

BİR METAFOR ARAŞTIRMASI: YETİŞKİNLERİN MERHAMET KAVRAMINA İLİŞKİN ALGILARI*A METAPHOR RESEARCH: ADULTS' PERCEPTIONS RELATED TO COMPASSION CONCEPT***Eşref NAS***Doktora Öğrencisi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, esrefnasx@gmail.com, ORCID: 0000-0002-4524-9534***ÖZET**

Merhamet kavramı kişinin kendi yaşadığı ya da başkasının yaşadığı acının bilişsel ve duygusal olarak farkında olması; acının insanlığın ortak bir deneyimi olduğunu kabul etmesi ve acının hafifletilmesi için eyleme geçme isteğine sahip olması şeklinde tanımlanabilir. Bu araştırmada, yetişkinlerin merhamet kavramına ilişkin algılarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, nitel yaklaşımda tasarlanmış ve metafor yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunda 137 yetişkin yer almıştır. Araştırmanın verileri çevrimiçi yöntemle toplanmıştır. Elde edilen veriler içerik analizi yöntemiyle analiz edilmiştir. Analiz sonucunda 124 metafora ulaşılmış ve bu metaforların altı tema altında toplandığı belirlenmiştir. Birinci tema, merhametin sevgi ve şefkat duygusu olarak algılandığını göstermiştir. İkinci tema, merhametin acıma ve affetme duygusu olarak düşünüldüğünü ortaya koymuştur. Üçüncü tema, başkasına destek sağlama ve faydalı olma şeklinde merhametin ele alındığını belirlemiştir. Dördüncü tema, merhametin hayatın kaynağı ve manevi bir özellik olarak anlaşıldığını göstermiştir. Beşinci tema, merhametin karşılıksız yapılan bir iyilik şeklinde algılandığını ortaya koymuştur. Altıncı tema ise merhametin rahatlatıcı ve tedavi edici yönünü ön plana çıkarmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular alanyazın ışığında tartışılmış ve çeşitli öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yetişkin, merhamet, metafor, algı.**ABSTRACT**

Compassion concept can be defined as cognitive and emotional awareness of one's own suffering or someone else's suffering and accepting that pain is a common experience of humanity and having a desire to act to alleviate pain. This research aims to examine the perceptions of the adults about compassion concept. The research was designed in a qualitative approach and carried out with the metaphor method. Participants of the research were 137 adults. The research data were collected online. The obtained data were analyzed by content analysis method. As a result of the analysis, 124 metaphors were reached and it was determined that these metaphors were grouped under six themes. The first theme showed that compassion is perceived as a feeling of love and kindness. The second theme revealed that compassion is thought of as a sense of pity and forgiveness. The third theme has determined that compassion is addressed in the form of providing support and being useful to someone else. The fourth theme showed that compassion is understood as the source of life and a spiritual feature. The fifth theme reveals that compassion is perceived as an unrequited good deed. The sixth theme highlighted the comforting and therapeutic aspects of compassion. The findings of the research were discussed in the light of the literature and various suggestions were presented.

Keywords: Adult, compassion, metaphor, perception.**GİRİŞ**

Merhamet kavramı felsefe, din, eğitim, psikoloji ve edebiyat gibi birçok alanın içinde yer almış bir kavramdır. Bu anlamda tanımsal olarak incelendiğinde, merhamet kavramının evrensel bir şekilde tanımlanmamış (Burnell ve Agan, 2013) olduğu ancak alanyazında farklı tanımların yer aldığı anlaşılmaktadır. Örneğin; Türk Dil Kurumu [TDK] Güncel Türkçe sözlüğünde (2020), merhametin tanımı “bir kimsenin ya da bir başka canlının karşılaştığı kötü durumdan dolayı duyulan üzüntü ve acıma” şeklinde yer almaktadır. Başka bir tanıma göre, merhamet, zor durumda olan bireylere karşı duyulan acıma, üzüntü duyma hissi ve bu his sonucunda iyilik yama ve yardım etme halidir (Polat, 2016). Yurt dışındaki alanyazında ise genel olarak merhamet kavramı şu şekilde tanımlanmaktadır: “Bir başkasının acısına şahit

olurken ortaya çıkan ve daha sonra yardım etme arzusunu tetikleyen bir duygudur” (Goetz, Keltner ve Simon-Thomas, 2010).

Merhamet, kendinin ve başkalarının sıkıntılı durumuna karşı derin bir farkındalık, aynı zamanda sıkıntıyı giderme isteğini ve çabasını içeren temel bir yardımseverlik ve sevecenlik halidir (Gilbert, 2009). Merhamet, diğer insanların mağduriyetlerine, sıkıntı ve dertlerine ortak olmak, onların durumuna acıma ve şefkat gösterme, onlarla ızdırap çekme hali olarak kabul edilmektedir (Hökelekli, 2013). Bununla birlikte merhamet kavramı, her insanın kusurlu olabileceğini ve hatalar yapabileceğini dikkate alarak insanları yargılamadan anlamayı, onlara karşı anlayışlı ve sabırlı olmayı içermektedir (Neff, 2003a).

Merhamet kavramı, alanyazında genel olarak başkalarına karşı gösterilen bir duygu ve davranış olarak yer almaktadır. Son yıllarda ise kişinin kendine karşı merhametli olması (Neff, 2003a; 2003b) da ele alınmakta ve bu durum, öz-merhamet (self-compassion) kavramıyla vurgulanmaktadır. Bununla birlikte bazı araştırmalar kapsamında merhamet kavramı bir akış olarak yer almış ve merhamet akışının üç boyuttan meydana geldiği belirtilmiştir: (a) Başkalarına merhamet göstermek, (b) Başkalarından merhamet görmek ve (c) Kendine merhametli olmak (Gilbert, Catarino, Matos, Kolts, Stubbs, Ceresatto, Duarte, Pinto-Gouveia ve Basran, 2017). Bazı araştırmalarda merhametin bilişsel, duygusal, amaçsal ve motivasyonel olmak üzere dört bileşenden oluştuğu belirtilmiştir (Jazaieri, McGonigal, Jinpa, Doty, Gross ve Goldin, 2014). Sonuç olarak merhamet, kişinin kendi yaşadığı ya da başkasının çektiği acının ve zorlukların bilişsel ve duygusal olarak farkında olması, acının insanlığın ortak bir deneyimi olduğunu kabul etmesi ve acıların hafifletilmesi için eyleme geçme isteğine sahip olması şeklinde açıklanabilmektedir (Nas ve Sak, 2020a).

Merhamet, insanların tecrübe edebildiği önemli özelliklerin biri olarak görülmektedir ve merhametin bireysel iyi oluşun, örgütsel ve toplumsal refahın üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Goldin ve Jazaieri, 2017). Merhamete verilen değer, toplumun birçok kesimi tarafından kabul görmektedir. Dünyadaki dini inanışlar, merhamete geniş bir yer vermektedir (Strauss, Taylor, Gu, Kuyken, Baer, Jones ve Cavanagh, 2016). Merhametin bir erdem olarak görülmesi İslamiyet, Hristiyanlık, Musevilik, Hinduizm ve Budizm gibi birçok inanç sistemi tarafından vurgulanmaktadır (Vivino, Thomson, Hill ve Ladany, 2009).

Alanyazın incelendiğinde merhamet konusunda yapılan araştırmalarda ciddi bir artışın olduğu görülmektedir (Deane-Drummond, 2017; Doğan, Uğurlu ve Çetinkaya, 2013; Sousa, Castilho, Vieira, Vagos, ve Rijo, 2017; Taymur, 2015; Yas, 2014; Yoon, 2017; Nas ve Sak, 2020b). Araştırma sonuçlarına göre merhamet sosyalleşmenin artırılmasında (Curtis, Horton ve Smith, 2012), olumlu ve sosyal davranışlar geliştirmede (Leiberg, Klimecki ve Singer, 2011), iyi oluşun artırılmasında (Jazaieri ve diğerleri, 2014), stres ve kaygının azaltılmasında (Jazaieri, McGonigal, Lee, Jinpa, Doty, Gross ve Goldin, 2018) etkili olabilmektedir. Ayrıca başkalarına merhametli olmanın sosyal adaletin gelişmesinde etkili olabildiği (Williams, 2008) ve kişilerarası ilişkilerde olumlu bir tepki sağlayabildiği belirtilmektedir (Salazar, 2015).

