

T.C.  
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

MERHAMET ODAKLI EĞİTİM PROGRAMININ  
KARAKTER GÜÇLERİNE ETKİSİ: ERGENLER  
ÜZERİNE DENEYSEL BİR ARAŞTIRMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Büşra KOCABOĞA

İstanbul  
Şubat-2024

T.C.  
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

MERHAMET ODAKLI EĞİTİM PROGRAMININ KARAKTER  
GÜÇLERİNE ETKİSİ: ERGENLER ÜZERİNE DENEYSEL BİR  
ARAŞTIRMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Büşra KOCABOĞA

Tez Danışmanı  
Doç. Dr. Simel PARLAK ERÇELİK

İstanbul  
Şubat-2024

## TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmalık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Doç. Dr. Simel PARLAK ERÇELİK .....

Üye Dr. Öğrt. Üyesi Fazilet YAVUZ BİRBEN .....

Üye Dr. Öğrt. Üyesi Neslihan YAMAN .....

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

## **BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ**

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Merhamet Odaklı Eğitim Programının Karakter Güçlerine Etkisi: Ergenler Üzerine Deneysel Bir Araştırma**” adlı çalışmanın öneri aşamasından tez önerisinin sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etik kurallarına ve akademik kurallara dikkat ve özenle uyduğumu, tez içindeki bütün bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek doğrultusunda elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun bir şekilde hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı yollardan yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve tezin yazımında yararlandığım eserlerin kaynakça kısmında gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Büşra KOCABOĞA

## ÖN SÖZ

Dağılmış pazaryerlerine dönen gönül dünyalarını toparlayacağına inandığım merhametin insani duyguların her durumda iyimser yönde hassas olması ile birey ve toplumu; içinde bulunulan olumsuz durumdan kurtaracağına inanıyorum.

Küçük bir kasabada başlayan eğitim hayatımda bana okuma aşkını aşılayan; kendisi de her daim okuyan kıymetli anneme; eğitim hayatımın devamını sağlayabilmem için bütün varlığını seferber eden kıymetli babama; bu vesile ile akademik hayatımı tamamlamamda maddi manevi desteklerini esirgemeyen ailemin tüm üyelerine teşekkür ediyorum. Beş kardeşin en küçüğü olarak dünyaya gelmenin nimetlerini her daim hissettirdikleri için tüm kardeşlerime minnettarım...

Yüksek lisans sürecimde bilgisi ve tecrübesi ile her daim yol göstericim olan, tezin yazım ve tamamlanma aşamasında kıymetli tecrübelerini paylaşan danışmanın saygıdeğer Doç. Dr. Simel PARLAK ERÇELİK'e, jüri üyesi değerli hocalarım Dr. Öğrt. Üyesi Neslihan YAMAN ve Dr. Öğrt. Üyesi Fazilet YAVUZ BİRBEN'e;

Eğitim öğretim hayatımda bana bilgi, değer katan tüm öğretmenlerime, arkadaşlarıma;

Grup çalışmasına dahil olan kendilerini Çingene, 1. Murat, es08ma, Karam Lover, Leny, Yaprak, Kaplumbağa, Melek, İraş08, Bir Dost, Börü, Anonim olarak tanımlamayan öğrencilerime ve kıymetli okul müdürüme teşekkürlerimi arz ederim.

Merhametini her daim hissettiğim, lisansüstü sürecimin her aşamasını kolaylaştıran, yorulduğum, sıkıldığım anlarda sadece bana katlanmakla kalmayıp motivasyon kaynağım olan; tezimin düzeltmelerini titizlikle ve sabırla yapan, kendi çalışmalarını olmasına rağmen zamanının büyük bölümünü benimle paylaşan kıymetli eşim Uzman Hasan KOCABOĞA; iyi ki hayatımdasın....

Son söz olarak “daima hatırlanmalıdır; insanın kendisine en büyük armağanı merhametidir...”

**Büşra KOCABOĞA**

**İstanbul-2024**

## ÖZET

# MERHAMET ODAKLI EĞİTİM PROGRAMININ KARAKTER GÜÇLERİNE ETKİSİ: ERGENLER ÜZERİNE DENEYSEL BİR ARAŞTIRMA

**Büşra KOCABOĞA**

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Simel PARLAK ERÇELİK

Şubat, 2024- 144 Sayfa

Bu araştırmanın amacı merhamet odaklı eğitim programının ergenlik dönemindeki bireylerin karakter güçlerini ve merhamet düzeylerini etkileyip etkilemediğini incelemektir. Araştırmada deneysel desen türlerinden ön test- son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Veri çeşitliliği sağlamak için nitel aşamada açık uçlu soru formu kullanılmıştır. Merhamet Odaklı Eğitim Programı oluşturulurken ilgili literatür taranmış ve yaş dönemine uygun etkinlikler belirlenerek 12 oturumluk eğitim programı oluşturulmuştur.

Araştırmanın çalışma grubu; deney grubunda 12 kontrol grubunda 12 olmak üzere ergenlik dönemindeki toplam 24 bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların tamamı kız olup yaş aralığı 15-17 arasında değişmektedir. Araştırmada iyi yüreklilik, sevmeye sevilme, sosyal zekâ, hakkaniyet, liderlik, sorumluluk, alçakgönüllülük, affedicilik, tedbirlilik, öz kontrol karakter güçlerine ilişkin çalışmalar yapılmıştır. İlgili alt boyutlara ilişkin standart sapma değerleri sırası ile 5.99; 7.87; 6.14; 6.26; 6.56; 3.16; 8.01; 6.68; 5.64; 5.82 olarak hesaplanmıştır.

Literatüre dayanılarak merhamet odaklı eğitim programının karakter güçlerine etkisinin incelemeye yönelik program geliştirilmiş ve ergenlik dönemindeki bireylere uygulanarak etkililiği test edilmiştir. Deney ve kontrol grubundaki katılımcılara kişisel bilgi formu ve ön test- son test hesaplamaları için Karakter Güçleri Erdemli Oluş Gençlik Envanteri ve Merhamet Ölçeği uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubundaki bireylerin ön test ve son test puan farklılıklarının anlamlı olup olmadığını araştırmak için Mann Whitney U testi; deney grubundaki bireylerde eğitim programı sonrası puan farklılıklarının anlamlı olup olmadığını araştırmak için Wilcoxon İşaretli Sıralamalar

testi kullanılmıştır. Yapılan istatistiksel analizlere göre deney ve kontrol grubundaki bireyler eğitim programı öncesinde birbirinden anlamlı derecede farklı değilken, eğitim programı sonrasında sevme sevilme, sosyal zekâ alt boyutları haricinde anlamlı derecede farklılaşmıştır. Deney grubundaki katılımcıların eğitim programı sonrası puanlarına bakıldığında; KGEOGE sosyal zekâ, hakkaniyet, sorumluluk ve tedbirlilik alt boyutları son test deney grubu lehine anlamlı farklılık oluşturmuştur. Merhamet ölçeği toplam puanı da son test deney grubu lehine anlamlı farklılık vardır.

Eğitim programı uygulanırken her oturumda derecelendirme ölçeği kullanılmıştır; son oturum içinde programın etkililiği ve katılımcılardaki değişimleri belirlemek amacıyla açık uçlu nitel soru formu kullanılmıştır. Oturum sonlarında yapılmış olan oturumun değerlendirilmesi ve bir sonraki oturumun ihtiyaçlarını belirlemek amacıyla süreç analizi yapılmıştır. Eğitim programı sonrası yapılan nitel aşama görüşmelerinde ergenlerin merhamet kavramını bildiği ancak uygulama konusunda problemler yaşadığı, karakter güçleri ile ilgili bilgi eksiklerinin olduğu görülmüştür. Bunun yanında özellikle empati, karşıdakinin duygusunu da anlama, sorumluluk, adalet konularında farkındalıklarının arttığına dair geri dönütler verdiği görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Merhamet Odaklı Terapi, Karakter Güçleri, Ergenlik Dönemi

**ABSTRACT**  
**THE EFFECT OF COMPASSION-FOCUSED EDUCATION**  
**PROGRAM ON CHARACTER STRENGTHS: AN**  
**EXPERIMENTAL RESEARCH ON ADOLESCENTS**

**Büşra KOCABOĞA**

Master, Guidance and Psychological Counseling  
Thesis Advisor: Assoc. Dr.Simel PARLAK ERÇELİK

February, 2024- 144 Pages

The purpose of this research is to examine whether a compassion-focused education program affects the character strengths and compassion levels of individuals in adolescence. In the research, a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group, one of the experimental design types, was used. An open-ended questionnaire was used in the qualitative phase to ensure data diversity. While creating the Compassion-Focused Training Program, the relevant literature was scanned and age-appropriate activities were determined and a 12-session training program was created.

The study group of the research; It consists of a total of 24 individuals in adolescence, 12 in the experimental group and 12 in the control group. All participants are girls and their age range varies between 15-17. In the research, studies were conducted on the character strengths of good-heartedness, loving and being loved, social intelligence, fairness, leadership, responsibility, humility, forgiveness, prudence and self-control. The standard deviation values for the relevant sub-dimensions are as follows; 5.99; 7.87; 6.14; 6.26; 6.56; 3.16; 8.01; 6.68; 5.64; 5.82

Based on the literature, a program was developed to examine the effect of the compassion-focused education program on character strengths and its effectiveness was tested by applying it to individuals in adolescence. Character Strengths Virtuousness Youth Inventory and Compassion Scale were applied to the participants in the experimental and control groups for personal information form and pre-test-post-test calculations. Mann Whitney U test was used to investigate whether the pre-test and post-test score differences of individuals in the experimental and control groups are significant; Wilcoxon Signed Ranks test was used to investigate whether

the differences in scores after the training program were significant for individuals in the experimental group. According to the statistical analysis, while the individuals in the experimental and control groups were not significantly different from each other before the training program, they differed significantly after the training program, except for the sub-dimensions of liking and being loved, and social intelligence. Looking at the scores of the participants in the experimental group after the training program; KGEOGE social intelligence, fairness, responsibility and prudence sub-dimensions created a significant difference in favor of the post-test experimental group. There is also a significant difference in the compassion scale total score in favor of the post-test experimental group.

While implementing the training program, a rating scale was used in each session; A qualitative questionnaire was used in the last session to determine the effectiveness of the program and the changes in the participants. At the end of the session, a process analysis was conducted to evaluate the session and determine the needs of the next session. In the qualitative phase interviews conducted after the training program, it was seen that adolescents knew the concept of compassion, but had problems in applying it and lacked knowledge about character strengths. In addition, it was observed that they gave feedback that their awareness increased, especially on empathy, understanding the other person's feelings, responsibility and justice.

**Key Words:** Compassion-Focused Therapy, Character Strengths, Adolescence

# İÇİNDEKİLER

<b>TEZ ONAYI</b> .....	<b>i</b>
<b>BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ</b> .....	<b>ii</b>
<b>ÖN SÖZ</b> .....	<b>iii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>viii</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>xii</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	<b>xv</b>
<b>GRAFİKLER LİSTESİ</b> .....	<b>xvi</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>1</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Problem .....	1
1.2. Amaç .....	2
1.3. Önem.....	4
1.4. Varsayımlar .....	7
1.5. Sınırlılıklar .....	7
1.6. Tanımlar .....	7
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>9</b>
<b>KURAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	<b>9</b>
2.1. Ergenlik Dönemi .....	9
2.2. Karakter Güçleri.....	12
2.2.1. Liston Karakter Özellikleri Sınıflaması .....	13
2.2.2. VIA Karakter Güçleri Sınıflaması .....	14
2.3. Karakter Güçleri ve Eğitim .....	18

2.4. Merhamet .....	20
2.5. Merhamet Odaklı Terapi .....	21
2.5.1. Evrimleşmiş Zihin ve Şefkatli Zihin .....	23
2.5.2. Merhamet Odaklı Terapi Teknikleri .....	24
2.5.2.1. Zihni Hazırlamak: Farkındalık ve Yatıştırıcı Nefes Ritmi .....	25
2.5.2.2. Kendine Akan Merhamet: Merhametli İmgelem .....	25
2.5.2.3. Merhametli Mektup Yazma .....	26
2.5.2.4. Bilişsel Temelli Merhamet Eğitimi .....	27
2.6. Merhametin Faydalarına İlişkin Kanıtlar .....	27
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>30</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>30</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	30
3.2. Çalışma Grubu .....	31
3.2.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması.....	31
3.3. Veri Toplama Araçları .....	32
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	32
3.3.2. Karakter Güçleri Erdemli Oluş Gençlik Envanteri (KGEOGE).....	32
3.3.3. Merhamet Ölçeği.....	33
3.3.4. Açık Uçlu Nitel Soru Formu .....	34
3.4. Veri Toplama Süreci .....	34
3.4.4. Merhamet Odaklı Eğitim Programı Grup Çalışması.....	35
3.5. Verilerin Analizi .....	37
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>40</b>
<b>BULGULAR.....</b>	<b>40</b>
4.1. Bulgular.....	40
4.1.1. Nicel Aşamaya İlişkin Bulgular .....	40

