

Pozitif Psikolojide Güncel Bir Kavram: Merhamet Doymu

A Current Concept in Positive Psychology: Compassion Satisfaction

Eşref Nas 

Öz

Merhamet, bireyin kendi yaşadığı ya da başkasının çektiği acıların ve zorlukların farkında olup bu acıları ve zorlukları hafifletmek amacıyla eyleme geçmesidir. Son yıllarda merhametin eğitim ve sağlık alanlarının yanı sıra pozitif psikoloji alanında da incelendiği görülmektedir. Merhametle ilgili alanyazında ele alınan kavramlardan biri de merhamet doyumudur. Merhamet doymu, kişinin başkasına veya diğer bir canlıya yardım ederken, onunla ilgilenirken veya ona bakım sunarken elde ettiği olumlu duyguların tümüdür. Bu derleme çalışmasında merhamet doymu kavramının Türkçe alanyazına dahil edilmesi ve merhamet doymuna ilişkin farkındalık kazandırılması amaçlanmıştır. Bu amaç çerçevesinde yurt dışı alanyazın taranmış ve çeşitli araştırmalar incelenmiştir. Bu araştırmalara dayalı olarak, merhamet doyumunun tanımı yapılmıştır. Merhamet doyumunun kişiden kişiye değişebileceği ve zaman zaman insanların merhamet doyumlarının azalabileceği belirtilmiştir. Merhamet doyumunun faydalarından ve merhamet doymu yüksek olan kişilerin özelliklerinden bahsedilmiştir. Ayrıca merhamet doyumunun artırılabilmesi için önerilen uygulamalara değinilmiştir. Merhamet doyumunun kavramsal modeli sunulmuş ve merhamet doyumunun ölçülmesine yönelik yapılan ölçek çalışmalarına yer verilmiştir. Sonuç kısmında ise çalışmanın genel hatları özetlenmiş ve merhamet doymu ile ilgili birtakım öneriler sunulmuştur.

Anahtar sözcükler: Pozitif psikoloji, merhamet, merhamet doymu

Abstract

Compassion means that an individual recognizes suffering and difficulties experienced by own and other people, and takes action to alleviate them. In recent years, compassion has been examined in the field of positive psychology as well as education and health. Compassion satisfaction is one of the concepts discussed in the literature as related to compassion. Compassion satisfaction is positive emotions that a person feels while helping or caring for someone else or other living things. In this review study, it is aimed to include the concept of compassion satisfaction in Turkish literature and to raise awareness of compassion satisfaction. For this purpose, the foreign literature was reviewed and several studies were examined. Based on them, compassion satisfaction was defined. Also, it was stated that compassion satisfaction might differ from person to person and people's compassion satisfaction might sometimes decrease. The benefits of compassionate satisfaction and the characteristics of people with high compassion satisfaction were discussed. Moreover, practices recommended to increase compassion satisfaction were mentioned. The conceptual model of compassion satisfaction was presented and the scales about compassion satisfaction were explained. In conclusion part, the general lines of the study were summarized and some suggestions about compassion satisfaction were offered.

Keywords: Positive psychology, compassion, compassion satisfaction

¹Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van, Türkiye

✉ Eşref Nas, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Van, Türkiye
esrefnas@gmail.com | 0000-0002-4524-9534

Geliş tarihi/Received: 02.01.2021 | Kabul tarihi/Accepted: 29.03.2021 | Çevrimiçi yayın/Published online: 24.06.2021

POZİTİF psikoloji, insanın olumlu ve güçlü yönlerine odaklanan bir alandır. Dolayısıyla pozitif psikoloji alanı, eksiklikler ve olumsuzluklarla uğraşmak yerine iyi oluşu ve mutluluğu artırmayı temel almaktadır (Carr 2016). 2000’li yılların başından itibaren pozitif psikolojinin gündeme gelmesiyle birlikte (Hacıkeleşoğlu ve Kartopu 2017), yaşamı nelerin iyileştireceği ve pozitif niteliklerin nasıl yükseltileceği konularına ilişkin araştırmalarda da bir artış olmuştur (Akdeniz 2014). Bu konuda yapılan araştırmalarda pozitif psikoloji (Barış 2017, Güngör 2017), iyi oluş (Demirci ve Şar 2017, Kahraman 2018), psikolojik sermaye (Dikbıyık 2017, Oral ve ark. 2017), psikolojik sağlamlık (Sezgin 2016, Ezer 2017) ve pozitif duygular (Kardaş 2017) gibi konular incelenmiştir. Ayrıca pozitif psikoloji alanına ilginin artmasıyla birlikte pozitif duygulara ve güçlü yönler verilen önem artmış (Kardaş ve Yalçın 2018) ve olumlu duyguların artmasına daha fazla vurgu yapılmıştır (Hefferon ve Boniwell 2014). Başka bir deyişle, pozitif psikoloji çerçevesinde duygulara ilişkin güçlü yönler ön plana çıkarılmış (Carr 2016) ve sevgi, güven, ümit, iyimserlik, mutluluk, sabır, adalet, vefa ve merhamet gibi pek çok olumlu duygular üzerinde durulmuştur (Tarhan 2017).

Pozitif psikoloji alanında üzerinde durulan ve son yıllarda araştırmaya konu olan olumlu duygulardan biri de merhamet duygusudur (Nas ve Sak 2021). Merhamet, geçmişte felsefe ve din alanlarına konu olurken, son yıllarda ise psikoloji, psikoterapi, eğitim ve sağlık gibi alanlarda büyük bir ilgiyle incelenmiştir (Nas 2020). Merhamet kavramı alanyazında bazen acıma duygusu (Tarhan 2017), bazen biyolojik bir özellik (Gilbert 2014), bazen çok boyutlu bir yapı (Jazaieri ve ark. 2014), bazen bir dürtü (Schopenhauer 2017) ve bazen de bir erdem (Peterson 2017) olarak yer almıştır.

Merhamet, bireyin başkalarının acılarına karşı duyarlı olmasıdır. Merhamet, başka bir canlının içinde bulunduğu kötü durumdan dolayı bireyin hissettiği üzüntü ve acıma duygusudur (Türk Dil Kurumu 2020). Başkasının acısına tanıklık ederken ortaya çıkan ve daha sonra yardım etme arzusunu tetikleyen bir duygu olarak tanımlanan (Goetz ve ark. 2010) merhamet, aynı zamanda kişinin kendine karşı anlayış ve nezaket göstermesidir (Neff 2003). Daha kapsamlı bir ifadeyle, merhamet, kişinin kendi yaşadığı veya başkalarının çektiği sıkıntının farkında olması ve bu sıkıntıyı azaltmaya yönelik eyleme geçmesidir (Nas ve Sak 2021).

Merhamet, insan yaşamı açısından önemli görülen bir özelliktir. Bireysel, örgütsel ve toplumsal huzur açısından önemli görülmekte (Goldin ve Jazaieri 2017) ve merhametin zihin ve beden üzerinde iyileştirici etkisi olduğuna inanılmaktadır (Vivino ve ark. 2009). Bununla birlikte merhametin sosyalleşmeyi (Curtis ve ark. 2012), prososyal davranışları (Leiberg ve ark. 2011), iyi oluşu (Jazaieri ve ark. 2014), sosyal adaleti (Williams 2008), sosyal destek almayı/sunmayı (Cosley ve ark. 2010) ve empati becerisini (Sprecher ve Fehr 2005) artırdığı yanı sıra stres, kaygı (Jazaieri ve ark. 2018) depresyon ve anksiyete (Gilbert ve ark. 2011) gibi çeşitli zihinsel sağlık sorunlarının azaltılmasında etkili olduğu belirtilmektedir.