Alanyazındaki araştırmalara bakıldığında, merhametle ilişkilendirilen pek çok değişkenin incelendiği görülmektedir. Buna göre araştırmalarda merhametle ilişkisi en fazla incelenen değişkenin sosyo-demografik faktörler (Özan, 2019; Seven ve Dülger, 2020) olduğu; mesleki-çalışma yaşam kalitesi (Bağcıvan, 2019), merhamet yorgunluğu (Şirin ve Yurttaş, 2015), öz anlayış (Avşaroğlu ve Güleş, 2019), stres (Adanır, 2019), kişilik özellikleri (Çapan, 2019), ders içi etkinlikler (Aktaş ve Bozdoğan, 2016), tükenmişlik (Yılmaz, 2016), merhamet doyumunu (Çınarlı, 2019), empati (Özdelikara ve Babur, 2020), kültürlerarası yaklaşım (Demirel, Kaya ve Doğaner, 2020), yaşam kalitesi (Ergün, 2019), bakım verme davranışı (Erdem, 2019), iş doyumunu (Kışmır ve İrge, 2020) ve duygusal zeka (Diren, 2018) değişkenlerinin merhamet kavramıyla birlikte incelendiği görülmüştür. Bununla birlikte depresyon/anksiyete (Akdeniz, 2014), psikolojik dayanıklılık (Pehlivan, 2019), psikolojik sermaye (Salur, 2019), algılanan anne baba tutumu (Aydemir, 2018), mutluluk/saldırganlık (Erdoğan, 2017), evlilik doyumunu (Erdoğan, 2018), sevgi (Biberci, 2010), organ bağışı tutumu (Bektaş, 2019), örgütsel güven/yaşlılara yönelik tutum (Diren, 2018), hasta güvenliği kültürü (Ertümer, 2019), mesleki tatmin (Koca, 2018), öz yeterlilik (Şirin ve Yurttaş, 2015), travma (Yılmaz, 2016), dindarlık (Hacıkeleşoğlu ve Kartopu, 2017), bağlanma stilleri/akademik başarı (İşgör, 2017a), öznel iyi oluş (İşgör, 2017b), yaşam doyumunu (Avşaroğlu ve Güleş, 2019), okul zorbalığı (Aydemir, 2018), sosyal hizmet (Başer ve Mavili, 2017), özgecilik (Başer ve Tekin, 2019), motivasyon/iş doyumunu (Kışmır ve İrge, 2020) ve

sorumluluk (Yıldız ve Kavak, 2017) gibi birçok değişken merhamet konusunda yapılan araştırmalarda ele alınmıştır.

Araştırmanın Önemi ve Amacı

Merhamet hem kişinin kendisine hem de başkalarına karşı geliştirdiği bir duygu ve eylemdir. Merhamet ailede, işyerinde, sokakta ve toplumsal alanda önemli ve gerekli görülen bir değerdir. Ancak merhameti deneyimleyen bireyler, farklı nedenlerden dolayı zaman içerisinde, merhametli olmanın bedeli olarak merhametin olumsuz yönleriyle karşılaşabilmektedir. İnsanların merhametli olmakta güçlük yaşadıkları bu durum, merhamet yorgunluğu (compassion fatigue) kavramıyla açıklanmaktadır. Merhamet yorgunluğu, aşırı stres altında olan ya da travmatik stresler yaşayan bireylere bakım sağlamanın olumsuz yönü olarak tarif edilmektedir (Stamm, 2010). Başka bir ifadeyle merhamet yorgunluğu, bireyin ihtiyaç sahibi kişilere destek olmaya çalışırken yaşadığı duygusal tükenmişlik halidir (Sayar ve Manisalıgil, 2016). Merhamet yorgunluğu yaşayan bireyler, merhametli davranmaktan kaçınmakta ve merhametli olmaktan korkmaktadır. Bu durum ise alanyazında merhamet korkusu (fear of compassion) olarak geçmektedir (Gilbert, McEwan, Matos ve Ravis, 2011). Merhamet yorgunluğu veya merhamet korkusu yaşayan bireyler, merhametli olmaktan uzak durabilmektedir. Bu durum, onların merhamete ilişkin algılarını da etkilemektedir. Nitekim merhametli olmanın karşılığında olumsuzluklarla karşılaşan ya da beklediğini elde edemeyen bireylerin merhamet algıları olumsuz olabilmektedir. Ancak bazı bireylerin başkalarına yardım ederken tükenmişlik ve yorgunluk gibi belirtiler göstermedikleri aksine yardım etmek ve merhametli olmaktan ötürü daha pozitif ruh halinde oldukları ve merhametli eylemlerde bulunmaya devam ettikleri belirtilmektedir. Merhametin bu yönü ise merhamet doyumunu (compassion satisfaction) olarak literatürde yer almaktadır (Coetzee ve Klopper, 2010; Phelps, Lloyd, Creamer ve Forbes, 2009; Sacco, Ciurzynski, Harvey ve Ingersoll, 2015). Merhamet doyumunu, acı çeken insanlara yardım eden kişilerin artan motivasyonlarıyla birlikte yaşadıkları içsel duygudur ve yardım etmekten ötürü hissettikleri memnuniyettir (Grant, Lavery ve Decarlo, 2019). Merhamet doyumunu yaşayan bireyler ise merhameti olumlu ve olması gereken bir duygu/davranış olarak kabul etmektedir ve bu bireylerin merhamete ilişkin algıları daha olumlu olabilmektedir.

Merhamet, kavramsal olarak ve kişilerarası ilişkiler açısından olumlu bir özelliğe sahiptir. Ancak merhameti deneyimleyen bireylerin merhamete ilişkin algıları farklılık gösterebilmektedir. Bu durumun daha iyi anlaşılması ve netleştirilmesi bağlamında bireylerin merhamet algılarının ele alınmasına ihtiyaç duyulmuştur. Bu nedenle bu araştırmada yetişkinlerin merhamet kavramına ilişkin algılarının metaforik açıdan incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Yetişkin bireyler, merhamet kavramına ilişkin sahip oldukları algıları hangi metaforlar aracılığıyla açıklamaktadır?
2. Yetişkin bireylerin sahip oldukları bu metaforlar, ortak özellikleri bakımından hangi temalar altında toplanmaktadır?

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, çalışma grubu, verilerin toplanması ve analizi hakkında bilgiler yer almaktadır.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nitel yaklaşımda yapılandırılmış ve metafor yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Mecazlar yoluyla veri toplama (Yıldırım ve Şimşek, 2013) olarak da bilinen metafor yöntemi, insanların duygu ve düşüncelerini birbirlerine aktarmada kullandıkları yöntemlerden biridir. Metafor sözcüğü, Yunanca meta (değişmek) ve pherein (aktarmak) kelimelerinin bir araya gelmesiyle oluşan metapherein kavramına dayanmaktadır (Levine, 2005). Metafor (mecaz) ise sosyal bir durumu nakletmede sözlerin gerçek anlamları dışında ve benzetmelere başvurarak kullanılmaktadır (Balcı, 2008 akt: Memduhoğlu ve Mazlum, 2014). Araştırmalarda metafor yöntemi, iki amaçla kullanılmaktadır. Birinci amaç, betimlemedir; bu amaçla kullanıldığında bir durum, olay ya da olgu var olduğu haliyle tasvir edilmekte ve resmedilmektedir. İkinci amaç ise bir süreci hızlandırma ya da iyileştirme; bu amaç çerçevesinde kullanıldığında elde edilen metaforlar bir değişim aracı olarak görülmektedir (Morgan, 1986 akt: Yıldırım ve Şimşek, 2013). Bu araştırmada, metafor yöntemi birinci amaçla kullanılmıştır. Bu amaç doğrultusunda elde edilen veriler analiz edilmiştir. Analiz sonucunda genel popülasyondan yetişkin olan bireylerin merhamet kavramına ilişkin sahip oldukları metaforlara ulaşılmış ve bu metaforlar farklı temalar altında kategorize edilmiştir.