4.1.2. Nitel Aşamaya İlişkin Bulgular.....	64
4.1.2.1. İyi Yüreklilik Kavramı Aracılığı ile Merhameti Anlama.....	64
4.1.2.2. Sevme Sevilme Kavramı Aracılığı ile Merhameti Anlama.....	65
4.1.2.3. Sosyal Zekâ Kavramı Aracılığı ile Merhameti Anlama .....	66
4.1.2.4. Hakkaniyet Kavramı Aracılığı ile Merhameti Anlama .....	66
4.1.2.5. Liderlik Kavramı Aracılığı ile Merhameti Anlama.....	67
4.1.2.6. Sorumluluk Kavramı Aracılığı ile Merhameti Anlama.....	68
4.1.2.7. Affedicilik Kavramı Aracılığı ile Merhameti Anlama .....	69
4.1.2.8. Alçakgönüllülük Kavramı Aracılığı ile Merhameti Anlama .....	70
4.1.2.9. Tedbirlilik Kavramı Aracılığı ile Merhameti Anlama.....	71
4.1.2.10. Öz Kontrol Kavramı Aracılığı ile Merhameti Anlama.....	71
4.1.3. Deneysel Aşamaya Ait Nicel ve Nitel Bulgular .....	72
4.1.4. Süreç analizi .....	74
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM .....</b>	<b>79</b>
<b>TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>79</b>
5.1.Tartışma.....	79
5.1.1. Nicel Araştırma Bulgularına İlişkin Tartışma.....	79
5.1.2. Nitel Araştırma Bulgularına İlişkin Tartışma .....	85
5.1.2.1. İyi Yüreklilik Alt Temalarına İlişkin Tartışma.....	85
5.1.2.2. Sevme Sevilme Alt Temalarına İlişkin Tartışma .....	85
5.1.2.3. Sosyal Zekâ Alt Temalarına İlişkin Tartışma.....	86
5.1.2.4. Hakkaniyet Alt Temalarına İlişkin Tartışma .....	86
5.1.2.5. Liderlik Alt Temalarına İlişkin Tartışma.....	87
5.1.2.6. Sorumluluk Alt Temalarına İlişkin Tartışma.....	87
5.1.2.7. Affedicilik Alt Temalarına İlişkin Tartışma.....	87
5.1.2.8. Alçakgönüllülük Alt Temalarına İlişkin Tartışma.....	88

5.1.2.9. Tedbirlilik Alt Temalarına İlişkin Tartışma .....	88
5.1.2.10. Öz Kontrol Alt Temalarına İlişkin Tartışma .....	89
5.1.2.11 Merhamet Kavramı ile İlgili Nitel Aşamaya İlişkin Tartışma.....	89
5.2.Sonuç.....	90
5.3. Öneriler .....	93
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>96</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>113</b>
<b>ÖZ GEÇMİŞ.....</b>	<b>144</b>



## TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Deneysel Desen .....	30
Tablo 3.2: Karakter Güçleri ve Erdemli Oluş Gençlik Envanteri (KGEOGE) Alt Boyutları ve Bu Boyutlara Ait Maddeler .....	33
Tablo 3. 3: Merhamet Odaklı Eğitim Programının Ana Hatları .....	35
Tablo 4. 1: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin KGEOGE İyi Yüreklilik, Sevme Sevilme, Sosyal Zekâ, Hakkaniyet, Liderlik, Sorumluluk, Alçakgönüllülük, Affetme, Tedbirlilik, Öz Kontrol Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Standart Hata Değerleri .....	40
Tablo 4. 2: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Merhamet Ölçeği Toplam Puanına İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Standart Hata Değerleri .....	41
Tablo 4. 3: KGEOGE Ölçeği Alt Boyutlarından Alınan Puanlarla Merhamet Ölçeği Toplam Puanı Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları .....	41
Tablo 4. 4: Deneysel Grubunda Bulunan Katılımcıların Demografik Özellikleri .....	42
Tablo 4.5: Deneysel Grubundaki Katılımcıların KGEOGE İyi Yüreklilik, Sevme Sevilme, Sosyal Zeka, Hakkaniyet, Liderlik, Sorumluluk, Affedicilik, Alçakgönüllülük, Tedbirlilik, Öz Kontrol Alt Boyutlarına Ait Ön Test- Son Test Uygulamalarından Elde Edilmiş Verilerin Ortalama, Standart Sapma, En Düşük, En Yüksek Değerlerinin İncelenmesi .....	43
Tablo 4.6: Deneysel Grubu Merhamet Ölçeğinden Elde Edilen Ön test- Son Test Puanlarının Aritmetik Ortalaması, Standart Sapma Değerleri, En Düşük ve En Yüksek Değerleri.....	45
Tablo 4.7: Kontrol Grubu, İyi Yüreklilik, Sevme -Sevilme, Sosyal Zekâ, Hakkaniyet, Liderlik, Sorumluluk, Affedicilik, Alçakgönüllülük, Tedbirlilik, Öz Kontrol Alt Boyutlarına Ait Ön Test, Son Test Uygulamaları Sonucu Elde Edilmiş Ortalama, Standart Sapma, En Düşük ve En Yüksek Değerlerin İncelenmesi.....	46
Tablo 4.8: Kontrol Grubu Merhamet Ölçeğine Ait Ön Test- Son Test Uygulamalarından Elde Edilen Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, En Düşük Puan ve En Yüksek Puan Değeleri.....	48
Tablo 4.9: Deneysel ve Kontrol Gruplarının KGEOGE İyi Yüreklilik Alt Boyutu Ön Testinden Elde Edilmiş Verilerin Mann Whitney U Testiyle İncelenmesi .....	49

Tablo 4.10: Deney ve Kontrol Gruplarının KGEOGE Sevme Sevilme Alt Boyutu Ön Testinden Elde Edilmiş Verilerin Mann Whitney U Testiyle İncelenmesi .....	50
Tablo 4.11: Deney ve Kontrol Gruplarının KGEOGE Sosyal Zekâ Alt Boyutu Ön Testinden Elde Edilmiş Verilerin Mann Whitney U Testiyle İncelenmesi .....	50
Tablo 4.12: Deney ve Kontrol Gruplarına Ait KGEOGE Hakkaniyet Alt Boyutu Ön Testinden Elde Edilmiş Verilerin Mann Whitney U Testiyle İncelenmesi .....	51
Tablo 4.13: Deney ve Kontrol Gruplarının KGEOGE Liderlik Alt Boyutu Ön Testinden Elde Edilmiş Verilerin Mann Whitney U Testiyle İncelenmesi .....	51
Tablo 4.14: Deney ve Kontrol Gruplarının KGEOGE Sorumluluk Alt Boyutu Ön Testinden Elde Edilmiş Verilerin Mann Whitney U Testiyle İncelenmesi .....	52
Tablo 4.15: Deney ve Kontrol Gruplarının KGEOGE Affedicilik Alt Boyutu Ön Testinden Elde Edilmiş Verilerin Mann Whitney U Testiyle İncelenmesi .....	52
Tablo 4.16: Deney ve Kontrol Gruplarının KGEOGE Alçakgönüllülük Alt Boyutu Ön Testinden Elde Edilmiş Verilerin Mann Whitney U Testiyle İncelenmesi .....	53
Tablo 4.17: Deney ve Kontrol Gruplarının KGEOGE Tedbirlilik Alt Boyutu Ön Testinden Elde Edilmiş Verilerin Mann Whitney U Testiyle İncelenmesi .....	54
Tablo 4.18: Deney ve Kontrol Gruplarının KGEOGE Öz Kontrol Alt Boyutu Ön Testinden Elde Edilmiş Verilerin Mann Whitney U Testiyle İncelenmesi .....	54
Tablo 4.19: Deney ve Kontrol Gruplarının Merhamet Ölçeği Ön Testinden Elde Edilmiş Verilerin Mann Whitney U Testiyle İncelenmesi.....	55
Tablo 4.20: Deney Grubundaki Katılımcıların KGEOGE İyi Yüreklilik Alt Boyutu Ön Test – Son Test Puanları Arasında Anlamlı Farklılık Bulunup Bulunmadığını Tespit Etmek Amacıyla Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları .....	55
Tablo 4.21: Deney Grubundaki Katılımcıların KGEOGE Sevme Sevilme Alt Boyutuna Ait Ön Test- Son Test Puanları Arasında Fark Bulunup Bulunmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılmış Wilcoxon Analiz Sonuçları .....	56
Tablo 4.22: Deney Grubundaki Katılımcıların KGEOGE Sosyal Zeka Alt Boyutuna Ait Ön Test - Son Test Puanları Arasında Fark Bulunup Bulunmadığını Tespit Etmek İçin Yapılmış Wilcoxon Analizi Sonuçları .....	56
Tablo 4.23: Deney Grubundaki Katılımcıların KGEOGE Hakkaniyet Alt Boyutuna Ait Ön Test- Son Test Puanları Arasında Fark Bulunup Bulunmadığını Tespit Etmek Amacıyla Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları.....	57

Tablo 4.24: Deney Grubundaki Katılımcıların KGEOGE Liderlik Alt Boyutuna Ait Ön Test- Son Test Puanları Arasında Fark Bulunup Bulunmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Wilcoxon Analiz Sonuçları.....	58
Tablo 4.25: Deney Grubundaki Katılımcıların KGEOGE Sorumluluk Alt Boyutuna Ait Ön Test - Son Test Puanları Arasında Fark Bulunup Bulunmadığını Tespit Etmek Amacıyla Yapılan. Wilcoxon Analiz Sonuçları.....	58
Tablo 4.26: Deney Grubundaki Katılımcıların KGEOGE Affedicilik Alt Boyutuna Ait Ön Test- Son Test Puanları Arasında Fark Bulunup Bulunmadığını Tespit Etmek Amacıyla Yapılan Wilcoxon Analiz Sonuçları.....	59
Tablo 4.27: Deney Grubundaki Katılımcıların KGEOGE Alçakgönüllülük Alt Boyutuna İlişkin Ön Test- Son Test Puanları Arasında Fark Bulunup Bulunmadığını Tespit Etmek Amacıyla Yapılan Wilcoxon Analiz Sonuçları .....	59
Tablo 4.28: Deney Grubuna Ait Tedbirlilik Alt Boyutuna İlişkin Ön Test - Son Test Puanları Arasında Fark Bulunup Bulunmadığını Tespit Etmek Amacıyla Yapılan Wilcoxon Analiz Sonuçları.....	60
Tablo 4.29: Deney Grubuna Ait Katılımcıların KGEOGE Öz Kontrol Alt Boyutu Ön Test- Son Test Puanları Arasında Fark Bulunup Bulunmadığını Tespit Etmek Amacıyla Yapılan Wilcoxon Analiz Sonuçları.....	60
Tablo 4.30: Deney Grubu Merhamet Ölçeği Ön Test - Son Test Puanları Arasında Fark Anlamlı Bulunup Bulunmadığını Tespit Etmek İçin Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları .....	61
Tablo 4.31: Deney ve Kontrol Gruplarına Ait KGEOGE İyi Yüreklilik, Sevme, Sevilme, Sosyal Zeka, Hakkaniyet, Sorumluluk, Affedicilik, Liderlik, Alçakgönüllülük, Öz Kontrol, Tedbirlilik Alt Boyutlarına Ait Son Test Uygulamasından Elde Edilen Verilerin Mann Whitney U Testi ile İncelenmesi .....	61
Tablo 4. 32: Deney ve Kontrol Gruplarının Merhamet Ölçeği Toplam Puanı Son Testinden Elde Edilen Verilerin Mann Whitney U Testi ile İncelenmesi .....	64

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: Düşüncelerimizin ve Görüntülerimizin Beynimizi ve Bedenimizi Etkileme Şekli .....	26
Şekil 4.1: İyi Yüreklilik Alt Temaları.....	65
Şekil 4.2: Sevme Sevilme Alt Temaları .....	65
Şekil 4.3: Sosyal Zekâ Alt Temaları .....	66
Şekil 4.4: Hakkaniyet Alt Temaları .....	67
Şekil 4.5: Liderlik Alt Temaları .....	68
Şekil 4.6: Sorumluluk Alt Temaları .....	68
Şekil 4.7: Affedicilik Alt Temaları .....	69
Şekil 4.8: Alçakgönüllülük Alt Temaları .....	70
Şekil 4.9: Tedbirlilik Alt Temaları.....	71
Şekil 4.10: Öz Kontrol Alt Temaları.....	71

## GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik 4.1: Deney Grubundaki Katılımcıların Oturumlara İlişkin Değerlendirmeleri .....	72
---	----



## KISALTMALAR

MEB	: Millî Eğitim Bakanlığı
MOT	: Merhamet Odaklı Terapi
KBD	: Korkular, Blokajlar, Dirençler
VIA	: Values in Action
KGEOGE	: Karakter Güçleri Erdemli Oluş Gençlik Envanteri
Vd.	:ve diğerleri
Çev.	: Çeviri



# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

### 1.1. Problem

Ergenlik dönemi bireylerin gelişimindeki en hızlı iki büyüme evresinden birisidir. Bu dönemde bedende görülen değişiklikler bireylerin duygusal, sosyal ve zihinsel olgunluklarını temellendirmektedir (Yavuzer, 2017: 261). Fiziksel olarak kadınlarda göğüslerin büyümesi ve menstrüel kanamanın görülmesiyle başlayan dönem, erkeklerde yüzde kılların çıkması ve ses kalınlaşması ile başlamaktadır. Biyolojik yaş açısından bakıldığında farklılaşmalar görülmektedir. UNESCO 15-25 yaş aralığını, Birleşmiş Milletler 12-25 yaş aralığını ergenlik dönemi olarak kabul etmektedir (Koç, 2004: 233). Bu dönemde değişen birçok şey olduğu söylenebilir. Ergenlik dönemi değişimler, yaşam güçlükleri ve özellikle kendine has sorunlarla yüklü olduğu için gelişim periyodunun önemli bir kısmını oluştururken (Garrison & Garrison, 1983'ten akt., Koç, 2005: 21), bu dönemin sağlıklı atlatılabilmesi için yaratıcı eğilimlerin desteklenmesi önemlidir (Geçtan, 1990: 200).

