

**T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MERHAMET
VE ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN KİŞİLİK
ÖZELLİKLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**MİHRAB ÇAPAN
16736002**

**TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. M. ENGİN DENİZ**

**İSTANBUL
2019**

**T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MERHAMET
VE ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN KİŞİLİK
ÖZELLİKLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**MİHRAB ÇAPAN
16736002**

**TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. M. ENGİN DENİZ**

**İSTANBUL
2019**

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MERHAMET
VE ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN KİŞİLİK
ÖZELLİKLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

MİHRAB ÇAPAN
16736002

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih: 13/05/2019

Tezin Savunulduğu Tarih: 29/05/2019

Tez Oy Birliği ile Başarılı Bulunmuştur

Unvan Ad Soyad	
Tez Danışmanı	: Prof. Dr. M. ENGİN DENİZ
Jüri Üyeleri	: Prof. Dr. ALİ ERYILMAZ
	Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

İmza

İSTANBUL
MAYIS 2019

ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MERHAMET VE ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Mihrab ÇAPAN

Mayıs, 2019

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerini ne derece yordadığını saptamaktır. Araştırmaya 1. 2. 3. ve 4. Sınıfa devam eden 230'u (%49.1) kadın ve 238'i (%50.9) erkek olmak üzere toplam 468 üniversite öğrencisi katılmıştır. Yaşları 18 ile 26 arasında değişen katılımcıların, yaşlarının ortalaması 20.93'dür. Katılımcılardan 83'ü birinci sınıfta, 120'si ikinci sınıfta, 118'i üçüncü sınıfta ve 147'si dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir. Araştırma genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeline uygun olarak düzenlenmiştir. Araştırmada merhamet ve öz-anlayışın üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığı saptayabilmek için bağımsız örneklem *t* testi kullanılmıştır. Ek olarak merhamet ve öz-anlayışın üniversite öğrencilerinin bölümlerine, ebeveyn tutumlarına ve başarı algılarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptayabilmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Kişilik özelliklerinin merhamet ve öz-anlayışı anlamlı yordayıp yordamadığını saptayabilmek için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kişilik özelliklerinden öz-denetim merhameti negatif yönde; duygusal dengesizlik ise pozitif yönde anlamlı yordadığı saptanmıştır. Diğer taraftan, dışadönüklük, yumuşak başlılık ve deneyime açıklığın merhameti anlamlı yordamadığı bulunmuştur. Diğer yandan ise kişilik özelliklerinden öz-denetim öz-anlayışı negatif yönde; dışadönüklük ile yumuşak başlılık ise öz-anlayışı pozitif yönde anlamlı yordadığı saptanmıştır. Diğer taraftan, duygusal dengesizlik ve deneyime açıklığın öz-anlayışı anlamlı yordamadığı bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre dışa dönüklük ve yumuşakbaşlılık öz-anlayışın, duygusal dengesizlik ise merhametin önemli bir göstergesidir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerinin cinsiyet, bölüm, başarı, ebeveyn tutumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı ve üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri açısından incelenmesi hususunda literatür ışığında bilgi sağlamıştır.

Anahtar Kelimeler: Merhamet, öz-anlayış, beş faktörlü kişilik özellikleri.

ABSTRACT

EXAMINING OF COMPASSION AND SELF-COMPASSION LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS IN TERMS OF PERSONALITY TRAITS

Mihrab ÇAPAN

May, 2019

The aim of this research is to determine the degree of compassion and self-compassion of big five personality traits of university students. A total of 468 university students 230 women (49.1%) and 238 (50.9%) men participated in the study. The average age of the participants between the ages of 18 and 26 is 20.93 years. Of the participants, 83 were in the first year, 120 were in the second year, 118 were in the third grade and 147 were in the fourth year. The research was conducted in accordance with the relational screening model from the general survey models. Independent sample *t*-test was used to determine whether compassion and self-compassion differed significantly according to gender of university students. In addition, one-way analysis of variance (ANOVA) technique was used to determine whether compassion and self-compassion differed according to the departments, parental attitudes and perceptions of university students. Multiple regression analysis was used to determine whether personality traits predict compassion and self-understanding. According to the research results, conscientiousness compassion is negative in big five personality traits; agreeableness positively predicted positive. On the other hand, extraversion, agreeableness and openness to experience weren't found to be meaningful. On the other hand; conscientiousness, self-compassion of big five personality traits is negative; while extraversion and agreeableness predicted self-compassion positively. On the other hand, neurotism and self-compassion of openness to experience weren't found to be meaningful. The findings obtained from the research have provided information in the light of the literature about the differences of compassion and self-compassion levels of university students according to gender, department, achievement, parental attitude and examining the university students in terms of big five personality traits.

Key Words: Compassion, self-compassion, big five personality traits.

ÖN SÖZ

Lisans eğitimime başlamam ile birlikte ve yüksek lisans eğitimim boyunca tüm sabrı ve özverisi ile beni her daim dinleyen ve yol gösteren, akademik anlamda başarılarını her zaman örnek aldığım ve yolunda ilerlemek istediğim kıymetli tez danışmanım Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz hocama sonsuz teşekkürlerimi ve saygılarımı sunuyorum. Lisans ve yüksek lisans eğitimimde beni her anlamda büyüten, sevgisini ve bilgisini hiçbir zaman eksik etmeyen, ne zaman ihtiyacım olsa kapılarını çalabildiğim, alanımı sevmemde en büyük etkenlerden olan değerli hocalarım Prof. Dr. Fulya Yüksel-Şahin, Doç. Dr. Şerife Gonca Zeren hocalarıma, analiz sürecinde destekleyen Doç. Dr. Seydi Ahmet Satıcı hocama ve buralara kadar gelebilmemde emeği geçen tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Bu zor sürecimde başta akademik olmak üzere her anlamda yanımda olan canım arkadaşlarım Sarih Kapıcıoğlu, Göksel Dinler-Şimşek ve Sedef Beder'e sabrı ve yardımları için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Bu süreçte bana her türlü manevi desteği sağlayan, hep yanımda olup beni dinleyen ve destek olan canım dostlarım, iyi ki varsınız ve hep var olun.

Ve asla hakkını ödeyemeyeceğim canım ailem, beni bu günlere getirebilmek için maddi manevi her türlü desteği sağlayan ve beni asla yarı yolda bırakmayan biricik annem Hanife Çapan, babam Hikmet Çapan ve canım kardeşim Mehmet Ali Çapan sizlere ne kadar teşekkür etsem azdır. Ailemizin bir parçası olduğum için çok şanslıyım. Birlikte nice mutlu ve huzurlu günlerimiz olması dileğiyle, sizlere minnettarım...

İstanbul; Mayıs, 2019

Mihrab ÇAPAN

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	iii
ABSTRACT	iv
ÖN SÖZ.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	6
1.2. Araştırma Soruları	6
1.3. Araştırmanın Önemi	7
1.4. Araştırmanın Varsayımları (Sayıltıları)	7
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları:	8
1.6. Tanımlar	8
1.6.1. Merhamet	8
1.6.2. Öz-anlayış	8
1.6.3. Kişilik.....	8
2. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	8
2.1. Pozitif Psikoloji.....	9
2.2. Merhamet Hakkında Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	12
2.2.1. Merhamet Kavramı ve Özellikleri	12
2.2.2. Merhamet Odaklı Terapi	16
2.2.3. Merhamet İle İlgili Yapılan Araştırmalar	17
2.2.3.1. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar	17
2.2.3.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	19
2.3. Öz-Anlayış Hakkında Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	20
2.3.1. Öz-Anlayış Kavramı ve Özellikleri	20
2.3.1.1. Özşefkat.....	23
2.3.1.2. Ortak Paydaşım	24
2.3.1.3. Bilinçli-farkındalık	24
2.3.2. Öz-Anlayış İle İlgili Yapılan Araştırmalar	25

2.3.2.1. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar	25
2.3.2.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	27
2.4. Kişilik Hakkında Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	29
2.4.1. Kişiliğin Tanımı ve Özellikleri	29
2.4.2. Beş Faktörlü Kişilik Kuramı (Büyük Beşli/Big Five)	31
2.4.2.1. Dışa Dönüklük - İçe Dönüklük	33
2.4.2.2. Yumuşak Başlılık / Uzlaşılabilirlik - Hırçınlık	34
2.4.2.3. Özdenetim - Sorumsuzluk / Dağınıklık.....	35
2.4.2.4. Nevrotizm-Duygusal Denge.....	36
2.4.2.5. Deneyime Açıklık - Gelişmemişlik.....	36
2.4.3. Kişilik İle İlgili Yapılan Araştırmalar	38
2.4.3.1. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar	38
2.4.3.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	39
3. YÖNTEM.....	41
3.1. Araştırmanın Modeli	41
3.2. Katılımcılar	41
3.3. Veri Toplama Araçları	42
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	42
3.3.2. Merhamet Ölçeği (MÖ).....	42
3.3.3. Öz-Anlayış Ölçeği (ÖAÖ)	43
3.3.4. Beş Faktör Kişilik Özelliği Ölçeği (BFKÖ)	43
3.4. Veri Toplama İşlemi ve Verilerin Analizi	44
4.BULGULAR.....	46
4.1. Merhamet ve Öz-Anlayış Farklılaşmasının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Ait Bulgular.....	46
4.1.1. Üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeyleri cinsiyete göre anlamlı fark göstermekte midir?	46
4.1.2. Üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeyleri bölüme göre anlamlı fark göstermekte midir?	47
4.1.3. Üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeyleri ebeveyn tutumuna göre anlamlı fark göstermekte midir?	49
4.1.4. Üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeyleri başarı algılarına göre anlamlı fark göstermekte midir?	51
4. 2.Merhamet ile Öz-Anlayışın Kişilik Özellikleri İle İlişkilerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular	53
4.2.1.Kişilik özellikleri üniversite öğrencilerinin merhamet düzeylerini ne derece yordamaktadır?	53

4.2.2.Kişilik özellikleri üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerini ne derece yordamaktadır?	54
5. TARTIŞMA VE YORUM.....	56
5.1.Üniversite Öğrencilerinin Merhamet ve Öz-Anlayış Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	56
5.2.Üniversite Öğrencilerinin Merhamet ve Öz-Anlayış Düzeyinin Bölüme Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	58
5.3.Üniversite Öğrencilerinin Merhamet ve Öz-Anlayış Düzeyinin Ebeveyn Tutumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum	59
5.4.Üniversite Öğrencilerinin Merhamet ve Öz-Anlayış Düzeyinin Başarı Algısına Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum	59
5.5.Üniversite Öğrencilerinin Merhamet Puanlarının Kişilik Özellikleri Açısından Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	63
5.6.Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Puanlarının Kişilik Özellikleri Açısından Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	65
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	68
6.1. Sonuç.....	68
6.2. Öneriler	68
KAYNAKÇA	70
EKLER.....	80
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	80
Ek 2. Merhamet ölçeği örnek maddeler	81
Ek. 3. Öz-Anlayış ölçeği örnek maddeler	82
Ek. 4. Beş faktörlü kişilik özellikleri ölçeği örnek maddeler.....	83
ÖZ GEÇMİŞ.....	84

TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No
Tablo 1: Katılımcılara ait tanımlayıcı bilgiler	41
Tablo 2: Değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık katsayıları	44
Tablo 3: Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri açısından merhamet ve öz-anlayışlarına yönelik <i>t</i> testi tablosu	46
Tablo 4: Bölümleri açısından merhamet ve öz-anlayışa yönelik betimsel istatistikleri	47
Tablo 5: Bölümleri açısından merhamet ve öz-anlayışa yönelik varyans analizi tablosu	48
Tablo 6: Ebeveyn tutumu açısından merhamet ve öz-anlayışa yönelik betimsel istatistikleri	49
Tablo 7: Ebeveyn tutumu açısından merhamet ve öz-anlayışa yönelik varyans analizi tablosu	50
Tablo 8: Başarı algıları açısından merhamet ve öz-anlayışa yönelik betimsel istatistikleri	51
Tablo 9: Başarı algıları açısından merhamet ve öz-anlayışa yönelik varyans analizi tablosu	52
Tablo 10: Kişilik Özellikleri ve Merhamet Arasındaki İlişkileri	53
Tablo 11: Merhametin Yordayıcısı Olarak Kişilik Özelliklerine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	53
Tablo 12: Kişilik Özellikleri ve Öz-Anlayış Arasındaki İlişkileri	54
Tablo 13: Öz-Anlayışın Yordayıcısı Olarak Kişilik Özelliklerine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	54

KISALTMALAR

ANOVA	: Tek Yönlü Varyans Analizi
MOT	: Merhamet Odaklı Terapi
MÖ	: Merhamet Ölçeği
ÖAÖ	: Öz-Anlayış Ölçeği
BFKÖ	: Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Ölçeği

1. GİRİŞ

“Her şeyi reddedebiliriz: Din, ideoloji ve tüm öğrenilen bilgelikler. Fakat sevginin ve merhametin gerekliliğinden kaçamayız. “

Psikoloji bilimi yöneldiği çalışma alanları yıllar içerisinde değişimlere uğramakta ve alana farklı kavramlar eklenerek üzerinde yapılan çalışmalar her geçen gün artmaktadır. Bu bölümde araştırmanın değişkenlerinden olan merhamet, öz-anlayış ve kişilik özelliklerine değinilmiş ve ilgili araştırmalardan bahsedilmiştir. Merhamet ve öz-anlayış kavramlarının çıkışı pozitif psikolojidir; II. Dünya Savaşı'ndan itibaren bireylerin pozitif yönlerine odaklanmaya başlanıldığı bilinmektedir. Pozitif psikoloji kavramı, danışanlarda yanlış olanlara vurgu yapmaktan ziyade neyin doğru olduğu ile ilgili odaklanmak ve buna vurgu yapmak üzerine çalışır (Özen-Kutanis ve Yıldız, 2014). Seligman (2002), psikolojik hizmetlerin yalnızca patolojiyi düzeltmeye yönelik bir müdahaleden oluşmaması gerektiğini önerir ve pozitif psikolojinin gelişmesiyle son zamanlarda insan doğasının olumlu yönündeki işlerlik ve bireyin gücünün fark edilmesi konusunda önemli gelişmeler meydana gelmiştir. Bireye iyi bir ortam sağlanabilmesi ve güçlü yönlerinin ortaya çıkarılabilmesi uzun yıllar ihmal edilmiştir, psikoloji bilimi baskın bir biçimde bireyin olumsuz yönlerine odaklanmıştır (Rozin ve Royzman, 2001).

Yeni bir yaklaşım olan pozitif psikolojinin içerdiği birçok kavram bulunmaktadır, öz-yeterlik, umut, iyimserlik, iyi oluş, yaşam doyumu, ait olma, özgüven, alçakgönüllülük, affedicilik ve duyarlık bu alanda çalışmaları son zamanlarda hızla yürütülen kavramlar arasındadır. Merhamet ve öz-anlayış kavramları da pozitif psikolojinin çalışma alanlarından olduğu bilinmektedir.

Kişilik özelliklerinin etkileyeceği kavram olarak düşünülen araştırmanın bağımlı değişkeni olan merhamet kavramı psikoloji taksonomisinde ihmal edilmiştir ve son zamanlarda yeni çalışılan kavramlar arasındadır. Merhamet kavramı için farklı perspektiflerde birçok tanımlama yapılmıştır. Birçok sözlük merhameti; bireyin çevresindeki diğer insanların acılarını fark etmesi ile birlikte acı çekme durumundan kurtulmalarına dair derin bilinç halinde olma ve beceri olarak tanımlamaktadır

(Radey, 2007). Budist psikolojisinde merhamet; acılarımızdan özgür olabilme isteğini de içermektedir, budizme göre acının ne demek olduğunun tam anlamıyla anlaşılabilmesi terimin kendisinin anlaşılabilmesi için büyük önem arz etmektedir (Makransky, 2012).

Akdeniz ve Deniz (2016)'e göre merhamet duygu, düşünce ve davranışın bütünlenmesiyle birlikte oluşmaktadır. Merhamet, bilinçli farkındalık ve iç görünün derin bir uyanışının birlikteliği olarak belirtilir ve aynı zamanda merhamet içinde barındırması beklenen altı durum ile birlikte anılır. Budizm inanışına göre özgürlüğe giden altı katlı yolu oluşturanlar; doğru düşünce, doğru konuşma, doğru davranış, doğru yaşamak, doğru konsantrasyon ve doğru çabadır (Makransky, 2012).

Merhamet kavramı birçok yönüyle alan yazında diğer kavramlar (empati, sempati vs.) ile karıştırılmaktadır. Hatta merhamet ve empati kavramlarının birbirine oldukça benzerlik gösterdiğini ve üstelik bazen birbiri yerine kullanıldığını belirtirler (Neff ve Pommier, 2013). Akdeniz ve Deniz (2016)'e göre merhamet kavramı karşılıklı bir şekilde etkileşim ile bağlantılı olduğu için davranışsal yönden empati, sempati gibi yakın olan kavramlarla denklik gösterdiğini belirtmişlerdir. Ancak, merhameti; empati, sempati, altruizm gibi benzeşimi olan diğer kavramlardan farklı kılan temel noktası karşısındakinin acısını giderme isteğini, karşısındakinin acısının nedenini anlayabilmenin bilişsel sürecini, diğer yandan merhametli davranış göstermek bakımından davranışsal süreci birlikte yürütüyor olmasıdır (Gilbert, 2005).

Merhamet ile ilgili yurt dışı ve ülkemizde yapılmış çalışma sayısının oldukça kısıtlı olduğu görülmektedir. Merhamet üzerine yapılmış ilk tez çalışmasında Akdeniz (2014) merhamet düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinin anksiyete, stres ve duygusal zekasını incelemeyi ve cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya göre orta düzey merhamete sahip olan öğrencilerin depresyon puanları diğerlerinden daha yüksektir. Düşük ve orta düzey merhamete sahip olan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ puanları yüksek düzeyde merhamete sahip olan öğrencilere oranla düşüktür. Bir başka yürütülen tez çalışmasında ise Erdoğan (2017) mutluluk kavramının merhamet ve saldırganlık kavramı ile olan ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın mutluluk düzeyinin merhamet ve saldırganlık ile ilişkisine ilişkin yapılan analizin bulgularına göre merhamet ve mutluluk toplam puanlarının arasında pozitif ve yüksek ilişki söz

konusudur. İşgör (2017b) bir diğer çalışmasında ise üniversite öğrencilerinin merhametlerinin öznel iyi oluşlarını yordamasını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bulgulara göre merhamet puan ortalamaları ve öznel iyi oluş puan ortalamaları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Krause ve Shaw (2000), araştırmasına göre başkalarına yardım etme davranışının, özgeci davranışların benlik saygılarını olumlu yönde etkilemiştir. Bir başka çalışmaya göz atacak olursa, Roxas, David ve Caligner (2014) yaptıkları çalışmada merhamet ve öz-anlayış ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre öz-anlayış hem kendini affetmek hem de başkalarını affetmek ile ilişkiliyken, merhametin başkalarını affetme ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ve affediciliği yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Weng ve diğ. (2013) yaptıkları çalışmada ise eğitim yoluyla merhametli ve özgeci davranışların geliştirilip geliştirilemeyeceğini araştırmışlardır. Kısa süreli merhamet odaklı eğitimin özgeci davranışları arttırıp attırmadığı ve beyindeki tepkilerin ne yönde değiştiğine bakmışlardır. Araştırmanın bulgularına göre, merhametli ve özgeci davranışlar eğitimle gelişebilen beceriler olduğu sonucuna varılmıştır.

Kişilik özelliklerinin etkileyeceği düşünülen bir diğer bağımlı değişken ise öz-anlayıştır. Bu kavramın temelleri Budist felsefeye kadar dayanmaktadır, batı insanların bireysel ve ben merkezci olan düşünce ve duygularına alternatif sunabilen önemli bir kavramdır ve ölçülebilir düzeydedir (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2006). Neff (2003b), ortaya attığı bu kavrama sağlıklı bir davranış biçimi ve kendi ile ilişkili olma boyutunda odaklanmaktadır. Öz-anlayışı kişinin acısı ile ve acısı tarafından etkilenmesi, acısını görmezden gelme ya da yaşadığı acı ile bağlantı halinde olmamak ile değil kişinin acılarını azaltmaya duyduğu derin arzudur ve kişinin kendini kibarlık ile iyileştirmeye yönelmesidir.

Neff (2003a) öz-anlayış kavramını işlevsel hale getirebilmek için bu kavramı üç ana başlığa ayırmıştır: (a) Kendine şefkat (self-kindness), (b) Ortak paydaşım (common humanity) ve (c) Bilinçli-farkındalık (mindfulness). Neff (2016) bu alt boyutların yaşayan bir sistem içerisinde birbirini daimi etkileyen unsurlar olduğunu belirtmiştir. Neff'e (2003b) göre öz-anlayış yararlı olarak görülebilen bir duygu düzenleme stratejisidir. Çünkü bir çok alanda acı ve üzüntü veren olumsuz yaşantılardan kaçınmak yerinde onları nazik, anlayışlı ve ortak bir insanlık duygusu olduğunun farkında olarak ele alınır. Bu şekilde kişi yaşadığı olumsuz duyguları

olumlu duygu durum haline dönüştürür ve mevcut olan durumun daha doğru ve etkin bir biçimde kavranmasına yol açar (Folkman ve Moskowitz, 2000; Isen, 2000).

Öz-anlayış kavramı ile ilgili yapılan çalışmalara baktığımızda merhamet gibi son yıllarda çok daha fazla çalışılmaya başlandığını görebiliriz. Dilmaç, Deniz ve Deniz (2009)'in yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerin öz-anlayışları ile değer tercihleri arasındaki ilişki incelenmiştir, çalışmanın bulgularına göre; öğrencilerin öz anlayışları ile değer tercihlerinden yardımseverlik, evrensellik, güvenlik ve uyum boyutları ile pozitif bir ilişki saptanmıştır. Bilinçli farkındalık düzeyi ve kişilik özelliklerinin üniversite öğrencilerinin öz-anlayışlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını araştıran Özyeşil (2011)'in araştırma sonuçlarına göre öz-anlayış ile bilinçli-farkındalık düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır, ayrıca bilinçli farkındalık öz-anlayışı yordamaktadır Beş faktörlü kişilik özelliklerinin öz-anlayışı anlamlı düzeyde yordadığı belirtilmektedir, ek olarak kişilik özelliklerinden öz-denetim, yumuşakbaşlılık-deneyime açıklık ve dışa dönüklük boyutları ile öz-anlayış düzeyleri pozitif yönde anlamlı olarak ilişkilidir.

Öz-anlayış kavramını ilk olarak Neff (2003) çalışmış ve kuramsal temeli üzerinden diğer kavramlarla ilişkisi üzerine birçok çalışma yürütmüştür. Bir ölçme aracı geliştirmiş ve bu ölçme aracının geçerli güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna varmıştır, bununla birlikte öz-anlayış kavramı üzerinde yapılan araştırmalar artmaya başlamıştır. Bir başka çalışmaya baktığımızda ise Heffernan ve diğ. (2010) duygusal zekâ kavramı ile öz-anlayış arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamışlardır, elde edilen verilere bakıldığında öz-anlayış ve duygusal zeka kavramları arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Neff ve McGehee (2010) yılında yaptığı çalışmada ise ergen ve genç yetişkinler ile çalışmış ve araştırmasında psikolojik sağlamlık ve öz-anlayış arasındaki ilişkiyi belirleyebilmeyi amaçlamıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göz atıldığında hem genç yetişkinlerde hem de ergenlerde psikolojik sağlamlık ile öz-anlayış kavramları arasında kuvvetli pozitif ilişki olduğu söylenebilir.

Yukarıda belirtilen bağımlı değişkenleri yordayacağı düşünülen kavram kişiliktir; her kuramcı kendi kuramı çerçevesinde kişiliği ele alıp tanımlamaya çalışmıştır. Örneğin Allport, bireyin duygu ve düşüncelerini yönlendiren bir gerçek olduğunu öne sürmüştür. Rogers ise, bireyin deneyimleri ile yoğurulmuş bir benlik algısı olduğunu söyler. Freud'a göre kişilik, bilinçdışıdır ve bilinmeyendir.

Davranışçı kuramın önde gelen temsilcilerinden olan Skinner'e göre kişiliğin yapısal biçimde tanımlanmaya çalışılması gerekli değildir. Köknel (1982)'in tanımlamasına göre ise kişilik; bir insanı diğer insanlardan ayıran ve farklı kılan duygu, düşünce, tutum ve davranışların bir bütünü olarak tanımlamaktadır. Kişilik kavramını açıklayan birçok kişilik kuramı bulunmaktadır, bunlardan biri Beş Faktörlü Kişilik Kuramıdır. Beş faktörlü kişilik kuramının temelini, kişilik özelliklerinin farklı biçimlerde algılandığı ve bu algılayışın kültürel olarak bireylerin bulundukları kültüre göre yansıma göstereceği, bahsedilen bireysel farklılıkların her dilde karşılığının olabileceği görüşü oluşturmaktadır (Somer, 1998).

1980'lerin başında oldukça büyük oranda Robert McCrea ve Paul Costa'nın araştırmaları ile birlikte kişiliğin boyutları temelde belirlenmeye çalışılmış ve yeni bir boyuta taşınmıştır. Faktör analizi çalışmalarının sonucunda ilk olarak nevrotizm ve dışadönüklük boyutlarına odaklanan araştırmacılar kısa bir süre sonra kültürün ise yaratıcılık, değişim ihtiyacı gibi özelliklerin içerdiğini ve böylece bu boyutun deneyime açıklık olarak isimlendirilebileceğini belirtmişlerdir. Yaklaşık 5 yıl kadar üç faktör modelini savunan McCrea ve Costa bu yıllarda yaptıkları çalışmalar ile birlikte kişiliğin beş temel boyutu olduğu sonucuna varmışlardır ve vardıkları bu sonuca uygun ölçme aracı geliştirmişlerdir (Costa ve McCrea, 1985).

