



[itobiad], 2022, 11 (1): 316-340

<p>Merhamet Eğitimi ve Eğitimde Merhamet</p> <p>Compassion Education and Compassion in Education</p> <p>Video Link: https://youtu.be/xdvzUdmG3zk</p>	
<p>Eşref NAS</p> <p>Dr., Milli Eğitim Bakanlığı, Okul Psikolojik Danışmanı Dr., Republic of Turkey Ministry of National Education School Psychological Counselor esrefnasx@gmail.com / Orcid ID: 0000-0002-4524-9534</p> <p>Ferhat KARDAŞ</p> <p>Dr. Öğr. Üyesi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Asst.Prof., Van Yüzüncü Yıl University Faculty Of Education kardas-90@hotmail.com / Orcid ID: 0000-0003-3386-3956</p>	

Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü / Article Type	: Araştırma Makalesi / Research Article
Geliş Tarihi / Received	: 09.03.2021
Kabul Tarihi / Accepted	: 11.03.2022
Yayın Tarihi / Published	: 15.03.2022
Yayın Sezonu	: Ocak-Şubat-Mart
Pub Date Season	: January-February-March

Atıf/Cite as: Nas, E. & Kardeş, F. (2022). Merhamet Eğitimi ve Eğitimde Merhamet . İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi , 11 (1) , 316-340 . Retrieved from <http://www.itobiad.com/tr/pub/issue/68190/894028>

İntihal /Plagiarism: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal içermediği teyit edilmiştir. / This article has been reviewed by at least two referees and confirmed to include no plagiarism. <http://www.itobiad.com/>

Copyright © Published by Mustafa YİĞİTOĞLU Since 2012 – Istanbul / Eyup, Turkey. All rights reserved.

Merhamet Eğitimi ve Eğitimde Merhamet

Öz

Merhamet konusu günümüzde psikoloji, eğitim, sağlık, sosyal hizmet, hukuk ve etik gibi çeşitli alanlarda yaygın şekilde araştırılan konulardan biri haline gelmiştir. Temelde bireyin başkasının acısını fark etmesi ve o acıyı dindirmek için harekete geçip eylemde bulunması olarak kavramsallaştırılan bu kavram, ruh sağlığı alanında kaygı, korku, stres, depresyon, değersizlik, öfke, kendini suçlama, aşırı özeleştirici gibi çeşitli sorunların tedavisinde de etkin şekilde kullanılan terapötik güçlerden biridir. Yapılan araştırmalarda merhametin sosyalleşmenin gelişmesinde, sosyal adaletin sağlanmasında, prososyal davranışların ve iyi oluşun artmasında etkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca merhametin zorlu duygularla başa çıkmada ve olumsuz psikolojik durumları azaltmada önemli bir işlev gördüğü ortaya konulmuştur. Merhamet kavramı bireyin hem kendisine hem diğer insanlara hem de doğaya ve diğer bütün canlılara duyduğu his olarak çok boyutlu şekilde ele alınmaktadır. Son yıllarda hem bireylerde merhameti geliştirmek hem de merhamet eğitimi yoluyla eğitim ve ruh sağlığı alanlarında olumlu sonuçlar elde etmek için çeşitli uygulamalar yapılmakta, eğitim programları geliştirilmekte ve yeni terapi modelleri ortaya atılmaktadır. Bu çalışmada merhamet konusuna artan ilgi, merhamete ilişkin çeşitli tanımlar, merhamet duymanın faydaları, merhametin gelişimi, merhamet temelli müdahale programları ve eğitim alanında merhamet konuları ele alınmıştır. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı merhametle ilgili alanyazındaki güncel araştırmalar ve ortaya konan yaklaşımlar çerçevesinde merhamet eğitimi ve eğitimde merhamet konularını çeşitli boyutlarıyla ele almak ve eğitimcilere, ebeveynlere, araştırmacılara ve uygulayıcılara bazı öneriler sunmaktır.

Anahtar Kelimeler: Pozitif Psikoloji, Ruh Sağlığı, Merhamet, Merhamet Eğitimi, Eğitimde Merhamet.

Compassion Education and Compassion in Education

Abstract

The subject of compassion has become one of the topics that are widely researched in various fields such as psychology, education, health, social work, law and ethics. This concept, which is conceptualized as the individual's awareness of someone else's pain and acting and taking action to relieve that pain, is one of the therapeutic factors that is effectively used in the treatment of various problems such as anxiety, depression, worthlessness, anger, self-blame. Compassion has been found as contributing to socialization process, ensuring social justice, and increasing prosocial behaviors and well-being. It has also been demonstrated that compassion plays an important role in dealing with difficult emotions and reducing negative psychological experiences. The concept is considered in a multidimensional way as an individual's feeling for herself/himself, for other people and for nature and all other living things. In recent years, various practices have been carried out, educational programs have been developed and new therapy models have been introduced in order to develop compassion in

individuals and to achieve positive results in education and mental health through compassion training. In this study, the increasing interest in compassion, various definitions of compassion, the differences of this concept from some other concepts, the development of compassion, compassion-based intervention programs and compassion in education are discussed. In this context, the aim of the study is to deal with the issues of compassion education and compassion in education within the framework of current researches and approaches put forward in the literature and to offer some suggestions to educators, parents, researchers and practitioners.

Keywords: Positive Psychology, Mental Health, Compassion, Compassion Education, Compassion in Education.

Giriş

Tarihsel süreç içinde psikoloji disiplininin dayandığı temel paradigmlar, insan kişiliğini anlamak için ortaya koyduğu kuramlar ve davranış değişimi için önerdiği yöntem ve teknikler çeşitli değişimlere uğramış ve zaman içinde ortaya çıkan ihtiyaçlara göre bu alanda güncel gelişmeler ortaya çıkmıştır. Bu çerçevede özellikle psikoloji alanının yaşanan savaşların etkisiyle geçmişte patoloji odaklı çalışan ve hastalıkları tedavi etmeye çalışan bir bilim dalı haline geldiği ifade edilmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Seligman'a (1999) göre patoloji odaklı bu tedavi edici anlayışının birçok ruh sağlığı bozukluklarının düzeltilmesinde önemli katkıları olmuştur. Ancak bu paradigma ile birlikte psikoloji alanı insanın negatif yanının derinliklerine odaklanırken, kişinin pozitif yönlerini ve yaşamı daha doyum verici hale getiren yanlarını ihmal etmiştir. Bu ve benzeri eleştirilerle birlikte zaman içinde insanın güçlü yönlerine olan vurgu artmaya başlamış ve insanın daha önce bu alanda ihmal edilen güçlü yönleri, pozitif duyguları ve işlevsel davranışlarıyla ilgili çalışmaların ve kuramsal yaklaşımların sayısı hızla artmaya başlamıştır.

Psikoloji alanında yaşanan bu dönüşüm benzer diğer alanlarda olduğu gibi eğitim alanında da çeşitli şekillerde yaşanmıştır. Buna göre geleneksel eğitim yaklaşımlarının yerini çağdaş yaklaşımlara bırakmasıyla birlikte eğitim alanında yönetim ve öğretim hizmetlerinin yanında, öğrenci kişilik hizmetleri de eğitimin önemli bir boyutu haline gelmeye başlamıştır. Bu çerçevede eğitim süreci içinde öğrencilerin daha önce ihmal edilen sağlık, sosyal yardım, sosyal kültürel, özel eğitim, rehberlik gibi ihtiyaçlarının karşılanması da önemli bir odak haline gelmiştir. Buna göre öğrencilerin güçlü yönlerinin ortaya çıkarılması, onlara gerekli konularda psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin sunulması önem kazanmıştır. Bu çerçevede alanyazında son zamanlarda yaygın şekilde araştırılmaya başlanan ve önem verilen konulardan birisi de merhamet kavramı ve merhamet eğitimi konusu olmuştur (Nas, 2021a, 2021b; Nas ve Sak, 2021a, 2021b, 2021c; Nas, Sak ve Tanhan, 2021; Sak ve diğerleri, 2021).

Merhamet kavramı psikoloji ve eğitimden sağlık ve sosyal hizmetlere kadar birçok alanda incelenen kavramlardan biri olmuştur. Hatta hukuk alanındaki etik tartışmalarda bile merhamet kavramının önemli olduğunu ve ele alınması gerektiğini öne süren görüşler ortaya atılmıştır (Norko, 2005). Son yıllarda

merhamet konusu çeşitli alanlarda on binlerce yayında yer almıştır (Kirby, 2017). Bu çalışmada merhamet konusuna artan ilgi, merhamete ilişkin çeşitli tanımlar, merhametin gelişimi, merhamet temelli müdahale programları ve eğitim alanında merhamet konuları ele alınmıştır. Bu bağlamda çalışmanın amacı alanyazındaki güncel araştırmalar ve ortaya konan yaklaşımlar çerçevesinde merhamet eğitimi ve eğitimde merhamet konularını çeşitli boyutlarıyla ele almak ve araştırmacı/uygulayıcılara bazı öneriler sunmaktır.

Merhamet Kavramına Dönüş

Merhamet konusu din, eğitim, sağlık sistemleri, adalet ve ruh sağlığı gibi alanlarda önem verilen ve yararlanan kavramlardan biridir (Strauss ve diğerleri,2016). Buna göre merhametin tarihi insanlık tarihi kadar eskidir. Bu konu yüzyıllar boyunca felsefe alanında çeşitli boyutlarıyla ele alınmış ve bütün dinlerde önem verilen bir konu olarak var olmaya devam etmiştir. Tarihsel süreçte merhametin acıma duygusu olarak zayıflık işareti olduğu yönünde görüşler ortaya konulduğu gibi, merhametin insan olmanın temel gereklerinden biri olduğu şeklinde görüşler de ortaya konulmuştur. Çeşitli kültürlerde de hem merhamet duymanın güzellikleri üzerine hem de bunun olumsuz yönleri üzerinde deyimler veya atasözleri yer almaktadır. Son yıllarda merhamet kavramına yeniden dönüşün en önemli nedenlerinden biri de psikoloji alanında Budist felsefesine artan ilgi olduğu ifade edilmektedir. Buna göre Budizm inancında yer alan acının ve ıstırapın insan hayatının bir parçası olduğu ve bunun kabullenilmesi gerektiği yönündeki görüş farkındalık temelli terapilerin ortaya çıkmasına katkı sağladığı gibi, merhamet konusuna olan ilginin artmasına da zemin hazırlamıştır. Bu yönüyle eğitim ve ruh sağlığı alanlarında merhamet konusu kavramsallaştırılırken Budizm'in bu konudaki sayılılarından önemli ölçüde yararlandığı görülmektedir (Elices ve diğerleri, 2017).

