

**Kosovo Educational Research Journal**

Volume , Issue 128-147

ISSN: 2710-0871

<https://kerjournal.com/>**Lise Öğrencilerinin Merhamet Düzeylerinin İncelenmesi**Selma Şonda¹ Sevda Şundo² Fetiye Elşani³ Sinem Dalo⁴

Özet: Bu araştırmanın amacı, Kosova'nın Prizren şehrinde öğrenim gören lise öğrencilerinin merhamet düzeylerini çeşitli sosyo-demografik değişkenler açısından incelemektir. Çalışma, 2025–2026 eğitim-öğretim yılında “Gjon Buzuku” Lisesi’nde Türk dilinde eğitim gören 10., 11. ve 12. sınıf öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Araştırmaya toplam 100 öğrenci (61 kız, 39 erkek) katılmıştır. Nicel araştırma yöntemiyle gerçekleştirilen çalışmada veri toplama aracı olarak Pommier (2011) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlanmış Merhamet Ölçeği (MÖ) kullanılmıştır. Elde edilen veriler, öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim durumu, aile gelir düzeyi, ebeveynlerin çalışma durumu, doğum sırası ve okul türü gibi değişkenler açısından analiz edilmiştir. Merhamet duygusuna ilişkin bulgular incelendiğinde, öğrencilerin genel olarak yüksek düzeyde merhamet eğilimine sahip oldukları görülmektedir. Katılımcıların çoğu, başkalarının acılarına ve üzüntülerine duyarlı olduklarını, zor durumdaki insanlara yardım etmeye istekli olduklarını ve çevrelerindeki kişilere karşı anlayışlı, sabırlı ve destekleyici bir tutum sergilediklerini belirtmiştir. Ayrıca öğrenciler, acı çekmenin insan yaşamının doğal bir parçası olduğunu kabul etmekte ve diğer insanların duygularına karşı hoşgörülü bir yaklaşım göstermektedirler. Elde edilen sonuçlar, araştırmaya katılan öğrencilerin genel olarak yüksek merhamet düzeyine, gelişmiş duygusal farkındalığa ve yardımsever tutumlara sahip olduklarını ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Merhamet, Lise Öğrencileri, Öz-Merhamet, Sosyo-Demografik Değişkenler

To cite this article: Sonda, S., Sundo, S., Elşani, F. & Dalo, S. (2026). **Lise Öğrencilerinin Merhamet Düzeylerinin İncelenmesi**. Kosovo Educational Research Journal, 7(1), 129-148.

¹ Prizren “Ukshin Hoti” Üniversitesi, Yüksek Lisans Öğrencisi

² Prizren “Ukshin Hoti” Üniversitesi, Yüksek Lisans Öğrencisi

³ Prizren “Ukshin Hoti” Üniversitesi, Yüksek Lisans Öğrencisi

⁴ Prizren “Ukshin Hoti” Üniversitesi, Yüksek Lisans Öğrencisi

GİRİŞ

Merhamet, insanın hem kendine hem de diğer canlılara karşı duyduğu anlayış, şefkat ve yardım etme eğilimini içeren çok boyutlu bir kavramdır. Türk Dil Kurumu'na (Kurumu, 2024)göre merhamet, “bir kimsenin veya bir başka canlının karşılaştığı kötü durumdan dolayı duyulan üzüntü ve acıma” anlamına gelmektedir. Latince kökenli *compassio* (birlikte acı çekmek) kelimesinden türeyen “compassion” kavramı ise, başkasının yaşadığı acının farkına varma, bu duruma duygusal olarak katılma ve acıyı hafifletme yönünde eyleme geçme isteğini ifade etmektedir (Goetz, 2010) Bu yönüyle merhamet, sadece duygusal bir tepki değil, aynı zamanda bilişsel ve davranışsal bir süreçtir (Hökelekli, 2013)Pozitif psikoloji yaklaşımıyla birlikte, merhamet kavramı insanın iyi oluşu ve ruh sağlığı bağlamında daha fazla araştırılmaya başlanmıştır (Seligman, 1999)Son yıllarda yapılan çalışmalar, merhametin bireyin psikolojik dayanıklılığı, empatik kapasitesi ve sosyal ilişkileri üzerinde önemli etkiler yarattığını göstermektedir (Neff K. D., 2003)2016; Gilbert, 2014). Özellikle *öz-merhamet* kavramı, bireyin başarısızlık ve yetersizlik durumlarında kendisine karşı anlayışlı olmasını ve hatalarını insan olmanın doğal bir parçası olarak kabul etmesini ifade eder (Neff K. D., 2003), (Neff K. D., 2010) Nas (2024) tarafından geliştirilen Yetişkin Öz-Merhamet Ölçeği, bireyin kendine yönelik merhamet düzeyini ölçmeye yönelik özgün bir Türkçe araç olarak bu alandaki kavramsal ve kültürel boşluğu doldurmuştur. Bu çalışma, öz-merhametin kişinin psikolojik iyi oluşu, stresle başa çıkma becerileri ve kişilerarası ilişkiler üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır. Merhamet kavramı sadece bireysel değil, toplumsal bir değeri de temsil eder. (Avşaroğlu, 2019) Avşaroğlu'nun “Merhamet Eğitimi Programı” araştırmasında, üniversite öğrencilerine sekiz haftalık bir eğitim programı uygulanmış ve bu programın öğrencilerin merhametli olma düzeylerini anlamlı biçimde artırdığı bulunmuştur. Bu sonuç, merhametin öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir özellik olduğunu göstermektedir. Nitekim merhamet eğitiminin, bireylerin empatik duyarlılığını, affediciliğini ve yardımseverlik eğilimlerini güçlendirdiği; böylece daha barışçıl ve duyarlı bir toplumsal ortamın oluşmasına katkı sağladığı vurgulanmıştır (Avşaroğlu, 2019), (Uğurlu, 2015)

