

## Merhamet ve Merhamet Odaklı Terapi

Eşref Nas<sup>a, b</sup>, Ramazan Sak<sup>c</sup>

### Özet

Merhamet duygusu, pozitif psikolojinin üzerinde durduğu olumlu duygulardan biridir. Merhamet kavramı pozitif psikoloji bağlamında ele alındığında, merhametin mutluluk ve gelişmiş sosyal ilişkiler gibi olumlu durumlarla ilişkili olabileceği söylenebilir. Ayrıca merhametin kaygı, korku ve öfke gibi birtakım olumsuz duygulara karşı koruyucu olabileceği belirtilmektedir. Diğer bir ifadeyle, merhamet duygusunun kişilerarası ilişkilerde önemli ve etkili olduğu ve başkaları için de fayda sağladığı söylenebilir. Bu çalışmada, merhamet kavramının pozitif psikolojideki yeri, merhametin kavramsal anlamı ve benzer kavramlarla ilişkisi ele alınmıştır. Bununla birlikte, merhamet yorgunluğu, merhamet korkusu, öz-merhamet konuları ele alınmış ve merhametle ilgili araştırmalara yer verilmiştir. Ayrıca merhamet temelli müdahalelerden biri olan Merhamet Odaklı Terapi hakkında bilgi verilmiş ve Merhamet Odaklı Terapinin yer aldığı araştırmalara değinilmiştir. Son olarak, ilgili alanyazın bağlamında merhamet ve Merhamet Odaklı Terapi hakkında genel bir değerlendirme yapılmıştır.

### Anahtar Kelimeler

Merhamet  
Merhamet Odaklı Terapi  
Öz Merhamet  
Merhamet Yorgunluğu

### Makale Hakkında

Geliş Tarihi: 11.02.2019  
Kabul Tarihi: 13.03.2020  
Doi: 10.18026/cbayarsos.525744

## Compassion and Compassion-Focused Therapy

### Abstract

Compassion is one of the positive feelings focused on positive psychology. When the concept of compassion is considered in the context of positive psychology, it can be said that compassion may be related to positive situations such as happiness and good social relations. It is also stated that compassion may be protective against some negative feelings such as anxiety, fear and anger. In other words, it can be said that the sense of compassion is important and effective at developing interpersonal relations and it is beneficial for other people. In this study, the concept of compassion in positive psychology context, the conceptual meaning of compassion and its relation to similar concepts were addressed. Also, concepts such as compassion fatigue, fear of compassion and self-compassion have been addressed, and studies related to the topic were reported. Moreover, the information about Compassion-Focused Therapy, which is one of the compassion-based interventions, and the studies related to the Therapy have been mentioned. Finally, in the context of the related literature, a general evaluation of compassion and Compassion-Focused Therapy has been made.

### Keywords

Compassion  
Compassion-Focused Therapy  
Self-Compassion  
Compassion Fatigue

### About Article

Received: 11.02.2019  
Accepted: 13.03.2020  
Doi: 10.18026/cbayarsos.525744

<sup>a</sup> İletişim Yazarı: dalcicek21@hotmail.com

<sup>b</sup> Okul Psikolojik Danışmanı, Diyarbakır İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Diyarbakır.

<sup>c</sup> Doç. Dr., Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Van.

## Giriş

Psikoloji alanında yapılan çalışmalar incelendiğinde, 2000’li yılların başından itibaren pozitif psikoloji yaklaşımının gündeme geldiği anlaşılmaktadır (Hacıkeleşoğlu ve Kartopu, 2017). Pozitif psikolojinin gündeme gelmesiyle birlikte, yaşamı nelerin iyileştireceği ve pozitif özelliklerin nasıl yükseltileceği konularına ilişkin araştırmalarda da bir artış olduğu görülmektedir (Akdeniz, 2014). Yapılan araştırmalarda genel olarak pozitif psikoloji (Cilasun, 2016; Barış, 2017; Güngör, 2017), iyi oluş (Avşaroğlu, 2017; Demirci ve Şar, 2017; Kahraman, 2018), psikolojik sermaye (Tösten ve Özgan, 2014; Akdaş, 2017; Dikbıyık, 2017; Oral, Tösten ve Elçiçek, 2017), pozitif sağlık (Sezgin, 2016; Ezer, 2017) ve pozitif duygular (Kardaş, 2017) gibi konular ele alınmıştır. Pozitif psikoloji bünyesinde yapılan söz konusu çalışmaların yanında, ruh sağlığı alanında bireylerin pozitif duygularına ve güçlü yönlerine verilen önem de artmaya başlamıştır (Kardaş, 2018). Pozitif psikolojide, duygusal durumlar incelenmekle birlikte özellikle olumlu duyguların artmasına vurgu yapılmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2014). Diğer bir ifadeyle, pozitif psikolojide, insanın duygularına ilişkin güçlü yönleri ön plana çıkarılmakta (Carr, 2016) ve insanda mevcut olduğu belirtilen sevgi, güven, ümit, iyimserlik, mutluluk, sabır, adalet, vefa ve merhamet gibi pek çok olumlu duygu üzerinde durulmaktadır (Tarhan, 2017).

Pozitif psikoloji alanında üzerinde durulan olumlu duygulardan biri de merhamet duygusudur. Birçok din ve öğreti kapsamında geniş bir yer bulan merhamet kavramının son birkaç yıl içerisinde psikoloji alanında da ele alındığı belirtilmektedir (İşgör, 2017). İnsan deneyiminin en etkili ve güçlü özelliklerinden biri olan merhamet, acıyı anlamaya yarayan bir yönelimdir. Merhamet kişisel, kişilerarası ve toplumsal refahın ve iyi-oluşun önemli bir bileşenidir. Merhamet, aynı zamanda bireyin kendisinde, çevresinde ve toplumda acıyı/sıkıntıyı ortaya çıkaran nedenleri ve koşulları anlaması ve azaltması konusunda birey için motivasyondur (Goldin ve Jazaieri, 2017).

Bu çalışmada, merhamet kavramının pozitif psikolojideki yeri, merhametin kavramsal anlamı, benzer kavramlarla ilişkisi ele alınmıştır. Merhamet yorgunluğu, merhamet korkusu, öz-merhamet konuları ele alınmış ve merhamet kavramının yer aldığı araştırmalara yer verilmiştir. Ayrıca, merhamet temelli müdahalelerden biri olan merhamet odaklı terapi hakkında bilgi verilmiş ve merhamet odaklı terapinin yer aldığı araştırmalara değinilmiştir. Son olarak da verilen alanyazın kapsamında bir değerlendirme yapılmıştır.

### Merhamet Kavramı

Merhamet, isim grubu içinde yer alan Arapça kökenli bir kelime olup İngilizcede compassion sözcüğüyle ifade edilmektedir. Merhamet kavramı farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Bir kimsenin veya bir başka canlının karşılaştığı kötü durumdan dolayı duyulan üzüntü, acıma olarak tanımlanan (Türk Dil Kurumu, 2018) merhamet, başkalarının güçsüzlük, sıkıntı ve derdine ilgi duyma, onların durumuna acıma ve şefkat gösterme, onlarla ızdırap çekmedir (Hökelekli, 2013). Merhamet, kendinin ve başkalarının sıkıntılı durumlarına karşı derin bir farkındalık, aynı zamanda da sıkıntıyı giderme isteğini ve çabasını içeren temel bir yardımseverlik ve sevecenlik halidir (Gilbert, 2009 akt.: Akdeniz, 2014).

Karşı tarafın kimlik ve kişiliğini gözetmeden herkese eşit dağıttığımız bir acıma duygusu olarak geçen (Tarhan, 2017) merhamet, kişiyi harekete geçiren ve yardım etmeye

yönlendiren bir duygudur (Kant, 2017). Kişilerarası ilişkilerde bireyin nasıl tepki vereceği noktasında fayda sağlayıcı (Salazar, 2015) ve sakinleştirici (Tarhan, 2017) etkisi olan merhamet; başkalarının acısına karşı açık olmak ve onların acısını hafifletmek için istekli olmak ve eyleme geçmekle ilgilidir. Merhametin; mutluluk, gelişmiş sosyal ilişkiler gibi pozitif psikolojinin sonuçları ile ilişkili olabileceği ve kaygı, korku ve öfke gibi bir takım olumsuz duygulara karşı koruyucu olabileceği belirtilmektedir (Pommier, 2010). Aynı zamanda bu kavram, bütün insanların kusurlu olabileceklerini ve hatalar yapabileceklerini göz önünde bulundurarak, onları yargılamadan anlamayı, onlara karşı nazik ve sabırlı olmayı içermektedir (Neff, 2003a). Yukarıda verilen bilgiler ışığında, merhamet kavramının üç bileşenden oluştuğu anlaşılmaktadır: (1) Acı çeken kişinin farkında olmak, (2) Acıyı hafifletmeye istekli olmak ve (3) Acıyı azaltmak için eyleme geçmek (Neff, 2003a). Bu üç bileşen göz önünde bulundurularak, merhamet kavramı; kişinin kendi hissettiği veya başkalarının yaşadığı sıkıntıların farkında olması, bu sıkıntıyı giderme konusunda istekli olup eyleme geçmesi şeklinde tanımlanabilir.

Budist düşünce dünyasında önemli bir kavram olan merhamet (Neff, 2003a), daha çok dini bir terim olarak geçmekte ve kaynağının da din olduğu ifade edilmektedir (Şahinler, 2014). Batı dünyasında, merhamet, genellikle başkaları için hissedilen bir kavram iken; Budist psikoloji gibi doğu geleneğinde ise merhametin bireyin hem kendisine hem de başkalarına karşı hissedilen bir duygu olduğuna inanılmaktadır (Neff, 2003b). Dini kaynaklarda yer alan merhamet kavramının rahmet ve şefkat gibi kavramlarla anlamsal olarak yakın olduğu belirtilmektedir (Gör, 2013). Kur'an Yolu Meali'nde (Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2015) hem insanların önemli bir özelliği (Örneğin Sure/Ayet: 3/159; 17/24; 19/13; 30/21; 48/29) hem de Yaratan'ın sıfatı (Örneğin Sure/Ayet: 6/12) olarak merhamet kavramı vurgulanmaktadır. Merhametin önemi, İslam, Hristiyanlık, Musevilik, Hinduizm ve Budizm gibi pek çok dini kaynak tarafından savunulmaktadır. Doğru gelenekleri, yüzyıllardır merhametin zihin ve beden üzerinde iyileştirme potansiyeline sahip olduğunu düşünmektedir (Vivino, Thomson, Hill ve Ladany, 2009).

