Gaziantep University Journal of Social Sciences

Vol. XVI No. II 2017

GAUN JOSS

P-ISSN: 1303-0094

E-ISSN: 2149-5459

GAZIANTEP UNIVERSITY

JOURNAL of SOCIAL SCIENCES

Aims and Scope

Gaziantep University Journal of Social Sciences (GAUN-JSS) is a double blind peer-reviewed international academic journal published quarterly. A minimum of two peer reviewers, who are recognized specialists specific to the topic and area of the submissions, are appointed by the editors. All peer review reports are mailed to the contributors. GAUN-JSS is published by the Graduate School of Social Sciences at Gaziantep University, one of the foremost research universities in Turkey. The aims of the journal are to promote theoretical and research oriented studies, to foster excellence in research, and to encourage mutual sharing of academic research on national and international grounds. GAUN-JSS is an open access journal dedicated to the free flow of information and dissemination of knowledge. Although, GAUN-JSS is a multidisciplinary publication with a special focus on contribution from academia, we encourage submissions from professionals out-of-field and senior level graduate students.

The journal accepts articles written in English and Turkish. Articles on the field of Law written in French are also welcome.

GAUN-JSS accepts submissions and proposals in the following fields: Anthropology, Archaeology, Business Administration and Management Studies, Communication Studies, Economics, Educational Sciences, Geography, History, International Business Studies, International Relations, Law, Linguistics, Literature, Philosophy, and Sociology.

The objective of GAUN-JSS is to contribute to a vibrant social science and humanities environment and to promote excellence in studies reflecting the current state-of-the-art in Turkish academia while providing a robust and rigorously academic outlet for academicians from non-metropolitan universities.



Copyright
All articles published by GAUN-JSS are licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0).
To view a copy of the license, visit https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

For Editorial Correspondence and Subscription Inquiries
Gaziantep University, Graduate School of Social Sciences, GAUN-JSS
27310 Gaziantep, TURKEY
Tel: +90-342-318-1898 Fax: +90-342-360-1043
E-mail: editor@gantep.edu.tr
The Journal has an international editorial board.

Print
Gaziantep University Press

Abstracted and Indexed in
ULAKBİM National Academic Journals Index EBSCOHOST Academic Search Complete
Akademia Sosyal Bilimler İndeksi Türk Eğitim İndeksi
MLA International Bibliography

Gaziantep University Journal of Social Sciences

GAUN-JSS

Owner
Gaziantep University

Rector Prof. Dr. Ali GÜR

Editor-in-Chief
Asst. Prof. Dr. Sinan Tankut GÜLHAN

Co-Editor
Asst. Prof. Dr. Meltem MUŞLU

Section Editors

Assoc. Prof. Dr. Zekiye ANTAKYALIOĞLU
Assoc. Prof. Dr. Gökhan GÖKGÖZ
Assoc. Prof. Dr. Rüstem YANAR

Asst. Prof. Dr. Muharrem AÇIKGÖZ
Asst. Prof. Dr. Hasan AKSOY
Asst. Prof. Dr. Lider BAL
Asst. Prof. Dr. Ragıp KALELİOĞLU
Asst. Prof. Dr. Mehmet KILIÇ
Asst. Prof. Dr. Fettah KUZU
Asst. Prof. Dr. Şenay Leyla KUZU
Asst. Prof. Dr. Atınç OLCAY
Asst. Prof. Dr. N. Pınar ÖZGÜNER
Asst. Prof. Dr. Yunus Emre TANSÜ

Editorial Assistants
Res. Asst. Dr. Enes KAVAK
Res. Asst. Önder GÜNEŞ

Abdullah BAYINDIR, PhD Candidate

Editorial Board
Asst. Prof. Dr. Sinan Tankut GÜLHAN
Prof. Dr. Hilmi BAYRAKTAR
Prof. Dr. Burak GÜRBÜZ
Assoc. Prof. Dr. Zekiye ANTAKYALIOĞLU
Assoc. Prof. Dr. Meltem KARADAĞ
Assoc. Prof. Dr. Rüstem YANAR
Asst. Prof. Dr. Mehmet BİÇİCİ
Asst. Prof. Dr. Meltem MUŞLU
Asst. Prof. Dr. Mehmet ULUKÜTÜK

Vol. 16, Issue 2, April 2017

Web: http://jss.gantep.edu.tr http://dergipark.gov.tr/jss
E-mail: editor@gantep.edu.tr

Gaziantep University Journal of Social Sciences

Advisory Board

Şinasi Aksoy
(METU, Türkiye)

Erman Artun
(University of Çukurova, Türkiye)

Yasin Ceylan
(METU, Türkiye)

Jean Crombois
(American University, Bulgaria)

Erdinç Didar
(American University, Bulgaria)

Lelio Iapadre
(University of L'Aquila, Italy)

Andrejs Geske
(University of Latvia, Latvia)

B. N. Ghosh
(Eastern Med. Univ. North Cyprus)

Michael Goldman
(University of Minnesota, USA)

Şeyma Güngör
(University of İstanbul, Türkiye)

Zeynep Hamamcı
(University of Gaziantep, Türkiye)

Nazmiye Özgüç
(University of İstanbul, Türkiye)

Uli Schamilogli
(University of Wisconsin-Madison, USA)

Kemal Silay
(Indiana University, USA)

Ülkü Şişik
(University of Hacettepe, Türkiye)

Bayram Ürekli
(University of Selçuk, Türkiye)

Ercan Tatlıdil
(University of Ege, Türkiye)

Tuba Üstüner
(Cass Business School, UK)

Mustafa Yılmaz
(University of Hacettepe, Türkiye)

Merhametin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi

Investigating the Predictive Effect of Compassion on Subjective Well-Being

İsa Yücel İŞGÖR*

Özet

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin merhamet düzeylerinin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmada ayrıca öğrencilerin algılanan gelir düzeyi ile yerleşim yerinin merhamet ve öznel iyi oluş puanları üzerindeki etkisi ele alınmıştır. Araştırma grubunu 18-32 yaşları arasındaki 198'i kız (% 49.3), 204'ü erkek (% 50.7), toplam 402 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada Merhamet Ölçeği, Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; merhamet ile öznel iyi oluş puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve merhametin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca algılanan gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin öznel iyi oluşlarının algılanan gelir düzeyi alt ve orta olan öğrencilerden daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Son olarak öğrencilerin yaşamlarını geçirdikleri yerleşim yeri açısından merhamet ve öznel iyi oluş puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Merhamet, öznel iyi oluş, gelir düzeyi

Abstract

This research aimed to investigate the predictive effect of university students' compassion levels on subjective well-being. In the study, the effect of perceived income level and residential area of the students on compassion and subjective well-being scores was also discussed. Totally 402 students including 198 female and 204 male between 18 and 32 years old participated into the research group. In the research, Compassion Scale, Subjective Well-Being Scale, and Personal Information Form were used. According to the research results, it was determined that there was a positive significant relationship between compassion and subjective well-being, and compassion was a significant predictor of subjective well-being. Furthermore, subjective well-being of the students with high perceived income level was proved to be higher rather than the subjective well-being of the students with perceived medium and lower income level. Consequently, it was also determined that compassion and subjective-well-being scores of the students did not differ significantly in terms of the residential area they spend their life.