Ergenlik döneminde yaratıcı eğilimlerin desteklenmesi için ergenlerin psikolojik iyi oluşları önem arz etmektedir. Pozitif psikoloji bireylerdeki hastalık, sıkıntı ve stres gibi olumsuz durumların yanında bir bütün olarak bireylerin iyi oluşlarının da önemli olduğunu ileri sürmektedir. Bu durum bireylerdeki hayatı yaşamaya değer kılan karakter güçleri hakkında farkındalık kazandırmanın önemli olduğu sonucunu ortaya çıkarmıştır (Peterson & Park, 2003: 143-147). “İnsanın iyi yönleri neler olabilir?” sorusundan hareketle bilinen tüm kültürlerde değerli olan karakter gücü sınıflandırılması yapılmıştır. Yapılan araştırma literatür taramaları, beyin fırtınaları ile geliştirilmiştir (Karris, 2007: 15). Araştırmalar ve gözlemler sonucunda ortaya çıkan karakter güçleri 6 başlıkta sınıflandırılmıştır: (Peterson & Seligman, 2004 akt., Güldal, 2019: 37-41) Bilgelik, cesaret, insaniyet, adalet, ölçülük, aşkınlık

Hayatı yaşamaya değer kılan karakter güçleri ergenlerde sosyal desteği artırırken, hayata katılımlarını da artırmaktadır. Aynı zamanda bu güçler ile ergenler hayatlarındaki güçlükler ile başa çıkmayı öğrenirken, hedeflerine ulaşma konusunda da güdülenmiş olurlar (Gillham & diğerleri, 2011: 31-44). Pozitif psikolojinin

gündeme getirdiği bireylerin iyi olma hallerinin artırılması yönündeki çalışmalar son birkaç yıldır araştırmacıların ilgisini çekmektedir. İyi olma halini artırmanın yollarından birisinin de karakter güçlerini geliştirmek olduğu söylenebilir. Karakter güçleri kendi içinde birçok kavramı barındırmaktadır. Bu kavramlardan birisi de insaniyettir ve alt boyutlarında sevme-sevilme, iyi yüreklilik gibi konuları barındıran insaniyet terimi diğer insanları da düşünmeyi de içeren merhamet terimi ile yakın anlamlıdır.

Merhamet odaklı terapi, bireylerin bir bütün olarak iyi oluşları ve olumlu davranışlar geliştirmeleri üzerinde önemli olan yeterliliklerine ve bu süreçleri yöneten beyin sistemine odaklanmaktadır. Terapide hayal kurma, dikkat eğitimi, farkındalık eğitimi gibi bilişsel süreçlerin yanında; yüz ifadeleri, ses tonu gibi davranışsal; eyleme dönük teknikler de kullanılmaktadır (Gilbert, 2014: 6-21). Jazaieri ve diğerleri (2014: 23-35) yaptıkları çalışmada merhametle karakter güçleri olan iyimserlik, bilgelik arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Tüm bu bilgilerden hareketle merhamet odaklı terapi ve karakter güçleri üzerinde durulmaya değer bir problem olarak saptanmış ve araştırmanın problem cümlesi “*Merhamet odaklı eğitim programı ergenlerin karakter güçlerini geliştirmekte etkili midir?*” olarak belirlenmiştir.

## **1.2. Amaç**

Bu çalışmanın amacı, merhamet odaklı eğitim programının ergenlerin karakter güçlerini geliştirmekte etkili olup olmadığını belirlemektir.

Araştırma hipotezleri aşağıda yer almaktadır, bu hipotezlerin doğruluk durumu test edilecektir:

1. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin iyi yüreklilik karakter gücü ön test puan arasında anlamlı bir farklılık yoktur. İyi yüreklilik kavramı ile ilgili tutum ve algılayışları açısından gruplar birbirine denktir.
2. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin sevme-sevilme karakter gücü ön test puan arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Sevme- sevilme kavramı ile ilgili tutum ve algılayışları açısından gruplar birbirine denktir.
3. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin sosyal zekâ karakter gücü ön test puanları arasında anlamlı fark yoktur. Sosyal zekâ kavramı ile ilgili tutum ve algılayışları açısından gruplar birbirine denktir.

4. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin hakkaniyet karakter gücü ön test puanları arasında anlamlı fark yoktur. Hakkaniyet kavramı ile ilgili tutum ve algılayışları açısından gruplar birbirine denktir.
5. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin liderlik karakter gücü ön test puanları arasında anlamlı fark yoktur. Liderlik kavramı ile ilgili tutum ve algılayışları açısından gruplar birbirine denktir.
6. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin sorumluluk karakter gücü ön test puanları arasında anlamlı fark yoktur. Sorumluluk kavramı ile ilgili tutum ve algılayışları açısından gruplar birbirine denktir.
7. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin affedicilik karakter gücü ön test puanları arasında anlamlı fark yoktur. Affedicilik kavramı ile ilgili tutum ve algılayışları açısından gruplar birbirine denktir.
8. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin alçakgönüllülük karakter gücü ön test puanları arasında anlamlı fark yoktur. Alçakgönüllülük kavramı ile ilgili tutum ve algılayışları açısından gruplar birbirine denktir.
9. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin tedbirlilik karakter gücü ön test puanları arasında anlamlı fark yoktur. Tedbirlilik kavramı ile ilgili tutum ve algılayışları açısından gruplar birbirine denktir.
10. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin öz-kontrol karakter gücü ön test puan arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Öz kontrol kavramı ile ilgili tutum ve algılayışları açısından gruplar birbirine denktir.
11. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin merhamet ön test puanları arasında anlamlı fark yoktur. Merhamet ile ilgili tutum ve algılayışları açısından gruplar birbirine denktir
12. Deney grubundaki ergenlerin iyi yüreklilik karakter gücü son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı derecede farklılaşmaktadır.
13. Deney grubundaki ergenlerin sevme-sevilme karakter gücü son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı derecede farklılaşmaktadır.
14. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin sosyal zekâ karakter gücü son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı derecede farklılaşmaktadır.

15. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin hakkaniyet karakter gücü son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı derecede farklılaşmaktadır.
16. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin liderlik karakter gücü son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı derecede farklılaşmaktadır.
17. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin sorumluluk karakter gücü son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı derecede farklılaşmaktadır.
18. Deney grubundaki ergenlerin affedicilik karakter gücü son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı derecede farklılaşmaktadır.
19. Deney grubundaki ergenlerin alçakgönüllülük karakter gücü son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı derecede farklılaşmaktadır.
20. Deney grubundaki ergenlerin tedbirlilik karakter gücü son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı derecede farklılaşmaktadır.
21. Deney grubundaki ergenlerin öz kontrol karakter gücü son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı derecede farklılaşmaktadır.
22. Deney grubundaki ergenlerin merhamet son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı derecede farklılaşmaktadır.
23. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin sevme sevilme, iyi yüreklilik, sosyal zekâ, hakkaniyet, liderlik, sorumluluk affedicilik, alçakgönüllülük, öz kontrol, tedbirlilik karakter gücü son test puanları arasında anlamlı fark vardır. İyi yüreklilik, iyi yüreklilik, sevme sevilme, sosyal zekâ, hakkaniyet, liderlik, sorumluluk affedicilik, alçakgönüllülük, öz kontrol, tedbirlilik kavramları ile ilgili tutum ve algılayışları açısından gruplar birbirinden farklılaşmaktadır.
24. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin merhamet son test puanları arasında anlamlı fark vardır. Merhamet kavramı ile ilgili tutum ve algılayışları açısından gruplar birbirinden farklılaşmaktadır.

### **1.3. Önem**

Yapılan literatür çalışmasında karakter güçleri ile akademik başarı (Güldal, 2019; Lounsbury vd., 2009; Saruhan, 2019), oyun bağımlılığı (Çakır & Turan, 2022), iş yerindeki olumlu deneyimler (Harzer & Ruch, 2013), çok boyutlu iyi oluş (Wagner vd., 2020) gibi kavramlarla ilişkisinin incelendiği birçok çalışmaya rastlanmaktadır.

Merhamet kavramı ile ilgili daha çok sağlık çalışanları bağlamında araştırmaların yapıldığı gözlenmiştir. Örneğin, merhamet yorgunluğu (Lluch vd., 2022; Polat, Erdem, 2017; şeremet & Ekinci, 2021) ve merhamet doyumunu (Cao vd., 2021; Mansur, Taş & Ekinci, 2022; Yu, Qiao & Gui, 2021) üzerine araştırmalar yapıldığı görölmüştür. Karakter güçlerinin iyi oluşa etkileri ile ilgili Demirci ve arkadaşları (2018: 227) yaptığı araştırmada bilgelik, maneviyat, iyilikseverlik ve affedicilik düzeylerinin karakter güçlerinin iyi oluş üzerinde anlamlı etkilerinin olduğunu göstermiştir. Araştırma sonuçları aynı zamanda okullarda yürütölen değerler eğitimi projelerinin hem var olan değerlerin (karakter güçlerini de içine alır) öğrencilere aktarılması hem de iyi oluşu artırması açısından önemli olduğunu göstermektedir. Wagner & arkadaşları (2020: 1) karakter güçlerinin olumlu öğrenme deneyimlerine katkılarını ölçmek amacıyla yaptıkları çalışmada başarı, akış deneyimleri ve farklı öğrenme durumlarındaki (ör. öğretmen merkezli öğrenme, bireysel görevler ve grup çalışması) karakter güçlerinin olumlu etkilerini bulmuşlardır. Beklendiği gibi belirli güçler (öğrenme sevgisi ve azim), tüm öğrenme durumlarında bilişsel yeteneğin üstünde ve ötesinde başarı, olumlu öğrenme deneyimleri (akış ve keyif) ile tutarlı ilişkiler göstermiştir. Verilen araştırma bulguları birlikte ele alındığında, bu sonuçlar farklı güçlerin farklı öğrenme ortamlarında önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Karakter güçleri ve merhamet ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında çalışmaların öz şefkat ve karakter güçlerinin alt boyutları ile ilişkisi üzerinde yoğunlaştığı gözlenmiştir. Mameghani, Taşan & Saylan (2020: 1) yaptıkları araştırmada affetme ölçeğinin alt boyutlarından kendini affetme ile öz şefkat arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki; başkalarını affetme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Bununla birlikte merhamet odaklı terapi ile ilgili Türkiye’de (Avşaroğlu, 2019; Nas, 2021) ve yurt dışında (Beaumont vd.,2021; Gale vd., 2014; Rezae vd., 2020) sınırlı sayıda deneysel çalışma yapıldığı tespit edilmiştir. Bu nedenle bu araştırmada ergenlere verilecek merhamet odaklı terapinin karakter güçlerine etkisinin olup olmadığı test edilecektir. Bu nedenle bu deneysel çalışmanın merhamet odaklı terapinin etkililiğine ve karakter güçlerinin kazanılmasına yardımcı olup olmadığı ortaya konularak, teori ve uygulamaya katkısı olacaktır.

Benlik kavramının olduğa öne çıktığı ergenlik döneminde birey nasıl bir kişi olmak istediği ile ilgili bir arayışa girer, kendine yakışacak bir kimlik arar. Kendisini ailesinden ve diğerlerinden ayıran özellikleri öne çıkartmak istemekte ve benliğini

düzenlemeye çalışmaktadır (Onur, 1993; Yörükoğlu, 1985'ten akt., Temel, Aksoy, 2010: 23-24). Benliğin gelişmesinde özellikle ergenlik dönemi önemlidir. Ergenlerinin zamanlarının büyük bir kısmını okul ortamında geçirdikleri ve sosyal ortamlarının genellikle okul ortamı olduğu göz önüne alındığında benlik gelişimi ile ilgili çalışmaların okul yolu ile desteklenmesinin erdemli toplumların gelişmesinde önemli rol oynayacağı düşünülmektedir. Milli Eğitim Bakanlığı tarafından yayınlanan 2023 Eğitim Vizyonu çerçevesinde okuldaki ortamların öğrencilerin karakter gelişimine katkılarının önemsendiği vurgulanmaktadır (MEB, 2018). Öğrencilerin akademik ve mesleki yönlerinin yanında belirli değerleri kazanmaları ve bu değerleri içselleştirmeleri önemlidir. Yapılan çalışmaların daha çok ilişkisel olduğu; deneysel çalışmaların bireylere beceri kazandırmada etkili olduğu düşünülmektedir. Yapılacak deneysel çalışmanın alana bu anlamda katkı sağlayacağı ön görülmektedir. 2023 eğitim vizyonunun öngördüğü eğitim ortamlarında öğrencilere kazandırılması gereken erdemleri kazandırmasına da katkı sağlayacaktır. Söz konusu grup çalışmasının ergenlere karakter gücü kazandırılmasında kullanışlı olup olmadığına kanıt sunacaktır. Son yılların önemli alanlarından birisi olan pozitif psikolojiye de teorik olarak katkı sunacağı söylenebilir. Pozitif psikoloji alanında yapılan araştırmalara bakıldığında öznel iyi oluş (Ilgaz, Sayar,2020) ya da öz şefkat (Alaloğlu, 2020) konularına sıkça yer verildiği tespit edilmiştir. Karakter güçleri, merhamet de pozitif psikoloji kavramları (Demir, Türk; 2020) olmasına rağmen çok çalışılmadığı tespit edilmiştir. Yapılacak deneysel araştırma ile hem teoriye hem de uygulamaya katkı sağlayacağı söylenebilir.

Gerçekleştirilen programın ergenlerle çalışan psikolojik danışmanlara, merhamet odaklı eğitim programları ile karakter gelişimini desteklemesi açısından yol gösterici olması beklenmektedir. Karakter gelişimi güçlenen öğrencilerin akademik başarılarının artacağı, iletişim problemlerinin azalacağı, ergenlik dönemi sorunlarının daha kolay çözülebileceği literatür çalışması ile açıklanmıştır. Bu eğitim programı ile benzer sonuçlar amaçlanmaktadır. Okul ortamında test edilen karakter güçlerini öğrencilerde geliştirmek için yapılmış olan bu çalışmadan; grupla psikolojik danışma hizmetleri, eğitsel rehberlik ve okul psikolojik danışmanları tarafından yarar sağlanabileceği düşünülmektedir. Bu vesile ile okullarda daha sağlıklı bir okul iklimi, daha az disiplin problemi ve akademik başarısı yüksek bireyler olması için okul psikolojik danışmanlarının grupla psikolojik danışma, eğitsel rehberlik çalışmalarına

yer verebileceği söylenebilir.