Farklı çalışmalarda ve araştırmacılar tarafında farklı adlandırılmış olsalar da en yoğun kullanılan kavramlar dışadönüklük, yumuşakbaşlılık-uyumluluk, deneyime açıklık, nevrotizm-duygusal dengesizlik ve öz-denetimdir (Burger, 2006; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008). Kişilik kavramı ile ilgili çalışma sayısı oldukça fazladır. Özyeşil, Deniz ve Kesici (2013) çalışmasında, bilinçli farkındalık ve beş faktörlü kişilik özelliklerinin, üniversite öğrencilerinin mizah stillerini anlamlı bir biçimde yordayıp yordamadığı incelemiştir. Çalışmanın bulgularına göre; lisans öğrencilerinin kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri mizah tarzılarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Doğan (2013) çalışmasında beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın bulguları bize nevrotizm alt boyutu ile öznel iyi oluş kavramı arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ek olarak; öz-denetim, dışadönüklük, deneyime açıklık ve yumuşak başlılık alt boyutlarının öznel iyi oluş ile pozitif ilişkili olmasından söz edilmektedir.

Beş faktörlü kişilik özelliklerinin üniversite öğrencilerinin akademik motivasyonlarını ve başarılarını öngörmedeki rolünü belirlemeyi amaçlayan Komarraju, Karau ve Schmeck (2009) yaptıkları araştırmanın sonuçlarına göre yumuşakbaşlılık ve deneyime açıklık alt boyutları bireyin içsel motivasyonun %17'sini açıklamaktadır. Ek olarak yumuşakbaşlılık ve dışadönüklük motivasyonun %13'ünü açıklamaktadır. Sonuçlara göre yumuşakbaşlılık boyutu, genel not ortalaması ve başarıya motivasyonunu açıklamada kısmi bir aracı olduğu söylenebilmektedir. Sharpe, Martin ve Roth (2011) yaptıkları çalışmada beş faktörlü kişilik özellikleri ve iyimserlik eğiliminin ilişkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre beş faktörlü kişilik özelliklerinden dışadönüklük, yumuşakbaşlılık, nevrotizm ve öz-denetim alt boyutlarının iyimserlik ile pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Merhamet ve öz-anlayış kavramları üzerine yapılmış çalışmaların geliştirilmesi gerektiği görülmektedir. Özellikle merhamet kavramı ile ilgili yurt içi yapılan araştırma sayısı oldukça yetersizdir, yapılan çalışmaların çoğunluğu ise yurt dışında yapılmıştır. Öz-anlayış kavramının da gelişmekte olduğu ve çalışma sayısının fazla olmadığı görülmektedir. Araştırmanın bu boşluğu dolduracağı ve psikoloji bilimine katkı sağlayacağı düşünülerek üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerinin kişilik özellikleri bakımından incelenmesi amaçlanmıştır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerini anlamlı derecede yordayıp yordamadığını ortaya koymak, merhamet ve öz-anlayış düzeylerinin farklı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesidir.

1.2. Araştırma Soruları

Merhamet ve öz-anlayış farklılaşmasının demografik değişkenlere göre incelenmesi:

1. Üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeyleri cinsiyete göre anlamlı fark göstermekte midir?
2. Üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeyleri bölüme göre anlamlı fark göstermekte midir?

3. Üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeyleri ebeveyn tutumuna göre anlamlı fark göstermekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeyleri başarı algılarına göre anlamlı fark göstermekte midir?

Merhamet ile öz-anlayışın kişilik özellikleri ile ilişkilerinin incelenmesi:

5. Kişilik özellikleri üniversite öğrencilerinin merhamet düzeylerini ne derece yordamaktadır?
6. Kişilik özellikleri üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerini ne derece yordamaktadır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Son yıllarda kendini gösteren pozitif psikoloji alanı, bireyin olumlu özellikleri ve bireyin güçlü taraflarını ortaya çıkartıp, beslemek hususunda çalışmalar yapmaktadır, merhamet ise son yıllarda ön plana çıkmıştır (Akdeniz, 2014). Merhamet kavramı uzun yıllar ihmal edilmiştir ve empati, prososyal davranış, bağlanma, özgecilik gibi kavramlar altında benzerlik göstererek incelenmiştir (Gilbert, 2005). Psikoloji biliminde yeni yeni çalışılmaya başlanılan bu kavram üzerine ülkemizde çalışılmış araştırma sayısı oldukça kısıtlıdır, özellikle kişilik özellikleri açısından yapılmış bir araştırmaya literatürde rastlanmamıştır ve araştırma bu yönüyle önemlidir.

Pozitif psikolojinin son yıllarda önem arz eden bu ilişkili kavramlardan ikisinin araştırılması açısından önemlidir. Diğer taraftan kişilik özellikleri araştırmanın bağımsız değişkenidir ve kişilik kalıtım ve çevrenin sonucu şekillenmektedir (Özyeşil, 2011). Beş faktör kişilik özellikleri kuramı, öz-anlayış ve merhamet kavramlarının kuramsal yönü göz önüne alındığında bireylerin merhamet ve öz-anlayışları üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir ve bu kavramlar arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi pozitif psikolojiye katkı sağlayabilir dolayısıyla araştırma bu yönüyle önemli görülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları (Sayıtları)

Bu çalışmada aşağıda belirtilen varsayımlar baz alınmıştır.

1. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının, ölçülmesi istenen değişkenleri ölçtüğü varsayılmaktadır.

2. Araştırmada katılımcı grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin, “Kişisel Bilgi Formu”, “Merhamet Ölçeği”, “Öz-Anlayış Ölçeği” ve “Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği”ni, içten ve gerçek durumlarını yansıtacak biçimde cevaplandırıdıkları varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları:

Bu araştırmanın sınırlılıkları şu şekildedir:

1. Yapılan araştırmanın bulguları 2017-2018 güz döneminde Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Kimya-Metalürji Fakültesi ve Makine Fakültesi’nde öğrenim görmekte olan 468 üniversite öğrencisinden alınan veriler ile sınırlıdır.
2. Üniversite öğrencilerine ilişkin elde edilen bilgiler, araştırmacının hazırlamış olduğu “Kişisel Bilgi Formu” ile sınırlı kalmaktadır. Araştırma, “Merhamet Ölçeği”, “Öz-Anlayış Ölçeği” ve “Beş Faktör Kişilik Ölçeği”nin ölçme nitelikleri ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

1.6.1. Merhamet

Sıkıntılı ve acı veren durumlar içerisindeki derin farkındalık hali ve ek olarak var olan sıkıntılı durumu giderebilme çabasını da içeren bir yardımseverlik olarak belirtilir (Gilbert, 2009).

1.6.2. Öz-anlayış

Bireyin yaşamında karşılaştığı acıları ve başarısızlık durumlarında kendine karşı özenli ve anlayışlı yaklaşması, yaşadığı olumsuz deneyimlerin hayatının bir parçası olarak görebilmesi, mantıklı ve gerçekçi bir bakış açısı geliştirmesi olarak tanımlanabilir (Neff,2003).

1.6.3. Kişilik

Bireylerin çevresi ile kurmakta olduğu ilişki biçiminin çevresindeki diğer bireylerden ayırt edecek düzeyde ve tutarlı olan ilişki biçimidir (Cüceloğlu, 1991).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölüm; araştırmanın bağımlı değişkenlerinden merhamet ve öz-anlayış ve bağımsız değişkeni olan beş faktörlü kişilik özelliklerine ayrıntılı bir şekilde değinilecektir. Bağımlı değişkenlerden merhamet ve öz-anlayış kavramlarına değinilmeden önce bu kavramları kapsayan pozitif psikoloji alanına değinilmektedir.

2.1. Pozitif Psikoloji

Tarihsel sürece bakıldığında II. Dünya Savaşı sonrasında psikolojik hizmetlerin bireylere yaklaşım biçimi çok büyük ölçüde tıbbi bir modeli benimsemiştir ve bireyin pozitif ve güçlü yönlerini görmezden gelmiştir. Bunun aksine pozitif psikoloji görüşü bir değişim başlatarak Seligman (1998) tarafından ortaya çıkmıştır (Akt. Seligman, 2002). Seligman ve Csikszentmihalyi, II. Dünya Savaşından sonra ruh sağlığı çalışanlarının artık medikal alanda bir uzman gibi görev almaya başladıklarını belirtmiştir, artık psikologlar ruhsal rahatsızlıklardan kaynaklanan hastalıkları tedavi etmeye çabalar olmuştur, bozulmuş olan dürtüler, alışkanlıklar, adeta bozulan beyin tamir edilmeye çalışılmıştır. Ancak pozitif psikoloji bunların tersine bireylerin olumlu özelliklerinin gelişmesine, iyi oluşlarının artırılmasına ve ruh sağlıklarının korunmasına odaklanmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Bu kavram, Maslow (1971)'un ortaya koyduğu hümanistik yaklaşıma benzeyen yönleri olmasına karşın çeşitli yönlerden farklı olduğu görülmektedir. Hümanistik yaklaşım, nitel yöntemlerle insan davranışını inceleyen bir yaklaşımdır ancak pozitif psikoloji yaklaşımı doğa bilimlerinde olduğu gibi deneysel ve nicel yöntemlerle birlikte insan davranışına odaklanmaktadır. Bu yaklaşım, prososyal davranışlar, maneviyat, etik ve sağlık minvalinde konularla ilgilenir ve bu yönüyle hümanistik yaklaşımdan farklıdır (Linley, Joseph, Harrington ve Wood, 2006).

Maslow psikolojinin insanın temelde olumsuz yönlerine yoğunlaşmak noktasında oldukça başarılı olduğunu ancak olumlu ve güçlü yönlerine yoğunlaşmakta oldukça yetersiz kaldığını belirtmiştir ve mutluluk, huzur, iyi olma

gibi olumlu duygulara yönelinmediğini ve yeterince çalışma yapılmadığını ileri sürmüştür (Maslow, 1954). Maslow'un pozitif psikoloji kavramının tanımlanmasına bir giriş yapmasının ardından bu yana bu kavram üzerine birçok çalışma yapılmıştır (Güngör, 2017).

Yalnızca psikolojik sorunlar yaşayan insanlara yardım etmek psikolojik hizmetlerin temel amaçları arasında yer almaz, aksine psikolojik hizmetler halihazırda sorun yaşamayan ve yaşamlarını daha iyi bir hale getirebilmek için yardım sunmaktadır. Bireyin yaşam kalitesini ve tatminini artırabilmesi, kendini gerçekleştirebilmesi, gücünün farkına varabilmesine katkı sağlamak psikolojik hizmetlerin misyonu arasındadır (Kararımak, 2008).

Yukarıda da belirtildiği gibi Seligman (2002), psikolojik hizmetlerin yalnızca patolojiyi düzeltmeye yönelik bir müdahaleden oluşmaması gerektiğini önerir ve pozitif psikolojinin gelişmesiyle son zamanlarda insan doğasının olumlu yönündeki işlerlik ve bireyin gücünün fark edilmesi konusunda önemli gelişmeler meydana gelmiştir. Bireye iyi bir ortam sağlanabilmesi ve güçlü yönlerinin ortaya çıkarılabilmesi uzun yıllar ihmal edilmiştir, psikoloji bilimi baskın bir biçimde bireyin olumsuz yönlerine odaklanmıştır (Rozin ve Royzman, 2001). Bu süreçte bireyin zayıflıklarının, patolojisinin araştırılması onun olumlu ve güçlü yanlarının açığa çıkarılmasına hiç fırsat vermeyen bir ortam oluşmuştur. Pozitif psikolojinin yaygınlaşmasından önce tedavi odaklı patolojiye odaklanan araştırmaların fazlalığı ile bireyin olumlu yönlerine odaklanan iyilik halinin geliştirilmesine yönelik araştırmaların azlığı arasında büyük oranda bir dengesizlik mevcuttur (Tuzgöl-Dost, 2003).

Tarihsel sürece bakıldığında olumsuzluklara odaklanmasının nedenleri vardır ancak pozitif psikoloji insanın iyi oluşunu artırmayı, güçlü yönlerini açığa çıkarmayı ve kendini gerçekleştirmesini amaçlamaktadır. Bu yaklaşım insanın yaşamında olumsuz yönlerine odaklanmaktan kaçınarak genel iyi oluşunu desteklemeyi amaçlar. Bu bakış açısından yola çıkılarak artık 1940'lı yıllardan itibaren ruh sağlığı çalışmalarının odak noktası değişmeye başlamış ve patolojiden çıkıp pozitif özelliklerin desteklenmesine yönelik çalışmalara doğru yönelimin artışı söz konusu olmuştur (Eryılmaz, 2013).

Pozitif psikoloji yaklaşımının çok daha iyi anlaşılabilmesi adına bireysel, grup düzeyi olarak hangi konuları kapsadığını algılayabilmek büyük önem arz etmektedir. Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) pozitif psikoloji alanını bireysel ve grup olmak üzere iki düzeyde tanımlamıştır. Öncelikle bireysel düzeye bakıldığında bu düzey geçmiş ve gelecek ile ilgili pozitif bireysel özellikler ile ilgili olmaktadır. İyimser olmak, umut, mutluluk, yaşamdan doyum ve memnuniyet, cesaretli olmak, kişilerarası iletişim, azim, sabır, sevgi, özgün olabilmek, bilgelik ve öngörülü olmak minvalinde özellikleri kapsamaktadır. İkinci olarak grup seviyesine bakıldığında ise ahlaki değerler ve daha iyi insan ve vatandaş olabilmeleri için erdemler ön plana çıkmaktadır. Bu erdemler olarak özgecilik, sorumluluk sahibi olmak, iş ahlakına sahip olmak, güven, naziklik, merhamet ve hoşgörü örnek verilebilir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Hacıkeleşoğlu, 2017).

Ruh sağlığı bakımından normal olarak nitelendirilen insanların anormal olarak nitelendirilen insanlardan sayıca oldukça fazla olduğu göz önüne alındığında pozitif psikolojinin çok daha fazla bireyin yaşamında iyileştirmeye sebebiyet verdiği görülebilir ve daha fazla emek, çaba ve mali kaynak gerektirdiği belirtilebilir (Kararmak, 2008). Bu emek göz önüne alındığında, hali hazırda iyi olanı daha da iyi hale getirmeyi amaçlayan pozitif psikoloji yaklaşımında birey bir tohum olarak düşünülebilir, bireye uygun koşullar sağlandığında ve desteklendiğinde o da bir tohum gibi kendini geliştirebilecek güce sahiptir (Eryılmaz, 2016).

Temelde yatan anlayışa bakıldığında Seligman ve Csikszentmihalyi'nin vermek istediği mesaj psikoloji bilimindeki patoloji temelli yaklaşıma ek olarak bireylerinin pozitif ve güçlü yönlerinin de göz önünde bulundurularak odak noktasına alınması gerektiğidir. Bundan dolayıdır ki psikolojik hizmetlerde yalnızca olumsuzluklarla baş etmek için yardım etmekten ziyade pozitif ve güçlü yanlarının da desteklenmesi gerektiğini savunurlar (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Psikoloji biliminde bazı araştırmacılar patolojiye odaklanırken bazı araştırmacılar ise yukarıda bahsedilen pozitif psikoloji odaklı bir yaklaşım ile ön plana çıkmaktadır. Her iki yaklaşım da insanların ruh sağlığını iyileştirmek adına önemli iki yaklaşım olduğunu vurgulamak önemlidir ve her iki alan da birbirini tamamlar niteliktedir (Eryılmaz, 2013).

2.2. Merhamet Hakkında Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

2.2.1. Merhamet Kavramı ve Özellikleri

Seligman'ın öncülüğünü yaptığı pozitif psikolojinin ilerlemeye başlamasıyla birlikte psikolojik iyi oluşu arttırmasıyla ilgili dayanağı bulunan merhamet kavramı, psikolojide ilgi çeken bir araştırma konusu olarak yerini literatürde almaya başlamıştır. Merhametin ölçümünün yapılabilmesi için araçların geliştirilmesi ile birlikte kavramla ilgili bilimsel araştırmaları da hızlandırmıştır. (Germer ve Siegel, 2012).

Merhamet (compassion)'ın kökeni Latince 'den gelmektedir. Com (ile) ve pati (ızdırap çekmek). Merhamet genelde (compassion) bir kişinin acısını-ızdırabını paylaşabilme becerisi olarak kullanılmaktadır (Germer, 2009). Merhamet kelime olarak da Türkçe'de 'rahim'den gelmektedir. Rahman, rahim, rahmet, merhamet ve rahim kelimeleri aynı köke sahip olduğu söylenebilir. Rahim, diğerini içinde bulundurmak-barındırmak anlamına gelmektedir. Merhamet kelimesi bu anlamda başka birini 'içeriyor' anlamına gelebilir (Gök, 2015).

Birçok ruhsal gelenekler, yüzyıllar boyunca bu hayatta acı çekerek yaşadığımızı görmüş ve bu inancı ileri sürmüşlerdir. İçinde hapsoldüğümüz bir reenkarnasyon döngüsünün olduğuna inanan Budistler göre hayatımız boyunca çektiğimiz acılarımız olguları kavrayışımızın üzerine kurulmaktadır. Ve yine Budistlere göre insan ancak ve ancak kendisine aydınlanmış bir akıl geliştirerek acılarından kurtarabilir. Bir başka deyiş ile; birlikte doğduğumuz aklımız kaotiktir fakat bilinçli farkındalık ve merhamet ile kendi aklını eğiterek farklı bir gerçekliği tecrübe edebilir (Gilbert, 2009).

Merhamet kavramı için farklı perspektiflerde birçok tanımlama yapılmıştır. Birçok sözlük merhameti; bireyin çevresindeki diğer insanların acılarını fark etmesi ile birlikte acı çekme durumundan kurtulmalarına dair derin bilinç halinde olma ve beceri olarak tanımlamaktadır. Bir başka tanımlama ise başka insanların refahına dair bencil olmayan bir şekilde endişe duyma hali olarak belirtilmiştir (Radey, 2007). Budist psikolojisinde merhamet; acılarımızdan özgür olabilme isteğini de içermektedir, budizme göre acının ne demek olduğunun tam anlamıyla anlaşılabilmesi terimin kendisinin anlaşılabilmesi için büyük önem arz etmektedir (Makransky, 2012).

Akdeniz ve Deniz (2016)'e göre merhamet duygu, düşünce ve davranışın bütünlenmesiyle birlikte oluşmaktadır. Merhamet, bilinçli farkındalık ve iç görünün derin bir uyanışının birlikteliği olarak belirtilir ve aynı zamanda merhamet içinde barındırması beklenen altı durum ile birlikte anılır. Budizm inanışına göre özgürlüğe giden altı katlı yolu oluşturanlar; doğru düşünce, doğru konuşma, doğru davranış, doğru yaşamak, doğru konsantrasyon ve doğru çabadır (Makransky, 2012).

Gilbert (2009) merhamet becerileri olarak bir kaç beceri öne sürmektedir, bunlar; bireyin özellikle yardımcı olan konumunda ve durumları dengede tutan bir bakış açısına sahip olması , bilinçli olması ve bunu merhametli davranışa yardımcı olarak kullanması, olaylar arasındaki nedensellik üzerine düşünebilmesi, aklını rasyonel olarak kullanabilmesi ve olaylar karşısında kanıtlara bakmak ve var olan durum için dengeli bir bakış açısı getirmesi, kendisinin ve diğerlerinin hayatının amacına yönlendirecek ve sıkıntılardan uzaklaştıracak davranışlar içerisinde olmasını sağlayabilmesi ve bunları planlayabilmesi gibi becerilere sahip olmasıdır.

Goetz vd. (2010)'e göre öncelikli fonksiyonu zayıfın ve acı çekenin korunması olarak büyük bir dayanışma ile ortaya çıkan çok etkili bir tecrübedir. Bu büyük etki eden durum başkalarının acısını yaşayışına tanıklık etmek ve bunu takip eden bir şekilde onlara yardımcı olma motivasyonundan gelmektedir. Genel bir bakış açısıyla merhamet, merhametle ilişkili olarak sempati, empati ve acıma duygusunu da içeren geniş bir ailenin içerisinde konumlandırılır (Macbeth ve Gumley, 2012).

Merhamet kavramı birçok yönüyle alan yazında diğer kavramlar (empati, sempati vs.) ile karıştırılmaktadır. Hatta merhamet ve empati kavramlarının birbirine oldukça benzerlik gösterdiğini ve üstelik bazen birbiri yerine kullanıldığını belirtirler (Neff ve Pommier, 2013). Akdeniz ve Deniz (2016)'e göre merhamet kavramı karşılıklı bir şekilde etkileşim ile bağlantılı olduğu için davranışsal yönden empati, sempati gibi yakın olan kavramlarla denklik gösterdiğini belirtmişlerdir. Ancak, merhameti; empati, sempati, altruizm gibi benzeşimi olan diğer kavramlardan farklı kılan temel noktası karşısındakinin acısını giderme isteğini, karşısındakinin acısının nedenini anlayabilmenin bilişsel sürecini, diğer yandan merhametli davranış göstermek bakımından davranışsal süreci birlikte yürütüyor olmasıdır (Gilbert, 2005).

Merhamet acıma kavramı ile de karıştırılmamalıdır, merhametin aksine acıma duygusu taşıyan bireyde karşısındakine ahlaki ve psikolojik yönden yukarıdan bakma özelliğini barındırmaktadır (Akdeniz ve Deniz, 2016). Bodian'a (2006) göre diğer insanlara kalbimizi olabildiğince açtığımızda ve sevgimizi yeterince genişlettiğimizde, sevginin diğer bir şekli olan merhamet duygusuna erişmiş oluruz. Başka insanların acılarından derin bir duygu ile etkilendiğimizde ve bu acı halini dindirmek istediğimizde merhametli olmuş oluruz. Acıma duygusundan farklı bir şekilde merhamet bizi diğer insanlar ile ayırtmaz ve kendimizi daha üstün hissetmemize sebebiyet vermez.

Empati merhametin ön koşuludur, o merhamet kavramından çıkarıldığında geriye yalnızca acıma duygusu kalmaktadır. Yani diğer bir deyişle kişiler çevresindeki diğer insanların yaşadığı acı, üzüntü gibi yoğun duygularına erişemediği zaman ortaya çıkacak karşı duygu yalnızca acıma ile sınırlı kalacaktır. (Öncü, 2015).

Merhamet, kişinin diğerlerine karşı hissettiği acıma duygusundan da çok öte bir durumdur, o kadar yoğundur ki kişiyi davranışsal olarak harekete geçirir. Örneğin, hasta bir birey ile karşı karşıya kalındığında, kişinin karşısındaki bireyi yalnızca acıyarak seyretmesi durumu merhamet ile açıklanamaz. Merhamet duyan kişi, bu hususta davranışsal bir biçimde harekete geçerek karşısındakinin sağlığına kavuşabilmesi için çabalaması durumudur (Yılmaz, 2011).

Merhametin, üzüntü duyma ve sevgi duygularının birlikteliği olduğu mu, sevginin bir alt yapısı olduğu mu, bir başkasının probleminin üzerine alınması mı olduğu noktasında kuramcılar için bir tartışma konusu halindedir. Ancak genel bir çerçeveden bakmak gerekirse; kimine göre empatik bir anlayış ile sıkıntı çekme hali, kimine göre üzüntü duyma, kimilerine göre ise diğer tüm sahip olunan duygulardan farklılık gösterir (Atalay, 2015).

Merhametin özellikleri arasında sıklıkla anılabilecek kavramlar vardır, bunlar arasında strese karşı tolerans, iyiliği gözetme, kendini ve diğerlerini gözetmede daha motivasyonlu olma, kendisinin ve diğerlerinin ihtiyaçlarına ve duygularına karşı hassasiyet, kendisinin ve başkalarının duygularıyla, ihtiyaçlarıyla ve sıkıntılarıyla duygusal olarak bağlı olmak. Zorlu hisleri, anıları ve durumları görmezden gelmekten ziyade yönetebilme kabiliyeti. Kendimizin ve diğerlerinin aklın nasıl

çalıştığını, hissedilenlerin neden hissedildiği, düşünülenlerin neden düşünüldüğünü anlamak için empati. Kendimize ve diğerlerine karşı aşağılayıcı olmayan, kabul eden bir tavır gibi birçok erdemli davranış kalıbı yer almaktadır (Gilbert, 2009).

Cassel (2002) merhametin yapılmış tanımlarını analiz etmiş ve merhametli davranışın oluşmasındaki süreçten şöyle bahsetmiştir; birey karşısındakinin acısına tanıklık etmelidir, acı duygusunu birey kasten duymak adına davranış göstermiş olmamalıdır ve acı veren durum bireyin empati kurabilmesi için önceden yaşanmışlığının olma ihtimalini de içermektedir.

Pommier (2011) geliştirdiği merhamet ölçeğinde merhamet kavramının sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçli farkındalık olmak üzere üç ana temel üzerinde konumlandığını belirtmektedir.

1. Sevecenlik, kişinin kendine ve çevresine karşı daha anlayışlı ve ilgili olması anlamı taşımaktadır. Anlayış yakınlığı barındırmaktadır, kişinin diğer kişilerle olan farklılıklarını azaltır. Gilbert'in (2005) bakış açısına göre bu yakınlık duygusu, içtenlik olarak kavramsallaştırılabilir. İçtenlik anne çocuk arasındaki ilişkide çocuğun yaşamında kendini güvende hissettirecek bir sistemin parçasıdır ve bu sayede çocuk kendine ve çevresine karşı daha açık olabilmektedir. Aksi bir durumda ise çocuk kendini güvende hissetmez ve dünyayı farklı algılayarak olumsuz duygularını direk kendine yöneltebilir, yani bu tehlike algısı bireyin kendine olan olumlu duyguyu geliştirmesini engellemektedir.

2. Paylaşımların bilincinde olma, mükemmelliğin insanlarda var olmasının mümkün olmadığını ve insanların hata yapabileceklerinin bilince olmayı ifade etmektedir. Kişi merhamet duygusunu kendisinde barındırarak acı çekme halinin tüm insanlığın ortak bir paydası olduğunun bilincinde olur ve bu bilincin sayesinde acı çeken bireyler ile ortak bir yaşantının paydasında olduğunu algılamaktadır. Ters bir durum ise başkalarının acısını yok saymayı ve insanlardan uzaklaşmayı doğurmaktadır (Neff, 2003).

