students Türk Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşu Yordayan Sosyodemografik Değişkenler ve Mizah Tarzları. **Education and Science**. c. 36. s. 160: 158-170.

Tümkaya, Songül, Birsel Aybek, Metehan Çelik. 2010. Yoksul Ailelerden Gelen Ergenlerde Psiko-Sosyal Bir Olgu Olarak Umutsuzluk ve Boyun Eğici Davranışların İncelenmesi. **Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi**. c. 7. s. 1: 970-984.

Türk Dil Kurumu. [02.06.18]. Güncel Türkçe Sözlük, Mutluluk. http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&kelime=mutluluk&kategori=verilst&ayn=tam.

Türkdoğan, Turgut, Erdinç Duru. 2012. Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Yordanmasında Temel İhtiyaçların Karşılanmasının Rolü. **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri**. c. 12. s. 4: 2429-46.

Türkmen, Mustafa. 2012. Öznel İyi Oluşun Yapısı ve Anababa Tutumları, Özsaygı ve Sosyal Destekle İlişkisi: Bir Model Sınaması. **Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.** c.5. s. 1: 41–73.

Vallereux, Shawn. 2006. the Relationship Between Extraversion and Happiness. Doktora Tezi. University of Oregon.

Veenhoven, Ruut. 1984. **Conditions of Happiness**. 1.bs. Boston: D. Reidel Publishing Company.

_____. 2008. Healthy Happiness: Effects of Happiness on Physical Health and the Consequences for Preventive Health Care. **Journal of Happiness Studies**. c. 9. s. 3: 449-69.

Vidovic, Vlasta Vizek, Vesna Vlahović Štetić, and Denis Bratko. 1999. Pet Ownership, Type of Pet and Socio-Emotional Development of School Children. **Anthrozoös.** c. 12. s. 4: 211-217.

Wang, Sheila. 2005. A Conceptual Framework For Integrating Research Related to The Physiology of Compassion and The Wisdom of Buddhist Teachings. **Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy.** ed. Paul Gilbert**.** Canada: Routledge: 75-120.

Weng, Helen, Andrew Fox, Alexander Shackman, Diane Stodola, Jessica Caldwell, Matthew Olson, Gregory Rogers, Richard Davidson. 2013. Compassion Training Alters Altruism and Neural Responses to Suffering. **Psychological Science**. c. 24. s. 7: 1171-1180.

Westen, Drew, Glen O. Gabbard, Kile M. Ortigo. 2008. Psychoanalytic Approaches to Personality. **Handbook of Personality Theory and Research**. ed. Oliver John, Richard Robins, Lawrence Pervin. New York: The Guilford Press: 21-65.

Williams, Marc O., Zoe Tsivos, Sarah Brown, Nicola S. Whitelock, Magdalene Sampson. 2017. Compassion-Focused Therapy for Bulimia Nervosa and Bulimic Presentations: A Preliminary Case Series. **Behaviour Change**. c. 34. s. 03:199-207.

Williamson, Gail, Margaret Clark. 1989. Providing Help and Desired Relationship Type As Determinants of Changes In Moods and Self-Evaluations. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 56. s. 5: 722- 734.

Wilson, Warner R. 1967. Correlates of Avowed Happiness. **Psychological Bulletin**. c. 67. s. 4: 294-306.

Winnicott, Donald Woods. 1987. **The Child the Family and the Outside World**. Canada: Perseus Publishing.

Wispe, Lauren. 1991. **The Psychology of Sympathy**. New York: Plenum Press.

Worthington Everett, Lynn O'Connor, Jack Berry, Connie Sharp, Rebecca Murray, Eunice Yı. 2005. Compassion and Forgiveness: Implications For Psychotherapy. **Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy.** ed. Paul Gilbert**.** Canada: Routledge: 168-192.

Worthington Jr, Everett L. 2006. **Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application**. New York: Routledge.

Yamagata, Shinji, Atsunobu Suzuki, Juko Ando, Yutaka Ono, Nobuhiko Kijima, Kimio Yoshimura, Fritz Ostendorf, Alios Angleitner, Rainer Riemann, Frank Spinath, John Livesley, Kerry Lang. 2006. Is The Genetic Structure Of Human Personality Universal? A Cross-Cultural Twin Study From North America, Europe, And Asia. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 90. s. 6: 987-98.