Çalışma Grubu

Çalışma grubu oluşturulurken amaçlı örnekleme yöntemi temel alınmıştır. Amaçlı örnekleme yönteminde, araştırmacı kimlerin örneklemeğe dâhil edileceği konusunda kendi yargısını kullanmaktadır (Balcı, 2015). Bu çalışmada, amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan *kolay ulaşılabilir durum örnekleme* kullanılmıştır. Araştırmaya hız ve pratiklik kazandırması yanı sıra araştırmacının yakın ve erişilmesi kolay olan durumu/kişileri seçmesi (Yıldırım ve Şimşek, 2013) açısından fayda sağladığı için bu örnekleme yöntemine başvurulmuştur. Bu bağlamda, araştırmacının kolay ulaşabildiği bireyler çalışma grubuna dâhil edilmiştir. Buna göre, araştırmacının çalışma grubunda 67 kadın ve 70 erkek olmak üzere toplam 137 yetişkin yer almıştır. Araştırmaya katılan yetişkinlerin 25-57 yaş aralığında oldukları belirlenmiştir.

Verilerin Toplanması

Bu araştırmada verilere ulaşmak için çevrimiçi (online) yöntem kullanılmıştır. Bunun için de Google Formlar web sitesi üzerinden link oluşturulmuştur. Linkin uzantısında yer alan formda katılımcıların cinsiyet, yaş ve meslekleri/işleri ile ilgili soru maddeleri ve araştırmacının temel sorusu olan “*Sizce merhamet neye benzer? Niçin?*” şeklindeki soru maddesi yer almıştır. Ayrıca soru maddesinin anlaşılması için, “*Bu soruyu yanıtlarken sizden merhameti herhangi bir şeye benzetmeniz ve niçin bu şeye benzettığınızı yazmanız istenmektedir.*” şeklinde bir açıklama eklenmiştir. Forma ait link hazırlandıktan sonra *bilgisayar/posta yoluyla* (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014; Balcı, 2015) katılımcılara ulaştırılmış ve katılımcılar tarafından doldurulan formlar analiz amacıyla araştırmacı tarafından bir araya getirilmiştir. Böylece araştırmacının verileri elde edilmiştir.

Verilerin Analizi

Bu araştırmacının verileri içerik analizi yoluyla incelenmiştir. İçerik analizi yapılan çalışmalarda, birbirine benzeyen veriler belirli kodlar ve temalar bünyesinde bir araya getirilmektedir ve bunlar okuyucunun anlayabileceği şekilde düzenlenerek yorumlanmaktadır. İçerik analizinin dört aşamada yapıldığı belirtilmektedir: (1) Verilerin kodlanması, (2) Temaların bulunması, (3) Verilerin kodlara ve temalara göre düzenlenmesi (4) Bulguların yorumlanması (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Bu araştırmada veri analizine başlarken öncelikle ham verilerin araştırma konusuna ve amacına uygun olması için *ayıklama işlemi* yapılmıştır. Ayıklama sürecinde, yanlış ve eksik doldurulan ya da herhangi bir metafor kullanılmayan formlar çıkarılmıştır. Örneğin; “Merhamet, meyve veren ağaca benzer. Çünkü...” şeklinde doldurulan bir formda, merhametin niçin meyve veren bir ağaca benzetildiği belirtilmediği için çalışmadan çıkarılmıştır. Söz konusu formda olduğu gibi, metafor kullanıldığı halde gerekçe yazılmayan 13 form tespit edilmiş ve çalışmaya dahil edilmemiştir. Geriye kalan 124 form araştırma kapsamında değerlendirilmiştir.

Analiz sürecinin birinci aşamasında, veriler kodlanmıştır. Kodlama işlemi yapılırken katılımcıların kullandıkları metaforlardan yararlanılmıştır. Bu işlemin sonucunda iki sütunlu bir tablo elde edilmiştir. Tablonun birinci sütununda metaforlar, ikinci sütununda ise metaforlara ilişkin açıklama/gerekçe yer almıştır. İkinci aşamada, temalar oluşturulmuştur. Temalar oluşturulurken metaforlara ilişkin açıklamalardan yararlanılmıştır. Bu açıklamalar semantik olarak incelenmiş ve açıklamaların içerdiği ifadelerle bakılmıştır. Kullanılan metaforların sıklık derecesi ve açıklamaların benzerlik durumları dikkate alınmıştır. Ayrıca metaforların gerekçelerinde yer alan ortak kavramlar bir araya getirilmiş ve belirli kategoriler oluşturulmuştur. Bu şekilde temalara ulaşılmıştır. Üçüncü aşamada, veriler kodlara ve temalara göre düzenlenmiş ve tanımlanmıştır. Bu aşamada daha önce oluşturulan temalar, okuyucunun anlayabileceği şekilde düzenlenmiş ve sunulmuştur. Son aşamada ise daha önce detaylı bir şekilde sunulan bulgular yorumlanmıştır.

Araştırmacının Geçerlik ve Güvenirliği

Bu araştırma nitel yaklaşımda gerçekleştirilmiştir. Nicel araştırma yöntemlerinden farklı olarak nitel araştırma yaklaşımında, çalışmanın tasarımı ve verileri farklı olduğu için geçerlik ve güvenirlilik sürecinde de farklı ölçütler kullanılmaktadır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2014). Verilerin güvenirliliğini sağlamada, nicel araştırma için kabul edilen bazı etkenler nitel araştırma için söz konusu değildir. Ayrıca nitel araştırma açısından, gerçeklerin bireylere ve içinde bulunulan ortama göre sürekli bir değişme içinde olduğu ve

araştırmanın benzer gruplarda tekrarlanmasının aynı sonuçlara ulaşmayı mümkün kılmadığı kabul edilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Nitel araştırmalarda güvenilirliği artırmak için araştırmanın her bir aşamasının ve izlenen yolun araştırmacı tarafından detaylı olarak tanımlanması yapılmaktadır. Bu bağlamda, bu araştırmada, araştırmanın her bir aşaması detaylı bir şekilde açıklanmaya çalışılmıştır. Nitel araştırmalarda, çalışmanın geçerliği için araştırma verileri birden fazla uzman tarafından incelenip ayrı ayrı analiz edilmektedir; daha sonra, ortaya çıkarılan kodlar, alt temalar ve temalar konusunda tartışılıp görüş birliğine varılmaya çalışılmaktadır. Diğer bir ifadeyle geçerlik, elde edilen verilerin birden fazla kişi tarafından incelenerek karşılaştırılması ile artırılabilir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2014). Bu nedenle bu araştırmanın verileri birden fazla uzman tarafından ayrı ayrı analiz edilmiş ve sonrasında bir araya gelinip, görüş birliğine varılarak analizler tamamlanmıştır.

BULGULAR

Yetişkinlerin merhamet kavramına ilişkin metaforik algılarının incelendiği bu araştırmada, veriler elde edildikten sonra analiz edilmiş ve analiz sonucunda ortaya çıkan bulgular iki ana başlık altında toplanmıştır: (1) Kullanılan metaforlar, (2) Metaforlara göre oluşturulan temalar.

Kullanılan Metaforlar

Araştırmaya katılan yetişkinlerin kullandıkları metaforlar, öncelikle alfabetik sıraya göre dizilmiş ve hangi metaforun ne kadar sıklıkta kullanıldığı ilgili metaforun karşısına frekans şeklinde yazılmıştır. Yetişkinler tarafından kullanılan metaforlara ilişkin bilgiler Tablo 1’de yer verilmiştir.

Tablo 1. Yetişkinlerin merhamet kavramına ilişkin kullandıkları metaforlar

Metafor	f	Metafor	f
Ağaç	4	Gökyüzü	4
Ahlak	1	Gül	1
Anne	45	Güneş	6
Aydınlık	1	İlaç	3
Bebek	8	Kor ateş	1
Beyaz bir güvercin	1	Pamuk	2
Bulut	2	Parmak izi	1
Kalbi tekrar çalıştırmak	1	Ruh	1
Çalışarak para kazanmak	1	Su	18
Çiçek	4	Toprak	4
Çocuk	5	Vicdan	5
Elmas	1	Yağmur	4

Tablo 1 incelendiğinde, yetişkinler tarafından en fazla *anne* (45) ve *su* (18) metaforlarının kullanıldığı görülmektedir. Ayrıca *bebek* (8), *güneş* (6), *çocuk* (5), *vicdan* (5), *ağaç* (4), *çiçek* (4), *gökyüzü* (4), *toprak* (4), *yağmur* (4), *ilaç* (3), *bulut* (2) ve *pamuk* (2) metaforlarının birden fazla kullanıldığı gözlenmektedir. Diğer metaforların ise sadece bir defa kullanıldığı ve toplamda 124 metafora ulaşıldığı anlaşılmaktadır.