3. Bilinçli farkındalık ise bireyin yaşamındaki olumsuzluklara karşı takındığı dengeli bir yaklaşım halidir. Böylece kişi acı çekme halindeyken veya bir başkasının acı çektiğine şahit oluyoriken bu durumun kendisini alıkoymasına izin vermez (Neff, 2003).

Merhamet kavramı çekilen acı duygusunun tedavi edici bir özelliğe sahip olduğu söylenebilir. Merhamet duygusuna sahip olan birey yalnızca vermek ile ilgilidir, yaptıklarından bir karşılık almayı beklemez. Merhamet gösteren kişi karşısındakine verebileceği bir sürü çiçek ile gitmiştir ve merhamet gösterilen kişi bu duruma yol açmıştır, bu yüzden ona karşı şükran duymaktadır. Merhamet duygusuna sahip birey, olağanüstü bir sevgi ile bu pozitif enerjisini koşulsuz bir şekilde karşısındakıyla paylaşır. Birey bu yüce duyguyu yalnızca kendisine yakın olanlara veya dostça yakınlık gösterenlere değil tüm insanlara karşı duymalı ve göstermelidir (Osho, 2007).

2.2.2. Merhamet Odaklı Terapi

Yukarıda merhamet kavramı ile ilgili açıklamaların ışığında merhametin bu iyileştirici gücünden faydalanan bir yaklaşım olarak merhamet odaklı terapiyi gösterebiliriz, bu psikoterapide merhametin etkin olduğu bir yaklaşım biçimidir. Bu merhamet odaklı yaklaşımın asıl çıkış noktası, yüksek utanç duygusuna sahip, acımasız bir şekilde kendini eleştiren bireylerdir. Bu kişiler kendilerine acı çekme halindeyken nazik davranma ve anlayışlı olma noktasında ve güvende hissetme hususunda zayıf kimselerdir. Bu yaklaşım, bahsedilen bu problemlerin merhametin iyileştirici özelliğinden faydalananak daha iyi duruma getirilebileceğini savunur. Ayrıca merhamet eğitimi ile birlikte bireylerin merhametli bir birey olabilmeleri için gerekli nitelik ve becerilerin geliştirilebileceği ve iyi oluşa katkı sağlanabileceği görüşü vardır (Gilbert, 2009).

Kişiler bu yaklaşım ile birlikte kendilerine yönelik olan ağır eleştiri ve suçlama halinden kurtulup, olaylar üzerinden sorumluluk alma ve kendi duygularıyla baş edebilmeyi öğrenirler. Sevecenlik ile harekete geçmek, bireyin duygularını görmezden gelmesi yerine onları anlaması ve kabul edebilmesi hedeflenmektedir. Kişinin dikkat odağı merhametli davranış gösterdiği ve kendisine de bu şekilde davranışlarda bulunulduğu zamanlara yönlendirilir. Bu dikkat çalışması ile birlikte birey odaklanarak olumsuz duyguları ön plana çıkarmaktan ziyade olumlu duyguları ön plana çıkarması ve bu olumlu duyguların daha çok farkında olması sağlanmaya çalışılır. Birey güçlü yönlerini keşfederek olumlu yanlara daha çok ağırlık vermesi sağlanır ve birey olumlu yeni deneyimler yaşaması için cesaretlendirilir. Bireye cesaret, merhamet ve naziklik içeren olumlu davranış kalıpları öğretilir. Olumlu

duyguları ön plana çıkararak bunlara maruz kalmayı içeren egzersizler uygulanmaktadır. Bireyin çaba göstermeye ve sürece odaklanması öğretilir. Düşünce vasıtasıyla, merhametli olma yolunda gerekli pratikler yapılmaktadır (Gilbert, 2009).

Merhamet ortamında büyümüş olan bireylerin bedenleri, davranışları, düşünceleri; bu duygudan mahrum kalmışlara göre çok daha olumlu bir yönde gelişmektedir. Kişileri rahatsız eden durumların kendi bedenleri üzerinde de olumsuz etkileri olduğu gözlenmiştir dolayısıyla bireyin sağlık yapısı duygusal olarak maruz kaldığı her şey ile alakalıdır. Yani, birey aslında merhametli olma potansiyeline sahiptir. Asıl mesele, bireyin bu durumu kavrayabilmesi ve doğru kullanabilmesidir (Dalai Lama, 2002).

2.2.3. Merhamet İle İlgili Yapılan Araştırmalar

2.2.3.1. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Merhamet kavramı ile ilgili yapılan yurt içi araştırmalarına baktığımızda oldukça az çalışmaya rastlamaktayız. Merhamet üzerine yapılmış ilk tez çalışmasında Akdeniz (2014) merhamet düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinin anksiyete, stres ve duygusal zekasını incelemeyi ve cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma örneklemini 322’si kız, 254’ü erkek olmak üzere toplam 576 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmaya göre orta düzey merhamete sahip olan öğrencilerin depresyon puanları diğerlerinden daha yüksektir. Düşük ve orta düzey merhamete sahip olan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ puanları yüksek düzeyde merhamete sahip olan öğrencilere oranla düşüktür.

Bir başka yürütülen tez çalışmasında ise Erdoğan (2017) mutluluk kavramının merhamet ve saldırganlık kavramı ile olan ilişkisini incelemiştir. 345 kişilik bir örneklem grubu ile yürütülen araştırmanın mutluluk düzeyinin merhamet ve saldırganlık ile ilişkisine ilişkin yapılan analizin bulgularına göre merhamet ve mutluluk toplam puanlarının arasında pozitif ve yüksek ilişki söz konusu olmuştur. Cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olma, yaş değişkenine göre merhamet düzeylerinde anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmemiştir.

Evli bireyler üzerinde yapılan çalışmada merhamet ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan Erdoğan (2018) çalışmasında 304 birey

ile çalışmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; evlilik doyumu ve merhamet arasındaki ilişkiye bakıldığında, sevecenlik ve evlilik doyumu pozitif ilişkili; bağlantısızlık ve evlilik doyumu negatif ilişki göstermektedir. Ayrıca, sevecenlik ve bağlantısızlık alt boyutlarının evlilik doyumu anlamlı düzeyde yordadığının saptandığı söylenebilir. Ek olarak, merhamete ilişkin olumlu özellik bildiren alt boyutların erkeklerde, 24-30 yaş arasındaki bireylerde ve üniversite mezunlarında daha yüksek puan ortalaması bildirdiği saptanmıştır.

Aydemir (2018) yılında yaptığı tez çalışmasında merhameti kıdem, branş, cinsiyet ve ebeveyn tutumuna göre incelemiştir. Çalışmada 394 kadın öğretmen ve 206 erkek öğretmen olmak üzere, toplam 600 öğretmen katılımcı mevcuttur. Araştırmanın bulgularına bakıldığında; edebiyat, RPD, sosyal bilgiler ve sınıf öğretmenlerinin merhamet düzeyleri erkek meslek lisesi alan dersleri öğretmenlerinin merhamet düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksektir. Öğretmenlerin annelerini algılamalarına ve merhamet düzeyleri arasındaki fark ise anlamlı çıkmamıştır. Babasını duyarlı, merhametli, destekleyici olarak algılayan öğretmenlerin merhamet düzeyleri; bu şekilde algılamayan öğretmenlerden daha yüksektir. Babalarını hoşgörüsüz olarak algılayan öğretmenler ile hoşgörülü algılayan öğretmenler arasındaki merhamet düzeyi farkı ise anlamlı değildir. Babalarını otoriter, cezalandırıcı olarak gören öğretmenlerin merhamet düzeyi; demokratik ve anlayışlı olarak gören öğretmenlerden ise daha düşük düzeydedir.

İşgör (2017a) çalışmasında akademik başarı ortalamasının ve bağlanma stillerinin merhameti ne düzeyde yordadığı araştırmıştır. 264 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmanın bulgularına göre; akademik başarı ortalamasının, güvenli ve korkulu bağlanma stillerinin beraber merhametin anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ek olarak, doğum sırasına bakıldığında ise, ilk çocuk, ortanca ve son çocuk olan öğrencilerin merhamet puanlarının, tek çocuk olan öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Baskıcı otoriter ebeveyn tutumuna sahip üniversite öğrencilerinde, güvenli bağlanma ve merhamet puanlarının, diğer öğrencilere göre daha düşük olduğu da tespit edilmiştir.

İşgör (2017b) bir diğer çalışmasında ise üniversite öğrencilerinde merhamet düzeylerinin öznel iyi oluşu ne düzeyde yordadığını ortaya koymayı amaçlamıştır. Ek olarak, yerleşim yerinin merhamet ve öznel iyi oluş puanları üzerindeki etkisi de incelenmiştir. 402 öğrenciyle yürüttüğü çalışmanın sonucunda ortaya çıkan bulgulara

bakıldığında ise merhamet ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ek olarak, öğrencilerin yaşamlarını geçirdikleri yer açısından öznel iyi oluş ve merhamet puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği belirtilebilir.

Son olarak Aktaş ve Bozdoğan (2016)'nın yürüttüğü bir başka çalışmada, Fen Bilimleri dersindeki bir ünite ve merhamet değeri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Fen Bilgisi dersinde işlenen “İnsan ve Çevre” ünitesi çerçevesinde planlanan etkinliklerin, 7. sınıf öğrencilerinde merhamet değerini kazandırmakta başarılı olup olunmadığı araştırılmıştır. Çalışma 34 öğrenci ile yürütülmüştür, ön test ve son test kontrol ve deney grubu yöntemi kullanılmıştır. Kontrol grubunda, öğretim programında planladığı şekilde ders işlenmiş ancak deney grubunda ise öğretim planına ek olarak araştırmacı tarafından merhamet değerinin kazandırılabilmesi adına etkinlik programı da işlenmiştir. Beş haftanın sonunda deney grubuyla yapılan etkinliklerin, öğrencilerde merhamet değerini olumlu yönde gelişme kaydettiği gözlemlenmiştir.

2.2.3.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Son yıllarda üzerinde çalışılmaya başlanmış kavramlardan olan merhamet kavramı üzerine yapılmış çalışmalardan birkaçına bakacak olursak; Neff ve Pommier (2013)'in araştırmasında öz-anlayış, merhamet, altruizm ve empatik endişe arasındaki ilişkiyi incelemek istemiştir 384 üniversite öğrencisi, 400 yetişkin ve 172 stajyer üzerinde yürüttükleri çalışmanın bulgularına göre üniversite öğrencileri haricindeki gruplarda gruplarda öz- anlayışın merhamet, empatik ilgi ve altruizm ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ek olarak ise öz-anlayış ve diğer insanlara karşı empatik endişe arasında da güçlü bağlantı olduğunu belirtmişlerdir.

Krause ve Shaw (2000), araştırmasında başka insanlara karşı duygusal destek sağlanması durumunda benlik saygısının gelişip gelişmediğini ve sosyo-ekonomik düzeyi yüksek bireylerin başka insanlara yardım etmenin olumlu etkilerini belirlemeyi amaçlamışlardır. 511 katılımcının yer aldığı çalışmanın sonuçlarına göre; başkalarına yardım etme davranışının, özgeci davranışların benlik saygılarını olumlu yönde etkilemiştir.

Bir başka çalışmaya göz atacak olursa, Roxas, David ve Caligner (2014) yaptıkları çalışmada merhamet ve öz-anlayış ilişkisini incelemişlerdir. Okul psikolojik danışmanları, psikologlar ve stajyer psikolojik danışmanlardan oluşan 231

katılımcı üzerinde yaptıkları araştırmanın sonuçlarına göre öz-anlayış hem kendini affetmek hem de başkalarını affetmek ile ilişkiliyken, merhametin başkalarını affetme ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ve affediciliği yordadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Weng ve diğ. (2013) yaptıkları çalışmada ise eğitim yoluyla merhametli ve özgeci davranışların geliştirilip geliştirilemeyeceğini araştırmışlardır. Kısa süreli merhamet odaklı eğitimin özgeci davranışları arttırıp attırmadığı ve beyindeki tepkilerin ne yönde değiştiğine bakmışlardır. Araştırmanın bulgularına göre, merhametli ve özgeci davranışlar eğitimle gelişebilen beceriler olduğu sonucuna varılmıştır. Ek olarak, merhamet odaklı eğitiminin bireylerin beyin fonksiyonlarında değişikliklere sebep olmakta olduğu görülmüştür.

Hutcherson ve diğ. (2008), araştırmalarında sosyal bağlantının kontrol edilebilir ortamda diğer insanlara karşı gösterilip gösterilemeyeceğini belirlemeyi amaçlamışlardır. Bu amaç doğrultusunda ise şefkat meditasyonunu kullanmışlardır. Araştırmanın sonuçlara göre ise birkaç dakikalık şefkat meditasyonu dahi diğer insanlara karşı sosyal desteği ve pozitif duyguları artırdığı gözlemlenmiştir.

2.3. Öz-Anlayış Hakkında Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

2.3.1. Öz-Anlayış Kavramı ve Özellikleri

Temelleri Budist felsefeye kadar dayanan öz-anlayış, batı insanların bireysel ve ben merkezci olan düşünce ve duygularına alternatif sunabilen önemli bir kavramdır ve ölçülebilir düzeydedir (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2006).

Budizmin yola çıktığı anlayış; insanın kendisinin ve diğerlerinin sıkıntılarını hafifletmeye istek duydukları ve bu motivasyon ile hayatlarını yönlendirdikleridir. Budha'nın deyişine göre herkes acı çeker, insanların hemen hemen hepsi yaşamları boyunca bir veya birçok kez acı çeker ve olumsuz yaşantılarla karşılaşır (Neff ve Tirsch, 2013).

Bir Tibet kelimesi olan *Tsewa*, merhamet olarak çevrilir ve öz benlik ile diğerleri için duyulan merhamet arasında bir ayrım gözetmeden kavramlara bütüncül bir bakış açısıyla bakmaktadır. Bu nedenle bazı batılı psikologlar öz-anlayışı çok daha ayrıntılı bir şekilde anlayabilmek için teorik ve deneysel çalışmalar geliştirmişlerdir (Barnard ve Curry, 2011). Batılı psikologlar diğer insanları gözetin

empati ve merhamet hakkında çok fazla sayıda deneysel çalışma üretmiştir. Bununla birlikte son zamanlarda yoğun olarak öz-anlayışı araştırmaya başlamışlardır (Neff, 2003a).

Neff (2003b), öz-anlayışa sağlıklı bir davranış biçimi ve kendi ile ilişkili olma boyutunda odaklanmaktadır. Öz-anlayışı kişinin acısı ile ve acısı tarafından etkilenmesi, acısını görmezden gelme ya da yaşadığı acı ile bağlantı halinde olmamak ile değil kişinin acılarını azaltmaya duyduğu derin arzudur ve kişinin kendini kibarlık ile iyileştirmeye yönelmesidir.

Literatüre bakıldığında “self-compassion” kavramı Türkçe’ye farklı türlerde çevrilmiştir. Bu ifadeler, “öz-duyarlık” (Akın ve Abacı, 2007; Öveç, 2007), “öz-anlayış” (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008) ve “öz-şefkat” (Bayramoğlu, 2011; Andiç, 2013) olarak gösterilebilir. Raab (2014) makalesinde merhamet üzerine yapılan çalışmalardan bahsetmiştir ve buna göre başkalarına karşı duyulan merhamet kendine duyulan merhametten doğmaktadır. Merhametli davranışın bir kelebek etkisi yarattığını ve kendine karşı derin bir farkındalıkla birlikte duyulan öz-anlayışın başkalarına karşı merhametli duruşa karşı katkı sağlayan bir faktör olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Öz-anlayışın (self-compassion) tanımı daha genel olarak belirtilen “merhametli(anlayış) olmak” (compassion) tanımından çok büyük oranda bir farklılık taşımamaktadır. Merhamet, karşısındakilerin yaşadıkları olumsuzluklarına ve üzüntülerine karşı açık ve duyarlı olmaktır. Çevremizdekilerin kusursuz birer insan olmadığının farkında olmak ve büyük bir sabır ve kabul ile onlara yaklaşımdır. Öz-anlayış kavramına döndüğümüzde ise bireyin yaşamında karşılaştığı acı ve başarısızlık durumlarına karşı daha duyarlı olabilmesi, kendine yönelik nazik olması ve acımasız bir yargılayış içerisinde olmaması ve de bu deneyimlerin aslında insanların ortak bir paydaşım altında yaşadıkları deneyimler olduğunun farkına varmasıdır (Neff, 2003a).

Öz-anlayış bireyin yaşam hedeflerine ulaşip ulaşmaması adına kendini değerlendirdiği bir süreç değildir. Bazı başarısızlıklar yaşanabilir ancak birey bu başarısızlıklar karşısında öz-anlayışa sahip ise kayıtsız kaldığı anlamına gelmez, yalnızca bu süreç içerisinde gösterdiği çabalarında kendisine karşı acımasız bir

şekilde eleştirel olmadan pozitif ve negatif yönleriyle birlikte değerlendirmesi anlamındadır (Neff ve diğ., 2005).

Neff'e (2003b) göre öz-anlayış yararlı olarak görülebilen bir duygu düzenleme stratejisidir. Çünkü bir çok alanda acı ve üzüntü veren olumsuz yaşantılardan kaçınmak yerinde onları nazik, anlayışlı ve ortak bir insanlık duygusu olduğunun farkında olarak ele alınır. Bu şekilde kişi yaşadığı olumsuz duyguları olumlu duygu durum haline dönüştürür ve mevcut olan durumun daha doğru ve etkin bir biçimde kavranmasına yol açar (Isen, 2000; Folkman ve Moskowitz, 2000).

Bireyler bazı zamanlarda sıkıntılı ve olumsuz olaylar ve duygular içerisine girebilir ve oldukça fazla zarar görebilir, bu doğal bir durumdur. Anlayışlı olmak kişinin kendisine vereceği doğal tepkidir ancak bireyin kendisine acıması demek değildir. Bir başkasına karşı anlayışlı olmak gibi aynı şekilde kendimize de bu duyguları besleyebilmektir (Hanson, 2009)

Eğer ki birey yetersiz hissetme, acı, başarısızlık gibi sıkıntılı durumlar karşısında kendisine öz-anlayışlı olabiliyorsa bu durum onun acısını küçümsemek veya kendisini acımasız bir eleştiri ile hırpalaması yerine kendisine yakın ve sarsıcı olmayan bir anlayış ile yaklaştığının göstergesidir. Bu süreç aynı zamanda sıkıntılı durumların insanların ortak deneyimleri olabileceğini, yalnız olmadığımızı, hatalar yapabilen ve mükemmel olmayan insanlar olduğumuzun farkındalığını da içermektedir (Neff ve diğ., 2006).

Öz-anlayış kişinin motivasyonu ile işlevsel hale gelmektedir, kendine yönelik bir iyi-niyet halinden söz edebiliriz. Öz-anlayış problemlerimizi çözene kadar bize nasihat vermeden dinlemeye istekli ve yatıştırıcı bir dost gibidir (Germer, 2009). Öz-anlayış düzeyi yüksek olan bir birey sıkıntılı hali, zayıflıklarını ve eksik yönlerini tam olarak görebilir ancak yine de kendisine karşı eleştirel ve katı bir tutum yerine, anlayışla yaklaşmaktadır. Böylece öz-anlayış sıkıntılı durumlara karşı koruyucu bir görev alabilir ve yaşam kötü gittiğinde bile olumlu bir bakış açısı ile yaklaşmasına imkân sağlayabilir (Leary ve diğ., 2007).

Öz-anlayış aynı zamanda, bireyin acısının farkında olmasını ve bununla bağlantısını koparmamasını vurgular, bu yönüyle kendine acıma kavramı ile karıştırılabilir. Yani kendi acısı ile meşguliyet halinde bulunan bireyin acısıyla özdeşleşip kendisine acımaya başlayabileceği düşünülmektedir. Ancak yapılan

araştırmalar g sterirki sıkıntılı durumlar karşısında kendisine öz-anlayış gösteren bireylerin sorumluluk almaktan kaşmadıkları ve bunu yaparken ise kötü duygulara sahip olmadıkları bilinmektedir (Leary vd., 2007).

 z-anlayış kavramı ile karıştırılmakta olan bir başka kavram kendini şımartmadır.  z-anlayışa sahip olan bireyin kendisine sevecen bir yaklaşımda bulunması kendisini şımarttığı anlamına gelmez. Kişi psikolojik sağlığını ve iyi oluşunu hedeflemektedir ancak bunu kendisini önemsediği için yapmaktadır.  z-anlayış bireyi zorlu yaşam olaylarına karşı koyabilmek ve hatalarından ders almak bunlar için çaba gösterebilmek için motive etmektedir (Neff, 2011).

Neff (2003a) tarafından tanımlanan öz anlayış; acı ve başarısızlık durumları esnasında ortaya çıkan birbirine bağlı üç bileşen içermektedir. Olaylar karşısında eleştirel olmaktan ziyade kendine karşı anlayışlı olmak, kendini insanlardan izole etmekten ziyade durum karşısında insani bir tecrübe olarak kabul etmek ve kendini dahil etmek, insanların acılı düşüncelerini ve duygularını görmezden gelmek ya da gereğinden fazla anlam yüklemekten ziyade onların bilinçli olarak farkında olmaktır. Neff (2003a)  z-anlayış kavramını işlevsel hale getirebilmek için bu kavramı üç ana başlığa ayırmıştır: (a) Kendine şefkat (self-kindness), (b) Ortak paydaşım (common humanity) ve (c) Bilinçli-farkındalık (mindfulness). Aşağıda bu kavramlar açıklanmaktadır.

2.3.1.1.  zşefkat

Yaşam boyunca bazen yolunda gitmeyen işlerimiz olduğunda kendimizi katı bir şekilde eleştirmeye eğilim gösterebiliriz. Ancak  z-anlayışlı olan birey bu tip problemlili durumlar karşısında sert bir eleştiri ile durmaktan çok, ılımlı ve anlayışlı bir şekilde karşılamaktadır (Germer, 2009).  z-sevecenlik, tanım olarak, kişinin kendisini sürekli eleştirmemesi ve küçük düşürücü yorumlardan kaçınması anlamınadır. Bireyin kendisine fazlasıyla yaptığı öz-eleştiri süreci birbiriyle bağlantılıdır, ilk olarak düşmanca duyguların beslenmesi ve yoğun bir şekilde hor görme durumu söz konusudur ve ikinci olarak ise bireyin içtenlikle kendisini sevmesi, yatıştırması kendisini y netebilmesinde düşündüğü yetersizlik durumudur. Ancak,  z-anlayışlı bir bireyde bu bahsedilen negatif duyguların barınması söz konusu değildir. Hatta aksi durum olarak fazla miktarda öz-eleştiri yapan bireyler kendilerini rahatlatılabilmekte oldukça zorluk çekmektedirler (Gilbert ve Irons, 2004;

Gilbert ve diğ., 2004; Gilber ve diğ., 2006; Gilbert ve Procter, 2006). Öz-şefkat bireyin kendisiyle olan iç savaşı bırakmasını gerektirir. Ancak öz-sevecenlik bireyin öz-eleştirisini bitirmesinden çok daha fazlası olarak kendisini bir dostuna yaptığı gibi rahatlatmasıdır (Neff, 2011).

2.3.1.2. Ortak Paydaşım

İnsanlar mükemmel değildir ve kusurları olabilir, başarısızlığa uğrayabilir ve işlevsel olmayan davranışlar sergileyebilir (Neff ve Tirsch, 2013). Sıkıntı veren bir olay yaşadığımız zaman dünyada yalnızca acıyı çeken kişinin kendimiz olduğunu düşünebiliriz ve ek olarak bu durumdan yalnızca biz sorumlusak bundan utanç da duyma eğiliminde oluruz. Eğer bu yoğun duygularımızı bir kenara bırakıp daha geniş bir bakış açısından görmeye başlarsak bu durumu yalnızca bizim yaşamadığımızı ve sadece bizim hatalarımızdan doğmadığını aslında evrensel bir sonuç olduğu sonucunu görebiliriz (Germer, 2009). Kendilerini ortak paydaşında gören bireyler sorunlar üzerinden ayırım yapmak yerine bu durumun yalnızca kendine yönelik olmadığını ve diğer insanların da yaşayabilecekleri sıkıntılı durumlar olduğunu kavrayabilme yeteneğine sahiptir ve bu durumu tecrübe olarak görebilirler (Neff, 2003). Bu anlayışta olan kişi hatalarından dolayı yalıtılmış olmaz, aksine başka insanların da başına geleceğini düşünerek insanlar ile olan bağını sürdürmektedir. Aksine geniş bir bakış açısına sahip olarak kendi hatalı olan yapısını kabullenir (Neff ve Pommier, 2013).

2.3.1.3. Bilinçli-farkındalık

An’da kalarak ve o an içerisinde olanları muhakeme süzgecinden geçirmeden bütünüyle farkında olmak olarak tanımlanabilmektedir (Stahl ve Goldstein, 2010). Bilinçli farkındalık acı veren bu deneyimleri, yalnızca an içerisinde olduğu gibi kabul ederek, deneyimlerin farkındalığını dengede tutmayı içermektedir (Brown ve Ryan, 2003). Acı veren yaşam deneyimlerinden kaçınmak yerine; hoş olmasalar dahi bu deneyimlerin gerçekliğini görebilmeyi sağlar. Bu nedenle farkındalık öz-anlayışın kaçınılmaz bir parçası olmaktadır (Neff ve Trich, 2013). Öz-anlayış ölçeğinde bilinçli-farkındalık boyutunu içeren madde “Hayal kırıklığına uğradığım zaman duygularımı meraklı ve açık bir şekilde anlamaya çalışırım” idir. Bunun tam aksi madde ise “Hayal kırıklığına uğradığım zaman, yanlış olan her şeye takılma ve sabitlenme eğilimindeyim” olarak görülür (Germer, 2009).