Merhamet, hem bireysel boyutta hem de toplumsal açıdan fayda sağlayıcı bir etkiye sahiptir. Bu da insanların merhametli eylemlerde bulunmalarını kolaylaştırmaktadır. Ancak bazen insanlar merhametli olmakta güçlük çekebilme, merhamet göstermekten çekinebilme ve merhamet korkusu (fear of compassion) yaşayabilmektedir (Gilbert

ve ark. 2011). Bazen de insanlar merhametli olmanın sonucunda tükenmişlik, ikincil travmatik stres ve merhamet yorgunluğu (compassion fatigue) deneyimleyebilmektedir (Figley 2002). Merhamet yorgunluğu, acı çeken insanlara destek olan bireylerin yaşadığı bir tükenme halidir (Berzoff ve Kita 2010). Başka bir ifadeyle merhamet yorgunluğu, bireyin ihtiyaç sahibi insanlara yardım ederken duygusal olarak tükenişe sürüklenmesidir (Sayar ve Manisalıgil 2016). Bu anlamda merhamet yorgunluğu, merhametli olmanın olumsuz yönünü ortaya koymaktadır. Merhamet yorgunluğu kendi içinde tükenmişlik ve ikincil travmatik stres olmak üzere iki kısma ayrılmaktadır (Stamm 2010). Merhamet yorgunluğu gibi merhametin olumsuz yönüne karşılık merhametli olmanın olumlu yönü üzerinde de durulmaktadır. Merhametin olumlu yönü bağlamında, bazı insanların merhametli olmanın karşılığında keyif alabildiği ve merhametli olmaktan memnuniyet duyduğu belirtilmektedir ve bu durum, alanyazında merhamet doyumunu (compassion satisfaction) olarak yer almaktadır (Stamm 2002, 2010).

Merhamet doyumunu, merhametli eylemlerde bulunmaktan dolayı elde edilen memnuniyet halidir (Stamm 2002) ve yardım etmenin sonucunda hissedilen olumlu duyguların tümüdür (Sacco ve ark. 2015). Alanyazın incelendiğinde, merhamet doyumunu ile ilgili son yıllarda birçok araştırma yapıldığı görülmektedir. Yapılan araştırmalarda, merhamet doyumunun iyi-oluş (Papazoglou ve ark. 2019), öz bakım (Alkema ve ark. 2008), farkındalık (Decker ve ark. 2015, Martin-Cuellar ve ark. 2018), öz bakım aktiviteleri, değerlerin gelişmesi (Stainfield ve Baptist 2019), duygusal uyumsuzluk (Kim ve ark. 2020), tükenmişlik (Jarrad ve Hammad 2020), olumlu duygular/düşünceler, stres yönetimi, zihinsel, sosyal ve fiziksel kaynaklar (Radey ve Figley 2007) gibi pek çok faktörle ilişkili olduğu belirtilmektedir.

Yurt dışı alanyazında yaklaşık 20 yıldır incelenen merhamet doyumunu kavramının, Türkçe alanyazın açısından çok yeni bir kavram olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca yapılan alanyazın incelemesi sonucunda Türkçe literatürde merhamet doyumunu ele alan kapsamlı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, bu derleme çalışmasında, merhamet doyumunun tanımlanması ve bağlamının anlaşılması için yurt dışında yapılan çeşitli araştırmalar incelenmiştir. İncelenen araştırmalardan yola çıkılarak merhamet doyumunu ile ilgili kavramsal betimleme yapılmış, merhamet doyumunun ölçülmesine değinilmiş ve ilgili alanyazından bahsedilmiştir. Bütün bunlardan hareketle, merhamet doyumunu kavramının Türkçe alanyazında yer alması ve merhamet doyumuna ilişkin farkındalık kazandırılması amaçlanmıştır.

Merhamet doyumunu

Genel olarak insanların merhametli olmaya önem verdikleri düşünülmektedir. İnsan doğasının merhametli olmaya eğilimli olduğu belirtilmektedir (Houston 2019). Zaman zaman da insanlar merhametli olmaktan kaçınabilmektedir. Kimi insanlar, merhametli olmayı doğru bulmadıklarını, kendilerinin merhameti hak etmediklerini ve merhametin gereksiz olduğunu düşünebilmektedir (Gilbert 2009a, 2009b, 2010). Kendine merhametli olmaktan korkan insanlarla ilgili olan bu durum, öz-merhamet (kendine merhamet) kavramıyla alakalıdır. Öz-merhamet, en basit haliyle, kişinin kendine karşı merhametli

olmasıdır ve kişinin yaşadığı acılara açık olması ve acılarını hafifletmesi için çabalaması anlamına gelmektedir (Neff 2003). Bir de başkalarına merhametli olma durumu vardır. Başkalarına merhamet ise kişinin başkasının yaşadığı acıların/sıkıntıların farkında olması ve bu acıları/sıkıntıları azaltmaya yönelik çaba içinde olmasıdır (Nas ve Sak 2020). Başkalarına merhametli olan insanlar, diğer insanlara merhametli olmayı gerekli görmekte ve merhametli olmaktan keyif alabilmektedir ki bu durum merhamet doyumunu olarak açıklanmaktadır (Stamm 2002).

Başkalarıyla ilgilenmenin ve onlara merhamet etmenin bedelinin merhamet yorgunluğuyla sonuçlanabileceği belirtilmiş (Figley 2002) olmasına rağmen, uzun bir süre merhamet göstermek, her zaman tükenmişlik ve merhamet yorgunluğu gibi olumsuz durumlara yol açmamaktadır, aksine merhametli olmak, merhamet doyumunu duygusunu da ortaya çıkarabilmektedir (Alkema ve ark. 2008). Merhamet doyumunu, yardım etmenin olumlu boyutudur ve yapılan işten elde edilen keyiftir (ProQOL.org 2020). Merhamet doyumunu, acı çeken insanlara yardım eden kişilerin artan motivasyonlarıyla birlikte yaşadıkları içsel duygudur ve yardım etmekten ötürü hissettikleri doyumdur (Grant ve ark. 2019). Bu anlamda merhamet doyumunu, bakım vermenin, ilgilenmenin ve merhamet göstermenin maliyetini azaltan ve tükenmişlik düzeyini düşüren içsel bir kaynak olarak açıklanabilmektedir (Grant ve ark. 2019).

Merhamet doyumunu, kişinin yaptığı işten ve başkalarına yardımcı olmaktan kendisini memnun hissetmesidir (Stamm 2010). Diğer bir ifadeyle, başkasına destek sağlarken veya iş sürecinde muhatap alınan insanlara karşı duyarlı olurken yaşanan deneyim ve keyiftir (Milliard 2020). Sadece insanlara karşı değil, diğer canlılarla ilgilenmekten ve onlara bakım vermektense dolayı da merhamet doyumunu ortaya çıkabilmektedir. Diğer canlılara merhamet, bitkilere, ağaçlara, ormanlara, hayvanlara ve doğaya karşı merhamet duygusuna sahip olmakla açıklanabilir (Nas ve Sak 2020). Örneğin, çevreciler (environmentalists) hayvanların çektikleri acıları düşündüklerinde onlara karşı daha fazla merhamet duyabilmektedir (Cameron 2017). Ayrıca karşılığında duygusal veya maddi bedeller olsa bile bir hayvanın acıdan kurtuluşu, birçok çevreciye mutluluk vermektedir. Bu anlamda merhamet doyumunu, başkasının yaşadığı veya diğer canlının çektiği acının farkında olup bu acıyı hafifletmeye yönelik eylemlerde bulunurken elde edilen olumlu duyguların tümü şeklinde özetlenebilir.

Merhamet doyumunun değişimi ve artırılması

Bireysel etkenler, kültürel değişkenler, çalışma koşulları ve iş motivasyonları birbirinden farklı olduğu için insanların merhamet doyumları da kişiden kişiye değişiklik gösterebilmektedir (Milliard 2020). Kimi insanlar, destek oldukları kişilerin ihtiyaçlarının giderilmesiyle sevinç duyabilmektedir. Kimi insanlar, yardım ettikleri kişilerin daha az acı çekmesine ve onların daha iyiye doğru değişmelerine şahit olarak mutlu olabilmektedir (Coetzee ve Klopper 2010). Bununla birlikte bazı insanların merhamet doyumları yaptıkları işle ilişkili olabilmektedir. Buna göre bazı insanlar, para kazanma ve terfi etme ile motive olabilmekte, bazı insanlar da destekleyici bir ortamda çalıştığında moral bulabilmektedir. Yine bazı insanlar da

başkalarının hayatına anlamlı bir katkı sağladığında doyum elde edebilmektedir (Milliard 2020). Bütün bu verilenler ise merhamet doyumunun insanların merhamete yükledikleri anlama bağlı olarak değişebildiğini göstermektedir.