#### 1.4. Varsayımlar

Araştırma için belirlenen varsayımlar aşağıda belirtilmiştir:

1. Araştırma için seçilen örneklem evreni temsil etmektedir.
2. Araştırmada kullanılan ölçekler; KGEOGE (Karakter Güçleri Erdemli Oluş Gençlik Envanteri), MÖ (Merhamet Ölçeği) geçerli ve güvenilirlerdir.
3. Araştırmaya katılanlar ölçeklere samimi, tarafsız ve doğru cevaplar vermiştir.

#### 1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma elde edilen sonuçlara ilişkin bulgular ile ilgili genellemelerin sınırlılıkları aşağıda belirtilmiştir:

1. Araştırma sadece kız öğrenciler üzerinde yapılmıştır.
2. Araştırmada ölçülen nitelikler sadece bu araştırmada kullanılan ölçme araçlarının sonuçları ile sınırlıdır.
3. Araştırma bulguları yapılan veri analizi ile sınırlıdır.

#### 1.6. Tanımlar

**Merhamet:** Bir diğerinin acısına tanıklık ederken meydana gelen ve daha sonra onlara yardım etme isteğini tetikleyen duygu durumu, ruh halidir (Goetz, Keltner, Simon-Thomas, 2010: 355).

**Merhamet Odaklı Terapi:** Merhamet odaklı terapi antropoloji, sosyal psikoloji, bağlanma teorisi, beyin sinir bilim çalışmaları ve Budist tekniklerden oluşan bütünlük bir teoridir. Olumlu davranış kalıpları kazandırmaya yönelik yeterliliklere ve beyin sistemine odaklanmaktadır (Gilbert, 2014: 25).

**Karakter:** İç görü öğrenmesine ve kendimize, diğer kişiler ve diğer nesnelere hakkında sahip olduğumuz kavramlara dayalı olarak, gönüllü hedefler koyma ve değer algılarımızdaki bireysel farklılıklara karşılık gelmektedir (Cloninger, Svrakic, Przybeck, 1993: 980).

**Karakter Güçleri:** Karakter güçleri bireylerdeki düşünce, duygu ve davranışlara yansıyan pozitif özelliklerdir (Ekşi vd., 2017: 1). Karakter güçleri bir miktar kararlılık ve genellik içeren bireysel farklılıklardır. Ancak bunlar sabit veya değişmez

biyogenetik özelliklere dayalı değildir. Karakter güçleri kendi başlarına incelenebilir ve geliştirilebilir (Park & Peterson ,2008:60.)

**Erdemler:** Kişinin kendisi ve toplum için yararlı olacak şekilde düşünmesi ve davranmasına olanak veren psikolojik bir süreç (McCullough, Snyder, 2000:1)

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

"Erdemler kişiliğinizin diğer insanların hayran olma, saygı duyma ve el üstünde tutma eğiliminde olduğu parçalarıdır." (Niemiec & McGrath, 2019:12)

#### 2.1. Ergenlik Dönemi

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre bağımlı çocukluk döneminden bağımsız yetişkinlik sürecine geçiş dönemi olarak tanımlanan ergenlik dönemi (Gebregyorgis, Tadesse & Atenafu, 2016: 1) bireylerin sosyal, bilişsel becerilerinin pekiştirildiği, frontal korteks fonksiyonlarının yetişkin seviyesine ulaştığı ve gelişmeye devam ettiği bir dönemdir (Crews & vd., 2016: 2). İnsanın gelişim dönemleri incelendiğinde karşımıza birçok model çıkmaktadır. Bu modeller yaşam boyu gelişim adı altında toplanmıştır. Yaşam boyu gelişim bireyi zekâ, benlik kavramı, kişilik ve kendini kontrol alanlarına ek olarak kendini anlama alanında da incelemektedir (Eryılmaz, 2011: 64). Bağımsızlığa geçiş sürecinde ergenler kimlik arayışı, kariyer planlama, yakın ilişkileri sağlıklı bir şekilde devam ettirme (Steinberg, 2017: 105) gibi süreçleri yaşarken içsel ve dışsal sorunlar yaşayabilmekte (Koçak & Çelik, 2021: 4) ve çatışmalarla baş etmek zorunda kalmaktadırlar. Ergenlik döneminde yaşanan kişisel ve kişilerarası özellikle aile çatışmaları hem ergenler hem de ebeveynler için zorlu ve kaygı verici bir süreç olmaktadır. Zorlu süreçlerin yanında; çatışmalar ergenlerin olgunlaşmasına da aracılık etmektedir (Plotnik, 2009'dan Akt., Koçak & Çelik, 2021: 4). Ergenlerin olgunlaşma süreçlerinde ahlaki değerleri önemli olmaktadır. Akçınar, Baydar, Kağıtçıbaşı'nın (2018: 12-15) ergenler üzerinde yaptıkları ahlak gelişim çalışmasında ergenlerin doğru yanlış ayırt edebilme, adalet, dürüstlük, doğru davranışları içselleştirme ve toplumsal hayatta kullanabilme becerilerini geliştirdiklerinde çatışma çözme becerilerinin de güçlendiği sonucuna ulaşılmıştır.

İnsanın gelişim döneminde kendini anlamaya ve anlamlandırmaya başladığı; çocukluktan çıktığı ve yetişkinliğe adım attığı dönemin ergenlik dönemi olduğunu söylemek mümkündür. Ergenlik dönemi 11-15 yaş arasındaki bireylerin çeşitli yönlerden değişmeye başladıkları dönemdir (Çivilidağ, 2020: 12).

Bireylerin çocukluktan çıkıp yetişkinliğe adım attığı: duygu, düşünce ve davranışlarında büyük oranda değişim yaşadığı, yaşanan değişime uyum sağlamaya

çalıştığı, fırtınalı ve stresli (Aydın, 2010: 171) de bir dönemdir. Çocukluk döneminde öğrenilen davranışlar ile yetişkin olarak yapması gerekenler arasında doğrudan ve basit bir bağlantı yoktur. Yetişkinliğin amaçlarına ve değerlerine geçiş yapmakta zorlanırlar (Adams, Onur & Dönmez, 1995: 60). Ergen zaman zaman bu değişime uyum sağlayabilmekte zaman zaman da bocalamaktadır. Duygu ve düşünce değişiklikleri bir günlük süreçte siyah-beyaz kadar farklılaşabilmektedir (Çivilidağ, 2020: 14). Ergenliğe geçiş sürecinde kızlar erkeklere oranla dönem sorunlarını daha fazla yaşamaktadırlar (Ergin, Yıldız, 2010: 91). Ergenlik döneminde bireylerde çocukluk döneminden farklı olarak göreceli düşünme söz konusudur. Onlar diğerlerinin sundukları şeyleri sorgulamak eğilimdeyken, mutlak doğrular şeklinde verilen “olguları” diğer dönemlere nazaran daha az kabul etme eğilimindedirler (Steinberg, 2007: 87). Soyut düşünmenin başlaması ile düşünmek için düşünme ön plandadır. Gelişen bu soyut düşünce, olasılıklar ve idealizm ile yüküldür. Erken yaşlarda düşünceler nesnel ve bilinçle belirlenmiş durumdayken, ergenlerin kendilerinde ve diğer kişilerde olmasını istedikleri ideal özellikler ön plana çıkmaktadır. Bu tür düşüncelerle ergen kendisini ve başkalarını ideal özellikler açısından kıyaslamaktadır. Olası hayallerle yüklü düşünce alemi içerisinde bulunan ergen hayallerine ulaşmak için sabırsızlık ve kararsızlık gösterebilir (Aydın, 2010: 177). Ergen birey hipotez oluşturma ve kendisinden başka bakış açısı geliştirme becerisi sayesinde hayali olarak başka kişilerin tepkilerini de değerlendirebilmektedir. Rol alma ve bakış açısı geliştirme yeteneği ile ergen bireyler toplumsal olarak genel kabul gören ahlak, adalet gibi sözle ifade edilmeyen kavramları benimser ve uyum sağlamaya çalışır (Aydın, 2010: 182).

Ergen birey bu dönemde toplumsal alanda varlığını da ortaya koymaya çalışmaktadır. Toplumsal değerlere uyum sağlamaya çalışmalıdır. Bu değerler çocukluk döneminden farklı olarak yetişkin bireylerin olayları doğru ya da yanlış olarak değerlendirmeleridir. Toplumsal değerlere uyum sağlamak için özdenetim mekanizmalarının yeterince gelişmiş olması gerekmektedir. Hızla değişen çağdaş dünyada geçerli değerlere ulaşmak kolay değildir, uyum sağlayamayan ergende bu durum bir süre şaşkınlık yaratır (Geçtan, 1981: 91). Toplumsal değerlere uygun tutarlı ve kapsamlı bir benlik arayışının önem kazandığı dönemde bireyler başkaları tarafından nasıl algılandığının sorgulamasını yapar. Çevreye duyarlıdır ve diğer insanların yüklemelerinden etkilenir. Koşulsuz olumlu kabul ile benlik saygısı güçlenen ergende sorumluluk alma,

atılgnlık, kendini kabul gibi sağlıklı özellikler gelişir (Aydın, 2010: 192). Genellikle kuramcılar ergenlik döneminin bir karmaşa içinde geçtiği konusunda hem fikir olsalar da Eduard Spranger (1995) '*bireysel değişkenlik kuramı*' ile ergenlik döneminde  farklı büyüme örüntüsü ile bakmıştır. Birinci örüntüyü izleyen ergenler herkes tarafından kabul edilen fırtına ve karmaşayı yaşamışlardır. Onlar için, ergenlik dönemi birçok kuramcının da söylediği gibi acı içinde geçmiştir. İkinci örüntüyü izleyen ergenler yavaş ve büyük ölçüde yaralanmadan geçirmişlerdir. Son olarak diğer ikisinin arasında gibi görünen bir örüntü vardır. Bu büyüme örüntüsünü sergileyen ergenlerin kendi gelişimlerine doğrudan katıldıkları, bunalımlar yaşadıklarında bilinçli baş etme mekanizmaları ile etkin bir şekilde problemlerin üstesinden gelmeye çalıştıkları söylenebilir (Akt. Adams, Onur & Dönmez, 1995: 69-70).

Erikson psikososyal gelişim kuramına göre ergenlik döneminin beliren özelliği kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası yaşamaktır. Kimlik bireylerin kendini tanımlamak ve anlamlandırmak için benliğin farklı yönlerine bağlılık geliştirilmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Benlik toplumsal bağlamda sosyal etkileşimlerle ortaya çıkan bu sebeple de toplumu yansıtan bir kavramdır. Bu nedenle bireyler toplumsal olarak ne kadar fazla pozisyona sahip olursa o kadar farklı benliğe sahip olmaktadır. Bu durumda da ergenlik döneminde bütün benliğe kimlik kavramı eşlik etmektedir (Mischel, Morf, 2003:22-23). Genel olarak araştırmacılar ve kuramcılar kimlik duygusunun nasıl değiştiğine  farklı yaklaşımdan bakmışlardır. İlk yaklaşım *benlik kavramlarındaki değişikliklere* vurgu yapmaktadır. Bu yaklaşım bireylerin genel kişilik özellikleri ve çevreden gelen yüklemelere verdikleri anlamla kendilerine ilişkin görüşleri ele almaktadır. Diğer yaklaşım *benlik saygısını* vurgular. Ergenlerin kendilerini ne kadar olumlu ya da olumsuz hissettiklerine odaklanmaktadır. Son olarak üçüncü yaklaşımda *kimlik duygusu* ele alınmaktadır. Burada ise kişinin kim olduğu, nereden gelip nereye gittiği duygusundaki değişimler ele alınmaktadır (Steinberg, 2007: 296). Ergen bireylerin toplumsal rollerinin farkına varmaları ile benliklerine eşlik eden kimlik kavramını oluşturmakta zorlanmakta ve rol karmaşası yaşadıkları söylenebilir. Bu durumda olumlu kimlik gelişimini desteklemek için pozitif psikoloji çalışmaları etkili olabilmektedir.

Ergenler üzerinde yapılan pozitif psikoloji alanındaki araştırmalara göre ergenlik dönemindeki bireyler olumlu gelişmeler göstermek için pozitif kavramlar geliştirebilirler. Olumsuz bir durumla karşılaştıklarında tam potansiyellerini

geliştirmelerine yardımcı olmak için kullanılabilirler. Zayıflıkları hafifletmek ve açıklıkları onarmak yerine gelişmelerini sağlayacak eğitim programları ve müdahale çalışmaları yapmak, üretkenliklerini teşvik edici programlarda yer almak onlara daha iyi gelmektedir (Freire, Lima, Tiexeira vd., 2018: 173-185).

## 2.2. Karakter Güçleri

İyi insan nedir, onu nasıl ölçebiliriz, çocuklar ve gençler arasında nasıl iyi karakter oluşturabiliriz? Bu zamansız sorular Atinalı filozoflar tarafından soruldu ve hala modern psikologlar ve eğitimciler tarafından soruluyor.

