

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN MERHAMET DÜZEYLERİNİN VE YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ

Eşref NAS¹, İkbal Tuba ŞAHİN SAK² ve Ramazan SAK³

Öz

Yetişkinlerin merhamet düzeylerinin ve yaşam doyumlarının incelenmesine ilişkin alanyazında birçok çalışmanın mevcut olduğu ancak çocuk ve ergenlerle ilgili bu konuda literatürün eksik ve yetersiz olduğu görülmüştür. Bu durum dikkate alınarak, bu çalışmada ortaokul son sınıf öğrencilerinin merhamet düzeyleri ile yaşam doyumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örnekleminde, Diyarbakır ilinde ortaokul son sınıfta okuyan 175 öğrenci yer almıştır. Araştırmanın verileri Merhamet Ölçeği ve Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Çalışmanın veri analizinde, SPSS 22 istatistik paket programı kullanılarak bağımsız örneklemler için t-testi ve Pearson korelasyonu gibi parametrik testler yapılmıştır. Çalışmanın sonunda, ortaokul son sınıf öğrencilerinin merhamet ve yaşam doyum düzeylerinin orta seviyede fakat yüksek düzeye yakın olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin merhamet düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeğinde ise aile, arkadaş ve okul alt boyutlarında cinsiyet faktörünün etkili olmadığı ancak benlik, çevre alt boyutlarında ve ölçeğin genel toplamında erkeklerin yaşam doyum ortalamalarının kızların yaşam doyum ortalamalarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca ortaokul son sınıf öğrencilerinin merhamet düzeyleri ile yaşam doyum düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Ortaokul öğrencileri, Merhamet, Yaşam doyum.

JEL Sınıflaması: I20, I22, I29

INVESTIGATION OF COMPASSION LEVELS AND LIFE SATISFACTION OF MIDDLE SCHOOL SENIOR STUDENTS

Abstract

It has been seen that there are many studies in the literature on the examination of adults' compassion levels and life satisfaction, but research on this subject related to children and adolescents is insufficient. Considering this situation, it was aimed to examine compassion level and life satisfaction of middle school senior students in this study. The sample of this survey-based research consisted of 175 students in the last year of middle school in Diyarbakır. Personal Information Form, the Compassion Scale and the Multidimensional Student's Life Satisfaction Scale were used as data collection tools. In the data analysis of the study, parametric tests such as independent samples t-test and Pearson correlation were performed through the SPSS 22 statistical package program. At the end of the study, it was found that the levels of middle school senior students' compassion and life satisfaction were medium but close to high levels. The compassion levels of the students did not differ significantly based on their genders. However, for the Multidimensional Student Life Satisfaction Scale, there was no difference based on students' genders in sub-dimensions of family, friends and school whereas boys' life satisfaction means were higher than the girls' in sub-dimensions of self and environment, and also in the overall total of the scale. In addition, a positive significant relationship was found between compassion levels and life satisfaction levels of middle school senior students.

Keywords: Middle school students, Compassion, Life satisfaction.

JEL Classification: I20, I22, I29

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Muş Alparslan Üniversitesi, esrefnasx@gmail.com, ORCID: 0000-0002-4524-9534

² Doç. Dr., Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, ikbalsahin@gmail.com, ORCID: 0000-0002-9054-6212

³ Doç. Dr., Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, ramazansak06@gmail.com, ORCID: 0000-0002-7504-9429

1. Giriş

Alanyazında merhamet kavramının farklı şekillerde tanımlandığı görülmektedir. Yapılan bir tanıma göre, merhamet, bir başkasının acısına tanık olduğunda ortaya çıkan ve sonrasında kişiyi yardım etmeye yönlendiren bir duygudur (Goetz, Keltner ve Simon-Thomas, 2010). Başka bir tanıma göre, merhamet kavramı, diğer insanların acılarının/zorluklarının farkında olma ve bu acıları/zorlukları hafifletmek için çaba gösterme halidir (Gilbert, 2009). Merhamet aynı zamanda kişinin acı veya zorluk çektiği süreçlerde kendine karşı nazik, anlayışlı ve duyarlı olmasıdır ki bu durum *öz-merhamet* (self-compassion) kavramıyla literatürde yer almaktadır (Gilbert vd., 2017; Neff, 2003a; 2003b).

Merhamet; bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçlerden meydana gelmektedir. Bu süreçler beş aşama içinde ele alınmaktadır: 1) Acı veren durumun farkına varmak, 2) Acı çekmenin evrensel olduğunu anlamak, 3) Acı çeken kişiyle empati kurmak, 4) Acı çeken kişiye tepki verirken olumsuz duyguları (öfke, korku gibi) azaltmak, 5) Acıyı azaltmak amacıyla eyleme geçme motivasyonuna sahip olmak (Strauss vd., 2016). Burada sunulan süreçten de anlaşılacağı üzere merhametin merkezinde acı çekme hali ve acı çeken kişiye uygun ve olumlu bir tepkinin ortaya konulması yer almaktadır. Bireylerin merhamet düzeylerinin belirlenmesine yönelik geliştirilen ölçeklerde de benzer bir durumla karşılaşılmaktadır. Örneğin; Pommier (2010) tarafından geliştirilen *Compassion Scale* isimli ölçekte, başkalarının acı ve zorluk içeren deneyimlerine karşı hissedilen merhamet düzeyinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Aynı amaç, Chang ve arkadaşlarının (2014) geliştirdiği ölçekte (*Compassion of Others' Lives Scale*) de vurgulanmıştır. Bununla birlikte acı, sıkıntı ve zorluklar karşısında bireylerin kendilerine karşı ne düzeyde merhametli oldukları da *Self-Compassion Scale* (Neff, 2003a) isimli ölçekle belirlenmeye çalışılmıştır. Bütün bu verilenlerden hareketle merhamet, kişinin deneyimlediği veya başkasının yaşadığı acının/zorluğun farkında olması ve bu acıyı/zorluğu azaltmaya yönelik eyleme geçmesi şeklinde tanımlanmıştır (Nas ve Sak, 2020).

Merhamet bireyin kendisi ve çevresi açısından ve sosyal refahın devamı için önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir (Goldin ve Jazaieri, 2017). Merhametin sosyalleşmede (Curtis, Horton ve Smith, 2012), topluma yararlı davranışlar geliştirmede (Leiberg, Klimecki ve Singer, 2011), stres ve kaygının azaltılmasında (Jazaieri vd., 2018) ve sosyal adaletin artırılmasında (Williams, 2008) etkili olduğu belirtilmektedir. Ayrıca merhametli olmak, bireyin sosyal destek alma/sunma yeteneğini geliştirebilmekte (Cosley, McCoy, Saslow ve Epel, 2010) ve iyi oluş düzeyine katkı sağlayabilmektedir (Jazaieri vd., 2014). Kişisel zorluklar esnasında ya da

kişilerarası ilişkilerde sorunlar ortaya çıktığında merhametli bireylerin sosyal destek sunabilecekleri ve empati gösterebilecekleri belirtilmektedir (Sprecher ve Fehr, 2005).

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

Alanyazın incelendiğinde, merhametle birlikte ele alınan birçok kavramın mevcut olduğu anlaşılmaktadır (Adanır, 2019; Avşaroğlu ve Güleş, 2019; Bektaş, 2019; Çapan, 2019; Diren, 2018; Erdoğan, 2018; Hacikeleşoğlu ve Kartopu, 2017; Kışmir ve İrge, 2020; Özan, 2019; Özdelikara ve Babur, 2020; Pehlivan, 2019; Seven ve Dülger, 2020; Yılmaz, 2016). Merhametle ilişkilendirilen kavramlardan biri de yaşam doyumdur (Avşaroğlu ve Güleş, 2019). Yaşam doyumu kavramı, iyi oluş ile ilgili alanyazın kapsamında incelenen bir kavramdır (Diener, 2000). İyi oluş kavramı ise farklı iki yaklaşımla ele alınmaktadır: *öznel iyi oluş* (Diener, 1984) ve *psikolojik iyi oluş* (Ryff, 1989). Öznel iyi oluş, insanların yaşam kalitelerini duygusal ve bilişsel bağlamda nasıl değerlendirdiklerini ortaya koymaktadır (Diener, 1984; Diener ve Chan, 2011). Psikolojik iyi oluş, insanların potansiyellerini gerçekleştirme ve anlamlı bir hayat yaşaması şeklinde ifade edilmektedir (Chen, Jing, Hayes ve Lee, 2013). Yaşam doyumu kavramı genel olarak hem öznel iyi oluşun bir bileşeni olarak ele alınmakta (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985) hem de psikolojik iyi oluşun incelendiği araştırmalarda, iyi oluş ile yaşam doyumu aynı anlamda kullanılmaktadır (Ryff, 1989). Bununla birlikte iyi oluş kavramının da mutluluk kavramıyla da benzer anlamlarda kullanıldığı anlaşılmaktadır (Lyubomirsky, 2001). Bu bağlamda, bu çalışmada merhamet ile yaşam doyumu arasındaki ilişki ele alınırken iyi oluş ve mutluluk kavramları da göz önünde bulundurulmuştur.