Yaran, Cafer. 2007. Mevlâna'nın Yedi Öğüdü: Evrensel Erdemler, Kozmik Temellendirmeler ve Aidiyet Meselesi. **İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**. s. 16: 21-48.

Yarrow, Marian, Phyllis M. Scott, Carolyn Z. Waxler. 1973. Learning Concern For Others. **Developmental Psychology**. c. 8. S. 2: 240.

Yazgan İnanç, Banu, Esef Ercüment Yerlikaya. 2012. **Kişilik Kuramları**. 6.bs. Ankara: Pegem Akademi.

Yazıcıoğlu, Seray. 2018. Kanadalı ve Türk Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Merhamet ve Duygusal Zekalarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yetim, Ünsal. 2001. **Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri**. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.

Yıkılmaz, Murat, Meryem Demir Güdül. 2015. Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu, Yaşamda Anlam ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiler. **Ege Eğitim Dergisi**. c. 16. s. 2: 297- 315.

Young-Eisendrath, Polly. 2001. When the Fruit Ripens: Alleviating Suffering and Increasing Compassion As Goals of Clinical Psychoanalysis. **The Psychoanalytic Quarterly**. c. 70. s. 1: 265- 285.

EKLER

Ek 1. Gönüllü Katılım ve Kişisel Bilgi Formu

GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Sevgili öğrenciler,

Formda yer alan sorular, üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin merhamet ve duygu stilleri üzerindeki etkisinin inceleneceği yüksek lisans tezi için oluşturulmuştur. Burada vereceğiniz bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır. Ayrıca bu bilgiler çalışma dışında herhangi bir yerde kullanılmayacaktır. Sorulara vereceğiniz dürüst, içten ve gerçek yanıtlar, yapılan bilimsel çalışmaya çok önemli katkılar sağlayacaktır. Lütfen tüm soruları cevaplayınız. Forma isminizi yazmaya gerek yoktur. Katılımınız için teşekkürler.

Sariha Kapıcıoğlu
Psikolojik Danışman

- **Cinsiyetiniz:** Kadın ( ) Erkek ( )
- **Sınıfınız:** 1. ( ) 2. ( ) 3. ( ) 4. ( )
- **Fakülte ve Bölümünüz:**……
- **Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yer:**
  Köy-kasaba ( ) İlçe ( ) ( ) İl ( ) Büyükşehir
- **Ailenizin ortalama aylık geliri nedir?**
  ( ) 1300 tl ye kadar ( ) 1301-2500 ( ) 2501-3500 ( )3501-4500 ( ) 4501 ve üstü
- **Siz dahil kaç kardeşsiniz?**
  ( ) Kardeşim yok ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 4'ten fazla
- **Evcil hayvan beslediniz mi? Ya da halen besliyor musunuz?**
  Evet ( ) Hayır ( )

Ek 2. Merhamet Ölçeği Örnek Maddeler

	Aşağıda bir seri ifade bulacaksınız. Lütfen sizin düşüncenizi en iyi temsil eden ifadeyi, sağda yer alan derecelemeye göre işaretleyiniz. Örneğin birinci ifadeye tamamen katılıyorsanız, madenin sağındaki 5 rakamını karalayınız. Hiçbir Zaman 1'i, Nadiren 2'yi, Ara Sıra 3'ü, Sık Sık 4'ü, Her Zaman ise 5'i temsil etmektedir. Lütfen her ifadeye tek bir yanıt veriniz ve boş bırakmayınız.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara Sıra	Sık Sık	Her Zaman
2	Bazen insanlar kendi problemlerinden bahsettiklerinde, umurumda değilmiş gibi hissederim.	1	2	3	4	5
4	İnsanlar benimle konuşurken, onlara tüm dikkatimi veririm.	1	2	3	4	5
6	Birisi zor bir duruma düştüğünde ona yardım etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
8	Zor zamanlarında insanların yanında bulunmayı severim.	1	2	3	4	5
10	İnsanlar üzgün olduklarında, onlarla yakınlık kuramam gibi gelir.	1	2	3	4	5