### Merhamet Kavramının Diğer Kavramlarla İlişkisi

Gerek kavramsal olarak gerekse duygu bağlamında merhamet kavramının acıma, şefkat, empati, sempati ve adalet gibi kavramlarla bir arada geçtiği ya da birbirlerinin yerine kullanıldıkları görülmektedir. Başka bir ifadeyle literatürde acıma (pity), empati (emphaty), sempati (sympathy) ve merhamet (compassion) kavramlarının birbiriyle karıştırıldığı belirtilmektedir (Deane-Drummond, 2017). Bu durum, merhamet kavramıyla ilişkili olan diğer kavramlara değinmeyi gerekli kılmaktadır. Merhamet kavramından söz edilince akla ilk gelen kavramlardan biri olan acıma, ötekinin durumuna yönelik farkındalık gerektirdiği için merhamet ile benzerdir. Ancak acıma, acı çekenin acılarını dindirmek adına pozitif bir katılım içermezken merhamette ise karşdakine dönük kuvvetli bir ilgi, saygı ve aktif katılım söz konusudur (Ekstrom, 2012 akt. Yıldız ve Kavak, 2017). Acıma, içinde bir hor görü, bir kibir, bir lütfkârlık barındırmaktadır (Sayar, 2008). Acıma duygusu, karşısındakini küçümseyerek hissedilen bir duygu olup yukarıdan aşağıya doğru hissedilmektedir. Acıma, belli bir küçümseme payı olmadan ya da en azından acıma hissedenlerde kendi üstünlüklerine dair bir duygu olmadan ortaya çıkması zordur (Hökeleki, 2013). Merhamet ise basitçe bir acıma olmaktan ziyade acı çeken kişinin acısını azaltmaya yönelik eylemi de içermektedir.

Merhamet, bir eğilim olarak kabul edilirken; şefkat ise sevgi nesnesi belli olan bir his olup merhamet duygusunun olgunlaştırılmış hali ve bir adım ilerisidir (Tarhan, 2017). Şefkat, bireyin çevresindeki insanlara karşı ilgili olması, onları kabullenmesi ve korumasıdır. Merhamet, bütün insanların iyiliğini isteyip onlara yardım etme arzusu duymaktır. Merhamet, tüm insanlar ve tüm canlılar için yeryüzünü güvenli bir yer kılma duyarlılığına sahip olmaktır. Diğer bir deyişle, merhamet herkese ve her şeye şefkatle yaklaşmaktır (Hökelekli, 2011).

Merhametli insan, başkalarından apayrı bir benlik ve kişilik olduğunu bilmekle birlikte, başkalarının hal ve durumlarını içten sezinleyerek onlara karşı empati (eşduyum) göstermektedir (Hökelekli, 2013). Empati, ahlaki bağlamda olumlu ya da olumsuz olabilmekle birlikte başkasının duygularını hissetme yeteneği anlamına gelmektedir; merhamet ise daha olumlu bir anlam içermekte ve empati yeteneği sayesinde daha fazla gelişebilen bir duygu olarak kaydedilmektedir (Deane-Drummond, 2017). Tarhan (2017) Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zeka'da, bireyin merhamet duygusunun empati becerileri sayesinde güçlenebileceğini belirtmektedir. Örneğin; başkalarına merhamet duyabilmeleri için bireylere acı çeken insanların görüntüleri izletilmektedir. Bu bağlamda yapılan bir araştırmada, Budist rahiplere vücudu yanan bir kişinin filmi izletildiğinde rahiplerde acıma hissi ve iyilik yapma arzusunun uyandıdığı belirtilmektedir (Tarhan, 2017). Sonuç olarak da bireylerin merhamet ve şefkat duygusu harekete geçebilmektedir.

Sempati, iki kişi arasında ve çoğu zaman iki yönde mutlu bir karşılaşma olup başkalarının hissiyatlarına duygusal olarak katılmaktır (Hökelekli, 2013). Merhamet de, sempati gibi, başka bir insanın başına kötü bir şey geldiğinde ortaya çıkabilmektedir. Ancak sempati ile kıyaslandığında, merhamete daha ağır durumlar neden olabilmektedir. Sempati ve merhamet kavramları benzer anlamları çağrıştırmasına rağmen, aralarındaki temel fark, merhametin başka bir kişinin yaşadığı kötü duruma karşı aktif bir tepki verilmesi olarak gösterilmektedir. Bahsedilen tepki, mutlak anlamda bir yardım eylemiyle sonuçlanmayabilir ama en azından yardım etme arzusunu ifade etmektedir (Gladkova, 2010).

Adalet, iyilik yapan kimseye iyilik yapmak ama kötülük edene haksızlık etmemek anlamına gelmektedir (Tarhan, 2017). Adalet, merhamet sayesinde ayakta durabilmektedir (Sayar, 2008). Merhamet, bireyin sahip olduğu imkânlarla, hak ve hürriyetlere başkalarının sahip olmayışı karşısında, onlara karşı hissettiği acıma duygusudur. Bu duygu, başkalarının daha iyi hayat şartlarına kavuşmasını istemeye yöneltmesine bağlı olarak adalet erdemine temel oluşturmaktadır. Diğer bir ifadeyle, merhamet, aynı zamanda adalet ve eşitlik duygusunu harekete geçirmektedir. Böylece merhamet, insanı adaletli olmaya ve başkalarına iyilik yapmaya sevk edici bir güç olmaktadır (Hökelekli, 2013).

### **Merhamet Yorgunluğu ve Merhamet Korkusu**

Son yıllarda yapılan çok sayıda araştırmada, insanların birdenbire ya da zaman içinde merhamet yorgunluğu (compassion fatigue) yaşayabileceği belirtilmektedir. Merhamet yorgunluğu, kişinin muhtaçların halini anlayıp destek olmaya çalışırken, duygusal tükenişe sürüklenmesi olarak tanımlanmaktadır (Sayar ve Manisalıgil, 2016). Diğer bir ifadeyle merhamet yorgunluğu, hizmet veren bireylerde ortaya çıkan bir tür tükenmişlik duygusudur. Daha çok sağlık alanında çalışanların yaşamış oldukları merhamet yorgunluğu, çalışanların performanslarında azalmaya ve yaşam kalitelerinde düşüşe neden

olduğu düşünülmektedir (Polat ve Erdem, 2017). Bununla birlikte, doktorlar, hemşireler, öğretmenler, sosyal hizmet çalışanları ve psikolojik destek sunan meslek personellerinin daha çok merhamet yorgunluğuyla karşılaşabilecekleri belirtilmektedir. Ayrıca travma geçirmiş ya da travmatize olmuş hastalarla çalışan personellerde de merhamet yorgunluğu ortaya çıkabilmektedir (Figley, 2002).

Merhamet yorgunluğu yaşayan çalışanlar, enerjilerini, organizasyona bağlılıklarını ve motivasyonlarını yitirebilmektedir. Bu kişilerin üretkenlikleri azalmakta, devamsızlıkları artmakta ve bu kişiler hayati hatalar yapabilmektedir. İnsanları merhamet yorgunluğuna sürükleyen etkenlerden biri, merhamet edilen kişilerin sergilediği olumsuz tavırlardır. Bunun yanında, merhamet eylemini gerçekleştiren kişinin beklentide olması da merhamet yorgunluğu yaşamasına neden olabilmektedir (Sayar ve Manisalıgil, 2016). Merhamet yorgunluğu düzeyinin çalışma yaşam kalitesi ile ilişkisinin incelendiği başka bir çalışmaya göre, sağlık çalışanlarının hastaların yaşamış olduğu acı ve ağrıyı empati kurarak hizmet vermesi merhamet yorgunluğunun oluşmasına neden olmaktadır (Polat ve Erdem, 2017).

Merhamet yorgunluğu ile ilişkili bir kavramdan daha bahsedilmektedir: Merhamet korkusu (fear of compassion). Merhamet korkusu, merhametli davranışlarda bulunmaya karşı direnç göstermektir (Gilbert, McEwan, Matos ve Ravis, 2011). Bu kavramın Merhameti Geliştirme Eğitimi (Compassion Cultivation Training) kapsamında kullanıldığı görülmektedir. Söz konusu eğitimin sağlık bakım çalışanları üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmada, Merhameti Geliştirme Eğitimi'nin sağlık çalışanlarında merhamet korkusunu azaltmada etkili olduğu belirtilmektedir (Scarlet, Altmeyer, Knier ve Harpin, 2017).

### Öz-Merhamet

Korkmaz (2018) tarafından öz-duyarlılık olarak da tercüme edilen öz-merhamet (self-compassion), merhamet kavramının daha genel tanımıyla ilişkilidir. Öz-merhamet, bireyin kendi acılarını, yetersizliklerini ve başarısızlıklarını kabullenmesini içermektedir. Böylece birey, deneyimlediği acıyı bütün insanların ortak kaderi olarak görebilmektedir (Neff, 2003b). Öz-merhamet, merhamet duygusu ve başkası için endişelenme ile ilgili olduğu için, kişiyi bencil ya da kendine odaklanmış bir duruma getirmez veya kişinin bireysel ihtiyaçlarını başkalarının ihtiyaçlarından daha öncelikli kılmaz. Bunun yerine, öz-merhamet; ızdırap, başarısızlık ve yetersizliklerin tüm insanlar için geçerli olduğunu ve bütün insanların merhamete layık olduğunu kabul etmeyi gerektirmektedir (Neff, 2003a).