Yaşam doyumu, öznel iyi oluşun temel bir göstergesi olup pozitif psikoloji biliminin ayrılmaz bir parçasını teşkil etmektedir (Gilman ve Huebner, 2003; Veenhoven, 1988). Yaşam doyumu ile ilgili ilk çalışmaların Neugarten, Havighurst ve Tobin (1961) tarafından gerçekleştirildiği

görülmektedir. Daha sonraki süreçte yaşam doyumu konusunda birçok çalışma gerçekleştirilmiş ve bu konuda büyük bir literatür oluşmuştur (Appleton ve Song, 2008). En basit haliyle yaşam doyumu, kişinin yaşamına ilişkin bilişsel yargısı olarak tanımlanmıştır (Pavot ve Diener, 1993). Başka bir tanıma göre yaşam doyumu, kişinin beklentileri ile sahip olduklarının karşılaştırılması sonucunda elde edilen durumdur (Özer ve Özsoy Karabulut, 2003).

Yapılan araştırmalara bakıldığında, yaşam doyumu ile ilgili birçok çalışmanın mevcut olduğu görülmektedir. Buna göre yaşam doyumunun gelir düzeyi (Kabasakal ve Uz Baş, 2013), bireysel ve aile bütünlük duygusu, benlik saygısı (Çeçen, 2008), kişisel başarı (Şahin, 2008), çalışan olup olmama (Soylu ve Kabasakal, 2016), yalnızlık (Tuzgöl Dost, 2007), iş doyumu (Keser, 2005; Yiğit, Dilmaç ve Deniz, 2011) ve bilinçli farkındalık (Şahin, 2019) gibi değişkenlerle ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca tükenmişlik yaşayan bireylerin yaşam doyumları düşük seviyede görülebilmektedir ve duygusal tükenme ve duyarsızlaşmanın artması yaşam doyumunun azalmasına neden olabilmektedir (Şahin, 2008).

Merhamet ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu (Espín, Moreno-Herrero, Sánchez-Campillo ve Rodríguez Martín, 2018) ve merhametin iyi oluşun artırılmasında etkili olduğu (Jazaieri vd., 2014) belirtilmektedir. Ancak literatüre bakıldığında, doğrudan merhamet ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların yeterince mevcut olmadığı görülmektedir. Bu konuda yapılan çalışmalarda ise çoğunlukla merhametin bir boyutu olan öz-merhametin yaşam doyumuyla bağlantısı incelenmiştir (Örneğin; Kim ve Ko, 2018). Bu durumun yaşam doyumunun içerdiği anlamdan kaynaklandığı belirtilebilir. Nitekim yaşam doyumu, kişinin kendi yaşamına ilişkin bilişsel değerlendirmesi olarak tanımlanmakta (Diener, 1984) ve öz-merhamet ise kişinin kendi yaşamına ilişkin duyarlılığı ile açıklanmaktadır ki bu da kişinin yaşamında yer alan acıları, başarısızlıkları ve yetersizlikleri insan olmanın bir deneyimi olarak görmesi anlamına gelmektedir (Neff, 2003a).

Öz-merhametin psikolojik iyi oluş (Neff, 2009), mutluluk, iyimserlik ve olumlu duygu (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007) gibi birtakım değişkenlerle pozitif bir ilişkisi bulunmaktadır. Bununla birlikte psikolojik iyi oluş, esnek ve yaratıcı düşünme, prososyal davranış ve fiziksel sağlıkla ilişkilidir (Huppert, 2009). Öz-merhamet ise kişinin sağlık ve iyi oluşunu artırma konusunda istekli olmasını içermektedir ve kişinin yaşamda gerekli değişiklikleri yapmak için daha fazla çabalamasıyla ilgilidir (Neff, 2009). Öz-merhamet, olumsuz yaşam olayları karşısında kendine nezaket, özen ve ilgi ile davranmaktır (Terry ve Leary, 2011). Bu anlamda merhametle ilgili meditasyon uygulamalarının stres ve sağlık üzerinde etkili olduğu (Pinto-

Gouveia, Duarte, Matos ve Fráguas, 2013) ve fiziksel sağlığın öz-merhamet ile öznel iyi oluşu etkileyen bir faktör olduğu (Allen, Goldwasser ve Leary, 2012) belirtilmektedir. Öznel iyi oluş ise yaşamın olumlu ve olumsuz duygu arasındaki doyum ve denge açısından değerlendirilmesi şeklinde vurgulanmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2012).

Öz-merhamet konusunda yapılan araştırmalarda, öz-merhametin hem yaşam doyumunu ile hem de yaşam doyumunu etkileyen faktörlerle ilişkili olduğu görülmektedir (Neff, 2003a; 2003b). Ayrıca öz-merhametli bireylerin yaşamlarından daha fazla doyum alabildikleri belirtilmektedir. Öz-merhametli bireyler, öğrenmek ve gelişmek için içsel nedenlerin teşvikiyle daha fazla motive olabilmektedir (Neff, 2009). Öz-merhamet, insanların iyi oluşlarını anlamada işlev görebilmektedir; çünkü insanların sağlık, zihinsel kapasite ve yaşam koşullarında sorunlar çıktığında kendilerine ne kadar merhametli davrandıklarını yansıtmaktadır (Allen vd., 2012). Yukarıda verilen literatür ışığında, merhametin bir boyutu olan öz-merhamet ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin birçok araştırmada (Allen vd., 2012; Kim ve Ko, 2018; Neff, 2003a; 2003b; Yang, Zhang ve Kou, 2016) incelendiği görülmektedir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde, öz-merhametli bireylerin yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu (Allen vd., 2012) söylenebilir. Ayrıca öz-merhametli olmanın psikolojik (Homan, 2016), zihinsel (Pinto-Gouveia vd., 2013) ve fiziksel (Pace vd., 2009; Terry ve Leary, 2011) sağlığı olumlu etkileyebildiği ifade edilebilir. Ancak alanyazındaki çalışmalar dikkate alındığında, merhamet ve yaşam doyumunun birlikte ele alındığı araştırmaların yetersiz olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, yapılan önceki araştırmaların yetişkinler üzerinden gerçekleştirildiği görülmektedir (Avşaroğlu ve Güleş, 2019). Yapılan literatür taramasında, ulusal ve uluslararası literatürde çocuklar ve ergenler örneğinde merhamet ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır.

Merhamet, sadece yetişkinlerin deneyimlediği bir duygu-durumu değildir. Diğer bir ifadeyle çocukların ve ergen bireylerin yaşamında da merhametin varlığı önemli görülmektedir. Ergenler, ortaokul ve lise kademesinde bulunan bireylerdir. Bu kademeler aynı zamanda ergenlerin gelişimsel açıdan yoğun bir fiziksel, psikolojik ve duygusal değişim içinde oldukları bir süreçtir (Santrock, 2011). Söz konusu hızlı gelişim süreci ergenlerin hem kendilerine hem akranlarına hem de yetişkinlere karşı tavır ve tutumlarını etkileyebilmektedir (Kulaksızoğlu, 2005). Bu süreçte ergenler okul içinde veya dışında şiddet ve saldırganlık olaylarına dâhil olabilmekte (Delfabbro vd., 2006; Durmuş ve Gürkan, 2005; Spencer ve Bryant, 2000), zorbalık, kavga ve sözlü sataşma gibi istenmeyen davranışlar ortaya koyabilmektedir (Baldry ve Farrington, 1999; Hoşgörür ve Orhan, 2017; Pateraki ve Houndoumadi, 2001). Bu nedenle

ergenlerin olumsuz, riskli ve zararlı davranışlarının azaltılması için çeşitli alternatiflerden bahsedilmiş (Orpins, Parcel, Mcalister ve Frankowski, 1995) ve merhametin okul kültürüne yerleştirilmesine dikkat çekilmiştir (Sayar ve Manisalıgil, 2016). Bu anlamda yapılan çalışmalarda çocuklara yönelik merhamet eğitimi etkinlikleri uygulanmış, birtakım faaliyetler gerçekleştirilmiş (Coşkun, 2019; Küçükaydın, 2015), çocuklara (Ozawa-de Silva ve Dodson-Lavelle, 2011) ve ergenlere yönelik bilişsel temelli merhamet eğitimi incelenmiştir. Bunun yanı sıra ergenlerin yaşam doyumları da dikkate alınmakta ve önemli görülmektedir. Yaşam doyumu ergenlerin psikolojik, sosyal ve akademik durumlarını etkileyebilmektedir. Yaşam doyumu yüksek olan ergenlerin kaygı ve depresyon düzeyleri daha düşük olabilmekte, aileleriyle daha olumlu ilişkiler kurabilmekte, okula ve öğretmenlere karşı daha olumlu tutum sergileyebilmekte ve akademik açıdan daha başarılı olabilmektedir (Gilman ve Huebner, 2006).