Merhamet doyumunu, başkalarına sağlanan desteği ve yapılan işi keyifli hale getirmektedir. Buna bağlı olarak merhametten doyum alan bireyler, başkalarına yardım etmenin bir zevk olduğunu düşünebilmektedir. İş arkadaşları, çalışma ortamı ya da toplum için büyük bir fayda sağladığını hissedebilmektedir (Stamm 2005). Bu bireyler aynı zamanda koşullara bakılmaksızın etraflarıyla ilgilenebilmektedir. Bu durum ise onlara enerji vermekle birlikte onların morallerinin yükselmesini, sevinç ve doyum elde etmesini sağlamaktadır (Coetzee ve Klopper 2010). Bu yüzden merhamet doyumunu olan kişiler, hem yaptıkları işi sevebilmektedir hem de insanlara faydalı olarak moral bulabilmektedir. Bu anlamda, merhamet doyumunu yüksek olan bireyler, daha mutlu düşünceler geliştirebilmektedir, kendilerini başarılı hissedebilmektedir, yaptıkları işi sevdikleri için iş doyumları da yüksek olabilmektedir ve bu şekilde hayatta fark yaratabileceklerine inanabilmektedir (Stamm 2010).

Zaman zaman insanların merhamet doyumları azalabilmektedir. Psikolojik rahatsızlıklara sahip olmak (Rossi ve ark. 2012) ve strese maruz kalmak, insanların tükenmişlik duygusunu artırdığı gibi merhamet doyumlarını da düşürebilmektedir (Li ve ark. 2014, Meyer ve ark. 2015). Bunun yanı sıra merhamet yorgunluğundan mustarip olan bireylerin merhamet doyumları düşük düzeyde gözlenebilmektedir. Merhamet doyumunu yükseldiğinde ise merhamet yorgunluğu, stres semptomları ve tükenmişlik düzeyinde azalma seyredilmektedir. Bu bağlamda merhamet doyumunu, merhamet yorgunluğunun zıt kutbu olarak açıklanmakta (Coetzee ve Klopper 2010) ve merhamet doyumunun merhamet yorgunluğuna karşı koruyucu bir faktör olduğu belirtilmektedir (Ruiz-Fernandez ve ark. 2020).

Merhamet yorgunluğunun merhamet doyumuna doğru değişebilmesi için bazı öneriler sunulmaktadır. Örneğin, başa çıkma, gevşeme, iletişim becerileri, kendine zaman ayırma gibi konuları içeren eğitim programlarının düzenlenmesi, farkındalık konusunda eğitimlerin verilmesi ve sorun yaşayan bireyler için iyileştirme programlarının düzenlenmesi öneriler arasında yer almaktadır (Yılmaz ve Üstün 2019). Ayrıca bireylerin sağlığını geliştirici desteklerin sağlanması (Neville ve Cole 2013) ve psiko-eğitimin verilmesi (Yılmaz 2016) onların merhamet doyumlarını artırmada etkili olabilmektedir. Bunun yanı sıra farkındalığın merhamet doyumunu artırmada önemli bir faktör olabildiği belirtilmektedir (Decker ve ark. 2015). Çünkü merhamet doyumunu desteklemede farkındalığın önemli bir etken olduğu (Martin-Cuellar ve ark. 2018) ve farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin daha fazla zindeliğe (vitality), daha yüksek iyi-oluşa ve daha fazla merhamet doyumuna sahip oldukları ifade edilmektedir (Matin-Cuellar ve ark. 2019). Bununla birlikte, merhamet doyumunun gelişmesi bağlamında birbiriyle ilişkili üç yol önerilmektedir: (1) olumlu duyguları artırmak ve muhatap alınan insanlara karşı olumlu bir tutum takınmak, (2) stres yönetimi için kaynakları artırmak ve (3) yaşamı mutlu kılacak öz-bakımı artırmak. Bu üç unsurun merhamet doyumunun gelişmesini sağladığı belirtilmektedir (Radey ve Figley 2007).

Sonuç olarak, merhametli olmanın negatif ve pozitif olmak üzere iki sonucu ortaya çıkabilmektedir. Bu iki sonuç, merhametin iki yönüne işaret etmektedir. Merhametin negatif yönü, merhamet yorgunluğu ile açıklanmaktadır ve buna göre bireyler, merhametli eylemlerinin sonucunda tükenmişlik ve ikincil travmatik stres yaşayabilmektedir. Merhametin pozitif yönü ise merhamet doyumu şeklinde açıklanmaktadır. Merhamet doyumu, başkalarına yardım eden ve destek sunan bireylerin hissettikleri doyumdur. Bireylerin merhamet doyumları çeşitli faktörlere bağlı olarak değişebilmektedir. Buna göre merhamet doyumu bazen azalabilmektedir; bu nedenle doyumun artırılmasına yönelik çaba göstermek gerektiği belirtilebilmektedir.

Kavramsal modeli

Sacco ve Copel (2018) tarafından yapılan araştırmada, merhamet doyumu ile ilgili kapsamlı bir literatür incelenmesi yapılmış ve merhamet doyumunun öncülleri, özellikleri/belirtileri ve sonuçları belirlenmiştir. Söz konusu araştırma sonucunda kavramsal bir merhamet modeli ortaya konulmuştur. Bu model, özellikle de sağlık alanında çalışan personeller üzerinden kurgulanmıştır. Aşağıda modelde yer alan kavramlara yer verilmiştir.

Merhamet doyumunun 7 önceliği

1. Bakım vermeyi görev olarak algılamak (the perception of caregiving as a calling): Bireyin hasta/danışanla ilgilenirken ortaya koyduğu çabayı önemsemesi anlamına gelmektedir. Bu çabanın sonucunda ise birey sunduğu bakım ve ilgiden dolayı kendini iyi hissetmektedir.

2. Krizdeki hasta veya aileleriyle empatik bir ilişki kurmak (empathetic caregiving relationship with a patient or patient's family in crisis): Hasta/danışan ve hastaların/danışan yakınlarıyla ilgilenirken empatik bir eğilim göstermek ve onlara karşı daha anlayışlı bir tutum sergilemektir.

3. Sürekli maruz kalınan stresli ortamda meslektaş desteği almak (the continuous exposure to a stressful environment in which there is collegial support): Çalışma ortamında bireyin yaşadığı stresin azaltılması ya da stres faktörlerinden uzak durulması için meslektaşlarından destek alması, bireyin yaptığı işten keyif almasını sağlayabilmektedir. Bu durumun sonucunda, birey hasta/danışana karşı duyarlı olmaktan memnuniyet duyabilmektedir.

4. Esnekliği geliştirmek (development of resilience): Zor zamanlarda veya bir sorunla karşılaşıldığında bireyin psikolojik olarak esneklik kazanabilmesi ve uyum sağlayabilmesidir.

5. Başa çıkma mekanizmaları geliştirmek (developing coping mechanisms): Bireyin stres, kaygı ve benzeri olumsuz durumlarla başa çıkmaya çalışırken problem çözme becerisini uygulayabilmesi ve stres ve kaygı yönetimini bilinçli bir şekilde kullanabilmesidir.

6. Kişisel bakım uygulamak (practicing self-care): Bireyin hasta/danışana bakım verme sürecinde ya da iş esnasında yaşadığı zorluklarla başa çıkabilmesi için kendisiyle ilgilenebilmesidir. Bu ilgi, öz-bakım şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Bu anlamda bireyin duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını gidermek için çabalaması önemli görülmektedir.

7. Yeterli sosyal destekle çalışma hayatında denge sağlamak (achieving a worklife balance with adequate social supports): Bireyin aile, arkadaş ve iş çevresinden sosyal destek alması, çalışma hayatında başarılı ve özverili bir yaklaşım sergilemesini sağlayabilmektedir.

Merhamet doyumunun 11 özelliği/belirtisi

1. İyi-Oluş (Well-Being): Merhamet doyumunu, kişinin kendini iyi hissettiğini göstermektedir. Kişinin psikolojik ve duygusal olarak olumlu bir ruh halinde olduğuna işaret etmektedir.

2. Yerine Getirme (Fulfillment): Merhamet doyumunu, kişinin bir şeyler yapabildiğinin, çeşitli görevleri yerine getirebildiğinin ya da diğer insanların yaşamına bir katkı sunabildiğinin belirtisidir.

3. Ödül (Reward): Merhamet doyumunu, kişinin maddi veya manevi anlamda bir bedel aldığına işaret etmektedir.