Merhamet konusuna artan ilginin diğer önemli bir nedeni de içinde yaşadığımız dünyanın ve zaman diliminin giderek zorlaşan şartlarıdır. "Ben Nesli ve Narsisizm İleti" kitaplarının yazarı Jean Twenge'nin "Lise öğrencileri sınıf arkadaşlarını yumrukluyor, sonra da attıkları dayakların film kayıtlarını YouTube'a göndererek şiddet gösterilerine seyirci toplamaya çalışıyorlar" (Twenge ve Campbell, 2010) sözleriyle ifade ettiği gibi, zorbalık, şiddet, suç, duyarsızlık, taciz, istismar gibi önemli sorunlar giderek yaygınlaşmaktadır. Toplumsal alanda yaşanan sorunlar, aile ve okul temelinde de ortaya çıkmaktadır. Aile içi şiddet ve cinayetler güncelliğini korumaktadır. Sağlık kurumlarında, sağlık personellerine yönelik şiddet içeren tutumlar devam etmektedir.

Eğitim kurumlarında çocukların ve gençlerin birbirlerine ve eğitimcilere karşı duyarsızlıkları zaman zaman dile getirilmektedir. Yapılan araştırmalarda, çocukların hem okul sınırları içinde hem de okul dışı alanlarda şiddet ve saldırganlık olaylarına karıştıkları (Delfabbro ve diğerleri, 2006; Durmuş ve Gürkan, 2005; Spencer ve Bryant, 2000) ve zorbalık, kavga, sözlü sataşma gibi istenmeyen tavırlar sergiledikleri (Baldry ve Farrington, 1999; Hoşgörür ve Orhan, 2017; Pateraki ve Houndoumadi, 2001) belirtilmektedir. Bütün bu sonuçlar ise merhametsizliğin giderek arttığını veya başka bir ifadeyle merhametin yetersizliğini ortaya koymaktadır. Günümüzde insanların beklentilerinin giderek

artması, modern yaşam şartları, ailevi dayanışmanın zayıflaması, benmerkezciliğin yaygınlaşması, özgürlüklerin kısıtlanması, ekonomik sıkıntıların yaşanması, terör ve şiddetin artması, savaşların gündeme gelmesi gibi sebeplerin (Tarhan, 2014) küresel düzeyde giderek depresyon gibi ruh sağlığı sorunlarını arttırdığı ifade edilmekte ve bu yüzden de insanların giderek endişe ve depresyon içinde boğulduğu, rekabetçi dünyanın karanlık tarafına doğru itildiği (Twenge, 2013) belirtilmektedir.

Yaşanan bütün bu sorunlara karşı her alanda çeşitli çözüm arayışına gidilmektedir. Bu noktada ortaya çıkan konulardan birisi de merhamet eğitimidir. Buna göre merhamet konusuna artan ilginin diğer önemli bir nedeni de ortaya çıkan bu tür sorunlara alternatif yollarla ve kaynaklarla müdahale edebilmektir. Merhamet de bu çerçevede ruh sağlığı alanında son yıllarda önemli iyileştirici güçler olarak ele alınmaya başlanan şükran (Kardaş ve Yalçın, 2018), karakter güçleri (Peterson ve Seligman 2004), prososyal harcama (Aknin ve diğerleri, 2013) kavramları gibi iyileştirici ve geliştirici bir güç olarak ele alınmaya başlanmıştır. Nitekim saldırgan davranışlar, şiddet ve benzeri olguları önlemek için (Orpinas ve diğerleri, 1995) çeşitli alternatiflerden bahsedilmekte ve merhametin okul kültürüne yerleştirilmesi, eğitim ortamlarında şiddet ve kötü alışkanlıkların engellenmesi açısından önemli bir alternatif olarak görülmektedir (Sayar ve Manisalıgil, 2016). Ruh sağlığı ve eğitim alanında kriz odaklı veya düzeltici ve çare bulucu yaklaşımlarla çalışmak yerine, gelişimsel ve önleyici çalışmanın gerekliliği temel bir paradigma haline gelmektedir. Bu durum hem insanları çeşitli alanlarda büyük bedeller ödemekten kurtarır, hem de bireylerin potansiyelini en iyi şekilde değerlendirmeleri için bir fırsat sunar. Merhametin de bu çerçevede gelişimsel ve önleyici bağlamda kullanılmasının hem ruh sağlığı hem de eğitim alanı için önemli doğurguları olacaktır.

Merhamet Kavramının Tanımı ve Boyutları

Merhamet kavramı birçok alanda incelenmiştir. Merhametin farklı alanlara konu olması hem kavramın öneminden hem de anlam çeşitliliğinden kaynaklanmaktadır. Bu bağlamda kavramsal yönden ele alındığında, merhametin acıma duygusu (Tarhan, 2017), biyolojik bir özellik (Gilbert, 2014), çok boyutlu bir yapı (Jazaieri ve diğerleri, 2014), dürtü (Schopenhauer, 2017) ve erdem (Peterson, 2017) olarak ele alındığı görülmektedir. Benzer şekilde alanyazında merhamet kavramı acıya karşı belirli bir duygusal tepki (Goetz ve Simon-Thomas, 2017) ve insanlara yardım etme davranışını motive etmede etkili olan bir mekanizma (Carter, Bartal ve Porges, 2017) gibi farklı şekillerde de kavramsallaştırılmaktadır. Alanyazında merhamet kavramının tanımına ilişkin çeşitli görüşler ortaya atılmış ancak henüz üzerinde uzlaşılan bir tanıma ulaşılmamıştır. İngilizcede merhametin karşılığı olarak kullanılan "compassion" kelimesinin Latince'de "birlikte acı çekmek" anlamına gelen "compati" sözcüğünden türediği ifade edilmektedir. Gilbert ve arkadaşlarına (2019) göre merhamet kavramının kökeninde cesaret, isteklilik ve nasıl yardım edileceğine dair bilgelik ve farkındalık gibi süreçler yer almaktadır. Türkçe'de ise merhamet kavramı "acıma, şefkat, rahmet" köklerinden gelmekte ve Türk Dili Kurumu (2021) tarafından "Bir kimsenin veya bir başka canlının karşılaştığı kötü durumdan dolayı duyulan üzüntü, acıma" şeklinde tanımlanmaktadır.

Goetz, Keltner ve Simon-Thomas (2010) merhamet kavramını başkasının acısına tanıklık etme ve bunun sonucunda kişiyi yardım etmeye yönelten duygu olarak tanımlamaktadır. Feldman ve Kuyken (2011) merhameti zihnin acıyı tanıma yönelimi ve bu acıya nezaket, empati, sağduyu ve sabırla yaklaşması şeklinde tanımlamaktadır. Başka bir çalışmada (Nas ve Sak, 2020) bu kavram kişinin kendi hissettiği ya da başkasının yaşadığı sıkıntıların/acıların farkında olması, bu sıkıntıyı/acıyı giderme konusunda istekli olup eyleme geçmesi olarak tanımlanmaktadır.

Strauss ve arkadaşları (2016) merhamet kavramına ilişkin alanyazına dayalı olarak yaptıkları kapsamlı tartışmadan sonra merhamet kavramını tanımlamada beş boyutlu bir model önermektedir. Buna göre merhamet kavramı; acıyı tanımlama (1), insanın acı yaşamasının evrensel olduğunu anlama (2), kişinin acısıyla empati kurma ve temasa geçme (3), başkasına yardım ederken ortaya çıkan olumsuz duyguları tolere edebilme ve bunlara rağmen kişinin acısını anlamaya ve kabul etmeye açık olma (4) ve acıyı hafifletmek için harekete geçme isteğine sahip olmak (5) boyutları bağlamında tanımlanabilir. Merhamet konusuna yönelik çalışmalar yapan diğer bir araştırmacı olan Gilbert (2010) ise merhamet kavramını evrimsel bakış açısına göre yorumlamış ve merhameti biyolojik köklerimizde yer alan duyarlılık, saldırganlık, sempati, empati, motivasyon, strese toleranslı olma ve yargılayıcı olmama gibi boyutlar açısından ele almıştır. *Duyarlılık* başkasının duygularına duyarlı olmayı ve başkasının yardıma ihtiyacını olduğunu fark etmeyi; *sempati* başkasının acısı için kaygılanmayı, *empati* kendini ötekinin yerine koymayı ifade eder. *Motivasyon* başkasının acısı için harekete geçmek ve tepki vermek için gereklidir. *Strese toleranslı olma* acı yaşayan birine yardım ederken yaşayacağımız acıya tahammül etmek ve *yargılayıcı olmamak* da merhamet duygusunu sevmediğimiz insanlar için de duyabilmek için gereklidir (Gilbert, 2010). Başka bir çalışmada ise merhametin bilişsel, duygusal, amaçsal ve motivasyonel olmak üzere dört bileşenden meydana geldiği belirtilmektedir (Jazaieri ve diğerleri, 2014).

Bu tanımlar ve alanyazındaki diğer tartışmalar göz önünde bulundurulduğunda merhamet konusu temelde üç şekilde kavramsallaştırılmaktadır. Birinci yaklaşımda; merhamet kavramı empatik kaygı olarak ele alınmaktadır. Buna göre merhamet başkasıyla empati kurmak, onun acı, sıkıntı, korku ya da üzüntüsünü dolaylı olarak deneyimlemek, onun yaşantısını anlamak, fizyolojik olarak buna tepki vermek ve davranışsal olarak harekete geçmekle ilgilidir. İkinci yaklaşımda merhamet kendi başına bir duygu olmayan, ancak sevgi ve üzüntü duygularının bir karışımı ya da çeşidi olan bir kavram olarak ele alınır. Buna göre merhamet temel değerlendirme, yaşantı, fizyolojik tepki ve davranış ortaya koyma gibi açılardan bu duygularla ortak özellikler paylaşmaktadır. Üçüncü yaklaşımda ise merhamet kavramı evrimsel bakış açısından üzüntü, sıkıntı ve sevgi gibi duygulardan ayrılan bir duygusal durum olarak ele alınır. Bu yaklaşımda da merhamet bir duygu olarak kişinin hayatta kalma ve üreme süreçleriyle ilişkili olarak değerlendirilir (Goetz ve diğerleri, 2010).