Ergenlerin merhamet düzeyi ve yaşam doyumları üzerinde birçok değişken etkili olabilmektedir (Çeçen, 2008; Erdoğan, 2017; Gül, 2019; Stankov, 2013). Sosyo-demografik değişkenlerin yer aldığı araştırmalarda ise farklı bulgulara rastlanmaktadır. Bu araştırmanın temel değişkenlerinden olan cinsiyet faktörü açısından çalışma bulgularına bakıldığında farklı sonuçlarla karşılaşılmaktadır. Bazı çalışmalarda kızların merhamet düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmüş (Aydemir, 2018; Hacıkeleşoğlu ve Kartopu, 2017; Salazar, 2016), bazı çalışmalarda ise merhametin cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark göstermediği tespit edilmiştir (Aydemir, 2020; Candemir, 2019). Ayrıca kimi çalışmalarda cinsiyetin yaşam doyumu üzerinde etkili olmadığı saptanırken (Aliyev ve Aghayeva, 2019; Huebner vd., 2000) kimi çalışma sonucunda kızların yaşam doyumlarının erkeklere göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür (Danielsen, Samdal, Hetland ve Wold, 2009; Öztan, 2014).

Yukarıda verilenlerden hareketle, merhamet ve yaşam doyumunun ergenlerin yaşam alanlarında önemli bir yer edindiği söylenebilir. Bu yüzden merhamet ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin ergenler üzerinden değerlendirilmesinin önemli ve gerekli olduğu düşünülmüştür. Bu bağlamda, bu çalışmada ortaokul son sınıf öğrencilerinin merhamet ve yaşam doyumu düzeylerinin belirlenmesi, bu iki değişken arasındaki ilişkinin ortaya konulması ve ayrıca cinsiyet değişkeni açısından öğrencilerin merhamet ve yaşam doyumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç kapsamında aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

- 1) Ortaokul son sınıf öğrencilerinin merhametleri ne düzeydedir?

- 2) Ortaokul son sınıf öğrencilerinin merhamet düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?
- 3) Ortaokul son sınıf öğrencilerinin yaşam doyumları ne düzeydedir?
- 4) Ortaokul son sınıf öğrencilerinin yaşam doyumları cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?
- 5) Ortaokul son sınıf öğrencilerinin merhamet düzeyleri ile yaşam doyumları arasında bir ilişki var mıdır?

2. Yöntem

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma, betimsel araştırma modelinde tasarlanmıştır. Betimsel araştırmalarda mevcut olan durum olduğu şekilde ortaya konulmaktadır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014). Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli (Can, 2017) de uygulanmıştır. Bu bağlamda bu çalışmada, ortaokul son sınıf öğrencilerinin merhamet ve yaşam doyumu düzeyleri belirlenmiştir. Merhamet ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişki ortaya konulmuş ve cinsiyet değişkeni açısından merhamet ve yaşam doyumları incelenmiştir.

2.2. Çalışmanın Örnekleme

Bu araştırmada, amaçsal örnekleme yaklaşımlarından biri olan *tipik durum örnekleme yöntemi* kullanılmıştır. Bu örnekleme yöntemi uygulanırken araştırma sorusu ile ilgili olarak mevcut olan çok sayıdaki durumdan tipik bir durumun belirlenerek bu örnek üzerinden veriler elde edilmektedir (Büyüköztürk vd., 2014). Bu bağlamda, Diyarbakır ili Kayapınar ilçesinde bulunan ortaokullardan tipik durum örnekleme yoluyla bir okul belirlenmiş ve söz konusu okuldaki son sınıf öğrencilerinden veriler toplanmıştır. Veriler toplanmadan önce öğrencilerin öğrenim gördüğü okuldan, velilerden ve milli eğitim müdürlüğünden gerekli izin ve onaylar alınmıştır. Buna göre çalışma örnekleminde; yaşları 13-14 aralığında olan ve 117'si kız ve 58'i erkek olmak üzere toplamda 175 öğrenci yer almıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları*

Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, Merhamet Ölçeği (Nas ve Sak, 2021) ve Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği (Çivitçi, 2007) kullanılarak elde edilmiştir. Kişisel bilgi formunda katılımcıların yaş ve cinsiyetlerine ilişkin sorular yer almıştır. Ölçeklerin

uygulanması için gerekli izinler alındıktan sonra veriler toplanmıştır. (**Veri toplama süreci, 2020 öncesinde gerçekleştiği için etik kurul başvurusunda bulunulmamıştır.*)

2.3.1. Merhamet Ölçeği (MÖ)

Nas ve Sak (2021) tarafından geliştirilen ölçek, 12-18 yaş arasındaki bireylerin merhamet düzeylerinin belirlenmesi amacıyla hazırlanmıştır. Ölçeğin verileri, ortaokul ve liselerde öğrenim gören 756 öğrenciye ulaşılarak toplanmıştır. Yapılan Açıklayıcı faktör analizi sonucunda 20 madde 3 faktör altında toplanmış ve bu 3 faktörlü yapı toplam varyansın % 51,83'ünü açıklamıştır. Elde edilen bu üç faktörlü yapı Doğrulayıcı Faktör Analizi ile test edilmiştir. Merhamet ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .89 ve yarı güvenirlik katsayısı ise .75 olarak bulunmuş ve ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirtilmiştir. Ters madde bulunmayan ölçek, *başkalarına merhamet, öz-merhamet ve diğer canlılara merhamet* olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler, beşli Likert tipinde olup hiçbir zaman (1), nadiren (2), ara sıra (3), sık sık (4) ve her zaman (5) olacak şekilde puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puan aralığı 20-100 arasında değişmekte olup, yüksek puan aynı zamanda merhamet düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca 20-46 arası düşük; 47-74 arası orta ve 75-100 arası ise yüksek düzeyde merhamet anlamına gelmektedir (Nas ve Sak, 2021).

2.3.2. Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği (ÇÖYDÖ)

Bu ölçek, ergenlerin yaşam doyumunun değerlendirilmesi amacıyla Huebner (1994) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışması Çivitci (2007) tarafından yapılmıştır. Uyarlanma sürecinde ilköğretim ikinci kademedeki öğrenim gören 688 öğrenci, araştırma grubu içinde yer almıştır. Veriler, ölçeğin Türkçe'ye çevrilmiş özgün formu kullanılarak elde edilmiştir. Ölçeğin zamandaş geçerliği için Çocuklar için Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca ölçeğin faktör yapısı, varimax döndürmeli faktör analizi ile test edilmiştir. Bununla birlikte faktörler arası korelasyonlar, Cronbach alfa ve test-tekrar test katsayıları hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre, ölçeğin Türkçe versiyonu, faktör yükleri .34 ve üstünde olan ve toplam varyansın %44.50'sini açıklayan 36 maddeden oluşmaktadır. Türkçe uyarlama sonucunda, ölçeğe ait Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için 0.87 olarak bulunmuştur. Ayrıca Arkadaş alt boyutu için 0.85; Okul alt boyutu için 0.76; Yaşanılan Çevre alt boyutu için 0.75; Aile alt boyutu için 0.74 ve Benlik alt boyutu için ise 0.70 olarak hesaplanmıştır. Türkçe uyarlaması yapıldıktan sonra ölçeğin 36 maddeden oluştuğu ve ölçeğin puanlanmasının özgün formda olduğu gibi hiçbir zaman (1), bazen (2), sık

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

2.4. Veri Analizi

Veriler SPSS 22 istatistik paket programına aktarılarak analiz edilmiştir. Ortaokul öğrencilerinin merhamet düzeylerine ve yaşam doyumlarına ilişkin dağılımlar için betimsel istatistikler (ortalama, standart sapma, en düşük ve en yüksek puan değerleri) incelenmiştir. Ayrıca analizde parametrik veya non-parametrik testlerden hangilerinin kullanılacağına karar vermek için ve araştırmada elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kolmogorow-Smirnow testi kullanılmıştır. Yapılan Kolmogorow-Smirnow testi sonucunda ölçek puanlarının normal dağılım gösterdiği görülmüş ($n=175$, $p>.05$) ve bu nedenle parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Ayrıca cinsiyet değişkeni açısından Kolmogorow-Smirnow testi yapılmış ve puanların normal dağılıma sahip olduğu gözlenmiştir ($p>.05$). Dolayısıyla cinsiyet değişkeni açısından katılımcıların merhamet düzeyleri ve yaşam doyumlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için bağımsız örneklem için t testi kullanılmış ve merhamet düzeyleriyle yaşam doyumları arasındaki ilişkiye ise Pearson korelasyon analiziyle bakılmıştır. Bulguların istatistiksel analizleri için .05 anlamlılık düzeyi temel alınmıştır ($p<.05$).