Key Words: Compassion, subjective well-being, level of income

Giriş

Merhamet kavramı birçok din ve öğreti içerisinde kendisine geniş yer bulan bir kavramdır. Psikoloji alanında ise bu kavramın derinlemesine ele alınması son birkaç yıl içerisinde mümkün olmuştur. Önceleri empati, özgecilik, yakınlık ve prososyal davranış kavramları ekseninde ele alınan merhamet kavramı yapısının karmaşık olması empati ile benzerliği ve ölçümünün zor olması gibi nedenlerle psikolojinin konusu olmaktan uzak kalmıştır (Braun, 1992).

Gilbert (2005) merhameti, başkasının acısını giderme isteğini, acının kaynağını anlamayla ilgili bilişsel süreci ve merhametli eylemlerde bulunmakla ilgili davranışsal bir süreç olarak tanımlamaktadır. Yani merhamet; güdü, duygu, düşünce ve davranışın bileşiminden meydana gelir. Merhamet Sprecher ve Fehr (2005)'in çalışmalarında ise merhametli (duyarlı) sevgi olarak kavramsallaştırılmıştır. Merhametli (duyarlı) sevgi, diğer insanları sıkıntılı ve ihtiyaç duydukları zamanlarında onları desteklemeye yönelik, davranışsal, bilişsel ve duygusal bir tutum olarak ifade edilmiştir. M. Deniz ve diğ. (2008)'ne göre öz-anlayış kavramının içeriğini anlayış (compassion) kavramı oluşturmaktadır çünkü anlayış, diğerlerinin ızdıraplarına duyarlı olmayı, diğerlerinin acılarının farkında olmayı, bu ızdırap ve acılardan bağlantısız olmamayı ve sakınmamayı, diğerlerine şefkatli olmayı, diğerlerinin ortaya çıkan ızdıraplarını hafifletme arzusunu ve başarısız olan veya yanlış yapan kimseleri yargılamadan anlamayı kapsamaktadır.

Pommier (2011 s. 2) Neff (2003, s. 89)'in üç bileşenli öz-anlayış modelinden hareketle merhametin; sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçli farkındalık olmak üzere üç temel özellikten oluştuğunu ifade etmiştir. Gilbert (2005)'in biyopsikososyal bakış açısından

* Yrd. Doç. Dr., Erzincan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, iyisgor@erzincan.edu.tr

İşgör, İ . (2017). Merhametin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi. Gaziantep University Journal of Social Sciences, 16 (2), 425-436. DOI: 10.21547/jss.290441

içtenlik olarak kavramsallaştırılan sevecenlik, bireyin kendine ve başkalarına karşı anlayışlı ve ilgili olması anlamına gelmektedir. Paylaşımların bilincinde olma, insanların mükemmel olmadığının ve hata yapabileceğinin bilincinde olmayı ifade etmektedir. Birey acı çekmenin tüm insanlığın ortak bir deneyimi olduğunun bilincine kendine ve başkalarına merhamet göstererek varır. Böylece birey acı çeken kişileri kendisinden bağımsız değil ortak bir yaşantının parçası olarak algılar (Neff, 2003, s.86-87). Merhametin son bileşeni olan bilinçli farkındalık ise bireyin olumsuz duygularına karşı dengeli bir yaklaşım sergilemesi olarak tanımlanır. Bu sayede birey acı çektiğinde veya acı çeken birisine şahit olduğunda acının kendini alıp götürmesine izin vermez (Neff, 2003, s.89). Bir başka açıdan merhamet başkalarının iyi olması için duyulan bir endişe olarak tanımlanır. Merhamet, bir bakıma başkalarını savunmasız, sıkıntılı veya ihtiyaç sahibi olarak algılanmasından dolayı ortaya çıkar ve diğerlerine destek vermeyi motive eder (Batson ve Shaw, 1991 s.111; Goetz vd., 2010 s.351). Merhamet, başkalarıyla yakın bağlar kurmayı kolaylaştıran bir duygu olarak görülebilir(Shiota vd., 2006 s.63). Başkaları için merhametin sürdürülmesi, artan psikolojik iyi oluşun bir yansımadır (Sheldon ve Cooper, 2008 s.416).

Öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarının genel olarak iyi olduğuna yönelik inançları ve kendilerini iyi hissetmeleriyle ilgili bir kavramdır. Güçlü bir öznel iyi oluşa sahip olduğunu ifade eden bir bireyin mutlu olduğu ayrıca yaşamında doyum ve neşeyi, üzüntü ve öfke gibi hoş olmayan duygulardan daha fazla deneyimlediği söylenebilir. Buna karşın bir birey neşesinin az olduğunu, yaşamından hoşnut olmadığını belirtiyor ve sık sık öfke ve kaygı gibi olumsuz duyguları yaşıyorsa, düşük bir öznel iyi oluşa sahip olduğu anlaşılmaktadır (Diener vd., 1997 s.24-25). Özetle öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarıyla ilgili iyi ve kötü dengesine ilişkin kişisel değerlendirmelerini içermektedir.

Diener (1984, s.544)'a göre öznel iyi oluş üç farklı bileşenden meydana gelmektedir; pozitif duygulanım, negatif duygulanım ve yaşam doyumu. Öznel iyi oluşun duygusal kısmını pozitif ve negatif duygulanım oluştururken, bilişsel kısmını ise yaşam doyumu oluşturmaktadır (Park, 2004, s.26). Pozitif duygulanım sevinç, coşku, neşe, sevgi ve gurur gibi bireylerin yaşam kalitelerini güçlendirebilen duygulardan oluşur. Negatif duygulanım ise suçluluk, utanç, öfke, kıskançlık ve üzüntü gibi duygularla ifade edilir (Diener vd., 1999 s.277). Öznel iyi oluşun bilişsel bileşenini oluşturan yaşam doyumu, bireyin kendisi tarafından belirlenen ölçütler çerçevesinde hayatının kalitesini değerlendirdiği yargısal bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Diener vd., 2002, s.186). Birey yaşam doyumu ile, yaşamının kalitesine ve aile, arkadaş ve çevre gibi doyum alanlarına yönelik bilişsel değerlendirmede bulunmayı ifade eder (Diener, Suh, vd., 1999, s.279).