Merhametin Gelişimi

Merhametin gelişimi konusunda farklı yaklaşımlar ortaya konulmuştur. Bu yaklaşımlardan bir kısmı, merhametin evrimsel kökenlerini araştırmayı içermektedir. Bu yaklaşımda merhametin meydana geldiği koşullar, biyolojik yapı ve süreçler ve merhametin kültürler arasında evrensel veya değişken olma derecesi hakkında çalışma ve tartışmalar yürütülmektedir. Başka bir yaklaşımda, bilim insanları merhametin etkisini incelemek ve merhamet eğitimi programları geliştirmek için kültürel ve dini geleneklerden uzman akademisyenlerle iş birliği yapmaktadır (Goetz ve Simon-Thomas, 2017).

Merhametin nasıl geliştiği ve nasıl güçlendirilebileceği konusunda alan uzmanları farklı görüşler ortaya koymaktadır. Bazı araştırmacılar merhameti daha süregelen bir kişilik özelliği olarak kavramsallaştırmakta (Goetz ve diğerleri, 2010) ve merhametin 18 aylık çocuklarda bulunmasının, kavramın doğuştan getirilen bir özellik olduğuna işaret etmesi olarak yorumlamaktadır (Seppala, Rossomando ve Doty, 2012). Bu bağlamda bazı uzmanlar, merhametin tıpkı yürüme ya da konuşma gibi çocukta kendiliğinden geliştiğini ileri sürmektedir (Kaynak, 2019). Bu açıdan bakıldığında merhametin doğuştan var olan bir yatkınlık/eğilim olduğu anlaşılmaktadır (Ekman ve Ekman, 2017). Bazı uzmanlar ise merhametin biçimlenmesinde çocuğun yetiştiği ortamın özelliklerinin etkili olduğuna inanmaktadır ve bu nedenle merhametin ebeveynler tarafından aşılması gerektiği düşüncesini paylaşmaktadır (Kaynak, 2019). Bununla birlikte alanyazında yaygın şekilde merhametin geliştirilebilir bir özellik olarak ele alındığı görülmektedir.

İnsanlar, doğal bir merhamet kapasitesine sahiptir ve tıpkı bir bitkinin yetiştirilmesi gibi merhamet de geliştirilebilmektedir (Rashedi, Plante ve Callister, 2015). Bu anlamda merhametin gayret ve çalışmayla geliştirilebileceği belirtilmektedir. Ayrıca bir ahlaki duygu olarak ifade edilen merhamet, anne ve babaların çocuklarına yeterli tepkiyi verdiği, onlarla oynadığı ve onlara dokunduğu ortamlarda daha fazla gelişebilmektedir. Bir çocuk, başkasına zarar vermeme bilinci taşıyan empatik tutumu yine duygusal açıdan besleyici bir aile ortamından edinebilmektedir (Sayar, 2019b). Merhametli ebeveynlik gören bir çocuğun kendi çocuklarına ve muhtemelen yabancı çocuklara karşı merhametli ebeveynlik sağlama eğiliminde olabileceği belirtilmektedir (Swain ve Ho, 2017).

Merhamet eğitimi mümkün olabilir mi? Ya da merhameti hissetmenin yoğunluğunu, eğilimini, kapsamını değiştirmek mümkün müdür? 2500 yıllık Budist pratiklerinin uygulayıcıları, bu sorulara içsel olarak *evet* demektedir (Goetz ve Simon-Thomas, 2017). Örneğin Merhamet Geliştirme Eğitimi (Compassion Cultivation Training) ve Bilişsel-Temelli Merhamet Eğitimi (Cognitively-Based Compassion Training) gibi program ve projeler, merhametin eğitim yoluyla geliştirilmesini hedeflemiştir (Dodson-Lavelle, 2017). Merhamet eğitimi konusunda araştırmalar yapan ekipler, genelde Budist geleneğinden gelen kutsal metin uzmanlarıyla birlikte çalışmıştır. Budist bakış açısı, merhamet ve öz-merhamet eğitiminde ve merhametin terapötik bağlamlara dâhil edilmesinde etkili olmuştur (Goetz ve Simon-Thomas, 2017).

Yapılan çalışmalar, merhametin gelişimi ile ilgili sonuçlara ulaşmayı sağlamaktadır. Bir çalışmaya göre (Saturn, 2017), merhametli eylemler gözlemlendikten sonra gözleyen kişilerin merhametli olma motivasyonlarında artış olabilmektedir. Diğer bir ifadeyle insanlar, merhamet içeren davranışlara ve olaylara şahit olduklarında daha fazla merhametli olmaya eğilim gösterebilmektedir. Sadece merhamete tanık olmak bile kişinin fizyolojisinde ve psikolojik durumunda bir dizi değişikliğe yol açmaktadır ve kişinin başkalarına merhametli eylemler gerçekleştirmesi için ilham kaynağı olmaktadır. Bu durum, toplumda merhametli davranışları teşvik etmenin çok etkili ve basit bir yoludur. Bu durum aynı zamanda merhametin bulaşıcı olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla insanlara merhamet içeren eylemler izlettirilerek dünyada daha fazla merhametin artırılması mümkün olabilmektedir (Saturn, 2017).

Sonuç olarak merhametin çocuklukta doğal bir şekilde var olduğu ve bakım veren çevrede belli koşullar sağlandığında ortaya çıkmasının mümkün olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle bebek, dünyaya geldiği andan itibaren ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik bir ortamın hazırlanması gerekmektedir. Çünkü merhametin gelişiminde, bebeğin bakım vereniyle kurduğu bağlanma ilişkisi arasında kuvvetli bir bağ vardır (Kaynak, 2019). Diğer bir deyişle, bağlanmanın merhametli eylemlere katkı sağladığı belirtilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2017). Ayrıca bebeğin ihtiyaçlarını karşılamaya karşı duyarlı olup daha sonra da çocukluk dönemi boyunca merhametli olmada rol model olarak merhamet duygusunun gelişimine katkı sağlanabilmektedir (Kaynak, 2019). Bu durum kişiliğe ve gelişime ilişkin diğer birçok konuda olduğu gibi, merhametin gelişiminde de erken çocukluk yaşantılarının önemli olduğunu, bu dönemde çocukla kurulacak güvenli bağın merhamet hissinin çocukta yerleşmesine önemli katkılar sağlayacağını ortaya koymaktadır.

Merhamet Duymanın Yararları

Merhamet kavramının yararları çeşitli boyutlarıyla ele alınabilir. Buna göre bireyin kendine, diğer insanlara ve genel olarak bütün canlılara merhamet duyması hem merhamet duyan kişiye hem de merhamet duyulan bireylere ve diğer canlılara çeşitli açılardan iyi gelmektedir. Merhametin etkisine ve yararlarına ilişkin çeşitli araştırma bulguları ortaya konulmuştur. Buna göre merhamet, insan yaşamında etkili olan özelliklerden biridir ve kişisel, örgütsel ve toplumsal huzurun önemli bir bileşeni olarak kabul edilmektedir (Goldin ve Jazaieri, 2017). Merhametin rahatlatıcı, tedavi ve terapi etkisi bulunmaktadır (Nas, 2020). Doğru dünyasına ait geleneklerde yüzyıllardır merhametin hem zihin hem de beden üzerinde iyileştirici bir etkiye sahip olduğu ifade edilmektedir (Vivino, Thomson, Hill ve Ladany, 2009). Merhamet, tüm İbrahimî dinlerde, Budizm, Konfüçyanizm ve hümanizm anlayışında inanç sisteminin temel bir parçası olarak görülmektedir (Ekman ve Ekman, 2017).

Merhamet hem bireysel boyutta hem de toplumsal düzeyde psikolojik, duygusal ve sosyal fayda sağlayıcı bir etkiye sahiptir. Merhamet sosyalleşmenin gelişmesinde (Curtis, Horton ve Smith, 2012), prososyal davranışların kazanılmasında (Leiberg, Klimecki ve Singer, 2011), iyi-oluşun artırılmasında (Jazaieri ve diğerleri, 2014), stres ve kaygının azaltılmasında (Jazaieri ve diğerleri,

2018), sosyal adaletin gelişmesinde (Williams, 2008) etkili olabilmektedir. Ayrıca merhametin psikopatoloji ile negatif ve kendini toparlama gücü ile pozitif ilişkili olduğu (MacBeth ve Gumley, 2012), işyerinde iş birliğini geliştirerek ve stresi azaltarak iş performansını arttırdığı (Martin ve diğerleri,2015), sosyal bağları güçlendirdiği (Seppala, Rossomando ve Doty, 2012), beyin, beden ve kalp sağlığı üzerinde etkili olduğu (Kirby, 2017), merhamet ve empati eğitiminin insan beyninin farklı bölgelerini aktifleştirdiği (Klimecki, Leiberg, Ricard ve Singer, 2014) belirtilmektedir. Bunun yanı sıra merhametli olmak, insanların sosyal destek alma/sunma yeteneğini geliştirebilmekte (Cosley, McCoy, Saslow ve Epel, 2010) ve kişisel zorluklar esnasında ya da kişilerarası ilişkilerde sorun yaşayan merhametli bireylerin sosyal destek sunabilecekleri ve empati gösterebilecekleri belirtilmektedir (Sprecher ve Fehr, 2005).

Merhamet hissi muhatap olunan kişiyi her şeyden önce bir insan olarak kabul etmeyi, anlamayı ve onun tarafından da bir insan olarak anlaşılmayı mümkün kılmaktadır (Sayar, 2019a). Merhamet, kişilerarası ilişkilerde olumlu 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). Merhamet bir yandan mutluluk ve iyi oluş, etkili sosyal ilişkiler gibi olumlu sonuçlarla ilişkili iken, diğer yandan kaygı, korku, öfke gibi olumsuz duygu ve yaşantılara karşı koruyucu bir güç olabilmekte (Pommier, 2010) ve negatif duyguların azaltılmasında ve olumsuz psikolojik durumlarla başa çıkmada etkili olabilmektedir (Salazar, 2016).