3. Bulgular

3.1. Ortaokul son sınıf öğrencilerinin merhamet düzeyleri

Tablo 1. Ortaokul Son Sınıf Öğrencilerinin Merhamet Düzeyleri

	n	Min.	Maks.	Ort.	SS.
Başkalarına Merhamet	175	17,00	45,00	34,33	5,35
Öz-merhamet	175	7,00	25,00	18,24	4,07
Diğer Canlılara Merhamet	175	8,00	30,00	20,22	5,40
Merhamet Ölçeği Genel Toplamı	175	38,00	99,00	72,80	10,17

Min.: Minimum; Maks.: Maksimum; Ort.: Ortalama; SS.: Standart sapma

Tablo 1 incelendiğinde, çalışmaya katılan ortaokul son sınıf öğrencilerinin merhamet ölçeğinin *başkalarına merhamet* alt boyutu puanları 17 ile 45 arasında değişirken, ortalamaları 34,33 olarak hesaplanmış ve standart sapma değeri ise 5,35 olarak bulunmuştur. *Öz-merhamet* alt boyutu puanları 7 ile 25 arasında değişirken, ortalamaları 18,24 olarak hesaplanmış ve standart sapma değeri ise 4,07 olarak belirlenmiştir. *Diğer canlılara merhamet* alt boyutu puanları 8 ile 30 arasında değişirken, ortalamaları 20,22 olarak hesaplanmış olup standart sapma değeri ise 5,40 olarak bulunmuştur. Katılımcıların merhamet ölçeğinin genel toplamından aldıkları puanlar 38-99 arasında değişirken, ortalamaları 72,80 ve standart sapmaları 10,17'dir.

Merhamet ölçeği genel toplamından 20 ile 100 aralığında puanlar alınabilmektedir. Ölçek puanlamasına göre 20-46 puan arası düşük; 47-74 puan arası orta ve 75-100 puan arası ise yüksek düzeyde merhamet anlamına gelmektedir (Nas ve Sak, 2021). Bu anlamda örnekleme oluşturan ortaokul son sınıf öğrencilerinin merhamet düzeyleri toplam puan ortalamalarının orta düzeyde ve yüksek düzey sınırına yakın olduğu söylenebilir.

3.2.Ortaokul son sınıf öğrencilerinin merhamet düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması

Tablo 2. Ortaokul Son Sınıf Öğrencilerinin Merhamet Ölçeği Puanlarının Cinsiyetlerine Göre T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	Ort.	SS	<i>t</i>	<i>p</i>
Başkalarına Merhamet	Kız	117	33,96	5,28	-1,285	,201
	Erkek	58	35,06	5,47		
Öz-merhamet	Kız	117	18,55	3,97	1,433	,154
	Erkek	58	17,62	4,23		
Diğer Canlılara Merhamet	Kız	117	19,76	5,44	-1,603	,111
	Erkek	58	21,15	5,26		
Merhamet Ölçeği Genel Toplamı	Kız	117	72,29	10,04	-,951	,343
	Erkek	58	73,84	10,45		

Tablo 2 incelendiğinde, cinsiyet değişkeni açısından ortaokul son sınıf öğrencilerinin merhamet düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla yapılan bağımsız örneklemler için t testi sonucunda; *başkalarına merhamet* alt boyutunda ($t_{(173)}=-1,285$, $p>.05$), *öz-merhamet* alt boyutunda ($t_{(173)}=1,433$, $p>.05$), *diğer canlılara merhamet* alt

boyutunda ($t_{(173)}=-1,603, p>.05$) ve merhamet ölçeğinin genel toplamında ($t_{(173)}=-,951, p>.05$) aradaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bu bulguya göre, ortaokul son sınıf öğrencilerinin merhamet düzeyleri üzerinde cinsiyet değişkeninin etkili bir faktör olmadığı söylenebilir.

3.3.Ortaokul son sınıf öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri

Tablo 3. Ortaokul Son Sınıf Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri

	n	Min.	Maks.	Ort.	SS.
Aile	175	7,00	28,00	21,42	4,85
Arkadaş	175	11,00	30,00	21,36	4,02
Benlik	175	7,00	24,00	16,91	3,62
Çevre	175	8,00	24,00	16,82	2,50
Okul	175	13,00	27,00	19,26	2,75
Toplam Yaşam Doyumu	175	54,00	119,00	95,79	10,55

Tablo 3 incelendiğinde, çalışmaya katılan ortaokul son sınıf öğrencilerinin ÇÖYDÖ'nün genel toplamından aldıkları puanların 54 ile 119 arasında değiştiği, toplam puan ortalamasının 95,79 olduğu ve ayrıca standart sapmanın 10,55 olduğu anlaşılmaktadır. ÇÖYDÖ genel toplamından 36 ile 144 aralığında puanlar alınabileceği göz önünde bulundurularak, katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin orta düzeyde olduğu ve yüksek düzey sınırına yakın olduğu ifade edilebilir.

3.4.Ortaokul son sınıf öğrencilerinin yaşam doyumlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

Tablo 4. Ortaokul Son Sınıf Öğrencilerinin ÇÖYDÖ Puanlarının Cinsiyetlerine Göre T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	Ort.	SS	t	p
Aile	Kız	117	20,97	4,83	-1,770	,078
	Erkek	58	22,34	4,78		
Arkadaş	Kız	117	21,43	4,04	,354	,724
	Erkek	58	21,20	3,99		
Benlik	Kız	117	16,20	3,46	-3,813	,000
	Erkek	58	18,34	3,54		

Çevre	Kız	117	16,47	2,23	-2,743	,007
	Erkek	58	17,55	2,85		
Okul	Kız	117	19,09	2,72	-1,153	,251
	Erkek	58	19,60	2,80		
Toplam Yaşam Doyumu	Kız	117	94,17	10,31	-2,935	,004
	Erkek	58	99,05	10,38		

Tablo 4 incelendiğinde, cinsiyet değişkeni açısından ortaokul son sınıf öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla yapılan bağımsız örneklem için t testi sonucunda; *aile* alt boyutunda ($t_{(173)}=-1,770$, $p>.05$), *arkadaş* alt boyutunda ($t_{(173)}=.354$, $p>.05$) ve *okul* alt boyutunda ($t_{(173)}=-1,153$, $p>.05$) aradaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur. *Benlik* alt boyutunda ($t_{(173)}=-3,813$, $p<.05$), *çevre* alt boyutunda ($t_{(173)}=-2,743$, $p<.05$) ve ÇÖYDÖ'nün genel toplamında ($t_{(173)}=-2,935$, $p<.05$) ortaokul son sınıf öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermiştir. Kız ve erkek çocukların yaşam doyumlarına ilişkin ortalamaları incelendiğinde *benlik* alt boyutunda erkeklerin yaşam doyum ortalamalarının (Ort.=18,34) kızların yaşam doyum ortalamalarından (Ort.=16,20) daha yüksek olduğu, *çevre* alt boyutunda erkeklerin yaşam doyum ortalamalarının (Ort.=17,55) kızların yaşam doyum ortalamalarından (Ort.=16,47) daha yüksek olduğu ve ölçeğinin genel toplamında erkeklerin yaşam doyum ortalamalarının (Ort.=99,05) kızların yaşam doyum ortalamalarından (Ort.=94,17) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

3.5.Ortaokul son sınıf öğrencilerinin merhamet düzeyleri ile yaşam doyumları arasında bir ilişki

Tablo 5. Ortaokul Son Sınıf Öğrencilerinin Merhamet Düzeyleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1- Başkalarına Merhamet	1	,116	,436**	,804**	,279**	,091	,213**	,041	,188**	,295**
2- Öz-merhamet		1	-,029	,446**	-,166*	,033	-,170*	,132	,149*	-,052
3- Diğer Canlılara Merhamet			1	,749**	,247**	,025	,268**	,143	,186*	,297**

4- Merhamet Ölçeği Genel Toplamı	1	,212**	,074	,186*	,150*	,257**	,292**
5- Aile		1	,088	,460**	-,020	,094	,671**
6- Arkadaş			1	,356**	,048	,151*	,594**
7- Benlik				1	,078	,217**	,765**
8- Çevre					1	,198**	,324**
9- Okul						1	,483**
10- Toplam Yaşam Doyumu							1

*p<.05; **p<.01

Ortaokul son sınıf öğrencilerinin merhamet düzeyleri ile yaşam doyumları arasında bir ilişkinin olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda;

Merhamet ölçeğinin *başkalarına merhamet* alt boyutu ile ÇÖYDÖ'nün *aile* alt boyutu ($r=,279$, $p<.01$), *benlik* alt boyutu ($r=,213$, $p<.01$), *okul* alt boyutu ($r=,188$, $p<.01$) ve yaşam doyumu ölçeğinin genel toplamı ($r=,295$, $p<.01$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuşken, *arkadaş* alt boyutu ($r=,091$, $p>.05$) ve *çevre* alt boyutu ($r=,041$, $p>.05$) arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Merhamet ölçeğinin *öz-merhamet* alt boyutu ile ÇÖYDÖ'nün *aile* alt boyutu ($r=-,166$, $p<.05$) ve *benlik* alt boyutu ($r=-,170$, $p<.05$) arasında negatif yönlü, *okul* alt boyutu ($r=,149$, $p<.05$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, *öz-merhamet* alt boyutu ile *arkadaş* alt boyutu ($r=,033$, $p>.05$) ve *çevre* alt boyutu ($r=,132$, $p>.05$) ve yaşam doyumu ölçeğinin genel toplamı ($r=,052$, $p>.05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı anlaşılmıştır.