Bireyler için yaşamın tek anlamı mutluluk olmasa da insan olmanın gereği bireyler mutlu olmanın peşinde koşacaklardır (Eid ve Larsen, 2008). Nitekim daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olan bireylerin birçok alanda daha başarılı olmaları (Lyubomirsky vd., 2005), mutlu olmalarının bir sonucu olsa gerek. Bu kişiler daha aktif bir yaşam sürdürebilirler ve hem kendilerini hem de başkalarını daha çok severek güçlü sosyal ilişkiler kurabilirler. Ayrıca, mutlu insanların güçlü bir bedene ve de bağışıklık sistemine sahip oldukları ifade edilmektedir (Eid ve Larsen, 2008).

Yapılan literatür taramasında araştırma konusuna benzer çalışmaların yer aldığı görülmüştür. Bu çalışmaların büyük bir bölümünde öz-anlayış ile iyi olma arasındaki bağıntı incelenirken merhamet kavramı ile iyi olma durumları arasındaki ilişkiye yönelik çalışmaların daha sınırlı olduğu gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda yapılan çalışmalarda merhametli davranışın çeşitli şekillerinin merhamet sahiplerine pozitif ruh hali (Hutcherson vd., 2008; Lutz vd., 2004), azalmış depresif semptomlar (Gilbert ve Procter, 2006; Shapiro vd., 2007) artan benlik saygısı (Krause ve Shaw, 2000), artan sosyal destek (Crocker ve Canevello, 2008; Lemay ve Clark, 2008) gibi psikolojik faydalar sağladığı görülmektedir. Birçok Budist düşünür, merhamet ve

mutluluk arasında kuvvetli bir bağ olduğu yönünde değerlendirmeler yapmaktadır (Dalai ve Hopkins, 2002; Hopkins, 2001; Hopkins vd., 1984; Ladner, 2004; Lama). Sheldon ve Cooper (2008, s.415)'a göre başkaları için merhametin sürdürülmesi gelişmiş bir psikolojik iyi oluş düzeyi ile ilgilidir. Allen vd. (2012, s.428) kendine merhametin ileri yaşlarda da iyi oluş ile ilişkili olduğunu ve kendine merhameti teşvik eden müdahalelerin yaşlı yetişkinler arasında yaşam kalitesini artıracağını önermektedir. Leary vd. (2007, s.887) psikolojik iyi oluşun merhameti daha güçlü bir şekilde yordadığını belirtmektedir. Başkasının acısını giderme isteği olarak da adlandırılan merhamet kavramı ve iyi oluş arasındaki ilişkiye ait çalışmaların yanı sıra kişinin kendi hatalarına ve yanlışlarına olan anlayış düzeyi olarak adlandırılan ve de merhamet kavramının bir uzantısı olan öz-anlayış kavramı ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışmaya rastlanmıştır. Deniz vd., (2012, s.428) üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeyleri ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde orta düzey bir ilişkinin olduğu bulgulamıştır.

Keng ve Liew (2016) öz anlayış ile öznel iyi oluş arasında ılımlı bir ilişki olduğunu bulgulamıştır. Öz anlayış ile iyi oluş, mutluluk ya da yaşam doyumu arasındaki pozitif ilişkiye dair birçok araştırma bulgusuna rastlanmaktadır (Baer vd., 2012, s.230; Neff, 2003, s.85; Neff, 2004, s.223; Neff vd. , 2007, s.139; Neff ve McGehee, 2010, s.225; Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013; Wang, 2005, s.75; Wei vd., 2011, s.191). Literatür incelemesinde olumsuz psikolojik özellikler (stres, kaygı, depresyon, öz eleştiri) ile öz anlayış arasında negatif ilişki olduğu bulgulanmıştır (Cosley vd., 2010, s.816; Neff, 2003, s.86; Neff, 2003, s.223; Sümer, 2008, s.2; Tholouli vd., 2016, s.89). Öznel iyi oluş kavramı farklı değişkenler ekseninde ele alan araştırmalar bulunmaktadır. Öznel iyi oluş kavramının sıklıkla ele alındığı değişkenlerden biri bireylerin gelir düzeyleridir. Bu doğrultuda ki çalışma bulguları genel olarak bireylerin gelir düzeylerinin öznel iyi oluş ile pozitif bir korelasyon gösterdiği yönündedir (Chow, 2005, s.139; Deaton, 2008, s.53; Diener ve Diener, 1996, s.181; Diener vd., 2003, s.403; Dost, 2007, s.132, 2010, s.75; Easterlin, 1974, s.89; Kelley ve Stack, 2000, s.531; Minkin ve Reyes-García, 2016; Moller, 1996, s.16; Paolini vd., 2006, s.331; Stevenson ve Wolfers, 2008, 2013, s.598; Sümer, 2008, s.2)

Araştırma kapsamında yapılan literatür taramasında yapılan çalışmaların büyük ölçüde merhamet kavramının uzantısı olarak değerlendirilecek olan öz-anlayış (self-compassion) eksenli olduğu görülmektedir. Bireyin kendisiyle birlikte başkasının acısına olan ilgiyi içeren merhamet odaklı çalışmaların sınırlı sayıda olduğu gözlemlenmiştir. Bu çalışmanın literatürdeki bu boşluğu doldurmaya katkı sunacağı düşünülmektedir. Çalışmanın bu yanıyla özgün bir değer taşıdığı ve önemli olduğu söylenebilir. Sonuç olarak bu çalışma üniversite öğrencilerinin merhamet düzeylerinin öznel iyi oluşları üzerindeki yordayıcı etkisinin olup olmadığı amaçlamaktadır. Araştırma ayrıca üniversite öğrencilerinin bazı değişkenler açısından (algılanan gelir düzeyi ve yerleşim yeri) merhamet ve öznel iyi oluş düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırma örneklemini 2015-2016 öğretim yılı bahar döneminde Erzincan Üniversitesinin çeşitli fakültelerinde okuyan ve tabakalı örnekleme yöntemi ile seçilen 406 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin yaşları 18-32 arasında değişmekte ($\bar{X}$=21,34.42 Ss= 2.04) ve bu öğrencilerin 198'i kız (% 49,3) 204'ü erkektir (% 50,7). Fakülte dağılımına göre öğrencilerin 32'si (% 8) eczacılık; 34'ü (% 8.5) mühendislik; 56'sı (% 13.9) iktisadi ve idari bilimler; 88'i (% 21.9) eğitim; 79'u (% 19.7) ilahiyat; 52'si (% 12.9) fen-edebiyat ve 61'i (% 15.2) ise hukuk fakültesinde öğrenim görmektedir.