Lise dönemi, bireylerin kimlik gelişiminin, empatik duyarlılığının ve sosyal ilişkilerinin şekillendiği kritik bir evredir. Bu dönemde öğrencilerin merhamet düzeyleri, hem akran ilişkilerini hem de toplumsal değerlere yönelik tutumlarını etkileyebilmektedir. (Nas, 2021)tarafından yapılan araştırma, lise öğrencilerinin merhamet düzeylerinin cinsiyet, aile gelir düzeyi ve ebeveyn eğitim durumu gibi sosyo-demografik değişkenlere göre farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Çalışmada, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek merhamet puanına sahip oldukları; ayrıca baba eğitim düzeyinin ve aile gelirinin de merhametle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, ergenlik döneminde merhametin sosyo-kültürel ve çevresel faktörlerden etkilendiğini göstermektedir. Uluslararası literatürde merhametin; stres, kaygı, depresyon ve saldırganlık gibi olumsuz duyguların azaltılmasında (Salazar, 2016)), iyi oluşun ve özsaygının artırılmasında (Neff K. D., 2012), sosyal adalet ve dayanışma

davranışlarının güçlenmesinde (Williams, 2008)) önemli bir değişken olduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda lise öğrencilerinin merhamet düzeylerinin incelenmesi, sadece bireysel iyi oluş açısından değil, okul ortamında empati, yardımlaşma ve barış kültürünün gelişmesi bakımından da önemlidir. Türkiye ve Balkanlar'daki araştırmalar, merhametin genellikle yetişkin veya üniversite örneklemeleri üzerinde çalışıldığını göstermektedir (Atilla Gök, 2015). Ancak ergenlik döneminde bu değer oluşumuna dair araştırmalar sınırlıdır. Kosova gibi çok kültürlü toplumlarda merhamet, farklı etnik ve dini gruplar arasında hoşgörü, anlayış ve barış içinde bir arada yaşamayı destekleyen temel bir insani değerdir. Bu nedenle "Lise Öğrencilerinin Merhamet Düzeylerinin İncelenmesi (Kosova Örneği)" başlıklı araştırma, hem bireysel hem kültürel düzeyde önemli katkılar sunmayı amaçlamaktadır.

Sonuç olarak, mevcut çalışma; (Nas, Lise öğrencilerinin merhamet düzeylerinin sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi, 2021) ergen örneğine dayalı merhamet ölçeği yaklaşımından, (Avşaroğlu, 2019) merhamet eğitimi perspektifinden ve Nas'ın (2024) öz-merhamet kuramsal çerçevesinden yararlanarak Böylece hem psikolojik hem sosyo-kültürel açıdan merhametin genç nüfus üzerindeki belirleyicileri ve yansımaları değerlendirilecektir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, Kosova'nın Prizren şehrinde öğrenim gören lise öğrencilerinin başkalarına yönelik merhamet düzeylerini belirlemek ve öğrencilerin empati, duyarlılık, yardım etme eğilimi ve paylaşılan insanlık algılarını betimsel olarak incelemektir. Bu doğrultuda öğrencilerin merhamet duygusuna ilişkin tutum ve davranışları nicel veriler aracılığıyla ortaya konulmuş; elde edilen bulgular öğrencilerin genel merhamet profillerini açıklamak amacıyla yorumlanmıştır.

Araştırmanın Alt Amaçları

Bu genel amaç doğrultusunda araştırmada aşağıdaki alt amaçlara ulaşılması hedeflenmiştir:

1. Lise öğrencilerinin genel merhamet düzeylerini belirlemek.
2. Öğrencilerin başkalarının acı, üzüntü ve zorlanmalarına yönelik empatik duyarlılık düzeylerini ortaya koymak.
3. Lise öğrencilerinin zor durumda olan bireylere karşı yardım etme, destek olma ve yanında bulunma eğilimlerini incelemek.
4. Öğrencilerin kişilerarası iletişim süreçlerinde sabırlı dinleme, dikkat verme ve anlayış gösterme düzeylerini belirlemek.
5. Öğrencilerin başkalarının duygusal durumlarını fark etme ve bu durumlara uygun tepkiler verme becerilerini değerlendirmek.
6. Lise öğrencilerinin acı çekmenin insan olmanın ortak bir parçası olduğu yönündeki paylaşılan insanlık algılarını incelemek.

7. Öğrencilerin başkalarının sorunlarına karşı umursamazlık, ilgisizlik ya da duygusal uzaklaşma eğilimlerinin düzeyini belirlemek.
8. Öğrencilerin acı çeken bireylerle iletişim kurma ya da bu durumlarda geri çekilme davranışlarını betimlemek.
9. Lise öğrencilerinin merhamet, empati ve yardımseverlik davranışlarının genel eğilim yönünü (yüksek/düşük düzey) ortaya koymak.

Elde edilen bulgular doğrultusunda lise öğrencilerinin duygusal farkındalık, prososyal davranış ve toplumsal duyarlılık profillerini betimlemek

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Lise Öğrencilerin Merhamet Düzeylerinin İncelendiği bu araştırma betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır. Betimsel araştırma, bireylerin, grupların, kurumların ya da olayların belirli bir zaman dilimindeki mevcut durumlarını olduğu gibi ortaya koymayı amaçlayan; değişkenler arasında neden–sonuç ilişkisi kurmayı hedeflemeyen bir araştırma türüdür. Bu araştırma yaklaşımında temel amaç, incelenen olgunun özelliklerini, sıklığını, dağılımını ve düzeyini sistematik biçimde tanımlamaktır (Karasar, 2016)

Araştırma Grubu

Çalışma grubu, 2025–2026 eğitim-öğretim yılında “Gjon Buzuku” Lisesi’nde Türk dilinde eğitim gören Sosyal ve Fen 10., 11. ve 12. sınıf öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Araştırmaya toplam 100 öğrenci katılmıştır. Katılımcı öğrencilerden 61’i kız ve 39’u erkektir

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

	Frekans	Yüzdelik
Valid	Kız 61	61,0
	Erkek 39	39,0
	Toplam 100	100,0

Tablo 1 e bakıldığında 100 katılımcıdan % 61 inin kız, %39 unun erkek olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Lise Öğrencilerin Merhamet Düzeylerinin İncelenmesi Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel Bilgi Formu,

Pommier (2011) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlanmış Merhamet Ölçeği (MÖ) kullanılmıştır.