Merhamet ölçeğinin *diğer canlılara merhamet* alt boyutu ile ÇÖYDÖ'nün *aile* alt boyutu ($r=,247$, $p<.01$), *benlik* alt boyutu ($r=,268$, $p<.01$), *okul* alt boyutu ($r=,186$, $p<.05$) ve yaşam doyumu ölçeğinin genel toplamı ($r=,297$, $p<.01$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuşken, *arkadaş* alt boyutu ($r=,025$, $p>.05$) ve *çevre* alt boyutu ($r=,143$, $p>.05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı saptanmıştır.

Merhamet ölçeğinin genel toplamı ile ÇÖYDÖ'nün *aile* alt boyutu ($r=,212$, $p<.01$), *benlik* alt boyutu ($r=,186$, $p<.05$), *çevre* alt boyutu ($r=,150$, $p<.05$), *okul* alt boyutu ($r=,257$, $p<.01$) ve yaşam doyumu ölçeğinin genel toplamı ($r=,292$, $p<.01$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki

bulunmuşken, *arkadaş* alt boyutunda ($r=.074$, $p>.05$) anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sonuç olarak, ölçeklerin genel toplamları dikkate alındığında ortaokul son sınıf öğrencilerinin merhamet düzeyleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin ($r=.292$, $p<.01$) olduğu gözlenmiştir.

4. Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada ulaşılan bulgulara göre, ortaokul son sınıf öğrencilerinin merhamet düzeylerinin orta düzeyde fakat yüksek düzey sınırına yakın olduğu belirlenmiştir. Bu anlamda ortaokul kademesindeki son sınıf öğrencilerinin *başkalarına merhamet*, *diğer canlılara merhamet* ve *öz-merhamet* alt boyutlarında orta seviyenin üzerinde oldukları anlaşılmaktadır. Ulaşılan bu bulguya benzer bir sonuç, Erdem (2019) tarafından yapılan araştırmada elde edilmiş ve katılımcıların merhamet ölçeğinden aldıkları puanların orta düzeyde olduğu belirtilmiştir. Bu sonuçlara bakıldığında, öğrencilerin merhamet düzeylerinin orta seviyede olduğu anlaşılmaktadır ve bu durumda, merhamet seviyesi orta düzeyde olan öğrencilere yönelik çalışmalar yapılması gerektiği akla gelmektedir. Bu anlamda, öğrenciler için merhamete dayalı eğitimler hazırlanabilir. Çünkü merhamet eğitimi programlarının kullanıldığı araştırmalardan elde edilen kanıtlar, merhamet eğitiminin merhameti artırmada etkili olduğunu göstermiştir (Skwara, King ve Saron, 2017). Nitekim ortaokul son sınıfındaki öğrenciler, ergenlik dönemine ilişkin belirtileri gösteren öğrenciler olup bu öğrenciler için merhamete dayalı eğitim programlarının sunulması önemli görülmüş ve bu anlamda ergenlere bilişsel temele dayanan merhamet eğitimi uygulanmıştır (Pace vd., 2013). Ayrıca Reddy ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan araştırmada, risk altındaki 70 ergene bilişsel temelli merhamet eğitimi uygulanmıştır. Söz konusu eğitimin ergen bireylerin duygu düzenlemeleri, stresle başa çıkmaları ve başkalarına merhamet göstermeleri açısından önemli bir etken olduğu ifade edilmiştir. Bununla birlikte öz-merhamete dayalı müdahalelerin ergenlerin iyi oluşlarına katkı sağladığı belirtilmiştir (Neff ve McGehee, 2010).

Bu araştırmada ortaokul son sınıf öğrencilerinin merhamet düzeyleri üzerinde cinsiyet değişkeninin etkili olmadığı saptanmıştır. Diğer bir ifadeyle ortaokul son sınıf kız ve erkek öğrencilerin merhamet düzeylerinin birbirine yakın olduğu söylenebilir. Ortaokul öğrencilerinde saptanan bu bulgunun tersine yapılan bir araştırmada (Nas, Sak ve Tanhan, 2021) lise öğrencilerinin merhamet düzeyleri arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunduğu ortaya çıkmıştır. Söz konusu araştırmada, kızların merhamet düzeylerinin erkeklerin merhamet düzeylerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Nas, Sak ve Tanhan, 2021). Buna göre, ortaokul dönemindeki öğrencilerin merhamet düzeyleri üzerinde cinsiyet

faktörünün yeterince etkili olmadığı ve liseye geçişte ise cinsiyetin etkili bir faktör olduğu ifade edilebilir. Ayrıca bu durumun, öğrencilerin içinde buldukları gelişim evreleri ile ilgili olduğu söylenebilir. Nitekim ortaokul son sınıf öğrencileri, araştırmada da belirtildiği gibi, 13-14 yaşlarına denk gelmektedir. Bu yaşlardaki çocuklar ise erinlik evresi denilen ve ergenliğin başlarında seyreden evrede bulunmaktadır (Kulaksızoğlu, 2007). Bununla birlikte ergenlik dönemi genel olarak değerlendirildiğinde, 12-15 yaş dolaylarının olumsuzluklar içerdiği ve karşı gelme davranışlarının fazla görüldüğü bu evrenin ardından gelen 16-21 yaşları ise olumluluk dönemi olarak kabul edilmektedir (Yavuzer, 2002). Bu nedenle olumlu evredeki öğrencilerin kendilerini tanıma süreçlerinin daha sağlıklı işlediği ve merhamet düzeylerine ilişkin algılarının daha belirgin olduğu akla gelmektedir. Ayrıca lise sonraki kademelerde de benzer bir durum görülmektedir. Örneğin; üniversite öğrencilerine yönelik yapılan bir araştırmada (Çapan, 2019) kızların erkeklere göre daha yüksek merhamet düzeyine sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Başka araştırmalarda (Çingöl, Çelebi, Zengin ve Karakaş, 2018; Hacıkeleşoğlu ve Kartopu, 2017; Özcan, 2019) yine kızların/kadınların merhamet düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yine öğretmenlerle ilgili yapılan bir araştırmada (Aydemir, 2018) kadın öğretmenlerin merhamet puanlarının erkek öğretmenlerin merhamet puanlarından yüksek olduğu görülmüştür.

Verilen araştırma bulgularından hareketle, ortaokul son sınıf öğrencilerinin merhamet düzeylerinin cinsiyet değişkeni bağlamında farklılık göstermediği fakat lise, üniversite ve yetişkin örneklemlerinde kızların/kadınların erkeklere oranla *başkalarına karşı merhametli olma* ve *diğer canlılara merhamet gösterme* alt boyutlarında daha yüksek düzeyde merhametli oldukları belirtilebilir. Bunun yanı sıra bazı araştırmalarda kızların/kadınların *öz-merhamet* seviyelerinin erkeklere göre daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır (Beresford, 2016; Bluth ve Blanton, 2014). Bu durum ise kızların/kadınların başkalarına karşı daha fazla fedakâr, özgecil olduklarının bir yansıması olarak düşünülebilir ve aynı zamanda onların duygusal yapıları ve sosyal rolleri üzerinden de değerlendirilebilir. Ayrıca toplumun beklentileri, bireylerin cinsiyet rollerini etkileyebilmektedir. Bu anlamda toplumun kızlardan/kadınlardan daha merhametli olmaları yönünde bir beklenti içinde olduğu ve kültürel normların da bu beklentiye desteklediği belirtilmektedir (Chiao, 2017). Bu durum ise toplumsal cinsiyet faktörünün muhtemel etkisi olarak yorumlanabilir.