Pozitif psikoloji, karakteri bu yeni alanın temel direklerinden biri ve psikolojik iyi yaşam anlayışının merkezi olarak tanımlayarak, bilimsel ilgiyi yeniden karaktere odaklamıştır. (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). “İyi bir yaşam”ın nasıl olması gerektiği ve belirleyicileri psikoloji, felsefe, din ve eğitim gibi hayatın içinden birçok alanda ilgi odağı durumundadır. Bu durum ilk filozoflardan beri üzerine düşünülen konulardan biridir. İnsanlar ve yaşamları ile ilgili iyi olan şeylere ve insanın optimal işleyişine dair ilgi Aristoteles’in eudaimonia üzerindeki incelemelerinde ve Agunias’ın Rönesans dönemindeki erdem üzerine yazdığı yazılarına kadar uzanır (Linley & Joseph, 2004: 20). Niemiec & McGrath'a (2019:12) göre, onlar "kişiliğinizin diğer insanların hayran olma, saygı duyma ve el üstünde tutma eğiliminde olduğu parçalarıdır". (Heady, Muffels & Wagner, 2010) 16 yaş ve üzeri Almanlarla yaptıkları (SOEP [Sosyo- Ekonomik Panel]) 25 yıl süren araştırmada her yıl mutluluk ve yaşam doyumuna ilişkin veriler toplamıştır. Elde edilen sonuçlara göre bir kimsenin mutlu olması için önemli olan faktörler şu şekilde sıralanmıştır:

- Duygusal kararlılığı olan birisiyle evli olmak
- Diğerlerinin iyiliğini öncelemek ve/veya aile ile ilgili yapılması gerekenlere hayatta öncelik vermek
- Dini faaliyetlerde bulunmak
- İş ve boş zaman ayrılan zamanı dengeleyerek yaşamak

Mutluluk, yaşam doyumunu ve en nihayetinde iyi insan olmaya çalışmak nihai hedef kendini gerçekleştirmek için yapılması gerekenlere bakıldığında karakter güçleri ve erdemlerin önemli rol oynadığı söylenebilir. Genel bir terim olarak karakter güçleri ve

erdemler kavramlarını daha iyi anlamak için her bir kelimenin anlam karşılığını bilmek bütünü anlamak açısından faydalı olacaktır.

*Karakter*, bir bireyi ya da toplumu diğerlerinden ayıran zihinsel ve ahlaki özelliklerin bütünü; kişisel nitelikler ve zihnin kendine ait özel yapısı olarak tanımlanabilirken (Kupperman, 1995: 3-4), *güç* kelimesi bireyde özel hedefler, ilgiler ve durumsal faktörler ile kendini gösteren kişisel nitelikler olarak tanımlanabilir. Farkındalığın yüksek olması ve bireylerin çaba göstermesi ile mükemmelliğe ulaşma potansiyelleri olarak görülebilir (Biswas-Diener, Kashdan & Minhas, 2011: 109-110). *Karakter güçleri* ise daha çok erdemleri tanımlayan psikolojik içerikler, süreçler olarak tanımlanır (Park, 2009: caharacter strengts). Son olarak *erdem* kavramı; dürüstlük, güvenilirlik ve diğerlerine saygılı olmayı içeren bir dizi değer ve ahlaki ilkeler ya da normlar olarak tanımlanabilir (Sudartini, 2018:30). Birbiri ile ilişkili bu tanımlamalara bakıldığında karakter-karakter güçleri-erdem kavramlarının iç içe geçmiş ve birbirlerini destekleyici olumlu nitelikler olduğu ortak kavram karakter güçlerinin en belirgin gözlenebilir kavram olduğunu söylemek mümkündür (Işık,2020: 10-16).

### **2.2.1. Liston Karakter Özellikleri Sınıflaması**

Psikoloji insan davranışlarını ölçen bir bilim dalı olduğundan beri karakter kavramı tanımlanması ve kavram olarak anlaşılması zor bir nitelik olmuştur. Farklı dini anlayışlar; iyilik, doğruluk, adalet, bilgelik gibi terimleri öğretilerinin temeline almışlardır. Hinduizm, Budizm gibi Asya dinleri bahsedilen kavramlarla anlama, düşünme, eylem kavramlarını da içine alan karakter sınıflandırması yaparak ebedi benliği ve bu kavramlarla bireysel özellikleri öğretti olarak kabul etmişlerdir. Hristiyanlık, Yahudilik ve İslam dininde yer alan tanrı sevgisinde de benzer durum söz konusudur. O'na gösterilen sevgi ve itaat başkalarına gösterilen sevgi ve itaatle en iyi şekilde ifade edilmektedir (Cleary, 1991, Fowler,1999'den Akt., Liston, 2014: 334).

Liston (2014:57) ergenlik döneminde karakter çalışmalarının eksikliğini görüp, belli kategoriler belirleyip karakter sınıflaması yapmıştır.18 faktör belirlenmiştir belli istatistiksel analizlerden sonra düzenleme yapılarak 11 faktörden oluşan karakter gelişim indeksi (CVI) oluşturulmuştur. Sınıflamayı yaparken belli uzman görüşlerine yer vermiştir. Pozitif Gençlik Gelişimi için (Heppner & Lener), Ahlak Gelişiminde (Seroczynski), Kişilik Psikolojisi için (Armsden) yardım alınmıştır.

Literatür araştırması en iyi olan yapılar, karakter eğitimi alanında son dönemde en çok kullanılan karakter listeleri, içerik açısından en geniş karakter gücü listeleri, en detaylı olan karakter listeleri. Sayılan kriterlere en uygun sınıflamaları bir araya getirerek çalışmaya dahil edilmiştir. Bu sınıflamalardan Peterson & Seligman (2004: 98-449) tarafından VIA karakter güçleri sınıflaması şu şekildedir:

### 2.2.2. VIA Karakter Güçleri Sınıflaması

#### 1. Bilgelik Erdemi

Bir bilgiyi edinmek ve o bilgiyi kullanmak için gerekli olan bilişsel güçler.

Hayatın anlamı ve devam ettiği süreçlerdeki uzmanlık, hayatı sorgulama sanatı, bilgisizliğin farkında olmak gibi kişisel ve kişilerarası bağlamdaki farkındalık olarak da tanımlanmaktadır (Smith, 2012:72).

- *Özgünlük*: problem çözümünde verimli olma ve orijinal fikirler üretmeyi ele alırken, bireylerin sanatsal yönünü de içerir ancak bununla sınırlandırılmış değildir.
- *Merak*: hayata dair meseleler ve tecrübelerle yönelik içsel motivasyon gücüdür.
- *Öğrenmeye açıklık*: yeni bilgi, beceri ve deneyimlerde yeterli hale gelmeye dair ilgili olmak.
- *Açık fikirlilik*: yeni fikirler, hedeflenmiş çözümler üzerine derin düşünme; kanıtlar karşısında fikirlerini değiştirebilme, olayları bütün yönleri ile inceleme ve muhakeme, rasyonalite ile eleştirel düşünme gibi birçok bileşeni içermektedir.
- *Çok yönlü bakış açısı*: bireyin hayatı kendisi ve başkaları için anlamlı kılacak yollar üretebilmesi, yeni bilgiler ve deneyim elde etmesi, elde edilen bilgi ve deneyimlerin başkaları için de olumlu alanlarda kullanılabilmesi ve böylelikle genel iyi oluşa katkıda bulunabilmeye dair becerileri ele almaktadır.

#### 2. Cesaret Erdemi

Kişilerin hedeflerine ulaşmak için içsel ve dışsal güçler karşısındaki iradeli duruşunu ifade etmektedir (Peterson & Seligman, 2004: 36). Cesaret erdemini ele alırken kendisini ve başkalarını kurtarmak amacıyla fiziksel yaralanma ya da ölüm korkusunun üstesinden gelme süreci olan *fiziksel cesareti*; arkadaşları, işi ya da prestijini kaybetme riski varken kişinin etik bütünlüğünü ve özgünlüğünü devam ettirmeye dair olan çabası *ahlaki cesareti*; yaşamda ortaya çıkan güçlükleri ve

engelleri kişisel gelişimin bir parçası olarak kabul etmek, zorlukların üstesinden geleceğine inanma, çözüm için yapılması gereken her şeyde ısrarcı olmanın yanında sonucun olumlu olacağına dair umudu yitirmeme olarak görülen *psikolojik cesareti* göz önüne almışlardır.

- *Cesur Olma*: Zorluklarla mücadele etme, tehdit durumlarıyla baş etme, meydan okuma ile hayatın getirdiği olumsuz durumlar karşısında ve acılarda geri çekilmek; karşı gelinse dahi kişinin doğru bildiği şeyi savunmaya devam etmesi tercih edilmese bile inandığı gibi davranmaya devam etmek, daha çok fiziksel cesareti içerse de onunla sınırlı değildir.
- *Dürüstlük*: sadece yalan söylememek değildir; özgünlük, samimiyet, gerçekleri konuşma, davranışların sorumluluğunu üstlenme yani aldatmama, ahlaki açıdan bütünlük gibi kavramları içeren çok yönlü bir kavramdır (Deci & Ryan, 2000: 242).
- *Sebatkârlık*: çalışkan olma ve azim, engeller ve zorluklar karşısında hedefe ulaşmak için yapılan bir eylemin zorluklara rağmen gönüllü olarak devam etmesi, bir iş ya da eyleme tutkuyla bağlı olma demektir.
- *Yaşam coşkusu*: yaşamdaki enerji, canlı olma, şevk duygusu, gündelik olaylara heyecanla yaklaşma, hayatı bir macera olarak aktif ve canlı yaşama gibi özelliklere sahip olmaktır (Rashid ve Anjum, 2005: 8).

### 3. İnsaniyet Erdemi

Bir kişinin diğer insanlarla ilişki kurmasında önemli olan kişilerarası güçlü yönler olarak tanımlanabilir. Bu tanımlamada ele alınan güçlü yönler diğer insanlarla kurulan ilgi ve itina içeren ilişkilerde ortaya çıkan yakınlık kurabilme ve dostane davranma eğilimleri gibi oldukça önemli olumlu özellikler bütünüdür.

- *İyi yüreklilik*: diğer insanlar için faydalı, sağlıklı olacak ve mutluluk sağlayacak eylemlerde bulunma; onlara yardım etme, ilgili olma, ihtiyaçlarına duyarlı olma, ferahını yükseltme ve onlarla ilgilenmektir. Toplum yanlısı davranışlarda bulunmaktır.
- *Sevgi; sevme ve sevilme*: diğerleriyle karşılıklı olarak özenli, ilgili, paylaşımaya dayalı yakın ilişkiler kurmaya verilen önem ve diğer insanlara yakın olma durumunu ifade eder. Kişilerarası yardım, rahatlık ve karşılıklı kabulün

paylaşılması; ilişkilerde adanma, güçlü olumlu duygular ve fedakârlığı da içerisinde barındırmaktadır.

- *Sosyal zekâ*: insanların kendilerinin başkalarının duygu, düşünce ve niyetlerinin farkında olması şeklinde tanımlanabilen sosyal zekâ; sosyal bilgi süreci, sosyal farkındalık ve sosyal beceri olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. Sosyal bilgi süreci; beden dili okuma, ilişkilerde diğerlerinin istek ve beklentilerini anlama gibi yeterlilikleri kapsamaktadır. Sosyal farkındalık; bireyin içinde bulunduğu ortama ve şartlara uygun davranabilme becerisidir. Sosyal beceri ise; performans gösterebilme ile ilişkilidir. Bireyin sosyal ortamlara kolaylıkla girebilmesi, uyum sağlaması ve diğerleriyle geçinmekte zorlanmaması olarak ifade edilebilir (Silvera, Martinussen, & Dahl, 2001: 315).

#### 4. Adalet Erdemi

Sağlıklı bir toplum oluşması için gerekli kişilerarası ilişkilerin düzenlenmesini sağlamaktır. Kişilerarası ilişkilerde hayatı adil kılan eylemlerin gözetilmesidir. Seçimlerinde eylemlerinde dengeli davranabilme, kendi çıkarı söz konusu olduğunda eşitlikten ödün vermeme gibi davranışları içermektedir.

- *Sorumluluk*: bireyin kişisel çıkarlarından daha fazla grubun çıkarları ya da kamu yararına çalışması; arkadaşlıklarında sadık olması, görev duygusunun güçlü olması ve kendi üzerine düşeni yapması söz konusu olduğunda güvenilir olması olarak tanımlanabilir.
- *Adil olma (Hakkaniyet)*: bireyin duygularının ve ön kabullerinin kararlarında etkili olmasına izin vermemesi, herkese aynı şekilde ve eşit şans vermesi, kuralların herkes için aynı işleme olarak tanımlanan ahlaki yargının bir ürünüdür.
- *Liderlik*: grupta çalışmayı planlamak ve uygulamak, grup ortamlarında aktif ve baskın olmak, grup başarısında bireyleri motive etmek, etkilemek, yönlendirici olmak ve yardımcı olmak olarak tanımlanabilir.

#### 5. Ölçülük Erdemi

Bireyleri aşırı olma davranışına karşı koruyabilen, fazlalık üzerindeki kontrolü sağlama ve kendini sınırlama olarak tanımlanabilir.

- *Affetme*: merhametin özel biçimidir, iyi yürekli olma, şefkat ya da hoşgörülü olmaya yakın daha genel bir kavramdır. Dünya üzerindeki inanışların büyük çoğunluğu ve semavi dinlerin geneli affetmenin değerini ön çıkarmışlardır. Din ve inanışların yanında bilimsel çalışmalar ve modern dünyanın getirdikleri de affetmenin önemi ve insan hayatına katkılarına odaklanmaktadır.
- *Alçakgönüllük*: bu karakter gücü sessizlik olarak tanımlanabilir. Bu karakter gücü yüksek olan insanlar başarılarını konuşmaktan hoşlanmazlar, spot ışıklarından uzaktırlar, hatalarını ve kusurlarını kendiliğinden kabul ederler.
- *Tedbirlilik*: kişilerin gelecekle ilgili bilişsel bir yönelim, uyguladıkları ya da planladıkları eylemlerin sonuçlarını dikkatli bir şekilde düşünme, uzun vadede hedeflere etkili bir şekilde ulaşmaya yardımcı pratik akıl yürütme ve öz yönetim biçimleri şeklinde tanımlanmaktadır.
- *Öz- düzenleme (Öz denetim- Öz Kontrol)*: her türlü aşırılığı kontrol edebilme gücüne sahip bireysel yetenektir. Bireylerin hedeflerine ulaşmak ve standartlarını korumak için kendi tepkilerini kontrol etmesidir.

#### 6. Aşknlık Erdemi

Bireylerin daha büyük varlıklarla evrensel bir bağ kurmasını bu sayede hayatlarının anlam kazanmasını sağlayan karakter gücü olarak tanımlanmıştır. Büyük bir amaca ya da anlama bağlılık olarak da nitelendirilebilir.

