

# Merhametin Üç Yönelimi ile Tanımlanması

## Compassion is Defined According to Its Three Domains

Özlem ÇEVİK<sup>[1]</sup>

Başvuru Tarihi: 13 Nisan 2022

ÖZ

Kabul Tarihi: 24 Haziran 2022

Duygular insan ilişkilerinin geliştirilmesinde ve sürdürülmesinde kilit bir role sahiptir. Sevgi, saygı, hoşgörü gibi diğer duygularla ilişkili olan merhamet duygusu da insan ilişkilerindeki etkisi yadsınamaz düzeydedir. Literatürde pek çok tanımı bulunan merhametin üç farklı yönelimi vardır. Bunlar, kendine merhamet, başkasına merhamet ve başkasından gelen merhameti kabul etme. Merhametin tanımlanması bu üç kavramının tanımlanmasını içerir. Çünkü merhametle ilgili yapılan tanımlamalar bu üç yönelimden biriyle ilgilidir. Fakat merhamet tek bir yönüyle tanımlandığında eksik ve yetersiz bir kalır. Dolayısıyla bir kişinin, merhametli olarak nitelendirilebilmesi için hem kendine karşı merhametli olmalı hem bir başkasına karşı merhametli olmalı hem de başka bir insandan kendisine yönelin merhameti kabul edebilmelidir. Fakat merhametten söz edildiğinde insanların aklına genellikle merhametin tek bir yönelimi gelir, bir başkasına karşı duyulan merhamet. Merhamet ile ilgili çalışmalara bakıldığında genelde merhametin sadece bu yönü ele alınmıştır. Ayrıca son dönemlerde, genellikle öz şefkat olarak adlandırılan ve kişinin kendine yönelen merhameti ifade eden kendine merhamet de çalışmalarda yer almaktadır. Oysa merhametin bir başka yönelimi daha vardır. Bu da başkasından gelen merhamettir. Merhameti değerlendirirken bu üç yönelimiyle ele almak gereklidir. Bu yüzden bu çalışmada merhamet kavramı ve merhamet yönelimi ulaşılan kaynaklar doğrultusunda betimlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** merhamet, merhamet yönelimi, merhametin tanımlanması

Received Date: 13 April 2022

ABSTRACT

Accepted Date: 24 June 2022

Emotions play a key role in the development and maintenance of human relationships. Compassion, relating to other emotions such as love and tolerance, has an undeniable effect on human relations. Compassion having many definitions in the literature, has three different domains. These are compassion for self, for others and from others. Compassion must be defined according to three concepts. Because compassion's definitions are related to one of these three domains. But when compassion is defined in a single aspect, it is incomplete and insufficient. Therefore, in order for a person to be characterized as compassionate, he should be compassionate to himself, to others, and to accept compassion towards from others. But when compassion is mentioned, people remember only, compassion for others, but not for self and from others. When we look at the studies on compassion, only this domain of compassion is generally considered. In addition, lately, self-compassion, which expresses compassion towards one's self, has also been included in the studies. However, compassion has another domain. This is compassion from others. Evaluating compassion, it is necessary to consider these three domains. Therefore, in this study, the concept of compassion and compassion domains are described in line with the available sources.

**Keywords:** compassion, compassion's domain, compassion's definition

Atıf Cite Çevik, Ö. (2022). Merhametin üç yönelimi ile tanımlanması. *Humanistic Perspective*, 4 (2), 249-264. <https://doi.org/10.47793/hp.1116461>

## GİRİŞ

**D**uygular, sosyal yaşamda önemli bir unsurdur. Bireyin toplumsallaşmasında ve bireysel özelliklerde duygular etkin bir rol oynar. Duygular bireyin olayları algılamasına ve yorumlamasına ve bunun sonucunda da bir davranış sergilemesine neden olur. İnsan sosyal hayatında pek çok duygunun etkisiyle hareket eder. Bireyin sosyalleşmesinde pek çok duygunun etkisi vardır. Bu duygular içerisinde merhamet önemli bir duygu olarak toplumda öne çıkmaktadır. Merhamet, birine yardım etme isteğini, acı çeken biriyle sempati kurmayı, zor duygularla başa çıkma yeteneğini, empatiyi ve kabul ile ilişki kurma yeteneğini içerir (Gilbert vd., 2012). Merhamet sevgi, saygı, yardımlaşma, sorumluluk, hoşgörü, empati, sempati, şefkat ve adalet gibi değerlerle ilişkilidir (Atalay, 2015; Avşaroğlu ve Koyuncu, 2018; Gilbert vd., 2012; Gül, 2019; Hökeleki, 2007; Neff ve Pommier, 2013) ve çoğu zaman bunların toplamı olarak kabul edilir (Avşaroğlu ve Koyuncu, 2018). Merhamet; iyiliksever olma, yumuşak kalpli ve şefkatli olma, kaba, sert ve kırıcı olmama olarak da tanımlanmaktadır (Gül, 2019). Ahlaklı olmanın kökeni olan merhametin olduğu yerde bencilliğin ve acımasızlığın olmadığı düşünülür; çünkü merhametli bir insan çevresine karşı duyarlı ve hassastır. Merhametli birey, çevresindeki insanlara karşı ikramda bulunur ve insanlara karşı affedicidir (Gül, 2019; Roxas vd., 2014).

Pozitif psikolojiyle beraber bilimsel açıdan incelenen merhamet kavramını Gilbert ve arkadaşları (2012), kendine karşı merhametli olma, başkalarına karşı merhametli olma ve başkasından gelen merhameti kabul etme şeklinde üç kategorinin birleşimi olarak ele almaktadırlar. Onlara göre merhamet bu üç yapının birleşimidir. Bu nedenle merhametle ilgili yapılan tanımlamalarda, bu üç yönelimin aynı anda ele alınması gerekmektedir. Merhametle ilgili yapılacak çalışmalarda merhametin hangi yöneliminin araştırıldığının vurgulanması faydalı olabilir. Bu çalışmada merhamet kavramı ve merhamet yönelimi ulaşılan kaynaklar doğrultusunda betimlenmiştir.