Öz-anlayış kavramının üç temel bileşeni olduğu söylenebilir. Bunlar; öz-şefkat, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık olmak üzere kavram içerisinde farklılık göstermesine ve farklı boyutlar üzerinde tecrübe edilmesine rağmen birbirleriyle ayrılamaz bir etkileşim halinde olduğu söylenebilir. Bireyin yaşam sürecinde yaşadığı sıkıntılı durumlardan uzak durabilmesi için belli düzeyde bilinçliliğe sahip olması gerekir. Yine de, bilinçli farkındalık diğer iki bileşene daha direk olarak katkıda bulunmaktadır (Neff, 2003a; 2003b).

Neff (2016) yukarıda açıklanan boyutların birbirini etkileyen ve etkilemekte olacak olan bir düzen içerisinde olduğunu söylemektedir. Deneyimlerinin farkında olamayan birey kendine karşı nazik, şefkat ile yaklaşamayabilir. Aynı zamanda sıkıntılı durumları yalnızca kendisinin yaşamadığını ve ortak bir deneyim olduğunu göz ardı eden bireyin sıkıntılı durumları doğru bir şekilde değerlendiremeyebilir. Dahası bunların tam tersi bir farkındalık halinde olan bireyler ise kendilerine karşı daha anlayış içerisinde ve nazik ve az eleştirel biçimde yaklaşabilmektedirler.

2.3.2. Öz-Anlayış İle İlgili Yapılan Araştırmalar

2.3.2.1. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Öz-anlayış kavramı ile ilgili araştırmalara baktığımızda, son zamanlarda artan çalışmaların sayısını görmekteyiz. Araştırmalardan bir kaç aşağıda sunulmuştur.

Bayar (2016) yaptığı tez çalışmasında bağlanma stili ve sosyal desteğin öz-anlayışı yordama durumunu incelemeyi amaçlamıştır. Ek olarak üniversite öğrencilerinin aile ortamlarına ve sıkıntılı yaşam olaylarına maruz kalma sıklıklarına göre öz-anlayış düzeylerinde farkın olup olmadığı da incelenmiştir. Araştırma 587 öğrenci üzerinde yürütülmüştür, araştırmanın buglularına göre kaygılı bağlanma ve sosyal destek öğrencilerin öz-anlayışlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Ayrıca, “aile/çevre koşulları” ve “arkadaşlık/romantik ilişki” alanlarında az sıkıntılı yaşam olaylarına maruz kalan öğrencilerin öz-anlayış düzeyi, bahsedilen alana ilişkin olumsuz yaşantı düzeyi çok olan öğrencilerin öz-anlayış düzeyinden daha yüksek bulunmuştur. Araştırmada ki bir başka bulgu ise, otoriter-katı aile ortamı olan üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları, mükemmeliyetçi ve demokratik aile ortamı olan üniversite öğrencilerinin öz-anlayışlarından daha düşük olduğudur.

Dilmaç, Deniz ve Deniz (2009)'in yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerin öz-anlayışları ile değer tercihleri arasındaki ilişki incelenmiştir, 543 öğrenci ile yapılan çalışmanın bulgularına göre; öğrencilerin öz anlayışları ile değer tercihlerinden yardımseverlik, evrensellik, güvenlik ve uyum boyutları ile pozitif bir ilişki saptanmıştır. Cinsiyete değişkenine bakıldığında herhangi bir farklılaşma söz konusu değildir. Sınıf değişkeni göz önüne alındığında ise üçüncü sınıf öğrencilerinin öz anlayış düzeyleri birinci sınıf öğrencilerine göre yüksek bulunmuştur.

Bilinçli farkındalık ile kişilik özelliklerinin üniversite öğrencilerinde öz-anlayış düzeylerini yordayıp yordamadığını araştıran Özyeşil (2011), 17-26 yaş aralığındaki 1010 öğrenci ile çalışmayı yürütmüştür. Araştırma sonuçlarına göre öz-anlayış ile bilinçli-farkındalık düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır, ayrıca bilinçli farkındalık öz-anlayışı yordamaktadır Beş faktörlü kişilik özelliklerinin öz-anlayışı anlamlı düzeyde yordadığı belirtilmektedir, ek olarak kişilik özelliklerinden öz-denetim, yumuşakbaşlılık-deneyime açıklık ve dışa dönüklük boyutları ile öz-anlayış düzeyleri pozitif yönde anlamlı olarak ilişkilidir.

Bir başka araştırmaya göz attığımızda, Deniz ve diğ. (2012) Türkiye ve bazı ülkelerdeki öğrencilerin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygularını karşılaştırılmışlardır. Araştırmaya ülkemizden 127 ve diğer ülkelerden 122 öğrenci katılım sağlamıştır. Ülkemizde eğitim gören Türk öğrencilerin yaşam doyumları ve öz-anlayışları diğer ülkelerdeki öğrencilere oranla daha yüksektir. Aynı zamanda Türkiye'deki ve diğer ülkelerdeki öğrenci grupları karşılaştırıldığı zaman pozitif duygu durumu ve öz-anlayış açısından anlamlı bir farklılaşmadan söz edilebilir. Türk öğrencilerin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu korelasyonları, diğer ülke öğrencilerinin bu kavramlardaki korelasyonlarına oranla daha yüksek bir ilişki göstermektedir.

Sümer (2008)'in yaptığı tez çalışmasında farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirmesini yapmıştır. Araştırma evreni 523 öğrenciden oluşmaktadır, yapılan araştırmanın sonuçlarına bakıldığında düşük ve orta düzeyde öz anlayış düzeyine sahip olanların öz-anlayışı yüksek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde depresyona anksiyete ve strese sahip oldukları saptanmıştır.

Bir başka tez çalışmasını incelediğimizde ise Yılmaz (2009), üniversite öğrencilerinin öz anlayışları ile anne-baba tutumları arasındaki ilişkileri ve aynı zamanda öz anlayış düzeyleri ile anne-baba tutumlarının farklı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Araştırmanın örneklemini toplan 539 öğrenciden oluşmaktadır, araştırma sonuçlarına göre cinsiyet değişkeninde öz-anlayış düzeylerinde herhangi bir farklılaşma söz konusu değildir, bölüme göre de farklılaşma bulunmamıştır. Aynı zamanda öz-anlayış düzeyleri ve anne-baba tutumları arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur, buna göre koruyucu ve otoriter olarak algılanan anne baba tutumları ile üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki söz konusudur.

2.3.2.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Öz-anlayış kavramını ilk olarak Neff (2003) çalışmış ve kuramsal temeli üzerinden diğer kavramlarla ilişkisi üzerine birçok çalışma yürütmüştür. Bir ölçme aracı geliştirmiş ve bu ölçme aracının geçerli güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna varmıştır, bununla birlikte öz-anlayış kavramı üzerinde yapılan araştırmalar artmaya başlamıştır.

Araştırmalarından birinde, Neff, Rude ve Kirkpatrick (2007) öz anlayış özerklik, yaşam amacı, duyarlılık, kişisel gelişim, merak, iyimserlik ve mutluluk kavramları ile pozitif yönde anlamlı ilişkide olduğu sonucuna varılırken nevrotizm, ruminasyon ve düşünceleri bastırma ile ise negatif anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Kirkpatrick (2005), Kristin D. Neff danışmanlığında yürüttüğü doktora tez çalışması kapsamında bireylerin öz-anlayış düzeylerinin geliştirilebilir olup olmadığını araştırmış ve bu çalışmada gestalt kuramının iki sandalye tekniğini kullanmıştır. 80 kişilik deney ve kontrol grubu üzerinde yürüttüğü çalışmalarının sonucunda ise psikolojik iyi oluş ve öz-anlayış arasında anlamlı pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kirkpatrick bu çalışmasında kişilerin sosyal ilişkileri, benlik saygıları, mutluluk düzeylerinin artış gösterdiği ve karşı olarak depresifliğin, anksiyetenin, nevrotizm ve mükemmeliyetçilik gibi olumsuz duyguların azaldığı sonucuna varmıştır.

Kingle ve Vliet (2017) ergenler üzerinde yürüttüğü araştırmasında, ergenlerin bakış açısından derinlemesine bir öz-anlayış kavramını kazanmayı amaçlamışlardır.

6 ergen ile birlikte günlük yaşamlarında kendi kendilerine merhamet gösterdikleri deneyimlerinden röportaj yapılmıştır. Görüşmeler sonucunda ortaya çıkan temalar kendini merkeze koyabilmek, olumlu bir bakış açısı sürdürmek, zevkli faaliyetlerde bulunmak, başka insanlar ile pozitif ilişki içerisinde bulunmak, kendini geliştirme üzerinde çalışmak, kendini başkalarına çekici kılabilmek, kendini kabul edici davranışlarda bulunmak ve duygusal dengeyi yaşamak olarak bağlamsallaştırılmıştır.

Bir başka çalışmaya baktığımızda ise Heffernan ve diğ. (2010) duygusal zekâ ve öz-anlayış arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamışlardır, çalışmada 135 katılımcı ile elde edilen verilere bakıldığında öz-anlayış ile duygusal zeka arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Neff ve McGehee (2010) yılında yaptığı çalışmada ise ergen ve genç yetişkinler ile çalışmış ve araştırmasında psikolojik sağlamlık ve öz-anlayış arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırmanın katılımcıları 235 ergen ve 287 genç yetişkinden oluşmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında hem genç yetişkinlerde hem de ergenlerde psikolojik sağlamlık ve öz-anlayış arasında kuvvetli pozitif ilişki olduğu söylenebilir.

Neff, Hsieh ve Dejitterat (2005), yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin akademik başarısızlıkla başa çıkma, başarı hedefleri ve öz-anlayışları arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamışlardır. Bu ilişkiyi belirleyebilmek için iki aşamalı çalışma yürütülmüştür. İlk aşamada 222 öğrenci ile yürütülmüştür, ilk araştırmaya göre, öz-anlayış ile kendini yeterli algılama ve başarısızlık karşısında olumlu tutum arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. İkinci aşamada 110 üniversite öğrencisi üzerinde çalışma yapılmıştır. Araştırmanın bu aşamasının sonucuna göre bireyler öz-anlayışa bağlı olarak sıkıntılı durumlar karşısında ya baş etmeye çalışırlar ya da kaçma eğilimi gösterirler. Bu sonuçlar öz-anlayış kavramının üstün olma hedefleriyle olumlu ilişkili, ancak performans hedefleriyle negatif ilişkilidir. Duygu odaklı stratejilerle pozitif, kaçınma stratejileriyle negatif ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır.

2.4. Kişilik Hakkında Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

2.4.1. Kişiliğin Tanımı ve Özellikleri

Kişilik kavramının geldiği kelime, “Persona”dır. Latince “Persona”, tiyatro oyuncularının oyunlarda aldıkları rolleri ifade etmektedir. Buna ek olarak kişilik kavramı, çağdaş dillerde genel olarak kişilik ilk olarak bireyin başka insanlarla etkileşime geçerek gösterdiği davranışlar onun sosyal yönünü oluşturur ve bu yönü tümüyle incelenir. İkinci olarak ise kişilik bireyin kendisine özgü ve çevresindeki diğer insanlar ile birlikte iletişime geçerek geliştirdiği davranışların tümü olarak ele alınmaktadır (Aiken, 1999).

Burger (2004) bu ele alış şeklini bir süreç ve davranışın gerçekleştiği bağlam olarak ele alır. Genel olarak kişilik, bireyin yaşadığı olayların, deneyimlerinin ve davranışlarının altında yatan sebepleri keşfetmek olarak tanımlanmaya çalışılsa da kişilik ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında kişilik ile ilgili çok daha fazla tanımlamanın yapıldığı görülmüştür (Cloninger, 2000).

Her kuramcı kendi kuramı çerçevesinde kişiliği ele alıp tanımlamaya çalışmıştır. Örneğin Alport, bireyin duygu ve düşüncelerini yönlendiren bir gerçek olduğunu öne sürmüştür. Rogers ise, bireyin deneyimleri ile yoğurulmuş bir benlik algısı olduğunu söyler. Freud’a göre kişilik, bilinçdışıdır ve bilinmeyendir. Davranışçılığın önemli temsilcilerinden olan Skinner’e göre kişiliğin yapı olarak tanımlanması gerekli değildir.

Köknel (1982)’in tanımlamasına göre ise kişilik; bir insanı diğer insanlardan ayıran ve farklı kılan duygu, düşünce, tutum ve davranışların bir bütünü olarak tanımlamaktadır. Burger (2006) tanımlamasında kişiliği bireyin içsel süreç içerisinde gösterdiği tutarlı davranış kalıbı olarak belirtir. Bireyin tutarlı davranış kalıplarına sahip olması ve kişilik içerisi süreçleri olarak tanımlamıştır. Burada bahsedilen tutarlı davranış kalıbı olarak her durum ve olayda gösterilen benzer davranışlar kastedilmektedir, aynı zamanda içsel süreçler olarak ise tüm duygu, düşünce ve bilişsel sürecimizi ifade etmektedir.

Kişiliği oluşturan faktörleri inceleyecek olursak sayısız faktör karşımıza çıkabilir. Tüm bu faktörleri çevre ve kalıtım olarak iki boyuta ayırabiliriz (Aiken, 1999; Burger, 2004). Davranışlarımızda çevrenin çok önemli bir yeri vardır. İnsanların yaşam tarzları ve davranışları yaşadığı kültürden etkilenmektedir. Birey

içerisinde bulunduğu toplumsal yapının gelişimi ile kişiliğini oluşturmaktadır. Bulunduğu toplumun bir üyesi olabilmesi için yaşadığı topluluğun standartlarını benimseyeceği bir süreç sunulmaktadır. Buna toplumsallaşma süreci denilmektedir, bu süreç bireyin yakınları ile birlikte içerisinde bulunduğu örgütlü kurumlar ile de gerçekleşmektedir (Kulaksızoğlu, 2001). Kişiliğin oluşumunda çevre ve kalıtımın büyük bir egemenlik halinde olduğu düşüncesi vardır ve bu düşünceye göre tüm bunlar etkileşim halindedir bu etkileşimin sonucunda oluşmakta ve gelişmektedir (Bjorklund, 2000). Kişilik büyük oranda bireysel farklılıklarla ilgilenmektedir, kişilik ile ilgili araştırmacılar bireyleri genellemeye meyillidirler ancak neden bir birey diğerine göre daha çok farklılık göstermektedir? Araştırmacılar bu genellemeye dayanmaya çalışsalar da aslında bireysel farklılıklarla ilgilenmektedirler. Neden bir birey daha başarılı iken diğer değildir ya da neden bir birey strese karşı daha başarılı bir çözüm yolu bulurken diğer bulamaz? Bu soruların cevaplarını aramaktadırlar (Pervin, 1993).

Yıllarca üzerinde çalışılmış ve tek bir tanımlamanın yapılması güç olan kişiliğin başlıca özelliklerini (Eren, 2010) aşağıdaki gibi belirtmektedir:

1. Kişilik bireyin doğuştan gelen ve sonradan edindiklerinin tümüyle meydana gelir ve bu edindiklerinin düzenlendiği bir yapıdan söz edilebilir.
2. Her bireyin kişisel özellikleri diğer bireylerden ayıran farklılıklar gözetmektedir.
3. Birey yaşamı boyunca çevresel koşullar bağlamında farklı tutum ve davranış ortaya koyabileceği bir adaptasyon sürecindedir yani kişilik bireyin eğilimlerini çevresine uyduran bir yapıya sahiptir.
4. Her bireyin doğuştan getirdiği bir karakteri vardır ve karakter kişiliğin vazgeçilmez bir yanıdır.

Sonuç olarak, bireyin tüm ilgileri, tutumları, yetenekleri, konuşma şekli, dış görünümü ve çevresine uyum biçimi de dahil her şeyi içinde barındıran bir kavramdır (Cüceloğlu, 1996). Tanımlamaları daha çok açmak gerekirse bireyi diğerlerinden ayıran davranışları içermektedir. Bireyin sıklıkla yaptığı davranışları temsil ettiğinden özeldir ve bu davranışların bireyi başkalarından farklı kıldığı için ise ayırıcıdır. Bunlardan hareketle kişilik bilişsel, duygusal, sosyal ve fiziksel özellikler olarak ele alınabilir (Eryılmaz, 2009).

2.4.2. Beş Faktörlü Kişilik Kuramı (Büyük Beşli/Big Five)

Kişilik kavramı üzerine yıllarca süre gelen çalışmalar yapılmış ve birçok farklı bakış açısı ortaya çıkmıştır. Bu durum göz önüne alındığında giderek ortak bir bakış açısına doğru gidilmeye başlandığı görülmektedir. Bu noktada kişilik kavramına yönelik bakış açılarını tek bir çatı altında toplamaya yönelik önemli bir gelişme olarak Beş Faktörlü Kişilik Kuramı gösterilebilmektedir.

Topluma bakıldığında bazı kişilerin olaylar karşısında çeşitlik duygusal tepkiler verdikleri görülmektedir. Bazı kişiler, yeni-farklı olaylara ve durumlara karşı daha hoşgörülü ve durumu kabul edici tutum takınırlar. Bazıları ise, bunun tam tersi davranışlar gösterebilir. Diğer yandan ise dikkatli, organize olmuş ve etik davranan bireyler de toplumumuzda yer almaktadır. Uyumlu, kişilerarası ilişkilerde yumuşak huylu bireyler de mevcuttur. Enerjik ve oldukça sosyal bireyler de görülmektedir. Beş faktör modeli bu kişilik özelliklerini tanımlamaktadır (McCrae ve Costa, 2003).

Norman 1967 yılında; Cattell'in "kişilik küresini" kişiliği tanıtan 1431 terimlik bir liste ile birlikte güncellemiştir. Ayırımlarını yapmış ve 75 küme oluşturmuştur. Bu kümeler faktör analizlerinden çıkan özelliklerinden daha çok önceki modele uygun bir şekilde oluşturulmuştur. Goldberg'e (1990) göre, Norman'ın kümelerindeki 75 özellik değerlendirmeye alındığında 5 faktör ortaya çıkmaktadır. Beş faktör modelinin büyük oranda en büyük temsilcisi ise, Costa ve McCrae'dir (Cooper, 2002). Günümüzde, bu beş faktör, araştırmacıların kişilik araştırmalarında bulgularını bir düzen içerisinde ve güvenli olarak karşılaştırabilmelerini sağlamaktadır ve evrensel bir dili temsil eder (ChamorroPremuzic, 2008).

Beş faktörlü kişilik kuramının temelini, kişilik özelliklerinin farklı biçimlerde algılandığı ve bu algılayışın kültürel olarak bireylerin bulundukları kültüre göre yansıma göstereceği, bahsedilen bireysel farklılıkların her dilde karşılığının olabileceği görüşü oluşturmaktadır (Somer, 1998). Beş faktör modeli, tarihsel süreçte yapılan çalışmalarla şekillenmeye başlamıştır. Allport ile başlayıp, Cattell ve Eysenck'le devam eden bu ayırıcı özellik çalışmaları yıllar içerisinde ise birçok araştırmacı bu konu hakkındaki çalışmalarını sürdürmüştür. Örneğin, Goldberg (1981), sıfatlara dayalı yaptığı çalışmasında beş güçlü faktör üzerinden tanımlamalar yapılabileceğini ileri sürmüştür (Somer, 1998) ve kişiliğin temel boyutlarını

belirleme çabaları 1980'lerin başında oldukça büyük oranda Robert McCrea ve Paul Costa'nın araştırmaları ile birlikte yeni bir boyuta taşınmıştır. Faktör analizi çalışmalarının sonucunda ilk olarak nevrotizm ve dışadönüklük boyutlarına odaklanan araştırmacılar kısa bir süre sonra kültürün ise yaratıcılık, değişim ihtiyacı gibi özelliklerin içerdiğini ve böylece bu boyutun deneyime açıklık olarak isimlendirilebileceğini belirtmişlerdir. Yaklaşık 5 yıl kadar (1985 yılına kadar) üç faktörlü modeli savunan McCrea ve Costa bu yıllarda yaptıkları çalışmalar sonucunda ise kişiliğin beş temel boyutu olduğunu keşfetmişlerdir ve buna uygun ölçme aracı geliştirmişlerdir (Costa ve McCrea, 1985).

Farklı çalışmalarda ve araştırmacılar tarafında farklı adlandırılmış olsalar da en yoğun kullanılan kavramlar dışadönüklük, yumuşakbaşlılık-uyumluluk, deneyime açıklık, nevrotizm-duygusal dengesizlik ve öz-denetimdir (Burger, 2006; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008).

Başlangıç aşamasında yalnızca kişilik özelliklerinin sınıflandırılması olan bu beş boyut zaman içerisinde kişilik kuramına dönüşmüştür. Elde edilen tutarlı bulgular ile birlikte bu iki araştırmacı faktörlerin yalnızca tanımlamanın yeterli olmayacağını açıklanması gerektiğini belirtmişlerdir, iyi bir kişilik kuramının elde edilen bulguların tutarlı bir bütün oluşturacak şekilde ifade edilebilir olması gerektiğini ileri sürmektedirler.

Beş faktör modeline ilişkin gerçekleştirilen çalışmalar dört önemli husus üzerinde durmaktadır. Öncelikle bu beş faktör davranışların açığa çıkma gücünü ve etkisini uzun süre korur ve boylamsal, gözlemciler arası çalışmalar bu beş faktörü doğrular. Her bir faktöre ilişkin özellikler araştırıldığı toplumun diline göre kişiliği oluşturan düzenlerinde bulunmuştur. Beş faktör kültürlerde farklı şekillerde ifade edilse de evrensellik göstermektedir. Son olarak ise beş faktörün kalıtsal olduğuna ilişkin çalışmalar sürmektedir (McCrea ve Costa, 1987; McCrea ve Costa, 2003).

Bir kişilik kuramının içerisinde yalnızca bireylerle ilgili olarak geliştirilen teoriler yer almak aynı zamanda tüm yaşamı içine alan psikolojik bir yapı ve davranışların gözlemlenmesini içermektedir (Cervone ve diğ., 2001). Bireyi açıklamak için geniş bir perspektiften bakmak isteyen ve tutarlı ayrıntılı sonuçları ortaya koyan McCrea ve Costa böylelikle kuram geliştirme çabası içerisine girmişlerdir.

Yukarıda Beş Faktörlü Kişilik Modelinin çıkış noktasından ve gelişim sürecinden bahsedilmiştir. Beş Faktörlü Kişilik Modelinin daha iyi anlaşılabilmesi için alt boyutları aşağıda açıklanmıştır.

2.4.2.1. Dışa Dönüklük - İçe Dönüklük

Bu boyut Eysenck'in (1985) dışa dönüklük boyutuyla doğru orantılı olarak ilerlemektedir. Bu boyut bireyin girişken, sosyal, heyecanlı ve hayata pozitif bir bakış açısı geliştirmesiyle ilgilidir (Costa ve McCrea, 1980; McCrea ve Costa, 2003; Somer, 1998). Bu bireyler diğerlerine göre daha atılgan, aktif, konuşkan ve enerjiktirler. Sürekli bir hareket durumundan hoşlanırlar. Bulundukları durumu daha iyi çözebilmeleri mümkündür, bu kişiler kendilerine verilen kısa süre içerisinde daha çok şey üretebilir ve içe dönük kişilere göre çok daha az yorgunluk hissi duyarlar.

Bu boyuttan yüksek puan alan bireyler pozitif duygulara sahip, girişken ve sosyal davranışlar gösteren bireylerdir. Ters durumdaki içedönük bireyler ise daha çok içe kapanık davranış kalıpları ile kendilerini gösterirler. İçedönük bireyler diğerlerinin sergiledikleri özelliklere sahip olmayabilirler ancak bu durum onların asosyal veya enerjik olmayan bireyler olduğu anlamına gelmemektedir. Bu bireyler biraz daha çekingen, duygularını belli etmeyen, edilgen yapıda ve yalnızlığı seven bireylerdir (McCrea ve Costa, 2003; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008).

Bu boyuttan yüksek puan alan bireyler konuşkan, eğlenceli, şakacı bireylerdir. Yapılan araştırmalar bu bireylerin oldukça geniş bir sosyal çevresi olduğunu göstermektedir (Burger, 2006; Chamorro-Premuzic, 2008; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008). Özellikle pozitif bir bakış açısına sahip olduklarından ötürü yaşamlarına stres faktörünü çok almazlar. Olaylar karşısında verdikleri tepkiler güçlü ve pozitifdir, bundan dolayı kendilerini daha pozitif hisseder ve büyük oranda olumlu davranışlar sergilerler. İçe dönük bireylere nazaran çok daha olumlu etkiye ve beklentiye sahiptirler. Dışa dönük kişilik özelliğine sahip bireyler hareketlidirler ve pozitiflikten hoşlanırlar, enerjiktirler. Bu pozitif yönleri onların çatışma çözme yaklaşımları ile de ilgilidir.

Dışa dönük bireyler işleri verilen kısa zamanda daha yaratıcı bir şekilde üretebilir ve içe dönük bireylere nazaran daha az yorgunluk hissi yaşarlar. Öyle ki olaylara pozitif yaklaşımları için hayatlarında strese daha az yer verirler. Dolayısıyla psikolojik iyi oluş olarak daha güçlülerdir ve kendilerini daha iyi hissederler

(McCrea ve Costa, 2003). Dışa dönük bireylerde doğumla birlikte başlayan bir sosyallik ile birlikte ödüle karşı daha fazla duyarlılıklarını öne çıkarırlar. Bu sosyallik durumu ilerleyen yıllarda bir kişilik özelliği olarak dışa dönüklük olarak görülür. Yetişkinlik döneminde ise bu özellik bireyin davranışlarında sıkça gözlemlenebilir (McCrea ve Costa, 1987).