Bu araştırmada, ortaokul son sınıf öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin orta düzeyde olup yüksek düzey sınırına yakın olduğu sonucuna varılmıştır. Son sınıf öğrencileri, 8.sınıfa devam eden öğrenciler olup bu öğrencilerin diğer sınıflarla kıyaslanması yapılabilir. Bu bağlamda

Çivitçi (2009) tarafından ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin genel yaşam doyumlarının incelendiği araştırma bulgularına bakıldığında, 6. ve 7. Sınıf öğrencilerinin yaşam doyumlarının 8. Sınıflara (son sınıflar) göre daha yüksek düzeyde olduğu anlaşılmaktadır. Huebner, Drane ve Valois (2000) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerin (N=5545) genel yaşam doyumlarına ilişkin algı düzeyleri ile demografik özellikler arasındaki ilişki incelenmiş ve ergenlerin yaşamlarının beş belirli alanla (aile, arkadaşlar, okul, benlik, yaşam çevresi) ilgili doyumları değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda ergenlerin çoğunun hem genel hem de beş alana özgü yaşam doyumları açısından pozitif yaşam doyum düzeyinde oldukları belirtilmiş ve en az yaşam doyumunun okul alanında olduğu bildirilmiştir. Üniversite gençlerine yönelik yapılan bazı çalışmalarda ise öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin yüksek (Öztürk ve Ünal, 2019) veya orta düzeyde (Ardahan, 2014) olduğu bulunmuştur.

Gerek ortaokul öğrencileri gerekse üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarına ilişkin araştırma sonuçları, öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin orta düzeyde ya da yüksek düzeye yakın bir seviyede seyrettiğini göstermektedir. Bunun yanı sıra yapılan çalışmalara göre, bireylerin yaşam doyumları üzerinde çeşitli faktörler etkili olabilmektedir. Sosyal destek (Aydiner Boylu ve Günay, 2018), maddi refah, sağlık, arkadaşlık ilişkileri, aile ilişkileri, mesleki rol (Flanagan, 1978), problem çözme becerisi (Kabasakal ve Uz Baş, 2013), benlik saygısı (Çeçen, 2008), çalışma ortamı, kişiler arası ilişkiler ve iş doyum (Yiğit, Dilmaç ve Deniz, 2011) gibi değişkenler bireylerin yaşam doyumunu etkileyen faktörler olarak araştırma sonuçlarında yer almıştır. Bu çalışmanın bulgusu dikkate alındığında çalışmanın örneklemini oluşturan ortaokul son sınıf öğrencilerinin yaşam doyumları üzerinde etkisi olabilecek bu değişkenlere dair orta veya yüksek düzeyde bir memnuniyetin söz konusu olabileceği söylenebilir.

Bu çalışmada varılan sonuçlardan biri de ortaokul son sınıf öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre değişip değişmediğidir. Elde edilen bulguya göre, *aile*, *arkadaş* ve *okul* alt boyutlarında cinsiyet faktörünün etkili olmadığı ancak *benlik* ve *çevre* alt boyutunda ve ölçeğin genel toplamında erkeklerin yaşam doyum ortalamalarının kızların yaşam doyum ortalamalarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada saptanan bulgunun aksine Moksnes, Løhre ve Espnes (2012) tarafından yapılan çalışmada, cinsiyetin yaşam doyum üzerindeki olası etkisi incelenmiş ve genel olarak kızların erkeklerden daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır. Ayrıca Şimşek ve Kalgı (2018) kadınların erkeklere göre yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Çivitçi (2009) tarafından yapılan çalışmada ise çok boyutlu öğrenci yaşam doyum ölçeğinde sadece okul boyutunda

anlamli bir fark bulunmuş ve bu farkın kız öğrenciler lehine olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte Kabasakal ve Uz Baş (2013) tarafından yapılan araştırmada ise yaşam doyumunun cinsiyet açısından farklılaşmadığı belirtilmiştir. Benzer bir araştırmada (İlbaý, Yiğit ve Özişli, 2016) da katılımcıların yaşam doyumlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, cinsiyet değişkeninin yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin farklı çalışma gruplarında farklı şekilde ortaya çıkabildiği söylenebilir. Gilman ve Huebner (2003) tarafından da belirtildiği gibi, demografik değişkenler yaşam doyumuyla kısmen ilişkili olabilmektedir. Diğer bir ifadeyle alanyazındaki bulgular, demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, ırk ve sosyoekonomik durum) ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin zayıf olduğunu göstermektedir (Proctor, Linley ve Maltby, 2009).

Bu araştırmada ulaşılan son bulgu doğrultusunda ortaokul son sınıf öğrencilerinin merhamet düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Bu sonuca göre, hem merhamet ölçeğinin hem de ÇÖYDÖ'nün alt boyutları arasında farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Örneğin, *başkalarına merhamet* alt boyutu ile *aile*, *benlik*, *okul* alt boyutları ve yaşam doyumunun genel toplamı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuşken; *arkadaş ve çevre* alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. *Öz-merhamet ve diğer canlılara merhamet* alt boyutlarında da farklı sonuçlar elde edilmiştir. Ancak ölçeklerin genel toplamı göz önünde bulundurulduğunda, ortaokul son sınıf öğrencilerinin merhamet düzeyleri ve yaşam doyumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Saptanan bu bulgu, yapılan araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir. Nitekim araştırmalarda merhamet ile yaşam doyumunu arasında pozitif bir ilişkinin bulunduğu (Jazaieri vd., 2014; Espín vd. 2018) ve merhametin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı (Avşaroğlu ve Güleş, 2019) belirtilmiştir. Ayrıca yapılan araştırmalarda çoğunlukla öz-merhamet ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki incelenmiş ve öz-merhameti yüksek olan bireylerin yaşam doyumlarının da yüksek olduğu belirlenmiştir (Allen vd., 2012). Bu durum ise öz-merhamet ile yaşam doyumunu arasında pozitif bir ilişkinin bulunduğunu göstermektedir (Yang vd., 2016). Bireyin yaşam doyumunun yükselmesi durumunda çoğunlukla hayata karşı daha olumlu yaklaşmakta, diğer canlılara, başka insanlara ve kendine karşı daha merhametli olabilmektedir.

Sonuç olarak bu araştırmada, ortaokul son sınıf öğrencilerinin merhamet ve yaşam doyum düzeylerinin orta seviyede fakat yüksek düzeye yakın olduğu bulunmuştur. Ayrıca cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin merhamet düzeyleri arasında bir farklılık bulunmadığı saptanmıştır. Yaşam doyumunu düzeyinde ise *aile*, *arkadaş ve okul* alt boyutlarında cinsiyet faktörünün etkili olmadığı ancak *benlik ve çevre* alt boyutunda ve ölçeğin genel toplamında

erkeklerin yaşam doyumu ortalamalarının kızların yaşam doyumu ortalamalarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Son olarak, öğrencilerin merhamet düzeyleri ve yaşam doyum düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte bu çalışmanın bazı sınırlılıklarından bahsedilebilir. Kızların sayısının erkeklerden fazla olması, araştırmanın bir sınırlılığı olarak düşünülmektedir. Çalışmada sadece cinsiyet faktörünün incelenmesi ayrı bir sınırlılık olarak görülmektedir. Çalışmanın sonuçları ve sınırlılıkları dikkate alınarak bazı öneriler sunulabilir. Buna göre merhamet düzeyi daha düşük seviyede olan öğrencilere yönelik merhamet geliştirme eğitimleri düzenlenebilir. Öğrencilerin yaşam doyumları üzerinde etkili olan faktörler konusunda farkındalıklarını geliştirici, yaşam doyumlarını artırıcı eğitimler, terapiler ve müdahale programları uygulanabilir. Cinsiyet değişkeni açısından kız ve erkek sayılarının birbirine yakın olduğu örneklemeler üzerinden çalışmalar yapılabilir. Gelecek çalışmalarda boylamsal araştırmalar yürütülebilir bunun yanı sıra cinsiyet değişkeni dışında farklı değişkenler açısından da öğrencilerin merhamet ve yaşam doyumları incelenebilir. Ayrıca merhamet ve yaşam doyumu değişkenleriyle beraber karıştırıcı ve düzenleyici değişkenler de dâhil edilerek farklı modellerde çalışmalar yapılabilir. Son olarak lise veya diğer kademelerdeki öğrencilerin merhamet ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiye bakılabilir.