Merhametli bireyler, başkalarının iyiliğini dikkate alarak ve kendileri için herhangi bir beklentiye girmeden başkalarını desteklemeyi amaçlamaktadır. Bireyler, merhametli amaçlar taşıdıklarında başkalarıyla ilişkilerinde daha yapıcı ve olumlu bir özelliğe sahip olabilmekte ve dolayısıyla kimseye zarar vermemektedir (Crocker ve Canevello, 2008). Merhametin tıp alanında da yararlanılması gereken bir özellik olduğu ve hastaları iyileştirme, ruh sağlığı düzeylerini ve iyi oluşlarını arttırmada, sağlık hizmetlerinden memnuniyetlerini yükseltme ve gerekli bilgileri aktarmalarını sağlama gibi konularda önemli yararlar sağladığı ortaya konulmuştur (Strauss ve diğerleri,2016). Bütün bu sonuçlar merhamet kavramının psikolojik, bedensel ve toplumsal açılardan bireyler için önemli bir kaynak olduğunu ve hem bireysel hem de toplumsal iyi oluşu arttırmada etkili şekilde yararlanılabilecek araçlardan biri olduğunu ortaya koymaktadır. Bunun yolu da her şeyden önce merhamet eğitiminden ve merhametin eğitim alanında işlevsel şekilde ele alınmasından geçmektedir.

Merhamet Temelli Müdahaleler ve Merhamet Eğitimi

Merhametin bir önceki bölümde sözü edilen yararlarının yanı sıra, merhametin farklı sorun ve bozukluklarda kullanılabilecek aratanısal (transdiagnostic) bir süreç olduğu düşünülmektedir (Kirby, 2017). Bu yüzden alanyazında buna ilişkin araştırma, uygulama ve müdahale programlarının sayısı ve çeşitliliği giderek çoğalmaktadır. Ancak buna rağmen merhamet temelli müdahalelerin etkililiğine ilişkin araştırmaların henüz başlangıç seviyesinde olduğu ifade edilmektedir (Elices ve diğerleri, 2017).

Merhamet eğitiminin ve merhamet temelli müdahalelerin bireyler üzerinde birçok olumlu etkisi bulunmaktadır. Buna göre, merhamet eğitimi, kişinin potansiyel olarak olumsuz veya üzücü olaylarla nasıl başa çıkabileceğini etkileyebilmekte ve böylece kişi olayları daha az zarar verici veya bunaltıcı şekilde yeniden çerçeveleyebilmektedir (Skwara, King ve Saron, 2017). Diğer yandan merhamet eğitimi yoluyla insanların sağlıklarını ve dirençlerini artırabilmelerine yardımcı olabilecek yöntemler geliştirilmesinden söz edilmektedir (Klimecki ve Singer, 2017). Bu anlamda merhamet eğitimi yardım etme davranışını geliştirmek için güçlü bir araç olarak değerlendirilebilir ve böylece toplumsal boyutta önemli yararlar sağlayabilir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, merhametin nasıl geliştirilebileceği ile ilgili geniş bir bilimsel ve klinik verinin mevcut olduğu görülmektedir.

Son zamanlarda alanyazında merhamet temelli altı farklı müdahale yöntemi ortaya konulmuştur (Kirby, 2017; Kirby, Tellegan ve Steindl, 2017). Bunlar; Merhamet Odaklı Terapi (Gilbert ve Procter, 2006), Farkındalık Temelli Öz-merhamet Eğitimi (Germer ve Neff, 2013), Merhamet Geliştirme Eğitimi (Jazaieri ve diğerleri, 2013), Bilişsel Temelli Merhamet Eğitimi (Ozawa-de Silva ve Dodson-Lavelle, 2011), Duygusal Denge ve Merhamet Geliştirme (Kemeny ve diğerleri, 2012) ve Sevme ve İyilik Meditasyonları'dır (Hofmann, Grossman, ve Hinton, 2011). Aşağıda merhamete dayalı eğitim ve müdahale yöntemlerine yer verilmiştir.

Merhamet Odaklı Terapi (MOT) (Compassion-Focused Therapy): Paul Gilbert tarafından geliştirilen bu terapi, temelde utanç ve kendini suçlama davranışından dolayı kronik ruh sağlığı sorunları yaşayan bireylere yardım etmek amacıyla geliştirilmiştir ve temel amacı bireyin çevreden gelen uyarıcı ve tehditlere karşı verdiği içsel otomatik tepkilerin farkına varmasını sağlamak, onun kendi ihtiyaçlarına ve iyi oluşuna yönelik farkındalığını geliştirmek ve böylece öz-duyarlılık düzeyini yükseltmektir (Gilbert, 2009). Bu yaklaşım bazı araştırmacılar tarafından üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapilerden biri kabul edilmektedir (Beaumont ve Hollins-Martin, 2015) ve iş dünyası, eğitim, sağlık, bilim alanı ve çevre gibi farklı alan ve konularda yaygın şekilde yararlanılan bir yaklaşım haline gelmiştir (Leaviss ve Uttley, 2015). Bu yaklaşımın kuramsal temelleri nöropsikoloji, bağlanma kuramı, evrim psikolojisi, sosyal psikoloji ve Budist felsefeye dayanmaktadır (Gilbert, 2009; Gilbert, 2014) ve diğer terapi yaklaşımlarından farklı olarak bireylerin kendini rahatlatmalarına yönelik teknikleri kullanmaktadır (Beaumont ve Hollins-Martin, 2015). Bu süreçte farkındalık temelli yaklaşımların genel felsefesine paralel olarak bireylere yaşadıkları kaygı, öfke, depresyon gibi olumsuz deneyimlerin normal olduğu ve insan olmanın bir parçası olduğu öğretilmektedir. Bireyler farkındalık kazandıkça duygu, düşünce ve semptomlarından dolayı kendilerini suçlamayı ve kınamayı bırakırlar, böylece gelişmeye ve sorunlarla daha iyi şekilde baş etmeye başlarlar (Beaumont ve Hollins-Martin, 2015). MOT yaklaşımında danışanın çocukluk deneyimleriyle ilişkili olan korkuları, güvenlik stratejileri ve diğer sağlık sorunları üzerinde durulmaktadır. Bununla birlikte danışanın kendine ilişkin aşırı eleştirilerin ve suçlamanın azaltılması için çeşitli egzersizler kullanılmakta ve danışanın olumlu ve yapıcı duygu ve düşünceleri deneyimlenmesine odaklanılmaktadır (Gilbert, 2018). Bu yaklaşımda Merhametli Zihin Eğitimi (Compassionate Mind Training)

yönteminde yer alan teknikler kullanılarak bireyin kendini rahatlatmasına ve teselli etmesine yardım edilir. Bunun için de terapist, danışanın anlam dünyasını, güçlü yönlerini, pozitif baş etme becerilerini ortaya koymaya ve cesaretlendirmeye çalışır. Terapist, danışanı koşulsuz şekilde dinler, kabul eder, duygu ve anlam dünyasını onaylar (Beaumont ve Hollins-Martin, 2015).

Farkındalık Temelli Öz-Merhamet Eğitimi (Mindfulness-Based Self-Compassion): Genel kitle için geliştirilmiş ve bireylerin farkındalık düzeylerini arttırarak kendilerine yönelik duyarlılığı ve merhameti arttırmalarını sağlamaya çalışan bir yaklaşımdır (Germer ve Neff, 2019). Chris Germer ve Kristin Neff tarafından geliştirilen (Neff ve Germer, 2012) bu eğitim, genellikle sınıf ortamında verilmekte, 10-25 arası katılımcıdan oluşmakta, her biri yaklaşık üç saat süren ve ardından 4 saatlik sessizlik sürecinden oluşan 8 seanstan oluşmaktadır. Eğitimde şiir, video, tartışma, konuşma, meditasyon, egzersiz gibi değişik etkinlikler yapılmakta ve katılımcılardan 8 hafta boyunca her gün en az 30 dakika evde çeşitli etkinlikler yapmaları istenmektedir. Aynı zamanda her katılımcıya kendine merhametin temel ilkeleri öğretilmekte ve bu ilkeleri eğitimden sonra da hayatlarında uygulamaya devam etmeleri teşvik edilmektedir. Eğitimde farkındalık temelli öz-merhameti keşfetme, farkındalık geliştirme uygulamaları, incelik ve nezaket geliştirme, merhametli sesini keşfetme, derin yaşama, zor duygularla buluşma, zorlayıcı ilişkileri araştırma ve yaşamı kucaklama gibi konulardan oluşmakta ve bunların her birine yönelik çeşitli etkinlikler gerçekleştirilmektedir (Germer ve Neff, 2019).

Merhamet Geliştirme Eğitimi (Compassion Cultivation Training): Her biri iki saat süren 8-9 haftalık etkileşimli bir eğitim programıdır ve ortalama 20-30 kişilik gruplar halinde yürütülür. Katılımcılar eğitim seanslarına ek olarak günde 15 dakikadan başlayarak, ilerleyen süreçlerde 25-35 dakikalık evde uygulama yapmaya teşvik edilir. Thupten Jinpa tarafından geliştirilmiş ve farklı disiplinlerden uzmanların katkılarıyla oluşturulmuştur (Goldin ve Jazaieri, 2017). Program bireylerin kendilerine, başkalarına ve diğer bütün canlılara yönelik merhamet, empati, nezaket, incelik ve sevgi gibi duygu ve tutumları geliştirmeyi amaçlamakta, böylece bireylerin ruhsal ve duygusal iyi oluşu arttırmayı hedeflemektedir (Goldin ve Jazaieri, 2017). Programında yer alan meditasyon uygulamaları Tibetli Budist düşünürlerin uygulamalarından ve Batı psikolojisindeki deneysel alıştırmalardan türetilmiştir (Jazaieri ve diğerleri, 2014). Eğitim temelde normal kabul edilen yetişkin kitlesi için geliştirilmiş, sonraki süreçte kronik ağrısı olan kişiler, ebeveynler, kanser hastaları, öğretmenler, sağlık personelleri gibi farklı gruplarda da kullanılmaya başlanmıştır (Goldin ve Jazaieri, 2017). Programın içeriği altı aşamadan oluşmaktadır. Bu aşamalar şöyledir: Giriş, zihinsel odaklanma ve zihni arındırma, başka bir insan için dikkat, ihtimam, sevgi hissetme, bireyin kendine karşı merhametli, duyarlı ve kabul edici olması, yargılayıcı ve katı olmaması, başkalarına merhamet duymanın zeminini oluşturma, diğer bütün canlılara yönelik merhamet hissi geliştirme, etkin merhamet duyma etkinlikleri yapma gibi aşamalardır.