Kullanılan Metafora Göre Oluşturulan Temalar

Veri analizi aşamasında ulaşılan metaforlar, anlamsal olarak ve ilgili metafora ilişkin yapılan açıklama bağlamında incelenmiştir. Katılımcıların merhameti benzettikleri kavramın ve buna gösterilen gerekçenin olumlu olup olmadığına bakılmıştır. Ayrıca metafor cümlelerinde yer alan ortak kavramlar, özellikler ve vurgulamalar dikkate alınmıştır. Bunla birlikte tema başlığı oluşturulurken merhametle ilgili alanyazın göz önünde bulundurulmuştur. Bu çerçevede altı temaya ulaşılmıştır. Aşağıda temalar, temalarla ilgili frekanslar, kullanılan metaforlar ve katılımcıların verdikleri yanıtlardan örneklere yer verilmiştir.

Tema 1: Sevgi ve şefkat duygusu olarak merhamet

Araştırmaya katılan yetişkinlerin merhamet kavramına ilişkin en fazla kullandıkları metafor, anne metaforudur (f=27). Bu tema başlığı altında kullanılan bir diğer metafor vicdan metaforudur (f=3). Anne metaforu, merhametin sevgiye dayanan ve şefkatle olan bağını ortaya koymaktadır. Aşağıda katılımcıların merhamet kavramına ilişkin sevgi ve şefkat duygusunu yansıtan örnek cümlelere yer verilmiştir.

“Merhamet anneye benzer. Çünkü nasıl bir anne yavrusuna sevgi ve şefkat ile bakıyorsa insanlar da hem canlı hem de cansızlara karşı merhamet duygusu taşıması gerekir.”

“Merhamet anneye benzer. Bir çocuk düşünün, annenin onu azarlaması ve onun iyiliği için kulağını çekmesine rağmen, çocuğun yine onun şefkatine ve merhametine sığınmasıdır.”

“Merhamet anneye benzer. Nasıl ki anne evladına duyduğu sevgiyle çocuğuna kol kanat gerer, insandaki merhamet de bu sevgi gibi diğer canlılara yaklaşımları sağlar. Yani içimizdeki merhametin temelini sevgi oluşturmaktadır. Sevgi varsa merhamet de vardır.”

“Merhamet, vicdana benzer. Çünkü merhamet sadece insana karşı değil evrendeki en küçük canlıya bile duyduğumuz sevgidir.”

Tema 2: Acıma ve affetme duygusu olarak merhamet

Yetişkinlerin merhamet kavramına ilişkin algılarında, bu temanın altında da anne (f=7) metaforu yer almaktadır. Bunun yanı sıra pamuk (f=1), çiçek (f=4) ve çocuk (f=5) metaforları da kullanılmıştır. Bu tema, merhametin başkasına acımayı içeren anlamını yansıtmaktadır. Ayrıca merhametin başkasını affedebilme yönü yine bu temanın altında yer almaktadır. Aşağıda acıma ve affetme duygusu olarak merhameti yansıtan örnek cümlelere yer verilmiştir.

“Merhamet anneye benzer. Çünkü bir annenin çocuğu suçlu da olsa çocuğuna kıyamaması ve tam dövecekken vazgeçmesini buna örnek verebilirim.”

“Merhamet anneye benzer. Çünkü anne hiçbir canlıya kıyamaz, hiçbir canlıya zarar veremez. Çünkü anne demek zaten merhametin kendisi demektir.”

“Merhamet, çiçeğe benzer. Çünkü çiçekler herkese iyi gelir. Merhametli insanlar da herkese iyi gelir. Merhamet herhangi bir durumda birine veya bir duruma duyulan üzüntü veya hassasiyettir.”

“Merhamet çocuğa benzer. Bir annenin, çocuğuna kızıp onu dövmesine rağmen çocuğun annesinin yanına gidip dünyadaki bütün kötü duygulardan uzak safiyane gözlerle annesine bakarak 'anne....' diyebilen çocuğa benzer.”

Tema 3: Başkasına destek sağlama ve faydalı olma şeklinde merhamet

Bu tema başlığı altında kullanılan metaforlar güneş (f=4), bulut (f=2), bebek (f=8), su (f=2), kor ateş (f=1) ve gökyüzü (f=1) metaforudur. Katılımcıların metaforlarına gerekçe olarak belirttikleri yanıtlarda da anlaşıldığı üzere merhametin bir yönü de başkalarına destek sağlayabilmek ve faydalı olabilmektir. Merhamet, başkasına yardım edebilmektir. Aşağıda bu tema bağlamında katılımcıların verdikleri yanıtlardan örneklere yer verilmiştir.

“Merhamet güneşe benzer. Çünkü merhamet sayesinde insanlara faydalı olabiliyoruz. Güneşin doğaya ve insana olan olumlu etkisinde olduğu gibi merhamet aracılığıyla insanlar çevrelerine yararlı olabilirler.”

“Merhamet buluta benzer. Çünkü bulut kadar saf, temiz, narin ve güzeldir. Bulut kapkara olunca bile insana, doğaya yağmur verir, hayat verir. Bulut çekilince gökyüzüne berraklık verir, bu berraklık insana huzur verir. Yani her şartta yararlı bir şeyler yapar. Merhamet de öyledir, her durumda faydası olur.”

“Merhamet suya benzer. Su içerisindeki canlılara kış aylarında en büyük merhamet örneğidir. Onları yaşatmak için diğer tüm sıvıların aksine donunca hacmi artan bir maddedir. Bu da suyun dipten değil yüzeyden donmasını sağlayıp içerisindeki canlılara ısı yalıtımı yapar ve onların donmasına engel olur.”

“Merhamet, gökyüzüne benzer. İyi hissettiren, kucaklayan, insanları ayırmadan hepsini kucaklayıp şans veren gökyüzüne benzer, bu nedenle merhamet insanların iyiliğe olan inancını artırır.”

Tema 4: Hayatın kaynağı ve manevi bir özellik olarak merhamet

Katılımcıların kullandıkları metaforlar incelendiğinde, bu temanın altında da anne (f=2) metaforunun yer aldığı anlaşılmaktadır. Aynı zamanda bu temada su (f=10) metaforunun en fazla kullanılan metafor olduğu görülmektedir. Bu tema başlığı altındaki diğer metaforlar ise aydınlık (f=1), ruh (f=1), vicdan (f=2), yağmur (f=2), toprak (f=1), elmas (f=1), çalışarak para kazanmak (f=1), parmak izi (f=1) ve ahlak (f=1) metaforudur. Bu tema, merhametin hayatın içinde var olması gereken temel özelliklerden biri olduğunu göstermektedir.

Üstelik bu tema merhametin manevi bir özellik olarak vurgulandığını ortaya koymaktadır. Aşağıda katılımcıların merhameti hayatın kaynağı ve manevi bir özellik olarak algıladıkları cümlelerden örnekler sunulmuştur.

“Merhamet suya benzer. Nasıl ki susuz bir hayat düşünülemez, insan susuz yaşayamaz, aynı şekilde merhametsiz bir yaşam ve merhametsiz bir insan da düşünemiyorum. Çünkü merhametsiz bir kalp ölmüştür, diri değildir, kapkara kesilmiş ve kendini yiyip bitirdiği gibi etrafındaki insanlara da zarar verir.”

“Merhamet suya benzer. Çünkü yokluğu nasıl toprağı kavurup çatlatıyorsa merhamet barındırmayan kalp de öyle kara kuru olur hiç bir şey yetişmez o kalpte.”

“Merhamet suya benzer. Çünkü su olmayınca yaşam olmaz. Aynı şekilde bir insandan merhameti giderse bence geriye pek de bir şey kalmaz.”

“Merhamet anneye benzer. Çünkü anne olmayan evde hayat durur, o evdeki insanların dünyası yıkılır. Merhamet olmayan bir hayat da çekilmez olur, merhametsiz bir dünyada yaşanmaz.”