4. Başarı (Accomplishment): Merhamet doyumunu, kişinin başarı duygusunu elde ettiğini ortaya koymaktadır.

5. Neşe (Joy): Merhamet doyumunu, kişinin yaptığı işten ve insanlarla ilgilenmekten keyif aldığına göstergesidir.

6. Zenginleştirme (Enrichment): Merhamet doyumunu, kişinin hayatının daha anlamlı ve dolu dolu yaşadığına işaret etmektedir.

7. Canlanma (Invigoration): Merhamet doyumunu, kişinin daha enerjik olmasıyla ilgilidir.

8. İlham (Inspiration): Merhamet doyumunu, kişinin hastalardan/danışanlardan olumlu dönütler ve pozitif telkinler aldığına ortaya koymaktadır.

9. Canlandırma (Revitalization): Merhamet doyumunu, kişinin çevresine pozitif enerji verdiğinin göstergesidir.

10. Şükran (Gratitude): Merhamet doyumunu, kişinin merhametli eylemlerinden dolayı memnuniyet duyduğunun belirtisidir.

11. Umut (Hope): Merhamet doyumunu, kişinin umutlu ve iyimser bir ruh halinde olması ile ilgilidir.

Merhamet doyumunun 8 sonucu

1. İstekle ve anlam yükleyerek hasta ve aile bakımı sağlama becerisi (the ability to provide enthusiastic and meaningful patient and family care): Merhamet doyumunun sonucunda kişi, insanlarla ilgilenmekten ve yaptığı işten daha çok keyif alabilmektedir. Hastalara/danışanlara severek ve huzur duyarak yardımcı olabilmektedir.

2. İş Performansını Artırma (Improvement in Work Performance): Merhamet doyumunu olan kişinin işe bağlılığı ve işle ilgili verimliliği yüksek olabilmektedir.

3. Katılımı Artırma (Improvement Engagement): Merhamet doyumunu sonucunda, kişi iş ortamında daha aktif rol alabilmekte ve sorumluluk bilinciyle hareket edebilmektedir.

4. Yetkinliği Artırma (Improvement Competency): Merhamet doyumu olan kişi bilgi ve beceri düzeyini geliştirmek için daha fazla çabalayabilmektedir.

5. Olumlu Çalışma Ortamı ve Takım Ruhunu Kazanma (Positive Work Environment and Team Coherence): Merhamet doyumu, kişinin çalışma ortamında işbirliği içinde hareket etmesini sağlayabilmektedir.

6. Merhamet Yorgunluğuna Karşı Koruma (Protection Against Compassion Fatigue): Merhamet doyumu, kişinin tükenmişlik duygusundan ve stresörlerden uzak durması için önemli bir işlev görebilmektedir.

7. Empati ve Başa Çıkma Mekanizmalarını Geliştirme (Maintenance of Empathy and Coping Mechanisms): Merhamet doyumu, kişinin başkalarını anlama ve problem çözme becerisini artırabilmektedir.

8. Çalışma Ortamına ve Mesleğe Olumlu Katkıda Bulunma (A Positive Contribution Made to the Work Environment and the Profession): Merhamet doyumu, kişinin çalıştığı ortama ve mesleğe katkıda bulunması açısından önemli bir etken olabilmektedir.

Verilen model incelendiğinde, merhamet doyumunun gerçekleşebilmesi için empatinin (Sprecher ve Fehr 2005), sosyal destek almanın (Cosley ve ark. 2010), başa çıkma mekanizmaları geliştirmenin ve öz-bakım uygulamanın (Alkema ve ark. 2008) gerekli olduğu anlaşılmaktadır. Modelde, merhamet doyumunun bazı özelliklerinden/belirtilerinden bahsedilmektedir. Buna göre, kendini iyi hissetmek, ödüllendirilmiş olmak, başarı duygusu tatmak, şükran ve umut duygusu elde etmek gibi kişinin deneyimlediği durumlar, merhamet doyumunun belirtileri olarak yer almaktadır (Sacco ve Copel 2018). Ayrıca modelin çerçevesinde, merhamet doyumunu gerçekleştirdiğinde ortaya çıkabilecek sonuçlara yer verilmektedir. Modele bakıldığında, merhamet doyumunun sonucunda yapılan işe karşı istek artabilmekte, olumlu çalışma ortamı sağlanabilmekte, merhamet yorgunluğuna karşı korunabilmekte (Papazoglou ve ark. 2019), empati ve başa çıkma mekanizmaları gelişebilmektedir (Decker ve ark. 2015, Salazar 2016, Sacco ve Copel 2018).

Merhamet doyumu ile ilgili ölçekler

Alanyazın tarandığında, merhamet doyumunun ölçülmesine ilişkin az da olsa, birtakım çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir. Bu konudaki ilk çalışmaların Stamm (2002, 2005) tarafından gerçekleştirildiği anlaşılmaktadır. Stamm (2005, 2010) tarafından geliştirilen ölçek, alanyazında hem Professional Quality of Life Scale (Version 5) hem de Compassion Satisfaction and Compassion Fatigue Scale olarak yer almaktadır. Bu ölçeğin en eski versiyonu, Compassion Fatigue Self Test (Merhamet Yorgunluğu Öz-Raporlama Testi) olarak bilinen ölçme aracına dayanmaktadır. İlk versiyonda merhamet yorgunluğu (compassion fatigue), tükenmişlik (burnout) ve ikincil travma (secondary/vicarious trauma) kavramları yer alırken, Stamm (2005) tarafından yapılan çalışmada ölçeğe merhamet doyumu (compassion satisfaction) kavramı da eklenmiştir. Böylece ölçek, son halini almıştır. Ölçeğin son hali, Stamm ve ark. tarafından hazırlanan web sitesinde (ProQOL.org 2020)

yer almaktadır. Ölçeğin son versiyonu (Version 5), toplam 30 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçek, merhamet yorgunluğu ve merhamet doymu olmak üzere iki yönlüdür. Merhamet yorgunluğu yönü de tükenmişlik ve ikincil travmatik stres olmak üzere iki boyuta ayrılmaktadır.

Ölçeğin merhamet doymu yönü 10 maddeden oluşmaktadır. Bu boyuttan alınan yüksek puan, bireyin merhamet doymununun yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Professional Quality of Life Scale Professional Quality of Life Scale olarak bilinen hali, Yeşil ve arkadaşları (2010) tarafından Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği olarak Türkçe alanyazına uyarlanmıştır. Ölçeğin Compassion Satisfaction and Compassion Fatigue Scale hali ise Çınarlı (2019) tarafından yapılan tez araştırmasında geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ve ölçek, Merhamet Doymu ve Merhamet Yorgunluğu Ölçeği olarak Türkçe alanyazında yer almıştır. Her iki uyarlama çalışmasında da söz konusu ölçeğin daha çok bireylerin çalışma yaşam kalitelerini ve yapılan işten elde edilen memnuniyet düzeyini belirlemeye yönelik olduğu anlaşılmaktadır (Stamm 2005, 2010, Yeşil ve ark. 2010, Çınarlı 2019).

Ölçek geliştirme çalışmaları dikkate alınarak, merhamet doymu ile ilgili ölçek çalışmalarının yurt dışında gerçekleştirildiği söylenebilir. Türkçe alanyazında yer alan ölçeklerin yurt dışından uyarlandığı ifade edilebilir. Ayrıca ölçek çalışmalarında merhamet doymunun merhamet yorgunluğu ve çalışma yaşam kalitesi ile ilişkilendirildiği belirtilebilir. Bu bağlamda sadece merhamet doymu düzeyini belirlemeye yarayan herhangi bir ölçeğin mevcut olmadığı sonucuna varılabilir.

Merhamet doymu ve ruh sağlığı

Merhamet doymu, bireyin acı çeken, zorluk yaşayan veya yardıma muhtaç olan insanlara yardım ederken, destek sunarken ya da hizmet verirken hissettiği olumlu ruh halidir. Bu ruh hali aynı zamanda bireyin ruh sağlığı üzerinde de etkili olabilmektedir. Merhametli davranmanın sonucunda bireyin elde ettiği memnuniyet duygusu, onun merhamet yorgunluğunun olumsuz etkilerinden korunmasını sağlayabilmekte bunun yanı sıra tükenmişlik ve ikincil travmatik stres semptomlarını önlemede etkili olabilmektedir (Papazoglou ve ark. 2019).