Bilişsel Temelli Merhamet Eğitimi (BTME) (Cognitively-Based Compassion Training): Bu eğitimin amacı bireylere başkalarına yönelik duygularında ve

tepkilerinde farkındalık kazandırmak, böylece onların hem kendilerine hem de başkalarına yönelik empati ve merhamet duygularını arttırmaktır (Pace ve diğerleri, 2013). Bu yaklaşım Tibetli Budistlerin uyguladıkları zihin eğitimi ile ilgili alıştırmalara dayanmaktadır ve seküler, analitik bir meditasyon programı olarak bilinmektedir. BTME, Hint-Tibet Budizmi'nde yer alan ve *lojong* olarak bilinen kavramdan yararlanmaktadır. BTME uygulayıcıları, basit tefekkür uygulamaları, farkındalık alıştırmaları ve zihinsel meditasyonlar yoluyla merhameti geliştirmek için eğitim vermektedir (Houston, 2019). BTME bireylerin duygu düzenleme becerilerini geliştirerek duygularını kontrol altında tutarak aşırı tepkiselliği azaltmalarına yardım etmeyi amaçlar. Bu durum bireylerin benlik saygısının, empati kapasitesinin, kendine ve başkalarına merhamet duymasının artmasını sağlar. Böylece bireyin sosyal bağlarını giderek güçlenmesine, sosyal izolasyonunun azalmasına, intihar eğilimi gibi kendine zarar verme davranışlarının azalmasına yardım eder (LoParo, Mack, Patterson, Negi ve Kaslow, 2018). Bu eğitimle birlikte bireylerin prososyal davranışının artırılması, böylece psikososyal, davranışsal ve fizyolojik stres tepkilerinin azaltılması beklenir (Pace ve diğerleri, 2013).

Duygusal Denge Geliştirme (DDG) (Cultivation Emotional Balance): Bu program, Paul Ekman, Allan Wallace ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Seküler bir yapıya sahip olan programın temel amacı, duygusal dengeyi geliştirmektir. Programın teorik temelleri, Batı bilimsel araştırmalarının duygular hakkındaki verilerine ve Doğu geleneğinde yer alan dikkat ve tefekkür uygulamalarına dayanmaktadır. Program, katılımcıların kendi acılarını ve başkalarının acılarını tanıyabilmeleri ve duyguları yönetmede yeni yolları fark etmelerine yoğunlaşmaktadır. Program, farkındalık, empati ve merhametin geliştirilmesi ve duyguların psiko-eğitimi gibi çeşitli tefekkür uygulamalarını içeren 42 saatlik ve sekiz oturumlu bir programdır. Bu programın, duyguları anlama ve başkalarının duygularını tanıma konusunu daha fazla vurguladığı için diğer merhamet temelli müdahalelerden farklı olduğu belirtilmektedir (Kirby, 2017).

Merhamet Meditasyonları (Compassion Meditations): Budist felsefeye dayandırılan farkındalıkla ilişkili yaklaşımlardan biridir ve amacı, yaşamda şansızlık yaşayan bireylere karşı derin ve sahici bir sempati kurulmasını sağlamak ve genel olarak merhamet duygusunu arttırmaktır (Hofmann, Grossman ve Hinton 2011). Amaç kişide kendisinin, başka insanların veya diğer canlıların çektiği acılara yönelik farkındalık oluşturmak ve bu acıyı dindirmek için harekete geçmesini sağlamaktır. Meditasyonda Hinduizm ve Budizm'den yer alan ve *mantra* olarak isimlendirilen bir dizi kavram tekrar edilmektedir. Bunlar sessizce tekrarlanarak iyi niyet, nezaket ve samimiyeti başkalarına karşı ifade etmeyi içermektedir (Houston, 2019).

Sonuç olarak merhametin geliştirilmesine yönelik birçok eğitim, program ve müdahalenin ortaya konulduğu görülmektedir. Bu müdahalelerin genelde Batının bilimsel verilerine dayandığı ve seküler bir yapıya sahip olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca hazırlanan programlara Budizm gibi dini öğretilerin kaynaklık ettiği görülmektedir.

Eğitim Alanında Merhamet

Pozitif psikoloji yaklaşımı iyi oluş, mutluluk, karakter, erdem gibi konulara vurgu yapmaktadır. Bu vurgu, 21. Yüzyıl eğitim sürecinin öğrencinin bütün yönleriyle gelişimini destekleme amacıyla bağlantılıdır. Bu amaç doğrultusunda okullarda pozitif psikoloji uygulamalarına yer verilmesinin öğrencilerin mutlu bireyler haline gelmesine katkı sağlaması beklenmektedir (Işık, 2019). Bu çerçevede son yıllarda söz konusu uygulamalar eğitim alanında gittikçe yaygınlaşmaya başlamış, pozitif psikolojinin insanın güçlü yönlerine yönelik vurgusu eğitim programlarının temel felsefelerinden biri haline gelmeye başlamıştır.

Pozitif psikoloji çerçevesinde okullarda ele alınabilecek uygulamalardan biri de merhamete dayalı uygulamalardır. Çünkü bu yaklaşımda bireyler kadar toplumun ve kurumların da işlevselliğinin önemli olduğu üzerinde durulmakta ve bunlara yönelik çeşitli uygulamalar önerilmektedir. Bireylerde olduğu gibi, okulların da merhametli kurumlar olup olmadığı önemli görülmekte ve bu konu çeşitli boyutlarıyla tartışılmaktadır (Peterson, 2017). Okullarda uygulanması planlanan ya da istenen merhamet, hem karakter eğitimi (Peterson, 2017) hem de değerler eğitimi (Hökelekli, 2013) kapsamında yer bulmaktadır.

Okul süreci ve öğretmenlerin genel olarak yaptıkları çalışmalar, merhamet geliştirmenin temel bir parçasını oluşturmaktadır. Karakter eğitimi bağlamında merhametin geliştirilmesine değinen kaynaklarda iki yaklaşıma vurgu yapılmaktadır: *Rol-model olma* ve *öğrenci katılımı*. Rol-model olma, ahlaki örneklerin sunulmasıdır ve karakter eğitimi sunan profesyonellerin temel bir stratejisidir (Peterson, 2017). Bu nedenle öğretmenlerin ve eğitimcilerin merhametin geliştirilmesinde rol-model olmaları ve örnek model olarak istendik öğrenmelerin gerçekleşmesine yönelik çeşitli uygulamalar sunmaları önemli görülmektedir (Hökelekli, 2013). Çünkü merhameti öğretmenin en iyi yolu merhameti yaşamak ve onun dilini konuşmaktır (Martinez, 2020). İkinci yaklaşım ise öğrencilerin katılımcı eylemidir. Bu yaklaşım aynı zamanda sosyal eylem, hizmet öğrenimi ve toplum katılımı olarak da adlandırılmaktadır (Peterson, 2017). Bu çerçevede, okullarda merhamet eğitimi için planlama yapıldığında, bu iki yaklaşımın dikkate alınması gerektiği belirtilebilir. Böylece hem eğitimcilerin/öğretmenlerin merhameti sergileyerek model olmaları hem de öğrencilerin aktif bir şekilde merhametli etkinliklere katılmaları sağlanabilir.

Öğrenciler, gözledikleri davranışları ve bu davranışların sonuçlarından yola çıkarak merhameti öğrenebilirler. Bununla birlikte, öğrencilerin merhamet duygularını geliştirmenin diğer bir yolu, toplumda yardıma muhtaç ve zor durumda olan kimselerin varlığının farkına varmalarını sağlamak, mağdur insanlarla iletişime ve etkileşime geçmelerini kolaylaştırmaktır (Hökelekli, 2013). Bütün bunların gerçekleşmesi ise okul ortamında yapılacak duyarlılık faaliyetleri ile gerçekleşebilir. Ayrıca öğrencilerin severek ve isteyerek katılabileceği çalışmalara zemin oluşturulabilir ve öğrencilerin gönüllü olarak çalışmalara katılmaları sağlanabilir. Çünkü öğrenci, eylemsel olarak aktif olduğunda, başkalarının acılarını, ihtiyaçlarını fark etmede daha başarılı olabilmekte ve sosyal eylemlerini daha merhametli bir biçimde ifade edebilmektedir (Peterson, 2017). Bu yüzden öğrencilere merhamet farkındalığının aşılması ve merhamete ilişkin

bilişsel ve duyuşsal yeterliliklerin kazandırılması için okulda hazırlanan programlarda ve etkinliklerde öğrencilerin daha aktif olmaları gerektiği belirtilebilir. Bunun yanı sıra eğitimciler tarafından merhamet pedagojisi canlı tutulmalıdır. Çünkü merhamet pedagojisi çerçevesinde öğrenciler arasındaki kutuplaşma azaltılabilir ve öğrencilerin birbirlerine yaklaşması sağlanabilir (Vandeyar ve Swart, 2016).

Eğitim sürecinde merhametin işlenmesi, kimi zaman değerler eğitimi bağlamında gerçekleşebilmektedir. Okullarda değerler eğitimi uygulanırken sıklıkla başvurulan yöntem ve tekniklerden bahsedilmektedir: Aktif öğrenme yöntemleri, örnek olay incelemesi, öğrenci alıştırmaları, drama, işbirlikçi öğrenme ve eğitici oyunlar (Yılmaz, 2013). Bu yöntem ve teknikler kullanılarak eğitim ortamlarında merhametin geliştirilmesi sağlanabilir. Ayrıca değerleri öğrenmenin/öğretmenin etkili yollarından birinin yaşayarak-deneyerek öğrenme olduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda çeşitli sosyal hizmet projeleri ile öğrencilerin çocuk esirgeme kurumu, hastane, huzurevi, engelli hizmeti veren kurumlar, kadın-çocuk koruma evleri, hapisane gibi yerleri tanımaları, orada çalışan/yaşayan insanlarla etkileşime girmeleri sağlanabilir (Hökelekli, 2013). Bu şekilde öğrencilerin başkalarının yaşamını anlamalarına yardımcı olunabilir. Ayrıca başka insanların bakış açılarının anlaşılması için hikâyeler, videolar ve mektuplar kullanılabilir (Weisz ve Zaki, 2017). Hikâyelerin (anlatıların) kullanılması, karakter eğitimi/öğretimi açısından kullanılan yaygın bir yaklaşımdır. Dahası, öğrencilerin anlatılarla ilgisini çekmek, temel bir pedagojik strateji oluşturmaktadır. Edebi metinler içinde veya tanıklık yoluyla öğrenciler, ilgili karakterlerin temel unsurları ile kendi tepkileri arasındaki ilişkiyi düşünebilmekte ve aynı zamanda benzer olasılıklar hakkında bir farkındalık geliştirebilmektedir (Peterson, 2017).