- *Şükran*: iyi şeyler gerçekleştiğinde bunların farkında olma, gerçekleşen iyi şeyler için müteşekkir olma ve bu anlarda hislerini ifade etmek için zaman ayırma, yaşanan her günün kıymetini bilme, hayatı bir yük olmaktan ziyade bir hediye olarak görmek olarak tanımlanabilir.
- *Mizah*: bireylerin gülmeyi sevmesi, diğer insanları güldürmek için çaba göstermesi ve olayların mizahi yanını da görebilmesi şeklinde tanımlanmaktadır.
- *Umut*: olumsuzluklara rağmen gelecek ile ilgili olumlu inançlara sahip olmak, planları uzun vadeli olacak şekilde planlamak ve planların gerçekleşmesi için çalışmak şeklinde tanımlanmaktadır.
- *Estetik ve mükemmelliğin takdiri*: fiziksel ve sosyal dünyanın içindeki iyilik ve güzellikleri arama, algılama ve bundan mutluluk duyma; hayata dair güzellikler için hayranlık, şaşkınlık ve takdir gibi duyguları hissetmek olarak tanımlanabilir.

- *Maneviyat*: hayatın anlamı ve amacı konularında tutarlı olma, evrendeki yerini bilme, kendinden daha büyük bir güç ile bağlantılı olduğuna dair hisler taşıma, ilahi bir gücün varlığına inanma, ölümden sonraki yaşama inanma gibi birçok konuyu barındırmaktadır.

### 2.3. Karakter Güçleri ve Eğitim

Eğitim kurumlarının temel zorluklarından biri, öğrencilerin potansiyellerini gerçekleştirme kapasitelerinin nasıl geliştirileceğidir (Lavy, 2020: 573). Toplumlar içinde buldukları eğitim sistemlerini değiştirmek ve yaşanılan çağa uygun hale getirmek için farklı çalışmalar yapmaktadırlar. Türk Eğitim Sistemi'nde de zaman zaman değişiklikler yapılmaktadır. Bu değişikliklerden en belirgin olanı 2023 Eğitim Vizyonu ile eğitim öğretim sisteminde yapılan değişikliklerdir. 2023 Eğitim Vizyonu ile köklü değişikliklere gidilmiş, geleceğe ilişkin vizyon oluşturulmuştur. Yeni sistem ile gelecek nesillerin karakter sahibi olması, sahip olunan karakter değerlerinin içselleştirmesi önemli bir konu haline gelmiştir (Kıral, Çilek,2023: 5-6).

İyi karakter, liderlerde aradığımız, öğretmenlerde ve öğrencilerde aradığımız, iş arkadaşlarımızda aradığımız, ebeveynlerin çocuklarında aradıkları ve arkadaşların birbirlerinde aradıkları özelliklerdir. İyi karakter, eksikliklerin ve sorunların olmaması değil, daha çok iyi gelişmiş olumlu özellikler ailesidir (Park, Peterson, 2009: 1). Okul iklimi karakter güçleri ve karakter eğitiminin resmi ve gayri resmi bir parçasıdır (Watz,2011: 45). Bu bakış açısı ile bakıldığında okulların iki temel amacı olduğu görülmektedir: Akademik olarak başarılı ve temel değerleri bilen, içselleştirmiş bireylerin yetiştirilmesi (Ekşi, 2003: 79). Ulusal Araştırma Konseyi [NRC] 2012) yaptığı araştırmada mevcut eğitim sistemleri, öğrencileri mevcut yaşam ve işle ilgili bilgilerle donatmayı amaçlamaktadır ve bu hedeflere ulaşip ulaşmadıkları net değildir sonucuna ulaşmıştır. Aynı araştırma farklı teknolojilerin bilinmeyen bir geleceği ile, mesleki gereksinimler ve henüz icat edilmemiş toplumsal yapılar, bugün çoğu okulda öğretilenler, bugünün çocuklarını yetişkin olarak yaşayacakları dünyada başarılı bir şekilde faaliyet göstermeleri ve gelişmek için ihtiyaç duyacakları şeylerle donatmaya yeterli olmayabilir sonucu da eğitim sistemleri için dikkate alınması gereken bir sonuçtur.

Okullar değişen çağın gereksinimlerine uygun olarak bireylerin alışkanlıklarını, sosyal davranışlarını ve sahip oldukları değerleri etkileyebilmelidirler. Çağın değişen

olumsuz durumlarına karşı okullar öğrencilere iyi seçenekler sunabilmeli aynı zamanda bu iyi seçenekleri yapabilme stratejilerini gösterebilmelidirler. Bir toplumun gelecekte iyi bir yerde olması; iyi yetişmiş ve karakter sahibi insanların varlığı ile mümkündür. Ancak insanlar iyi karakterlere doğuştan sahip olamazlar. Bu sebeple öğrenim çağındaki her öğrencinin doğru ahlaki kararlar alması ve doğru davranışlar sergilemesine yardımcı değerler ve becerilerle kuşatılmış olması şüphesiz okulların temel hedefleri arasındadır. Tüm bunlardan hareketle *karakter eğitimi öğrencilerin kendilerine ait sorumlulukları taşıyabilecekleri, kendileri için uygun seçimler yapabilmelerine olanak tanıyan bilgi, beceri ve de yeteneklerini geliştirmesi* olarak tanımlanabilir (Ryan & Bohlin, 1999'dan Akt; Ekşi, 2003: 81). Karakter güçleri eğitimi, refaha katkıda bulunduğundan, tüm insanların tatmin ve kişisel kendini gerçekleştirme potansiyelini savunan hümanist ve pozitif psikoloji fikirlerine dayanır (Lavy, 2019: 574).

(Dalton & Crosby, 2011)'e göre karakter güçleri ile ilgili eğitimde göz önünde bulundurulması gereken beş ana konu şunlar olmalıdır:

- 1) Kanun dışı ve tehlikeli davranışlarla mücadele; nezaketsizlik, hoşgörölü olamama, akademik kopya çekme. Bu konulardaki karakter gelişimi okul ortamında düzen sağlar ve toplumu birçok anlamda korur. Etik konularda ve davranış düzenlemesinde 'ahlaki bir minimum' sağlar.
- 2) Başkalarının iyiliği için yapılacak davranışları teşvik etmek; başka inançlara saygı göstermek, topluluk anlayışı, ulusal ve uluslararası anlayış. Bu tür bir karakter gelişimi kişisel ve sosyal sorumluluğu artırmaya büyük oranda fayda sağlayacaktır.
- 3) Akademik ve entelektüel değerlerin desteklenmesi; eleştirel düşünme, iş ahlakı, tefekkür, düşünce özgürlüğü. Bu tür bir karakter gelişimi, bilgi arayışına ve bilim etiğine özgü değer ve uygulamaların takdirini geliştirir.
- 4) Bütünsel kişisel gelişimi desteklemek; kariyer gelişimi, ruhsal gelişim, rehberlik, rol model olma. Bu konulardaki karakter gelişimi öğrencilerin büyüme ve entelektüel gelişim açısından içsel dünyalarının gelişmesine katkı sağlar.
- 5) Vatandaş olma sorumluluğunu desteklemek; gönüllülük, sivil toplum kuruluşlarına katılma, sosyal adalet gibi çalışmalar bu başlık kapsamındadır. Bu karakter gelişimi öğrencilerin fedakârlık, merhamet gibi yönlerini

geliştirirken aynı zamanda sosyal problemler için sorumluluk almalarını sağlayacaktır.

#### **2.4. Merhamet**

İnsanın tecrübe ettiği en güçlü ve etkili özelliklerden birisi olan merhamet; acıyı anlamaya dair bir yönelimdir. Bireysel, kişilerarası ve toplumsal refahın merhametle birlikte yükseleceği düşünülmektedir. Kişilerin kendisinde, çevresinde ve toplumsal anlamda acıyı ortaya çıkaran sebepleri ve koşulları anlayıp bunları azaltmaya yönelik çalışmalar yapması için motivasyon kaynağıdır (Goldin & Jazaieri, 2017: 240). Merhametin daha genel tanımıyla ilişkili olan öz şefkat ise merhamet çalışmaları ile daha iyi anlaşılabilir bir kavram olmuştur. (Neff, 2011:4)'e göre öz-şefkatin merkezinde yer alan ortak insanlık duygusu, tüm insanların başarısız olduğunu, hata yaptığını ve bir şekilde yetersiz hissettiğini kabul etmeyi içerir. Öz-şefkat, kusurlu olmayı paylaşılan insanlık durumunun bir parçası olarak görür, böylece benlik zayıflıkları, geniş ve kapsayıcı bir perspektiften görülür. (Neff, 2003: 87)' de ise eylemlerin ve davranışların ortak insan yanılabilirliği bağlamında görülmesi için başarısız olan veya yanlış yapanlara yargılayıcı olmayan bir anlayış sunmayı da içerir denmektedir. Bu nedenle öz-şefkat, kişinin kendi ıstırabına dokunmayı ve ona açık olmayı, ondan kaçınmamayı veya ondan kopmamayı, kişinin ıstırabını hafifletme ve nezaketle kendini iyileştirme arzusunu üretmeyi içerir.

Merhamet çalışmaları son yıllarda güncelliğini korumaktadır. İlk merhamet çalışmalarına bakıldığında ise Aristoteles'e kadar dayandığı ama Aristoteles'in merhameti kavramsallaştırmadığı 1840'lı yıllarda Arthur Schopenhauer ile ele alındığı görülmektedir. Schopenhauer merhameti “öncelikle bir başkasının ıstırabına ve dolayısıyla bunun önlenmesine veya ortadan kaldırılmasına, tüm gizli düşüncelerden bağımsız olarak anında katılım” olarak tanımlar. Merhamet bir erdemdir ve diğer erdemler içerisinde en önemlisidir. Çünkü egosal motivasyonların ve bencil çıkarların ötesine geçme yeteneğine sahiptir (Schopenhauer, 2020: 144).

Merhamet çalışmaları ile güncelliğini koruyan merhamet odaklı terapiyi geliştiren Gilbert ise “kendinde ve başkalarında acı çekmeye karşı duyarlılık, onu hafifletmeye ve önlemeye çalışma taahhüdü” olarak tanımlar (Gilbert,2019: 205). Son olarak, Stanford Merhamet Yetiştirme Eğitimi programını geliştiren Geshe Thupten Jinpa, şefkati dört bileşenden oluşan karmaşık, çok boyutlu bir yapı olarak tanımlar:

- (1) acı çekmenin farkındalığı (bilişsel bileşen),
- (2) acı çekmenin duygusal olarak harekete geçmesiyle ilgili sempatik kaygı (duygusal bileşen),
- (3) bu ıstırabın hafiflediğini görme arzusu (kasıtlı bileşen)
- (4) bu acıyı hafifletmeye yardımcı olmak için bir yanıt verme veya hazır olma (motivasyonel bileşen) (Jazaieri vd. , 2013:1118-1119).

Merhametin genetik ifadeyi (Fredrickson vd.,2013: 13687), zihinsel sağlığı ve duygu düzenlemeyi etkilemek ve kişilerarası ve sosyal ilişkileri geliştirmek de dahil olmak üzere fizyolojik sağlığımız için bir dizi faydası olduğu bulunmuştur (Keltner, 2014: 455). Merhametin, psikoterapi ve terapilerle ilişkilendirilen bu önemli yararlarının ışığında şimdi özellikle merhamet geliştirmeyi amaçlayan müdahaleler geliştirilmiştir (Kirby, 2017: 450). Tanımlara bakıldığında merhametin insanı kişisel ve kişilerarası birçok anlamda etkilediği ve farklı kavramlarla ilişkili olduğu görülmektedir. Bu sebeple merhametle ilgili çeşitli müdahaleler vardır.

Merhametin geliştirilmesine odaklanan ampirik olarak desteklenen en az altı mevcut müdahale vardır:

Merhamet Odaklı Terapi (Compassion-Focused Therapy) (Gilbert, 2021),

Dikkatli Öz-Merhamet (Mindful Self-Compassion) (Neff & Germer, 2013),

Merhamet Yetiştirme Eğitimi (Compassion Cultivation Training) (Jazaieri vd., 2013),

Bilişsel Temelli Merhamet Eğitimi (Cognitively Based Compassion Training) (Pace vd., 2009),

Duygusal Dengeyi Geliştirmek (Cultivating Emotional Balance) (Kemeny vd., 2012),

Merhamet ve Sevgi Dolu Şefkat Meditasyonları (Compassion and Loving-Kindness Meditations) (Hoffmann, Grossman & Hinton, 2011).

## **2.5. Merhamet Odaklı Terapi**

Merhametin iyileştirici özellikleri yüzyıllardır yazılmıştır. Dalai Lama, başkalarının mutlu olmasını istiyorsanız, şefkate odaklanın; eğer kendiniz mutlu olmak istiyorsanız şefkate odaklanın (Dalai Lama 1995, 2001'den akt. Gilbert, 2009:199) sözüyle merhametin psikoloji çalışmalarındaki önemini vurgulamıştır diyebiliriz. Merhamet kavramının terapist danışan ilişkisinde önemli bir yere sahip olduğu bilinse de son yıllarda konuya araştırmaların merceğinden bakılmaktadır (Gibert, 2000: 145-148).

Son on yıl içerisinde insanlardaki merhameti geliştirmenin faydaları ile ilgili yapılan çalışmalar büyük oranda artmış, içsel merhamet önemli terapötik odaklardan birisi olmuş ve terapötik ortamlarda ulaşılmaya çalışılan hedef olarak önem kazanmıştır (Gilbert, 2021:1). Giderek artan sayıda araştırma, şefkatli zihinlerimizi geliştirmenin kaygı ve utanç da dahil olmak üzere bir dizi psikolojik sorunu hafifletmemize ve önlememize nasıl yardımcı olabileceğini göstermeye devam ediyor (Tirch ve Gilbert, 2014: 54). Merhamet odaklı terapi bilişsel, duyuşsal, davranışsal müdahalelerle güçlendirilmiş çok yönlü bir terapi yaklaşımıdır. Dolayısıyla dikkat, akıl yürütme, ruminasyon teknikleri ile duygular, güdüler imgeleme odak noktası olmuştur (Gilbert,2021:5).