Araştırma Modeli

Araştırma, üniversite öğrencilerinin merhamet düzeyinin öğrencilerin öznel iyi oluşu yordama düzeyini belirlemeye yönelik ilişkisel modelde bir çalışmadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerini toplamak amacıyla üç ölçme aracı kullanılmıştır. Bu ölçme araçları, araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, Öznel İyi Oluş Ölçeği (Dost, 2005) ve Akdeniz ve Deniz (2016) tarafından geliştirilmiş Merhamet Ölçeği.

Kişisel bilgi formu

Sosyo-demografik verileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Araştırmaya katılan kişilerin yaş cinsiyet, fakülte, sınıf, ailenin yaşadığı yer, algılanan gelir düzeyi, kardeş sayısı, sağlık durumu ile anne ve babanın eğitim durumu gibi değişkenleri belirlemeye yönelik soruları içeren bir formdur.

Öznel iyi oluş ölçeği (öiö)

Öznel iyi oluş ölçeği Tuzgöl Dost (2005) tarafından oluşturulmuştur. Ölçek, yaşam alanlarına ilişkin kişisel yargılar ile olumlu ve olumsuz duygu ifadeleri içeren 46 maddeden oluşmaktadır. Cevaplama sistemi her ifade için "(5) Tamamen Uygun", "(4) Çoğunlukla Uygun", "(3) Kısmen Uygun", "(2) Biraz Uygun" ve "(1) Hiç Uygun Değil" olarak beşli Likert ölçeği şeklindedir. Her bir maddenin puanları "5 ile 1" arasında değişmektedir. Ölçek maddelerinin 26'si olumlu 20'si olumsuz ifade şeklindedir. Olumsuz ifadelerin puanlaması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 46, en yüksek puan 230' dur. Yüksek puan öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçekte, yaşam alanlarına ilişkin kişisel yargılar ile olumlu ve olumsuz duygu ifadeleri yer almaktadır. Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 209 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği temel bileşenler analizi ile saptanmıştır. Ayrıca ölçeğin madde toplam puan korelasyonları incelenmiştir. ÖİÖ' den alınan puanların alt ve üst % 27'lik puan grupları ortalamaları t testi ile karşılaştırılmış; gruplar arasında anlamlı fark olduğu gözlenmiştir. Yapılan benzer ölçekler geçerliği çalışmasında ise ÖİÖ ile Beck Depresyon Envanteri (BDI) arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r=-.70). Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .93; test-tekrar test güvenirlik katsayısı r: .86 olarak saptanmıştır. Bu çalışma kapsamında yapılan Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ölçeğin toplamı için .91 olarak belirlenmiştir.

Merhamet ölçeği (mö)

Pommier (2011) tarafından geliştirilen Merhamet Ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışması Akdeniz ve Deniz (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek geliştirme çalışması iki grup üzerinde gerçekleştirilmiştir. Uyarlaması yapılan Merhamet Ölçeğinin çalışma gruplarında; İlk grup 439 (153 kız, 286 erkek, x = 20.6 yaş, Ss = 1,82), ikinci grup ise 510 (238 kız, 272 erkek, x = 21,4 yaş; Ss = 3,29) üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Merhamet Ölçeği; Sevecenlik, Umursamazlık, Paylaşımların Bilincinde Olma, Bağlantısızlık, Bilinçli Farkındalık ve İlişki Kesme olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır. Cevaplama sistemi her ifade için "(5) Her Zaman", "(4) Sık Sık", "(3) Ara Sıra", "(2) Nadiren" ve "(1) Hiçbir Zaman" olarak beşli Likert ölçeği şeklindedir. Her bir maddenin puanları "5 ile 1" arasında değişmektedir. Ölçek 24 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutlara ait maddelerin faktör yükleri; sevecenlik alt boyutu için .61-.74, umursamazlık için .56-.69, paylaşımların bilincinde olma için .54-.83, bağlantısızlık için .51-.73, bilinçli farkındalık için .55- .72 ve ilişki kesme için .58-.68 arasında değişmektedir. Ölçeğin uyum indeksleri (CFI = .97; NNFI = .96; SRMR =.05 ve RMSEA = .06) olarak bulunmuştur. İç tutarlık güvenirlik katsayıları alt boyutlar için .57 ile .77 arasında değişmektedir. Bu çalışma kapsamında yapılan Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ölçeğin toplamı için 0.83 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışma için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ölçeğin toplamı için .89 olarak belirlenmiştir.

İşlem

Araştırmaya 2015 – 2016 öğretim yılı bahar döneminde Erzincan üniversitesinin çeşitli fakültelerinde okuyan gönüllü öğrenciler katılmıştır. Uygulama öncesi ilgili etik kuruldan gerekli izinler alınmıştır. Katılımcılar araştırma hakkında bilgilendirildikten sonra Kişisel Bilgi Formu, Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Merhamet Ölçeğini 50 dakikalık tek seansta doldurmuşlardır. Uygulama neticesinde 418 öğrenci ilgili ölçek ve formları cevaplamıştır. Cevaplanan ölçek ve formların tek tek kontrol edilmesi neticesinde 8 öğrencinin ölçeklerin bir kısmını cevapladığı diğer kısımlarını ise boş bıraktığı tespit edilmiştir. Ayrıca 4 öğrencinin de ölçeğin bütün maddelerine aynı seçeneği işaretlediği tespit edilmiştir. Araştırmanın güvenirlik ve geçerliğini etkileyebileceği düşüncesiyle bu 12 öğrencinin formları uygulamaya dahil edilmemiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesi araştırmacı tarafından yapılmıştır. Elde edilen veriler bilgi-işlem kodlama çizelgeleri oluşturularak bu çizelgelere geçirilmiştir. Bu veriler SPSS 22 istatistik paket programına aktarılmış ve denencelere uygun istatistiksel teknikler aracılığı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde, yüzde, frekans, korelasyon ve basit doğrusal regresyon analizi gibi istatistiki teknikler kullanılmıştır. Sonuçlar $p<0.05$ anlamlılık düzeyinde test edilmiştir.