Merhamet Ölçeği (MÖ): MÖ'nün orijinal versiyonu Pommier (2011) tarafından geliştirilmiştir.

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak, lise öğrencilerinin başkalarına yönelik **merhamet düzeylerini** belirlemek amacıyla hazırlanmış **Merhamet Ölçeği** kullanılmıştır. Ölçek, öğrencilerin empati, duyarlılık, yardım etme isteği ve insanî ortaklık algılarını ölçmeyi hedefleyen **toplam 24 maddeden** oluşmaktadır. Maddeler, katılımcıların her bir ifadeye katılım düzeylerini belirtmelerine olanak tanıyan **5'li Likert tipi** derecelendirme ile yapılandırılmıştır. Bu derecelendirme; *1 = Hiçbir Zaman, 2 = Nadiren, 3 = Ara sıra, 4 = Sık Sık, 5 = Her Zaman şeklindedir*. Ölçekten alınan yüksek puanlar, öğrencilerin merhamet düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek yapısı kuramsal olarak **üç faktörden** oluşmaktadır. Bu faktörler; **Sevecenlik/Duyarlılık** (başkalarının acılarına karşı anlayış ve yardım etme eğilimi), **Umursamazlık/İlgisizlik** (başkalarının sıkıntılarına karşı duyarsızlık ve geri durma eğilimi; ters maddeler) ve **Paylaşılan İnsanlık** (acı çekmenin tüm insanlar için ortak bir deneyim olduğu farkındalığı) boyutlarıdır. Ölçek, sosyo-demografik bilgi formu ile birlikte uygulanmış; elde edilen veriler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılmış ve katılımcı gizliliği esas alınmıştır.

Verilerin Toplanması

Veri toplama aracı olarak “Kişisel bilgi formu, araştırmaya katılan lise 10. 11. ve 12. sınıf öğrencilerinin demografik bilgilerini elde etmek amacıyla kullanılmıştır. Form araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Formda öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf, alan, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, anne çalışma durumu, baba çalışma durumu, aldığınız gelir düzeyi, kaçınıcı çocuk gibi çeşitli bilgileri elde etmek için sorulmuş olan sorular bulunmaktadır.

Pommier (2011) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlanmış Merhamet Ölçeği (MÖ) kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde nicel analiz yöntemlerinden betimsel analiz tekniği kullanılmıştır. Katılan öğrencilere Demografik Bilgi Formu ve Merhamet Ölçeği uygulanmıştır. Katılımcılardan elde edilen veriler SPSS 22.00 Paket programı ile analiz edilmiş olup elde edilen veriler bulgulara yorumlanmıştır.

Bulgular

Tablo 2 Yaş

		Frekans	Yüzdelik
Valid	15	28	28,0

16	36	36,0
17	34	34,0
18	2	2,0
Toplam	100	100,0

Tablo; 2'ye Bakıldığında katılımcıların çoğunluğu 16 yaşındaki öğrenciler %36 oluşturmaktadır bunu 17 yaş grubu %34 ve 15 yaş grubu %28 izlemektedir. 18 yaşındaki katılımcılar ise (%2) oldukça azdır.

Tablo 3 Sınıf

		Frekans	Yüzdelik
Valid	10	35	35,0
	11	32	32,0
	12	33	33,0
	Toplam	100	100,0

Tablo; 3'e Göre katılımcılar 10,11 ve 12 nci sınıflar arasında dengeli bir şekilde dağılmıştır katılımcıların %35'i 10 ncu sınıf, %32 si 11 nci sınıf ve %33'ü 12'nci sınıf öğrencisidir. Bu dağılım araştırmanın farklı sınıf düzeylerinde öğrencileri kapsadığını ve sonuçların genellenebilirliğini artırdığını göstermektedir.

Tablo 4 Alan

		Frekans	Yüzdelik
Valid	Sosyal	52	52,0
	Fen	48	48,0
	Toplam	100	100,0

Tablo 4'e Bakıldığında katılımcıların %52'sinin sosyal alan, %48'inin ise fen alanında olduğu, görülmektedir. Bu dağılım araştırmaya sosyal ve fen alanlarından yaklaşık olarak eşit sayıda katılım sağlandığını göstermektedir. Böylece iki alan arasında karşılaştırma yapabilecek dengeli bir örneklem oluşmuştur.

Tablo 5. Anne Eğitim Durumu

		Frekans	Yüzdelik
Valid	İlkokul mezunu	1	1,0
	Orta okul	9	9,0
	Lise	45	45,0
	Üniversite	45	45,0
	Toplam	100	100,0

Tablo 5'e göre katılımcıların annelerinin büyük çoğunluğunun lise %45 ve üniversite mezunu %45 olduğu görülmektedir. Orta okul mezunu anneler %9, ilkokul mezunu anneler ise %1 oranındadır. Annelerin genel olarak orta ve yüksek eğitim düzeyine sahip olduğunu göstermektedir

Tablo 6. Baba Eğitim Durumu

		Frekans	Yüzdelik
Valid	İlkokul mezunu	1	1,0
	Orta okul	12	12,0
	Lise	54	54,0
	Üniversite	33	33,0
	Toplam	100	100,0

Tablo 6'ya göre katılımcıların baba eğitim durumu %54 lise mezunudur, % 33 üniversite, orta okul mezunu%12, ilkokul mezunu %1 olduğu görülmektedir. Bu sonuç katılımcıların babalarının önemli bir kısmının orta düzeyde eğitim almış bireyler olduğu göstermektedir.

Tablo 7 Anne Çalışma Durumu

		Frekans	Yüzdelik
Valid	Çalışıyor	73	73,0
	Çalışmıyor	27	27,0
	Toplam	100	100,0

Tablo 7'ye bakıldığında katılımcı annelerin %73 çalıştığı, %27 sinin ise çalışmadığı görülmektedir. Bu durum araştırmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunun çalışan annelere sahip olduğu göstermektedir.