2.4.2.2. Yumuşak Başlılık / Uzlaşılabilirlik - Hırçınlık

Diğer bir faktör olan yumuşakbaşlılık boyutu kişilik özellikleri açısından diğer kişilere oranla daha nazik, merhamet duygusunu barındıran, güven duyulan ve açık kalplilik olarak kendini gösterir. Costa ve McCrea (1980), yumuşak başlılık boyutunu, güven, dürüst davranış, alçakgönüllü olma ve başkalarına yardım isteği açısından açıklamaktadır. Araştırmalarda bu boyut daha çok ahlaki değerlerle ilişkili olarak gösterilmektedir. Erken çocuklukta daha sevecen ve şefkat dolu aile ilişkileri olarak kendini gösteren bu boyut yetişkinlik döneminde bir kişilik özelliği olarak kendini açıkça gösterebilmektedir (McCrea ve Costa, 2003; Somer, 1998).

Bu boyut saygılı olma, uyumlu olmayı içerir. Yumuşak başlılık boyutu bireyde dürüstlük, fedakârlık, tevazu, duygusallık, güven, arkadaş canlısı olma gibi davranışlar ile sınıflandırılabilir. Bu boyuttan yüksek puan alan bireyler prososyal davranış eğilimi gözetmektedirler, daha çok uzlaşmacılardır, samimilerdir, hoşgörü sahibi ve sıcak bireylerdir. Bu boyutun tersi niteliklere sahip bireyler ise şüphesi, düşmanca tavırlara sahip, güven duymayan, çabuk öfkelenen düşmanca davranışlar sergileyebilirler (Chamorro-Premuzic, 2008; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008).

Bu kişiler diğer insanlar tarafından iyi huylu, açık kalpli ve güvenilir insanlar olarak nitelendirilirler. Tam tersi olarak hırçınlık boyutunda yer alan kişiler ise oldukça kaba, durumlara karşı kötümser, takım çalışmasına kapalı, merhametsiz kişilik özellikleri göstermektedirler (Costa ve McCrea, 1980). Aynı zamanda yumuşakbaşlılık boyutunda yüksek puan alan bireyler işbirliğinde, bu boyuttan düşük puan alanlar ise rekabete daha yatkındırlar (McCrea ve Costa, 2003; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008).

Yumuşak başlılığın karşıtı olan hırçınlık boyutu, hem yumuşakbaşlılık ile hem de nevrotizm ile ilişkili gösterilir, bu kişiler güvensizdirler, sempatiden uzaktırlar. Bu bağlamda hareket edilecek olursa aynı zamanda aşırı yumuşak başlılık özelliği

gösteren bireylerin de sağlıklı olmadığını belirten araştırmacılar uyumsuzluk belirtileri olarak bu bireylerin bağımlı ve fazlalığı durumunda kendilerini yok edici hareketlerde bulunabileceği davranışlar sergileyebileceğini belirtirler (McCrea ve Costa, 2003).

2.4.2.3. Özdenetim - Sorumsuzluk / Dağınıklık

Bir diğer faktör olan öz-denetim boyutu ise bireylerin ne kadar düzenli, kontrollü, disiplinli, organize ve başarı yönelimli olduğu ile ilişkilidir ve boyutu temsil eden nitelikler arasında öz disiplin, başarı çabası, yeterlilik, düzenli olmak yer alır. Kişiliğin öz-denetim boyutu ayrıntılara dikkat edebilmeyi, işleri ertelemeden bitirebilmeyi ve buna sebat gösterebilmeyi, güvenilir bir şekilde davranışlar sergileyebilmeyi içermektedir. Öz-denetim bireyler, başarıya yönelirler ve bilinçlidirler, her zaman planlıdır, mükemmeliyetçi yapıları vardır ve çalışkandır. Bu boyutun bireyi hem ilerleten hem de ketleyen yönleri vardır. Başarı ihtiyacı ve yüksek kararlılık olarak ilerleticidir ancak ahlaki olarak aşırı titiz ve katı olmak bakımından ketleyicidir. (Costa ve McCrea, 1980; McCrea ve Costa, 2003; Somer, 1998).

Öz-denetim boyutu yukarıda belirtildiği gibi verimli olma ve sorumluluk ile ilişkilidir. Bu boyut, başarı çabası, hırslı olma, öz-disiplin, müzakere gibi özellikler ile karakterize olmaktadır. Bu bireyler oldukça dakiktir, sorumluluklarının bilincinde olan, iyi organize olabilen azimli insanlardır. Bu boyuttan düşük puan alan bireyler ise oldukça dağınık, organize olabilmeye yeteneği yetersiz, zaman yönetimi hususunda zayıf, amaçsız, ihmalkâr ve sorumluluktan kaçan bireylerdir (Chamorro-Premuzic, 2008; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008).

Öz-denetim boyutu büyük oranda sebat içerisinde olmayı da içermektedir. Görevlerin sıkıcı olması ve uzun sürmesine rağmen devam edebilme durumu ve buna sabırlı olmaktır. Bu özelliği yeterli olmayan bireyler zorluklar karşısında sabırsız ve ertelemeye meyillidir ve hayal kırıklıkları karşısında çabuk pes edebilirler. Öz disiplin, dikkat dağıtan faktörlere ve sıkılmaya rağmen bir göreve devam edebilme yeteneğini ve özellikle sabırlı olmayı içerir. Bu kişiler çalışkandır, çalışkan kişiler kendilerini ve yaşamlarını düzenleyebilme yeteneklerine sahiptirler. Organize olmak noktasında daha iyi ve dikkatlidirler. Aynı zamanda ahlaki değerlerine de sıkı sıkıya bağlıdır (McCrea ve Costa, 2003). Bu boyutun tam tersinde eyer alan bireyler ise

yaşamlarını organize etmekte güçlük çekmektedirler ve sabırsız, suçluluk duygusuna sahip bireylerdir. Öz disiplin ve motivasyon eksikliği nedeniyle bir düzen kurmak konusunda yetersizdirler (McCrea ve Costa, 1987).

2.4.2.4. Nevrotizm-Duygusal Denge

McCrea ve Costa'nın nevrotizm ve dışadönüklük tanımları Eysenck'in tanımı ile uyumluluk göstermektedir. Nevrotizm (duygusal dengesizlik) boyutu anksiyete, olumsuz duygulara daha fazla eğilim, yoğun öfke ve depresyon olarak tarife başlanılabilir, bu bireyler stresle ilişkili psikolojik rahatsızlıklara daha çok duyarlıdır. Sürekli bir kaygı, endişe, öfkeli ve güvensiz olma özelliklerini kapsamaktadır. Araştırmalar gösteriyor ki nevrotik tanısı alan bireylerin bu boyuttan yüksek puanlar almışlardır (Costa ve McCrea, 1980; McCrea ve Costa, 2003). Nevrotizm boyutunun temelinde bireylerde yüksek kaygı, depresyon eğilimi, sıkıntı gibi olumsuz duygular yatmaktadır. Aynı zamanda bu boyut kişilerin işlevsel olmayan düşüncelerle başa çıkmalarındaki yetersizliklerini de yansıtır. Bu boyutta yüksek puan alan bireyler sürekli kendileriyle ve kendi olumsuz duygularıyla uğraşmaktadır, duyguları karmaşıklık göstermektedir. Bundan dolayıdır ki kuruntulu düşüncelere sahip olabilir ve çevresindeki insanlara karşı düşmanca yaklaşabilirler. Aynı zamanda bu bireyler işlevsel olmayan düşüncelerden dolayı kendilerini acımasızca eleştirmeye ve suçlamaya daha çok yatkındırlar (McCrea ve Costa, 1987).

Nevrotizm eğilimleri düşük ve duygusal olarak tutarlı bireyler nevrotizm eğilimleri yüksek olan bireylere göre oldukça sakin ve rahat oldukları söylenebilir. (Chamorro-Premuzic, 2008; McCrae ve Costa, 1987). Bu kişiler nevrotizm boyutunda düşük puan alan bireylere oranla günlük olaylar karşısında daha sık stres yaşarlar. Bu boyuttan düşük puan alan bireyler ise daha uyumlu, duygusal tepkileri dengeli ve daha sakin bir yapıya sahiptirler (McCrea ve Costa, 2003; Yazgan İnanc ve Yerlikaya, 2008).

2.4.2.5. Deneyime Açıklık - Gelişmemişlik

Bu boyut değişikliği seven, meraklı, cesur, ilgileri geniş bir yelpazeye yayılmış ve geleneksel bir bakış açısına sahip olmayan kişilerin özelliklerini yansıtmaktadır. Bu kişiler benzetim yönleri yüksek, entellektüel olarak meraklı, değişikliği tercih eden, zihinsel yeteneği yüksek olan bireylerdir. Bu kişilik özelliğini daha çok açacak

olursak bu kişiler kurallar konusunda esneklik gösterebilirler, gelenekselliğe karşıdırlar, mizah yönleri güçlüdür, risk alabilir ve yeni deneyimlere cesurca atılabilirler. onlara göre kuralların mutlak suretle uyulması gerekli değildir, esnetilebilir. Sürekli olarak farklı ve çeşitli deneyimler arayışında olan insanlar deneyime açıklık boyutundan yüksek puan alacaklardır (McCrea ve Costa, 2003; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008).

Bu boyut yüksek entellektüel düzey ve kültür olarak karakterize olmuştur. Estetik bakış açısı, yeni eylemler fikirler ve değerlere açık olma, duyarlılık ve yüksek hayal gücü olarak tanımlanabilir. Bu insanlar yeniliğe açık ve geleneksel olmayan bir yaşam tarzına sahiptirler. Yaratıcılık ve deneyime açıklık kişilik boyutunun arasındaki ilişkiye bakıldığında Deneyime açıklık bir zeka göstergesi olarak yaratıcı kişilerin bir özelliği olabilir (McCrea ve Costa, 2003). Yüksek deneyime açıklık puanı olan yaratıcı bireyler olarak şairler, yazarlar, ressamalar ve sanatçılar örnek olarak gösterilebilir. Bu boyuttan düşük puan alan bireylerin daha geleneksel, yeni kişi ve durumlara açık olmayan bir yapıda ve değişikliğe açık olmayan kimseler oldukları söylenebilir. (Chamorro-Premuzic, 2008; McCrae ve Costa, 1987).

Kendilerini tanımlarken bağımsız, özgür ve kendine has bir kişi olma özelliklerini belirtirler. Yukarıda bahsedildiği üzere bu bireyler çevreleri tarafından yaratıcı, mizahi gücü yüksek, entellektüel, orjinal kişiler olarak tanınırlar. Bu kişiler cesur bir tutum takınırlar ve tek tip olan durumları sevmezler. Bu kişilerin hayal güçleri kuvvetlidir. Kreatif, esprili, özgün ve sanatçı olarak görünürler. Estetik değerleri ve entelektüel uğraşları önemserler (McCrea ve Costa, 1987). Bu boyutun karşısında yer alan bireyler ise yüzeysel uğraşlar halindedir ve sade denilebilir. Geleneksel bir tutuma sahip olan bu kişiler kuralcıdırlar ve itaat etmek onlar için önemlidir. Yeni deneyimleri ve çeşitliliği sevmezler, aynı zamanda hayal güçleri geniş değildir (McCrea ve Costa, 2003).

Kuramsal bilgilere baktığımızda tüm bu bilgiler bize insanların bilişsel ve davranışsal süreçleri hakkında doyurucu bilgiler temin etmektedir. Buradaki önemli düşünülen nokta farklı kişilik tipine sahip bireylerin farklı psikolojik tedavi yöntemlerinden ne derece faydalanabileceğini gösterebilir (Özyeşil, 2011).

2.4.3. Kişilik İle İlgili Yapılan Araştırmalar

2.4.3.1. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Kişilik ile ilgili ülkemizde yapılan çalışma sayısı oldukça fazladır. Bu çalışmalardan birkaçına bakacak olursak; ilk olarak Özyeşil, Deniz ve Kesici (2013) çalışmasında, bilinçli farkındalık ve beş faktörlü kişilik özelliklerinin, üniversite öğrencilerinin mizah stillerini anlamlı bir biçimde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. 300 kadın ve 202 erkek lisans öğrencisi ile birlikte yürütülen çalışmanın bulgularına göre; lisans öğrencilerinin kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri mizah tarzlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Eryılmaz ve Öğülmüş (2010), yaptıkları çalışmada kişilik özelliklerinin ergen öznel iyi oluşu ile ilişkilerinin incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışmaya, 14-18 yaş arasında toplamda 541 ergen katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, dışa dönüklük, nevrotizm ve öz-denetim kişilik özelliklerinin ergen öznel iyi oluşunu açıklayan önemli kişilik özellikleri olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Bir başka çalışmada kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarına etki eden kişilik özellikleri belirlenmeye çalışılmıştır. 18-26 yaş aralığında 302 öğrencinin katıldığı çalışmanın bulgularına göre; kişilik özelliklerinden deneyime açıklık ve yumuşak başlılık boyutu, tüm çatışma çözme yaklaşımlarını yordadığı belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, dışadönüklük ve öz-denetim kişilik özelliklerinin çatışma çözme süreçlerinde önemli rol oynadığı görülmüştür. Öte yandan, kişilik özelliklerinden nevrotizm boyutunun ise çatışma çözme yaklaşımlarını yordamadığı belirtilebilir (Basım, Çetin ve Tabak, 2009).

Nevrotik bireylerle yapılan bir çalışmada ise düşük ve yüksek düzeyde nevrotik bireylerin, kolay ve zor testlerde deneyimledikleri stres seviyeleri incelenmiştir. Nevrotizm seviyesi yüksek ve düşük olarak iki gruba ayrılan katılımcılara uygulanan test sonrası, stres seviyeleri ölçülmüş ve bulgular incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre iki grubun test performansı ve algılanan stres düzeyleri bakımından benzer oldukları görülmektedir. Ancak zor test uygulaması sırasında yüksek düzeyde nevrotik bireylerin, daha düşük bir performansa ve daha yüksek stres seviyelerine sahip oldukları görülmüştür (Saylık, 2018b).

Doğan (2013) çalışmasında beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın katılımcıları 98 kadın ve 136 erkek ile toplamda 234 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın bulguları bize nevrotizm alt boyutu ile öznel iyi oluş kavramı arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ek olarak; öz-denetim, dışadönüklük, deneyime açıklık ve yumuşak başlılık alt boyutlarının öznel iyi oluş ile pozitif ilişkili olmasından söz edilmektedir.

2.4.3.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Beş faktörlü kişilik özelliklerinin üniversite öğrencilerinin akademik motivasyonlarını ve başarılarını öngörmedeki rolünü belirlemeyi amaçlayan Komarraju, Karau ve Schmeck (2009) yaptıkları çalışmada 308 lisans öğrencisi ile çalışmışlardır. Sonuçlara göre yumuşakbaşlılık ve deneyime açıklık boyutları içsel motivasyonun %17'sini açıklamaktadır. Ek olarak yumuşakbaşlılık ve dışadönüklük motivasyonun %13'ünü açıklamaktadır. Sonuçlara göre yumuşakbaşlılık boyutu, genel not ortalaması ve başarıya motivasyonunu açıklamada kısmi bir aracı olduğu söylenebilmektedir.

Beş faktör kişilik özelliklerinin nevrotizm boyutu üzerinde Gunthert, Kohen ve Armeli (1999)'in yaptığı çalışmada, nevrotizm ve günlük yaşam sürecindeki başa çıkma yöntemlerini incelemiştir. Çalışmada üniversite öğrencileri ile çalışılmıştır ve katılımcılar 14 gün boyunca her gün anket doldurmuşlardır. Nevrotizm düzeyi yüksek öğrencilerin kişilerarası stres düzeyi daha yüksektir ve oldukça fazla olumsuz değerlendirmeler yapmışlardır. Ek olarak nevrotizm boyutundan yüksek puan alan bireyler daha çok düşmanca tepkiler kullanarak işlevsel olmayan stresle başa çıkma yöntemlerini kullandıkları görülmüştür.

Thompson ve diğ. (2002)'nin yaptığı çalışmada okul psikolojik danışman adaylarının beş faktörlü kişilik özellikleri ile evrensel yönelimleri arasındaki bağlantı belirlenmeye çalışılmıştır. Yapılan araştırmanın sonucunda danışman adaylarının kişilik özelliklerinden deneyime açıklık boyutu ile evrensel yönelimleri arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bir başka çalışmada ise Furnham, Hughesb ve Marshalla (2013) Beş faktörlü kişilik özelliklerinin yaratıcılığı yordayıp yordamadığını ortaya koymayı amaçlamıştır. Toplamda 207 katılımcının yer aldığı araştırmanın sonuçlarına göre

kişilik özelliklerinden dışadönüklük ve deneyime açıklık ve nevrotizm boyutları pozitif yaratıcılık ile anlamlı düzeyde ilişkili çıkmıştır.

Sharpe, Martin ve Roth (2011) yaptıkları araştırmada beş faktörlü kişilik özellikleri ile iyimserlik eğilimi arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Toplamda 4332 veri elde edilmiştir ve üç farklı iyimserlik ölçüsü ile beş farklı ölçüt kullanılarak yapılan araştırmanın sonuçlarına göre beş faktörlü kişilik özelliklerinden dışadönüklük, yumuşakbaşlılık, nevrotizm ve öz-denetim alt boyutları ile iyimserlik eğilimi arasında pozitif yönde ilişki elde edilmiştir.

Beş faktör kişilik özellikleri modeli ile genel zihinsel yetenek ve kariyer başarısı arasındaki ilişkiler araştırıldığı bir çalışmada kariyer başarısının içsel başarı (iş tatmini) ve dışsal başarı (gelir ve meslek durumu) boyutlarından oluştuğu belirtilmiştir. Toplam veriler üç kuşaklarası yapılan çalışmadan erken çocukluktan emekliliğe kadar olan katılımcılardan elde edilmiştir. Araştırmanın bulgularına bakıldığında beş faktörlü kişilik özelliklerinden öz-denetim boyutunun içsel ve dışsal başarı ile pozitif yönde ilişkisi olduğu ve öte yandan nevrotizm boyutunun ise, dışsal başarı ile olumsuz yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu ortaya konulmuştur (Judge ve diğ., 1999).

3. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde katılımcı grubu, veri toplama araçları ile verilerin analizlerine dair detaylı bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış puan ortalamalarının beş faktörlü kişilik özellikleri tarafından yordanıp yordanmadığını incelemektir. Bunun yanı sıra araştırmanın bağımlı değişkenlerinden olan merhamet ve öz-anlayış puan ortalamalarının farklı demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Belirtilen amaçlar doğrultusunda gerçekleştirilen araştırma genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeline göre desenlenmektedir. İlişkisel tarama modellerine göre var olmakta olan durum resmedilmeye çalışılmaktadır ve değişkenler arasındaki mevcut ilişkiler belirlenmeye çalışılmaktadır (Karasar, 2015).

3.2. Katılımcılar

Bu çalışmada 230'u (%49.1) kadın ve 238'i (%50.9) erkek olmak üzere toplam 468 üniversite öğrencisinden veriler elde edilmiştir. Yaşları 18 ile 26 arasında değişen katılımcıların, yaşlarının ortalaması 20.93 (ss = 1.66). Katılımcılardan 83'ü (%17.7) birinci sınıfta, 120'si (%25.6) ikinci sınıfta, 118'i (%25.2) üçüncü sınıfta ve 147'si (%31.4) dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir. Araştırmanın katılımcılarına ait bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1: Katılımcılara ait tanımlayıcı bilgiler

	Kadın		Erkek		Toplam	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
<i>Bölümü</i>						
Rehberlik ve psikolojik danışmanlık	109	47.4	43	18.1	152	32.5
Matematik mühendisliği	9	3.9	110	46.2	119	25.4

Tablo 1 Devam

Malzeme-metalürji mühendisliği	63	27.4	65	27.3	128	27.4
Makine mühendisliği	49	21.3	20	8.4	69	14.7
<i>Başarı algısı</i>						
Düşük	11	4.8	36	15.1	47	10.0
Orta	178	77.4	162	68.1	340	72.6
Yüksek	41	17.8	40	16.8	81	17.3

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Merhamet Ölçeği”, “Öz-Anlayış Ölçeği” ve “Beş Faktör Kişilik Özelliği Ölçeği” kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmanın araştırmacı tarafından oluşturulmuş Kişisel Bilgi Formunda; katılımcıların cinsiyet, yaş, bölümleri, ebeveyn tutumları ve başarı algılarına yönelik sorular yer almaktadır.

3.3.2. Merhamet Ölçeği (MÖ)

Merhamet Ölçeği (MÖ)’nin orijinal versiyonu Pommier (2011) tarafından geliştirilmiştir. Sevecenlik, Umursamazlık, Paylaşımların Bilincinde Olma, Bağlantısızlık, Bilinçli Farkındalık ve İlişki Kesme olmak üzere 6 boyuttan oluşmaktadır. 24 maddeden oluşan ve beşli likert tipine göre derecelendirilen ölçeğin içinde bulunan maddelere verilen cevaplar “Hiçbir zaman”, “Nadiren”, “Ara sıra”, “Sık sık”, “Her zaman” şeklindedir. Belirtilen bu alt ölçeklerin faktör yükleri, sevecenlik boyutu için, 61-74, umursamazlık boyutu için, 56-69, paylaşımların bilincinde olma boyutu için, 54-83, bağlantısızlık boyutu için, 51-73, bilinçli farkındalık boyutu için, 55-72 ve ilişki kesme için, 58-68 arasındadır. İç tutarlık güvenirlik katsayıları ise, sevecenlik için, .77, umursamazlık için, .68, paylaşımların bilincinde olma için, .70, bağlantısızlık için, .64, bilinçli farkındalık için, .67 ve ilişki kesme için ise, .57 olarak belirlenmiştir (Akdeniz ve Deniz, 2016).

Akdeniz ve Deniz (2016) tarafından yapılan uyarlama çalışmasında, geçerlik ve güvenirlik analizleri bağımsız olan dört çalışmada tamamlanmıştır. Birinci çalışmada dil eşdeğerliği ölçülmüş, ikinci çalışmada, yapı geçerliğini belirlemek

üzere doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Üçüncü çalışmada, ölçüt bağlantılı geçerlik çalışması ve dördüncü olarak ise test tekrar test çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak, orijinaline benzer şekilde, 24 maddelik ve 6 alt boyutlu yapı, doğrulanmıştır. Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Bu sonuç, ölçeğin güvenilir olduğunu bildirmektedir. Merhamet ölçeğinin Türkçe formu, üniversite düzeyindeki bireylerin merhamet düzeyini ölçme hususunda, geçerli ve güvenilir bir kaynak olduğu belirtilebilmektedir.

3.3.3. Öz-Anlayış Ölçeği (ÖAÖ)

Ölçeğin orijinalini Neff (2003) geliştirmiştir. Öz-Anlayış Ölçeğinin (Self Compassion Scale) orijinal versiyonu 26 madde ile birlikte 6 alt ölçekten oluşur. Beşli likert tipe göre derecelendirilen ölçekte maddelere verilen cevaplar “Hemen hemen hiçbir zaman=1” ve “Hemen hemen her zaman=5” şeklindedir. Öz-Anlayış Ölçeği’nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Türkçe Öz-Anlayış Ölçeği (ÖAÖ) orijinal ölçekten farklı bir biçimde tek boyut olarak ortaya çıkmıştır ve aynı zamanda madde toplam korelasyonunda .30’ altında maddeler çıkarılmış olan 24 maddelik bir ölçektir. Ayrıca iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyon .83 olarak hesaplanmıştır. Öz-anlayış ölçeğinin ölçüt-bağıntılı geçerliği ise, ÖAÖ ile RSES arasında $r = .62$; SWLS arasında $r = .45$; pozitif duygu arasında $r = .41$ ve negatif duygu arasında $r = -.48$ düzeyinde ilişkiler belirlenmiştir.

3.3.4. Beş Faktör Kişilik Özelliği Ölçeği (BFKÖ)

Ölçeğin orijinal versiyonu Benet-Martinez ve John (1998) tarafından geliştirilmiştir. BFKÖ, 5’li Likert tipinde olan ölçek (1-Hiç Katılmıyorum, 5-Tamamen Katılıyorum), 44 maddelik bir ölçme aracıdır. Dışa dönüklük, duygusal dengesizlik (nevrotiklik), yumuşak başlılık, sorumluluk ve deneyime açıklık olmak üzere beş alt faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe ’ye uyarlaması, 56 ülkeye ait katılımcıların kişilik özellikleri konusunda yapılan bir çalışmanın (Schmitt, Allık, Mccrae ve ark., 2007) Türkiye ayağında, Sümer ve Sümer (2005) tarafından gerçekleştirilmiş ve alt boyutlara yönelik güvenirlik katsayıları 0,64 ile 0,77 arasında değişen değerlerde olduğu görülmüştür. BFKÖ’ nün yapı geçerliğini ortaya koymak üzere Basım ve diğ. (2009) tarafından yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucu 5

faktörlü yapıya ilişkin uyum iyiliği indeksleri, χ^2 /sd (1397/584)=2,39, RMSEA= 0,059, CFI= 0,82, TLI= 0,79 olarak bulunmuştur.

3.4. Veri Toplama İşlemi ve Verilerin Analizi

Çalışmanın verileri Kasım 2017 ile Ocak 2018 ayları arasında Yıldız Teknik Üniversitesinde öğrenim gören 475 öğrenciden elde edilmiştir. Araştırma sorularına yanıt aramadan önce kullanılacak tekniğin varsayımları kontrol edilmiştir. Bu bağlamda öncelikle uç değerlerin olup olmadığı ele alınmış ve merhamet değişkenine ait 7 uç değer (outliers) belirlenerek veri grubundan silinmiştir. Ardından değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermedikleri değerlendirilmiştir. Bu noktada her bir değişkene ait çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Bu katsayılar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2: Değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık katsayıları

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Merhamet	-.302	-.276
Öz-anlayış	-.135	-.388
Dışadönüklük	-.051	.058
Yumuşak başlılık	.016	.290
Öz-denetim	.025	.033
Duygusal dengesizlik	-.089	.029
Deneyime açıklık	-.083	.938

Çarpıklık ve basıklık katsayıları kontrol edildiğinde tüm değişkenler için çarpıklığın -.302 ile .25 arasında, basıklığın -.388 ile .938 arasında değiştiği anlaşılmaktadır. Dolayısıyla tüm çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 2 kritik değer içerisinde oldukları ve bu noktadan hareketle normal dağılım sergiledikleri görülmektedir.