Ek 3. Oxford Mutluluk Ölçeği Örnek Maddeler

	Aşağıda sizi tanımaya yönelik ifadeler yer almaktadır. Yapmanız gereken, düşüncenizi en iyi temsil eden ifadeyi, sağ tarafta yer alan derecelemeye göre işaretlemenizdir. Her maddeye tek bir yanıt veriniz ve lütfen boş bırakmayınız.	Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
2	Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.	1	2	3	4	5	6
4	Nerdeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.	1	2	3	4	5	6
6	Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.	1	2	3	4	5	6
8	Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.	1	2	3	4	5	6
10	Dünyanın iyi bir yer olduğunu **düşünmüyorum.**	1	2	3	4	5	6

Ek 4. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi Örnek Maddeler

Açıklama: Aşağıda bireyleri tanımak için kullanılan sıfat çiftleri verilmektedir. Sizden istenen, her bir sıfat çiftini okuyarak, size uygunluk derecesine karar vermenizdir. Her sıfat çifti için tek bir daireyi doldurunuz. Doğru cevap yoktur, size uygun cevap vardır. Bunu dikkate alarak cevaplamaya çalışınız. Cevaplarınızı aşağıdaki örneklere göre belirtiniz.

	Çok uygun	Oldukça uygun	Biraz uygun	Ne uygun ne uygun değil	Biraz uygun	Oldukça uygun	Çok uygun	
İçeedönük	●							Dışadönük
İçedönük							●	Dışadönük
İçedönük				●				Dışadönük

Bu örneklerde,

1. Örnek kişi, kendini oldukça içedönük olarak görmektedir.

2. Örnek kişi, kendini çok dışadönük olarak görmektedir.

3. Örnek kişi ise, bu boyutlarda kararsızdır veya her iki sıfatı da kendine uzak veya yakın görmektedir, anlamına gelmektedir.

		Çok uygun	Oldukça uygun	Biraz uygun	Ne uygun ne uygun değil	Biraz uygun	Oldukça uygun	Çok uygun	
2	Yalnızlığı tercih eden								Sosyal (Topluluğu seven)
4	Kindar								Affedici
6	Sabırlı								Sabırsız
8	Hayal gücü zayıf								Hayal gücü kuvvetli
10	Sorumsuz								Sorumluluk sahibi

Ek 5. Sosyal Bilimler Enstitüsü İzin Yazısı

EBYS

Elektronik Belge Yönetim Sistemi

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 44513635-302.99-E.1711200044
Konu : Ölçek İzin Yazısı

Tarih: 20.11.2017

İLGİLİ MAKAMA

Enstitümüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi 15736018 nolu Sariha KAPICIOĞLU, "Üniversite Öğrencilerinde Merhametin Yordayıcıları Olarak Mutluluk ve Kişilik Özellikleri" konulu tezi için Üniversitemizin çeşitli fakültelerinde bulunan öğrencilere ölçeklerini uygulamak istemektedir.

Adı geçen öğrencinin ekte yer alan ölçekleri uygulaması hususunda gerekli iznin verilmesini arz/rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Ali Fuat ARICİ
Enstitü Müdürü

Eki:SARİHA_KAPICIOĞLU-DİLEKÇE.pdf.pdf (Elektronik Ek)

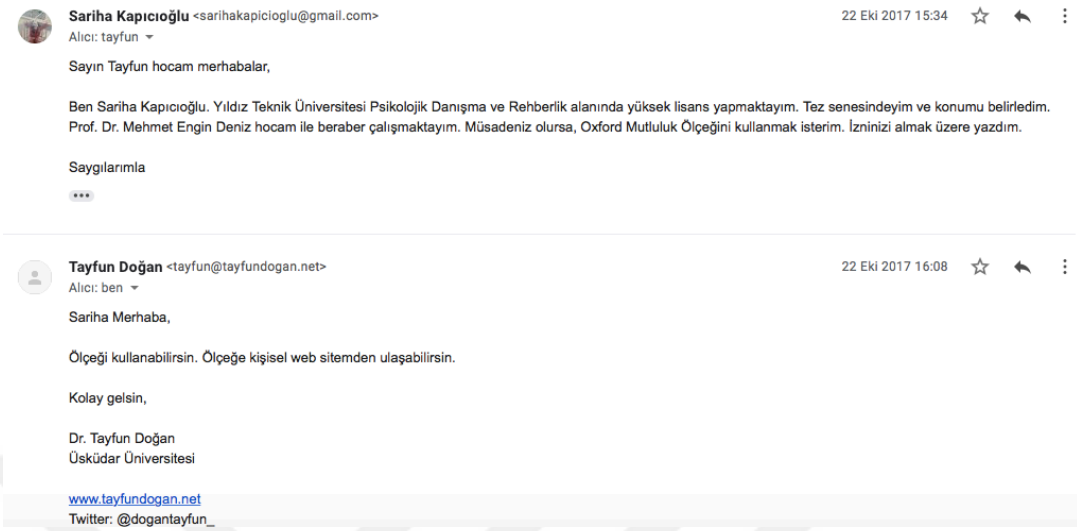
20.11.2017
Seçkin SAATÇIOĞLU
Bilgisayar İşletmeni