Merhamet odaklı terapi ve şefkatli zihin eğitimi, bir dizi gözlemden ortaya çıkmıştır. İlk olarak, yüksek düzeyde utanma ve özeleştiriyeye sahip insanlar kendilerine karşı nazik olmakta, kendi sıcaklıklarını hissetmekte veya öz-şefkatli olmakta çok büyük zorluklar yaşayabilmektedirler (Kaufman, 2004: 9). İkinci olarak, utanç ve özeleştirme sorunlarının köklerinin genellikle taciz, zorbalık, ailede yüksek düzeyde ifade edilmeyen duygular, ihmal ve/veya şefkat eksikliğinden kaynaklandığı uzun zamandır bilinmektedir (Gilbert & Andrews, 1998: 136). Bu tür erken deneyimlere maruz kalan bireyler, dış dünyadan gelen reddedilme veya eleştiri tehditlerine karşı son derece duyarlı hale gelebilir ve hızla kendi kendine saldırabilir: hem dış hem de iç dünyalarının kolayca düşmanca döndüğünü deneyimlerler (Gilbert, 2009: 200). Ayrıca terapinin bilişsel ve davranışsal görevleriyle meşgul olan, olumsuz düşünceleri ve inançları için alternatifler üretme becerisine sahip olmalarına rağmen terapide hala başarısız olan danışanlar vardır (Rector vd.,2000: 582). Muhtemelen, "Alternatif düşüncemin mantığını anlıyorum ama bu kendimi daha iyi hissetmeme pek yardımcı olmuyor" veya "tacizden sorumlu olmadığımı biliyorum ama yine de öyle hissediyorum" diyebilirler.

Merhamet odaklı terapinin temel unsurlarından biri, yüksek düzeyde utanç ve özeleştiriyeye eğilimli bireylerin başkalarıyla ve kendileriyle olan ilişkilerinde memnuniyet, güvenlik veya sıcaklık duyguları oluşturmada çok zorlanabilecekleri gözlemiyle ilgilidir (Gilbert,2009:199). MOT, etkileşimsel bir görüşle merhamet yoluyla ilgi görme ve gösterme gibi sosyal zihniyetteki bir çalışmanın başka sosyal zihniyetlerin düzenlenmesi için derin etkiler oluşturabileceğini belirtmektedir. Bu yeni bir görüş değildir, Budizm uzun süredir merhametin zihni yeniden düzenlediğini

savunmaktadır. Jung da bireyleşme süreçlerimizin arketip potansiyelimizi düzenleme ve yeniden düzenleme süreçlerimiz olduğunu öne sürmüştür (Gilbert, 2016:134).

Sonuç olarak baktığımızda beynimizin belirli şekillerde işlev görmek için tasarlanmış, farklı bağlamlarda ve hedef arayışlarında örüntülerini değiştirebilen evrimleşmiş bir yapıda olduğunu görmekteyiz. Belli birtakım girdiler arar (örneğin; başka zihinlerle yakın ilişkide olmak) aradığı girdiyi bulduğunda yanıt verir. Bu girdiler gelmediği takdirde savunmaya geçer ve gelişimsel sapsmalar gösterir. Bazı terapiler bunu ele almaz onlar için olayların dışarıdan nasıl görüldüğü yeterlidir ve buna güvenirlir. MOT, zihinlerimizdeki evrimleşmiş tasarımı, özellikle de insani olan psikososyal hedeflerimiz, ihtiyaçlarımızla birlikte (örneğin; sevgi, ilgi, korunma, aidiyet) imgeleme, zihin teorisi, empati ve hayal kurma gibi süreçler bakımından zihinlerimizi anlayabilme geleneğini vurgulamaktadır (Gilbert, 2021:25).

### **2.5.1. Evrimleşmiş Zihin ve Şefkatli Zihin**

Bütün canlılar temel tehdit algılama ve koruma sistemleri ile evrimleşmiştir. İnsanlardaki bu sistemin nörofizyolojisi giderek daha iyi anlaşılmalıdır (Panksepp, 2004: 40). Bu sistemlerin işlevi tehditleri hızla fark ettirmek ardından bize kaygı, öfke, tiksinti gibi duygu patlamaları yaşatmaktır. Bu duygular vücudumuzda dalga dalga yayılır, kendimizi korumak için tehditle ilgili bir şeyler yapmak için bizi uyarır ve harekete geçmeye teşvik eder. Tüm bunlar sonucunda savaş, kaç ya da teslim ol şeklinde vücudumuzda fizyolojik çıktılar oluşur (Gilbert, 2001: 24). Tehdit koruma sisteminin sorunsuz çalışması zor olabilir, çünkü yanıt seçeneklerinin çoğu birbiriyle çelişir. Aynı anda hem savaş hem de kaç davranışında bulunmak zordur ve boyun eğici davranış, olduğu yerde kalmayı, pasif olmayı ve hem savaş hem de kaçmayı engellemeyi içerebilir. Formülasyon, erken yaşam olaylarının bireyin duygularını nasıl hassaslaştırmış olabileceğini araştırıyor. Örneğin, bazı insanlar iyi gelişmiş boyun eğici güvenlik stratejilerine sahiptir. Bu tür stratejiler, kaygı ve depresyona karşı kırılganlıklarını artırabilir, öz güvenlerini azaltabilir ve yaşam amaçlarını takip etme becerilerine müdahale edebilir. Tehdit algılama ve korumaya yönelik hassaslaştırılmış stratejiler ve fenotipler, bir kişinin dünyayı algılama ve dünyayı dolaşma yolları üzerinde önemli etkiler haline gelebilir. (Gilbert, 2005: 270-300, Gilbert, 2007: 330-380). (Longe vd., 2010: 1851-1854), fMRI kullanarak özeleştirici ve kendine güvence vermenin nöronal bağlantılarını karşılaştırdı ve özeleştirici düşünmenin, daha fazla hata işleme ve davranışsal engelleme sinyali veren beyin bölgelerini devreye soktuğunu

gösterdi. Öte yandan, kendine güven, başkalarına karşı şefkat ve empati ifade etmeye benzer beyin bölgelerini meşgul etti. Merhamet odaklı terapide odak noktası, güvenlik stratejileri açısından bir kişinin semptomlarının ve zorluklarının işlevlerini anlamaktır. Merhametin ilk yönleri, formülasyonun bu kısmından doğar çünkü danışanın patolojilerinin ve semptomlarının "onların suçu olmadığını" ancak genellikle güvenlik stratejileriyle ortaya çıktığını anlamasına yardımcı olur. Buradan, bu güvenlik stratejilerini geliştirmeleri gerektiği gerçeğine dair şefkatli ve doğrulayıcı yansımalar geliştirmeye başlamak mümkündür. Merhamet odaklı terapide, bireyler semptomları, düşünceleri veya duyguları için kendilerini eleştirmeyi, kınamayı ve suçlamayı bıraktıklarında, sorumluluk almaya ve bunlarla baş etmeyi öğrenmeye doğru daha özgür hareket ederler (Gilbert, 2009: 201-202). Merhamet odaklı terapide terapist danışana tehdit, koruma süreçleri ile ilgili açıklamalarda bulunur ve birlikte bir iyileşme yolculuğuna başlamış olurlar.

Şefkatli Zihin Eğitiminde Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar (Steind vd., 2022: 852):

- Danışmanlar ve terapistler, merhamet odaklı terapide şefkatli zihin eğitimi yaparken korkular, blokajlar ve dirençlerle (KBD'ler) çalışmaya hazırlıklı olmalı ve bu nedenle danışanlarıyla birlikte KBD'lerin işlevleri ve kökenleri hakkında ortak bir formülasyon geliştirmelidir.
- Danışmanlar ve terapistler, insan beyninin doğası ve işlevi ile insan ıstırabının doğası hakkında utandırıcı psikoeğitim ve rehberli keşif kullanmalı ve aynı zamanda şefkat tanımı etrafında dikkatli bir araştırma yapmalıdır.
- Danışmanlar ve terapistler, KBD'leri doğrudan beden temelli ve imgeleme uygulamaları gibi deneyimsel müdahaleler yoluyla ve ardından sandalye çalışması, yöntem oyunculuğu ve bedenleme gibi davranışsal uygulamalar yoluyla ele almalıdır.
- Danışmanlar ve terapistler, terapi boyunca terapötik ilişkide güvenlik ve bağlantı geliştirerek KBD'lerle çalışmayı desteklemelidir.

### **2.5.2. Merhamet Odaklı Terapi Teknikleri**

Merhamet odaklı terapistler, terapide çokça teknikten faydalanabilmektedirler. Bunlar: farkındalık ve yatıştırıcı nefes ritmi, sokratik diyalog, merhametli imgelem, merhamet odaklı psiko-eğitim, kademeli yaklaşım, sandalye çalışması, duygusal toleransı öğrenmek, mektup yazma, günlük tutma ve ev ödevleridir (Gilbert, 2005: 270-300).

### **2.5.2.1. Zihni Hazırlamak: Farkındalık ve Yatıştırıcı Nefes Ritmi**

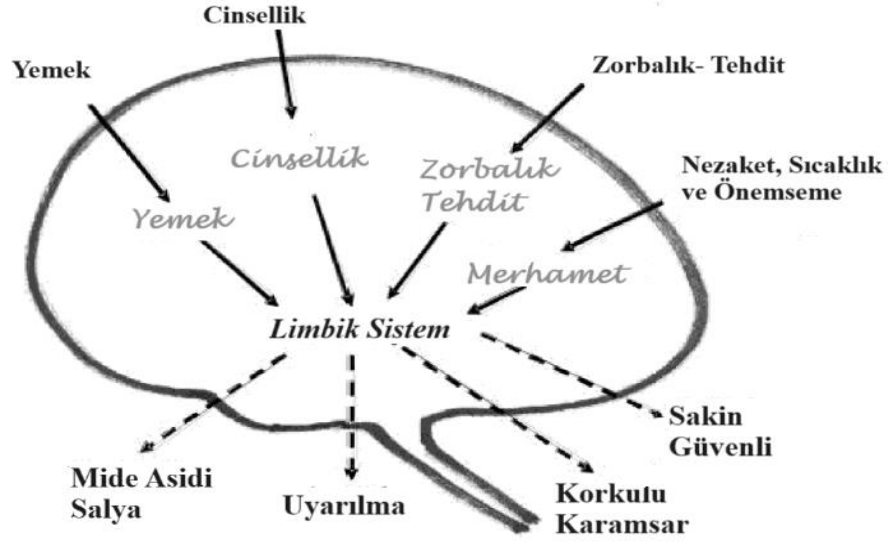
Farkındalık; dikkati anlık yaşantılarda ana odaklayarak ve içsel deneyimleri gözlemleyerek yapılan zihin ve beden pratiğidir. Farkındalık meditasyonunda dikkat devamlı olarak nefes alışverişine, bedendeki duymalara, duygulara veya düşüncelere yani zihin akışına odaklanmalıdır (Kabat-Zinn, 2005: 34-35). Merhamet odaklı terapide farkındalık diğer insanlara karşı merakla, nezaketle ve yargılamadan içsel ve dışsal dünyada nasıl dikkat edeceklerini öğretmektedir. Yargılamama, gerçek anlamda eleştirici olmama ve kınamama anlamında kullanılmaktadır. Tercih etmemek anlamına gelmemektedir (Gilbert, 2021: 123).

Dikkatin “şu an” da olmaya odaklanması farkındalığın temel anahtarıdır. Örneğin, araba kullanarak eve gittiğinizi düşünün, eve geldiğinizde araba kullandığınızı, sürüşünüzü hatırlamazsınız. Çünkü o anda zihninizi işinizi, akşamki yemeği, ya da hafta sonu aktivitelerinizi düşünür. Tam olarak anı yaşamak, araç kullanma eyleminin tamamen farkında olarak yapmaktır.

### **2.5.2.2. Kendine Akan Merhamet: Merhametli İmgelem**

Psikolojik sıkıntının temelini oluşturan utanç ve kendine saldırı (Gilbert, 2005: 287), insan zihninin tehdit zihni olarak algılanmasına neden olur. Merhametli imgelemler sayesinde; merhametli duygular, davranışlar etkili olur ve zihin; merhametli zihin olarak algılanır. (Gibert, 2021: 113-114). Merhamet odaklı terapinin yakın dostlukların ve sevgi dolu ilişkilerin ruh sağlığı ve öznel iyi oluşta büyük rol oynadığı bilinmektedir. Bu ilişkinin kurulabilmesi için beynin çalışma mekanizması danışanlara anlatılmalıdır. Bunun içinde beynin basit resmi çizilir ve duyguların beyindeki ve dolayısı ile bedendeki karşılığı anlatılır (Gilbert, 2009: 321).

Örneğin; çok aç olduğunuzu hayal edin ama mesainiz bitmediği için yemek için biraz beklemeniz gerekiyor. Şimdi gözlerinizi kapatın ve harika bir sofraya hayal edin. Sofrada yemekten en keyif aldığınız yemekler var. Aşağıda şekil 2.1’de düşüncelerimizin ve görüntülerin beyin ve beden üzerindeki etkileri gösterilmiştir. Bu bağlamda zihninizde kasten yarattığınız bu imgelem bedeninizi



**Şekil 2.1: Düşüncelerimizin ve Görüntülerimizin Beynimizi ve Bedenimizi Etkileme Şekli**

Gilbert, P. (2009). *Overcoming Depression: A Self-Help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques*, (3rd ed.). London: Hachette UK.

uyarır ve mide asidiniz harekete geçer; ağzınız sulanır. Yemek olmadığı halde tek bir görüntü ile bedeniniz harekete geçer.