Merhamet ve öz-anlayışın üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığı saptayabilmek için bağımsız örneklem *t* testi kullanılmıştır. Ek olarak merhamet ve öz-anlayışın üniversite öğrencilerinin bölümlerine, ebeveyn tutumlarına ve başarı algılarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptayabilmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Anlamlı farklılığın belirlendiği araştırma sorularında farkın kaynaklandığını belirlemek için Tukey çoklu karşılaştırma gerçekleştirilmiştir.

Kişilik özelliklerinin merhamet ve öz-anlayışı anlamlı yordayıp yordamadığını saptayabilmek için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Regresyon öncesinde ilişkileri görebilmek için korelasyon analizine yer verilmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde IBM SPSS Statistics 22 paket programı kullanılmıştır.

4.BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırma soruları doğrultusunda yapılan analizlerin bulgularına yer verilmiştir.

4.1. Merhamet ve Öz-Anlayış Farklılaşmasının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Ait Bulgular

4.1.1. Üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeyleri cinsiyete göre anlamlı fark göstermekte midir?

Çalışmanın ilk araştırma sorusunda üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayışlarının cinsiyetlerine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık olup olmadığı ele alınmıştır. Bu doğrultuda araştırma sorusunu yanıtlayabilmek adına İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “*t*” testi tekniği kullanılmıştır. Analizler sonucunda elde edilen bulgular Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3: Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri açısından merhamet ve öz-anlayışlarına yönelik *t* testi tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Merhamet	Kadın	230	100.26	9.01	5.65	466	.001
	Erkek	238	95.34	9.78			
Levene <i>F</i> = 1.44, <i>p</i> = .23							
Öz-anlayış	Kadın	230	76.93	15.61	.343	466	.732
	Erkek	238	76.42	16.55			
Not: Levene <i>F</i> =.50, <i>p</i> = .48							

Tablo 3 de kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerine ait puan ortalamaları ve bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Bulgular incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri açısından merhamet düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı anlaşılmaktadır ($t_{0.05; 466} = 5.65, p < .001$). Bu farklılık kadın üniversite öğrencilerinin

merhamet puan ortalamalarının ($\bar{X} = 100.26$, $ss = 9.01$), erkek üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarından ($\bar{X} = 95.34$, $ss = 9.78$) daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Diğer taraftan üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri açısından öz-anlayış düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı da görülmektedir ($t_{0.05; 466} = 0.343$, $p > .05$). Bu bulgu değerlendirildiğinde ise kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin birbirlerine benzer oldukları dile getirilebilir.

4.1.2. Üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeyleri bölüme göre anlamlı fark göstermekte midir?

Çalışmanın ikinci araştırma sorusunda üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayışlarının bölümlerine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık olup olmadığı ele alınmıştır. Bu doğrultuda bölümleri “Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık”, “Matematik Mühendisliği”, “Metalürji-Malzeme Mühendisliği” ve “Makine Mühendisliği” olan üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerine göre karşılaştırılmalarını yapabilmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Bölümlere ait puan ortalamaları Tablo 4’de yer almaktadır.

Tablo 4: Bölümleri açısından merhamet ve öz-anlayışa yönelik betimsel istatistikleri

Değişken	Bölüm	N	$\bar{X}$	ss
Merhamet	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	152	100.13	9.20
	Matematik Mühendisliği	119	95.92	9.09
	Metalürji-Malzeme Mühendisliği	128	96.43	10.45
	Makine Mühendisliği	69	98.19	9.53
Öz-anlayış	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	152	76.43	15.07
	Matematik Mühendisliği	119	75.29	
	Metalürji-Malzeme Mühendisliği	128	77.24	17.21
	Makine Mühendisliği	69	78.55	14.91

Tablo 4 incelendiğinde; bölümleri farklı olan üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerine ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri yer almaktadır. Merhamet düzeyinde; rehberlik ve

psikolojik danışmanlık bölümünde öğrenim gören üniversite öğrencileri en yüksek puan ortalamasına sahipken matematik mühendisliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin ise en düşük puan ortalamasına sahip olduğu belirlenmiştir. Öz-anlayış düzeyinde ise en yüksek puan ortalaması makine mühendisliği öğrencilerine; en düşük puan ortalamasıysa benzer şekilde matematik mühendisliği öğrencilerine aittir. Çalışmada belirlenen bölümler arasında anlamlı düzeyde fark olup olmadığı sonucu Tablo 5’de yer almaktadır.

Tablo 5: Bölümleri açısından merhamet ve öz-anlayışa yönelik varyans analizi tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Merhamet	Gruplar arası	1494.013	3	498.004	5.428	.001
	Grup içi	42569.703	464	91.745		
Levene $F_{(3,464)} = 1.51, p = .21$						
Öz-anlayış	Gruplar arası	522.440	3	174.147	.672	.569
	Grup içi	120208.192	464	259.069		
Levene $F_{(3,464)} = 1.75, p = .15$						

Tablo 5 incelendiğinde; bölümleri farklı olan üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerine ait puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi bulguları yer almaktadır. Ortaya çıkan sonuçlar değerlendirildiğinde; merhamet düzeyi üniversite öğrencilerinin bölümlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir, ($F_{3-464} = 5.428, p < .001$). Merhamet düzeyinde bölümler arasındaki ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangileri arasında kaynaklandığını saptayabilmek için Tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda; farklılığın rehberlik ve psikolojik danışmanlıkta öğrenim gören öğrencilerin merhamet puan ortalamaları ($\bar{X} = 100.13, ss = 49.20$) ile matematik mühendisliği ($\bar{X} = 95.92, ss = 9.09$) ve metalürji-malzeme mühendisliği ($\bar{X} = 96.43, ss = 10.45$) öğrencilerinin puan ortalamaları arasından kaynaklandığı anlaşılmıştır. Bu sonuçlara göre RPD öğrencilerinin merhamet düzeylerinin matematik ve metalürji-malzeme mühendislikleri öğrencilerinden anlamlı biçimde daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

Diğer taraftan, öz-anlayış düzeyinin üniversite öğrencilerinin bölümlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($F_{3-464} = 0.67$, $p > .01$). Bu sonuçlar göz önüne alındığında; bölümü “Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık”, “Matematik Mühendisliği”, “Metalürji-Malzeme Mühendisliği” ve “Makine Mühendisliği” olan üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin benzer düzeyde oldukları başka bir değişle birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilir.

4.1.3. Üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeyleri ebeveyn tutumuna göre anlamlı fark göstermekte midir?

Çalışmanın diğer araştırma sorusunda üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayışlarının ebeveyn tutumuna göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık olup olmadığı ele alınmıştır. Bu doğrultuda ebeveyn tutumları “değişken-tutarsız”, “demokratik-ilgili” ve “koruyucu-kollayıcı” olan üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerine göre karşılaştırılmalarını yapabilmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. “İlgisiz-ihmkar” ve “suçlayıcı-baskıcı-otoriter” ebeveyn tutumunu yalnızca 6’şar kişi işaretlediği için araştırma sorusundaki analizden bu veriler çıkartılmıştır. Ebeveyn tutumlarına ait puan ortalamaları Tablo 6’de yer almaktadır.

Tablo 6: Ebeveyn tutumu açısından merhamet ve öz-anlayışa yönelik betimsel istatistikleri

Değişken	Ebeveyn tutumu	N	$\bar{X}$	ss
Merhamet	Değişken-tutarsız	50	98.04	9.41
	Demokratik-ilgili	186	97.45	9.64
	Koruyucu-kollayıcı	219	98.06	9.89
Öz-anlayış	Değişken-tutarsız	50	72.28	13.02
	Demokratik-ilgili	186	79.11	15.91
	Koruyucu-kollayıcı	219	76.11	16.61

Tablo 6 incelendiğinde; ebeveyn tutumları farklı olan üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerine ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri yer almaktadır. Merhamet düzeyinde; koruyucu-kollayıcı ebeveyn tutumuna sahip üniversite öğrencileri en yüksek puan ortalamasına sahipken demokratik-ilgili ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin ise en düşük puan ortalamasına sahip olduğu belirlenmiştir. Öz-anlayış düzeyinde ise en yüksek puan

ortalaması demokratik-İlgili ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerine; en düşük puan ortalamasıysa değişken-tutarsız ebeveyn tutumuna sahip öğrencilere aittir. Çalışmada belirlenen ebeveyn tutumları arasında anlamlı düzeyde fark olup olmadığı sonucu Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7: Ebeveyn tutumu açısından merhamet ve öz-anlayışa yönelik varyans analizi tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Merhamet	Gruplar arası	41.377	2	20.689	.218	.804
	Grup içi	42860.987	452	94.825		
Levene $F_{(2,452)} = .45, p = .64$						
Öz-anlayış	Gruplar arası	2114.747	2	1057.374	4.144	.016
	Grup içi	115334.079	452	255.164		
Levene $F_{(2,452)} = 2.65, p = .07$						

Tablo 7 incelendiğinde; ebeveyn tutumları farklı olan üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerine ait puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi bulguları yer almaktadır. Ortaya çıkan sonuçlar değerlendirildiğinde; merhamet düzeyinin üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($F_{2-452} = 0.218, p > .05$). Bu sonuçlar göz önüne alındığında; ebeveyn tutumu “değişken-tutarsız”, “demokratik-İlgili” ve “koruyucu-kollayıcı” olan üniversite öğrencilerinin merhamet düzeylerinin benzer düzeyde oldukları başka bir değişle birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilir.

Diğer taraftan, öz-anlayış düzeyi üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($F_{2-452} = 4.144, p < .05$). Öz-anlayış düzeyinde ebeveyn tutumları arasındaki ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangileri arasında kaynaklandığını saptayabilmek için Tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda; farklılığın değişken-tutarsız ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin öz-anlayış puan ortalamaları ($\bar{X} = 72.28, ss = 9.41$) ile demokratik-İlgili ebeveyn tutumuna sahip ($\bar{X} = 79.11, ss = 15.91$) öğrencilerinin puan ortalamaları arasından kaynaklandığı anlaşılmıştır. Bu sonuçlara göre değişken-tutarsız ebeveyn tutumuna

sahip öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin demokratik-ilişkili ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerinden anlamlı biçimde daha düşük olduğu ifade edilebilir.

4.1.4. Üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeyleri başarı algılarına göre anlamlı fark göstermekte midir?

Çalışmanın bu aşamasındaki son araştırma sorusunda üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayışlarının başarı algılarına göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık olup olmadığı ele alınmıştır. Bu doğrultuda başarı algıları “düşük”, “orta” ve “yüksek” olan üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerine göre karşılaştırılmalarını yapabilmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Başarı algılarına ait puan ortalamaları Tablo 8’de yer almaktadır.

Tablo 8: Başarı algıları açısından merhamet ve öz-anlayışa yönelik betimsel istatistikleri

Değişken	Başarı algısı	N	$\bar{X}$	ss
Merhamet	Düşük	47	94.87	9.21
	Orta	340	97.96	9.52
	Yüksek	81	98.60	10.58
Öz-anlayış	Düşük	47	69.32	17.80
	Orta	340	77.05	16.00
	Yüksek	81	79.38	14.24

Tablo 8 incelendiğinde; başarı algıları farklı olan üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerine ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri yer almaktadır. Merhamet düzeyinde; yüksek başarı algısına sahip üniversite öğrencileri en yüksek puan ortalamasına sahipken orta başarı algısına sahip öğrencilerin ise en düşük puan ortalamasına sahip olduğu belirlenmiştir. Öz-anlayış düzeyinde ise en yüksek puan ortalaması yüksek başarı algısına sahip öğrencilerine; en düşük puan ortalamasıysa düşük başarı algısına sahip öğrencilere aittir. Çalışmada belirlenen başarı algıları arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 9’de yer almaktadır.

Tablo 9: Başarı algıları açısından merhamet ve öz-anlayışa yönelik varyans analizi tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Merhamet	Gruplar arası	462.786	2	231.393	2.468	.086
	Grup içi	43600.930	465	93.765		
Levene $F_{(2,465)} = .49, p = .61$						
Öz-anlayış	Gruplar arası	3184.037	2	1592.018	6.298	.002
	Grup içi	117546.596	465	252.788		
Levene $F_{(2,465)} = .98, p = .38$						

Tablo 9 incelendiğinde; başarı algıları farklı olan üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerine ait puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi bulguları yer almaktadır. Ortaya çıkan sonuçlar değerlendirildiğinde; merhamet düzeyinin üniversite öğrencilerinin başarı algılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($F_{2-465} = 2.468, p > .05$). Bu sonuçlar göz önüne alındığında; başarı algıları “düşük”, “orta” ve “yüksek” olan üniversite öğrencilerinin merhamet düzeylerinin benzer düzeyde oldukları başka bir değişle birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilir.

Diğer taraftan, öz-anlayış düzeyi üniversite öğrencilerinin başarı algılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($F_{2-465} = 6.298, p < .01$). Öz-anlayış düzeyinde başarı algıları arasındaki ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangileri arasında kaynaklandığını saptayabilmek için Tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda; farklılığın düşük başarı algısına sahip öğrencilerin öz-anlayış puan ortalamaları ($\bar{X} = 69.32, ss = 17.80$) ile orta başarı algısı ($\bar{X} = 77.05, ss = 16.00$) ve yüksek başarı algısına ($\bar{X} = 79.38, ss = 14.24$) sahip öğrencilerinin puan ortalamaları arasından kaynaklandığı anlaşılmıştır. Bu sonuçlara göre düşük başarı algısına sahip öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin orta ve yüksek başarı algısına sahip öğrencilerinden anlamlı şekilde daha düşük olduğu ifade edilebilir.

4.2. Merhamet ile Öz-Anlayışın Kişilik Özellikleri İle İlişkilerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

4.2.1. Kişilik özellikleri üniversite öğrencilerinin merhamet düzeylerini ne derece yordamaktadır?

Çalışmanın ikinci bölümündeki ilk araştırma sorusunda; üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin merhamet düzeylerini anlamlı biçimde yordayıp yordamadığı test edilmiştir. Bu araştırma sorusuna yanıt bulabilmek için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Regresyon analizine geçmeden önce değişkenler arasındaki ilişkileri görebilmek amacıyla Pearson Momenteler Çarpımı korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkileri gösteren korelasyon katsayı sonuçları Tablo 10'de yer almaktadır.

Tablo 10: Kişilik Özellikleri ve Merhamet Arasındaki İlişkileri

Değişken	Dışadönüklük	Yumuşak başlılık	Öz-denetim	Duygusal dengesizlik	Deneyime açıklık
Merhamet	.027	.055	-.12**	.09	-.007

Not. - $p < .01$

Tablo 10'den anlaşılabacağı üzere, merhamet ile öz-denetim arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($r = -.12, p < .01$). Diğer taraftan, merhamet ile dışadönüklük ($r = .027, p > .05$), yumuşak başlılık ($r = .055, p > .05$), duygusal dengesizlik ($r = .09, p > .05$) ve deneyime açıklık ($r = -.007, p > .05$) arasında ise istatistiksel olarak anlamsız ilişki saptanmıştır. Tablo 11'de kişilik özelliklerinin merhameti yordamasına yönelik regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 11: Merhametin Yordayıcısı Olarak Kişilik Özelliklerine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>R</i>	<i>F</i>
Dışadönüklük	.075	.160	.025	.467		
Yumuşak başlılık	.181	.136	.064	1.335		
Öz-denetim	-.453	.133	-.174	-3.407**	.036	3.42
Duygusal dengesizlik	.345	.145	.119	2.383**		
Deneyime açıklık	-.001	.125	-.001	-.010		

Not. - $p < .01$

Tablo 11'de görülen bulgularına göre kişilik özelliklerinin merhameti yordamasına yönelik kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu belirtilebilir ($F_{5, 462} = 3.42, p < .01$). Kişilik özelliklerinden öz-denetim ($\beta = -.17, p < .05$) merhameti

negatif yönde; duygusal dengesizlik ($\beta = .12, p < .05$) ise pozitif yönde anlamlı yordadığı saptanmıştır. Diğer taraftan, dışadönüklük ($\beta = .02, p > .05$), yumuşak başlılık ($\beta = .06, p > .05$) ve deneyime açıklığın ($\beta = -.01, p < .05$) merhameti anlamlı yordamadığı bulunmuştur.

4.2.2. Kişilik özellikleri üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerini ne derece yordamaktadır?

Çalışmanın ikinci bölümündeki ilk araştırma sorusunda; üniversite öğrencilerinin beş faktörlü kişilik özelliklerinin öz-anlayış düzeylerini anlamlı biçimde yordayıp yordamadığı test edilmiştir. Bu araştırma sorusuna yanıt bulabilmek için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Regresyon analizine geçmeden önce değişkenler arasındaki ilişkileri görebilmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkileri gösteren korelasyon katsayı sonuçları Tablo 12’de yer almaktadır.

Tablo 12: Kişilik Özellikleri ve Öz-Anlayış Arasındaki İlişkileri

Değişken	Dışadönüklük	Yumuşak başlılık	Öz-denetim	Duygusal dengesizlik	Deneyime açıklık
Öz-anlayış	.055	.15-	-.13**	-.057	-.073

Not. - $p < .01$

Tablo 12’den anlaşılabacağı üzere, öz-anlayış ile yumuşak başlılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($r = .15, p < .01$). Diğer taraftan, öz-anlayış öz-denetim arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($r = -.13, p < .01$). Tüm bunlara ek olarak, öz-anlayış ile dışadönüklük ($r = .055, p > .05$), duygusal dengesizlik ($r = -.057, p > .05$) ve deneyime açıklık ($r = -.073, p > .05$) arasında ise istatistiksel olarak anlamsız ilişki saptanmıştır.

Tablo 13’de beş faktörlü kişilik özelliklerinin öz-anlayış düzeylerini yordamasına yönelik regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 13: Öz-Anlayışın Yordayıcısı Olarak Kişilik Özelliklerine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SH _e	β	t	R	F
Dışadönüklük	.544	.262	.11	2.078*		
Yumuşak başlılık	.854	.222	.18	3.851**	.062	6.14**
Öz-denetim	-.666	.217	-.15	-3.070-		

Tablo 13 Devam

Duygusal dengesizlik	-.272	.236	-.06	-1.152
Deneyime açıklık	-.297	.204	-.08	-1.453

Not. - $p < .01$

Tablo 13’de görülen bulgularına göre kişilik özelliklerinin öz-anlayışı yordamasına yönelik kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu belirtilebilir ($F_{5, 462} = 6.14, p < .01$). Kişilik özelliklerinden öz-denetim ($\beta = -.15, p < .05$) öz-anlayış negatif yönde; dışadönüklük ile ($\beta = .11, p < .01$) yumuşak başlılık ($\beta = .18, p < .01$) ise öz-anlayışı pozitif yönde anlamlı yordadığı saptanmıştır. Diğer taraftan, duygusal dengesizlik ($\beta = -.06, p < .05$) ve deneyime açıklığın ($\beta = -.08, p < .05$) öz-anlayışı anlamlı yordamadığı bulunmuştur.

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, yapılmış olan analizler doğrultusunda elde edilen bulguların yorumlanması ve alanyazında daha önce yapılmış çalışmalara göre karşılaştırılmasına ilişkin bilgiler yer almaktadır.

5.1. Üniversite Öğrencilerinin Merhamet ve Öz-Anlayış Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinin merhamet puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirtilebilir. Bulgulara göre; kadın öğrencilerin, erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek merhamet puan ortalamasına sahip oldukları görülmektedir.

Alanyazına bakıldığında merhamet ve cinsiyet arasındaki ilişkiye ait bulguların yer aldığı çalışmalar azdır ancak benzer bulgulara ulaşılan çalışmalar mevcuttur. Aydemir (2018), öğretmenler üzerinde yaptığı tez çalışmasında kadın öğretmenlerin merhamet puanlarının erkek öğretmenlerin merhamet puanlarına göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Bir başka çalışmaya bakıldığında ise Hacıkeleşoğlu ve Kartopu (2017), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında merhamet düzeylerinin dini eğilimlerine göre farklılaşmasına ilişkin yaptıkları çalışmada ise kadınların merhamet düzeylerinin erkeklere oranla yüksek olduğunu bulgularına ulaşmışlardır.

Yurtdışı alanyazına bakıldığında araştırmanın bulguları ile örtüşen çalışmalara rastlamak mümkündür. Pommier (2011) ve Beresford (2016)'nın yaptığı çalışmalara göre merhamet, cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermektedir ve kadınların merhamet düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir.

Araştırmanın bulguları ile örtüşmeyen çalışmaya bakıldığında Erdoğan (2017), çalışmasında merhamet toplam puanının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgularında erkek ve kadın katılımcılarda herhangi bir farklılaşmanın söz

konusu olmadığını belirtmiştir, bunun sebebinin örneklem grubundan kaynaklanabileceğini belirtmektedir.

Yapılmış olan araştırmalara göre kadınların merhamet düzeylerinin erkeklere nazaran daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Goetz vd. (2010)'e göre bunun sebebinin merhametin savunmasız yavrulara bakma içgüdüsünün bir cevabı olarak geliştiği belirtilmektedir. Merhamet ile ilişkili olduğu düşünülen kavram olarak empati teorik olarak merhamet kavramı ile örtüşmektedir, empati kavramı merhamet kavramının bir parçası durumundadır. Genel olarak Germer (2009)'in de belirttiği gibi kadınlar erkeklere göre daha çok empatik eğilim göstermekte ve daha şefkatli olmaktadır. Kadınların empatik becerilerinin erkeklere oranla daha gelişmiş olduğu düşünüldüğünde kadınların erkeklerden daha merhametli oldukları belirtilebilir (Pommier, 2011).

Araştırmanın öz-anlayış ve cinsiyet bağlamındaki bulgularına göre üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Araştırmanın bulgularından farklı olarak Yarnell ve diğ. (2015) yaptıkları meta analiz çalışmasına bakıldığında erkeklerin öz-anlayış düzeylerinin kadınların öz-anlayış düzeylerinden daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Raes (2010) ve Yarnell ve diğ. (2015) ise çalışmasında kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha düşük öz-anlayış düzeyine sahip olduğunu belirtmektedir.

Alanyazına bakıldığında araştırma bulguları ile paralel olarak Yılmaz (2009) ana baba tutumlarının öz-anlayış üzerindeki etkisini araştırdığı tez çalışmasında elde ettiği bulgulara göre cinsiyet değişkenine bağlamında kız öğrenciler ile erkek öğrencilerin öz-anlayış puanlarının anlamlı bir fark göstermediğini belirtmektedir.

Özyeşil (2011) tez çalışmasında kadınlar ve erkeklerin öz-anlayış düzeylerinin farklılaşma göstermediği bulgusuna ulaşmıştır. Ayrıca Iskender (2009)'in araştırmasının bulguları da çalışmayı destekler niteliktedir, öz-anlayış düzeyinin cinsiyet bağlamında herhangi bir farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Ek olarak Kirkpatrick (2005) iki sandalye tekniği ile öz-anlayış düzeyinin geliştirilip geliştirilemeyeceğini araştırdığı çalışmasında da cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı sonucuna varmıştır. Bu bulgular araştırmayı destekler niteliktedir.

5.2. Üniversite Öğrencilerinin Merhamet ve Öz-Anlayış Düzeyinin Bölüme Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin merhamet puanlarının bölüme göre anlamlı düzeyde farklılaşma gösterdiği söylenebilmektedir. Ortaya çıkan sonuçlar değerlendirildiğinde RPD öğrencilerinin merhamet düzeylerinin matematik ve metalürji-malzeme mühendislikleri öğrencilerinden anlamlı biçimde daha yüksek olduğu ifade edilebilmektedir.

Alanyazına bakıldığında merhamet kavramının bölüm değişkeni bağlamında inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak, literatür incelendiğinde merhamet kavramı ile empati kavramı ile teorik açıdan benzerlik gösterdiği belirtilmiştir. Empatinin de merhamet için önemli bir beceri olduğu söylenebilir, başka bir canlının duygularını, motivasyonlarını anlama ve tanıma yeteneğidir. Bireylerin birbirlerini anlama noktasında derin bir kapasiteye sahip olmalarıdır (Gilbert, 2005). Kuramsal olarak bakıldığında benzerlik gösteren bu iki kavram için alan yazında ilgili çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir.

Acar ve Apak (2017), araştırmalarında sosyal hizmet bölümü öğrencilerinin empatik eğilimleri ve özgecilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişler ve bulgulara göre ise özgecilik ve empatik eğilimleri arasında orta düzeyde anlamlı ilişki bulgusuna ulaşmışlardır. Bir başka çalışmada Karataş (2012) üniversite öğrencilerinin empati becerisi ve benlik saygılarının farklılaşmasını incelemişlerdir. Araştırmanın bulgularından birine göre; Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlıkta (RPD) okuyan öğrencilerin diğer programlarda okuyan öğrencilere göre empatik becerileri daha yüksek düzeyde çıkmıştır. Araştırmaya paralel olarak bu durumun RPD öğrencilerinin lisans eğitimleri boyunca empatik beceri, özgeci ve merhametli davranışlara yönelik bu kavramları yaşamları ile bütünleştirebilmeleri ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Ek olarak diğer insanları dinlemeye, duygularını anlamaya ve yardım etme isteğinden kaynaklanmış olabilme ihtimalinden söz edilebilmektedir.