Adres : Yıldız Teknik Üniversitesi 34220 Esenler/İSTANBUL
Tel : 0212 383 31 15
Fax : 0212 383 31 18
İrtibat :
Web : www.sbe.yildiz.edu.tr
e-Posta : ibemdr@yildiz.edu.tr

Bu belge 5070 sayılı elektronik imza kanununa göre güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
http://www.ebys.yildiz.edu.tr/Dogrulama/Index?EvrakNo=E.1711200944&ErisimKodu=6844cf14

Ek 6. Ölçek Kullanım İzinleri

Oxford Mutluluk Ölçeği Kullanım İzni



Sariha Kapıcıoğlu <sarihakapicioglu@gmail.com> 22 Eki 2017 15:34
Alıcı: tayfun

Sayın Tayfun hocam merhabalar,

Ben Sariha Kapıcıoğlu. Yıldız Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında yüksek lisans yapmaktayım. Tez senesindeyim ve konumu belirledim. Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz hocam ile beraber çalışmaktayım. Müsadeniz olursa, Oxford Mutluluk Ölçeğini kullanmak isterim. İzninizi almak üzere yazdım.

Saygılarımla

Tayfun Doğan <tayfun@tayfundogan.net> 22 Eki 2017 16:08
Alıcı: ben

Sariha Merhaba,

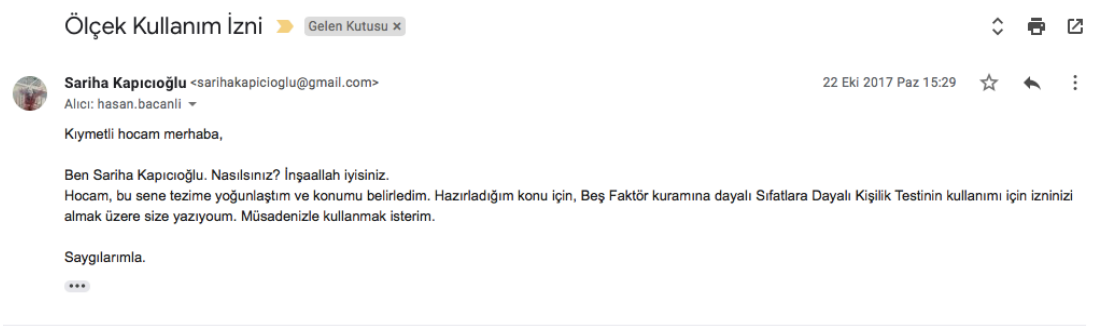
Ölçeği kullanabilirsin. Ölçeğe kişisel web sitemden ulaşabilirsin.