Merhamet doymu, bireyin acı çeken insanlara yardım etme motivasyonunu olumlu yönde etkileyebilmekte (Grant ve ark. 2019) ve özellikle ruh sağlığı alanında çalışan personellerin farkındalık ve zindelik (vitality) düzeylerini artırabilmektedir (Martin-Cuellar ve ark. 2018). Ayrıca merhamet doymu olan bireyler, yaptıkları mesleğe bağlılık gösterebilmekte, işi severek ve isteyerek yapabilmekte, uyum becerileri yüksek olabilmekte, başarı duygusu tadabilmekte ve daha mutlu bir düşünce yapısına sahip olabilmektedir (Stamm 2010). Mesleki yaşamlarına, iş ortamına ve sosyal hayata faydalı bir hizmet sunduğun farkında olan bu bireyler, kendilerini iyi hissedebilmektedir (Stamm 2005).

Merhamet doymu, bireyin mesleki alana ve sosyal hizmetlere katkıda bulunmasını ve insani kapasitesini geliştirebilmektedir. Merhamet doymunun bu yönü, hastalarla/danışanlarla ilgilenen ve onlara bakım veren bireylerin duygusal destekleme kapasitelerini

artırarak tükenmişlik ve merhamet yorgunluğunun gelişmesine karşı koruyucu bir faktör haline gelebilmektedir (Pérez-Chacón ve ark. 2021).

Merhamet doyumunda yapılan araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde, merhamet doyumuna ilişkin ilk çalışmaların Stamm (2002) ve Figley (2002) tarafından gerçekleştirilen araştırmalarda yer aldığı görülmektedir. Stamm (2002), araştırmaları esnasında, Figley'in (2002) belirttiğinin aksine, bazı çalışanların merhamet yorgunluğu yaşamadığını ve başkalarına yardım etmekten ötürü olumsuz duygulara kapılmadıklarını fark etmiştir. Ayrıca çalışanların başkalarına destek olurken tükenmişlik, yorgunluk, ikincil travma stresi gibi belirtiler göstermediklerini aksine yardım etmenin sonucunda daha pozitif bir ruh halinde olduklarını gözlemlemiş ve bu durumu merhamet doyumunda şeklinde açıklamıştır.

Son yıllarda merhamet doyumunda ile ilgili araştırmalarda ciddi bir artış olduğu gözlenmektedir (Zhang ve ark. 2018, Knaak ve ark. 2019, Letson ve ark. 2020, Jarrad ve Hammad 2020, Kim ve ark. 2020, Milliard 2020, Ortega-Campos ve ark. 2020). Yapılan araştırmalarda, merhamet doyumunda ve merhamet yorgunluğu kavramları birlikte incelenmiş (DePanfilis 2006, Annalakshmi ve Jayanthi 2019) ve merhamet doyumunda ile merhamet yorgunluğu arasında negatif ve anlamlı bir korelasyon bulunduğu belirtilmiştir (Jarrad ve Hammad 2020, Kim ark. 2020). Ayrıca birçok çalışmada sağlık alanındaki personellerin merhamet doyumları ele alınmıştır (Hegney ve ark. 2013, Dasan ve ark. 2015).

Sağlık alanında yapılan çalışma örneklerinde terapistler, hemşireler, doktorlar, acil tıp danışmanları, sağlık bakım profesyonelleri ve akıl sağlığı personelleri yer almıştır. Sprang ve ark. (2007) tarafından yapılan çalışmada, 1121 ruh sağlığı uzmanının merhamet yorgunluğu, merhamet doyumunda ve tükenmişlik düzeyleri incelenmiştir. Çalışma sonucunda travma konusunda uzman olan terapistlerin uzman olmayanlara göre daha yüksek merhamet doyumunda sahip olduğu saptanmıştır. Ortega-Campos ve ark. (2020) tarafından yapılan araştırmada, onkoloji hemşirelerinin düşük merhamet doyumunda sahip oldukları tespit edilmiş ve merhamet doyumunda artırmaya yönelik programların geliştirilmesi ve uygulanması önerilmiştir. Kim ve ark.'nın (2020) yaptıkları çalışmada, rehabilitasyon hastanelerinde görev yapan 204 terapistin duygusal uyumsuzluk ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki yanı sıra merhamet doyumunda ve merhamet yorgunluğu ele alınmış ve çalışma sonucunda, merhamet doyumunda ile tükenmişlik arasında negatif bir korelasyon saptanmıştır. Jarrad ve Hammad (2020) hemşirelere yönelik yaptıkları araştırmada, hemşirelerin merhamet doyumunda düzeyleri düşük bulunmuştur. Ruiz-Fernandez ve ark.'nın (2020) sağlık bakım profesyonellerine yönelik yaptıkları çalışmada, büyük yaştakilerin küçüklere göre ve kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde merhamet doyumunda sahip oldukları saptanmıştır. Ghazanfar ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmada ise erkek doktorların kadınlara oranla merhamet doyumlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Polat ve ark.'nın (2020) yaptıkları çalışmada, hemşirelerin merhamet doyumları yüksek bulunmuştur. Dasan ve ark.'nın

(2015) yaptıkları araştırmada, merhamet doyumları düşük olan acil tıp danışmanlarının hastalara veya meslektaşlarına karşı asabi/sinirli oldukları, bakım standartlarının düşük olduğu ve daha erken emekli olma eğiliminde oldukları saptanmıştır. Yılmaz (2016) hemşirelere yönelik sunduğu psiko-eğitim programının hemşirelerin merhamet doyumları üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir. Martin-Cuellar ve ark. (2021) tarafından ruh sağlığı klinisyenlerinin farkındalık ve zindelik düzeyleri incelenmiş ve merhamet doyumunu değişken olarak kullanılmıştır. Araştırma sonucunda farkındalığın merhamet doyumunu etkilediği sonucuna varılmıştır. Ayrıca farkındalık ve zindelik arasındaki ilişkiye merhamet doyumunun aracılık ettiği belirtilmiştir. Rossi ve ark.'nın (2012) yaptıkları çalışmada, psikolojik rahatsızlığı olan toplum temelli akıl sağlığı personelinin merhamet doyumunu seviyelerinin düşük olduğu bulunmuştur

Merhamet doyumunu ile ilgili yapılan bazı çalışmalarda öğrenciler, öğretmenler ve danışmanların örneklem grubunda yer aldığı görülmektedir. Decker ve ark.'nın (2015) üniversite öğrencilerine yönelik yaptıkları araştırmada, farkındalık ve merhamet doyumunu arasında pozitif bir korelasyon bulunmuş ve farkındalığın merhamet doyumunu artırmada etkili bir değişken olabileceği belirtilmiştir. Annalakshmi ve Jayanthi (2019) yaptıkları araştırmada, lise kademesinde görev yapan 300 öğretmenin merhamet doyumunu ve merhamet yorgunluğu incelenmiştir. Araştırma sonucunda cinsiyet ve deneyim gibi değişkenlere göre öğretmenlerin merhamet doyumunu düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bozgeyikli (2012) okul psikolojik danışmanlarının merhamet doyumunu incelemiştir. Söz konusu çalışmada, okul yöneticilerinin olumsuz tutumları, uygunsuz ortam, psikolojik yarım almaya yönelik olumsuz tutumlar ve mesleğinde yetersiz eğitim gibi faktörlerin psikolojik danışmanların performansını olumsuz yönde etkilediği belirtilmiş ve bu durumun aynı zamanda onların merhamet doyumunu düzeylerinin azalmasına neden olduğu ifade edilmiştir. Stainfield ve Baptist (2019) tarafından yapılan araştırmada, kamp danışmanlarının deneyimlediği merhamet doyumunu değerlendirilmiştir. Bulgularda, merhamet doyumunun tükenmişlik, öz bakım aktiviteleri ve stresin kombinasyonu ile açıklanabileceği belirtilmiştir. Söz konusu üç faktörün kamp danışmanlarının merhamet doyumları üzerinde hem negatif hem de pozitif etkide bulunabileceği ifade edilmiştir.