### Merhamet Kavramı

Geleneksel ahlakın temelini oluşturan merhamet, genel olarak yaşam karşıtı ve acıyı artıran tarafı kurutucu bir iç güdü olarak tanımlanmaktadır (Ay, 2013). Fakat merhameti sadece acı duygusu ile ele almak yetersiz bir tanımdır (Tan, 2011). Acı sadece bir hisken merhamet kişi bir başkasına yardım etmeye yönelten bir duygudur (Gör, 2013). Merhamet, acı çeken birinin çektiği acıyı fark etmeyi sağlar ve merhamet acı çekenin acısının dindirmek için kişiyi harekete geçiren bir duygudur (Ekstrom, 2012).

Merhamet bireysel ve kültürel farklılıkları içerir. Kişilik, anne baba tutumu, bağlanma stilleri, geçmiş yaşantılar, arkadaş çevresi, ekonomik durumu, psikolojik sağlık durumu, kardeş sayısı, gelir durumu, dindarlık düzeyi, branş, çalışma yılı, akademik başarı, merhamette yönelik

eğitim alıp almama gibi faktörler merhamet üzerinde etkili olan bireysel özellikler iken; yaşanan bölge, sosyo-demokratik değişkenler, toplumsal cinsiyet rol ve modelleri ise kültürel farklılıklar olarak değerlendirilir (Akdeniz, 2014; Aydemir, 2018; Çingöl vd., 2018; Gül, 2019; Gilbert, 2005; Hacikeleşoğlu ve Kartopu, 2017; İşgör, 2017; Küçükaydın, 2015; Neff ve Dahm, 2015; Salazar, 2015; Vatandaş, 2007). Bu farklılıklardan dolayı her bireyin merhamet algısı birbirinden farklı olarak gelişmekte ve şekillenmektedir.

Bireysel iyi oluş ve toplumsal birlikteliği sağlamada önemli bir unsur olan merhamet (Aydemir, 2018; Harris, 2017) çocukluk yıllarında oluşmaya başlar (Biberici, 2010; Gilbert, 2005). Çocuğun merhametli davranış sergilemesinde ve merhamette yönelik olumlu bir algı oluşturmasında anne babası dolayısıyla içinde yetiştiği aile oldukça önemlidir. Anne babanın çocuğa olan davranışları ve tutumu çocuğun merhamet algısında oldukça önemlidir. Anne ve babasıyla güvenli bağlanmayı gerçekleştiren bireyler, hayatlarının sonraki aşamalarında hem kendilerine karşı hem de diğer insanlara karşı merhametli olurlar (Aydemir, 2018; Gül, 2019; Harris, 2017; Sayar, 2011). Fakat çocuğun anne babası ya da bakım veren kişi çocuğa karşı ilgisiz davranmışsa, çocuğu fiziksel ya da duygusal olarak cezalandırmışsa, çocuğun yardıma ve sevgiye ihtiyaç duyduğu anda onunla ilgilenmemişse çocuğun merhamet algısı korku ve uzaklaşma şeklinde gelişmektedir (Boykin vd., 2018; Gül, 2019; Liotti ve Gilbert, 2010; Harris, 2017; Neff ve Dahm, 2015; Peker, 2011; Sayar, 2011).

Merhametin oluşmasında kardeş sayısı ve kardeş sıralaması da önemli bir faktördür. Genellikle ilk çocuklar anne babanın kendisine sorumluluk vermesinden dolayı ya da anne ve babasına kardeş bakımında sorumluluk alarak yardım etmesinden dolayı daha merhametli olabilmektedir (Gül, 2019; Yarma, 2015). Bunun yanı sıra toplumsal cinsiyet rolleri de merhamet düzeyine ve merhamet davranışına etki etmektedir. Toplumda kadınlar erkeklere oranla daha merhametli oldukları yönünde toplumsal bir baskı ve yaşantı ile karşı karşıya kaldıkları ve biyolojik faktörler gibi etkenlerden dolayı merhamet üzerinde cinsiyet farklılıkları görülmektedir (Akdeniz, 2014; Aydemir, 2018; Çingöl vd., 2018; Salazar, 2015; Vatandaş, 2007). Benzer şekilde çocukken kötü muameleye maruz kalan kadınların merhamet korkusu da erkeklere göre daha yüksek olabilmektedir (Boykin vd., 2018).

Merhamet algısı olumlu olan bireyler, mutlu, özgüveni ve iyi oluş düzeyi yüksek, kendine ve başkalarına karşı merhametli, yaşam doyumu iyi, psikolojik dayanıklılığı ve psikolojik esnekliği olan, sosyal ilişkilere açık; diğer insanları ve kendini affedebilen, başkalarına yardım edebilen ve kendisi yardıma ihtiyaç hissettiğinde çevresinden destek isteyebilen, duygusal zekâsı ve duygu yönetimi güçlü bireylerdirler (Akdeniz, 2014; Aydemir, 2018; Boykin vd., 2018; Fredrickson vd., 2008; Gilbert vd., 2012; Gül, 2019; Harris, 2017; İşgör, 2017; Joeng, 2014; Kirby, 2017; Mongrain

vd., 2011; Nas ve Sak, 2020; Roxas vd., 2014; Salazar, 2015; Shapira ve Mongrain, 2010; Whetsel, 2017).

Merhamette yönelik olumlu bir algı geliştiremeyen bireyler ise, empati yapmada, başkalarına karşı yardım sever ve hoşgörülü olmada bazı sıkıntılar yaşayabilmektedirler. Merhametten yoksun ya da merhametten korkan bireyler çevrelerine karşı daha saldırgan, öfkeli ve şiddette meyilli olabilmektedirler; çünkü bu bireylerin duygu yönetimi konusunda birtakım yetersizlikleri olabilmektedir (Gilbert vd., 2012; Whetsel, 2017). Bu bireyler aynı zamanda kendilerine karşı da son derece eleştiriseldirler (Gilbert vd., 2012; Joeng, 2014; Neff ve Dahm, 2015). Kendilerinden utanç duyarlar (Gilbert ve Procter, 2006; Joeng, 2014; Neff ve Dahm, 2015).