Kolay gelsin,

Dr. Tayfun Doğan
Üsküdar Üniversitesi

www.tayfundogan.net
Twitter: @dogantayfun_

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi Kullanım İzni



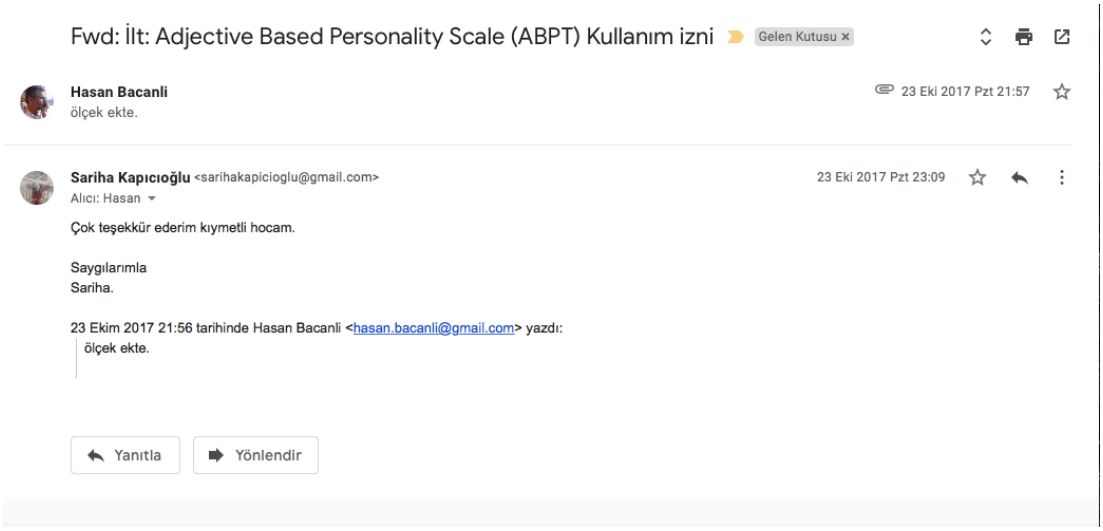
Ölçek Kullanım İzni Gelen Kutusu ×

Sariha Kapıcıoğlu <sarihakapicioglu@gmail.com> 22 Eki 2017 Paz 15:29
Alıcı: hasan.bacanli

Kıymetli hocam merhaba,

Ben Sariha Kapıcıoğlu. Nasılsınız? İnşaallah iyisiniz.
Hocam, bu sene tezime yoğunlaştım ve konumu belirledim. Hazırladığım konu için, Beş Faktör kuramına dayalı Sıfatlara Dayalı Kişilik Testinin kullanımı için izninizi almak üzere size yazıyoum. Müsadenizle kullanmak isterim.

Saygılarımla.



Fwd: İlt: Adjective Based Personality Scale (ABPT) Kullanım izni Gelen Kutusu ×

Hasan Bacanli 23 Eki 2017 Pzt 21:57
ölçek ekte.

Sariha Kapıcıoğlu <sarihakapicioglu@gmail.com> 23 Eki 2017 Pzt 23:09
Alıcı: Hasan

Çok teşekkür ederim kıymetli hocam.

Saygılarımla
Sariha.

23 Ekim 2017 21:56 tarihinde Hasan Bacanli <hasan.bacanli@gmail.com> yazdı:
> ölçek ekte.

Yanıtla Yönlendir

ÖZ GEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Sariha Kapıcıoğlu

Doğum Yeri ve Tarihi: 07.03.1992- Ankara

EĞİTİM DURUMU

2015-2019 :Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı

2013- 2015 :Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Programı

2011-2013 :Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Programı

YAYINLAR

Kapıcıoğlu, Sariha, M. Engin Deniz. 2018. Happiness and Big Five Personality Traits as Predictors of Compassion in Turkish University Students. **Globets 2018 Conference: An International Conference on Education, Technology and Science Abstract Book,** 6-9 May 2018**.** Belgrade- Serbia: 31

Deniz, M. Engin, **Sariha Kapıcoğlu**, Burcu Özge Yüksel, Tuğa İçli Özbağır, Seher M. Erus. 2018. Ergenlerde Saldırganlık ve Sosyal Beceri Davranışlarının Yordayıcısı Olarak Anne Baba Tutumları. **Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**. c. 2. S. 1: 1-11.

Deniz, M. Engin, **Sariha Kapıcoğlu**, Burcu Özge Yüksel, Tuğa İçli Özbağır, Seher M. Erus. 2017. Ergenlerde Saldırganlık ve Sosyal Beceri Davranışlarının Yordayıcısı Olarak Anne Baba Tutumları. **Oral Presentation at the IX International Congress of Educational Research.** 11- 14 May, Ordu University.