Yapılan bazı çalışmalarda ise polis memurları, darülaceze çalışanları ve avukatlık merkezi personelleri yer almıştır. Bu bağlamda gerçekleştirilen araştırmalarda polis memurlarının (Grant ve ark. 2019, Papazoglou ve ark. 2019) ve darülaceze çalışanlarının (Alkema ve ark. 2008, Slocum-Gori ve ark. 2011) merhamet yorgunluğu ve merhamet doyumları incelenmiş ve çalışmalar sonucunda merhamet yorgunluğu ile merhamet doyumunu arasında negatif bir korelasyon olduğu belirtilmiştir. Letson ve ark. (2020) tarafından çocuk avukatlık merkezi çalışanlarının merhamet doyumları, tükenmişlikleri ve ikincil travma stresleri incelenmiş ve araştırma sonucunda katılımcılarda yüksek tükenmişlik ile düşük merhamet doyumunu tespit edilmiştir. Milliard (2020), polis memurlarının deneyimlediği merhamet doyumunu incelemiştir. Polis memurlarının mesleklerine devam edebilmelerinde merhamet doyumunun etkili bir unsur olduğu belirtilmiş ve bir

memurun merhamet doyumunu elde edebilmesinin bazı yollarından bahsedilmiştir. Örneğin, bir mağdura/kurbana yardım yapılması, kayıp/yas sürecinde ailelerin teselli edilmesi veya bir çocuğun suç ortamından (online pornografi şebekesi gibi) kurtarılması durumunda memurların merhamet doyumunu olumlu etkileyebilmektedir. Bu şekilde, yakından ilgilenme ve insanlara merhamet gösterme yoluyla, insanların hayatına olumlu bir katkıda bulunduğu bilmeleri, memurların iyi bir his elde etmelerini ve merhamet doyumunu yaşamalarını sağlayabilmektedir (Milliard 2020).

Yukarıdaki alanyazından hareketle, merhamet doyumunun başta ruh sağlığı alanında olmak üzere birçok alan kapsamında ele alındığı belirtilebilir. Yurt dışı araştırmaların yoğun bir şekilde gerçekleştirildiği ancak yurt içinde çok az çalışmanın yapıldığı söylenebilir. Yapılan çalışmalarda merhamet doyumunun bireyin psikolojik, duygusal ve sosyal gelişimi açısından fayda sağlayıcı bir etkiye sahip olduğu ifade edilebilir. Son olarak merhamet doyumunun kişinin merhametli eylemleri devam edebilmesinde etkili olduğu belirtilebilir.

Sonuç

Geçmişte felsefe, din ve edebiyat alanlarında yer bulan merhametin, günümüzde eğitim, sağlık ve psikoloji çalışmaları içinde de ele alındığı anlaşılmaktadır (Nas 2020). Merhamet, kişinin kendi çektiği ya da başkasının yaşadığı acıların ve sıkıntılıların bilişsel ve duygusal olarak farkında olması, acının insanlığın ortak bir deneyimi olduğunu kabul etmesi ve acıların azaltılması için eyleme geçme isteğine sahip olmasıdır (Nas ve Sak 2021). Merhamet doyumunu ise acı çeken insanlara yardım etmekten ötürü kişinin hissettiği memnuniyet halidir (Gran ve ark. 2019).

Merhamet doyumunu yüksek olan bireyler, hem kendi hayatlarından memnun olabilmekte hem de yaptıkları işten keyif alabilmektedir. Bu bireylerin iş performansları artabilmekte, empati ve başa çıkma mekanizmaları gelişebilmekte ve bu bireyler neşe, umut, şükran, başarı ve iyi-oluş elde edebilmektedir (Sacco ve Copel 2018). Bu anlamda merhamet doyumunun bireyin ruh sağlığı üzerinde ve yaptığı iş açısından etkili olduğu (Stamm 2010) ve merhamet yorgunluğuna karşı koruyucu bir faktör görevi gördüğü belirtilmektedir (Ruiz-Fernandez ve ark. 2020). Ancak bu derece önemli ve etkili bir işleve sahip olmasına rağmen, Türkçe alanyazında merhamet doyumunun geliştirilmesine yönelik yeterli düzeyde çalışmaya rastlanmamaktadır. Bu durum dikkate alınarak merhamet doyumunun geliştirilmesi ve artırılması bağlamında daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu anlaşılmaktadır.

İnsanların merhamet doyumlarının geliştirilebilmesi ve artırılabilmesi için öncelikle doyum düzeylerinin belirlenmesi dolayısıyla ölçülmesi gerekmektedir. Yurt dışı alanyazında, bu amaç için hazırlanan ölçeklere rastlanabilmektedir (Stamm 2005, 2010, Yeşil ve ark. 2010, Çınarlı 2019). Sadece ölçek değil, yurt dışı alanyazında merhamet doyumuna ilişkin yoğun bir araştırma birikiminin olduğu da görülmektedir (Sprang ve ark. 2007, Hegney ve ark. 2013, Dasan ve ark. 2015, Ghazanfar ve ark. 2018, Zhang ve ark. 2018, Papazoglou ve ark. 2019, Stainfield ve Baptist 2019, Milliard 2020,). Ancak merhamet doyumunu kavramının Türkçe alanyazına dâhil olması henüz yenidir

ve bu konudaki çalışmaların yetersiz olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, merhamet doyumunun daha iyi anlaşılması açısından ortaya konulan bu derleme çalışmasının alana katkı sunması beklenmektedir.

Merhamet doyumunu konusunda alanyazında yer alan araştırmalar incelendiğinde, bu konuda yurt dışında yapılan ilk çalışmaların sağlık alanında başladığı ve yapılan araştırmaların büyük çoğunluğunun yine sağlık alanında gerçekleştirilmiş olduğu anlaşılmaktadır (Sprang ve ark. 2007, Kim ve ark. 2020, Ortega-Campos ve ark. 2020). Yurt içinde yapılan araştırmalarda ise ilk çalışmanın okul psikolojik danışmanların merhamet doyumlarının incelenmesiyle gerçekleştirildiği görülmektedir (Bozgeyikli 2012). Yine de yurt dışında olduğu gibi, Türkiye’de de sağlık alanında yapılan çalışmaların ağırlıkta olduğu anlaşılmaktadır. Ancak polis memurları (Papazoglou ve ark. 2019), sosyal hizmet uzmanları (Radey ve Figley 2007), avukatlık merkezi çalışanları (Letson ve ark. 2020), öğretmenler (Annalakshmi ve Jayanthi 2019), danışmanlar (Stainfield ve Baptist 2019) ve üniversite öğrencileri (Decker ve ark. 2015) gibi toplumun farklı kesimlerinde yer alan bireylerin de merhamet doyumunu deneyimleyebildikleri dikkate alındığında, eğitim, psikoloji, terapi, güvenlik, danışmanlık gibi alanlardaki bireylerin de merhamet doyumunun incelenmesi gerektiği akla gelmektedir. Bu bağlamda Türkçe alanyazın çerçevesinde yapılacak çalışmalarda toplumun birçok kesiminde merhamet doyumunun incelenmesinin önemli ve gerekli olduğu belirtilebilir.

Ayrıca merhamet doyumunu kavramının yurt içindeki araştırmalarda farklı şekillerde tercüme edildiği ve çalışmalarda da merhamet doyumunu (Çınarlı 2019), merhamet tatmini (Polat 2016) ve şefkat doyumunu (Uslu ve Buldukoğlu 2017) gibi farklı biçimlerde yer aldığı görülmektedir. Buradan hareketle, yurt içinde yapılan çalışmalarda merhamet doyumunu açısından ortak bir kavramsal karşılık belirlenmediği söylenebilir. Bu anlamda, bu derleme çalışmasında merhamet doyumunu kavramı açısından kapsamlı bir inceleme yapılmış olması, söz konusu belirsizliğin giderilmesi açısından önemli bir katkıda bulunabileceği söylenebilir.