Merhamet algısı korku ve uzaklaşma olan bireyler, merhametti zayıflık, başkaları tarafından kendilerine yöneltilen bir tehdit olarak görürler. Bu bireyler eğer birine karşı merhametli olursa insanların onların merhametini sömüreceğini ya da kötüye kullanacağını düşünürler. Merhametli insanların zayıf ve dışardan gelen zararlara açık olduğu yönünde bir algıları vardır (Boykin vd., 2018; Gilbert ve Procter, 2006; Gilbert vd., 2011; Gilbert vd., 2014; Joeng, 2014; Whetsel, 2017). Merhamete yönelik algıları olumsuz olan bireyler kendilerini sevilmeyen biri, kötü bir insan, sevgiyi hak etmeyen ve cezalandırılması gereken biri olarak görürler. Kendilerini sevgiyi hak etmeyen biri olarak algıladıkları için insanlardan uzak dururlar ve böylelikle kendilerini toplumdan izole ederler (Boykin vd., 2018). Bu bireyler kendilerine karşı da oldukça eleştirel ve katı bir tutum içerisindedirler. Kendi yaptıkları hataları affedemezler ve gözlerinde büyütürler. Herhangi bir olumsuz durum yaşadıklarında kendilerini aşırı suçlayıp affedemezler ve hayatta bu acıyı ve sorunu yaşayan tek kişi kendileriymiş gibi bir algıları vardır. Bu durum da onları hem psikolojik olarak hem de sosyolojik olarak olumsuz etkilemektedir (Gilbert ve Procter, 2006; Gilbert vd., 2012; Joeng, 2014; Harris, 2017; Neff ve Dahm, 2015).

Kendilerine karşı merhamet göstermekten korkan bazı bireyler ise kendilerini aşırı eleştirdiklerinde ya da hataları üzerinde yoğunlaştıklarında motive olup başarılı olacaklarına inanırlar (Neff ve Dahm, 2015). Oysa motivasyon olumlu duyguların etkisiyle ortaya çıkan bir durum olduğu için başarılı olamazlar ve bu durumda kendilerini daha fazla suçlayıp depresyon, yeme bozukluğu, anksiyete gibi psikolojik sorunlar yaşayabilirler (Gilbert ve Procter, 2006; Harris, 2017). Stres, yeme bozukluğu, aşırı öz eleştiri, utanma, post travmatik stres bozukluğu, depresyon, aleksitimi, tükenmişlik, yalnızlık, sosyal izolasyon, öfke ve saldırganlık merhamet seviyesinin düştüğü durumlarda artmaktadır. Bunlar aynı zamanda merhamet algısının olumsuz olmasının hem bir nedeni hem de bir sonucudur (Akdeniz, 2014; Boykin vd., 2018; Gilbert, 2009a; Gilbert vd., 2012; Joeng, 2014; Klimecki & Singer, 2015; Whetsel, 2017).

## Merhamet Yönelimi

Merhamet sadece bir başkasına acımayı, yardım etmeyi içeren tek yönlü bir kavram değildir. Merhamet yönelimi üç gruba ayrılmaktadır; (a) kendine karşı merhamet, (b) başkasına merhamet ve (c) bir başkasından gelen merhamet. Bireyin merhametli olması bu üç gruptan her birinde belli ölçüde merhametli olmayı içermektedir (Gilbert ve Procter, 2006).

Bir insan merhametli olması başkasına merhamet göstermesi kadar kendine karşı da merhamet göstermesi ve bir başkasından kendisine yönelen merhameti de kabul etmesiyle ilişkilidir. Nietzsche gibi merhameti olumsuz bir olgu olarak nitelendiren kişiler de belki de merhametin tek yönlü olmayan yapısını içten içe sezmişlerdir. Merhameti kimi zaman bir kibir ifadesi kimi zaman karşı tarafın yaşadığı sıkıntının kendisinin de yaşamaması için gösterilen bir tepki ve davranış olarak yansıması aslında merhametin gerçekten o kişide tezahür edip etmediği sorunsalını karışımıza çıkarmaktadır. Eğer bir insan merhametliyse o zaman bir gün karşıdaki insanın haline düşmekten korktuğu için ona yardım etmek yerine aslında o insana saygı duyduğu için ya da genel bir insan sevgisine sahip olduğu için yardım etmesi gerekir (Ay, 2013; Gilbert ve Procter, 2006).

Bir başkasından gelen merhameti de kabul etmek merhametli olmanın başka bir boyutudur. Kişinin kendisine merhamet içeren bir yönelimden kaçmaması onu kabul etmesi gerçek merhametin göstergesidir. Bu nedenle asıl merhamet hem başkasına merhamet etmeyi hem de bir başkasından kendisine yönelen merhametini kabul etmeyi içerir (Gilbert ve Procter, 2006; Gilbert vd., 2012a; Whetsel, 2017).

Merhametin bir diğer boyutu ise kendine karşı merhametli olabilmeyi içerir. Kişi nasıl bir başkasına saygı duyuyor, onu seviyor ve ona merhamet ediyorsa kendisine karşı da merhametli olması kendisini sevmesi, artı ve eksi yönleriyle kendisine saygı duyabilmesiyle ilişkilidir. Birine merhamet etmek ya da birinden gelen merhameti kabul etmek ve kendine karşı merhametli olmak merhametle ilgili olumlu bilişlerin ve şemaların olmasını gerekli kılar (Gilbert ve Procter, 2006; Gilbert vd., 2010; Gilbert vd., 2012a; Whetsel, 2017). Tüm bunlar ve merhametin üç yönelimi ayrı ayrı başlıklar altında incelenecektir.