Sayar (2008), bireyin bencil bir şekilde kendine acımasını, insanın nefesine yapacağı büyük kötülüklerden biri olarak kabul etmektedir. Ancak, öz-merhamet kavramının, bireyin sadece kendisine acıması (self-pity) olarak anlaşılmaması gerekir. Çünkü bireyler, kendilerine karşı acıma hissettiklerinde, kendi problemleri içerisinde gömülüp kalmakta ve başkalarının da benzer problemleri olduğunu unutmaktadırlar. Böyle bir durumda, bireyler, başkalarıyla etkileşimde olmayı ihmal etmekte ve bunun yerine dünyadaki acı çeken tek kişi olduklarını hissetmektedirler. Sadece kendine acıma durumu, bireyin başkalarından farklı olma duygusuna bencillik katmaktadır ve aynı zamanda kişisel acıların boyutunu abartmaya eğilim göstermektedir (Neff, 2003b). Öz-merhamet duygusunu deneyimleyen kişi, bir taraftan kendi akıl-ruh sağlığını koruma anlamında kendisine acıyabilmekte, bir taraftan da deneyimlediği duyguyu her insanın yaşayabileceği bilinciyle eylemde bulunmaktadır. Öz-

merhamet, bireyin problemlerle başa çıkma sürecinde ona farkındalık kazandırarak dayanımlı olmasını sağlayabilmektedir.

Öz-merhamet kavramına ilişkin çalışmalar yapan Neff (2003a), merhametin üç boyutundan bahsetmektedir: Nezaket (kindness), ortak insanlık (common humanity) ve farkındalık (mindfulness). Nezaket, başkalarını sert bir şekilde eleştirmek veya yargılamak yerine onlara karşı içten ve anlayışlı olmaktır. Ortak insanlıktan kasıt, diğer insanlar tarafından yaşanan deneyimlerin (acıların) her insanın başına gelebileceğini kabullenmektir. Farkındalık ise başkalarının acısına aşırı yoğunlaşma ya da duyarsızlaşma arasında gerçekleşen duygusal dengedir (Neff, 2003b). Nezaket, ortak insanlık ve farkındalık kavramları ayrı ayrı tanımlanmalarına rağmen bu kavramlar, merhametin üç bileşeni olarak kabul edilmektedir (Pommier, 2010). Diğer bir ifadeyle, öz-merhamet bağlamında vurgulanan bu üç boyut, kavramsal olarak birbirlerinden farklı olmakla birlikte, birey tarafından deneyimlendiğinde, üç boyut da karşılıklı olarak birbirlerini etkileyerek merhametin gelişmesini sağlamaktadır (Neff, 2003b).

### Merhamet Kavramının Yer Aldığı Çalışmalar

Alanyazın incelendiğinde, son zamanlarda merhamet kavramı ile ilgili farklı alanlarda çalışmalar yapıldığı görülmektedir (Taymur, 2015; Doğan, Uğurlu ve Çetinkaya, 2013; Deane-Drummond, 2017; Sousa, Castilho, Vieira, Vagos, ve Rijo, 2017; Yoon, 2017; Yas, 2014). Merhamet kelimesinin doğrudan yer aldığı çalışmalarda, edebiyat ve düşünce alanında öne çıkan isimler üzerinden merhamet kavramının ele alındığı ve söz konusu isimler perspektifinden merhametle ilgili veriler sunulduğu anlaşılmaktadır (Ay, 2013; Baş, 2012; Danacı, 2016; Köker, 2015; Seyhan, 2014). Diğer kavramlarla incelenmesinin yanında, merhamet duygusunun kişinin kendisine yönelik boyutu üzerinde de durulduğu ve kendi kendine merhamet (öz-merhamet) ile ilgili araştırmaların alanyazında yer aldığı görülmektedir (Akın, 2010; Salazar, 2015; Gregory, Glazer ve Berenson, 2017; Sinclair, Kondejewski, Raffin-Bouchal, King-Shier ve Singh, 2017). Bazı çalışmalarda, sağlık alanında ve kamu hizmeti sektöründe görev yapan personellerin deneyimlediği merhamet yorgunluğu incelenmiştir (Şirin ve Yurttaş, 2015; Polat, 2016; Polat ve Erdem, 2017; Eldor, 2018; McClelland, Gabriel ve DePuccio, 2018; Scarlet, Altmeyer, Knier ve Harpin, 2017). Ayrıca merhamet temelli terapi ve müdahalelere ilişkin çalışmaların yapıldığı ve merhamet kavramının kuramsal yönünün ele alındığı çalışmaların mevcut olduğu belirlenmiştir (Kirby, Tellegen ve Steindl, 2017; Cooper ve Frearson, 2017). Bununla birlikte, yapılan bazı araştırmalarda, dini eğilimler, sosyo-demografik değişkenler (Hacıkeleşoğlu ve Kartopu, 2017), bağlanma stilleri, akademik başarı, doğum sırası (İşgör, 2017) merhamete ilişkin eğitim alma durumu (Küçükaydın, 2015) gibi değişkenlerin merhamet duygusu ile ilişkisi incelenmiştir.

Araştırmalarda, bir duygu, bir his, bir nitelik ya da bir beceri olarak merhamet kavramı ele alınmıştır. Bununla birlikte merhamete dayalı eğitimler ve merhamet temelli müdahaleler uygulanarak merhametin etkisi incelenmiştir. Bu bağlamda yapılan pek çok çalışmada merhametin pozitif etkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır (Örneğin Coffey, Saab, Landers, Cornally, Hegarty, Drennan, Lunn ve Savage, 2019). Ayrıca merhamet temelli müdahalelerin acı çekmeyi hafifletebileceği ve yaşam doyumunu artırabileceği belirtilmiştir (Kirby, 2017). Deneysel yaklaşımla yapılan bir araştırmada, 100 yetişkin (60 deney, 40 kontrol

grubu) üzerinde 9 haftalık merhamet geliştirme eğitimi uygulanmıştır. 9 haftalık eğitimden sonra, eğitim alan grupta merhametin her üç boyutunda da (kendine merhamet etme, başkalarına merhamet etme, başkalarından merhamet görme) artış olduğu görülmüştür. Söz konusu araştırmanın bulguları, merhamet eğitiminin ruh sağlığı alanında ve iyi-oluş üzerinde etkili olduğunu göstermiştir (Jazaieri, McGonigal, Jinpa, Doty, Gross ve Goldin, 2014).

Merhamete dayalı eğitimin uygulandığı bir çalışmada, merhamet eğitiminin empati kurmada güçlük yaşayan bireyler için başa çıkma stratejisi olabileceği ifade edilmiştir (Klimecki, Leiberg, Ricard ve Singer, 2014). Başka bir çalışmada, risk altındaki ergenlere yönelik bilişsel temelli merhamet eğitimi uygulanmıştır. Söz konusu çalışma kapsamında verilen eğitimin ergenlerin duygu düzenlemeleri, stres yönetmeleri ve başkalarına karşı merhamet tepkisi vermeleri için uygun bir strateji olduğu belirtilmiştir (Reddy, Negi, Dodson-Lavelle, Osawa-de Silva, Pace, Cole, Raison ve Craighead, 2013).

Bir çalışma kapsamında geliştirilen öz-merhamet programının bilinçli farkındalığın (mindfulness) ve iyi-oluşun artırılmasında etkili olduğu belirtilmiştir. Söz konusu programın depresyon, anksiyete ve stresi azalttığı ve yaşam doyumunu, mutluluğu ve genel yaşam kalitesini artırdığı sonucu bulunmuştur (Neff ve Germer, 2012). Başka bir çalışmaya göre, öz-merhametli bireyler, yaşadıkları olumsuz deneyimlere dengeli bir şekilde yaklaşmaktadır ve acı veren duyguları bastırmadan ya da abartmadan yaşamaktadır (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007).

Yapılan bir araştırmada, merhametle yaşam doyumunu, bilgeliği, mutluluk, iyimserlik, sosyal bağlanma ve sosyal ilgi arasında pozitif bir ilişki olduğu ve özeleştirici, depresyon, anksiyete ve tekrarlayıcı düşünceler (ruminasyon) arasında ise negatif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Jazaieri ve diğerleri, 2014). Kamu hizmeti veren işyerlerindeki merhametin etkisini inceleyen bir araştırmaya göre merhamet gören çalışanların işe bağlılık duygularında artış olurken iş tükenmişliği ile ilgili durumlarında azalma meydana gelmiştir (Eldor, 2018). Başka bir araştırmada, Merhamet Geliştirme Eğitimi (Compassion Cultivation Training) uygulanarak verilen eğitimin sağlık bakım çalışanları üzerindeki etkisi incelenmiş ve söz konusu eğitimin sağlık çalışanlarında merhamet korkusunu azaltmada etkili olduğu sonucuna varılmıştır (Scarlet ve diğerleri, 2017).

Alanyazın incelendiğinde, merhametin ölçülmesine yönelik ölçeklerin geliştirildiği anlaşılmaktadır. Örneğin; Pommier (2011) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilen Merhamet Ölçeği (Compassion Scale) 24 madde ve altı boyuttan oluşmaktadır. Bu ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Akdeniz ve Deniz (2016) tarafından yapılmıştır. Orijinal versiyonu üniversite öğrencileri için uygun olan ölçeğin Türkçe formu üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapıldığında, yine üniversite öğrencilerinin merhamet düzeylerini belirlemek için uygun bir ölçek olduğu belirtilmiştir (Akdeniz ve Deniz, 2016). Ayıca, Cho, Noh, Park, Ryu, Misan ve Lee (2018) tarafından geliştirilen Şefkat-Merhamet Ölçeği'nin (Lovingkindness-Compassion Scale) psikometrik analizi Sarıçam ve Erdemir (2019) tarafından yapılmıştır. Chang, Fresco ve Green (2014) tarafından Başkalarının Yaşamına Merhamet Ölçeği (Compassion of Others' Lives) geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlanması Coşkun, Kavaklı, Babayigit ve Chang (2017) tarafından yapılmıştır. Bunun yanı sıra alanyazında Self-Compassion (Neff, 2003a) olarak geçen ve hem Öz-Anlayış Ölçeği (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008) hem de Öz-Duyarlık Ölçeği (Akın, Akın ve Abacı, 2007) olarak Türkçeye uyarlanan ve Öz-Merhamet olarak da çevrilebilecek bir ölçeğin mevcut olduğu görülmektedir.