Bulgular

Araştırmanın değişkenlerine ait tanımlayıcı istatistik ve merhamet düzeyi alt ölçekler ve toplam puan ile öznel iyi oluş puanları arasındaki korelasyon sonuçları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1: Çalışma Değişkenlerine Ait Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri (N=402)

		$\bar{X}$	Ss	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Merhamet Toplam	99,24	11,7	-	,72**	-,73**	,65**	-,69**	,64**	-,70**	,35**
2	Sevecenlik	16,84	2,988		-	-,31**	,46**	-,32**	,53**	-,33**	,24**
3	Umursamazlık	7,122	2,804			-	-,31**	,57**	-,25**	,60**	-,23**
4	Paylaşımların bilincinde Olma	15,96	2,772				-	-,24**	,44**	-,22**	,23**
5	Bağlantısızlık	7,557	2,667					-	-,21**	,57**	-,20**
6	Bilinçli Farkındalık	15,99	2,854						-	-,20**	,33**
7	İlişki Kesme	6,871	2,797							-	-,20**
8	Öznel İyi Oluş Toplam	169,6	24,53								-

**p<.01 düzeyinde anlamlı

Tablo.1 incelendiğinde öznel iyi oluş puanı ile merhamet toplam puanı arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir ($r= .35$, $p<.01$). Öznel iyi oluş puanı ile merhamet ölçeği alt boyutları arasındaki en yüksek ilişki öznel iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasında olduğu bulgulanmıştır ($r= .33$, $p< .01$). Öznel iyi oluş puanı ile merhamet ölçeği alt boyutları arasındaki en düşük ilişki ise öznel iyi oluş ile bağlantısızlık ve ilişki kesme arasında olduğu gözlemlenmiştir($r= -.20$, $p< .01$).

Araştırmada bir başka hipotez olarak öğrencilerin merhamet düzeylerinin öznel iyi oluş puanları üzerindeki yordama gücü test edilmeye çalışılmıştır. Bu amaca yönelik basit doğrusal regresyon analizi yapılmış, sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2: Öznel İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları (N=402)

Değişken	B	Standart Hata	B	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	96,760	9,812	-	9,861	.001	-	-
Merhamet Toplam Puan	,734	,098	,350	7,478	.001	.350	.350
R=.350	R^2=.123						
$F_{(1-400)}$=55.917	p=.000						

Öğrencilerin merhamet düzeylerinin öznel iyi oluş puanlarını ne şekilde yordadığını ortaya koymak için yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, merhamet düzeyi ile öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiş (R= .350, R^2=.123) ve merhamet düzeyinin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür($F_{(1-400)}$=55.917, p< .05). Merhamet düzeyi öznel iyi oluş puanındaki değişimin % 12'sini açıklamaktadır. Regresyon denklemine esas yordayıcı değişken katsayısının (B= .734) anlamlılık testi de, merhamet düzeyinin anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermektedir (p < .001). Regresyon analizi sonucuna göre, öznel iyi oluşu yordayan regresyon denklemi şu şekildedir.

Öznel İyi Oluş Puanı= (0.734 x Merhamet Toplam Puanı) + (96.760)

Araştırmada öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyi açısından merhamet düzeyleri ile öznel iyi oluş puanları arasında bir farklılaşma olup olmadığını test etmeye yönelik olarak tek yönlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) yapılmış, sonuçlar tablo 3.'te verilmiştir.

Tablo 3: Öğrencilerin Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Merhamet Düzeyi ve Öznel İyi Oluş Puanları Arasındaki Farka İlişkin MANOVA Sonuçları (N=402)

Değişkenler	Algılanan Gelir Düzeyi	n	$\bar{X}$	Ss	sd	F	p	Anlamlılık (Tukey)
Merhamet Toplam Puan	0-1500 TL	159	98,94	11,57	3-399	.603	.548	-
	1501-4500 TL	205	99,1	12,07				
	4501 ve üstü	38	101,21	10,15				
Öznel İyi Oluş Toplam Puan	0-1500 TL	159	164,74	21,43	3-399	23,004	.001	1,2 - 3
	1501-4500 TL	205	169,04	23,56				
	4501 ve üstü	38	193,18	28,69				

Üç farklı algılanan gelir düzeyinden gelen öğrencilerin, merhamet ve öznel iyi oluş puanları üzerinde algılanan gelir düzeyinin birleşik olarak anlamlı bir etkisinin olup olmadığını belirlemek için tek yönlü çok değişkenli varyans analizi (Tek yönlü MANOVA) yapılmıştır. Test öncesi, tek değişkenli normallik koşulu normallik testleri ve uç değerlerle, çok değişkenli normallik koşulu da Mahalanobis uzaklığı değerlerinin hesaplanmasıyla kontrol edilmiştir. Verilerin her iki şekilde de normal dağıldığı görülmüştür. Box testi, kovaryans matrisleri arasında anlamlı bir fark olmadığını (p=.165, p> .05) göstermiştir. Levene testi ise merhamet (p=.053, p> .05) ve öznel iyi oluş (p=.155, p>.05) puanları için hata varyanslarının eşit kabul edilebileceğini göstermiştir.

MANOVA sonucuna göre algılanan gelir düzeyi farklı olan öğrencilerin, merhamet ve öznel iyi oluş şeklindeki birleşik bağımlı değişkenler açısından anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir[($F_{(1-400)}$=11.623, p< .05, Wilks' λ=.893, kısmi η^2=.055]. Değişkenler tek tek ele alındığında ise öğrencilerin algılanan gelir düzeyi açısından merhamet düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı[$F_{(2-399)}$=.603, p>.05], öznel iyi oluş puanları arasında ise anlamlı bir farklılaşmanın olduğu bulgulanmıştır[$F_{(2-399)}$=23.004, p<.05]. Algılanan gelir düzeyi bakımından öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılaşmanın hangi gruplar

arasında olduğunu test etmek için Post-Hoc analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda algılanan gelir düzeyi bakımından öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalamalarının alt gelir düzeyi için($\overline{X}_1$=164,74), orta gelir düzeyi için ($\overline{X}_2$=169,04) ve üst gelir düzeyi için ($\overline{X}_3$=193,18), olduğu tespit edilmiştir. Yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda anlamlı farkın alt ve orta düzey ile üst düzey arasında üst düzey lehine anlamlı bir farklılık olduğu bulgulanmıştır. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü (η^2=.0103) bu farkın orta düzeyde bir etki büyüklüğü olduğunu göstermektedir (Green ve Neil, 2005).