Tablo 8 Baba Çalışma durumu

		Frekans	Yüzdelik
Valid	Çalışıyor	90	90,0
	Çalışmıyor	10	10,0
	Toplam	100	100,0

Tablo 8'e göre katılımcı babaların % 90'nunun çalıştığı %10'nun ise çalışmadığı göstermektedir. Bu veriler araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunluğunun çalışan babalara sahip olduğu göstermektedir.

Tablo 9 Algıladığınız Gelir Düzeyi

		Frekans	Yüzdelik
Valid	Yüksek	28	28,0
	Orta	69	69,0

Düşük	3	3,0
Toplam	100	100,0

Tablo 9'a göre katılımcıların büyük çoğunluğu %69 gelir düzeyi orta olarak algılanmaktadır. Katılımcıların %28'i yüksek düzeyde olduğu ve %3'un ise düşük olarak değerlendirilmiştir. Bu durum örneklemin çoğunluğunun orta düzeyde bir yaşam standardına sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 10 Kaçınıcı Çocuk

		Frekans	Yüzdelik
Valid	İlk çocuk	49	49,0
	Son çocuk	37	37,0
	Ortanca	14	14,0
	Toplam	100	100,0

Tablo10'a göre katılımcıların yarısına yakın % 49 ilk çocuk olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %37'si ortanca, %14'ü ise en küçük çocuktur.

Tablo 11 “İnsanlar Benim Karşımda Ağladıklarında Genellikle Hiçbir şey Hissetmem”

		Frekans	Yüzdelik
Valid	Hiçbir zaman	34	34,0
	Nadiren	33	33,0
	Ara sıra	25	25,0
	Sık sık	3	3,0
	Her zaman	5	5,0
	Toplam	100	100,0

Tablo 11'e göre katılımcıların büyük çoğunluğu insanlar benim karşımda ağladıklarında genellikle hiçbir şey hissetmem ifadesine katılmadıklarını belirtmiştir. Katılımcıların %34'ü hiçbir zaman, %33'u nadiren seçeneğini işaretlemiştir. Bu sonuçta katılımcıların çoğunluğunun bu ifadeye katılmadığını göstermektedir. Buna karşın katılımcıların %8'i (sık sık %3 ve her zaman %5) bu ifadeye katılmaktadır. Bu bulgu araştırma grubunun genel olarak empatik eğilimlerinin yüksek olduğunu başkalarının duygusal durumlarına karşı duyarsız kalmadıklarını göstermektedir

Tablo 12. Bazen İnsanlar Kendi Problemlerinden Bahsettiklerinde Umrumda Değilmiş Gibi Hissederim.

		Frekans	Yüzdelik
Valid	Hiçbir zaman	40	40,0
	Nadiren	32	32,0
	Ara sıra	12	12,0

Sık sık	15	15,0
Her zaman	1	1,0
Toplam	100	100,0

Tablo 12'ye göre katılımcıların %40'ı hiçbir zaman, %32'si nadiren, %12'si ara sıra, %15'i sık sık ve %1'i her zaman seçeneğini işaretlemiştir. Bu bulgu, öğrencilerin büyük çoğunluğunun başkalarının problemlerine karşı kayıtsız kalmadığını, empatik eğilimlerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ancak az sayıda katılımcının (%16) bu ifadeye katılması, bazı bireylerde duygusal uzaklık veya ilgisizlik eğiliminin olabileceğini düşündürmektedir

Tablo 13. Kendimi Acı Çeken İnsanlara Karşı Duygusal Olarak Yakın Hissetmem

		Frekans	Yüzdelik
Valid	Hiçbir zaman	42	42,0
	Nadiren	23	23,0
	Ara sıra	25	25,0
	Sık sık	5	5,0
	Her zaman	4	4,0
	Toplam	100	100,0

Tablo 13'e göre katılımcıların %42'si hiçbir zaman, %23'ü nadiren, %25'i ara sıra, %5'i sık sık ve %4'ü her zaman seçeneğini işaretlemiştir. Bu bulgu, öğrencilerin genel olarak acı çeken insanlara karşı duygusal yakınlık hissettiklerini ve empati düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ancak küçük bir kısmın bu ifadeye katılması, bireysel farkların duygusal tepkilerde rol oynayabileceğini göstermektedir.

Tablo 14. İnsanlar Benimle Konuşurken Onlara Tüm Dikkatimi Veririm

		Frekans	Yüzdelik
Valid	Hiçbir zaman	4	4,0
	Nadiren	9	9,0
	Ara sıra	15	15,0
	Sık sık	31	31,0
	Her zaman	41	41,0
	Toplam	100	100,0

Tablo 14'e göre katılımcıların %41'i her zaman %31 sık sık %15 arasına %9 nadiren ve %4 hiçbir zaman seçeneğini işaretlemiştir. Bu sonuç, öğrencilerin büyük çoğunluğunun iletişim sırasında dikkatli ve ilgili olduklarını, empatik dinleme becerilerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 15 İnsanlar Bana Üzüntülerini Anlatırları Zaman Kendimi Onlardan Uzaklaşmış hissedirim

		Frekans	Yüzdelik
Valid	Hiçbir zaman	74	74,0
	Nadiren	17	17,0
	Ara sıra	8	8,0
	Sık sık	1	1,0
	Toplam	100	100,0

Tablo 15'e Göre katılımcıların %74'ü hiçbir zaman, %17'si nadiren, %8'i ara sıra ve %1'i sık sık seçeneğini işaretlemiştir. Bu bulgu, öğrencilerin çoğunun başkalarının üzüntülerine karşı duyarlı olduğunu ve onlardan duygusal olarak uzaklaşmadıklarını göstermektedir.