Yukarıda verilen alanyazına bakıldığında, merhamet ile bazı değişkenler arasındaki ilişkiye bakıldığı, merhamet yorgunluğunun incelendiği ve eğitim/okul ortamında öğrenciler üzerinden merhamet kavramının değerlendirildiği görülmektedir. Merhamet duygusunun aile tarafından öğretilebileceği, sosyal çevre içinde şekillenebileceği ve belli etkinlikler yoluyla geliştirilebileceği anlaşılmaktadır. Ayrıca, merhamet kavramı, ruh sağlığı alanında yapılan çalışmalar içinde de yer almaktadır. Söz konusu çalışmalardan biri de merhamet odaklı terapidir.

### Merhamet Odaklı Terapi (MOT)

Kirby, Tellegen ve Steindl (2017) merhamet temelli müdahalelerin meta-analizi ile ilgili yaptıkları araştırmada, ampirik olarak desteklenen en az altı müdahalenin mevcut olduğunu belirlemişlerdir: öz-merhamet farkındalığı (mindful self-compassion), merhameti geliştirme eğitimi (Compassion Cultivation Training), bilişsel temelli merhamet eğitimi (Cognitively-Based Compassion Training), duygusal dengeyi geliştirme (Cultivating Emotional Balance), iyilik ve merhamet meditasyonları (Loving-Kindness and Compassion Meditations) ve merhamet odaklı terapi (Compassion Focused Therapy). Bütün bu müdahalelerin tasarımları itibariyle seküler bir niteliğe sahip olmalarına rağmen, teorik olarak Tibet Budist geleneklerine dayandıkları ve insan ısıdırabının perspektifinden etkilendikleri belirtilmektedir (Hangartertner, 2013 akt: Kirby, Tellegen ve Steindl 2017). Bu müdahale türlerinden biri olan merhamet odaklı terapinin, en çok değerlendirilen/incelenen müdahale programı olduğu belirtilmektedir.

Merhamet Odaklı Terapi (MOT), temel olarak, utanç ve öz-eleştiri düzeyi yüksek düzeyde olan danışanlar için geliştirilmiş bir terapidir (Gilbert, 2013 akt: McLean, Steindl ve Bambling, 2018). MOT, iyi oluş ve olumlu davranışlar üzerinde önemli bir rol oynayan yeterliliklere ve beyin sistemine odaklanmaktadır. MOT; evrimsel ve sosyal psikoloji, bağlanma teorisi, sinirbilimi, bilişsel davranışçı terapi ve Budist teknikler gibi birçok farklı alandaki teori ve teknikğin bir araya gelmesiyle oluşan entegre bir terapidir (Gilbert, 2014). MOT, birçok gözlem sonucu ortaya çıkmış bir müdahale terapisi. MOT, belirli akıl sağlığı problemlerine yönelik müdahaleler geliştiren diğer birçok terapötik model ile yakınlık göstermektedir. MOT, belirli bir modele dayanmamaktadır; bunun yerine araştırmalara dayanan ve zihnin nasıl çalıştığını anlamaya yönelik bir psikoterapi bilimi oluşturmayı amaçlayan bir özelliğe sahiptir (Gilbert, 2009a).

MOT'un gelişiminde, duyguların nörofizyolojisi ile ilgili yapılan çalışmaların etkisi olduğu belirtilmektedir. Duyguların nörofizyolojisi ile ilgili araştırmalara (Depue, 2005 akt.: Gilbert, 2009a) göre, en az üç tip duygu düzenleme sistemi (emotion regulation system) bulunmaktadır: (1) Tehdit ve Korunma Sistemi (Threat and Protection System), (2) Gudu ve Heyecan Sistemi (Drive and Excitement System) ve (3) Memnuniyet, Yatıştırıcı ve Sosyal Güvenlik Sistemi (Contentment, Soothing and Social Safeness System). Bu terapiye zemin oluşturan üç sistem arasındaki denge, kimi zaman bozulabilmektedir. Bu anlamda, söz konusu dengeyi tekrar sağlayabilme, terapinin amaçlarından biri haline gelebilmektedir.

MOT, danışanların sahip oldukları amaçların işlevsel yönü ile ilgilenmekte ve danışanların bu amaçlara ulaşmadıkları ya da ulaşamadıkları zaman verecekleri tepkiyi araştırmaktadır. "Hayal kırıklığı var mı? Kendine ya da başkalarına karşı saldırgan bir tutum var mı?" gibi sorular ile değerlendirme yapılabilmektedir. Bu terapide, temel odak noktası, güvenlik



stratejileri açısından bireyin semptomlarının fonksiyonlarını ve yaşadığı zorlukları anlamaktır. Merhametin ilk süreci, formülasyonun bu kısmında ortaya çıkmaktadır; çünkü danışanlarının patolojileri ve semptomlarının “onların bir hatası/suçtu olmadığını” aksine bunların güvenlik stratejilerinden meydana geldiğini anlamaları sağlanmaktadır. Bu süreçle birlikte, söz konusu güvenlik stratejilerini geliştirme ihtiyacının olduğu gerçeğinden hareketle merhametli ve geçerli bir tutumun geliştirilmesi mümkün olmaktadır. MOT esnasında, bireyler, sahip oldukları semptomlar, düşünce ve duygulardan dolayı kendilerini eleştirmeyi, kınamayı ve suçlamayı durduklarında, sorumluluk alma konusunda ve problemlerle başa çıkmayı öğrenmede daha rahat davranmaktadırlar (Gilbert, 2009a).

MOT sürecinde danışana anksiyete, öfke, depresyon gibi deneyimlerin doğal olduğu öğretilmektedir. Danışanın erken çocukluk döneminde yaşadıklarının devam eden korkular (ör; reddedilme, istismar), güvenlik stratejileri (ör; sosyal kaçınma ya da uysal davranış) ve diğer sağlık problemleri ile nasıl ilişkili olduğunu açıklamasına yardım edilmektedir. Ayrıca danışanların geçmişe dönük ya da şimdiye ait yaşantılarına karşı yaptıkları öz-eleştirisinin ve kendini suçlamanın azaltılması için egzersizler yapılmaktadır. Bu süreçte danışanın, destekleyici ve cesaretlendirici düşünceleri ve duyguları deneyimlenmesine odaklanılmaktadır (Gilbert, 2018).

MOT'ta, danışanın problemleri ve semptomlarının değerlendirilmesi için formülasyon yapılmaktadır. Diğer bir ifadeyle, terapi sürecinin başlangıç aşamasında danışanın getirdiği sorunlar kavramsallaştırılmaktadır. Formülasyon işlemi gerçekleştirildikten sonra müdahale aşamasına geçilmektedir. Ayrıca MOT, hem diğer terapi yaklaşımlarında yer alan tekniklerin uygulanabileceği hem de MOT'a ait müdahalelerin kullanılabilmesi için çok boyutlu bir terapidir. Müdahale sürecinde merhameti merkeze alma koşuluyla Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) gibi terapilerde yer alan tekniklerden yararlanılabilmektedir. Ayrıca BDT ve EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing – Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme) gibi terapilerle birlikte travmada kullanılabilmesi de belirtilmektedir (Cowles, Randle-Philips ve Medley, 2018).

MOT'ta, nefes alma, hayal kurma, merhametli olmayı hatırlama, yüz ifadeleri ve ses tonu gibi eyleme dönük teknikler kullanılmaktadır. Bu teknikler, bireylerin amaçlarına ulaşmaları için zihinlerinde fikirler oluşturmaları açısından önemli görülmektedir. Ayrıca dikkat eğitimi, farkındalık uygulaması, zihinselleştirme, merhametli öz-kimlik oluşturma, merhametli imge kullanma, merhametli mektup yazma ve düzenli bir şekilde merhametli davranışlar sergileme gibi merhamete dayalı egzersizlere yer verilmektedir. Bu egzersizler, merhameti etkileyen bilişsel sistemleri, duyguları ve motivasyonu harekete geçirmek amacıyla kullanılmaktadır (Gilbert, 2014).

MOT, merhamet kavramını üç farklı yönden ele almakta ve bu üç merhamet akışı üzerinde durmaktadır: (1) Kişinin kendine merhamet etmesi, (2) Kişinin başkalarına merhamet etmesi ve (3) Kişinin başkalarından merhamet görmesi. MOT'un merhamet üzerinde böyle bir biçimde çalışmasındaki amaç; kişinin başkaları ile ilişkilerini sakin bir şekilde deneyimlemesini sağlamak, merhameti içselleştirmesine yardımcı olmak ve hem iç hem de dış güvenliğini artırabilme yeteneğini geliştirmektedir (Cowles, Randle-Philips ve Medley, 2018). Bununla birlikte, MOT'ta, merhamet kavramı, bir takım özellikler ve beceriler aracılığıyla anlaşılmaktadır. Bu terapinin odak noktası, merhametli zihin eğitimidir; ki bu da terapistin merhamet özelliklerini ve becerilerini danışana göstermesi ile gerçekleşmektedir.

Bu şekilde, danışanın kendini suçlaması, kınaması ve eleştirmesi yerine içten merhametli olmayı geliştirmesi için yardım sağlanmış olmaktadır (Gilbert, 2009a; 2009b).

MOT sürecinde yer alan merhametin özellikleri şunlardır (Gilbert, 2009b):

İyi-oluş için bakım (care for well-being): Kişinin kendini beslemek ve bakımını yapmak için gerçek bir motivasyon geliştirmesidir. Duyarlılık (sensitivity): Kişinin sıkıntı, ihtiyaç ve isteklerine karşı duyarlılık geliştirmesidir. Sempatı (sympathy): Kişinin zorluklar dâhil olmak üzere yaşam deneyimlerine açık olmasıdır. Sıkıntıya karşı tolerans (distress tolerance): Kişinin sıkıntılı durumlara karşı tolerans göstermesidir. Bu özellik, merhametin diğer özellikleri için anahtar rolü görmektedir. Empati (empathy): Kişinin bilişsel ve duygusal olarak iç görü kazanmasıdır, bu yönüyle de sempatiden daha fazla öneme sahiptir. Yargılamamak (non-judgement): Kişinin kendini kınamaktan/suçlamaktan ve kendine yönelik öz-eleştiri yapmaktan vazgeçmesidir.