“Merhamet elmasa benzer. Çünkü değerli olduğu gibi nadir bulunuyor. Bana göre günümüz dünyası böyle manevi kavramlardansa maddi kavramlar üzerine kuruludur. Bence merhamet, sahip olmamız gereken en önemli manevi özelliklerden biridir.”

Tema 5: Karşılıksız yapılan iyilik şeklindeki merhamet

Bu temanın altında en fazla kullanılan metafor, anne metaforudur (f=9). Bu tema başlığı altında kullanılan diğer metaforlar ise toprak (f=3), beyaz bir güvercin (f=1), güneş (f=2), gül (f=1) ve su (f=3) metaforudur. Bu tema, merhametin iyilik yapma boyutunu öne çıkarmaktadır. Bununla birlikte yapılan iyiliğin karşılıksız hali, merhamet olarak bu temada görünmektedir. Karşılık beklenmeden yapılan yardım veya iyilik şeklindeki merhamet bu temanın temelini oluşturmaktadır. Aşağıda katılımcıların bu temanın altında yer alan yanıtlarından örneklere yer verilmiştir.

“Merhamet suya benzer. Çünkü su temizler, su ihtiyacımızı karşılar ve hep karşılıksızdır. Merhamet de bizi iyileştirir, ihtiyaçların karşılanmasını sağlar ve hep karşılıksızdır.”

“Merhamet anneye benzer. Çünkü her ne koşullarda olursa olsun sana sevgini, muhabbetini, alakasını kesmeyecek bir fitratta yaratılan annenin duygusudur.”

“Merhamet toprağına benzer. Çünkü toprak ayırım yapmadan, ne olursa olsun, kim olursa olsun, hiçbir karşılık beklemeden tüm canlılara bağrını açar. İyilik yaptığımızda karşılık beklemiyorsak işte o zaman merhamet olur. Yani toprak gibi, kendinden verebilmektir merhamet.”

“Merhamet güneşe benzer. Çünkü tarafsız çıkarsız her canlıya ısınısını yayıyor. Ve her canlı buna muhtaçtır.”

Tema 6: Rahatlatıcı ve tedavi edici etkisiyle merhamet

Merhamet, başkalarına fayda sağladığından dolayı onları ruhen ve bedenen rahatlatmaktadır. Ayrıca merhamet, psikolojik bağlamda tedavi edici bir etkiye de sahiptir. Bu temanın çerçevesinde kullanılan ilaç (f=3) ve CPR (f=1) metaforları da merhametin tedavi ve terapi rolüne işaret etmektedir. Bu tema başlığı altındaki diğer metaforlar ise ağaç (f=4), su (f=3), pamuk (f=1), yağmur (f=2) ve gökyüzü (f=3) metaforudur. Aşağıda merhametin rahatlatıcı ve tedavi edici etkisiyle ilgili katılımcıların verdikleri yanıtlardan örnekler sunulmuştur.

“Merhamet ilaca benzer. Çünkü her derde farklı bir şekilde ve miktarda derman olur.”

“Merhamet kalbi tekrar canlandırmaya (CPR) benzer. Merhamet bir insanın ölmek üzere olan bir kalbini bile tekrardan canlandırabilir. Merhamet göstererek insanların kendilerini iyi hissetmelerini sağlayabiliriz. Aynı şekilde CPR yaparak da insanların kalbini tekrardan canlandırabiliriz.”

“Merhamet suya benzer. Çünkü hararetili gönüllere serinlik verir ve derdi olana derman olur.”

“Merhamet suya benzer. Çünkü merhamet su gibi rahatlatıcı, güven verici ve içimizi ısıtan sıcak bir duygudur.”

“Merhamet gökyüzüne benzer. Gökyüzü nasıl yeryüzünü kapsıyorsa merhamet de bir insanın içini tamamen kapsar; bazen kararır bazen açar, bazen yağar bazen güneş açar ama kendini gösterdiği her an yeryüzüne olan etkisini iyi ya da kötü gösterir. Merhamet de kendini gösterdiği her an gerçek insanı ve onun insanlığa olan etkisini gösterir bizlere.”

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, yetişkin bireylerin merhamet kavramına ilişkin algılarının metaforik bağlamda incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç kapsamında yetişkinlerin merhamet kavramına ilişkin kullandıkları metaforlara

ulaşılmış ve elde edilen metaforlar içerik analizi yöntemiyle analiz edilmiştir. Analiz sonucunda ortaya çıkan bulgularda 124 metafor tespit edilmiş ve metaforların içeriği/bağlamı incelendikten sonra altı tema ortaya çıkmıştır.

Bu araştırmada ortaya çıkan birinci tema, merhametin sevgi ve şefkat duygusuyla ilişkisini yansıtmaktadır. Katılımcıların metaforları incelendiğinde, bu temada *anne* ve *vicdan* metaforunun kullanıldığı görülmektedir. Bu anlamda merhamet, anneye ya da annenin annelik vasfına benzetilerek anlatılmaya çalışılmıştır. Nitekim annenin evlatlarına karşı sevgisi ve şefkati düşünüldüğünde, annenin ve anneliğin merhametin en iyi temsili olduğunu belirtmek mümkündür. Bu yönüyle de merhametin insanî bir özellik olarak yansımalarının şefkat kavramı üzerinden gerçekleştiği ifade edilebilir. Şefkat kavramı, sevginin şartsız hali olarak görülmekte ve insanları olumlu-olumsuz özellikleriyle kabul etmeyi sağlamaktadır. Tarhan'a (2017) göre merhamet, bir eğilim olarak kabul edilirken; şefkat ise sevgi nesnesi belli olan bir his olarak geçmektedir. Şefkat aynı zamanda bireyin çevresindeki insanlara karşı ilgili olması, onları kabullenmesi ve korumasıdır. Merhamet ise tüm insanlar ve tüm canlılar için yeryüzünü güvenli bir yer kılma duyarlılığına sahip olabilmektir. Hökelekli'nin (2011) de belirttiği gibi merhamet herkese ve her şeye şefkatle yaklaşabilmektir. Yapılan araştırmalara bakıldığında İngilizce karşılığı *compassion* olan sözcüğün Türkçe alanyazında bazen şefkat (Aktaş, 2017; Aydoğdu, 2019; Demir, 2014; Onaylı, 2019; Solmazer, 2018; Yakın, 2015; Yıldırım, 2018) bazen de merhamet (Akdeniz, 2014; Akdeniz ve Deniz, 2016; Aydemir, 2018; Polat, 2016; Denk, 2018; Erdoğan, 2017; Kara, 2018; Koca, 2018; Nas ve Sak, 2020a) sözcüğüyle yer aldığı anlaşılmaktadır. Bu bağlamda merhametin şefkatle iç içe olduğu ve paralel anlamlarda kullanılmasının yanı sıra merhametin sevgiye dayanan bir özelliğe sahip olduğu söylenebilir.

Bu araştırmada ulaşılan ikinci tema, merhametin acıma ve affetme duygusu ile ilişkisini ortaya koymaktadır. Temanın bünyesinde *anne* metaforunun ön planda olduğu ve *çocuk*, *çiçek*, *pamuk* gibi metaforların da kullanıldığı görülmektedir. Bu temada annenin çocuklarıyla ilişkisi vurgulanmıştır. Ayrıca bu temada, annenin taşıdığı merhametin gereği, hiçbir canlıya kıyamadığı ve zarar veremediği ifade edilirken annenin merhametin kendisi demek olduğu belirtilmiştir. Bu nedenle de temada acıma ve affetme duyguları ile merhamet arasındaki anlamsal bağ ortaya çıkmaktadır. Nitekim merhamet kavramından söz edilince akla ilk gelen kavramlardan biri de acımadır. Ancak acıma, acı çekenin acılarını dindirmek için herhangi bir eylem içermezken merhamette karşdakine dönük kuvvetli bir ilgi ve saygıyla birlikte aktif katılım söz konusudur (Ekstrom, 2012 akt. Yıldız ve Kavak, 2017). Diğer bir ifadeyle merhamet basitçe bir acıma olmaktan ziyade acı çeken kişinin acısını azaltmaya yönelik eylemi de içermektedir. Ayrıca acıma ve affetme duygusu içinde hor görme, kibir ve lütfkârlık yer alabilmektedir (Sayar, 2008). Acıma duygusu, karşısındakini küçümseyerek hissedilen bir duygu olabilmekte ve yukarıdan aşağıya doğru hissedilebilmektedir. Acıma duygusunun belli bir küçümseme payı olmadan ya da en azından acıma hissedenlerde kendi üstünlüklerine dair bir duygu olmadan ortaya çıkmasının zor olabileceği belirtilmektedir (Hökelekli, 2013). Fakat merhametli eylemde bulunan kişinin herhangi bir üstünlük duygusuna kapılmasının söz konusu olmadığı ya da olmaması gerektiği vurgulanmaktadır. Özetlemek gerekirse, acıma ve affetme duyguları acınan ve affedilen kişiye karşı bir üstünlük duygusu içerebilmektedir. Bu üstünlük duygusunun *ben* ve *onlar* arasında ayırım anlamına geldiği belirtilmektedir. Öte yandan merhametin acımdan oldukça farklı olduğu, acı çeken kişiyi hiçbir şekilde zayıf ya da kendisinden aşağı görmemeyi içerdiği kelimenin tam anlamıyla merhamette hiyerarşinin bulunmadığı söylenebilmektedir (Jazaieri, 2018).