Merhamet eğitimi konusunda önemsenen bir kavram da dinlemedir ve dinleme, bireylerin merhametli olmaları açısından önemli bir beceri olarak görülmektedir (Peterson, 2017). Bu anlamda muhatap alınan insanların sıkıntılarını ve acılarını anlamak için onları dinlemek önemli bir adım olabilir. Basit ve küçük eylemlerle insanlara yardımcı olunabilir. Çok uzaklardaki insanlara ulaşmanın zorluğu göz önünde bulundurularak, en yakındaki insanlara yardım edilerek başlanabilir. Acı çeken insanlara karşı duyarlılık gösterilebilir. İyilik yapma ve yardım etme konusunda kendisini küçümseyen insanlar, bu algıyı terk ederek tek başına kalsa dahi iyilik yapmaya çalışabilir. Başkasına yardımcı olmaya çabalarken şahsi çıkarlar kenara koyulabilir (Sayar, 2019b).

Eğitim alanında merhametin yerleşmesi/geliştirilmesi konusu, yapılan çalışmalarda da vurgulanmıştır. Bu bağlamda okul öncesi eğitim kurumlarından lisansüstü eğitim kurumlarına kadar tüm kademelerde merhamet eğitimi önemli görülmüştür (Jazaieri, 2018). Öğretmenlerin öğrencilerin içindeki merhameti geliştirmelerine katkıda bulunma fırsatına ve imkânına sahip olduğu belirtilmiştir. Ayrıca okullarda ve sınıf ortamında merhametin geliştirilmesi için çeşitli öneriler sunulmuştur. Bazı öneriler (Jazaieri, 2018) şunlardır:

- Eğitimciler dikkat ve farkındalık uygulamalarını sınıf içi etkinliklere dâhil edebilirler. Çünkü merhamet eğitim programlarının birçoğu dikkat temelli başlamaktadır. Öğretmenler öğrencilerin dikkatlerinin nerede olduğunu

(geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek) fark etmelerine yardımcı olabilir ve dikkatlerini şimdiki ana odaklanmaları için onlara destek sağlayabilir.

- Merhamet kelimesinin iyi anlaşılması ya da benzer kavramlarla karıştırıldığı durumlarda, eğitimciler, merhametin ne olduğunu/olmadığını anlamaları konusunda öğrencilere yardımcı olabilir. Bunun için grup tartışmaları, günlük tutma, resim yapma gibi aktiviteler yapılabilir.
- Öğretmenler, merhametin dört bileşeni (bilişsel, duyuşsal, amaçlı, motivasyonel) hakkında öğrencileri bilgilendirebilir. Öğrencilerin bu dört bileşeni geliştirebilmeleri için sınıf içi becerilere dönük etkinlikler yapılabilir. Yine bunun için de etkileşimli faaliyetler yürütülebilir.
- Öğretmenler dâhil olmak üzere herkeste merhametin sınırları vardır. Bu sınırların bilinmesi önemlidir. Özellikle de, eğitimciler, öğrencilerin merhametlerinin önündeki engelleri/sınırları belirlemelerine yardımcı olabilir (örneğin; merhamet sahibi olmanın kim için daha kolay ya da daha zor olduğu ve neden böyle olduğu irdelenebilir). Kısacası, sınırların kabul edilmesi ile ancak herkese merhamet geliştirilebilir.
- Öğretmenler, öğrencilerin merhametli olmalarını desteklemek için merhamete ilişkin kendi deneyimlerini paylaşabilir.

Yukarıda belirtilen çalışmaların yapılabilmesi yanı sıra değerler eğitimi çerçevesinde merhamet eğitimi uygulanırken, bazı etkinliklerden de yararlanılabilir. Okul etkinliği, film etkinliği, broşür hazırlama, masal, hikâye ve şiir etkinliği, yarışma etkinlikleri, pano nesnesi hazırlama ve sergileme etkinliği, serbest kürsü etkinliği, örnek biyografi etkinliği, şiir dinletisi, toplum hizmeti etkinliği, drama etkinliği, gezi etkinliği, konferans ve seminer etkinlikleri bunlara örnek olarak verilebilir (Yılmaz, 2013). Bu bağlamda merhamet değerinin kademe ve sınıf düzeyleri göz önünde bulundurularak çeşitli etkinlikler aracılığıyla öğrencilere kazandırılması amaçlanabilir. Bunun için de merhamete dayalı eğitim programları hazırlanabilir ve bu programlarda merhamet içerikli etkinlikler yerleştirilebilir. Böylece öğrencilerin hem merhamet düzeyleri artırılabilir hem de psikolojik, duygusal ve sosyal gelişimlerine katkı sunulabilir. Nitekim yapılan araştırmalarda merhamete dayalı programların bireyler üzerinde etkili olduğu belirtilmiştir. Örneğin; Ozawa-de Silva ve Dodson-Lavelle (2011) yaptıkları araştırmada, çocuklara yönelik bilişsel-temelli merhamet eğitimi ile ilgili bir pilot uygulama yapılmıştır. Söz konusu uygulama, beş ile sekiz yaş arası çocuklar için hazırlanan bir program olup sekiz-on haftalık bir grup müdahalesi şeklinde gerçekleştirilmiştir. Ayrıca 14-15 yaşlarındaki öğrencilere uygulanan öz-merhamet müdahalesi incelenmiş ve öz-merhamet programının kendine karşı merhametli olmayı sağladığı, zorluklarla yüzleşirken kendini kabul etme ve destekleme kapasitesini artırdığı belirtilmiştir (Henson, Ruglis, Sinacore ve Fitzpatrick, 2020). Bunun yanı sıra bireylerin toplum içinde çeşitli hizmetlerde görev alarak merhametli eylemler geliştirmeleri sağlanabilir. Bu anlamda toplumsal hizmet öğrenme (community service learning), öğrencilerin merhamet içinde büyümelerine, sosyal sorunlara ilişkin farkındalıklarını ve anlayışlarını artırmalarına, dünyayı daha iyi bir yer haline getirme umudu taşımalarına ve bazı

durumlarda artan ahlaki muhakeme yeteneklerini göstermelerine rehberlik edebilir (Bernacki ve Laeger, 2008; Gorman, Duffy ve Heffernan, 1994).

Eğitim yoluyla merhametin kazandırılması ve geliştirilmesi çeşitli araştırma sonuçlarında da yer almıştır. Yapılan bir çalışmada (Jazaieri ve diğerleri, 2013) dokuz haftalık merhamet geliştirme eğitimi verilmiş ve eğitim alan katılımcılarda merhametin artış gösterdiği saptanmıştır. Pace ve arkadaşlarının (2013) yaptıkları çalışmada, ergenlere yönelik bilişsel temelli merhamet eğitimi verilmiş ve altı haftalık eğitimin ergenlerin erken çocukluğa bağlı sıkıntılarını/zorluklarını azalttığı belirtilmiştir. Cooper ve Frearson (2017) tarafından öğrenme güçlüğü olan bir katılımcıya merhamet odaklı terapi uygulanmış ve araştırma sonucunda terapinin öğrenme güçlüğü alanında kullanılmak üzere anlamlı bir şekilde uyarlanabileceği ifade edilmiştir. Jazaieri ve arkadaşlarının (2018) yaptıkları çalışmada merhamet eğitim programı uygulanmış ve verilen eğitimin merhameti artırdığı belirtilmiş ve stres ve kaygı gibi üzüntülü durumlarda ve acıların hafifletilmesinde etkili olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca kişilerarası ilişkilerde bağlılığı ve takdir edilmeyi artırdığı göstermiştir. Lisans öğrencilerinde merhamet geliştirme üzerine çeşitli üniversitelerde yapılan araştırmalar sonucunda, inanç temelli yükseköğretimin (Faith-based higher education) bu konuda umut verici olduğu belirtilmiştir (Rashedi ve diğerleri, 2015).

Okul bünyesinde merhamet eğitiminin verilmesi önemli ve gerekli olmakla birlikte, okulun temel bileşenlerinden olan ve öğrenci üzerinde büyük etkisi bulunan ailenin de merhamet eğitimi konusunda etkin olması gerekmektedir. Başka bir ifadeyle, merhametli eğitim ve okullaşma, iyi bir yaşam için ve öğrencilerin ne olabileceği konusunda ortak bir duygu geliştirmek için okulların, ailelerin ve toplulukların birlikte çalışmasını gerekli kılmaktadır. Çünkü ebeveynler, aileler, akran grupları, medya, dini gruplar ve toplum kuruluşları bir bütün olarak merhametli çocukların yetiştirilmesinde önemli rol oynamaktadır (Peterson, 2017). Bu anlamda evde merhametin işlenmesi önem arz etmektedir. Aile ortamında yetişkinlerin birbirlerine karşı tavırları ve çocuklara yönelik tutumları duyarlılık, empati, anlayış ve diğerkâmlık çerçevesinde yansıdığına çocuklardaki merhametli duygu ve davranışlarda artış görülebilmektedir. Bu bağlamda merhamet kapsamında çocuklara anne babaları tarafından merhamet öykülerinin paylaşılması pratik öneri olarak sunulabilmektedir (Sayar, 2019b).