Araştırmada öğrencilerin ailelerinin ikamet ettiği yer açısından merhamet düzeyleri ile öznel iyi oluş puanları arasında bir farklılaşma olup olmadığını test etmeye yönelik MANOVA analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.'te sunulmuştur.

Tablo 4: Öğrencilerin Ailelerinin İkamet Ettiği Yere Göre Merhamet Düzeyi ve Öznel İyi Oluş Puanları Arasındaki Farka İlişkin MANOVA Sonuçları (N=402)

Değişkenler	Ailenin İkamet Ettiği Yer	n	$\overline{X}$	Ss	Sd	F	p
Merhamet	Büyük Şehir	145	99,053	,902	2-399	.197	.821
	Şehir	169	99,034	,973			
	İlçe	88	99,932	1,250			
Öznel İyi Oluş	Büyük Şehir	145	168,763	1,890	2-399	.212	.809
	Şehir	169	169,945	2,041			
	İlçe	88	170,773	2,620			

Üç farklı ikamet yerinden gelen öğrencilerin, merhamet ve öznel iyi oluş puanları üzerinde ailelerinin ikamet ettiği yerin birleşik bağımlı değişken olarak anlamlı bir etkisinin olup olmadığını belirlemek için tek yönlü çok değişkenli varyans analizi yapılmıştır. Test öncesi, tek değişkenli normallik koşulu normallik testleri ve uç değerlerle, çok değişkenli normallik koşulu da Mahalanobis uzaklığı değerlerinin hesaplanmasıyla kontrol edilmiştir. Verilerin her iki şekilde de normal dağıldığı görülmüştür. Box testi, kovaryans matrisleri arasında anlamlı bir fark olmadığını (p=.399, p> .05) göstermiştir. Levene testi ise merhamet (p=.673, p> .05) ve öznel iyi oluş (p=.063, p>.05) puanları için hata varyanslarının eşit kabul edilebileceğini göstermiştir.

MANOVA sonucuna göre aileleri farklı ikamet yerlerine sahip olan öğrencilerin, merhamet ve öznel iyi oluş şeklindeki birleşik bağımlı değişkenler açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı bulgulanmıştır [($F_{(1-400)}$=.172, p< .05, Wilks' λ=.998, kısmi η^2=.001].

Tartışma

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin merhamet düzeylerinin öznel iyi oluşları üzerindeki yordayıcı etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma ayrıca üniversite öğrencilerinin bazı değişkenler açısından (algılanan gelir düzeyi ve yerleşim yeri) merhamet ve öznel iyi oluş düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Çalışmanın ilk bulgusu, üniversite öğrencilerinin merhamet düzeyleri ile öznel iyi oluş puanları arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu yönündedir. Ayrıca çalışmada üniversite öğrencilerinin merhamet düzeylerinin öznel iyi oluşu anlamlı derecede yordadığı bulgulanmıştır. Bu bulgunun olası nedenleri tanımı gereği merhametin başkasının acısına karşı ilgili olma ve ayrıca kendi hata ve yanlışlarına daha toleranslı olma gibi özellikleri barındırması olabilir. Çünkü bu tutumlar bir yanıyla Maslow (1970)'un kendini gerçekleştiren birey, Allport (1961)'un olgun insan, veya empatik ve özgeci özelliklerle örtüşen tutumlardır. Bu yöndeki tutumların birey için aynı zamanda bir mutluluk, yaşam doyumu veya iyi oluş kaynağı

olabileceği söylenebilir. Nitekim araştırma bulgusu ile örtüşen birçok bulgudan söz edilebilir. Yapılan birçok çalışma merhametli davranışın çeşitli şekillerinin merhamet sahiplerine pozitif ruh hali (Hutcherson, Seppala, ve Gross, 2008, s.720; Lutz, Greischar, Rawlings, Ricard, ve Davidson, 2004), azalmış depresif semptomlar (Gilbert ve Procter, 2006, s.353; Shapiro, Brown, ve Biegel, 2007, s.105) artan benlik saygısı (Krause ve Shaw, 2000, s.323), artan sosyal destek (Crocker ve Canevello, 2008, s.555; Lemay ve Clark, 2008, s.647) gibi psikolojik faydalar sağladığını göstermektedir. Leary, Tate, Adams, Batts Allen, ve Hancock (2007, s.887) ise psikolojik iyi oluşun merhameti güçlü bir şekilde yordadığını belirtmektedir. Bir başka çalışmada Neff (2003, s.85) öz anlayışın yaşam doyumu, sosyal bağlılık ve iyi oluş ile pozitif yönde bir ilişki gösterdiğini, öz-yargılama, nevrotik mükemmeliyetçilik, kaygı ve depresyon gibi özellikler ile negatif korelasyon gösterdiğini bulgulamıştır. Öz anlayış ve psikolojik sağlık üzerine yapılan çalışmada öz anlayışın öznel iyi oluş ile orta düzeyde pozitif bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir (Keng ve Liew, 2016; Wei, Liao, Ku, ve Shaffer, 2011, s.191). Sarıcaoğlu ve Arslan (2013, s.2087) ve Baer, Lykins, ve Peters (2012, s.230) öz anlayış ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu bulgulamıştır. Allen, Goldwasser, ve Leary (2012, s.428) kendine merhametin ileri yaşlarda da iyi oluş ile ilişkili olduğunu ve kendine merhameti teşvik eden müdahalelerin yaşlı yetişkinler arasında yaşam kalitesini artıracağını ifade etmişlerdir. Tüm bu bulgular araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir ve bu yöndeki hipotezi desteklemektedir.