Bu araştırmanın bulgularında yer alan üçüncü tema, başkasına destek sağlama ve faydalı olma şeklindeki merhamettir. Merhametin bu yönü kişisel, kişilerarası, örgütsel ve toplumsal alanlarda ortaya çıkabilmektedir. Bu yönüyle bakıldığında, başkalarına karşı merhametli olmanın bireyin sosyal destek sunma/alma yeteneğini geliştirebileceği anlaşılmaktadır (Cosley, McCoy, Saslow ve Epel, 2010). Ayrıca insanlar, merhametli olmayla ilgili amaçlar taşıdıklarında kişilerarası ilişkilerinde daha yapıcı bir özelliğe sahip olabilmekte ve bu nedenle de kimseye zarar vermemektedirler (Crocker ve Canevello, 2008). Yapılan araştırmalar incelendiğinde merhametin birçok faydasının olduğu anlaşılmaktadır. Örneğin bir araştırmada (Salazar, 2015), merhametin kişilerarası ilişkilerde fayda sağlayıcı bir tepkiyi sağlayabildiği ve merhamet ile yakınlık, güven ve sosyal destek arasında pozitif bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. Başka bir araştırmada (Pommier, 2010), merhametin mutluluk, gelişmiş sosyal ilişkiler gibi pozitif psikolojinin sonuçları ile ilişkili olabildiği ve kaygı, korku ve öfke gibi bir takım olumsuz duygulara karşı koruyucu görevi görebildiği belirtilmiştir. Bu temanın kapsamında kullanılan *güneş*, *bulut*, *su*, *gökyüzü* gibi metaforlar da merhametin

insanlara, diğer canlılara ve doğaya olan olumlu etkisini ve faydasını gözler önüne sermektedir. Güneşin hiçbir varlığı ayırt etmeden aydınlatmasında olduğu gibi merhamet de bütün varlıkların yaşamını aydınlatabilmektedir. Bu anlamda merhamet sayesinde insanlara fayda sağlanabildiği ve destek verilebildiği ifade edilebilir. Yine merhamet aracılığıyla insanların yararlı bireyler olabileceği belirtilebilir.

Bu araştırmada elde edilen dördüncü tema, merhametin hayatın kaynağı olduğu yönüdür ve manevi bir özellik olarak ortaya çıktığı halidir. Bu temada en çok kullanılan metaforun *su* olduğu dikkate alındığında, merhametin yaşamın sürdürülebilirliği açısından elzem bir nitelik taşıdığı söylenebilir. Susuz bir hayat düşünülmeceği gibi merhametsiz bir yaşam da imkânsızdır. Suyun yokluğu toprağı kavurup çatlattığı gibi merhamet barındırmayan kalp de kupkuru olabilmektedir. Netice itibarıyla canlılar suya muhtaç olduğu gibi insanlık da merhamete muhtaçtır. Merhametin yaşamın temel kaynağı olması yönü ile birlikte merhamet, aynı zamanda manevi bir özelliktir. Diğer bir ifadeyle inancın ve dini değerlerin önemsedığı temel bir niteliktir. Ekman ve Ekman'ın (2017) belirttiği gibi merhamet, tüm İbrahimî dinlerde, Budizm'de, Konfüçyüsçülükte ve hümanizmde inanç sisteminin temel bir parçasıdır. Ayrıca kaynaklara bakıldığında merhametin öneminin İslamiyet, Hıristiyanlık, Musevilik, Hinduizm ve Budizm gibi pek çok dini kaynak tarafından vurgulandığı görülmektedir. Doğu geleneklerinin yüzyıllardır merhametin zihin ve beden üzerinde iyileştirme potansiyeline sahip olduğu belirtilmektedir (Vivino, Thomson, Hill ve Ladany, 2009). Dini inancın bir değişken olarak ele alındığı bir araştırmada (Hacıkeleşoğlu ve Kartopu, 2017), kendisini dindar olarak gören bireylerin merhamet duygusu düzeylerinin kendisini dindar olarak görmeyenlere göre daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Bu verilenlerden hareketle merhametin hayatın temel kaynaklarından biri olduğu ve manevi/spiritüel bir özellik taşıdığı ifade edilebilir.

Bu araştırma kapsamında ulaşılan beşinci tema, karşılıksız yapılan iyilik şeklindeki merhamettir. *Anne* metaforunun yoğun olarak kullanıldığı bu tema bağlamında annelerin hiçbir beklentiye girmeden sevgi gösterisinde buldukları akla gelmektedir. Buna bağlı olarak anneye benzetilen merhamet de başkalarına karşı sergilendiğinde beklentisiz olabilmektedir. Araştırma katılımcılarından birinin ifade ettiği gibi, iyilik yapıldığında karşılık beklenmiyorsa işte o zaman merhametin gerçekleşmiş olduğu söylenebilir. Herhangi bir karşılık beklemeden başkalarına yardım etmek ya da iyilikte bulunmak ancak merhametli amaçlar taşımakla gerçekleşebilir. Bu durum, yapılan bir araştırma bulgusuyla paralellik göstermektedir. Crocker ve Canevello (2008) tarafından toplumsal ilişkilerde merhametli amaçlar (compassionate goals) taşımanın rolünün incelendiği araştırmada, merhametli amaçlar taşıyan bireylerin başkalarının iyiliğini göz önünde bulundukları ve kendileri için herhangi bir şey beklemeden başkalarını desteklemeye odaklandıkları belirtilmiştir.

Bu araştırmada elde edilen altıncı ve son tema ise merhametin rahatlatan ve tedavi edici etkisini ortaya koyan boyuttur. Bu boyutuyla ele alındığında merhametin *ilaç, ağaç, su, yağmur, gökyüzü* gibi metaforlarla anlatıldığı görülmektedir. Katılımcıların metaforları dikkate alındığında, merhametin ilaç gibi bir etkiye sahip olduğu ve bu nedenle merhamet gösterilen kişiler üzerinde olumlu etkisinin görülebildiği söylenebilir. Ayrıca kalbi duran hastaya CPR (kalbi tekrar canlandırma) uygulaması yapıldığında, nasıl ki hastaların yaşama dönmeleri sağlanabiliyorsa, benzer şekilde merhamet gösterilerek insanların kendilerini psikolojik olarak iyi hissetmeleri sağlanabilir. Bu tema doğrultusunda alanyazın incelendiğinde, merhametin bireylerin rahatlamasına, terapi ve tedavi etkisiyle iyileşmelerine katkıda bulunduğu dile getirilebilir. Örneğin yapılan araştırmalarda merhamet temelli müdahalelerin acı çekmeyi hafifletebileceği ve yaşam doyumunu artırabileceği (Kirby, 2017) ve merhamet eğitiminin (compassion education) ruh sağlığı alanında ve iyi-oluş üzerinde etkili olduğu (Jazaieri ve diğerleri, 2014) belirtilmiştir. Risk altındaki ergenlere verilen bilişsel temelli merhamet eğitiminin ergenlerin duygu düzenlemeleri, stres yönetmeleri ve başkalarına karşı merhametli olmaları için uygun bir strateji olduğu belirtilmiştir (Reddy, Negi, Dodson-Lavelle, Ozawa-de Silva, Pace, Cole, Raison ve Craighead, 2013). Ayrıca merhamet odaklı terapinin (compassion focused therapy) yer aldığı ve merhamet egzersizlerinin uygulandığı çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir (Asano ve Shimizu, 2018; Carona, Rijo, Salvador, Castilho ve Gilbert, 2017; Gilbert, 2017; Gilbert ve Irons, 2004; Sommer-Spijkerman, Trompeter, Schreurs ve Bohlmeijer, 2018). Yapılan araştırmalarda, terapi sürecinde merhamet odaklı terapinin uygulanması; depresyon, anksiyete, öz-eleştiri, utanç, aşağılık duygusu, uysal davranış (Gilbert ve Procter, 2006; Judge, Cleghorn, McEwan ve Gilbert, 2012), kişilik bozuklukları (Lucre ve Corten, 2013), yeme bozuklukları (Gale, Gilbert, Read ve Goss, 2014; Goss ve Alan, 2014; Steindl, Buachanan, Goss ve Alan, 2017) ve psikozlar (Braehler, Gumley, Harper, Wallace, Norrie ve