Yapılacak çalışmalarda, kültüre duyarlı ve orijinal bir merhamet doyumunu ölçüğü geliştirilebilir. Bireylerin merhamet doyumunun farkına varmaları ve doyum geliştirebilmeleri için birtakım psiko-eğitim programları hazırlanabilir ve bu programlarda hem kendine merhamet etmenin (self-compassion) hem de başkalarına karşı merhametli olmanın önemli ve gerekli olduğu vurgulanabilir. Ruh sağlığı alanında çalışan danışmanlar/terapistler danışma sürecinde merhamet doyumunu öğreterek ve merhamet doyumunun faydalarını vurgulayarak danışanlara farkındalık kazandırabilir. Bu anlamda dayanıklılık, bilinçli farkındalık, öz-bakım yeterliliği, manevi gelişim, iletişim, psikolojik sağlamlık, nefes egzersizleri, meditasyon, problem çözme becerileri, stres yönetimi, öz-merhamet gibi içeriklerin yer aldığı konular işlenerek danışanlara destek sağlanabilir. Merhamet yorgunluğuna karşı merhamet doyumunun koruyucu etkisi dikkate alınarak, merhamet yorgunluğu yaşayan bireylere merhamet doyumunu geliştiren psiko-sosyal destek ve eğitimler sunulabilir. Son olarak insanların zihinsel ve duygusal olarak merhameti önemsemeleri sağlanabilir ve bu bağlamda merhametin

ailede, okulda, işyerinde, sokakta yansiyabilmesi için merhamete dayalı projeler geliştirilebilir.

Kaynaklar

- Akdeniz S (2014) Farklı merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zekânın incelenmesi (Doktora tezi). Konya, Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Alkema K, Linton JM, Davies R (2008) A study of the relationship between self-care, compassion satisfaction, compassion fatigue and burnout among hospice professionals. *J Soc Work End-of-Life Palliat Care*, 4:101-119.
- Annalakshmi N, Jayanthi C (2019) Analysis of compassion fatigue and compassion satisfaction among secondary school teacher. *Int J Anal Exp Modal Anal*, 11:282-833.
- Berzoff J, Kita E (2010) Compassion fatigue and countertransference: Two different concepts. *Clin Soc Work J*, 38:341-349.
- Bozgeyikli H (2012) Self efficacy as a predictor of compassion satisfaction, burnout, compassion fatigue: A study on psychological counselors. *African J Bus Manag*, 6:646-651.
- Cameron CD (2017) Compassion collapse why we are numb to numbers. In *The Oxford Handbook of Compassion Science*. (Eds EM Seppälä, E Simon-Thomas, SL Brown, MC Worline, CD Cameron, JR Doty): 340-354. New York, Oxford University Press
- Carr A (2016) Pozitif Psikoloji (Çeviri Ü Şendilek). İstanbul, Kaknüs Yayınları.
- Coetzee SK, Klopper HC (2010) Compassion fatigue within nursing practice: A concept analysis. *Nurs Heal Sci*, 12:235-243.
- Cosley BJ, McCoy SK, Saslow LR, Epel ES (2010) Is compassion for others stress buffering? Consequences of compassion and social support for physiological reactivity to stress. *J Exp Soc Psychol*, 46:816-823.
- Curtis K, Horton K, Smith P (2012) Student nurse socialisation in compassionate practice: A grounded theory study. *Nurse Educ Today*, 32:790-795.
- Çınarlı T (2019) Acil hemşirelerinde merhamet yorgunluğunu etkileyen faktörler (Doktora tezi). Samsun, Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Dasan S, Gohil P, Cornelius V, Taylor C (2015) Prevalence, causes and consequences of compassion satisfaction and compassion fatigue in emergency care: A mixed-methods study of UK NHS Consultants. *Emerg Med Journal*, 32:588-594.
- Decker JT, Brown JLC, Ong J, Stiney-Ziskind CA (2015) Mindfulness, compassion fatigue and compassion satisfaction among social work interns. *Soc Work Christ*, 42:28-52.
- Demirci İ, Şar AH (2017) Kendini bilme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6:2710-2728.
- DePanfilis D (2006) Compassion fatigue, burnout and compassion satisfaction: Implications for retention of workers. *Child Abuse Negl*, 30:1067-1069.
- Dikbıyık Y (2017) Psikolojik sermayenin iş tatmini ve örgütsel özdeşleşme üzerine etkisi: Otel işletmeleri çalışanları üzerine bir araştırma (Yüksek lisans tezi). Ankara, Türk Hava Kurumu Üniversitesi.
- Ezer Hİ (2017) Ergenlik döneminde yaygın kullanılan savunma mekanizmaları ile psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki: Hatay il merkezi örneği (Yüksek lisans tezi). Mersin, Çağ Üniversitesi.
- Figley CR (2002) Compassion fatigue: psychotherapists' chronic lack of self care. *J Clin Psychol*, 58:1433-1441.
- Ghazanfar H, Chaudhry MT, Asar ZU, Zahid U (2018) Compassion satisfaction, burnout, and compassion fatigue in cardiac physicians working in tertiary care cardiac hospitals in Pakistan. *Cureus*, 10:e3416.
- Gilbert P (2009a) Introducing compassion-focused therapy. *Adv Psychiatr Treat*, 15:199-208.
- Gilbert P (2009b) The nature and basis for compassion focused therapy. *Hell J Psychol*, 6:273-291.
- Gilbert P (2010) *Compassion Focused Therapy, CBT Distinctive Features Series*. London, Routledge.
- Gilbert P (2014) The origins and nature of compassion focused therapy. *Br J Clin Psychol*, 53:6-41.
- Gilbert P, McEwan K, Matos M, Rivis A (2011) Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychol Psychother Theory*, 84:239-255.
- Goetz JL, Keltner D, Simon-Thomas E (2010) Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bull*, 136:351-374.
- Goldin P, Jazaieri H (2017) The compassion cultivation training (CCT) program. In *The Oxford Handbook of Compassion Science*. (Eds EM Seppälä, E Simon-Thomas, SL Brown, MC Worline, CD Cameron, JR Doty): 314-324. New York, Oxford University Press

- Grant HB, Lavery CF, Decarlo J (2019) An exploratory study of police officers: Low compassion satisfaction and compassion. *Front Psychol*, 9:1-5.
- Güngör A (2017) Eğitimde pozitif psikolojiyi anlamak. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15:154-166.
- Hacikeleşoğlu H, Kartopu S (2017) Merhamet ve dindarlık: üniversite öğrencileri üzerine ampirik bir araştırma. *J Acad Soc Sci Stud*, 59:203-227.
- Hefferon K, Boniwell I (2014) Pozitif Psikoloji-Kuram, Araştırma ve Uygulamalar (Çeviri Ed. T Doğan). Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Hegney DG, Craigie M, Hemsworth D, Osseiran-Moisson R, Aoun S, Francis K, Drury V (2013) Compassion satisfaction, compassion fatigue, anxiety, depression and stress in registered nurses in Australia: Study 1 results. *J Nurs Manag*, 22:506-518.
- Houston E (2019) Cultivating compassion through training. <https://positivepsychology.com/compassion-training>. (Accessed 02.10.2019).
- Jarrad RA, Hammad S (2020) Oncology nurses' compassion fatigue, burnout and compassion satisfaction. *Ann Gen Psychiatry*, 19:22.
- Jazaieri H, McGonigal K, Jinpa T, Doty JR, Gross JJ, Goldin PR (2014) A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motiv Emot*, 38:23-35.
- Jazaieri H, McGonigal KM, Lee IA, Jinpa T, Doty JR, Gross JJ, Goldin PR (2018) Altering the trajectory of affect and affect regulation: The impact of compassion training. *Mindfulness*, 9:283-293.
- 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.
- Kara D (2018) Hemşirelerin merhamet yorgunluklarının ve öz anlayışlarının incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Okan Üniversitesi.
- Kardaş F (2017) Üniversite öğrencilerinde bir model sınaması: Pozitif duyguların ve kişisel kaynakların etkileşimi (Doktora tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.
- Kardaş F, Yalçın İ (2018) Şükran: Ruh sağlığı alanında güncel bir kavram. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10:1-18.
- Kim HJ, Ha JH, Jue J (2020) Compassion satisfaction and fatigue, emotional dissonance, and burnout in therapists in rehabilitation hospitals. *Psychology*, 11:190-203.
- Knaak S, Christie R, Mercer S, Stuart H (2019) Harm reduction, stigma and the problem of low compassion satisfaction: Tensions on the front-lines of Canada's opioid crisis. *J Ment Heal Addict Nursing*, 3:8-21.
- Leiberg S, Klimecki O, Singer T (2011) Short-term compassion training increases prosocial behavior in a newly developed prosocial game. *PLoS One*, 6:e17798.
- Letson MM, Davis C, Sherfield J, Beer OWJ, Philips R, Wolf KG (2020) Identifying compassion satisfaction, burnout & traumatic stress in Children's Advocacy Centers. *Child Abuse Negl*, 110(Pt 3):104240.
- Li A, Early SF, Nahrer NE, Klaristenfeld JL, Gold JI (2014) Group cohesion and organizational commitment: Protective factors for nurse residents' job satisfaction, compassion fatigue, compassion satisfaction, and burnout. *J Prof Nursing*, 30:89-99.
- Martin-Cuellar A, Atencio DJ, Kelly RJ, Lardier DT (2018) Mindfulness as a moderator of clinician history of trauma on compassion satisfaction. *Fam J Couns Ther Couples Fam*, 26:358-368.
- Martin-Cuellar A, Lardier DT, Atencio DJ, (2021) Therapist mindfulness and subjective vitality: The role of psychological wellbeing and compassion satisfaction. *J Ment Health*, 30:113-120.
- Meyer RML, Li A, Klaristenfeld J, Gold JI (2015) Pediatric novice nurses: Examining compassion fatigue as a mediator between stress exposure and compassion satisfaction, burnout, and job satisfaction. *J Pediatr Nurs*, 30:174-183.
- Milliard DB (2020) The role of compassion satisfaction In POWER (Police Officer Wellness, Ethics, and Resilience) (Eds K Papazoglou, DM Blumberg):205-218. Oxford, UK, Academic Press.
- Nas E (2020) Bir metafor araştırması: Yetişkinlerin merhamet kavramına ilişkin algıları. *Euroasia J Soc Sci Humanit*, 7:63-77.
- Nas E, Sak R (2021) A new compassion scale for children and its psychometric properties. *Child Psychiatry Hum Dev*, 52(3):477-487.
- Nas E, Sak R (2020) Merhamet ve merhamet odaklı terapi. *Celal Bayar Üniversitesi Sos Bil Dergisi*, 18:64-84.
- Neff K (2003) The development of validation of a scale to measure self compassion. *Self Identity*, 2:223-250.
- Neville K, Cole DA (2013) The relationships among health promotion behaviors, compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction in nurses practicing in a community medical center. *J Nurs Adm*, 43:348-354.