Çalışmadan elde edilen bir başka bulgu ise algılanan gelir düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puanlarının algılanan gelir düzeyi alt ve orta olan öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu yönündedir. Temel ihtiyaçların karşılanması, sağlık, eğitim ve sosyal aktivite gibi bireyin iyi oluşuna katkı sunan imkânlara ulaşabilme adına gelir düzeyi şüphesiz önem taşımaktadır. Dolayısıyla bireyin sahip olduğu gelir düzeyi bir bakıma iyi oluş kaynağı olarak görülebilir. Burada dikkat bu çeken önemli bir noktadan söz etmek gerekirse; temel ihtiyaçları karşılayabilecek eşikte bir gelir düzeyinin bireyin iyi oluşuna anlamlı bir katkı sunarken bu eşiğin çok üzerinde bir gelir düzeyinin iyi oluş üzerindeki anlamlı katkısının azaldığı söylenebilir. Nitekim Minkin ve Reyes-García (2016) temel ihtiyaçları karşılama eşiğine kadar olan gelir düzeyinin öznel iyi oluş düzeyi ile pozitif korelasyon gösterdiğini bulgulamıştır. Bir başka çalışmada Easterlin (1974, s.89) ekonomik gelişme ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Dost (2010, s.75) algılanan ekonomik durumunu yüksek olarak algılayan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerinin de daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Benzer sonuçları Chow (2005, s.139), Kelley ve Stack (2000, s.531), (Moller, 1996, s.16), Paolini, Yanez, ve Kelly (2006, s.331) ve (Dost, 2005, s.103, 2007, s.132) da saptamışlardır. Diener ve Diener (1996, s.181) öznel iyi oluşla en güçlü ilişkiyi gösteren demografik özelliğin gelir düzeyi olduğu bildirilmektedir. Benzer bir çalışmada Staudinger vd. (1999, s.305) gelir düzeyi ve sosyal statünün iyi oluşun en güçlü demografik yordayıcıları olduğunu tespit etmişlerdir. Deaton (2008, s.53) ve (Stevenson ve Wolfers, 2008, 2013, s.598) makro düzeyde bile olsa gelir ve öznel iyi oluş arasında pozitif ilişkinin olduğunu bulgulamışlar. Gelir düzeyinin olumlu psikolojik özelliklerle olan pozitif korelasyonunun yanı sıra olumsuz psikolojik özelliklerle olan bağıntısında ise negatif korelasyonun olduğu yönünde araştırma bulgularına rastlanmaktadır. Nitekim Sümer (2008, s.2) üniversite öğrencilerinin ailesinin sosyo-ekonomik düzeyi arttıkça depresyon ve anksiyete düzeyinin azaldığını saptamıştır. Bu araştırma bulguları gelir düzeyinin bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri ile güçlü ilişki gösteren önemli bir demografik değişken olduğunu destekler niteliktedir. Bireyin gelir düzeyi ile merhamet puanları arasında bir farklılaşmanın olmaması merhamet, özgecilik ve empati gibi tutumlarda maddiyatın çok belirleyici olmamasına bağlanabilir.

Araştırmadan elde edilen son bulgu üniversite öğrencilerinin merhamet ve öznel iyi oluş puanlarının öğrencilerin yaşamlarını geçirdikleri yerleşim yerine göre farklılaşmamasıdır. Araştırma bulgusuna benzer çalışmalara rastlanmaması bu bulgunun yorumlanmasını güçleştirmektedir. Bu sonucun olası nedeni kitle iletişim araçlarının yaygınlaşması, sosyal medya kullanımının artması ve kentleşmenin de etkisiyle kırsalda yaşayan bireyler ile büyük şehirde yaşayan bireylerin yaşam tarzı açısından benzer özellikler göstermesi olabilir. Ayrıca bazı imkânlara (temel ihtiyaçlar, eğitim, sağlık gibi) ulaşabilme açısından yerleşim yerinin artık belirleyici bir faktör olmadığı söylenebilir. İnternet aracılığıyla yerleşim yerine bakılmaksızın bireyler birçok imkâna kolayca ulaşılabilmekte ve ihtiyaçlarını rahatlıkla giderebilmektedir.

Araştırma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde; merhametin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca gelir düzeyinin bireylerin öznel iyi oluşlarına anlamlı bir katkı sağladığı ve yerleşim yerinin öğrencilerin merhamet ve öznel iyi oluşları üzerinde bir etkiye sahip olmadığı bulgulanmıştır. Merhamet ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye ait bulgu önemli bir bulgu olarak nitelenebilir. Bu bulgudan hareketle merhamet gibi bir değeri bireylere kazandırmaya yönelik çalışmalar planlanabilir ve bu sayede bireylerin iyi oluşları artırılabilir. Bu bağlamda bireylerin merhamet düzeyini artırmaya yönelik deneysel çalışmalar yapılabilir, olumlu kişilik özelliklerinin kazandırılması amacıyla ailelere yönelik bilgilendirme toplantıları ve benzeri çalışmalarla psikolojik olarak daha iyi olan bireylerin yetiştirilmesine katkı sağlanabilir. Ayrıca merhametin iyi oluş üzerindeki etkisi farklı çalışma örneklemleri ve farklı değişkenlerle birlikte ele alınabilir. Araştırmada ki bir başka bulgu olan algılanan gelir düzeyinin öznel iyi oluş üzerindeki olumlu etkisinden hareketle özellikle temel ihtiyaçlarını karşılamakta güçlük çeken aile ve bireylere yönelik yetkili kuruluşlarca yardım organizasyonları düzenlenebilir. Hatta bu kapsamda üniversiteler öğrencilerin ekonomik problemlerini gidermek amacıyla burs hizmetlerine daha fazla kaynak ayırabilir.

Kaynakça

Akdeniz, S., ve Deniz, M. E. (2016). Merhamet Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being, 4*(1), 50-61.

Allen, A. B., Goldwasser, E. R., ve Leary, M. R. (2012). Self-Compassion and Well-being among Older Adults. *Self Identity, 11*(4), 428-453. doi: 10.1080/15298868.2011.595082

Allport, G. W. (1961). Pattern and growth in personality.

Baer, R. A., Lykins, E. L. B., ve Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology, 7*(3), 230-238. doi: 10.1080/17439760.2012.674548

Batson, C. D., ve Shaw, L. L. (1991). Evidence for altruism: Toward a pluralism of prosocial motives. *Psychological inquiry, 2*(2), 107-122.

Braun, J. M. (1992). *Compassion and the psychotherapist.* (Unpublished PhD. thesis), California Institute of Integral Studies, California, CA.

Chow, H. P. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research, 70*(2), 139-150.

Cosley, B. J., McCoy, S. K., Saslow, L. R., ve Epel, E. S. (2010). Is compassion for others stress buffering? Consequences of compassion and social support for physiological reactivity to stress. *Journal of Experimental Social Psychology, 46*(5), 816-823. doi: 10.1016/j.jesp.2010.04.008

Crocker, J., ve Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: the role of compassionate and self-image goals. *J Pers Soc Psychol, 95*(3), 555-575. doi: 10.1037/0022-3514.95.3.555

Dalai, L., ve Hopkins, J. (2002). How to Practice: The Way to a Meaningful Life. *& Trans. Jeffrey Hopkins. New York: Pocket Books*.