Gilbert, 2013) gibi semptomların azaltılmasında etkili olduğu tespit edilmiştir. Bütün bu araştırma verilerinden yola çıkılarak merhametin bireyin psikolojik sağlamlığı açısından önemli bir etkiye sahip olduğu ve bireyin ruh sağlığının korunmasında merhametin önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Bu da çalışmada ulaşılan altıncı temada vurgulanan merhametin rahatlatıcı ve tedavi edici yönüyle ilgili bulguları destekler nitelikte olduğu anlamına gelmektedir.

Sonuç olarak bu çalışmada; yetişkinlerin merhamet kavramına ilişkin algılarının altı tema altında toplandığı görülmüştür. Buna göre merhametin sevgi, şefkat, acıma ve affetme duyguları ile benzer anlamlar çağrıştırdığı ve bu duyguların merhametle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca merhametin başkasına destek sağlama ve faydalı olma şeklinde algılandığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra merhametin hayatın kaynağı ve manevi bir özellik olarak düşünüldüğü saptanmıştır. Bununla birlikte merhametin karşılıksız yapılan iyilik şeklinde de algılandığı ve merhametin rahatlatıcı, tedavi ve terapi etkisine sahip olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın sonuçları dikkate alınarak merhametin eğitim, psikoloji, sağlık, sosyal hizmetler gibi alanlarda daha fazla işlenmesi için çeşitli programlar hazırlanabileceği belirtilebilir. Türkiye’de yapılacak çalışmalarda merhamete dayalı eğitim programları geliştirilebilir. Bu çalışmada, yetişkinlerin merhamet kavramına ilişkin sahip oldukları algının olumlu yönde olduğu anlaşılmaktadır. Yapılacak çalışmalarda gençlerin ve çocukların merhamete ilişkin algıları incelenebilir. Bu araştırma, metaforik yöntemde dizayn edilmiştir; yapılacak çalışmalarda nicel yaklaşım kullanılabilir ve merhameti ölçen testler uygulanabilir.

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.
- Akdeniz, S. (2014). *Farklı merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zekanın incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Akdeniz, S. ve Deniz, M. E. (2016). Merhamet ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness And Well-Being*, 4(1), 50-61.
- Aktaş, A. (2017). *Türkiye örneğinde narsisistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Arel Üniversitesi.
- Aktaş, Z. ve Bozdoğan, A. E. (2016). Fen bilimleri dersi insan ve çevre ünitesiyle bütünleştirilmiş etkinliklerin ortaokul öğrencilerinin merhamet değerini kazanmalarına etkisi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 14(32), 39-57.
- Asano, K. ve Shimizu, E. (2018). A case report of compassion focused therapy (CFT) for a Japanese patient with recurrent depressive disorder: the importance of layered processes in CFT. *Case Reports in Psychiatry*, 1-6. Doi: 10.1155/2018/4165434
- 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.
- Aydoğdu, A.İ. B. (2019). *Yoga yapan ve yapmayan bireylerin şema düzeyi, somatik belirtiler ve öz şefkat açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bolu: Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Bağcıvan, E. (2019). *Çocuk hemşirelerinde merhamet yorgunluğunun mesleki yaşam kalitesi ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi.
- Balcı, A. (2015). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntem, teknik ve ilkeler*. (11.Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Başer, D. ve Mavili, A. (2017). Sosyal hizmet ve merhamet: Bir nitel araştırma. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları*, 41-46.
- Başer, D. ve Tekin, H. H. (2019). Sosyal hizmet öğrencilerinin merhamet ve özgecilik düzeylerinin incelenmesi. *Güncel Sosyal Hizmet Çalışmaları*, 82-89.
- Bektaş, M. (2019). *Hemşirelerin organ bağıışı tutumlarının merhamet duygularıyla ilişkisinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sivas: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi.

- Biberçi, F. (2010). *2-7 yaş arası çocuklarda sevgi ve merhamet değerlerinin hadisler ışığında öğretimi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Braehler, C., Gumley, A., Harper, J., Wallace, S., Norrie, J. ve Gilbert, P. (2013). Exploring change processes in compassion focused therapy in psychosis: Results of a feasibility randomized controlled trial. *British Journal of Clinical Psychology*, 52(2), 199–214. doi:10.1111/bjc.12009
- Burnell, L. ve Agan, D. L. (2013). Compassionate care: can it be defined and measured? The development of the compassionate care assessment tool. *International Journal of Caring Sciences*, 6(2), 180-187.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (17.Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Carona, C., Rijo, D., Salvador, C., Castilho, P. ve Gilbert, P. (2017). Compassion-focused therapy with children and adolescents. *BJPsych Advances*, 23, 240-252. doi: 10.1192/apt.bp.115.015420
- Coetzee, S. K. ve Klopper, H. C. (2010). Compassion fatigue within nursing practice: A concept analysis. *Nursing and Health Sciences*, 12, 235-243. doi: 10.1111/j.1442-2018.2010.00526.x
- 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
- 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
- Çınarlı, T. (2019). *Acil hemşirelerinde merhamet yorgunluğunu etkileyen faktörler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Deane-Drummond, C. (2017). Empathy and the evolution of compassion: from deep history to infused virtue. *Zygon*, 52(1), 258-279
- Demir, S. (2014). *An interpretative phenomenological analysis of shame in adult women and self-compassion group intervention with schema therapy techniques*. Unpublished Doctoral Thesis. Middle East Technical University.
- Demirel, G., Kaya, N. ve Doğaner, A. (2020). Ebelik öğrencilerinin kültürlerarası yaklaşımlarının merhamet ve empati düzeylerine etkisi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(21), 282-300. DOI: 10.26466/opus.591200
- Denk, T. (2018). *Bir üniversite hastanesinde çalışan hemşirelerde mesleki yaşam kalitesi merhamet memnuniyeti merhamet yorgunluğu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Diren, Z. (2018). *Yaşlı bakım çalışanlarında duygusal zeka, kişilik özellikleri, örgütsel güven ve merhamet duyguları ile yaşlılara yönelik tutumlar arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi.
- Doğan, S., Uğurlu, C. T. ve Çetinkaya, M. (2013). *Öğretmenlerin Değerler Eğitimi Üzerine Görüşleri (Nitel Bir Çalışma)*. VI. Ulusal Lisansüstü Eğitim Sempozyumu. Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Ekman, P. ve Ekman, E. (2017). Is global compassion achievable? Seppälä, E.M., Simon-Thomas, E., Brown, S.L., Worline, M.C., *The Oxford handbook of compassion science* (s. 74-86). New York: Oxford University Press
- 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.
- Ergün, E. (2019). *Acil serviste görev yapan sağlık çalışanlarının yaşam kalitelerinin merhamet duygusuna etkisinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Okan Üniversitesi.