MOT, merhamet becerileri üzerinde durmaktadır. Bu beceriler merhametli zihin eğitime dayanmaktadır. Gilbert (2009a; 2009b) tarafından ele alınan bu beceriler, terapi/psikolojik danışma sürecinde, hastaya/danışana öğretilmekte ve bu becerilere ilişkin açıklama yapılmaktadır. Aşağıda bu becerilere yer verilmiştir.

Merhametli dikkat (Compassionate attention): Bizi destekleyecek ve bize yardımcı olacak şekilde dikkatimizin odaklanmasıdır. Bu odaklanma, başkalarına nazik olduğumuz zamanları veya başkalarının bize nazik oldukları zamanları hatırlama ya da merhametli düşlemeyi içerebilmektedir.

Merhametli duygu (Compassionate feeling): Kendine ve başkalarına karşı merhametli olmak ve aynı zamanda başkalarından merhamet görmekle ilgilidir. Merhametli duygu, terapi sürecindeki ilişki, dikkat, düşünme, davranış ve imgeye odaklanma gibi yollarla geliştirilebilmektedir.

Merhametli algı (Compassionate sensation): Danışanlar, kendilerine merhametli olmaya ve başkalarından merhamet görmeye odaklandıklarında, onların bedenlerinde hissettikleri duyguları keşfetmeleri için terapist tarafından desteğin sağlanmasıdır.

Merhametli akıl yürütme (Compassionate reasoning): Bizim, kendimize, dünyaya ve diğerlerine karşı nasıl bir algıya/düşünceye sahip olduğumuzu içermektedir. Merhamet odaklı terapist, danışanın şefkatli, destekleyici ve yardımcı olmak gibi düşünceleri deneyimleyebilmesini sağlamaya çalışmaktadır. Merhametli düşünme ile danışanın olumsuz düşünce ve duygularına alternatif üretme noktasında bilişsel müdahalelere yönelmektedir.

Merhametli davranış (Compassionate behaviour): Yaşam zorluklarıyla baş etmeye çalışan danışanlara yardım etmeyi ve sıklıkla cesaretin geliştirilmesini içermektedir. Terapist, zor durumlarla karşılaşan danışanı cesaretlendirmeye çalışmaktadır. Danışanın merhametli davranışlar sergilemesi konusunda yaptığı tüm çabalar desteklenmektedir. Bu süreçte sıkıntının hafifletilmesi ile gelişmenin ve büyümenin kolaylaşmasına odaklanmaktadır.

Merhametli imgeleme (Compassionate imagery): Bu becerinin diğer becerilerden daha önemli ve diğer becerilerin oluşmasında daha etkili olduğu varsayılmaktadır. Bu teknik, danışanların kendileri için merhametli duygular yaratmasına yardımcı olan bir dizi egzersiz (örneğin; farkındalık, nefes alma, merhametli yüz ifadeleri, beden duruşu) içermektedir. Merhametli olma olarak da bilinen bu egzersizler, her gün uygulanmaktadır. MOT'ta, aynı zamanda, danışana 'ideal' merhamet imgesini yaratması ve keşfetmesi için gerekli destek

sağlanmaktadır. Merhamet imgesi, doğaya ait herhangi bir canlı ya da cansız varlık olmakla birlikte bu imge, merhametli bir kişi/insan da olabilmektedir. Bu egzersizin kökeni, Budizm'in pratiklerine dayanmaktadır ki Budizm uygulamalarında Buda'nın kendisi merhametli imge olarak oluşturulmakta ve kişi, Buda'nın kendisine merhamet yolladığını/gönderdiğini hayal etmektedir. Dini ve kültürel bileşenlerden kaynaklı olarak, Budizm'de olduğu gibi, merhamet odaklı terapide de aynı uygulamanın yapılamayacağı belirtilmektedir. Bunun yerine, söz konusu uygulamanın çeşitli avantajları olduğundan, danışanla beyin fırtınası yapılmakta ve danışanın merhametli imgeyi oluşturmasına yardımcı olunmaktadır. Buradaki temel amaç ise, danışanın dikkatini nasıl merhametli imgeye yoğunlaştırabileceğini öğretmektir. Merhametli imge, hem bir meditasyon olarak hem de mini etkinliklerin uygulanmasında kullanılmaktadır. Ayrıca şimdi ve burada çalışması olarak da uygulanmaktadır (Gilbert, 2009a; 2009b; 2010).

Merhametli mektup yazma (compassionate letter writing): Bu teknik, danışanın bir sorun hakkında düşünürken sahip olduğu perspektifi değiştirmesine yardım etmek amacıyla uygulanmaktadır. Terapi sürecinde, danışan, daha önce hayal ettiği merhametli imgeye ya da kendisine merhametli mektup yazabilmektedir. MOT, mektup yazmayı birkaç açıdan faydalı görmektedir. Mektup yazma, bilişsel teknikleri kullanmanın yeterli düzeyde fayda sağlamadığı ve merhametli iç-diyaloglar geliştiremeyen danışanlar için uygun bir değerlendirme işlevi görebilmektedir. Mektup yazma, dolaylı bir şekilde danışanları eğitime imkânı vermektedir ve danışanların değişim için daha samimi olmalarını sağlamaktadır. Bu uygulama, danışmanlık sürecinde oturumlar arasında günlük olarak yapılabilmektedir. Ayrıca, merhametli imge, davranış gibi diğer uygulamalarla iç içe kullanılabilir (Gilbert, 2009b; 2010).

### MOT'un Yer Aldığı Araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde, MOT'un yer aldığı ve merhamet egzersizlerinin uygulandığı çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir (Carona, Rijo, Salvador, Castilho ve Gilbert, 2017; Gilbert, 2017; Gilbert ve Irons, 2004; Sommer-Spijkerman, Trompetter, Schreurs ve Bohlmeijer, 2018). Yapılan araştırmalarda, terapi sürecinde MOT'un uygulanması, depresyon, anksiyete, öz-eleştiri, utanç, aşağılık duygusu, boyun eğici davranış (Gilbert ve Procter, 2006; Judge, Cleghorn, McEwan ve Gilbert, 2012), kişilik bozuklukları (Lucre ve Corten, 2013), yeme bozuklukları (Gale, Gilbert, Read ve Goss, 2014; Goss ve Alan, 2014; Steindl, Buachanan, Goss ve Alan, 2017) ve psikozlar (Braehler, Gumley, Harper, Wallace, Norrie ve Gilbert, 2013) gibi semptomların azaltmasında etkili olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan bir araştırmada, bir dizi psikiyatrik tanısı olan hastalar için uygun ve kabul edilebilir olduğu sonucuna varılmıştır (McManus, Tsivos, Woodward, Fraser ve Hartwell, 2018). Öğrenme güçlüğü/yetersizliği olan bir yetişkin üzerinde yapılan bir vaka çalışmasında, MOT'un öğrenme güçlüğü yaşayan bireyler için uygun bir şekilde kullanılabileceği belirtilmiştir (Cooper ve Fearson, 2016). Sağlık sorunları yaşayan danışanları tedavi etmek için yapılan bir çalışmada, merhamet odaklı terapinin BDT gibi yaklaşımlarla birleştirildiğinde etkili bir terapötik müdahale olduğu saptanmıştır (Beaumont ve Hollins Martin, 2015).

Majör depresif bozukluk belirtisi olan ve intihar duygularına sahip Japon kadın hastalar üzerinde yapılan bir araştırmada, MOT uygulanmıştır. MOT sonrasında, hastaların iyileştiği

ve tekrar sosyal etkileşime geçtikleri sonucuna varılmıştır. Bu sonuç bağlamında, MOT kapsamında yer alan psiko-eğitim, merhametli imge ve nefes alma egzersizleri, merhametli ilişki gibi pratiklerin önemi vurgulanmıştır (Asano ve Shimizu, 2018). Başka bir araştırmada, MOT uygulamasının zihinsel engelli bireylere uyarlanabileceği belirtilmiştir. Psikolojik zorluklar yaşayan kişiler için MOT'a dayalı grup müdahalelerinin fayda sağlayabileceği ileri sürülmüştür (Clapton, Williams, Griffith ve Jones, 2018). Yapılan başka bir çalışmada ise, cinsel istismara uğrayıp hayatta kalan yetişkinler için MOT uygulamasının etkili olduğu belirtilmiştir. Söz konusu çalışmaya göre, MOT, travma semptomlarını ve öz-eleştiriye azaltabilmekte ve duyguların düzenlenmesinde alternatif ve pozitif bir yaklaşım sağlayabilmektedir (McLean, Stanley ve Bambling, 2018).

Meme kanseri olan kadınların yaşadıkları anksiyete ve depresyon üzerinde MOT'un etkililiğine ilişkin yapılan deneysel çalışmada, kontrol grubuna motivasyon geliştirme terapisi (motivational enhancement therapy-MET) uygulanırken, deney grubuna 8 haftalık MOT uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, MOT'un uygulandığı hastaların depresyon semptomlarında ve anksiyete düzeylerinde kontrol grubuna oranla daha fazla azalma olduğu saptanmıştır (Sadeghi, Yazdi-Ravandi ve Pirnia, 2018). Demans (bunama) hastalarına yönelik yapılan bir çalışma sonucunda, merhamet odaklı terapinin demans, moral bozukluğu, anksiyete ya da başka üzüntüleri olan insanların tedavisine uyarlanabileceği belirtilmiş ve MOT müdahalesinin öz-merhameti, ruh halini ve kaygıyı iyileştirebileceği ifade edilmiştir (Craig, Hiskey, Royan, Poz ve Spector, 2018).

Grup temelli MOT'un uygulandığı bir çalışmada, zihinsel sağlık sorunları olan 7 gruba (ortalama 5 danışan) 12-14 haftalık bir terapi süreci gerçekleştirilmiştir. Terapi kapsamında danışanların problemlerinin değerlendirilmesinin yanı sıra merhamete dayalı eğitimler sunulmuştur. Yapılan terapi müdahalesi sonucunda, depresyon, anksiyete, stres, öz-eleştiri, utanç, uysal davranış ve sosyal kıyaslama gibi problemlerde azalmanın olduğu bulunmuştur. Çalışma sonucunda, merhamet odaklı terapinin danışanlar açısından kolay anlaşıldığı ve danışanlara yarar sağladığı belirtilmiştir (Judge, Cleghorn, McEwan ve Gilbert, 2012).