Deaton, A. (2008). Income, health, and well-being around the world: Evidence from the Gallup World Poll. *The journal of economic perspectives, 22*(2), 53-72.
Deniz, M., Kesici, Ş., ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: an international journal, 36*(9), 1151-1160.
Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma.
Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin, 95*(3), 542-575.
Diener, E., ve Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological science, 7*(3), 181-185.
Diener, E., Lucas, R., Oishi, S., Snyder, C., ve Lopez, S. (2002). Handbook of positive psychology. *Snyder & ESJ Lopez*.
Diener, E., Oishi, S., ve Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology, 54*(1), 403-425.
Diener, E., Suh, E., ve Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian journal of clinical psychology, 24*, 25-41.
Diener, E. D., Suh, E. M., Lucas, R. E., ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin, 125*(2), 276-302.
Dost, M. T. (2005). Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalişması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(23), 103-111.
---. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22*(22), 132-143.
---. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim, 35/158*, 75-89.
Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. *Nations and households in economic growth, 89*, 89-125.
Eid, M., ve Larsen, R. J. (2008). *The science of subjective well-being*: Guilford Press.
Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*: Routledge.
Gilbert, P., ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 13*(6), 353-379. doi: 10.1002/cpp.507
Goetz, J. L., Keltner, D., ve Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychological bulletin, 136*(3), 351.
Green, S. B., ve Neil, J. (2005). Salkind. Using SPSS for Windows and Macintosh: Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.
Hopkins, J. (2001). *Cultivating compassion: A Buddhist perspective*: Harmony.
Hopkins, J., Napper, E., ve Lama, H. D. (1984). *Kindness, Clarity, and Insight: The Fourteenth Dalai Lama, His Holiness Tenzin Gyatso*: Snow Lion Publications.
Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., ve Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion, 8*(5), 720-724. doi: 10.1037/a0013237
Kelley, T. M., ve Stack, S. A. (2000). Thought recognition, locus of control, and adolescent well-being. *Adolescence, 35*(139), 531.
Keng, S.-L., ve Liew, K. W. L. (2016). Trait Mindfulness and Self-Compassion as Moderators of the Association Between Gender Nonconformity and Psychological Health. *Mindfulness*. doi: 10.1007/s12671-016-0639-0
Krause, N., ve Shaw, B. A. (2000). Giving social support to others, socioeconomic status, and changes in self-esteem in late life. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 55*(6), S323-S333. doi: http://psychsocgerontology.oxfordjournals.org/content/55/6/S323.full.pdf

Ladner, L. (2004). *The lost art of compassion: Discovering the practice of happiness in the meeting of Buddhism and psychology*: HarperOne.
Lama, D. 8: Cutler, HC (1998). The art of happiness: A handbook for living: New York: Riverhead Books.
Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology, 92*(5), 887.
Lemay, E. P., Jr., ve Clark, M. S. (2008). How the head liberates the heart: projection of communal responsiveness guides relationship promotion. *J Pers Soc Psychol, 94*(4), 647-671. doi: 10.1037/0022-3514.94.4.647
Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Ricard, M., ve Davidson, R. J. (2004). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceedings of the National academy of Sciences of the United States of America, 101*(46), 16369-16373. doi: http://www.pnas.org/content/101/46/16369.full.pdf
Lyubomirsky, S., King, L., ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? : American Psychological Association.
Maslow, A. H., Frager, R., Fadiman, J., McReynolds, C., ve Cox, R. (1970). *Motivation and personality* (Vol. 2): Harper & Row New York.
Minkin, D., ve Reyes-García, V. (2016). Income and Wellbeing in a Society on the Verge to Market Integration: The Case of the Tsimane' in the Bolivian Amazon. *Journal of Happiness Studies*. doi: 10.1007/s10902-016-9756-7
Moller, V. (1996). Life satisfaction and expectations for the future in a sample of university students: A research note. *South African Journal of Sociology, 27*(1), 16-26.
Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity, 2*(2), 85-101.
Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity, 2*(3), 223-250.
Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the human sciences, 9*(2), 27-37.
Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality, 41*(1), 139-154.
Neff, K. D., ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity, 9*(3), 225-240.
Paolini, L., Yanez, A. P., ve Kelly, W. E. (2006). An examination of worry and life satisfaction among college students. *Individual Differences Research, 4*(5), 331-339.
Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science, 591*(1), 25-39.
Pommier, E. A. (2011). The compassion scale. Dissertation Abstracts International Section A. *Humanities and Social Sciences, 72*, 1174.
Sarıcaoğlu, H., ve Arslan, C. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi.
Shapiro, S. L., Brown, K. W., ve Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology, 1*(2), 105-115. doi: 10.1037/1931-3918.1.2.105
Sheldon, K. M., ve Cooper, M. L. (2008). Goal Striving Within Agentic and Communal Roles: Separate but Functionally Similar Pathways to Enhanced Well-Being. *J Pers, 76*(3), 415-448.
Shiota, M. N., Keltner, D., ve John, O. P. (2006). Positive emotion dispositions differentially associated with Big Five personality and attachment style. *The Journal of Positive Psychology, 1*(2), 61-71.

Sprecher, S., ve Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships, 22*(5), 629-651.
Staudinger, U. M., Fleeson, W., ve Baltes, P. B. (1999). Predictors of subjective physical health and global well-being: Similarities and differences between the United States and Germany. *Journal of personality and social psychology, 76*(2), 305.
Stevenson, B., ve Wolfers, J. (2008). Economic growth and subjective well-being: Reassessing the Easterlin paradox: National Bureau of Economic Research.
---. (2013). Subjective well-being and income: Is there any evidence of satiation? *The American Economic Review, 103*(3), 598-604.
Sümer, A. S. (2008). *Farklı Öz-Anlayış (Self-Compassion) Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi.* (Yüksek Lisans), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
Tholouli, E., Maridaki-Kassotaki, A., Varvogli, L., ve Chrousos, G. P. (2016). Compassion as a mediator between stressful events and perceived stress in Greek students. *Psychiatriki, 27*(2), 89-97. doi: 10.22365/jpsych.2016.272.89
Wang, S. (2005). A conceptual framework for integrating research related to the physiology of compassion and the wisdom of Buddhist teachings. *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*, 75-120.
Wei, M., Liao, K. Y., Ku, T. Y., ve Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *J Pers, 79*(1), 191-221. doi: 10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x