- Ertümer, A. G. (2019). *Sağlık profesyonellerinin merhamet yorgunluğu düzeyinin hasta güvenliğine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Gale, C., Gilbert, P., Read, N. ve Goss, K. (2014). An evaluation of the impact of introducing compassion focused therapy to a standard treatment programme for people with eating disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 21(1), 1–12. doi:10.1002/cpp.1806
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199–208. DOI: 10.1521/ijct.2010.3.2.97
- Gilbert, P. (2017). 'A brief outline of the evolutionary approach for compassion focused therapy.', *EC Psychology and Psychiatry*, 3(6), 218-227. <http://hdl.handle.net/10545/622126> Erişim Tarihi: 22.12.2018
- Gilbert, P. ve Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people. *Memory*, 12(4), 507-516.
- Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353–379. doi:10.1002/cpp.507
- Gilbert, P., Catarino, F., Duarte, C., Matos, M., Kolts, R., Stubbs, J., Ceresatto, L., Duarte, J., Pinto-Gouveia, J. ve Basran, J. (2017). The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *Journal of Compassionate Health Care*, 4(4), 1-24. DOI 10.1186/s40639-017-0033-3
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M. ve Rivis, A. (2011). Fears of compassion: development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84, 239-255. DOI:10.1348/147608310X526511
- 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.
- Goss, K. ve Allan, S. (2014). The development and application of compassion-focused therapy for eating disorders (CFT-E). *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 62–77. doi:10.1111/bjc.12039
- Grant, H. B., Lavery, C. F. ve Decarlo, J. (2019). An exploratory study of police officers: Low compassion satisfaction and compassion. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-5. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02793
- 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.
- Hökelekli, H. (2011). Gökyüzünden yeryüzüne yayılan bir değer: merhamet eğitimi. *Diyanet Dergisi*, 244, 13-17.
- Hökelekli, H. (2013). *Ailede, okulda, toplumda değerler psikolojisi ve eğitimi*. (2.Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- İşgör, İ. Y. (2017a). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve akademik başarının merhamet üzerindeki yordayıcı etkisi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 82-99.
- İşgör, İ. Y. (2017b). Merhametin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 16 (2), 425-436. DOI: 10.21547/jss.290441
- Jazaieri, H. (2018). Compassionate Education from preschool to graduate school: bringing a culture of compassion into the classroom. *Journal of Research in Innovative Teaching & Learning*, 11(1), 22–66. DOI 10.1108/JRIT-08-2017-0017
- Jazaieri, H., 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
- Judge, L., Cleghorn, A., McEwan, K. ve Gilbert, P. (2012). An exploration of group-based compassion focused therapy for a heterogeneous range of clients presenting to a community mental health team. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 420–429. doi:10.1521/ijct.2012.5.4.420

- Kara, D. (2018). *Hemşirelerin merhamet yorgunluklarının ve öz anlayışlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Okan Üniversitesi.
- Kirby, J. N. (2017). Compassion interventions: the programmes, the evidence, and implications for research and practice. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90, 432- 455. DOI:10.1111/papt.12104
- 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.
- Koca, F. (2018). *Hemşirelerde merhamet yorgunluğu ve etkili faktörlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe 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
- Levine, P. M. (2005). Metaphors and images of classrooms. *Kapa Delta Pi Recor*, 41(4), 172-175.
- Lucre, K. M. ve Corten, N. (2013). An exploration of group compassion-focused therapy for personality disorder. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 86(4), 387-400. doi:10.1111/j.2044-8341.2012.02068.x
- Memduhoğlu, H. B. ve Mazlum, M. M. (2014). Bir değişim hikâyesi: eğitim denetmenlerine ilişkin metaforik algılar. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 28-47.
- Nas, E. ve Sak, R. (2020a). 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. (2020b). A new compassion scale for children and its psychometric properties. *Child Psychiatry & Human Development*. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01034-0>
- 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
- Onaylı, S. (2019). *Emotional reactions to infidelity: examining the roles of self-compassion, forgiveness, rumination and cognitive appraisal*. Unpublished Doctoral Thesis. Middle East Technical University.
- 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>
- 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.
- Phelps, A., Lloyd, D., Creamer, M. ve Forbes, D. (2009). Caring for carers in the aftermath of trauma. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 18(3), 313-330. DOI: 10.1080/10926770902835899
- Polat, F. (2016). *Merhamet yorgunluğu düzeyinin çalışma yaşam kalitesi ile ilişkisi: sağlık profesyonelleri örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Pommier, E. A. (2010). *The compassion scale*. Doctoral Thesis. The Graduate School of the University of Texas at Austin
- Reddy, S. D., Negi, L. T., Dodson-Lavelle, B., Ozawa-de Silva, B., Pace, T. W. W., Cole, S. P., Raison, C. L. ve Craighead, L. W. (2013). Cognitive-based compassion training: a promising prevention strategy for at-risk adolescents. *J Child Fam Stud*, 22, 219-230. DOI 10.1007/s10826-012-9571-7
- Sacco, T. L., Ciurzynski, S. M., Harvey, M. E. ve Ingersoll, G. L. (2015). Compassion satisfaction and compassion fatigue among critical care nurses. *Critical Care Nurse*, 35(4), 32-44. doi: <http://dx.doi.org/10.4037/ccn2015392>
- 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.

- Salur, H. (2019). *Bir eğitim araştırma hastanesinde çalışan hekim ve hemşirelerde psikolojik sermaye ile merhamet yorgunluğu arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Okan Üniversitesi.
- Sayar, K. (2008). *Merhamet-kalbe dönüş için son çağrı*. (6.Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- 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>
- Solmazer, G. (2018). *Self-compassion and construal level theory: the role of self-compassion in decreasing the effect of social distance*. Unpublished Doctoral Thesis. Middle East Technical University.
- Sommer-Spijkerman, S., Trompetter, H., Schreurs, K. ve Bohlmeijer, E. (2018). Pathways to improving mental health in compassion-focused therapy: self-reassurance, self-criticism and affect as mediators of change. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-12. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02442
- Sousa, R., Castilho, P., Vieira, C., Vagos, P. ve Rijo, D. (2017). Dimensionality and gender-based measurement invariance of the compassion scale in a community sample. *Personality and Individual Differences*, 117, 182-187. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2017.06.003>
- Stamm, B.H. (2010). *The Concise ProQOL Manual*. Pocatello, ID: ProQOL.org.
- Steindl, S. R., Buchanan, K., Goss, K. ve Allan, S. (2017). Compassion focused therapy for eating disorder: A qualitative review and recommendations for future applications. *Clinical Psychologist. Advance Publication*. doi:10.1111/cp.12126
- 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
- Şirin, M. ve Yurttaş, A. (2015). Hemşirelik Bakımının Bedeli: Merhamet Yorgunluğu, *DEUHFED*, 8(2), 123-130.
- Tarhan, N. (2017). *Duyguların psikolojisi ve duygusal zekâ*. (21.Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taymur, Z. A. (2015). *İlkokul öğretmenlerinin değerler eğitimi ve uygulamalarına yönelik görüşleri üzerine nitel bir araştırma, Batman il örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Zirve Üniversitesi/Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi.
- Türk Dil Kurumu. (2020). *Güncel Türkçe Sözlük*. <http://www.tdk.org.tr> Erişim Tarihi: 16.09.2020.
- Vivino, B. L., Thomson, B. J., Hill, C. E. ve Ladany, N. (2009). Compassion in psychotherapy: the perspective of therapists nominated as compassionate. *Psychotherapy Research*, 19(2), 157-171. DOI: 10.1080/10503300802430681
- 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
- Yakın, D. (2015). *Towards an integrative perspective on the interplay between early maladaptive schemas and well-being: the role of early recollections, self-compassion and emotion regulation*. Unpublished Doctoral Thesis. Middle East Technical University.
- Yas, A. (2014). *Justice and mercy in the Merchant of Venice*. Unpublished Master Thesis. Ankara: Çankaya University.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemler*. (9. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, M. (2018). *Ergenlere yönelik öz-şefkat geliştirme programının öz-şefkat, kendine şefkat vermekten korkma ve öznel iyi oluş üzerindeki etkililiğinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bolu: Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Yıldız, H. ve Kavak, O. (2017). The regulatory role of compassion in the influence of the personality trait of responsibility on task and contextual performance. *Journal of Management, Marketing and Logistics (JMML)*, 4(4), 408-422.
- Yılmaz, G. (2016). *Onkoloji hemşirelerinin eşduyum yorgunluğu, iş doyumunu, tükenmişlik ve travma sonrası gelişim düzeylerine psikoeğitimin etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Yoon, D. J. (2017). Compassion momentum model in supervisory relationships. *Human Resource Management Review*, 27, 473-490.