Tablo 16 Birisi Zor Bir Duruma Düştüğünde Ona Yardım Etmeye Çalışırım

		Frekans	Yüzdelik
Valid	Hiçbir zaman	3	3,0
	Nadiren	2	2,0
	Ara sıra	9	9,0
	Sık sık	33	33,0
	Herzaman	53	53,0
	Toplam	100	100,0

Tablo 16'ya göre katılımcıların %53'ü her zaman %33'ü sık sık , %9'u ara sıra %3'ü hiçbir zaman, %2'si nadiren seçeneğini işaretlemiştir. Bu bulgu, öğrencilerin yardım etme eğilimlerinin yüksek olduğunu, sosyal davranışların öğrenciler arasında yaygın olduğunu göstermektedir

Tablo 17 İnsanlar Bana Dertlerini Anlatıklarında Çoğunlukla Duymazdan Gelirim

		Frekans	Yüzdelik
Valid	Hiçbir zaman	74	74,0
	Nadiren	18	18,0
	Ara sıra	4	4,0
	Sık sık	2	2,0
	Herzaman	2	2,0
	Toplam	100	100,0

Tablo 17'ye göre katılımcıların %74'ü hiçbir zaman, %18'i nadiren, %4'ü ara sıra, %2'si sık sık ve %2'si her zaman seçeneğini işaretlemiştir. Bu sonuç, öğrencilerin büyük çoğunluğunun çevresindeki insanların duygularına duyarsız kalmadığını ve empatik dinleme eğilimlerinin güçlü olduğunu göstermektedir.

Tablo 18 Zor Zamanlarında İnsanların Yanında Bulunmayı Severim

		Frekans	Yüzdelik
--	--	---------	----------

Valid	Hiçbir zaman	4	4,0
	Nadiren	2	2,0
	Ara sıra	11	11,0
	Sık sık	32	32,0
	Herzaman	51	51,0
	Toplam	100	100,0

Tablo 18'e göre katılımcıların %51'i her zaman %32'si sık sık %11'i ara sıra %4'ü hiçbir zaman, %2'si nadiren seçeneğini işaretlemiştir. Bu bulgu, öğrencilerin destekleyici ve paylaşımcı bir tutum sergilediklerini göstermektedir.

Tablo 19 Bana hiçbirşey söylemeseler bile insanların üzgün olduklarını fark ederim

		Frekans	Yüzdelik
Valid	Hiçbir zaman	12	12,0
	Nadiren	19	19,0
	Ara sıra	58	58,0
	Sık sık	8	8,0
	Herzaman	3	3,0
	Toplam	100	100,0

Tablo 19'a Göre katılımcıların, %58'i ara sıra, %19'u nadiren %12'si hiçbir zaman, %8'i sık sık ve %3'ü her zaman seçeneğini işaretlemiştir. Bu sonuç, öğrencilerin büyük çoğunluğunun başkalarının duygusal durumlarını fark etme konusunda orta düzeyde bir farkındalığa sahip olduklarını göstermektedir.

Tablo20 İnsanlar Üzgün olduklarında onlarla yakınlık kuramam gibi gelir

		Frekans	Yüzdelik
Valid	Hiçbir zaman	30	30,0
	Nadiren	38	38,0
	Ara sıra	26	26,0
	Sık sık	5	5,0
	Herzaman	1	1,0
	Toplam	100	100,0

Tablo 20'ye göre katılımcıların, %38'i nadiren %30'u hiçbir zaman, %26'sı ara sıra, %5'i sık sık ve %1'i her zaman seçeneğini işaretlemiştir. Bu bulgu, öğrencilerin genel olarak duygusal yakınlık kurma konusunda istekli olduklarını, ancak küçük bir kısmın zorlayıcı duygularla baş etmekte zorlanabileceğini göstermektedir.

Tablo 21 Herkes bazen kendini kötü hisseder bu insan olmanın bir parçasıdır.

		Frekans	Yüzdelik
Valid	Hiçbir zaman	2	2,0
	Nadiren	2	2,0
	Ara sıra	11	11,0
	Sık sık	14	14,0
	Herzaman	71	71,0
	Toplam	100	100,0

Tablo 21'e Göre katılımcıların %71'i her zaman, %14'ü sık sık, %11'i ara sıra %2'si hiçbir zaman, seçeneğini işaretlemiştir. Bu sonuç, öğrencilerin çoğunun insani duyguların evrenselliğini kabul ettiklerini göstermektedir.

Tablo 22 İnsanlar çökkün olduklarında bazen onlardan soğuduğumu hissederim

		Frekans	Yüzdelik
Valid	Hiçbir zaman	53	53,0
	Nadiren	26	26,0
	Ara sıra	14	14,0
	Sık sık	5	5,0
	Herzaman	2	2,0
	Toplam	100	100,0

Tablo 22'ye göre katılımcıların %53'ü hiçbir zaman, %26'sı nadiren, %14'ü ara sıra, %5'i sık sık ve %2'si her zaman seçeneğini işaretlemiştir. Bu bulgu, öğrencilerin genellikle çevresindekilere karşı duygusal mesafe koymadıklarını göstermektedir.

Tablo 23 İnsanlar bana sorunlarını anlatıklarında onları sabırla dinlerim

		Frekans	Yüzdelik
Valid	Hiçbir zaman	1	1,0
	Nadiren	6	6,0
	Ara sıra	8	8,0
	Sık sık	25	25,0
	Herzaman	60	60,0
	Toplam	100	100,0

Tablo 23'e göre katılımcıların %60 her zaman % 25 sık sık %8 arasıra %6 nadiren %1 hiçbir zaman seçeneğini işaretlemiştir. Bu bulgu, öğrencilerin sabırlı, anlayışlı ve empatik dinleme becerilerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 24 Diğer insanların sorunlarının beni ilgilendirmediğini düşünürüm.

		Frekans	Yüzdelik
Valid	Hiçbir zaman	29	29,0
	Nadiren	37	37,0
	Ara sıra	20	20,0
	Sık sık	10	10,0
	Her zaman	4	4,0
	Toplam	100	100,0

Tablo 24'e göre katılımcıların, %37'si nadiren, %29'u hiçbir zaman %20'si ara sıra, %10'u sık sık ve %4'ü her zaman seçeneğini işaretlemiştir. Bu bulgu, öğrencilerin genel olarak toplumsal duyarlılıklarının yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 25 Tüm insanların zayıf yönleri olduğunu ve kimsenin mükemmel olmadığını kabullenmek önemlidir.