Özetlemek gerekirse, merhamet belli eğitsel faaliyetler kapsamında öğrencilere kazandırılacak bir özelliktir. Merhamet eğitimi, okul ortamında, sınıf içi etkinlikler aracılığıyla ve eğitimcilerin/öğretmenlerin rol-model olmaları ile gerçekleştirilebilir. Merhamete dayalı eğitimler ve programlar hazırlanarak öğrencilerin duyarlılıkları artırılabilir. Bunun yanı sıra değerler/karakter eğitimi bünyesinde merhamete ilişkin uygulamalar, öğrencilerin aktif katılımı ile sağlanabilir. Son olarak, ailede merhamet konusunun işlenmesi gerektiği belirtilebilir.

Sonuç ve Öneriler

Merhamet kişinin kendi yaşadığı zorlukları veya başkasının çektiği acıları azaltmak için gerçekleşen bir yönelimdir. Merhamet çeşitli alanlarda önem verilen

ve ruh sağlığını iyileştirmede yararlanılan kaynaklardan biridir. Merhamet kavramının eğitsel, sosyal, psikolojik ve tıbbi açılardan önemli doğurguları ve yararları bulunmaktadır. Yukarıda verilen araştırma bulguları merhametin günümüzde her açıdan önemli ve gerekli bir kavram olduğunu ortaya koymakta ve bundan işlevsel şekilde yararlanmanın gerektiğine işaret etmektedir. Özellikle eğitim ve ruh sağlığı alanları için bu kavram önemli bir potansiyel barındırmaktadır. Çünkü eğitimin amacının bireylerin potansiyellerini fark etmek ve en iyi şekilde ortaya koymak ve ruh sağlığı alanının amacının bireyin iyi oluş düzeyini artırıp onu psikopatolojiden uzak tutmak olduğu göz önünde bulundurulduğunda merhametin bu süreçler için güçlü bir kaynak olduğu görülmektedir. Bu çerçevede merhamet kavramına ilişkin çeşitli tanımlamalar yapılmış, merhametin birçok yararı ortaya konulmuş, merhameti geliştirmeye yönelik çeşitli merhamet müdahalelerinden bahsedilmiş ve sonuç olarak birçok olumlu kazanım elde edilmiştir. Buna göre merhametin hem birey açısından hem de toplumsal düzlemde pek çok fayda sağlayıcı etkisi bulunduğu araştırma bulgularında yer almıştır. Bireyin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkisi olduğu, sosyal ilişkilerini geliştirdiği, stres, depresyon ve kaygı gibi semptomlarını azalttığı ortaya konulmuştur. Merhamete ilişkin ortaya konulan bütün bu araştırma ve uygulama bulgularından hareketle araştırmacılara şu öneriler sunulabilir:

- Merhamet kavramının kültüre duyarlı bir özellik olup olmadığı incelenebilir, bu çerçevede merhametin farklı kültürlerdeki yansımaları çeşitli kültürlerden elde edilecek araştırma bulgularıyla karşılaştırmalı olarak ortaya konulabilir.
- Merhametin gelişimini olumsuz etkileyen bireysel ve çevresel faktörler daha geniş bir şekilde ortaya konulabilir ve bireylerin zaman içinde ötekine karşı duyarsızlaşmasının psikolojik kökenleri araştırılabilir.
- Merhametin diğer kavramlardan farkı veya benzer kavramlarla ilişkisi incelenerek ortaya sistemli ve kapsamlı görüşler ortaya konulabilir. Bu doğrultuda merhametle ilişkili olan empati, sempati, acıma, şefkat, özgecilik, nezaket, duyarlılık, adalet gibi kavramlar kullanılarak model geliştirme çalışması yapılabilir.
- Bazı kültürlerde merhametin olumsuz yönlerine yönelik uyarılar yer almaktadır. Bu konu ele alınarak merhamet duymanın kör veya dezavantajlı bir tarafının olup olmadığı ve bu konuda sınırın nasıl belirlenebileceğine yönelik çalışmalar yapılabilir.

Merhamet kavramının diğer önemli bir boyutu ise uygulama alanıdır. Bu çerçevede ruh sağlığı uzmanları, eğitimciler ve ebeveynlere şu öneriler sunulabilir:

- Öğrenciler, gözlem yoluyla davranışları ve davranış sonuçlarını benimseyebilmektedir. Eğitimciler, bu durumu dikkate alarak öğrencilere merhametli davranışları kazandırmada rol-model olabilirler.
- Okullarda merhamet eğitimi işlenirken, farklı yöntem ve tekniklere başvurulabilir. Örneğin sınıf içi etkinliklerde merhamet temalı drama ve benzeri eğitici oyunlar sergilenebilir.

- Öğrencilerle birlikte topluma hizmet uygulamaları ve gönüllülük çalışmaları gibi çeşitli kampanyalar hazırlanabilir ve projeler geliştirilebilir.
- Yaşanmış hikâyeler anlatılarak öğrencilerde merhamet motivasyonu artırılabilir.
- Merhametle ilgili örnek olaylar paylaşarak öğrencilerin değerlendirme/yorumlama yapmaları sağlanabilir ve böylece öğrencilerde farkındalık oluşturulabilir.
- Merhamet konusuyla alakalı video ve kısa film izletilebilir. Video/kısa filmlerdeki olayların öğrencilerin gözünden değerlendirmesi yapılabilir.
- Eğitimciler eşliğinde bazı kurumlar (hastane, çocuk esirgeme kurumu, huzurevi, engelli okulları vs.) ziyaret edilebilir ve ziyaret sonrasında öğrencilerin izlenimlerini, duygu ve düşüncelerini paylaşmaları sağlanabilir.
- Yardıma ve ilgiye muhtaç bireylere (örneğin yetimler, engelliler) ilişkin hissiyatlarını ve düşüncelerini yansıtan mektuplar yazdırılabilir.
- Merhamet içerikli resimler yapılarak okulun belirli yerlerine asılabilir. Asılan bu resimlerle okul içinde merhameti yansıtan görüntülerin öğrenciler tarafından gözlenmesi sağlanabilir.
- Öğrencilerin birbirleriyle ilişkisinde merhametin yeri ve önemi göz önünde bulundurularak akran desteğinin gelişmesi için çalışmalar yapılabilir. Akran arabuluculuğu bağlamında öğrencilerin birbirlerini yargılamadan dinlemeyi becermesi ve nezaket geliştirmeleri sağlanabilir.
- Merhamet konusu müfredatın bir parçası olarak hazırlanabilir ve merhametin planlı öğrenme yaşantıları içinde kazandırılması sağlanabilir.
- Okulun bir yeri *merhamet koridoru* ya da *merhamet köşesi* şeklinde düzenlenebilir. Aralarında sorun yaşayan öğrenciler bu yere getirilerek birbirlerini anlamaları ve sorunlarını nezaketle ve diyalogla çözmeleri sağlanabilir.

Kaynakça

- Aknin, L. B., Barrington-Leigh, C. P., Dunn, E. W., Helliwell, J. F., Burns, J., Biswas-Diener, R., ... ve Norton, M. I. (2013). Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence for a psychological universal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 635-652. <https://doi.org/10.1037/a0031578>
- 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
- Beaumont, E. ve Hollins-Martin, C. J. (2015). A narrative review exploring the effectiveness of Compassion-Focused Therapy. *Counselling Psychology Review*, 30(1), 21-32.
- Bernacki, M. L. ve Jaeger, E. (2008). Exploring the impact of servicelearning on moral development and moral orientation. *Michigan Journal of Community Service Learning*, 14(2), 5-15.

Carter, C. S., Barta, I. B. ve Porges, E. C. (2017). The roots of compassion an evolutionary and neurobiological perspective. Seppälä, E.M., Simon-Thomas, E., Brown, S.L., Worline, M.C., Cameron, C.D. ve Doty, J.R. (Ed.). *The Oxford Handbook of Compassion Science* (s. 234-252). New York: Oxford University Press

Cooper, R. ve Frearson, J. (2017). Adapting compassion focused therapy for an adult with a learning disability – A case study. *Br J Learn Disabil*, 45, 142-150.

Cosley, B. J., McCoy, S. K., Saslow, L. R. ve Epel, E. S. (2010). Is compassion for others stress buffering? Consequences of compassion and social support for physiological reactivity to stress. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46, 816-823. doi:10.1016/j.jesp.2010.04.008

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

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

Dodson-Lavelle, B. (2017). Compassion in context tracing the Buddhist roots of secular, compassion-based contemplative programs. 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. 44-54). New York: Oxford University Press

Durmuş, E. ve Gürkan, U . (2005). Lise öğrencilerinin şiddet ve saldırganlık eğilimleri. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(3), 253-269.

Ekman, P. ve Ekman, E. (2017). Is global compassion achievable? 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. 74-86). New York: Oxford University Press

Elices, M., Carmona, C., Pascual, J. C., Feliu-Soler, A., Martin-Blanco, A. ve Soler, J. (2017). Compassion and self-compassion: Construct and measurement. *Mindfulness ve Compassion*, 2(1), 34-40. <https://doi.org/10.1016/j.mincom.2016.11.003>

Feldman, C. ve Kuyken, W. (2011). Compassion in the landscape of suffering. *Contemporary Buddhism*, 12, 143–155. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564831>.

Germer, C. ve Neff, K. D. (2019). Mindful Self-Compassion (MSC). In I. Itzvan (Ed.) *The Handbook of Mindfulness-Based Programs: Every Established Intervention, From Medicine to Education* (pp. 357-367). London: Routledge.

Germer, C. K. ve Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867. DOI: 10.1002/jclp.22021

Gilbert, P. (2010). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. New Harbinger Publications.

Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53, 6–41. DOI:10.1111/bjc.12043

Gilbert, P. (2018). Compassion-focused therapy. (Common language for psychotherapy procedures, the first 101; Borgo, S., Marks, I. ve Sibilis, L.). *Centro per la Ricerca in Psicoterapia (CRP)*, 47-48. www.commonlanguagepsychotherapy.org. Erişim Tarihi: 22.12.2018.

Gilbert, P., Basran, J., Mac Arthur, M. ve Kirby, J. N. (2019). Differences in the semantics of prosocial words: An exploration of compassion and kindness. *Mindfulness*, 10(11), 2259-2271. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01191-x>

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 and Psychotherapy*, 13(6), 353-379. DOI: 10.1002/cpp.507

Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. London: Constable.