Yukarıda verilen alanyazına bakıldığında, MOT ile ilgili pek çok çalışmanın yapıldığı görülmektedir. Genel olarak MOT uygulamasının, sağlık alanı ile ilgili problemleri olan bireylere yönelik tedavi amaçlı kullanıldığı anlaşılmaktadır. Yapılan araştırmalarda MOT'un psikiyatrik hastaların iyileşmesinde etkili bir terapi yöntemi olduğu görülmektedir. Deneye dayalı çalışmalarda MOT'un semptomları olan bireyler için uygun bir yöntem olabilmektedir. Bunun yanı sıra MOT'un kullanıldığı bazı uygulamalarda olumsuz belirtilerde azalma meydana geldiği ve olumlu ruh halinin arttığı anlaşılmaktadır.

### **MOT'un Değerlendirilmesi**

MOT, merhamet temelli müdahale türlerinden biri olup Gilbert tarafından geliştirilmiştir. Birçok gözlem sonucu ortaya çıkan MOT, hem teorik olarak desteklenmiş hem de çeşitli araştırmalarda uygulanarak etkisi incelenmiştir. MOT, ilk başlarda yüksek düzeyde utanma sorunu olan ve aşırı derecede öz-eleştiri yapan bireylerin tedavi sürecinde uygulanırken, günümüzde depresyon, anksiyete, utanç, öz-eleştiri, istismar, stres ve travma gibi semptomların azaltılması amacıyla terapötik müdahale olarak kullanılmaktadır (Gilbert, 2009a).

MOT'un amacı, merhamet yoluyla duygusal ve zihinsel iyi-oluşu geliştirmektir. MOT'un temel odak noktası ise danışanın semptomlarının fonksiyonlarını ve yaşadığı zorlukları anlamaktır. Bu süreç, aynı zamanda bir formülasyon sürecidir. Terapist tarafından danışanın patolojileri ve semptomları tespit edildikten sonra, danışanın merhametli ve geçerli bir tutum geliştirmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda, terapist, merhametli zihin eğitimi odaklanmaktadır. Müdahalenin gerçekleştiği bu aşamada, pek çok teknik ve egzersize yer verilmektedir. Terapist tarafından danışana merhametin özellikleri açıklanmakta ve merhamet becerileri gösterilmektedir. Bu şekilde, danışanın yaşadığı zorluklar ve problemlerden dolayı kendini suçlaması, kınaması ve eleştirmesi yerine içten merhametli olmayı geliştirmesi için yardım sağlanmış olmaktadır (Gilbert, 2009a).

MOT, evrimsel ve sosyal psikoloji, bağlanma teorisi, sinirbilimi, bilişsel davranışçı terapi ve Budist tekniklerden oluşan entegre bir terapi yöntemidir. Bu yönüyle de belirli akıl sağlığı problemlerine yönelik müdahaleler geliştiren birçok terapötik model ile benzerlik göstermektedir. Ayrıca MOT sürecinde kullanılan teknikler, egzersizler ve beceriler diğer birçok terapi modelinde de yer almaktadır. Özellikle de BDT ile örtüşen yönlerinin mevcut olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, sokratik diyalog, maruz bırakma, davranışsal deneyler, kabul ve farkındalık gibi diğer terapilerde var olan teknik ve becerilerle MOT'un geliştirilebileceği belirtilmektedir (Gilbert, 2009b; 2014).

Merhamet odaklı terapide kullanılan merhametli düşünme becerisi, danışanın olumsuz düşünce ve duygularına alternatif üretme noktasında bilişsel müdahalelere yönelmeyi sağlamaktadır. Söz konusu beceride yapılan çalışma ile bilişsel davranışçı terapidaki müdahaleye benzer bir süreç işlenmektedir. Örneğin; merhametli düşünme çalışması, BDT'de yer alan doğrudan farklı düşünce getirme yaklaşımı ya da yeniden atfetme (Türkçapar, 2018) tekniği ile benzerlik gösterdiği söylenebilir. Ayrıca mektup yazma tekniğinin, konuşmaya/görüşmeye dirençli danışanların otomatik düşüncelerini ortaya çıkarmada etkili olabileceği düşünülmektedir. Aslında mektup yazma tekniği, BDT'de mevcut olan düşünce ve duyguların kaydedilmesi ile benzer yönü olmasına rağmen amaç açısından farklılık göstermektedir. Çünkü MOT sürecinde kullanılan teknik ve egzersizlerin arka planında merhametli olma ve merhamete odaklanma amacı bulunmaktadır (Gilbert, 2009b).

Gestalt terapisinde şimdi ve burada kavramına vurgu yapılmaktadır (Acar, 2004). Benzer şekilde, MOT sürecinde yer alan merhametli imge becerisi uygulanırken danışanın dikkatinin şimdi ve burada'ya odaklanması sağlanmaktadır. Gestalt terapisinden farklı yanı ise MOT modelinde yer alan teknik ile danışanın dikkatinin merhametli imgeye yoğunlaşması amaçlanmaktadır. Bununla birlikte Adlerci yaklaşımda danışanlara, ortaya çıkabilecek farklı sorunlarla başa çıkabilmelerine yardımcı olmak için görsel betimlemeler öğretilebilmektedir. Örneğin; oda arkadaşının odada sigara içmesini engellemek isteyen danışandan oda arkadaşı ile hayali bir diyalog geliştirmesi önerilebilir. Daha sonra danışandan odanın ve oda arkadaşının nasıl göründüklerini gözünde canlandırması istenebilir (Sharf, 2014). Adler terapisinde kullanılan görüntü/resim yaratma tekniği, MOT sürecinde kullanılan merhametli imge ile ilgili tekniği anımsatmaktadır; ancak MOT'ta oluşturulan imge veya görüntünün merhametli bir özelliğe sahip olması gerekmektedir. Ayrıca danışanın merhametli davranış becerisi kazanması için yapılan destekleyici ve cesaretlendirici müdahaleler, davranışçı terapide yer alan pekiştirme kavramını anımsatmaktadır. Hem MOT hem de davranış terapisinde benzer şekilde kullanılan bu

yöntemler, danışandan beklenen tutumu sergilemesi ve davranışlar geliştirmesi için işlev görmektedir (Murdock, 2013).

Merhamet odaklı terapinin amaçlarından biri de danışana merhametli olma konusunda içgörü kazandırmaktır. İçgörünün, aynı zamanda psikanalizin bir amacı olduğu belirtilmektedir (Murdock, 2013). Ayrıca psikanalize göre, hastanın var olan davranışlarının ve semptomlarının kaynağının erken çocukluk yaşantılarından kaynaklandığı belirtilmektedir. Benzer şekilde, MOT sürecinde de, danışanların erken yaşam deneyimleri (örneğin; kötü muamele, istismar, tehdit, aşağılama, ihmal ve ilgisizlik gibi) üzerinde durulmakta ve bu olumsuz deneyimlerin devam eden korkularla nasıl ilişkili olduğunu açıklamak amacıyla danışanlara yardım edilmektedir (Gilbert, 2018). Bu nedenle terapi sürecinde geçmiş deneyimlere ve anılara odaklanmak gerektiği belirtilmektedir.

MOT'un yer aldığı birçok araştırmada, MOT'un depresyon, aksiyete, stres, kişilik ve yeme bozuklukları, öğrenme güçlüğü, öz-eleştiri ve iyi-oluş gibi çeşitli değişkenler üzerinde etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bu önemli özelliğinin yanı sıra uygulama sürecinde birtakım sorunların yaşanabileceği düşünülmektedir. Bazı danışanlar, merhametli olmayı bir zayıflık ya da güvensizlik şeklinde olumsuz olarak algılayabilmektedir. Bazı danışanlar, geçmişte yaşadıkları sorunları terapi sürecinde deneyimlediğinde, onların derin bir şekilde acı ve üzüntülü duyguları tekrar yaşamalarına neden olabilmektedir (Cowles, Randle-Philips ve Medley, 2018). Bu bağlamda, diğer terapiler gibi, merhamet odaklı terapinin de avantajları ve dezavantajları olduğu söylenebilir.

## Sonuç

Pozitif psikolojide, olumlu duygusal durumlara vurgu yapılmaktadır. Üzerinde durulan olumlu duygulardan biri de merhamet duygusudur. Merhamet, birçok din ve öğretti alanında insanın temel bir özelliği ve ahlaki bir erdemi olarak yer almaktadır. Acıma, şefkat, empati, sempati, adalet gibi kavramlarla anlamsal yönden benzerlik gösteren merhamet, bir taraftan bu kavramların bireyde-toplumda gelişmesi noktasında zemin oluştururken bir taraftan da bu kavramlar aracılığıyla merhametin hayata geçmesi sağlanabilmektedir.

Pozitif psikoloji bağlamında merhamet kavramı ele alınırken, çoğunlukla merhametin; mutluluk ve gelişmiş sosyal ilişkiler gibi olumlu durumlarla ilişkili olabileceği ve kaygı, korku ve öfke gibi bir takım olumsuz duygulara karşı koruyucu olabileceği belirtilmektedir. Buna göre merhamet duygusunun kişilerarası ilişkilerde önemli ve etkili olduğu ve başkaları için fayda sağlayıcı bir özelliğe sahip olduğu anlaşılmaktadır. Ancak eylemi gerçekleştiren birey tarafından merhametin negatif sonuçları da deneyimlenebilmektedir. Özellikle de ağır hastalara hizmet sunan meslek çalışanlarında merhamet yorgunluğu olarak belirtilen bir tür tükenmişlik durumu ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca bireylerin merhametli davranışlarının sonucunda istenmeyen durumlarla karşılaşmaları veya olumsuz olaylara şahit olmaları, onların merhamet korkusu yaşamalarına neden olabilmektedir. Bu da kişilerin merhametli davranmaktan kaçınmalarıyla sonuçlanabilmektedir. Sonuç olarak, merhamet gören kişi çoğunlukla yararlı bir sonuçla karşılaşabilirken, merhamet gösteren kişi hem olumlu hem de olumsuz sonuçlar deneyimleyebilmektedir.