### 1. Kendine Merhamet

Kendine merhamet, öz-duyarlılık, öz-anlayış ve öz-şefkat olarak adlandırılmaktadır (Akın, 2011; Andiç, 2013; Deniz vd., 2012; Erkoç, 2017; Kıcalı, 2015; Korkmaz, 2018; Kuzu, 2018; Sümer, 2008; Tatlıoğlu, 2010). Kendine merhametli olmak diğer bir deyişle öz-şefkat; kişinin acı çektiğinde ya da başarısız olduğunda kendini acımasız ve sert bir şekilde eleştirmemesi ve kendini yaşamdan izole etmemesidir. Bununla birlikte kişinin kendine karşı kibar, nazik, anlayışlı olması ve yaşadığı olumsuz durumlardan dolayı kendini suçlamak yerine benzer durumun başka

insanlarında yaşayabileceğini kabul etmesidir (Neff, 2003a). Başkasına karşı merhametli olan bireyler, insan olmanın gereği olarak onlara karşı kibar ve duyarlı olmaya özen gösterdiği kadar kendine karşı da benzer tavrı takınırlar (Yıldırım, 2018).

Kendine karşı merhametli olmak duygu farkındalığı, psikolojik dayanıklılık, psikolojik esneklik, öznel iyi oluş, yaşam doyumu gibi pek çok avantajı beraberinde getirir (Joeng, 2014). Ayrıca kendine karşı merhametli bireyler zorlu yaşam koşullarıyla daha kolay baş edebilirler (Germer ve Neff, 2014; Gilbert ve Procter, 2006). Bu bireyler kendine karşı affedicidirler ve kendi benliklerine karşı saygılıdırlar (Kıcalı, 2015; Neff, 2003b; Yağbasanlar, 2017). Bu nedenle de kendilerine karşı olumlu bir benlik algısına da sahiptirler (Neff ve McGehee, 2010).

Kendine karşı merhametin gelişebilmesi için çocukluk yaşantıları büyük öneme sahiptir. Çocukken kişinin anne babası ya da bakım verenin kendisine davranım şekli bireyin kendine karşı merhametli olup olmamasına etki eder. Annesi babası ya da bakım veren kişi, çocuğa ilgili davranmışsa, güvenli bağlanmayı sağlamışsa kişi kendine karşı değerlilik algıları geliştirecektir ve kendine karşı merhametli bir tutum içinde olacaktır. Çocukken yaptığı hatalara aşırı tepki verilmemişse kişi de ilerleyen yıllarda kendi hatalarına karşı daha toleranslı ve daha anlayışlı olarak kendine merhametli olabilecektir. Buradan hareketle kişinin kendine karşı merhametli olması onun çocukken edindiği şemalarla yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Çocukken kişinin kendine karşı oluşturmaya başladığı rasyonel ya da irrasyonel düşünce biçimleri onun kendine karşı merhametli olma durumunu büyük ölçüde şekillendirir (Matos vd., 2017a; Matos vd., 2017b; Uyanık ve Çevik, 2020).

Kişinin kendine karşı merhametli olmasında aile sisteminin de rolü yadsınamayacak ölçüdedir. Aile bir sistemdir ve bu sistem içerisinde ailedeki tüm bireyler birbirinden isteyerek ya da istemeyerek etkilenir ve aile içindeki tek bir birey dahi diğer bireylere etki eder. Bu kaos kuramıyla benzer bir yapıdır. Kaos kuramına göre dünyanın herhangi bir yerinde olan bir olay başka olayların tetikleyicisi olarak dünyadaki başka yerlere de etki eder (Ünal, 2013). Kaos kuramına göre Brezilya'daki bir kelebeğin kanat çırpışı Teksas'ta kasırganın çıkmasına neden olur (Lorenz, 1972). Bir sistem olan aile de böyledir. Birinin yaşadığı olumlu ya da olumsuz bir durum diğerine de etki eder. Aile bireylerinin birbiriyle olan ilişkisi kişinin kendisiyle olan ilişkisine de etki eder (Ünal, 2013). Örneğin annesi kanser türü bir rahatsızlık yaşayan bir çocuk onun acılarına şahit olur. Böyle bir ortamda yaşayan çocuk mutlu olduğunda dahi annesine haksızlık yapıyormuş gibi hisseder. Çünkü annesi hastayken, acı çekiyorken o mutludur, gülüyordur sanki annesinin acısını önemsememiştir ya da hafife almıştır bu durum kendini suçlu hissetmesine, kendini acımasızca eleştirmesine dahi neden olabilir. Bu eleştiriler ve suçluluk hissi, kişinin kendine karşı merhametli olmasını engelleyebilir (Harris, 2017; Joshanloo ve Weijers, 2014; Lambrou, 2014; Longe vd., 2010).

Çocukken kişi yaptığı yanlışlara ya da hatalara karşı veyahut da çocukluk gelişiminin bir parçası olan hareketlilikten kaynaklı bir bardağı kırma ya da çocukluk çağının verdiği merakla kendisine zarar vermeyecek bir şeyleri karıştırması bunun neticesinde evi dağıtmasından dolayı annesinden ya da kendisine bakım veren kişi tarafından ağır bir şekilde cezalandırılmamışsa tüm bu yaptıkları normal kabul edilmişse ve bu doğrultuda sınırlar konulmuşsa kişi büyüdüğünde kendi hatalarını kabul eder ve kendine karşı merhametli olur (Harris, 2017, Matos vd., 2017a; Matos vd., 2017b; Whetsel 2017).

Kişinin kendine karşı merhametli olabilmesinde olumlu rol modellere sahip olmasında önemlidir. Özellikle de çocukluk yıllarında merhametli bir anne baba ya da bakım veren, merhametli bir öğretmen çocuğun da kendine karşı merhametli olmasında büyük bir öneme sahiptir (Joeng 2014; Harris, 2017; Matos vd., 2017a; Matos vd., 2017b; Steindl vd., 2018).