Kaynakça

- Adanır, A. (2019). *Onkoloji ve palyatif kliniklerinde çalışan hemşirelerin merhamet yorgunluğu ve stresle başa çıkma tarzlarının belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Aliyev, K. ve Aghayeva, S. (2019). Determinants of students' life satisfaction in Azerbaijan: Empirical analyses. *ASERC Journal of Socio-Economic Studies*, 2(1), 49-61.
- Allen, A.B., Goldwasser, E.R. ve Leary, M.R. (2012). Self-compassion and well-being among older adults. *Self Identity*, 11(4), 428-453. doi:10.1080/15298868.2011.595082.
- Appleton, S. ve Song, L. (2008). Life satisfaction in urban China: Components and determinants. *World Development*, 36(11), 2325-2340. doi:10.1016/j.worlddev.2008.04.009
- Ardahan, F. (2014). Sosyal sermaye, yaşam doyumu ve akademik başarı ilişkisi: BESYO örneği. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 1212-1226. doi: 10.14687/ijhs.v11i1.2754
- Avşaroğlu, S. ve Güleş, E. (2019). Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların yaşam doyumlarının öz-anlayış ve merhamet düzeyleri açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(1), 365-376. DOI: 10.24106/kefdergi.2960

- Aydemir, B. (2018). *Öğretmenlerdeki merhamet düzeylerinin cinsiyet, kıdem, branş ve algılanan anne-baba tutumlarına göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Aydemir, F. (2020). *Merhamet ve iş yeri ruhsallığı arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Şanlıurfa: Harran Üniversitesi.
- Aydiner Boylu, A. ve Günay, G. (2018). Yaşlı bireylerde algılanan sosyal desteğin yaşam doyumu üzerine etkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 1351-1363.
- Bağcıvan, E. (2019). *Çocuk hemşirelerinde merhamet yorgunluğunun mesleki yaşam kalitesi ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi.
- Baldry, A.C. ve Farrington, D.P. (1999). Brief Report: Types of bullying among Italian school children. *Journal of Adolescence*, 22(3), 423–426. doi: 10.1006/jado.1999.0234
- Bektaş, M. (2019). *Hemşirelerin organ bağış tutumlarının merhamet duygularıyla ilişkisinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sivas: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi.
- Beresford, A. (2016). The compassionate mind: A correlational investigation into the relationship between self-compassion and compassion for others. *Manchester Metropolitan University*, 1-17.
- Biberci, F. (2010). *2-7 yaş arası çocuklarda sevgi ve merhamet değerlerinin hadisler ışığında öğretimi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Bluth, K., ve Blanton, P. (2014). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219–230. doi:10.1080/17439760.2014.936967.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (17.Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Can, A. (2017). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. (5.Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Candemir, M. L. (2019). *Engelli çocuğa sahip olan ve olmayan ebeveynlerin öz anlayış, kişilik ve merhamet özelliklerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Chang J., Fresco J. ve Green B. (2014). The development and validation of the compassion of others' lives scale. *International Journal of Humanities and Social Sciences*, 4(5), 33-42.
- Chen, F.F., Jing, Y., Hayes, A. ve Lee, J.M. (2013). Two concepts or two approaches? A bifactor analysis of psychological and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 1033–1068. doi: 10.1007/s10902-012-9367-x

- Chiao, Y.J. (2017). Cultural neuroscience of compassion and empathy. Seppälä, E.M., Simon-Thomas, E., Brown, S.L., Worline, M.C., Cameron, C.D. ve Doty, J.R. (Ed.). *The Oxford handbook of compassion science* (s. 202-214). New York: Oxford University Press.
- Cosley, B.J., McCoy, S.K., Saslow, L.R. ve Epel, E.S. (2010). Is compassion for others stress buffering? Consequences of compassion and social support for physiological reactivity to stress. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46, 816-823. doi:10.1016/j.jesp.2010.04.008
- Coşkun, İ. (2019). *İlköğretim din kültürü ve ahlak bilgisi dersinin 2010 yılı ve 2018 yılı öğretim programlarının din eğitimi açısından karşılaştırılması-Merhamet değeri örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Crocker, J. ve Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 555-575. DOI: 10.1037/0022-3514.95.3.555
- Curtis, K., Horton, K. ve Smith, P. (2012). Student nurse socialisation in compassionate practice: A grounded theory study. *Nurse Education Today*, 32, 790-795. doi:10.1016/j.nedt.2012.04.012
- Çapan, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerinin kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Çeçen, R. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1), 19-30.
- Çingöl, N., Çelebi, E., Zengin, S. ve Karakaş, M. (2018). Bir sağlık yüksekokulu hemşirelik bölümü öğrencilerinin merhamet düzeylerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21, 61-67.
- Çivitci, A. (2007). Çokboyutlu öğrenci yaşam doyumunu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Eurasian Journal of Education Research*, 26, 51-60.
- Çivitci, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumunu: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi*, XXII(1), 29-52.
- Danielsen, A.G., Samdal, O., Hetland, J. ve Wold, B. (2009). School-related social support and students' perceived life satisfaction. *The Journal of Educational Research*, 102(4), 303-320. doi: 10.3200/joer.102.4.303-320
- Delfabbro, P., Winefield, T., Trainor, S., Dollard, M., Anderson, S., Metzger, J. ve Hammarstrom, A. (2006). Peer and teacher bullying/victimization of South Australian secondary school students: Prevalence and psychosocial profiles. *British Journal of Educational Psychology*, 76(1), 71-90. doi: 10.1348/000709904x24645
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychological Association*, 55(1), 34-43. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.34
- Diener, E. ve Chan, M.Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43. doi:10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diren, Z. (2018). *Yaşlı bakım çalışanlarında duygusal zekâ, kişilik özellikleri, örgütsel güven ve merhamet duyguları ile yaşlılara yönelik tutumlar arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi.
- Durmuş, E. ve Gürkan, U. (2005). Lise öğrencilerinin şiddet ve saldırganlık eğilimleri. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(3), 253-269.
- Erdem, H. (2019). *İnmeli bireylere bakım verenlerde bakım yükü ve merhamet düzeyi arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sivas: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi.
- Erdoğan, B. (2017). *Yetişkinlerde mutluluğun merhamet ve saldırganlıkla ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi.
- Erdoğan, S. (2018). *Evli bireylerin evlilik doyumu ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Espín, A.M., Moreno-Herrero, D., Sánchez-Campillo, J. ve Rodríguez Martín, J.A. (2018). Do envy and compassion pave the way to unhappiness? Social preferences and life satisfaction in a Spanish city. *Journal of Happiness Studies*, 19(2), 443-469. doi:10.1007/s10902-016-9828-8
- Flanagan, J.C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American Psychologist*, 33(2), 138-147. doi:10.1037/0003-066x.33.2.138
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199-208. DOI: 10.1521/ijct.2010.3.2.97
- Gilbert, P., Catarino, F., Duarte, C., Matos, M., Kolts, R., Stubbs, J., Ceresatto, L., Duarte, J., Pinto-Gouveia, J. ve Basran, J. (2017). The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *Journal of Compassionate Health Care*, 4(4), 1-24. DOI: 10.1186/s40639-017-0033-3
- Gilman, R. ve Huebner, E.S. (2003). A review of life satisfaction research with children and adolescents. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 192-205. doi:10.1521/scpq.18.2.192.21858

- Gilman, R. ve Huebner, E.S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 293-301. DOI: 10.1007/s10964-006-9036-7
- Goetz, J.L., Keltner, D. ve Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351-374. DOI: 10.1037/a0018807
- Goldin, P. ve Jazaieri, H. (2017). *The compassion cultivation training (cct) program*. In Seppälä, E.M., Simon-Thomas, E., Brown, S.L., Worline, M.C., Cameron, D.C., & Doty, J.R. (Eds.). Oxford Handbooks Online. Doi: 10.1093/oxfordhb/9780190464684.013.18.
- Gül, T. (2019). *4-6 yaş dönemi çocuklarda merhamet eğitimi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Hacıkeleşoğlu, H. ve Kartopu, S. (2017). Merhamet ve dindarlık: Üniversite öğrencileri üzerine ampirik bir araştırma. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 59, 203-227.
- Homan, K.J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111–119. doi:10.1007/s10804-016-9227-8
- Hoşgörür, V. ve Orhan, A. (2017). Okulda zorbalık ve şiddetin nedenleri ve önlenmesinin yönetimi (Muğla merkez ilçe örneği). *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(24) , 859-880.
- Huebner, E.S. (1994). Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children. *Psychological Assessment*, 6(2), 149–158. doi: 10.1037/1040-3590.6.2.149
- Huebner, E.S., Drane, W. ve Valois, R.F. (2000). Levels and demographic correlates of adolescent life satisfaction reports. *School Psychology International*, 21(3), 281-292. <https://doi.org/10.1177/0143034300213005>
- İlbağ, A.B., Yiğit, Y. ve Özişli, Ö. (2016). Emeklilerin yaşam doyumu ve rehberlik ihtiyacı ilişkisi – Sakarya örneği. *Journal of Behavior at Work*, 1(1), 36-47.
- Jazaieri, H., McGonigal, K.M., Lee, I.A., Jinpa, T., Doty, J.R., Gross, J.J. ve Goldin, P.R. (2018). Altering the trajectory of affect and affect regulation: The impact of compassion training. *Mindfulness*, 9(1), 283-293. doi: 10.1007/s12671-017-0773-3. DOI: 10.1007/s12671-017-0773-3
- Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J.R., Gross, J.J. ve Goldin, P.R. (2014). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 38(1), 23-35. DOI: 10.1007/s11031-013-9368-z
- Kabasakal, Z. ve Uz Baş, A. (2013). Öğretmen adaylarında yaşam doyumunun yordayıcısı olarak problem çözme becerileri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 27-35.