- Oral B, Tösten R, Elçiçek Z (2017) Öğretmenlerin pozitif psikolojik sermaye algıları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektron Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6:77-87.
- Ortega-Campos E, Vargas-Roman K, Velando-Soriano A, Suleiman-Martos N, Canadas-de la Fuente GA, Albendin-Garcia L, Gomez-Urquiza JL (2020) Compassion fatigue, compassion satisfaction and burnout in oncology nurses: A systematic review and meta-analysis. *Sustainability*, 12:72.
- Papazoglou K, Koskelainen M, Stuewe N (2019) Examining the relationship between personality traits, compassion satisfaction and compassion fatigue among police officers. *SAGE Open*, 9: doi: 10.1177/2158244018825190.
- Pérez-Chacón M, Chacón A, Borda-Mas M, Averages-Navarro ML, (2021) Sensory processing sensitivity and compassion satisfaction as risk/protective factors from burnout and compassion fatigue in healthcare and education professionals. *Int J Environ Res Public Health*, 18:611.
- Peterson A (2017) *Compassion and Education*. London, Palgrave Macmillan.
- Polat FN (2016) Merhamet yorgunluğu düzeyinin çalışma yaşam kalitesi ile ilişkisi: Sağlık profesyonelleri örneği (Yüksek lisans tezi). Isparta, Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Polat H, Turan GB, Tan M (2020) Determination of the relationship of the spiritual orientation of nurses with compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction. *Perspect Psychiatr Care*, 56:920-925.
- ProQOL.org (2020) Professional quality of life measure. https://proqol.org/Home_Page.php. (Accessed 06.06.2020).
- Radey M, Figley C (2007) The social psychology of compassion. *Clin Soc Work J*, 35:207–214.
- Rossi A, Cetrano G, Pertile R, Rabbi L, Donisi V, Grigoletti L, Curtolo C, Tansella M, Thornicroft G, Amadeo F (2012) Burnout, compassion fatigue, and compassion satisfaction among staff in community-based mental health services. *Psychiatry Res*, 200:933–938.
- Ruiz-Fernandez MD, Perez-Garcia E, Ortega-Galan AM (2020) Quality of life in nursing professionals: Burnout, fatigue and compassion satisfaction. *Int J Environ Res Public Health*, 17:1253.
- Sacco TL, Ciurzynski SM, Harvey ME, Ingersoll GL (2015) Compassion satisfaction and compassion fatigue among critical care nurses. *Crit Care Nurse*, 35:32-44.
- Sacco TL, Copel LC (2018) Compassion satisfaction: A concept analysis in nursing. *Nurs Forum*, 53:76-83.
- Salazar LR (2016) The relationship between compassion, interpersonal communication apprehension, narcissism and verbal aggressiveness. *J Happiness Well-Being*, 4:1-14.
- Sayar K, Manisalıgil A (2016) Merhamet devrimi. İstanbul, Timaş Yayınları.
- Schopenhauer A (2017) Merhamet (Çeviri Z Kocatürk). İstanbul, Dergâh Yayınları.
- Sezgin K (2016) Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Diyarbakır, Dicle Üniversitesi.
- Slocum-Gori S, Hemsworth D, Chan WWY, Carson A, Kazanjian A (2011) Understanding compassion satisfaction, compassion fatigue and burnout: A survey of the hospice palliative care workforce. *Palliat Med*, 27:172-178.
- Sprang G, Clark JJ, Whitt-Woosley A (2007) Compassion fatigue, compassion satisfaction, and burnout: Factors impacting a professional's quality of life. *J Loss Trauma*, 12:259-280.
- Sprecher S, Fehr B (2005) Compassionate love for close others and humanity. *J Soc Pers Relationships*, 22:629-652.
- Stainfield MH, Baptist J (2019) Compassion satisfaction among camp counselors: A pilot study. *Journal of Experiential Education*, 42:121-139.
- Stamm BH (2002) Measuring compassion satisfaction as well as fatigue: Developmental history of the compassion satisfaction and fatigue test. In *Treating Compassion Fatigue*. (Ed CR Figley): 107–119. New York, Brunner-Routledge.
- Stamm BH (2005) *The ProQOL Manual: The Professional Quality of Life Scale*. Baltimore, Sidran Press.
- Stamm BH (2010) *The Concise ProQOL Manual*. Pocatello, ID: ProQOL.org
- Tarhan N (2017) *Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ*. İstanbul, Timaş Yayınları.
- Türk Dil Kurumu (2020) Sözlük. <http://www.tdk.org.tr>. Accessed 20.03.2020.
- Uslu E, Buldukoğlu K (2017) Psikiyatri hemşireliğinde şefkat yorgunluğu: Sistematik derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9:421-430.
- Vivino BL, Thomson BJ, Hill CE, Ladany N (2009) Compassion in psychotherapy: The perspective of therapists nominated as compassionate. *Psychother Res*, 19:157-171.
- Williams CR (2008) Compassion, suffering and the self a moral psychology of social justice. *Curr Sociol*, 56:5-24.

Yeşil A, Ergün Ü, Amasyalı C, Er F, Olgun NN, Aker AT (2010) Çalışanlar için yaşam kalitesi ölçeği Türkçe uyarlaması geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Nöro Psikiyatr Ars*, 47:111-117.

Yılmaz G (2016) Onkoloji hemşirelerinin eşduyum yorgunluğu, iş doyumunu, tükenmişlik ve travma sonrası gelişim düzeylerine psikoeğitimin etkisi (Doktora tezi). İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi.

Yılmaz G, Üstün B (2018) Hemşirelerde profesyonel yaşam kalitesi: Merhamet memnuniyeti ve merhamet yorgunluğu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9:205-211.

Young JL, Cicchill VJ, Bfressler S (2011) Compassion satisfaction, burnout, and secondary traumatic stress in heart and vascular nurses. *Crit Care Nurs Q*, 34:227-234.

Yazarların Katkıları: Yazar çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladıklarını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğunu kabul etmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Authors Contributions: The author attest that he has made an important scientific contribution to the study and has assisted with the drafting or revising of the manuscript.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared by the author.

Financial Disclosure: The author declared that this study has received no financial support.