Ekinci ve Aybek (2010)'in öğretmen adaylarının empatik eğilim ve eleştirel düşünme düzeylerinin incelendiği araştırmanın bulgularına göre ise Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (RPD), Okul Öncesi Öğretmenliği ve Almanca Öğretmenliği

programlarında öğrenim görmekte olan öğrencilerin puan ortalamalarının diğer bölümlere göre fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın bölüm değişkeni bağlamında öz-anlayış düzeyleri ile istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığına ilişkin sonuca göre ise üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bölüme göre bir farklılaşma göstermediği sonucuna varılmıştır. Literatüre bakıldığında araştırma ile paralellik gösteren Yılmaz (2009) ana baba tutumlarının öz-anlayış üzerindeki etkisini araştırdığı tez çalışmasının bulgularına göre fakülte değişkeni bağlamında üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları arasında anlamlı fark bulunmadığını belirtmiştir. Bu bulgudan yola çıkarak öz-anlayışın merhamet kavramında olduğu gibi alınan eğitim ile birlikte gelişim gösterebilecek bir kavram olmayabileceği düşünülebilmektedir.

5.3. Üniversite Öğrencilerinin Merhamet ve Öz-Anlayış Düzeyinin Ebeveyn Tutumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bireyin yaşamının ilk yıllarından itibaren kendisini yetiştiren, bakım veren kişinin ya da ebeveynlerin ilgisi, sevgisi ve bireye karşı gösterdiği merhamet duygusu çok önemlidir. Ahlaki değerler gözlemlenerek ve model alınarak öğrenilir, duygu ve değerler de bu şekilde aktarılır. Bireyin doğumu ile birlikte ebeveynler onun değerleri kazanabilmesi ve kendine karşı olumlu bir anlayış geliştirebilmesi için çok önemli bir rol oynarlar (Hökelekli, 2011). Bahsedilen gözlemlenerek ve model alınarak öğrenme biçimi sosyal öğrenmedir ve olumlu duygu ve değerlerin yanında aile içi şiddet söz konusu olduğunda zarar verici davranışları da öğrenebilir. Bu tip bir aile ortamında büyüyen bir çocuğun şiddete algısı istenmeyen yönde evrilebilir. Bu bireyler yetişkin olduklarında şiddet yanlısı ve merhametsiz davranışları varlığının doğal bir parçası olarak görebilirler. Dahası, bu bireylerin maruz kaldıkları olumsuz tutumlar kendilerini değersiz görmelerine, katı eleştirel bir tutuma sahip olmalarına neden olabilir (Sayar, 2011).

Birey aile içerisinde yaşamının ilk yıllarında kazandığı davranışları ileri ki yaşamında da sürdürür, kazanamadığı davranışların telafisini yapabilmesi zordur. Ebeveynlerinden olumlu, merhametli, hoşgörülü davranışlar gören birey ileri ki yaşamında ve ebeveyn olduğunda da bu tür duygu ve davranışlara sahip olacaktır (Çapcıoğlu, 2015). Neff (2003), bireylerin öz-anlayış düzeylerinin farklı ortamlarda artıp azabileceğini öne sürmektedir. Yaşamın ilk yıllarında yetiştirilme tarzına bağlı

olarak bireylerin ilerleyen yıllarda daha anlayışlı, sevecen, nazik ve değerli gören bireyler olabilme ihtimalleri üzerinde durmaktadır (Akt. Sümer, 2008).

Merhamet ve öz-anlayış kavramlarının ilişkili olduğu bilinmektedir. Alanyazına bakıldığında bu kavramların aile yaşamının temelinde ne kadar önemli olduğu görülebilmektedir. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında Aydemir (2018), öğretmenler üzerinde yaptığı çalışmasında merhamet düzeylerinin branş, kıdem, cinsiyet ve algılanan anne baba tutumlarına göre incelediği çalışmasında duyarlı ve destekleyici olarak algıladıkları anne baba tutumlarına sahip katılımcıların merhamet düzeylerinin daha yüksek olduğu, otoriter ve cezalandırıcı olarak algıladıkları anne baba tutumlarına sahip katılımcıların ise düşük merhamet düzeylerine sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Bir başka çalışmada ise İşgör (2017), ana-baba tutumunu baskıcı ve otoriter olarak algılayan üniversite öğrencilerinin merhamet düzeylerinin diğer ana-baba tutumlarına sahip öğrencilere göre anlamlı düzeyde düşük olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bahsedilen çalışmaların bulgularına karşın araştırma bulgularımıza göre ortaya çıkan sonuçlar değerlendirildiğinde; merhamet düzeyinin üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; ebeveyn tutumu “değişken-tutarsız”, “demokratik-İlgili” ve “koruyucu-kollayıcı” olan üniversite öğrencilerinin merhamet düzeylerinin benzer düzeyde oldukları başka bir değişle birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilmektedir.

Diğer taraftan, öz-anlayış düzeyi üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre değişken-tutarsız ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin demokratik-İlgili ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerinden anlamlı biçimde daha düşük olduğu ifade edilebilir. Alanyazına bakıldığında araştırma bulgularına paralel çalışmalar mevcuttur.

Bu araştırmalardan birinde Yılmaz (2009), ebeveyn tutumu ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyduğu araştırmasının bulgularına göre ebeveyn tutumları ile üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir. Bulgular değerlendirildiğinde ise demokratik tutuma sahip olan ebeveyn tutumu ile öz-anlayış arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki mevcuttur.

Ek olarak koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumu ile öz-anlayış arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin söz konusu olduğu söylenebilir.

Bir başka çalışmada ise Güneysu ve Bilir (1988) araştırmalarında üniversite öğrencilerinin algılanan ana baba tutumlarının kendilerine kabul düzeyinin üzerine etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında annenin demokratik olma eğiliminin artmasıyla kendini kabul düzeyinin artması ve demokratik eğilim azaldıkça kendini kabul düzeyinin azalması durumu söz konusudur. Babaların da kızlarına karşı aynı etki durumunun söz konusu olduğu belirtilebilir ancak erkek çocuklarına karşı kontrolcü davranışların artmasıyla birlikte kendini kabul düzeyinin daha düşük olması söz konusudur.

Tuzgöl-Dost (2010)'un yaptığı bir çalışmada; Güney Afrika'da ve ülkemizdeki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluşları ve yaşam doyumları incelenmiştir, algılanan anne tutumu değişkeni bağlamında Güney Afrika'daki üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, anne tutumunu demokratik olarak algılayan katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri, anne tutumunu otoriter ve koruyucu olarak algılayan katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerine oranla daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

5.4. Üniversite Öğrencilerinin Merhamet ve Öz-Anlayış Düzeyinin Başarı Algısına Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırma bulgularına göre merhamet düzeyinin üniversite öğrencilerinin başarı algılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; başarı algıları “düşük”, “orta” ve “yüksek” olan üniversite öğrencilerinin merhamet düzeylerinin benzer düzeyde oldukları başka bir değiş ile birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilir. Bu bulguyu destekleyen araştırmaya rastlanmamıştır ancak merhamet kavramının başka insanlara karşı ve öz-anlayış kavramının bireyin kendine karşı gösterdiği olumlu duygu-düşünce-davranış olduğu bilinmektedir, başarı algısının bireyin kendini değerlendirmesi olduğu düşünüldüğünde farklılaşma göstermemesinin sebebi olabileceği düşünülebilir.

Diğer taraftan, öz-anlayış düzeyi üniversite öğrencilerinin başarı algılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre düşük başarı algısına sahip öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin orta ve yüksek başarı algısına sahip öğrencilerinden anlamlı biçimde daha düşük olduğu ifade edilebilir. Alanyazına bakıldığında üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin başarı algıları bağlamında incelendiği çalışma sayısının oldukça az olduğu görülmektedir.

Karaçam ve Pulur (2019)'un beden eğitimi öğretmenleri üzerinde yaptığı çalışmada akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz-saygının öğretmenlerin başarı algılarının üzerinde yordayıcı olup olmadığını araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algısı, akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygı düzeyleri ile pozitif yönde anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada Neff ve diğ.(2005) öğrencilerin öz-anlayışları, akademik başarısızlıkla baş edebilmeleri ve başarı hedefleri incelenmiştir. Araştırma iki aşamalı olarak gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada öz-anlayış, başarısızlık durumu ile baş edebilme ve kendini yeterli görme arasındaki ilişki incelenmiştir. İlk araştırmanın bulgularına göre öz-anlayışı fazla olan katılımcıların diğerlerine göre kendilerini daha yeterli gördükleri ve daha düşük düzeyde başarısızlık korkusu yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. İkinci aşamada ise öz-anlayış ve baş etme stratejileri arasındaki ilişki incelenmiş ve sorunlar karşısında öz-anlayışa bağlı olarak kaçma temelli veya sıkıntılı durumlar karşısında baş etmeye yönelik strateji geliştirdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Neff ve McGehee (2009) yaptığı araştırmasında genç yetişkinlerin psikolojik esneklikleri ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre öz-anlayış ile iyilik hali arasında güçlü bir korelasyon mevcuttur. Öz-anlayış düzeylerinin farklılığının belirleyicisi olarak ise aile ve bilişsel faktörler olduğunu belirtmişlerdir, bulgulardaki sonuçlara göre öz-anlayış düzeyi düşük gençlerin kendilerine olumsuz bakış açıları yüksektir.

İyi oluş ile öz-anlayış kavramları teorik olarak ilişkili kavramlardır, iyi oluş kavramı üzerine yapılan çalışmalardan akademik başarı algısı değişkeninin de incelendiği Tuzgöl-Dost (2010)'un yaptığı çalışmada, algılanan akademik başarı

değişkenine göre Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı düzeyde bir farklılık görüldüğü belirtilebilir, algılanan akademik başarısı yüksek düzey olan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puan ortalamaları düşük olan öğrencilere oranla daha yüksektir.

Conway (2007), çalışmasında akademik başarının düzeyindeki içsel kaynakların rolünü, düşük gelirli öğrencilerin uyum sağlamasında ise öz-anlayış etkisini araştırmıştır. Araştırmada öz- anlayışın çıkış noktası olan budist anlayış kapsamında ele alınarak öz-anlayışın nasıl geliştiği ve kendini anlama durumu üzerinde durularak akademik başarıya etkisine odaklanmıştır. Araştırma bulgularına göre akademik olarak düşük olan bireylerin ailelerinin de daha az sosyal destek sağladıkları ve daha az öz-anlayış düzeylerine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Dahası öz-anlayış süregelen yoksulluk ile akademik başarı arasında olumlu bir aracı konumundadır. Akademik stres ve kaygının akademik başarıyı etkilediği düşünülmektedir (Yıldırım, 2000). Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada akademik stres ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğunu belirtmektedir. Başarısızlık durumu stresi artırabilir ve bundan dolayıdır ki bireyin iyi oluşu negatif yönde etkilenebileceği söylenebilir (Chow ,2007).

Özetle, akademik başarıda ve bu durumu algılama biçiminde içsel faktörlerin ve bireylerin öznel iyi oluşlarının etkili olduğu görülmüştür. Öz-anlayış kavramının bireyin sıkıntılı durumlarda kendine karşı anlayışlı olması ve kendisine karşı olumlu bir bakış açısı geliştirmesi bilinmektedir ve başarı algısı ile öz-anlayışın ilişkili olmasının bu sebebpten kaynaklanabileceği düşünülebilir.

5.5. Üniversite Öğrencilerinin Merhamet Puanlarının Kişilik Özellikleri Açısından Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Yapılan araştırmada kişilik özelliklerinin merhameti yordamasına yönelik kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu belirtilebilir, kişilik özellikleri merhamet toplam varyansının %3,6'sını açıklamaktadır. Kişilik özelliklerinden öz-denetim alt boyutunun, merhameti negatif yönde; duygusal dengesizlik alt boyutunun ise pozitif yönde anlamlı yordadığı saptanmıştır. Diğer taraftan, dışadönüklük, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık alt boyutlarının merhameti anlamlı yordamadığı söylenebilir. Yurt içinde yapılan araştırmalara bakıldığında kişilik ve merhamet kavramı ile ilgili yapılan bir araştırmaya rastlanmamıştır, bundan

dolayısıdır ki araştırma bulguları üzerinden yorum yapmak güçleşmektedir. Yurt dışında yapılan araştırmalara bakıldığında merhamet kavramı ve kişiliğin incelendiği çalışmalarda beş faktörlü kişilik özelliklerinden yumuşak başlılık alt boyutu ile ilişkili çalışmalara rastlanabilmektedir (McCrea ve Costa, 2003; Gilbert,2009).

Öncü (2015) empatinin merhametin ön koşulu olduğunu ve bundan doğduğunu belirtmektedir, ek olarak Singer ve Klimeck (2014)'e göre kısa süreli merhamet eğitiminde dahi olumlu duygularda beyin aktivasyonları gelişmektedir ve sosyal duyguların alışverişi hızlanmaktadır, empatik eğilimi etkilemekte olduğunu belirtir. Ali (2009) ise yaptığı çalışmada prososyal davranışların empatik eğilim ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Literatür incelendiğinde merhamet kavramı ile empati kavramı ile teorik açıdan benzerlik gösterdiği daha önce belirtilmişti. Empatik duygunun merhamet kavramı için önemli bir beceri olduğu belirtilmiştir (Gilbert, 2005). Literatüre bakıldığında araştırma sonuçları ile paralellik göstermeyen araştırmalara rastlanmaktadır. Zekioğlu ve Tatar (2006) araştırmalarında üniversitede eğitim gören futbolcuların empati becerilerini kişilik özellikleri ile karşılaştırdığı araştırmasında nevrotizm alt boyutu ile ters yönde, öz-denetim boyutu ile pozitif yönde ilişki tespit etmişlerdir. Öz-denetim boyutu ile pozitif yönde ilişkili olan bir başka çalışma ise Barrio, Aluja ve Garcia (2014)'nın İspanyol ergenler ile yürüttüğü çalışmanın bulguları arasındadır. Hojat ve diğ. (2005) ise yine araştırma bulgusu ile ters yönde olacak şekilde, empati düzeyleri yüksek tıp öğrencilerinin insan odaklı çalışma alanlarına olan ilgisinin daha az saldırganlık ve olumsuz duygular ile ilişkili olabileceğini belirtmiştir.

Araştırmada öz-denetim alt boyutunun merhameti negatif yönde yordadığını belirtmiştir. Öz-denetim boyutu yüksek olan bireylerin başarı yönelimli oldukları, bu konuda hırslı ve oldukça mükemmeliyetçi oldukları bilinmektedir. Bu alt boyutun ilerletici yönlerinin olmasının yanı sıra aşırı titiz ve katı olması bakımından ise ketleyici yönü olduğu söylenebilir (Costa ve McCrea, 1980; McCrea ve Costa, 2003; Somer, 1998). Kişilik ve empati üzerine yapılan bir çalışmada kişiliğin bu yönüne değinilmiştir. Dymond (1950), empati düzeyi yetersiz olan bireylerin yaşamlarındaki sosyal ilişkilerinde çok daha katı ve tolerans göstermediklerini, içe yönelimli oldukları ve bundan dolayı çevresindekilerle başarılı ilişkiler kuramadıklarını belirtmektedir.

Araştırmanın bulgularından; nevrotizim alt boyutunun merhameti pozitif anlamlı yordadığına ilişkin paralel bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak ilişkili olabileceği düşünülen Saylık (2018)'ın 95 katılımcı ile Eysenck kişilik testi ve duygu tanıma testini uyguladığı araştırmasına göre yüksek düzeyde nevrozisizmin mutlu yüz ifadesi hariç, gösterilen diğer bütün duygulara hızlı tepki verme ile ilişkilidir. Ayrıca, nevrozisizm düzeyi arttıkça, üzgün yüzleri tanıma ve harekete geçme doğruluğunun da arttığı gözlemlenmiştir. Buradan hareketle araştırma sonucu ile doğru orantılı olarak nevrotizim puanı yüksek olan bireylerin merhametin pozitif yönde yordayıcısı olması arasında ilişki kurulabilmektedir.

5.6. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Puanlarının Kişilik Özellikleri Açısından Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Yapılan araştırmanın bulgularına göre kişilik özelliklerinin öz-anlayışı yordamasına yönelik kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu belirtilebilir, kişilik özellikleri öz-anlayış toplam varyansının %6,2'sini açıklamaktadır. Kişilik özelliklerinden öz-denetim öz-anlayış negatif yönde; dışadönüklük ile yumuşak başlılık ise öz-anlayışı pozitif yönde anlamlı yordadığı saptanmıştır. Diğer taraftan, duygusal dengesizlik ve deneyime açıklığın öz-anlayışı anlamlı yordamadığı bulunmuştur.

Öz anlayış kavramına baktığımızda pozitif psikoloji ile ilgili birçok kavramla ilişkili olabileceğini görebilmekteyiz. Neff (2003)'e göre öz-anlayış kavramının iyi-oluş kavramının da bir yordayıcısı olarak görebileceğimizi belirtmektedir. Öz-anlayış kavramının teorik özelliklerine bakacak olursak bireylerin kendilerine daha az acımasız, daha az eleştirel ve olumsuz bir bakış açısı geliştirmedikleri bilinmektedir. Bundan dolayıdır ki bu bireylerin öznel iyi oluşlarının daha yüksek olması beklenebilir. Böylelikle birey hayatına karşı çok daha olumlu bir bakış açısı geliştirebilir (Deniz ve diğ., 2012).

Öz-anlayış ve psikolojik iyi oluş kavramları teorik açıdan bakıldığında benzerlikler göstermektedir. Bundan yola çıkarak alanyazındaki çalışmalara bakıldığında Sarıcaoğlu (2011), yaptığı tez çalışmasında üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma halini kişilik özellikleri ve öz-anlayış düzeyi bağlamında incelemiştir ve araştırma bulgularına bakıldığında psikolojik iyi olma ile öz-anlayış arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve anlamlı düzeyde yordadığı

söylenilmektedir. Aynı zamanda kişilik özelliklerinden nevrotizm boyutu iyi oluşun tüm alt boyutları ile negatif bir korelasyona sahip olduğu belirtilmiştir.

Literatürde, kişilik özelliklerinden dışadönüklük boyutu ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğu çalışmalar mevcuttur (Cenkseven ve Akbaş, 2016; Lucas ve Diener, 2009). Özyeşil (2011)'in çalışmasında öz-anlayış ile kişiliğin dışadönüklük ve yumuşakbaşlılık alt boyutları arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda Neff ve diğ. (2007)'e göre ise öz-anlayış beş faktörlü kişilik özelliklerinden dışa dönüklük ve yumuşak başlılık boyutu ile ilişkilidir. Bu bireyler daha iyimser, kişisel inisiyatif alabilen, meraklı, keşife açık, vicdanlı ve anlamlı ilişkiler kurabilirler. Aynı zamanda Friedman ve Schustack (1999) ve McCrae ve John (1992)'e göre dışa dönük bireyler sosyal ortamlarda olmayı severler ve kişilerarası ilişkilerde iyidirler. Duygusal olarak dengede ve yaşamlarından memnundurlar ve doyum sağlarlar. Bu bulguların araştırma ile paralellik gösterdiği belirtilebilir.

Doğan (2013) beş faktörlü kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında araştırma sonuçlarına paralel bulgular yer almaktadır. Doğan (2013)'ın araştırma bulgularına göre kişilik alt boyutlarından dışadönüklük, yumuşakbaşlılık ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde ilişkiler saptanmıştır. Ek olarak ise dışadönüklük boyutunun öznel iyi oluşu pozitif yönde yordadığı söylenebilir. Eryılmaz ve Ercan (2011) yılında gerçekleştirdikleri çalışmaya baktığımızda, öznel iyi oluşu yaş, cinsiyet ve kişilik açısından incelenmişlerdir. Araştırmanın bulgularına göre kişilik özelliklerinden dışadönüklük boyutu öznel iyi oluşu pozitif yordamaktadır ve bu bulgu araştırmamız ile paralellik göstermektedir.

Yukarıda belirtilen iki araştırmaya bakıldığında araştırmamızın özdenetim boyutunun öz anlayışı negatif düzeyde yordadığı bulgusu ile ters düşen bulgular yer almakta ve araştırmalarda kişilik özelliklerinden öz-denetim boyutu öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde açıklamaktadır (Eryılmaz ve Ercan, 2011; Doğan, 2013). Belirtilen araştırmalara ek olarak Neff ve diğ. (2007) araştırmalarında öz-anlayış ve öz-denetim boyutu ile pozitif ilişki bulmuştur, öz-anlayışa bağlı olarak ortaya çıkan duygusal tutarlılığın daha denetimli ve sorumlu davranabilmeye neden olabileceğini ve bu ilişkinin sebebinin olabileceğini belirtmiştir. Aynı zamanda Murat (2009)'un yaptığı

araştırmada ise kontrol ve denetim boyutunun öz-anlayışı anlamlı düzeyde yordadığını belirtmektedir.

Mevcut araştırmalar, öz-anlayışın başkalarına yardım etme isteğini ve yardıma ihtiyaı olan başkalarına empati kurma ile ilişkili olduğunu öne sürmektedir (Welp ve Brown, 2013). Merhamet ve öz-anlayışın ilişkili görülen kavramlar olduğu teorik açıdan bahsedilebilir bir durumdur ve araştırma sonuçlarının iki kavram içinde yorumlanabileceği düşünülmektedir. Bundan yola çıkarak araştırmada elde regresyon analiz sonuçlarında beş faktörlü kişilik özelliklerinden öz-denetim alt boyutu merhamet ve öz-anlayış toplam puanlarının merhameti ve öz-anlayışı negatif yönde anlamlı yordaması yukarıda açıklanan çalışmaların bulguları ile ters düşmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde yapılan araştırmada elde edilen sonuçlara ve bu sonuçlara yönelik önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuç

- Üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşma gösterdiği,
- Üniversite öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının bölüm, ebeveyn tutumu ve başarı algısı değişkenine göre farklılaşma göstermediği,
- Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puan ortalamalarının bölüm, ebeveyn tutumu ve başarı algısı değişkenine göre farklılaşma gösterdiği,
- Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşma göstermediği,
- Üniversite öğrencilerinin beş faktörlü kişilik özelliklerinden yalnızca nevrotizm alt boyutunun merhamet puan ortalamalarını pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığı,
- Üniversite öğrencilerinin beş faktörlü kişilik özelliklerinden dışadönüklük ve yumuşakbaşlılık alt boyutu öz-anlayış puan ortalamalarını pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

6.2. Öneriler

Bu bölümde ise, araştırmanın bulgularına ve yeni yapılacak araştırmalara yönelik çeşitli öneriler sunulmuştur:

- Merhamet kavramı hem yurt dışında hem de yurt içinde uzun yıllar ihmal edilmiş ve yeni araştırılmaya çalışılan bir kavramdır. Kuramsal alt yapısını, ilişkisel ve deneysel çalışmaları geliştirmek ve bu boşluğu doldurabilmek amacıyla daha fazla çalışma yapılması gerekmektedir.

- Merhamet puan ortalamalarının erkek öğrencilerde kadın öğrencilere göre daha düşük olduğu bulgusu yer almaktadır. Bu bulgu göz önünde bulundurulduğunda erkek öğrencilere yönelik merhamet odaklı eğitim programları ve merhamet odaklı terapi çalışmaları üzerine yoğunlaşılabilir.

- Bölüm değişkenine göre RPD öğrencilerinin merhamet puan ortalamalarının daha yüksek çıkmasının sebebi olarak lisans düzeyinde aldıkları eğitim olabileceği düşünülmektedir. Bundan yola çıkarak Metalurji ve Malzeme Mühendisliği ve Matematik Mühendisliği bölümü öğrencilerinin merhamet düzeylerinin geliştirilebilmesi için merhamet odaklı eğitimler verilebilir ve ek olarak lisans eğitimi süresinde sosyal bilimlerden seçmeli ders alabilmeleri noktasında teşvik edilebilirler.

- Araştırma bulgularına göre değişken-tutarsız ebeveyn tutumuna sahip üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeyleri düşüktür ve demokratik-ilişili ebeveyn tutumuna sahip üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeyleri yüksektir. Bundan yola çıkarak ebeveynlere yönelik ana-baba tutumu eğitimleri verilebilir.

- Düşük başarı algısına sahip olan üniversite öğrencileri, orta ve yüksek başarı algısına sahip üniversite öğrencilerine göre çok daha düşük öz-anlayışa sahiptirler. Buna göre bireylerin öz-anlayış, akademik başarı ve değer algılarına yönelik bireysel ve grup çalışmaları yürütülebilir.

- Beş faktörlü kişilik özelliklerinden nevrotizm alt boyutunun merhameti anlamlı ve pozitif düzeyde yordanmasına ilişkin çalışma bulunmamaktadır. Bu bulgunun üzerine araştırma yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Acar, Muhammet Cevat, Hıdır Apak. 2017. Sosyal Hizmet Bölümü Öğrencilerinin Empatik Eğilimleri ile Özgeciliği Düzeylerinin İncelenmesi. **Toplum ve Sosyal Hizmet**. c. 28. s. 1: 93-112.
- Aiken, Lewis R. 1999. **Assessment of Personality**. London: Allyn and Bacon.
- Akdeniz, Seher. 2014. Farklı Merhamet Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete, Stres ve Duygusal Zekanın İncelenmesi. Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akdeniz, Seher, Mehmet Engin Deniz. 2016. Merhamet Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. **The Journal of Happiness & Well-Being**. c. 4. s. 1: 50-61.
- Akın, Ümran, Ahmet Akın, Ramazan Abacı. 2007. Öz-duyarlılık Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 33: 1-10.
- Aktaş, Zehra, Aykut Emre Bozdoğan. 2016. "Fen Bilimleri Dersi "İnsan ve Çevre" Ünitesiyle Bütünleştirilmiş Etkinliklerin Ortaokul Öğrencilerinin Merhamet Değerini Kazanmalarına Etkisi". **Değerler Eğitimi Dergisi**. c. 14. s. 32: 39-57.
- Allport, Gordon W. 1961. **Pattern and Growth in Personality**. New York: Hacourt College Publication.
- Atalay, Hakan. 2015. Merhamet, biraz merhamet. **Psikeart Dergisi**. s. 38: 6-11.
- Atilla-Gök, Gaye. 2015. Merhamet Etmenin Dayanılmaz Ağırlığı: Hemşirelerde Merhamet Yorgunluğu. **Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi**. c. 20. s. 2: 299-313.
- Aydemir, Büşra. 2018. Öğretmenlerdeki Merhamet Düzeylerinin Cinsiyet, Kıdem, Branş ve Algılanan Anne-Baba Tutumlarına Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ayten, Ali. 2009. Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Barrio, Victoria. Anton Aluja. Luis F. Garcia. 2004. Relationship Between Empathy And The Big Five Personality Traits In A Sample Of Spanish Adolescents. **Scientific Journal Publishers**. c. 32. s. 7: 677-681.
- Barnard, Laura, John F. Curry. 2011. Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. **Review of General Psychology**. c. 15. s. 4: 289-303.