		Frekans	Yüzdelik
Valid	Nadiren	6	6,0
	Ara sıra	5	5,0
	Sık sık	7	7,0
	Her zaman	82	82,0
	Toplam	100	100,0

Tablo 25'e göre katılımcıların %82'si her zaman, %7 si sık sık, %6 nadiren, % 5 arasına seçeneğini işaretlemiştir. Bu sonuç, öğrencilerin büyük çoğunluğunun insan doğasının kusurlu ve hatalara açık olduğunu kabul ettiklerini göstermektedir.

Tablo 26 İnsanlar mutsuz olduğunda onların yardımına koşarım

		Frekans	Yüzdelik
Valid	Nadiren	5	5,0
	Ara sıra	15	15,0
	Sık sık	42	42,0
	Her zaman	38	38,0
	Toplam	100	100,0

Tablo 26'ya göre katılımcıların %42'si sık sık ve %38'i her zaman %15'i ara sıra %5'i nadiren seçeneğini işaretlemiştir. Bu bulgu, öğrencilerin büyük çoğunluğunun yardımseverlik davranışlarını benimsediklerini göstermektedir.

Tablo 27 Başkalarıyla farklılıklarına rağmen herkesin acıyı tıpkı benim gibi hissettiğini bilirim

		Frekans	Yüzdelik
Valid	Hiçbir zaman	9	9,0
	Nadiren	12	12,0
	Ara sıra	26	26,0
	Sık sık	28	28,0
	Her zaman	25	25,0
	Toplam	100	100,0

Tablo 27'ye göre katılımcıların %28'i sık sık, %26'sı ara sıra, %25'i her zaman, %12'si nadiren %9'u hiçbir zaman seçeneğini işaretlemiştir. Bu bulgu, öğrencilerin empati yeteneklerinin genel olarak yüksek olduğunu, farklılıkların duygusal paylaşımı engellemediğini göstermektedir.

Tablo 28 İnsanlar sıkıntılı olduklarında onlarla genellikle başkalarının ilgilenmesini isterim

		Frekans	Yüzdelik
Valid	Hiçbir zaman	23	23,0
	Nadiren	41	41,0
	Ara sıra	25	25,0
	Sık sık	8	8,0
	Her zaman	3	3,0
	Toplam	100	100,0

Tablo 28'e göre katılımcıları, %41'i nadiren, %25'i ara sıra, %23'ü hiçbir zaman, %8'i sık sık ve %3'ü her zaman seçeneğini işaretlemiştir. Bu sonuç, öğrencilerin genellikle sorumluluk sahibi olduklarını, başkalarının sıkıntılarını başkalarına bırakmadıklarını göstermektedir.

Tablo 29 Başkalarının sorunlarıyla ilgili pek fazla düşünmem

		Frekans	Yüzdelik
Valid	Hiçbir zaman	24	24,0
	Nadiren	33	33,0
	Ara sıra	28	28,0
	Sık sık	11	11,0
	Her zaman	4	4,0
	Toplam	100	100,0

Tablo 29'a göre katılımcıların %33'ü nadiren, %28'i ara sıra %24'ü hiçbir zaman, %11'i sık sık ve %4'ü her zaman seçeneğini işaretlemiştir. Bu bulgu, öğrencilerin genel olarak toplumsal duyarlılığa sahip olduklarını göstermektedir.

Tablo 30 Acı çekmek tüm insanlar için ortak bir yaşantıdır

		Frekans	Yüzdelik
Valid	Hiçbir zaman	4	4,0
	Nadiren	6	6,0
	Ara sıra	19	19,0
	Sık sık	15	15,0
	Her zaman	56	56,0
	Toplam	100	100,0

Tablo 30'a göre katılımcıların %56'sı her zaman, %19 arasıra, %15 sık sık, %6 nadiren, %4 hiçbir zaman, seçeneğini işaretlemiştir. Bu sonuç, öğrencilerin çoğunun yaşamın zorluklarını insan olmanın doğal bir parçası olarak gördüklerini göstermektedir.

Tablo 31. İnsanlar bana sıkıntılarını anlattıklarında objektif bir tutum takınmaya çalışırım

		Frekans	Yüzdelik
Valid	Hiçbir zaman	1	1,0
	Nadiren	4	4,0
	Ara sıra	22	22,0
	Sık sık	31	31,0
	Her zaman	42	42,0
	Toplam	100	100,0

Tablo 31'e göre katılımcıların %42'si her zaman %31'i sık sık %22'si ara sıra %4'ü nadiren %1'i hiçbir zaman, seçeneğini işaretlemiştir. Bu bulgu, öğrencilerin empatik ama dengeli bir tutum sergilediklerini göstermektedir.

Tablo 32 İnsanlar ızdırıp çekerken onlarla iletişim kuramam

		Frekans	Yüzdelik
Valid	Hiçbir zaman	25	25,0
	Nadiren	45	45,0
	Ara sıra	20	20,0
	Sık sık	8	8,0
	Her zaman	2	2,0
	Toplam	100	100,0

Tablo 32'ye bakıldığında, insanlar ızdırıp çekerken onlarla iletişim kuramam görüşüne nadiren katılanların oranının % 45'lik oranla en yüksek olduğu görülmektedir. Katılımcıların % 25'i hiçbir

zaman bu görüşte olmadıklarını, %20'si ara sıra, % 8'i sık sık ve % 2'sinin her zaman bu görüşte olduklarını belirtmişlerdir.