Alanyazın incelendiğinde, son zamanlarda merhamet kavramı ile ilgili farklı alanlarda pek çok çalışmanın yapıldığı anlaşılmaktadır. Türkiye'deki alanyazına bakıldığında, merhamet ile bazı kavramlar arasındaki ilişkiye bakıldığında, önemli şahsiyetlerin/eserlerin merhamet

kavramına ilişkin düşüncelerinin incelendiği, sağlık sektöründe çalışanların merhamet yorgunluğunun incelendiği, öz-merhamet kavramı ile farklı değişkenler arasındaki ilişkiye bakıldığı, merhamet duygusunu etkileyen faktörlerin ele alındığı çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir. Uluslararası alanyazın incelendiğinde ise, Türkçe alanyazında yer alan çalışmalara benzer birçok araştırmanın yapıldığı, bunun yanı sıra merhamet temelli müdahalelerin geliştirildiği, merhamet odaklı terapilerin uygulandığı, merhamete dayalı egzersizlerin yapıldığı ve merhamet korkusunun incelendiği anlaşılmaktadır.

Sonuç olarak, Türkçe alanyazında, merhamet temelli müdahale ve terapilerin yer aldığı ya da merhamet korkusunun ele alındığı herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Uluslararası alanyazında ise, merhamet odaklı terapinin çoğunlukla sağlık alanına ilişkin problemleri olan hastalara uygulandığı ancak eğitim alanında yeterli düzeyde uygulanmadığı saptanmıştır. Terapi programları, genel olarak yetişkinlere yönelik uygulanmış, çocuk ve ergenlere yönelik çok az çalışma yapılmıştır. Bu bağlamda, merhamet ile ilgili yapılacak çalışmalarda, kültürel özellikler dikkate alınarak merhamet temelli müdahaleler geliştirilebileceği söylenebilir. Anadolu kültür yapısıyla uyumlu merhamet odaklı bir terapi geliştirilebilir ve merhamet odaklı terapinin başka terapiler ile birleşimi sağlanarak etkililiği araştırılabilir. Merhamet odaklı terapinin avantajları ve dezavantajları ele alınabilir; bu terapinin diğer terapilerle benzer ve farklı yönleri incelenebilir. Bununla birlikte, merhamet korkusu kavramına ilişkin derin bir inceleme yapılabilir ve merhamet korkusunun nedenleri, sonuçları ve merhamet korkusu ile başa çıkma stratejileri geliştirilebilir. Merhamet yorgunluğu yaşayan bireylerin güçlü ve dirençli olmalarını sağlayabilecek değişkenlerin neler olabileceği araştırılabilir. Ayrıca merhamet içerikli etkinliklerin yer aldığı öz-merhamet terapileri uygulanabilir. Depresyon, stres, travma, kayıp/yas, ihmal/istismar, düşük benlik saygısı, özgüven eksikliği gibi olumsuz durumlarda danışanlara psikolojik destek sağlanırken öz-merhamet kavramı, terapi sürecine dâhil edilerek etkisi incelenebilir.

### Kaynakça

- Acar, N. V. (2004). Ne kadar farkındayım? Gestalt Terapi. (2.Baskı). Ankara: Babil Yayınları.
- Akdaş, K. (2017). Pozitif psikolojik sermaye, iş stresi ve işten ayrılma niyeti ilişkisi: Erzurum ve Denizli uygulaması. Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi.
- Akdeniz, S. (2014). Farklı merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zekanın incelenmesi. Doktora Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Akdeniz, S. ve Deniz, M. E. (2016). Merhamet ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness And Well-Being*, 4(1), 50-61.
- Akın, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2, 702-718.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Asano, K. ve Shimizu, E. (2018). A case report of compassion focused therapy (CFT) for a Japanese patient with recurrent depressive disorder: the importance of layered processes in CFT. *Case Reports in Psychiatry*, 1-6. doi: 10.1155/2018/4165434

- Avşaroğlu, Z. (2017). Bir dönem boyunca verilen pozitif psikoloji dersinin öğrencilerin mental iyi oluş ve kişisel iyi oluşlarına olan etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi.
- Ay, V. (2013). Nietzsche'de 'merhamet' kavramının yeniden değerlendirilmesi. *Beytülhikme An International Journal of Philosophy*, 3(1), 199-215.
- Barış, B. (2017). Üniversitede bir dönem boyunca pozitif psikoloji dersi almış ve almamış öğrencilerin bağlanma stilleri ve yaşam doyumlarının karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi.
- Baş, S. (2012). Bir merhamet şairi olarak Mehmet Akif. *Turkish Studies – International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 7(2), 193-217.
- Beaumont, E., Hollins Martin, C.J. (2015). A narrative review exploring the effectiveness of Compassion-Focused Therapy. *Counselling Psychology Review*, 30(1), 21-32.
- Braehler, C., Gumley, A., Harper, J., Wallace, S., Norrie, J. ve Gilbert, P. (2013). Exploring change processes in compassion focused therapy in psychosis: Results of a feasibility randomized controlled trial. *British Journal of Clinical Psychology*, 52(2), 199–214. doi:10.1111/bjc.12009
- Carona, C., Rijo, D., Salvador, C., Castilho, P. ve Gilbert, P. (2017). Compassion-focused therapy with children and adolescents. *BJPsych Advances*, 23, 240-252. doi: 10.1192/apt.bp.115.015420
- Carr, A. (2016). Positive psychology (Pozitif psikoloji). (Çev: Şendilek, Ü.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Chang J., Fresco J. ve Green B. (2014). The development and validation of the compassion of others' lives scale. *International Journal of Humanities and Social Sciences*, 4(5), 33-42.
- Cho, H., Noh, S., Park, S., Ryu, S., Misan, V. ve Lee, J. S. (2018). The development and validation of the lovingkindness-compassion scale. *Personality and Individual Differences*, 124, 141-144. doi: 10.1016/j.paid.2017.12.019
- Cilasun, A. (2016). Yükseköğretim kurumlarında pozitif psikoloji ve örgütsel özdeşleşmenin performans yönetimine etkisi. Doktora Tezi. Çanakkale: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.
- Clapton, N. E., Williams, J., Griffith, G. M. ve Jones, R. S. P. (2018). 'Finding the person you really are... on the inside': compassion focused therapy for adults with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disabilities*, 22(2), 135-153.
- Coffey, A., Saab, M. M., Landers, M., Cornally, N., Hegarty, J., Drennan, J., Lunn, C. ve Savage, E. (2019). The impact of compassionate care education on nurses: a mixed-method systematic review. *Journal of Advanced Nursing*, 0, 1–12. <https://doi.org/10.1111/jan.14088>
- 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.
- Coşkun, H., Kavaklı, O., Babayiğit, M. ve Chang, J. (2017). The psychometric evaluation of the Turkish version of the compassion of others' lives scale (The COOL). *International Journal of Caring Sciences*, 10(2), 637-646.
- Cowles, M., Randle-Philips, C. ve Medley, A. (2018). Compassion-focused therapy for trauma in people with intellectual disabilities: a conceptual review. *Journal of Intellectual Disabilities*, 20(10), 1-21. DOI: 10.1177/1744629518773843



- Craig, C., Hiskey, S., Royan, L., Poz, R. ve Spector, A. (2018). Compassion focused therapy for people with dementia: a feasibility study. *Int J Geriatr Psychiatry*, 33, 1727-1735. doi: 10.1002/gps.4977
- Danacı, G. (2016). Martha C. Nussbaum'un merhamet anlayışı ve eleştirisi. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: İzmir Katip Çelebi Üniversitesi.
- Deane-Drummond, C. (2017). Empathy and the evolution of compassion: from deep history to infused virtue. *Zygon*, 52(1), 258-279.
- Demirci, İ. ve Şar, A. H. (2017). Kendini bilme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2710-2728.
- Deniz, M. E., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160.
- Dikbıyık, Y. (2017). Psikolojik sermayenin iş tatmini ve örgütsel özdeşleşme üzerine etkisi: Otel işletmeleri çalışanları üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Türk Hava Kurumu Üniversitesi.
- Diyanet İşleri Başkanlığı (2015). Kur'an Yolu Meali. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Doğan, S., Uğurlu, C. T. ve Çetinkaya, M. (2013). Öğretmenlerin Değerler Eğitimi Üzerine Görüşleri (Nitel Bir Çalışma). VI. Ulusal Lisansüstü Eğitim Sempozyumu. Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Eldor, L. (2018). Public service sector: the compassionate workplace – the effect of compassion and stress on employee engagement, burnout, and performance. *Journal of Public Administration Research and Theory*, 28(1), 86-103.
- Ezer, H. İ. (2017). Ergenlik döneminde yaygın kullanılan savunma mekanizmaları ile psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki: Hatay il merkezi örneği. Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Çağ Üniversitesi.
- Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), 1433-1441.
- Gale, C., Gilbert, P., Read, N. ve Goss, K. (2014). An evaluation of the impact of introducing compassion focused therapy to a standard treatment programme for people with eating disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 21(1), 1–12. doi:10.1002/cpp.1806
- Gilbert, P. (2009a). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199-208.
- Gilbert, P. (2009b). The nature and basis for compassion focused therapy. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 273-291.
- Gilbert, P. (2010). Training Our Minds in with and for Compassion An Introduction to Concepts and Compassion-Focused Exercises. <https://www.getselfhelp.co.uk/docs/GILBERT-COMPASSION-HANDOUT.pdf> Erişim Tarihi: 22.12.2018.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53, 6–41.
- Gilbert, P. (2017). A brief outline of the evolutionary approach for compassion focused therapy. *EC Psychology and Psychiatry*, 3(6), 218-227.