- Basım, Nejat, Fatih Çetin, Akif Tabak. 2009. Beş faktör kişilik özelliklerinin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarıyla ilişkisi. **Türk Psikoloji Dergisi**. c. 24. s. 63: 20-34.
- Bayar, Öznur. 2016. Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkatin Yordayıcıları Olarak Bağlanma Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bayramoğlu, Ali. 2011. Self-compassion in relation to psychopathology. Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Ankara.
- Benet-Martínez, Veronica, Oliver P. John. 1998. Los Cinco Grandes Across Cultures And Ethnic Groups: Multitrait Multimethod Analysis Of The Big Five In Spanish And English. **Journal Of Personality And Social Psychology**. c. 75. s. 3: 729-750.
- Beresford, Annabel. 2016. The Compassionate Mind: A Correlational Investigation Into The Relationship Between Self-Compassion And Compassion For Others. Manchester Metropolitan University: 1-17.
- Bjorklund, David F. 2000. **Children Thinking**. U.S: Wadsworth.
- Bodian, Stephan. 2006. **Meditation for Dummies**. Indiana: Wiley Publishing Inc.
- Brown, Kirk Warren, Richard M. Ryan. 2003. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 84. s. 4: 822-848.
- Burger, Jerry M. 2006. **Kişilik**. çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu. İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.
- Cassell, E. J. 2002. **Compassion. Handbook of positive psychology**. ed. C. R. Snyder ve Shane J. Lopez. New York: Oxford University. 434 - 445.
- Cervone, Daniel, William G. Shadel, Simon Jencius. 2001. Social-cognitive theory of personality assessment. **Personality and Social Psychology Review**. c. 5. s. 1: 33-51.
- Chamorro-Premuzic, Thomas. 2008. **Personality and Individual differences**. Blackwell publishing.
- Cloninger, Susan. 2000. **Theories of Personality**. New Jersey: Prentice Hall.
- Cooper, Colin. 2002. **Individual differences**. NY: Oxford university press.
- Conway, Deborah G. 2007. The Role Of Internal Resources In Academic Achievement: Exploring The Meaning Of Self-Compassion In The Adaptive Functioning Of Low-Income College Students. Doctorate thesis. University of Pittsburgh.

- Costa, Paul T., Robert R. McCrae. 1980. Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-Being: Happy and Unhappy People. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 38. s. 4: 668-678.
- Çapcıoğlu, İhsan. 2015. Ailede merhamet ve merhametsizliğin yansımaları. **Diyanet Aylık Dergi**. c. 299: 31-33.
- Cüceloğlu, Doğan. 1991. **İnsan ve Davranışı**. 26. bs. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dalai Lama. 2002. **Şefkatin gücü**. çev. N. Yener İstanbul: Okyanus.
- Deniz, M. Engin, Coşkun Arslan, Zümra Özyeşil, Melek İzmirli. 2012. Öz-Anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif ve Pozitif Duygu: Türk ve Diğer Ülke Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma. **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 12. s. 23: 428-446.
- Deniz, M. Engin, Şahin Kesici, A. Serkan Sümer. 2008. The Validity and Reliability Study of the Turkish Version of Self-Compassion Scale. **An International Journal of Social Behavior and Personality**. c. 36. s. 9: 1151-1160.
- Dilmaç, Bülent, Metin Deniz, M. Engin Deniz. 2009. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları ile Değer Tercihlerinin İncelenmesi. **Değerler Eğitimi Dergisi**. c. 7. s. 18: 9-24.
- Doğan, Tayfun. 2013. Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş. **Doğuş Üniversitesi Dergisi**. c. 14. s. 1: 56-64.
- Dymond, Rosalind F. 1950. Personality and Empathy. **Journal of Consulting Psychology**. c. 14. s. 5 : 343-350.
- Ekinci, Öznur, Birsal Aybek. 2010. Öğretmen Adaylarının Empatik ve Eleştirel Düşünme Eğilimlerinin İncelenmesi. **İlköğretim Online**. c. 9. s. 2: 816-827.
- Erdoğan, Bahar. 2017. Yetişkinlerde Mutluluğun Merhamet ve Saldırganlıkla İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erdoğan, Saliha. 2018. Evli Bireylerin Evlilik Doyumu ve Merhamet Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eren, Erol. 2010. **Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi**. 12. bs. İstanbul: Beta Basım A.Ş.
- Eryılmaz, Ali. 2009. Başa Çıkma Stratejilerinin Kişilik Özellikleri ile Ergen Öznel İyi Oluşu Arasında Aracı Rolü. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- _____. 2013. Pozitif Psikolojinin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Alanında Gelişimsel ve Önleyici Hizmetler Bağlamında Kullanılması. **The Journal of Happiness and Well Being**. c. 1. s. 1: 1-19.

- _____. 2017. Pozitif Psikoterapiler. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**. c. 9 s. 3: 346-362.
- Eryılmaz, Ali, Leyla Ercan. 2011. Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi Investigating Of The Subjective Well-Being Based On Gender, Age And Personality Traits. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c. 4. s. 36: 139-151.
- Eryılmaz, Ali, Selahaddin Öğülmüş. 2010. Ergenlikte Öznel İyi Oluş ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli. **Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 11. s. 3: 189-203.
- Eysenck, Hans J., Michael W. Eysenck. 1985. **Personality and Individual Differences: A Natural Science Approach**. New York: Plenum Press.
- Folkman, Susan, Judith Tedlie Moskowitz. 2000. Positive affect and the other side of coping. **American Psychologist**. c. 55. s. 6: 647-654.
- Friedman, Howard, Miriam Schustack. 1999. **Personality: Classic Theories and Modern Research**. USA: Allyn and Bacon.
- Furnham, Adrian, David J. Hughes, Emma Marshall. 2013. Creativity, OCD, Narcissism and the Big Five. **Thinking Skills and Creativity**. c. 10: 91-98.
- Germer, Christopher. 2009. **The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions**. Hove: Routledge.
- Gilbert, Paul. 2005. **Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach, Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy**. ed. P. Gilbert. London: Routledge.
- _____. 2009a. Introducing compassion-focused therapy. **Advances in psychiatric treatment**. c.15: 199-208.
- _____. 2009b. **The Compassionate Mind: A new approach to facing the challenges of life**. London: Constable & Robinson.
- Gilbert, Paul, Mark W. Baldwin, Chris Irons, Jodene R. Baccus, Michelle Palmer W. 2006. Self-criticism and self-warmth: An imagery study exploring their relation to depression. **Journal of Cognitive Psychotherapy**. c. 20. s. 2: 183-200.
- Gilbert, Paul, Chris Irons. 2004. A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people. **Memory**. c. 12. s. 4: 507-516.
- Gilbert, Paul, Sue Procter. 2006. Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group Nyanaponika Therapy approach. **Clinical Psychology and Psychotherapy**. c. 13. s. 6: 353-379.
- Gunthert, Kathleen C., Lawrence H. Cohen, Stephen Armeli. 1999. The role of Neuroticism in daily stress and coping. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 77. s. 5: 1087-100.

- Güngör, Abdi. 2017. Eğitimde Pozitif Psikolojiyi Anlamak. **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**. c. 15. s. 2: 154-166.
- Goetz, Jennifer L., Dacher Keltner, Emiliana Simon-Thomas. 2010. Compassion: An Evolutionary Analysis and Empirical Review. **Psychological Bulletin**. c. 136. s. 3: 351-374.
- Hacıkeleşoğlu, Hızır, Saffet Kartopu. 2017. Merhamet ve Dindarlık: Üniversite öğrencileri üzerine ampirik bir araştırma. **International Journal of Social Science**. c. 59: 203-227.
- Hanson, Rick. 2009. **Buddha's Brain: The practical neuroscience of happiness, wisdom, love**. Oakland: New Harbinger Publications.
- Heffernan, Mary, Mary T Quinn Griffin, Sister Rita McNulty, Joyce J Fitzpatrick. 2010. Self-compassion and emotional intelligence in nurses. **International Journal of Nursing Practice**. c. 16: 366-373.
- Hojat, Mohammadreza. Marvin Zuckerman, Mike Magee, Salvatore Mangione, Thomas Nasca, Michael Vergare, Joseph Gonnella. 2005. Empathy in medical students as related to specialty interest, personality, and perceptions of mother and father. **Personality and Individual Difference**. c. 39. s. 7: 1205-1215.
- Hökelekli, Hayati. 2011. Gökyüzünden yeryüzüne yayılan bir değer: Merhamet ve eğitimi. **Diyanet Aylık Dergi**. c. 244: 13-16.
- Hutcherson, Cendri A., Emma M. Seppala, James J. Gross. 2008. Loving-Kindness Meditation Increases Social Connectedness. **Emotion**. c. 8. s. 5: 720-724.
- Isen, Alice M. 2000. Some perspectives on positive affect and self-regulation. **Psychological Inquiry**. c.11: 184-188.
- İşgör, İsa Yücel. 2017a. Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Akademik Başarının Merhamet Üzerindeki Yordayıcı Etkisi. **Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 19. s. 1: 82-99.
- _____. 2017b. Merhametin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi. **Gaziantep University Journal of Social Sciences**. c. 12. s. 2: 425-436.
- İskender, Murat. 2009. The Relationship Between Self-Compassion, Self-Efficacy, and Control Belief about Learning in Turkish University Students. **Social Behavior and Personality: an international journal**. c. 37. s. 5: 711-720.
- Judge, Timothy A., Chad A. Higgins, Carl J. Thoresen, Murray R. Barrick. 1999. The Big Five Personality Traits, General Mental Ability and Career Success Across The Life Span. **Personnel Psychology**. c. 52. s. 3: 621-652.
- Karaçam, Aydın, Atilla Pulur. 2019. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Başarı Algılarında Yordayıcı Olarak Akademik İyimserlik, Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Öz Saygı. **Kastamonu Eğitim Dergisi**. c. 27. s. 1: 209-218.

- Kararırmak, Özlem, Rahşan Siviş. 2008. Modernizmden Postmodernizme Geçiş ve Pozitif Psikoloji. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c. 3. s. 30: 102-115.
- Karataş, Zeynep. 2012. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Empatik Becerileri ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. s. 23: 97-114.
- Kingle, Kirsten E., K. Jessica Van Vliet. 2017. Self-Compassion From the Adolescent Perspective: A Qualitative Study. **Journal of Adolescent Reseach**. 1-24.
- Kirkpatrick, Joyce J. 2005. Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention. Doctoral Thesis. The University of Texas at Austin.
- Komarraju, Meera, Steven J. Karau, Ronald R. Schmeck. Role of the Big Five personality traits in predicting college students' academic motivation and achievement. **Learning and Individual Differences**. c. 19. s. 1: 47-52.
- Köknel, Özcan. 1982. **Kaygıdan mutluluğa kişilik**. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kulaksızoğlu, Adnan. 2001. **Ergenlik Psikolojisi**. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kutaniş, Rana, Ebru Yıldız. 2014. Pozitif Psikoloji İle Pozitif Örgütsel Davranış İlişkisi ve Pozitif Örgütsel Davranış Boyutları Üzerine Bir Değerlendirme. **Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi**. c. 5. s. 11: 135- 154.
- Krause, Neal, Benjamin A. Shaw. 2000. Giving Social Support to Others, Socioeconomic Status, and Changes in Self-Esteem in Late Life. **Journal of Gerontology: Social Science**. c. 55. s. 6: 323-333.
- Leary, Mark, Eleanor B. Tate, Claire E. Adams, Ashley Batts Allen, Jessica Hancock. 2007. Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 92. s. 5: 887–904.
- Linley, P. Alex, Stephan Joseph, Susan Harrington, Alex M. Wood. 2007. Positive psychology: Past, present, and (possible) future. **The Journal of Positive Psychology**. c. 1. s. 1: 3-16.
- Lucas, Richard, Ed Diener. 2009. Personality and Subjective Well-Being. **The Science of Well-Being**. ed. Ed Diener, Wolfgang Galtzer, Torbjam Moum, Mirjam Sprangers, Joachim Vogel, Ruut Veenhoven. London, New York: Springer: 75-102
- Macbeth, Angus., Andrew Gumley. 2012. Exploring Compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. **Clinical Psychology Review**. c. 6. s. 32: 545-552.
- Makransky, John. 2012. **Compassion in Buddhist Psychology. Compassion and Wisdom in Psychotherapy**. ed. Christopher K. Germer, Ronald D. Siegel. Guilford Press.

- Maslow, Abraham. 1954. **Motivation and personality**. New York: Harper.
- McCrae, Robert R., Paul T. Costa. 1987. Validation of the Five-Factor Model of Personality Across Instruments and Obsevers. **Journal of Personality and Social Psychology**. c.52. s.1: 81-90.
- _____. 2003. **Personality in Adulthood**. New York: The Guilford Press.
- McCrae, Robert R., Oliver John. 1992. An Introduction to the Five Factor Model and Its Applications. **Journal of Personality**. c. 60: 175-215.
- Neff, Kristin. D. 2003a. The development and validation of a scale to measure self compassion. **Self and Identity**. c.2. s.3: 223-250.
- _____. 2003b. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. **Self and Identity**. c.2. s.2: 85-101.
- _____. 2011. Self-compasion, self-esteem and well-being. **Social and Personality Psychology Compass**. c.5. s.1: 1-12.
- _____. 2016. The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. **Mindfulness**. c.7. s.1: 264-274.
- Neff, Kristin D., Ya-Ping Hsieh, Kullaya Dejitterad. 2005. Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. **Self and Identity**. c.4: 263-287.
- Neff, Kristin D., Kristin L. Kirkpatrick, Stephanie S. Rude. 2006. Self-compassion and adaptive psychological functioning. **Journal of Research in Personality**. c. 41: 139-154.
- _____. 2007. An examination of self compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. **Journal of Research in Personality**. c. 41: 908-916.
- Neff, Kristin D., Pittman McGehee. 2009. Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. **Self and Identity**. c. 9. s. 3:225-240.
- Neff, Kristin D., Elizabeth Pommier. 2013. The relationship between self-compassion and otherfocused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. **Self and Identity**. c.12: 160-176.
- Neff, Kristin D., Dennis Tirsch. 2013. Self-compassion and act. ed.. Kashdan and J. Ciarrochi. **Mindfulness & Acceptance for positive psychology**. Canada: Raincoats Books: 78-107.
- Osho. 2007. **Sevgi-aşkın en güzel çiçeği**. çev. Sangeet. İstanbul: Ganj.
- Öncü, Şule. 2015. Psikoterapistin merhameti. **Psikeart Dergisi**. s. 38: 30-33.

- Özyeşil, Zümra. 2011. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık, Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özyeşil, Zümra, M. Engin Deniz, Şahin Kesici. 2013. Mindfulness and Five Factor Personality Traits as Predictors of Humor. **Studia Psychologica**. c. 55. s. 1: 33-45.
- Pawelski, James O. 2003. William James, positive psychology, and healthy mindness. **Journal of Speculative Philosophy**. c. 17. s. 1: 53-67.
- Pervin, Lawrence A. 1993. **Personality: Theory and research**. New York: John Wiley & sons.
- Pommier, Elizabeth Ann. 2010. The Compassion Scale. Doctorate thesis. The University of Texas.
- _____. 2011. The compassion scale. Dissertation Abstracts International Section A: **Humanities and Social Sciences**. s. 72: 1174.
- Raab, Kelley. 2014. Mindfulness, Self-Compassion, and Empathy Among Health Care Professionals: A Review of the Literature. **Journal of Health Care Chaplaincy**. s. 20: 95-108.
- Radey, Melissa. 2007. The social psychology of compassion. **Clin Soc Work J**. s. 35: 207-214.
- Raes, Filip. 2010. Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. **Personality and Individual Differences**. c. 48: 757-761.
- Rozin, Paul, Edward B. Royzman. 2001. Negativity bias, negativity dominance, and contagion. **Personality and Social Psychology Review**. c. 5. s. 4: 296-320.
- Roxas, Maryfe M., Adonis P. David, Eduardo C. Caligner. 2014. Examining the Relation of Compassion and Forgiveness among Filipino Counselors. **Asian Journal of Social Sciences and Humanities**. c. 3. s. 1:53-62.
- Sarıcaoğlu, Halim. 2011. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sayar, Kemal. 2011. Şiddet ve merhametsizliğin kökenleri. **Diyanet Aylık Dergi**. c. 244: 23-24.
- Saylık, Rahmi. 2018a. Neuroticism related attentional biases on an emotion recognition task. **Anadolu Psikiyatri Dergisi**. c.19.
- _____. 2018b. Perceived Stress in Cognitive Performance of Easy and Difficult Task in High and Low Neurotics. **Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**. c. 6. s. 4: 599-603.

- Schmitt, David P., Juri Allik, Robert McCrea, Veronica Benet-Martinez. 2007. The Geographic Distribution Of Big Five Personality Traits: Patterns And Profiles Of Human Self-Description Across 56 Nations. **Journal Of Cross-Cultural Psychology**. c. 38. s. 2: 173-212.
- Seligman, Martin E. P. 1998. **Positive social science**. APA Monitor.
- Seligman, Martin EP. 2002. Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. **Handbook of Positive Psychology**. ed. C. R. Synder, Shane Lopez. New York: Oxford University Press: 3-12.
- Seligman, E. Martin, Mihaly Csikszentmihalyi. 2000. Positive Psychology: An Introduction. **American Psychologist**. c. 55. s. 1: 5-14.
- Sharpe, J. Patrick, Nicholas R. Martin, Kelly A. Roth. 2011. Optimism and the Big Five factors of personality: Beyond Neuroticism and Extraversion. **Personality and Individual Differences**. c. 51. s. 8: 946-951.
- Siegel, Ronald D., Christopher K. Germer. 2012. **Wisdom and compassion in psychotherapy: Deepening mindfulness in clinical practice**. New York, NY: Guilford.
- Singer, Tania, Olga Klimeck. 2014. Emphaty and Compassion. **Current Biology**. c. 24. s. 18: 875–878
- Somer, Oya. 1998. Beş Faktör Kişilik Modeli. **Türk Psikoloji Yazıları**. c. 1. s. 2: 35-62.
- Sümer, Adem Serkan. 2008. Farklı Öz-Anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sümer, Nebi, H. Canan Sümer. 2005. **Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği** (Yayınlanmamış Çalışma).
- Stahl, Bob, Elisha Goldstein. 2010. **A mindfulness-based stress reduction workbook**. Oakland: New Harbinger Publications.
- Thompson, Russel L., Daniel F. Brossart, Alfred F. Carlozzi, Marie L. Miville. 2002. Five-Factor Model (Big Five) Personality Traits and Universal-Diverse Orientation in Counselor Trainees. **The Journal of Psychology**. c. 136. s. 5: 561-572.
- Tuzgöl-Dost, Meliha. 2010. Güney Afrika ve Türkiye’deki Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. **Eğitim ve Bilim**. c. 35. s. 158: 75-89.
- Yarnell, Lisa M., Rose E. Stafford, Kristin D. Neff, Erin D. Reilly, Marissa C. Knox, Michael Mullarkey. 2015. Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion. **Self and Identity**. c. 14. s. 5: 499-520

- Yazgan-İnanç, Banu, Eşef Ercüment Yerlikaya. **Kişilik Kuramları**. 7. bs. Ankara: Pegem Akademi, 2013.
- Yıldırım, İbrahim. 2000. Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Yalnızlık, Sınav Kaygısı ve Sosyal Destek. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 18 : 167-176.
- Yılmaz, H. Kamil. 2011. Merhamette rehber Hz. Peygamber (s.a.s.). **Diyanet Aylık Dergi**. s.244: 4-7.
- Yılmaz, M. Taki. 2009. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları ile Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Zekioğlu, Aylin, Arkun Tatar. 2006. Üniversitede Eğitim Gören Futbolcuların Empatik Becerilerinin Kişilik Özellikleri ile Karşılaştırılması. **Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**. c. 4. s. 4 : 135-138.
- Welp, Laura, Christina M. Brown. 2014. Self-compassion, empathy, and helping intentions. **The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice**. c.9. s.1: 54-65.
- Weng, Helen Y., Andrew S. Fox, Alexander J. Shackman, Diane E. Stodola, Jessica Z. K. Caldwell, Matthew C. Olson, Gregory M. Rogers, Richard J. Davidson. 2013. Compassion training alters altruism and neural responses to suffering. **Psychol Sci**. c. 24. s. 7: 1171–1180.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı; formda yer alan sorular üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz anlayış düzeylerinin kişilik özellikleri açısından incelenecek yüksek lisans tezi için oluşturulmuştur. Burada vereceğiniz bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır ve çalışmam dışında herhangi bir yerde kullanılmayacaktır. Sorulara vereceğiniz dürüst, içten ve gerçek yanıtlar yapılan bilimsel çalışmaya çok önemli katkılar sağlayacaktır. Lütfen tüm soruları cevaplayınız. Forma isminizi yazmaya gerek yoktur.

Mihrab ÇAPAN
Psikolojik Danışman

1. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
2. Sınıfınız: 1. () 2. () 3. () 4. ()
3. Yaşınız:
4. Fakülte ve Bölümünüz:
5. Ebeveynlerinizin size karşı genel tutumu nasıldır?
☐ Değişken ve tutarsız
☐ Demokratik ve ilgili
☐ Koruyucu ve kollayıcı
☐ İlgisiz ve ihmalkar
☐ Suçlayıcı, engelleyici, baskıcı ve otoriter
6. Okuldaki başarı düzeyinizi nasıl algılıyorsunuz?
☐ Düşük
☐ Orta
☐ Yüksek

Ek 2. Merhamet ölçeği örnek maddeler

Aşağıda bir seri ifade bulacaksınız. Lütfen sizin düşüncenizi en iyi temsil eden ifadeyi, sağında yer alan derecelemeye göre işaretleyiniz. Örneğin birinci ifadeye tamamen katılıyorsanız maddenin sağında 5'i daire içine alınız. Toplam 24 madde bulunmaktadır. Her Zaman 5'i, Sık Sık 4'ü, Ara sıra 3'ü, Nadiren 2'yi, Hiçbir Zaman 1'i temsil etmektedir. Lütfen her ifadeye tek bir yanıt veriniz ve boş bırakmayınız. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık Sık	Her Zaman
1. İnsanlar benim karşımda ağladıklarında genellikle hiçbir şey hissetmem.	1	2	3	4	5
2. Bazen insanlar kendi problemlerinden bahsettiklerinde, umurumda değilmiş gibi hissederim.	1	2	3	4	5
3. Kendimi acı çeken insanlara karşı duygusal olarak yakın hissetmem.	1	2	3	4	5
4. İnsanlar benimle konuşurken, onlara tüm dikkatimi veririm.	1	2	3	4	5
5. İnsanlar bana üzüntülerini anlattıkları zaman kendimi onlardan uzaklaşmış hissederim.	1	2	3	4	5
6. Birisi zor bir duruma düştüğünde ona yardım etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7. İnsanlar bana dertlerini anlattıklarında çoğunlukla duymazdan gelirim.	1	2	3	4	5
8. Zor zamanlarında insanların yanında bulunmayı severim.	1	2	3	4	5

Ek. 3. Öz-Anlayış ölçeği örnek maddeler

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?					
Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
	Hemen Hiçbir	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					

Ek. 4. Beş faktörlü kişilik özellikleri ölçeği örnek maddeler

Aşağıda sizi kısmen tanımlayan (ya da pek tanımlayamayan) bir takım özellikler sunulmaktadır. Örneğin, başkaları ile zaman geçirmekten hoşlanan birisi olduğunuzu düşünüyor musunuz? Lütfen aşağıda verilen özelliklerin sizi ne oranda yansıttığını ya da yansıtmadığını belirtmek için sizi en iyi tanımlayan rakamı her bir özelliğin yanına yazınız.

1 = Hiç katılmıyorum

2 = Biraz katılmıyorum

3 = Ne katılıyorum ne de katılmıyorum (kararsızım)

4 = Biraz katılıyorum

5 = Tamamen katılıyorum

Kendimi biri olarak görüyorum

___ 1. Konuşkan	___ 23. Tembel olma eğiliminde olan
___ 2. Başkalarında hata arayan	___ 24. Duygusal olarak dengeli, kolayca keyfi kaçmayan
___ 3. İşini tam yapan	___ 25. Keşfeden, icat eden
___ 4. Bunalımlı, melankolik	___ 26. Atılgan bir kişiliğe sahip
___ 5. Orijinal, yeni görüşler ortaya koyan	___ 27. Soğuk ve mesafeli olabilen
___ 6. Ketum/vakur	___ 28. Görevi tamamlanıncaya kadar sebat edebilen
___ 7. Yardımsever ve çıkarıcı olmayan	___ 29. Dakikası dakikasına uymayan
___ 8. Biraz umursamaz	___ 30. Sanata ve estetik değerlere önem veren
___ 9. Rahat, stresle kolay baş eden	___ 31. Bazen utangaç, çekingen olan

ÖZ GEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Mihrab ÇAPAN

Doğum Yeri ve Tarihi: 20.12.1994 - SAMSUN

EĞİTİM DURUMU

2016- :Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı

2012- 2016 :Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri
Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Programı

YAYINLAR

Çapan, M., Mehmet Engin Deniz. 2019. Üniversite Öğrencilerinin Merhamet ve Öz-Anlayış Düzeylerinin Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. **Oral Presentation at the III. Positive Psychology Congress**, 12-14 April, İstanbul.

Deniz, M.E., Mihrab Çapan, Ceyhan Turhan. 2017. Duygusal Zeka ve Mükemmeliyetçiliğin Eğitim Stres Üzerine Etkisi. **Oral Presentation at the International Academic Research Congress**, 21-24 October, Antalya.