Tablo 33 Çok acı çeken insanlardan uzak durmaya çalışırım

		Frekans	Yüzdelik
Valid	Hiçbir zaman	35	35,0
	Nadiren	34	34,0
	Ara sıra	19	19,0
	Sık sık	7	7,0
	Her zaman	5	5,0
	Toplam	100	100,0

Tablo 33'e göre katılımcıların %35'i hiçbir zaman, %34'ü nadiren, %19'u ara sıra, %7'si sık sık ve %5'i her zaman seçeneğini işaretlemiştir. Bu bulgu, öğrencilerin genellikle acı çeken bireylerden uzaklaşmak yerine onları anlamaya çalıştıklarını göstermektedir.

Tablo 34 İnsanlar üzgün olduklarında onları rahatlatmaya çalışırım

		Frekans	Yüzdelik
Valid	Hiçbir zaman	1	1,0
	Nadiren	4	4,0
	Ara sıra	12	12,0
	Sık sık	27	27,0
	Her zaman	56	56,0
	Toplam	100	100,0

Tablo 34'e Göre katılımcıların %56'sı her zaman, %27'si sık sık %12'si ara sıra %4'ü nadiren %1'i hiçbir zaman seçeneğini işaretlemiştir. Bu sonuç, öğrencilerin empatik eğilimlerinin yüksek olduğunu ve duygusal destek sunmaya istekli olduklarını göstermektedir.

Demografik ölçekler dışındaki bulgular incelendiğinde, öğrencilerin genel olarak yüksek düzeyde **empatik eğilim**, **duygusal farkındalık** ve **yardımseverlik** davranışları sergiledikleri görülmektedir. Bulgular, katılımcıların hem bilişsel hem duyuşsal empati boyutlarında güçlü özellikler gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Katılımcıların büyük çoğunluğu, başkalarının duygusal durumlarını fark ettiklerini (Tablo 19), üzüntü ya da sıkıntı yaşayan bireylere karşı duyarlı olduklarını (Tablo 15, 18, 22, 34) ve bu durumlarda yardım etmeye ya da destek sunmaya çalıştıklarını (Tablo 16, 26)

belirtmiştir. Bu sonuçlar, öğrencilerin **prososyal davranış eğilimlerinin** yüksek olduğunu göstermektedir.

Öğrencilerin iletişim süreçlerinde dikkatli ve ilgili oldukları (Tablo 14, 23) görülmektedir. Bu durum, onların empatik dinleme becerilerinin gelişmiş olduğunu ve kişilerarası ilişkilerinde duygusal farkındalığa sahip olduklarını göstermektedir. Katılımcılar, insanların sorunlarını çoğunlukla sabırla dinlediklerini ve bu süreçte duygusal mesafe koymadıklarını ifade etmiştir.

Bulgular, katılımcıların insan doğasına ilişkin insancıl bir bakış açısına sahip olduklarını da göstermektedir. Öğrencilerin büyük çoğunluğu, herkesin zaman zaman kötü hissedebileceğini (Tablo 21) ve acı çekmenin insan olmanın ortak bir yönü olduğunu (Tablo 30) kabul etmektedir. Bu bulgular, **öz-şefkat** ve **evrensel insan anlayışı** yönünden olumlu bir tablo çizmektedir.

Bazı öğrencilerde, duygusal olarak zorlayıcı durumlarda uzaklaşma eğilimi olduğu görülse de (Tablo 20, 32, 33), bu oran oldukça düşüktür. Bu durum, bireysel farklılıkların empati düzeyi üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Genel olarak öğrenciler, acı çeken insanlardan uzak durmak yerine onlarla iletişim kurma ve destek olma yönünde eğilim göstermektedir.

Sonuç olarak, bulgular öğrencilerin yüksek düzeyde empati, duyarlılık ve yardımseverlik sergilediğini; insan ilişkilerinde dikkatli, anlayışlı ve paylaşımcı bir tutum benimsediklerini göstermektedir. Bu veriler, gençlerin toplumsal duyarlılıklarının ve duygusal zekâ becerilerinin güçlü olduğunu, empati eğitimiye dayalı sosyal-duygusal öğrenme programlarının bu eğilimleri daha da güçlendirebileceğini düşündürmektedir.

Tartışma

Bu araştırmada lise öğrencilerinin merhamet ve empati düzeylerinin genel olarak yüksek olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin büyük çoğunluğu başkalarının üzüntü, sıkıntı ve zorlayıcı duygularına karşı duyarlılık gösterdiklerini; bu durumlarda empatik dinleme, duygusal yakınlık kurma ve yardım etme eğilimi sergilediklerini ifade etmiştir. Elde edilen bulgular, merhametin ergenlik döneminde önemli ölçüde gelişmiş bir sosyal-duygusal beceri olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmanın temel bulgularından biri, öğrencilerin büyük çoğunluğunun “insanlar karşılarında ağladığında hiçbir şey hissetmedikleri” ya da “başkalarının problemlerinin kendilerini ilgilendirmediği” yönündeki ifadelerle

katılmamasıdır. Bu durum, öğrencilerin duyuşsal empati ve merhamet düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Benzer sonuçlara (Kaya, 2021) tarafından yapılan çalışmada da ulaşılmış; lise öğrencilerinin merhamet düzeylerinin orta ve yüksek seviyede olduğu, özellikle başkalarının acılarına karşı duyarlılık geliştirdikleri belirtilmiştir. Mevcut araştırma, bu bulguları desteklemekte ve lise öğrencilerinin empatik eğilimlerinin güçlü olduğunu doğrulamaktadır.