- 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](http://www.commonlanguagepsychotherapy.org). Erişim Tarihi: 22.12.2018.
- Gilbert, P. ve Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people. *Memory*, 12(4), 507-516.
- Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353-379. doi:10.1002/cpp.507
- Gladkova, A. (2010). Sympathy, compassion, and empathy in English and Russian: a linguistic and cultural analysis. *Culture & Psychology*, 16(2), 267-285.
- Goldin, P. ve Jazaieri, H. (2017). The compassion cultivation training (cct) program. In Seppälä, E.M., Simon-Thomas, E., Brown, S.L., Worline, M.C., Cameron, D.C., & Doty, J.R. (Eds.). Oxford Handbooks Online. doi: 10.1093/oxfordhb/9780190464684.013.18.
- Goss, K. ve Allan, S. (2014). The development and application of compassion-focused therapy for eating disorders (CFT-E). *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 62-77. doi:10.1111/bjc.12039
- Gör, F. (2013). İlköğretim din kültürü ve ahlak bilgisi öğretim programında merhamet değeri. Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi.
- Gregory, W. E., Glazer, J. V. ve Berenson, K. R. (2017). Self-compassion, self-injury, and pain. *Cogn Ther Res*, 41, 777-786.
- Güngör, A. (2017). Eğitimde pozitif psikolojiyi anlamak. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2), 154-166.
- Hackeleşoğlu, H. ve Kartopu, S. (2017). Merhamet ve dindarlık: üniversite öğrencileri üzerine ampirik bir araştırma. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 59, 203-227.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). Pozitif psikoloji-kuram, araştırma ve uygulamalar. (Çev. Ed. Tayfun Doğan). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Hökelekli, H. (2011). Gökyüzünden Yeryüzüne Yayılan Bir Değer: Merhamet Eğitimi. *Diyanet Dergisi*, 244, 13-17.
- Hökelekli, H. (2013). Ailede, Okulda, Toplumda Değerler Psikolojisi ve Eğitimi. (2.Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- İşgör, İ. Y. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve akademik başarının merhamet üzerindeki yordayıcı etkisi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 82-99.
- Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J. ve Goldin, P. R. (2014). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 38(1), 23-35. DOI: 10.1007/s11031-013-9368-z
- Judge, L., Cleghorn, A., McEwan, K. ve Gilbert, P. (2012). An exploration of group-based compassion focused therapy for a heterogeneous range of clients presenting to a community mental health team. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 420-429. doi:10.1521/ijct.2012.5.4.420

- Kahraman, A. (2018). Çocukluk çağı travmaları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kişisel biriciklik algısının aracı rolü: bir yapısal eşitlik modellemesi çalışması. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi.
- Kant, I. (2017). Eğitim üzerine. (6.Baskı). (Çev. Ahmet Aydoğan). İstanbul: Say Yayınları.
- Kardaş, F. (2017). Üniversite öğrencilerinde bir model sınaması: Pozitif duyguların ve kişisel kaynakların etkileşimi. Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Kardaş, F. (2018). Şükran: ruh sağlığı alanında güncel bir kavram. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 1-18.
- 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. and Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy*, 48, 778-792.
- Klimecki, O. M., Leiberg, S., Ricard, M. ve Singer, T. (2014). Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. *SCAN*, 9, 873-879. doi:10.1093/scan/nst060
- Korkmaz, B. (2018). Öz-duyarlık: psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 40-58.
- Köker, S. (2015). Deneysel edebiyat bağlamında Murat Gülsoy'un İstanbul'da Bir Merhamet Haftası adlı romanının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kırşehir: Ahi Evran Üniversitesi.
- Küçükaydın, Z. (2015). Fen bilimleri derslerinde merhamet eğitimi üzerine bir çalışma. Yüksek Lisans Tezi. Giresun: Giresun Üniversitesi.
- Lucre, K. M. ve Corten, N. (2013). An exploration of group compassion-focused therapy for personality disorder. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 86(4), 387-400. doi:10.1111/j.2044-8341.2012.02068.x
- McClelland, L. E., Gabriel, A. S. ve DePuccio, M. T. (2018). Compassion practices, nurse well-being, and ambulatory patient experience ratings. *Medical Care*, 56(1), 4-10.
- McLean, L., Steindl, S. R ve Bambling, M. (2018) Compassion-Focused Therapy as an Intervention for Adult Survivors of Sexual Abuse, *Journal of Child Sexual Abuse*, 27(2), 161-175, doi: 10.1080/10538712.2017.1390718
- McManus, J., Tsivos, Z., Woodward, S., Fraser, J. ve Hartwell, R. (2018). Compassion focused therapy groups: evidence from routine clinical practice. *Behaviour Change*, 35, 167-173.
- Murdock, N. L. (2013). Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları-olgu sunumu yaklaşımıyla. (2.Basım). (Çeviri Ed.: Akkoyun, F.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Neff, K. (2003a). The development of validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. (2003b). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- 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

- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154. doi:10.1016/j.jrp.2006.03.004
- Oral, B., Tösten, R. ve Elçiçek, Z. (2017). Öğretmenlerin pozitif psikolojik sermaye algıları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(11), 77-87.
- Polat, F. (2016). Merhamet yorgunluğu düzeyinin çalışma yaşam kalitesi ile ilişkisi: sağlık profesyonelleri örneği. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Polat, F. N. ve Erdem, R. (2017). Merhamet yorgunluğu düzeyinin çalışma yaşam kalitesi ile ilişkisi: sağlık profesyonelleri örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26, 291-312.
- Pommier, E. A. (2010). The compassion scale. Doctoral Thesis. The Graduate School of the University of Texas at Austin.
- Pommier, E. A. (2011). The compassion scale. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 72, 1174.
- Reddy, S. D., Negi, L. T., Dodson-Lavelle, B., Osawa-de Silva, B., Pace, T. W. W., Cole, S. P., Raison, C. L. ve Craighead, L. W. (2013). Cognitive-based compassion training: a promising prevention strategy for at-risk adolescents. *J Child Fam Stud*, 22, 219-230. DOI 10.1007/s10826-012-9571-7
- Sadeghi, Z. H., Yazdi-Ravandi, S. ve Pirnia, B. (2018). Compassion-focused therapy on levels of anxiety and depression among women with breast cancer; a randomized pilot trial. *Int J Cancer Manag*, 1-6. doi: 10.5812/ijcm.67019.
- 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.
- Sarıçam, H. ve Erdemir, N. (2019). Şefkat-Merhamet Ölçeği'nin ilk psikometrik bulguları. 3. Uluslararası Eğitim ve Değerler Sempozyumu-ISOEVA E-Kitabı (s.152-163) içinde. İstanbul, Türkiye. doi: 10.13140/RG.2.2.18792.01288
- Sayar, K. (2008). Merhamet-Kalbe Dönüş İçin Son Çağrı. (6.Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Sayar, K. ve Manisalıgil, A. (2016). Merhamet Devrimi. (3.Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Scarlet, J., Altmeyer, N., Knier, S. ve Harpin, R. E. (2017). The effects of Compassion Cultivation Training (CCT) on health-care workers. *Clinical Psychologist*, 21, 116-124.
- Seyhan, A. E. (2014). Ebu'l-Hasan El-Harakânî'nin Sevgi, Merhamet ve Hoşgörü Anlayışı. Türk Dünyası Bilgeler Zirvesi: Gönül Sultanları Buluşması. 26-28 Mayıs 2014. Eskişehir 2013 Türk Dünyası Kültür Başkenti Ajansı (TDKB).
- Sezgin, K. (2016). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Diyarbakır: Dicle Üniversitesi.
- Sharf, R. S. (2014). Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları-kavramlar ve örnek olaylar. (5.Basım). (Çeviri Ed.: Voltan Acar, N.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sinclair, S., Kondejewski, J., Raffin-Bouchal, S., King-Shier, K. M. ve Singh, P. (2017). Can self-compassion promote healthcare provider well-being and compassionate care to others? Results of a systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 168-206.

- Sommer-Spijkerman, S., Trompetter, H., Schreurs, K. ve Bohlmeijer, E. (2018). Pathways to improving mental health in compassion-focused therapy: self-reassurance, self-criticism and affect as mediators of change. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-12. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02442
- Sousa, R., Castilho, P., Vieira, C., Vagos, P. ve Rijo, D. (2017). Dimensionality and gender-based measurement invariance of the compassion scale in a community sample. *Personality and Individual Differences*, 117, 182-187.
- Steindl, S. R., Buchanan, K., Goss, K. ve Allan, S. (2017). Compassion focused therapy for eating disorder: A qualitative review and recommendations for future applications. *Clinical Psychologist. Advance Publication*. doi:10.1111/cp.12126
- Şahinler, N. (2014). *Son Merhamet Çağrısı*. (1.Baskı). İstanbul: İnsan Yayınları.
- Şirin, M. ve Yurttaş, A. (2015). Hemşirelik bakımının bedeli: merhamet yorgunluğu. *DEUHFED*, 8(2), 123-130.
- Tarhan, N. (2017). *Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ*. (21.Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taymur, Z. A. (2015). İlkokul öğretmenlerinin değerler eğitimi ve uygulamalarına yönelik görüşleri üzerine nitel bir araştırma, Batman il örneği. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Zirve Üniversitesi/Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi.
- The Compassionate Mind Foundaion. (2018). Web Adresi: <https://compassionatemind.co.uk/> Erişim Tarihi: 22.12.2018.
- Tösten, R. Özgan, H. (2014). Psikolojik Sermaye Ölçeği: Geçerlik Güvenirlik Çalışması. *Erzurum Kültür Eğitim Vakfı Dergisi (EKEV)*, 59, 129-442.
- Türk Dil Kurumu. (2018). Güncel Türkçe Sözlük. <http://www.tdk.org.tr> adresinden 12.10.2018 tarihinde indirilmiştir.
- Türkçapar, M. H. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi: temel ilkeler ve uygulama*. (11.Baskı). İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- 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
- Yas, A. (2014). *Justice and mercy in the Merchant of Venice*. Master Thesis. Ankara: Çankaya University.
- Yıldız, H. ve Kavak, O. (2017). The regulatory role of compassion in the influence of the personality trait of responsibility on task and contextual performance. *Journal of Management, Marketing and Logistics (JMML)*, 4(4), 408-422.
- Yoon, D. J. (2017). Compassion momentum model in supervisory realitnships. *Human Resource Mangement Review*, 27, 473-490.