## 2. Ötekine Merhamet

Merhametli olmanın bir diğer boyutu olan ötekine merhamet, merhamet denince birçok kişinin aklına gelen genel merhamet yönelimidir. Merhamet denince pek çok kimse bir başkasına karşı gösterilen merhameti tasavvur eder ve merhametle ilgili birçok tanım da merhametin genel olarak sadece bu yönüne yönelik yapılır (Akdeniz ve Deniz, 2016; Ekstrom, 2012; Gör, 2013; Krause ve Shaw 2000; Sprecher ve Fehr, 2005) ve genel olarak bir başkasına duyulan yardım etme isteği, başkasına duyulan acıma ve şefkat olarak tanımlanır.

Felsefede, dinde, eğitimde, sosyolojide ve pozitif psikolojiyle beraber psikolojide de merhamet, daha çok başkasına yönelen merhamet olarak konu olmuş ve bu yönüyle merhamet, bireysel iyilik ve toplumsal fayda için önemsenererek işlenmiştir (Güngör, 2017; Krause ve Shaw 2000; Vanderlind vd., 2017). Şüphesiz merhamet genel bir kavram olsa da kişilerin algısına göre merhametin davranışta kendini göstermesi farklı farklıdır. Daha çok ötekine merhamet olarak sergilenen merhametin oluşabilmesi çocukluk yıllarından itibaren kişinin içinde bulunduğu çevreyle yakından ilişkilidir. Bazılarına göre merhamet her insanda bulunan doğal bir eğilimdir; fakat bu eğilimin gelişebilmesi için kişinin çocukluktan itibaren merhamete yönelik yaşantılar edinmesiyle ilişkilidir. Merhametli, olumlu bir rol model olan ebeveyn, öğretmen, dayı, teyze, amca, hala gibi çocuğun dünyasında yer alan ve ona merhametle ilgili rol model olabilecek her yetişkin çocuğun başka insanlara karşı merhametli olmasında önemli role sahiptir (Kasapoğlu, 2006; Tarhan, 2020; Türkoğlu vd., 2012).

Ebeveynle kurulan güvenli bağlanma stilleri de çocuğun bir başkasına karşı merhametli olmasında önemlidir. Güvenli bağlanma çocukta olumlu duyguların oluşmasına neden olur. Olumlu duygular ise merhamet için gerekli bir ön koşuldur (Gilbert ve Procter, 2006). Ebeveynle

kurulan olumlu sıcak ilişki bir başkasına merhametin oluşmasını bu şekilde destekler (Harris, 2017).

Ebeveynler, çocukların gönlüne merhamet tohumlarını ekebilirler ve bir ebeveyn olarak bu belki de en önde gelen vazifelerden biridir. Sevgi ve şefkate dayalı merhamet insan ilişkilerinin zemini oluşturmaktadır. Bir insanın gönlünde merhamet olduğu zaman bir başkasının hayatını imar edebilir (Yılmaz, 2011). Bu nedenle bir başkasına merhametli olmak aslında kişinin kendi benliğini bulabilmesidir (Görmez, 2011).

### 3. Ötekinden Merhamet

İnsanlara yardım ve iyilik etmeye yönlendiren merhamet duygusu (Sula, 2011), bir başkasından kendisine yönelen merhameti kabul edebiliyor olmakla da ilişkilidir. Merhametin bir başka yönelim şekli olan ötekinden gelen merhamet, merhametli olabilmenin başka bir bileşenidir. Ötekinden merhamet, kişinin başkalarından gelen merhameti kabul etmesidir. Başkasının ona merhamet etmesini, acizlik, zayıflık veya kibir olarak nitelendirmemesidir. Ben başkasına merhamet ettiğim gibi başka birileri de bana merhamet edebilir, şeklinde düşünebilmesi ve başkasından gelen merhamette olumlu karşılık vermesidir (Gilbert ve Procter, 2006; Harris, 2017; Joeng 2014; Whetsel 2017; Steindl vd., 2018).

Kişi sadece başkasına merhamet verebiliyor; fakat başkasına kendisine yönlendirdiği merhameti kabul etmiyorsa ya da bu merhamet yönelimini aşağılanmak gibi olumsuz bir bilişle nitelendiriyorsa o kişi merhametli sayılmaz ya da yüksek düzeyde merhametli biri değildir. İnsanlar sosyal kabul kaygısıyla ya da ahlaki değerler doğrultusunda bir başkasına merhamet yöneltebilir. Fakat asıl merhamet sahibi olan biri bir başkası tarafından kendisine yöneltilen içten bir yardım teklifini, sevgi dolu bir desteği de kabul edebilmelidir. Bunu kabul etmiyorsa kişinin hem ahlaki hem de bugün pozitif psikolojinin söyledikleri doğrultusunda sağlıklı bir psikolojisinin olmadığını göstergesidir (Gilbert ve Procter, 2006; Harris, 2017; Joeng 2014; Whetsel 2017; Steindl vd., 2018).

Bir başkasından kendisine yöneltilen merhameti kabul edemeyen bireyler, kibrin ya da narsistik bir kişiliğin etkisiyle bunu reddediyor olabilir. Çünkü eğer bir başkasından merhamet görmek bir aşağılanma göstergesiye ya da birinin kendisine merhamet etmesi sonradan farklı çıkar ilişkilerine kapı aralayacaksa o zaman kişi başkasına merhamet ettiğinde hangi asli duygularla merhamet ettiğini de sorgulamalıdır. Çünkü tam manasıyla merhametli bireyler hem başkasına hem kendine karşı merhametlidir ve bir başkasının kendisine merhamet etmesine karşı da açık ve kabul edici bir tutum içerisindedir (Gilbert ve Procter, 2006; Joeng 2014; Harris, 2017; Neff, 2003a; Steindl vd., 2018; Uyanık ve Çevik, 2020; Whetsel 2017).

## SONUÇ

Merhamet tarih boyunca ortak insani bir değer olarak kabul edilmiştir (Görmez, 2011) ve bütün erdemlerin temelinde merhamet ve sevgi duygusu en önemli erdem olarak kabul edilmektedir (Keleş, 2011). Sprecher ve Fehr (2005) da merhameti, sevgiyle özdeşleştirmişlerdir ve merhameti, merhametli sevgi olarak kavramsallaştırmışlardır. Merhametli sevgi, tüm insanlığa karşı duyulan bir duygudur. Ayrıca merhametli sevgi acı çeken ya da yardıma ihtiyacı olan birinin acısına karşı hassasiyet ve endişe hissetmeyi, acısını anlamayı ve yardım etmeyi içeren duygu, biliş ve davranış bileşenidir. Fakat merhamete herkesin ortak bir bakışı olmamıştır (Krause ve Shaw, 2000).