Araştırmada öğrencilerin yardım etme davranışlarının yaygın olduğu görülmüştür. Katılımcıların büyük bir kısmı, zor durumda kalan bireylere “sık sık” ya da “her zaman” yardım etmeye çalıştıklarını ifade etmiştir. Bu bulgu, merhametin prososyal davranışlarla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Alanyazında üniversite öğrencileriyle yapılan birçok çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Örneğin (Çelik, 2019) (Aydın, 2022) merhamet düzeyi yüksek bireylerin yardımseverlik, paylaşma ve sosyal sorumluluk davranışlarını daha sık sergilediklerini ortaya koymuştur. Bu bağlamda, lise öğrencileriyle elde edilen sonuçların üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarla paralellik gösterdiği söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, öğrencilerin empatik dinleme becerilerinin gelişmiş olmasıdır. Katılımcıların büyük çoğunluğu, insanlar kendilerine sorunlarını anlattığında dikkatle ve sabırla dinlediklerini belirtmiştir. Bu bulgu, merhametin yalnızca duygusal bir tepki değil, aynı zamanda bilişsel ve davranışsal bir süreç olduğunu göstermektedir. (Neff K. , 2003) tarafından geliştirilen öz-şefkat kuramı da merhametin empatik anlayış, farkındalık ve yargılamadan dinleme gibi bileşenleri içerdiğini vurgulamaktadır. Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda empatik dinleme becerilerinin merhamet ve psikolojik iyi oluşla anlamlı biçimde ilişkili olduğu gösterilmiştir (Yılmaz, 2020)

Bu araştırmada öğrencilerin büyük çoğunluğunun “acı çekmenin tüm insanlar için ortak bir yaşantı olduğu” görüşüne katılması, katılımcıların evrensel insanlık anlayışına sahip olduklarını göstermektedir. Bu bulgu, öz-şefkat literatüründe vurgulanan “ortak insanlık” boyutuyla örtüşmektedir (Neff K. D., 2003) Benzer şekilde Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda, merhamet düzeyinin bireyin yaşamı anlamlandırma biçimi ve psikolojik iyi oluşuyla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Aydın, 2022) Lise öğrencilerinde de benzer bir eğilimin gözlenmesi, merhamet gelişiminin erken yaşlarda şekillendiğini göstermektedir.

Araştırmada bazı öğrencilerin zorlayıcı duygusal durumlar karşısında sınırlı düzeyde uzaklaşma eğilimi gösterdiği görülse de bu oran oldukça düşüktür. Bu durum, bireysel farklılıkların merhamet düzeyi üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir. (Demir, 2022) tarafından yapılan çalışmada da lise öğrencilerinin merhamet düzeylerinde aile yapısı, ebeveyn tutumları ve kişilik özelliklerinin etkili olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda da stres düzeyi ve duygusal dayanıklılığın empatik tepkiler üzerinde belirleyici olduğu ifade edilmektedir (Çelik, 2019) Demografik değişkenler açısından bakıldığında, araştırma grubunun farklı yaş, sınıf ve alanlardan

dengeli bir biçimde oluşması, elde edilen bulguların genellenebilirliğini artırmaktadır. Anne ve baba eğitim düzeylerinin görece yüksek olması, öğrencilerin empati ve merhamet gelişimini destekleyen bir aile ortamında yetiştiklerini düşündürmektedir. Alanyazında ebeveyn eğitim düzeyi ve aile içi iletişimin merhamet gelişimi üzerinde etkili olduğu sıkça vurgulanmaktadır (Kaya, 2021)

Genel olarak değerlendirildiğinde, bu araştırmanın bulguları lise öğrencilerinin merhamet, empati ve prososyal davranışlar açısından güçlü özellikler taşıdığını ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çok sayıda araştırmayla tutarlıdır ve merhametin eğitim yoluyla desteklenebilir bir değer olduğunu göstermektedir.

Sonuç

Bu araştırma, lise öğrencilerinin yüksek düzeyde merhamet, empati ve yardımseverlik eğilimlerine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Öğrenciler, başkalarının duygularını fark edebilmekte, zor zamanlarda destek sunmakta ve kişilerarası ilişkilerinde anlayışlı bir tutum sergilemektedir. Elde edilen bulgular, alanyazındaki lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarla büyük ölçüde örtüşmektedir.

Araştırma sonuçları, merhametin ergenlik döneminde gelişen ve bireyin psikososyal uyumunu güçlendiren önemli bir sosyal-duygusal beceri olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, okullarda uygulanacak sosyal-duygusal öğrenme ve değerler eğitimi programlarının, öğrencilerin merhamet ve empati düzeylerini daha da güçlendireceği söylenebilir.

Gelecek araştırmalarda merhamet düzeyinin akademik başarı, stresle başa çıkma, psikolojik dayanıklılık ve okul iklimi gibi değişkenlerle ilişkisi daha kapsamlı biçimde incelenebilir. Ayrıca nitel çalışmalarla öğrencilerin merhamet kavramına yükledikleri anlamların derinlemesine ele alınması, alanyazına önemli katkılar sağlayacaktır.

Kaynakça

Avşaroğlu, S. (2019). Merhamet eğitimi programının üniversite öğrencilerinin merhametli olma düzeylerine etkisi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(3), 2484–2500. <https://doi.org/10.33206/mjss.541779>

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

Gilbert, P. (2014). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. Constable & Robinson.

Hefferon, K., & Boniwell, I. (2014). Positive psychology: Theory, research and applications (2nd ed.). McGraw-Hill Education.

Hökelekli, H. (2013). Din psikolojisi. Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Jazaieri, H. (2018). Compassion and loving-kindness meditation: An integrative review. *Mindfulness*, 9(5), 1–15. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0778-6>

Karasar, N. (2016). Bilimsel araştırma yöntemi (30. bs.). Nobel Akademik Yayıncılık.

Nas, E. (2024). Yetişkin öz-merhamet ölçeğinin geliştirilmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (40), 19–36. <https://doi.org/10.20875/makusobed.1234567>

Nas, E., Sak, R., & Tanhan, F. (2021). Lise öğrencilerinin merhamet düzeylerinin sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Millî Eğitim Dergisi*, 50(231), 305–334. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.874563>

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2012). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>

Polat, F. (2016). Merhamet ve ahlâk gelişimi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 14(32), 9–34.

Seligman, M. E. P. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54(8), 559–562. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.8.559>

Strauss, C., Lever Taylor, B., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? *Clinical Psychology Review*, 47, 15–27. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004>

Uğurlu, Z. (2015). Değerler eğitimi ve merhamet. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(2), 173–189.

Williams, R. (2008). Compassion, suffering and social justice. *Pastoral Psychology*, 57(1–2), 27–38. <https://doi.org/10.1007/s11089-008-0141-1>