Goetz, J. L., Keltner, D. ve Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351-374. <https://doi.org/10.1037/a0018807>

Goetz, J. L. ve Simon-Thomas, E. (2017). The landscape of compassion definitions and scientific approaches. Seppälä, E.M., Simon-Thomas, E., Brown, S.L., Worline, M.C., Cameron, C.D. ve Doty, J.R. (Ed.). *The Oxford Handbook of Compassion Science* (s. 27-43). New York: Oxford University Press

Goldin, P. R. ve Jazaieri, H. (2017). The compassion cultivation training (CCT) program. *The Oxford Handbook of Compassion Science*, 235-245. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780190464684.013.18

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., ve Doty, J.R. (Eds.). *Oxford Handbooks Online*. Doi: 10.1093/oxfordhb/9780190464684.013.18.

Gorman, M., Duffy, J. ve Heffernan, M. (1994). Service experience and the moral development of college students. *Religious Education*, 89, 422–431. DOI:10.1080/0034408940890308

Henson, A., Ruglis, J., Sinacore, A. ve Fitzpatrick, M. (2020). Self-compassion for youth in small city centres: A school-based pilot Project. *British Association for Counselling and Psychotherapy*, 1-10. <https://doi.org/10.1002/capr.12374>

Hofmann, S. G., Grossman, P. ve Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical psychology review*, 31(7), 1126-1132. doi: 10.1016/j.cpr.2011.07.003

Hoşgörür, V. ve Orhan, A. (2017). Okulda zorbalık ve şiddetin nedenleri ve önlenmesinin yönetimi (Muğla merkez ilçe örneği). *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (24) , 859-880

Houston, E. (2019). *Cultivating compassion through training*. <https://positivepsychology.com/compassion-training/> Erişim tarihi: 02.10.2019.

Hökekleli, H. (2013). *Ailede, okulda, toplumda değerler psikolojisi ve eğitimi*. (2.Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.

Işık, Ş. (2019). *Okulda pozitif psikoloji uygulamaları*. (3.Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Jazaieri, H. (2018). Compassionate Education from preschool to graduate school: bringing a culture of compassion into the classroom. *Journal of Research in Innovative Teaching ve Learning*, 11(1), 22-66. DOI 10.1108/JRIT-08-2017-0017

Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., ... ve Goldin, P. R. (2013). Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1113-1126. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9373-z>

Jazaieri, H., McGonigal, K. M., Lee, I. A., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J. ve Goldin, P. R. (2018). Altering the trajectory of affect and affect regulation: The impact of compassion training. *Mindfulness*, 9(1), 283-293. doi: 10.1007/s12671-017-0773-3.

Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J. ve Goldin, P. R. (2014). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 38(1), 23-35. DOI: 10.1007/s11031-013-9368-z

Kardaş, F. ve Yalçın, İ. (2018). Şükran: Ruh sağlığı alanında güncel bir kavram. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 1-18. doi:10.18863/pgy.334494

Kaynak, Ü. (2019). Okulda pozitif psikoloji uygulamaları. (3.Baskı) Ş. Işık (Ed.), *Merhamet* (s. 235-269). Ankara: Pegem Akademi.

Kemeny, M. E., Foltz, C., Cavanagh, J. F., Cullen, M., Giese-Davis, J., Jennings, P., Rosenberg, E. L., Gillath, O., Shaver, P. R., Wallace, B. A. ve Ekman, P. (2012). Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses. *Emotion*, 12(2), 338-350. doi:10.1037/a0026118

Kirby, J. N. (2017). Compassion interventions: The programmes, the evidence, and implications for research and practice. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90, 432-455. DOI:10.1111/papt.12104

Kirby, J. N., Tellegen, C. S. ve Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: Current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy*, 48, 778-792. DOI: 10.1016/j.beth.2017.06.003

Klimecki, O. M., Leiberg, S., Ricard, M., ve Singer, T. (2014). Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(6), 873-879. <https://doi.org/10.1093/scan/nst060>

Klimecki, O. M. ve Singer, T. (2017). The compassionate brain. 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. 155-169). New York: Oxford University Press

Leaviss, J. ve Uttley, L. (2015). Psychotherapeutic benefits of compassion-focused therapy: An early systematic review. *Psychological medicine*, 45(5), 927-945. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0033291714002141>

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

LoParo, D., Mack, S. A., Patterson, B., Negi, L. T. ve Kaslow, N. J. (2018). The efficacy of cognitively-based compassion training for African American suicide attempters. *Mindfulness*, 9(6), 1941-1954. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0940-1>

MacBeth, A. ve Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003

Martin, D., Seppala, E., Heineberg, Y., Rossomando, T., Doty, J., Zimbardo, P., ... ve Zhou, Y. (2015). Multiple facets of compassion: The impact of social dominance orientation and economic systems justification. *Journal of Business Ethics*, 129(1), 237-249. doi:10.1007/s10551-014-2157-0

Martinez, R. C. K. (2020). Compassion as caring in crisis: Reflections of an educator. *Journal of Health and Caring Sciences*, 2(1), 1-3. <https://doi.org/10.37719/jhcs.2020.v2i1.e001>

Mikulincer, M. ve Shaver, P.R. (2017). Adult attachment and compassion normative and individual difference components. 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. 120-133). New York: Oxford University Press

Nas, E. (2020). Bir metafor araştırması: Yetişkinlerin merhamet kavramına ilişkin algıları. *Euroasia Journal of Social Sciences ve Humanities*, 7(7), 63-77. <http://dx.doi.org/10.38064/eurssh.139>

Nas, E. (2021a). Pozitif psikolojide güncel bir kavram: Merhamet doyumunu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar – Current Approaches in Psychiatry*, 13(4), 668-684. doi: 10.18863/pgy.852636

Nas, E. (2021b). Merhamet temelli eğitim programının ortaokul öğrencilerinin merhamet düzeylerine ve yaşam doyumlarına etkisinin incelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi: Van.

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. (2021a). Merhamet korkusu ölçeğinin geliştirilmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 52, 503-519. DOI: 10.53444/deubefd.930883

- Nas, E. ve Sak, R. (2021b). Merhamet doyumunu ölçeceğinin geliştirilmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2019-2036. DOI:10.17755/esosder.910301
- Nas, E. ve Sak, R. (2021c). A new compassion scale for children and its psychometric properties. *Child Psychiatry & Human Development*, 52(3), 477-487. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01034-0>
- Nas, E., Sak, R. ve Tanhan, F. (2021). Lise öğrencilerinin merhamet düzeylerinin sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(231), 305-334. DOI: 10.37669/milliegitim.737212
- Neff, K. D. ve Germer, C. K. (2012). A pilot and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 1-17. DOI: 10.1002/jclp.21923
- Norko, M. A. (2005). Commentary: Compassion at the core of forensic ethics. *Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law Online*, 33(3), 386-389.
- 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*, 1(4), 1-28.
- Pace, T. W., Negi, L. T., Dodson-Lavelle, B., Ozawa-de Silva, B., Reddy, S. D., Cole, S. P., ... 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(2), 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
- Peterson, A. (2017). *Compassion and education*. London: Palgrave Macmillan. ISBN 978-1-137-54837-5
- Peterson, C. ve Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Pommier, E. A. (2010). *The compassion scale*. Doctoral Thesis. The Graduate School of the University of Texas at Austin.
- Rashedi, R., Plante, T.G. ve Callister, E.S. (2015). Compassion development in higher education. *Journal of Psychology and Theology*, 43(2), 131-139. DOI: 10.1177/009164711504300205
- Sak, R., Nas, E., Şahin-Sak, İ.T., Öneren-Şendil, Ç., Tekin-Sitrava, R., Taşkın, N., Yayla, A., Dirik, Y. ve Kardeş, S. (2021). Compassion as a source of satisfaction and fear in professionals who work with people. *Psychological Reports*, DOI: 10.1177/00332941211061701

- 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 ve Well-Being*, 4(1), 1-14.
- Saturn, S. R. (2017). Two factors that fuel compassion the oxytocin system and the social experience of moral elevation. 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. 170-183). New York: Oxford University Press
- Sayar, K. (2019a). *Merhamet*. (5.Baskı). Kapı Yayınları.
- Sayar, K. (2019b). *Hayat teselli bulmaktır*. (9.Baskı). Timaş Yayınları
- Sayar, K. ve Manisalıgil, A. (2016). *Merhamet devrimi*. (3.Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Schopenhauer, A. (2017). *Merhamet*. (4. Baskı). (Çev: Kocatürk, Z.) İstanbul: Dergâh Yayınları.
- Seligman, M. E. P. (1999). Positive social science. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 1(3), 181-182. <https://doi.org/10.1177/109830079900100306>
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positivepsychology: Anintroduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seppala, E., Rossomando, T. ve Doty, J. R. (2013). Social connection and compassion: Important predictors of health and well-being. *Social Research: An International Quarterly*, 80(2), 411-430. DOI: 10.1353/sor.2013.0027
- 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., Cameron, C.D. ve Doty, J.R. (Ed.). *The Oxford Handbook of Compassion Science* (s. 290-313). New York: Oxford University Press
- 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
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F. ve Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can wemeasure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27. doi: 10.1016/j.cpr.2016.05.004.
- Swain, J.E. ve Ho, S.S. (2017). Parental brain: The crucible of compassion. 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. 103-119). New York: Oxford University Press

Tarhan, N. (2014). *Toplum psikolojisi – sosyal şizofreniden toplumsal empatiye*. (7.Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.

Tarhan, N. (2017). *Duyguların psikolojisi ve duygusal zekâ*. (21.Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.

Türk Dili Kurumu (2021). <https://sozluk.gov.tr/> Erişim Tarihi: 23.01.2021

Twenge, J. M. (2013). "Ben" nesli. (Çev.: Öztürk, E.). (4.Basım). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Twenge, J. M. ve Campbell, W. K. (2010). *Asrın Vebası Narsisizm İlleti* (Ö. Korkmaz, Çev.) İstanbul. Kaknüs Yayınları.

Vandeyar, S. ve Swart, R. (2016). Educational change: A case for a 'pedagogy of compassion'. *Education as Change*, 20(3), 141-159. DOI: <http://dx.doi.org/10.17159/1947-9417/2016/1362>

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

Weisz, E. ve Zaki, J. (2017). Empathy-building interventions a review of existing work and suggestions for future directions. 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. 273-289). New York: Oxford University Press

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

Yılmaz, M. (2013). *Değerler eğitimi ve okul etkinlikleri*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.