- Kim, C. ve Ko, H. (2018). The impact of self-compassion on mental health, sleep, quality of life and life satisfaction among older adults. *Geriatric Nursing*, 39, 623-628. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2018.06.005>
- Kişmir, Ş. ve İrge, N. T. (2020). Merhamet yorgunluğu düzeyinin çalışanların motivasyonu ve iş doyumlarına etkisi: Sağlık çalışanları üzerinde bir uygulama. *Research Studies Anatolia Journal*, 3(1), 1-18.
- Kulaksızoğlu, A. (2007). *Ergenlik psikolojisi*. (9.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Küçükaydın, Z. (2015). *Fen bilimleri derslerinde merhamet eğitimi üzerine bir çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Giresun: Giresun Üniversitesi.
- Leiberg, S., Klimecki, O. ve Singer, T. (2011). Short-term compassion training increases prosocial behavior in a newly developed prosocial game. *PLoS ONE*, 6(3), 1-10. doi:10.1371/journal.pone.0017798
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239–249. doi:10.1037/0003-066x.56.3.239
- Moksnes, U.K., Løhre, A. ve Espnes, G.A. (2012). The association between sense of coherence and life satisfaction in adolescents. *Quality of Life Research*, 22(6), 1331–1338. doi:10.1007/s11136-012-0249-9 Nas ve Sak (2021
- Nas, E. ve Sak, R. (2020). Merhamet ve merhamet odaklı terapi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 64-84. Doi: 10.18026/cbayarsos.525744
- Nas, E. ve Sak, R. (2021). A new compassion scale for children and its psychometric properties. *Child Psychiatry & Human Development*, 52(3). <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01034-0>
- Nas, E., Sak, R. ve Tanhan, F. (2021). Lise öğrencilerinin merhamet düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(231), 305-334. DOI: [10.37669/milliegitim.737212](https://doi.org/10.37669/milliegitim.737212)
- Neff, K. (2003a). The development of validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. DOI: 10.1080/15298860390209035
- Neff, K. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. DOI: 10.1080/15298860390129863
- Neff, K.D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. <http://dx.doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neugarten, B.L., Havighurst, R.J. ve Tobin, S.S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134–143. doi:10.1093/geronj/16.2.134

- Orpinas, P., Parcel, G.S., Mcalister, A. ve Frankowski, R. (1995). Violence prevention in middle schools: A pilot evaluation. *Journal of Adolescent Health, 17*(6), 360–371. doi: 10.1016/1054-139x(95)00194-w
- Ozawa-de Silva, B. ve Dodson-Lavelle, B. (2011). An Education of heart and mind: Practical and theoretical issues in teaching cognitive-based compassion training to children. *Practical Matters, 4*, 1-28.
- Özan, A. (2019). *Yoğun bakım hemşirelerinde merhametin ve merhamet yorgunluğunun belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi.
- Özdelikara, A. ve Babur, S. (2020). Hemşirelik öğrencilerinin merhamet düzeyi ve empatik eğilim ilişkisi. *ACU Sağlık Bilimleri Dergisi, 11*(2), 342-349. <https://doi.org/10.31067/0.2020.271>
- Özer, M. ve Özsoy Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatrics, 6*(2), 72-74.
- Öztaş, S. (2014). *Ortaokul 6. 7. 8. Sınıf öğrencilerinin okul tükenmişliklerinin yaşam doyumları ve benlik kurgusu algıları açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi.
- Öztürk, M. ve Ünal, V. (2019). Temel insani değerler ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi örneği. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, 36*(1), 61-74. doi: 10.32600/huefd.433294
- Pace, T. W. W., Negi, L. T., Adame, D. D., Cole, S. P., Sivilli, T. I., Brown, T. D., Issa, M. J. ve Raison, C. L. (2009). Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology, 34*(1), 87–98. doi:10.1016/j.psyneuen.2008.08.011
- Pace, T.W.W., Negi, L.T., Dodson-Lavelle, B., Ozawa-de Silva, B., Reddy, S.D., Cole, S.P., Danese, A., Craighead, L.W. ve Raison, C. L. (2013). Engagement with cognitively-based compassion training is associated with reduced salivary c-reactive protein from before to after training in foster care program adolescents. *Psychoneuroendocrinology, 38*, 294-299. doi: 10.1016/j.psyneuen.2012.05.019
- Pateraki, L. ve Houndoumadi, A. (2001). Bullying among primary school children in Athens, Greece. *Educational Psychology, 21*(2), 167–175. doi: 10.1080/01443410020043869
- Pavot, W. ve Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment, 5*(2), 164–172. doi:10.1037/1040-3590.5.2.164
- Pehlivan, T. (2019). *Onkoloji-hematoloji hemşirelerine uygulanan kısa ve uzun süreli merhamet yorgunluğu dayanıklılık programının yaşam kalitesi, algılanan stres ve psikolojik dayanıklılık üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Koç Üniversitesi.
- Pinto-Gouveia, J., Duarte, C., Matos, M. ve Fráguas, S. (2013). The protective role of self-compassion in relation to psychopathology symptoms and quality of life in chronic and

- in cancer patients. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 21(4), 311–323. doi:10.1002/cpp.1838
- Pommier, E.A. (2010). *The compassion scale*. Doctoral Thesis. The Graduate School of the University of Texas at Austin.
- Proctor, C.L., Linley, P.A. ve Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 10(5), 583–630. doi:10.1007/s10902-008-9110-9
- Reddy, S.D., Negi, L.T., Dodson-Lavelle, B., Osawa-de Silva, B., Pace, T.W.W., Cole, S.P., Raison, C.L. ve Craighead, L.W. (2013). Cognitive-based compassion training: A promising prevention strategy for at-risk adolescents. *J Child Fam Stud*, 22, 219-230. DOI: 10.1007/s10826-012-9571-7
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Salazar, L.R. (2015). Exploring the relationship between compassion, closeness, trust, and social support in same-sex friendships. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 3(1), 15-29.
- Salazar, L.R. (2016). The relationship between compassion, interpersonal communication apprehension, narcissism and verbal aggressiveness. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 1-14.
- Santrock, J.W. (2011). *Yaşam boyu gelişim-gelişim psikolojisi*. (Çev.Ed. Yüksel, G.). (13.Basım). İstanbul: Nobel Akademik.
- Sayar, K. ve Manisalıgil, A. (2016). *Merhamet devrimi*. (3.Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Seven, A. ve Dülger, H. (2020). Sağlık ve bakım hizmetleri bölümü öğrencilerinin merhamet düzeyleri ve etkileyen faktörler. *International Social Sciences Studies Journal*, 6(54), 28-34. <http://dx.doi.org/10.26449/sss.1933>
- Skwara, A.C., King, B.G. ve Saron, C.D. (2017). Studies of training compassion what have we learned; what remains unknown? Seppälä, E.M., Simon-Thomas, E., Brown, S.L., Worline, M.C., *The Oxford handbook of compassion science* (s. 290-313). New York: Oxford University Press
- Soylu, Y. ve Kabasakal, Z. (2016). Evli kadınların yaşam doyumunun evlilik doyumu ve çalışma durumu ile ilişkilerinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 215-221.
- Spencer, G.A. ve Bryant, S.A. (2000). Dating violence: A comparison of rural, suburban, and urban teens. *Journal of Adolescent Health*, 27(5), 302–305. doi: 10.1016/s1054-139x(00)00125-7

- Sprecher, S. ve Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 629-652. DOI: 10.1177/0265407505056439
- Stankov, L. (2013). Depression and life satisfaction among European and Confucian adolescents. *Psychological Assessment*, 25(4), 1220-1234. <https://doi.org/10.1037/a0033794>
- Strauss, C., Taylor, B.L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F. ve Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review* 47, 15-27. doi: 10.1016/j.cpr.2016.05.004
- Şahin, B. (2019). *Yaşlı bireylerde internet kullanımının yaşam doyumu, algılanan sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi.
- Şahin, Ş. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi.
- Şimşek, N. ve Kalgı, M.E. (2018). Dini dogmatizm ve dindarlık bağlamında yaşam doyumu: Bir karma yöntemli yaklaşım. *Turkish Studies*, 13(4), 1137-1152. DOI: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.12061>
- Terry, M. ve Leary, M. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*, 10, 352-362. doi: 10.1080/15298868.2011.558404
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-143.
- Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research*, 20(4), 333-354. doi:10.1007/bf00302332
- Williams, C. R. (2008). Compassion, suffering and the self a moral psychology of social justice. *Current Sociology*, 56(1), 5-24. DOI: 10.1177/0011392107084376
- Yang, Y., Zhang, M. ve Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.086>
- Yavuzer, H. (2002). *Çocuk psikolojisi*. (22.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yılmaz, G. (2016). *Onkoloji hemşirelerinin eşduyumu yorgunluğu, iş doyumu, tükenmişlik ve travma sonrası gelişim düzeylerine psikoeğitimin etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Yiğit, R., Dilmaç, B. ve Deniz, M.E. (2011). İş ve yaşam doyumu: Konya Emniyet Müdürlüğü alan araştırması. *Polis Bilimleri Dergisi*, 13(3), 1-18.