Genel olarak bireysel ve toplumsal iyilik için önemli bir değer olarak kabul edilen merhamet değerine (Krause ve Shaw 2000; Akdeniz ve Deniz, 2016) olumlu anlam yüklemeyen bireyler de vardır. Merhameti olumlu bir durum olarak görmeyenlerden biri olan Nietzsche'ye göre merhamet, görünürde bencilce olmayan duygulardan biri olsa da aslında merhamette gizli bir bencillik vardır. Ayrıca Nietzsche merhamet talebini bir çıkar ilişkisi olarak da görmekte ve Nietzsche böylelikle merhametsiz olmanın savunusunu yapmaktadır (Ay, 2013). Benzer şekilde Rousseau'da narsistik merhamete rastlanmaktadır (Hocutt, 2003/ 2013). Ayrıca merhamet tüm insanlarda aynı seviyede değildir. Bazı bireyler (örneğin dindar ya da manevi yönü güçlü olanlar) diğerlerine göre daha merhametli olabilmektedir (Sprecher ve Fehr, 2005) ya da bazı insanlar merhametten tamamen yoksun olabilmektedir.

Merhamet, kendine, başkasına ve başkasından olmak üzere üç yönelimle gerçekleşir. Benzer şekilde merhamete yönelik olumsuz algı ve korku da yine bu üç bileşenin tezahürüdür: Kendine karşı merhametli olmaktan korkma, başkalarına karşı merhametli olmaktan korkma ve başkasından gelen merhameti almaktan korkma (Gilbert ve Procter, 2006). Merhamet doğuştan gelen bir duygu olarak kabul edilmesine rağmen bireyin merhamet düzeyinde ve merhamet davranışı sergilemesinde çevre ve eğitim önemli bir etken olarak kabul edilir (Altuntaş, 2011; Akdeniz, 2014; Aydemir, 2018; Dalgacı, 2019; Gül, 2019). Buna karşın çevre ve eğitim gibi baskın iki etkenin yanı sıra bireyde merhamet yönelimi üzerinde olumlu ya da olumsuz etkileri olabilecek pek çok faktör söz konusudur.

Sonuç olarak, merhamet kavramı farklı tanımlamalar vardır. Merhametle ilgili çeşitli kategoriler mevcuttur ve toplumların ve bireylerin merhamette yönelik düşünceleri farklılık içerebilmektedir. Buna rağmen merhamette yönelik tutumlar ister olumlu olsun ister olumsuz olsun merhamet yönelimi üç şekilde olmaktadır. Bu nedenle merhametle ilgili yapılacak herhangi bir çalışmada merhametin bu üç yöneliminden hangisiyle çalışıldığının değerlendirmeye almak, merhameti daha iyi anlamamızda yolda gösterici olacaktır.

## KAYNAKÇA

- Akdeniz, S. (2014). *Farklı merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zekanın incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Akdeniz, S., & Deniz, M. E. (2016). Merhamet ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 50-61.
- Akın, A. (2011). Self-compassion and self-deception. *Educational Research Association-The International Journal of Educational Researchers*, 2 (3), 25-33.
- Altuntaş, H. (2011). Rahmetten şefkat ve merhamete. *Diyanet Aylık Dergi*, 244, 17-19.
- Andiç, S. (2013). Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Atalay, H. (2015). Merhamet, biraz merhamet. *Psikeart Dergisi*, 38, 6-11.
- Avşaroğlu, S., & Koyuncu, E. (2018). İnsanda merhamet duygusu ve değer olarak merhametli tutum. *Uluslararası Medeniyet Çalışmaları Dergisi*, 3 (1), 16-37. <https://doi.org/10.26899/inciss.114>
- Ay, V. (2013). Nietzsche'de 'Merhamet' kavramının yeniden değerlendirilmesi. *Beytulhikme An International Journal of Philosophy*, 3 (1), 199-215.
- Aydemir, B. (2018). Öğretmenlerdeki merhamet düzeylerinin cinsiyet, kıdem, branş ve algılanan anne baba tutumlarına göre incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Biberici, F. (2010). *2-7 yaş arası çocuklarda sevgi ve merhamet değerlerinin hadisler ışığında öğretimi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Boykin, D. M., Himmerich, S. J., Pinciotti, C. M., Miller, L. M., Miron, L. R., & Orcutt, H. K. (2018). Barriers to self-compassion for female survivors of childhood maltreatment: The roles of fear of self-compassion and psychological inflexibility. *Child Abuse & Neglect*, 76, 216-224. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.11.003>
- Çingöl, N., Çelebi, E., Zengin, S., & Karakaş, M. (2018). Bir sağlık yüksek okulu hemşirelik bölümü öğrencilerinin merhamet düzeylerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 21, 61-67. <https://doi.org/10.5505/kpd.2018.65487>
- Dalgah, B. (2019). *Merhamet odaklı terapi yaklaşımı ve uygulamaları üzerine bir değerlendirme* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., et al. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000077505.67574.e3>
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., & İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 428-446.
- Ekstrom, L. W. (2012). Liars, medicine, and compassion. *The Journal Of Medicine And Philosophy*, 37(2), 159-180. <https://doi.org/10.1093/jmp/jhs007>
- Erkoç, R. (2017). *Öz-eleştirisinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin aracı değişkenleri olarak farkındalık ve öz-duyarlılık* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Ersanlı, E. (2014). The validity and reliability study of tolerance scale. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 4(1), 85-89.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. A. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential

- personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045–1062. <https://doi.org/10.1037/a0013262>
- Germer, C. K. ve Neff, K. (2019). *Öz şefkatli farkındalık uygulama rehberi*. (Çev: F. T., Altun). Diyojen Yayınevi.
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 9–74). Routledge.
- Gilbert, P. (2009a). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15 (3), 199-208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and selfcriticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13 (6), 353–379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., Baião, R., & Palmeira, L. (2014). Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(2), 228–244. <https://doi.org/10.1111/bjc.12037>
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(4), 374-390. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2011.02046.x>
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Ravis, A. (2011) Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychol Psychother*, 84 (3), 239-55. <https://doi.org/10.1348/147608310X526511>
- Gör, F. (2013). İlköğretim din kültürü ve ahlak bilgisi öğretim programında merhamet Değeri [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Gül, T. (2019). *4-6 yaş dönemi çocuklarda merhamet eğitimi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Güngör, A. (2017). Eğitimde pozitif psikolojiyi anlamak. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15 (2), 154-166.
- Hacıkeleşoğlu, H., & Kartopu, S. (2017). Merhamet ve dindarlık: Üniversite öğrencileri üzerine ampirik bir araştırma. *International Journal of Social Science*, 59, 203-227. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS7234>
- Harris, L. D. (2017). *The relationship between fear of compassion, attitudes towards emotional expression and subjective well-being among a community adultsample* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Colchester, Essex Üniversitesi.
- Hocutt, M. (2013). Hayırseverliksiz merhamet, hürriyetsiz özgürlük Jean-Jacques Rousseau'nun siyasal fantezileri (Çev. Atilla Yayla). *Liberal düşünce*, 18, (69-70), 157-189.
- Hökelekli, H. (2007). Bir değer: Merhamet. *Dem Dergi*, 1 (4), 78-82.
- İşgör, İ. (2017a). Merhametin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 16(2), 425-436. <https://doi.org/10.21547/jss.290441>
- İşgör, İ. Y. (2017b). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve akademik başarının merhamet üzerindeki yordayıcı etkisi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 82-99. <https://doi.org/10.17556/erziefd.299182>
- Joeng, J. R. (2014). *The mediating roles of fear of compassion from self and others, self-compassion, and perceptions of social support on the relationships between self-criticism and depressive symptoms* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Minnesota Üniversitesi.

- Joeng, J. R. (2014). *Theme diating roles of fear of compassion from self and others, self-compassion, and perceptions of social support on the relationships between self-criticism and depressive symptoms* [Yayımlanmamış doktora tezi]. St. Paul, Minnesota Üniversitesi.
- Joshanloo, M., & Weijers, D. (2014). Aversion to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness. *Journal of Happiness Studies*, 15, 717-735. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9489-9>
- Kasapoğlu, A. (2006), Empati ve sempati olgusuna vurgu yapan bazı ayetler. *Bilimname*, X, 1, 33-61.
- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe 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. <https://doi.org/10.1111/papt.12104>
- Klimecki, O. & Singer, T. (2015). Brain mapping: An encyclopedic reference (Ed. Arthur W. Toga), compassion in (pp. 195-199). Academic Press.
- Korkmaz, B. (2018). Öz-duyarlılık: Psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10 (1), 40-58. <https://doi.org/10.18863/pgy.336489>
- Krause, N., & Shaw, B. A. (2000). Giving social support to others, socioeconomic status, and Changes in self-esteem in late life. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 55(6), 323-333.
- Küçükaydın, Z. (2015). *Fen bilimleri derslerinde merhamet eğitimi üzerine bir çalışma* [Yayımlanmamış yüksek Lisans Tezi]. Giresun Üniversitesi.
- Kuzu, D. (2018). *Adölesan idiopatik skolyoz hastalarında ebeveyn tutumlarının yeme tutumları üzerindeki etkisinde öz-şefkat, depresyon ve beden imgesi bozukluğunun aracılık etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Lambrou, P. (2014). Is fear of happiness real?. *Psychology Today*. Erişim Tarihi: 24.06.2019
- Liotti, G., & Gilbert, P. (2010). Mentalizing, motivation, and social mentalities: Theoretical considerations and implications for psychotherapy. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. <https://doi.org/10.1348/147608310X520094>
- Lorenz, E. N. (1972). Predictability: Does the flap of a butterfly's wings in Brazil set off a tornado in Texas? Paper presented at 139th Annual Meeting of the American Association for the Advancement of Science, Washington DC, The US.
- Matos, M., Duarte, J., & Pinto-Gouveia, J. (2017a). Being afraid of compassion: Fears of compassion as mediators between early emotional memories and psychopathological symptoms in adulthood. *Eur Psychiatry*, 41(Suppl):S101. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.01.312>
- Matos, M., Duarte, J., & Pinto-Gouveia, J. (2017b). The origins of fears of compassion: Shame and lack of safeness memories, fears of compassion and psychopathology. *The Journal of Psychology*, 151, 804-819. <https://doi.org/10.1080/00223980.2017.1393380>
- Mongrain, M., Chin, J. M., & Shapira, L. B. (2011). Practicing compassion increases happiness and self-esteem. *Journal of Happiness Studies*, 12, 963-981. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9239-1>
- Nas, E., & Sak, R. (2020). Merhamet ve merhamet odaklı terapi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18 (1), 64-84. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525744>
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>

- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121-137). Springer, New York, NY.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12, 160–176. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Peker, H. (2011). Merhamet eğitiminde model almanın önemi. *Diyanet Aylık Dergi*, 244, 20-22. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS7234>
- Pommier, E. A. (2011). The compassion scale. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 72, 1174.
- Roxas, M. M., David, A. P., & Caligner, E. C. (2014). Examining the relation of compassion and forgiveness among Filipino Counselors. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities*, 3, 53-62.
- Salazar, L.R. (2015). Exploring the relationship between compassion, closeness, trust, and social support in same-sex friendships. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 15-29.
- Sayar, K. (2011). Şiddet ve merhametsizliğin kökenleri. *Diyanet Aylık Dergi*, 244, 23-24.
- Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 377-389. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.516763>
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 629–651. <https://doi.org/10.1177/0265407505056439>
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 629-651. <https://doi.org/10.1177/0265407505056439>
- Steindl, S. R., Matos, M., & Creed, A. K. (2018) Early shame and safeness memories, and later depressive symptoms and safe affect: The mediating role of self-compassion. *Curr Psychol*, <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9990-8>
- Steindl, S. R., Matos, M., & Creed, A. K. (2018). Early shame and safeness memories, and later depressive symptoms and safe affect: The mediating role of self-compassion. *Current Psychology*, 40(2), 761–771. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9990-8>
- Sula, H. (2011). Öğrenilmiş merhametsizlik (Tashih: İ. Derin): Merhamet isteneni değil, ihtiyaç duyulanı vermektir içinde (s. 121-129). Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Sümer, A. S. (2008). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Tan, O. (2011). Öğrenilmiş Merhametsizlik (Tashih: İ. Derin): Hz. Peygamber ve merhamet eğitimi içinde (s. 27-42). Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Tarhan, N. (2020). Duyguların psikolojisi ve duygusal zekâ (26. Baskı). Timaş Yayınları.
- Tatlıoğlu, K. (2010). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede öz-saygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.

- Türkoğlu, M. E., Dincel, S., & Cansoy, R. (2012). Sevginin eğitimdeki gücü (ss. 2254-2263). M. Y. Eryaman, A. Kılınç, N. Cerrahoğlu, E. Yolcu & G. Ergen (Eds.), IV. Uluslararası Türkiye Eğitim Araştırmaları Kongresi. İstanbul: Nobel Yayınevi.
- Ünal, S. (2013). Sistemik aile terapilerinde temel kavramlar. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 6(1), 32-37.
- Uyanık, N., & Çevik, Ö. (2020). Öz-şefkat gelişiminde bilişsel formülasyonun rolü. *Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi (CALESS)*, 2(2), 660-674. <https://doi.org/10.35452/caless.2020.35>
- Vanderlind, W. M., Stanton, C. H., Weinbrecht, A., Velkoff, E. A., & Joormann, J. (2016). Remembering the Good Ole Days: Fear of Positive Emotion Relates to Affect Repair Using Positive Memories. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 362-368. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9775-z>
- Vatandaş, C. (2007). Toplumsal cinsiyet ve cinsiyet rollerinin algılanışı. *Sosyoloji Konferansları*, 0 (35), 29-56.
- Whetsel, T. (2017). *Examining fears of compassion as a potential mediator between shame and danger* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Eastern Washington Üniversitesi.
- Yağbasanlar, O. (2017). Kavramsal bir bakış: öz-şefkat. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 88-101.
- Yarma, E. (2015). Doğum sırası çocuğun kişiliğini nasıl etkiliyor?. *Hürriyet Kelebek*. <https://www.hurriyet.com.tr/kelebek/saglik/dogum-sirasi-kisiligi-nasil-etkiler-40026777>
- Yıldırım, M. (2018). *Ergenlere yönelik öz-şefkat geliştirme programının öz-şefkat, kendine şefkat vermekten korkma ve öznel iyi oluş üzerindeki etkililiğinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.

**EXTENDED ABSTRACT****Introduction**

Emotions are an important element in social life. Emotions play an active role in the socialization of the individual and in individual characteristics. Emotions cause the individual to perceive and interpret events and, as a result, to exhibit a behavior. Among these emotions, compassion becomes prominent as an important emotion in society. Gilbert et al. (2012) consider the concept of compassion, which is examined scientifically together with positive psychology, as a combination of three categories: being compassionate for oneself, for others, and from others. For them, compassion is the combination of these three structures. For this reason, in the definitions of compassion, these three orientations should be considered at the same time. In this study, the concept of compassion and compassion's domains are described in line with the available sources.

**The Concept of Compassion.** Compassion comprising a basis for traditional morality is generally defined as an instinct that is anti-life and desiccates the side that increases pain (Ay, 2013). However, it is an inadequate definition to deal with compassion only with the feeling of pain (Tan, 2011). Compassion includes individual and cultural differences. Moreover, Each individual's perception of compassion develops and is shaped differently from each other. Compassion, which is an important element in ensuring individual well-being and social cohesion, begins to form in childhood (Aydemir, 2018; Biberici, 2010; Gilbert, 2005; Harris, 2017).

**Compassion Domains.** Compassion does not have a domain that means helping and pitying another, neither has it another two domains. Compassion consists of three domains; for self, for others, from others. An individual's compassion includes being compassionate to a certain extent in each of these three groups. An individual's level of compassion is evaluated according to certain characteristics from each domain (Gilbert & Procter, 2006).

**1. Compassion for Self.** Compassion for self, in other words, self-compassion means that when you fail or suffer, you cannot criticize harshly yourself, and isolate yourself from. It is the person's being kind, gentle, understanding towards himself and accepting that other people may experience a similar situation instead of blaming himself for the negative situations he has experienced (Neff, 2003a).

**2. Compassion for Others.** Compassion for the others, which is another domain, comes to mind for many people when compassion is mentioned. Compassion for others is often defined as the desire to help another. Undoubtedly, although compassion is a general concept, the manifestation of compassion in behavior differs according to the perception of people (Gilbert & Procter, 2006; Harris, 2017; Joeng 2014; Whetsel 2017; Steindl, Matos & Creed, 2018).

**3. Compassion from Others.** The feeling of compassion, which directs people to help and benevolence, is also related to being able to accept the compassion directed towards oneself from another (Sula, 2011). Compassion from others means to accept compassion from others. It is not characterizing someone else's pity for him as helplessness, weakness, or arrogance (Gilbert & Procter, 2006; Harris, 2017; Joeng 2014; Whetsel 2017; Steindl, Matos & Creed, 2018).

### **Conclusion**

Compassion has been accepted as a common human value throughout history (Görmez, 2011) and on the basis of all virtues, the feeling of compassion and love is accepted as the most important virtue (Keleş, 2011). Sprecher and Fehr (2005) also identified compassion with love, and conceptualized compassion as compassionate love. Compassionate love is an emotion felt towards all humanity.