Uygulamalar ve fizyolojik yönler ne kadar çok odak noktası olursa, belli dirençleri kırmak o kadar kolay olacaktır. Dirençleri kırmak için danışanla birlikte çok fazla alıştırmaya yapmak gerekmektedir. Alıştırmalar sonunda “Merhametli imge ve düşüncelerin nasıl fayda sağladığını görebiliyor musunuz?” sorusu ile farkındalıklar ile ilgili dönüt alınır (Gilbert, 2021: 131).

### 2.5.2.3. Merhametli Mektup Yazma

Merhametli mektup yazma, insanlardaki sıkıntı ve depresyonu azaltması yönüyle yararı ispatlanmış (Pennebaker, Smyth, 2016:121) bir tekniktir. Bu teknik, kişilerdeki çözümlenmesi zor duygulara odaklanmaya, empatik düşünmeye, duygu ve düşüncelerdeki empatik yönü güçlendirmeye, rahat ve dengede çalışma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olur (Gilbert,2021: 171-172). Bu teknik aynı zamanda danışanı eğitme ve çabalarını daha yumuşak değişim yollarına yönlendirme fırsatı da verir. Danışan mektup yazarken merhametli imgesini hayal etmelidir. Hayal ederken bu imgenin sesini duymalı, kendini merhametli moda sokmalıdır. Merhametli

görüntülerden birine odaklanmalı ve alternatif düşünceleri mümkün olduğu kadar sıcaklık, şefkat ve anlayışla okuma pratiği yapmalıdır. Danışan bunu yapmakta zorlanırsa gerekirse seans sırasında beş dakika yalnız bırakılıp, şefkatli bir mektup yazması kendi kendilerine vakit geçmesi sağlanabilir (Gilbert,2009: 284- 285).

Teknik şu şekilde uygulanabilir; örneğin, eğer bir şeyden dolayı üzüyorlarsa ya da bir şeyle meşgul olmak için cesaret kazanmaları gerekiyorsa, onları benliğin şefkatli kısmından bir mektup yazmaya davet ediyoruz. Kendileriyle aynı şeyleri yaşadığını hayal ettikleri birine bir mektup yazabilir ve nazik ve destekleyici olmaya odaklanabilirler. Ayrıca kendilerine ve kendileri hakkında da yazabilirler.

#### **2.5.2.4. Bilişsel Temelli Merhamet Eğitimi**

MOT, bilişsel davranışçı terapi, sinirbilim, bağlanma teorisi ve Budist teknikleri entegre eden bir terapi yöntemidir. Birçok tekniği içerisinde barındıran bir yaklaşım olduğu için psikolojik müdahalelerde kullanılan diğer modellerle benzerlik göstermektedir. MOT teknikleri özellikle BDT ile benzerlik göstermektedir. MOT sokratik sorgulama, davranışsal deneyler ev ödevleri, kabul-kararlılık gibi farklı terapi ekollerinde yer alan birçok beceriyi kullanabilmektedir. (Gilbert, 2009b: 280). Merhamet odaklı terapist; danışanın merhamet, destekleme, diğerlerine yardımcı olma vb. düşüncelerde deneyim kazanabilmesini sağlamaya çalışır. Merhametli düşünce ile danışan olumsuz düşüncelerine alternatifler üretmekte bilişsel müdahalelere yönlendirilmektedir (Gilbert, 2009a: 200). Merhametli düşünme becerisinin, BDT'de kullanılan düşünceyi yenileme veya yeniden atfetme (Türkçapar, 2012:207) teknikleri benzerlik gösterdiği söylenebilir.

#### **2.6. Merhametin Faydalarına İlişkin Kanıtlar**

Adalete, eşitliğe ve hukukun üstünlüğüne değer verilen ve önemsenen bir toplum oluşturmak için özen ve merhamet gereklidir. Adaletin akılcı, mantıklı ve akıl odaklı doğası göz önüne alındığında, merhametin aciliyetinin, ilgililiğinin ve öneminin iyi bir şekilde rasyonelleştirilmesi gereken hassas bir düşünme sürecinden sonra merhametli davranış geliştirilmelidir. 'Özen ve merhamet' ilkelerinin, insanların adalet gerekliliklerini yorumlamaları ve uygun davranışları seçmeleri için 'referans noktaları' olarak hizmet edeceği, özen ve merhamet, adalet ilkelerinin entegrasyonu için mantıklı bir teorik temel oluşturmaktır (Shahzad vd.,2014:174-175). Adalet ilkeleri ile merhamet ilkelerini sistematik ve sinerjik bir şekilde bütünleştirmek mümkündür

(Shahzad vd., 2014; Faraj & Xiao, 2006; Weick, Sutcliffe, & Obstfeld, 2005). Adalet ve merhametin başlarda birbirine zıt kavramlar olduğu düşünülmekteydi; ancak yapılan çalışmalar ve örnek olay anlatımları ile iki kavrama da farklı bakış açıları ile bakıldığında birbirini tamamlayan kavramlar olabileceği literatürde yerini almıştır (Gittell, Douglass,2012: 721). Başlarda merhametle çok yakın olmadığı düşünülen ilerleyen zamanlarda yapılan çalışmalarla merhametle pozitif ilişkide olduğu anlaşılan bir diğer kavram da liderliktir. Liderlerin ayakta kalabilmeleri için, insanın strese verdiği tepkinin iyileştirilmesi gerekir (Boyatzis, Smith, & Blaize, 2006:12). Merhametin stresi azalttığı bilinmekle birlikte bir başka yararı da merhametli liderin kendisine daha az odaklanmasıdır. Kişisel meşguliyetteki bu azalma, liderlik pozisyonunda olmanın gücüyle birlikte gelen kendini büyütme eğiliminin bir kısmını hafifletmeye yardımcı olabilir (Patterson,2008: 78). Diğer taraftan öz-şefkat, aşırı derecede sert özeleştiriyi yönetmek, iş başarısını desteklemek ve daha fazla çalışan katılımını etkilemek için başka bir liderlik varlığı haline gelir. Şefkatli liderlik, psikolojik güvenlik oluşturmaya yardımcı olur. Şefkatli liderliğin ve psikolojik güvenliğin olmadığı takımlarda tehdit ve suçlama kendini gösterir (West, Bailey & Williams,2020: 49). Ruh sağlığı alanında yapılan çalışmalara bakıldığında ruh sağlığı merkezlerinde gerçek bir iyileşme için çok merkezi olan umudun teşvik edilmesi, umudun anlamlı ve etkili olabilmesi için şefkatli ilişkilere ve bağlamlara ihtiyaç duyulduğu gözlenmektedir (Spandler & Stickley, 2011: 564). Umut gelecekteki bilişleri (Snyder, 2002:251), öz şefkat şimdi ile ilgili bilişleri somutlaştırır (Neff, 2003:95).

Merhametin öz denetim üzerindeki etkileri incelendiğinde ise öz şefkat ile öz denetimin teorik bağlantıları açıklanmaya çalışılmıştır. Öz-şefkat, belirli bir düzeyde özdenetim gerektiren karşılanmış bilişsel beceriler gerektirirken (Neff, 2003: 95), anlık duygu ve düşüncelerdeki farkındalığı içeren öz denetim kendini kontrol etmeyi içerir ve dürtüsellığe karşıdır. Bu varsayım altında özdenetim, öz-şefkat sahibi olmak için gereken bilişsel yapı olabilir (Morley,vd. 2016: 128). Bilgelik elde etmenin bir yolunun da merhamet olduğu söylenebilir, çünkü şefkatli bir tutum sıradan varlığın kendine odaklı davranış biçimlerini azaltan duygusal bir çerçeve sağlar. Merhamet, kendine odaklanmayı azaltarak, kişinin cehaletin ürünü olan özelleştirilmiş özerk kimlik duygusunu daha kolay bırakmasına izin veren psikolojik bir bağlam yaratır. Bununla birlikte, bu tür araçsal amaçların ötesine geçen şefkat, kişinin yaşam

dünyasını oluşturması için yeni bir yol da sağlar. (Williams,2008: 51, Sāntideva, 2008: 17-36). Merhametin, başkalarının ıstırabını hafifletmeye ve onların mutluluğunu sağlamaya odaklanan bir dünyayla bağlantılı olduğunu söylemek mümkündür.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, evren, örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanma yöntemi, verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada merhamet odaklı eğitim programının ergenlerin karakter güçlerini etkileyip etkilemediği ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel modelle test edilmiştir. Bu çalışmadaki ilk evrede deneysel desen kurgulanmış ve ergenlere yönelik geliştirilen olan Merhamet Odaklı Eğitim Programının Karakter Güçlerine Etkisi eğitim programı ile ergenlerin merhamet puanları ve karakter güçleri ile ilgili algılayış ve tutumları incelenmiştir.

Çalışmada Merhamet Odaklı Eğitim Programının Karakter Güçlerine Etkisi yapılan eğitim programıyla ergenlerdeki merhamet düzeyi ve karakter güçlerindeki gelişme ve değişme kontrol gruplu ön test- son test yarı deneysel model aracılığıyla sınanmıştır. Araştırmada yarı deneysel model kullanılmış kontrol grubu oluşturulmuş ve grupların uygulama öncesi ve sonrası puanları ölçülmüş ve ölçüm sonuçları karşılaştırılmıştır. Modelde kullanılan deneysel desen aşağıdaki tablo 3.1’de gösterilmiştir. (Karasar, 2012 :102).

**Tablo 3.1: Deneysel Desen**

Gruplar	Ön Test	Deneysel İşlem	Son Test
Deney	x	Merhamet Odaklı Eğitim Programı	x
Kontrol	x	-----	x

Araştırma sonrasında katılımcılara açık uçlu nitel araştırma soruları yönlendirilmiştir. Cresswell (2018: 79) her araştırmanın kendine özgü yapısı nedeniyle araştırmacıların kendine has bir nitel araştırma planına ihtiyaç duyduklarını belirtmektedir. Bu çalışmada nitel sorular ile veri çeşitliliği sağlamak amaçlanmıştır. Açık uçlu sorular aracılığı ile katılımcılar kendi süreçlerini değerlendirme imkânı bulmuşlardır.

### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmada kullanılan örneklem seçilirken, İstanbul ili Bağcılar ilçesi tercih edilmiştir. Bağcılar ilçesinde 2023 -2024 eğitim öğretim yılında öğrenim gören lise öğrencilerinin sayısı 153.802'dir. Öğrenciler farklı lise türlerinde eğitim görmektedir. Bunlar Mesleki- Teknik Anadolu Lisesi, Anadolu Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Anadolu Lisesi şeklindedir. Araştırmacının yakın ve kolay ulaşabileceği şekilde örneklem elde etme yöntemine kolay örnekleme denir (Baştürk, Baştepe, 2013: 129-159). Örneklem seçiminin kolay örneklemeğe uygun olması için araştırmacının görev yaptığı kız imam hatip lisesi seçilmiştir. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi etik kurulu ve Millî Eğitim Bakanlığı'ndan gerekli izinler alınmıştır.

#### 3.2.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Katılımcı belirlemek üzere seçilen okuldaki bir önceki sene yapılan disiplin görüşmeleri incelenmiş ve en çok disiplin görüşmesi yapılan kademe belirlenmiştir. Belirlenen gruptaki 11. Sınıf öğrencilerinin tamamı 86 kişiden oluşmaktadır. Öğrencilerin tamamına KGEOGE uygulanmış; uygulanan ölçekler tek tek incelenmiş, boş soru bırakan, birden fazla seçeneği işaretleyen, tümünü 1 y ada 5 olacak şekilde dolduran ya da yönergeye uygun olarak doldurulmayan ölçekler elenmiştir. Ölçekler elendikten sonra elde kalan 74 ölçek verisi ile ilk çalışma gerçekleştirilmiştir. 74 öğrenci; yaş aralığı 15-17 arasında olan ve tamamı kız öğrencilerden oluşmaktadır. Ölçeklerden alınan puanlar hesaplanmış; yüksek puan alandan düşük puan alana doğru sıralanmış ve ölçekten en düşük puanı alan ilk 24 öğrenci araştırmaya dâhil edilmiştir. Öğrenciler 24 kişi arasından kontrol ve deney grubuna rastlantısal olarak yerleştirilmiştir. 12 öğrenci deney grubuna 12 öğrenci kontrol grubuna atanmıştır. Deney grubundaki tüm katılımcılara eğitim programı ile ilgili bilgilendirmeler yapılmıştır. Deney grubuna dahil edilen öğrencilerle bireysel görüşmeler yapılmıştır. Suriye uyruklu öğrencilerden bir tanesi eğitim programına dahil olmak istememiştir yerine başka öğrenci eklenmiştir eğitim programı Türk uyruklu öğrencilerle tamamlanmıştır. Diğer katılımcıların hepsinin istekli olduğu görülmüştür ancak 18 yaşından küçük oldukları göz önünde bulundurularak deney grubundaki katılımcılara eğitim programının içeriği hakkında bilgi verilmiş muvafakatnameler velilere gönderilmiştir. Eğitim programının saati ve yeri ile ilgili bilgiler de eklenmiştir. Eğitim programı okul ders saatlerinden sonra haftada iki defa her oturum 90 dakika olacak

şekilde planlanmıştır. Etik ilkeler gereği uygulama sonrası kontrol grubuna da uygulama yapılacaktır. Her oturumdan sonra DeLucia- Waack (2006) tarafından geliştirilen grup değerlendirme formu kullanılmıştır.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Çalışmada Peterson & Seligman (2004) tarafından geliştirilmiş ve Kabakçı (2013) tarafından Türkçe çevirisi ve uyarlaması yapılan Karakter Güçleri Erdemli Oluş Gençlik Envanteri (KGEOGE) ve Pommier (2011) tarafından geliştirilmiş; Deniz & Akdeniz (2016) Türkçe çeviri ve uyarlama çalışması yapılan Merhamet Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmaya dahil olan öğrencilere yaş, anne baba eğitim düzeyi, anne baba mesleği, gelir durumunun sorulduğu sorulara yer verilmiştir.

#### **3.3.2. Karakter Güçleri Erdemli Oluş Gençlik Envanteri (KGEOGE)**

Peterson & Seligman (2004) tarafından geliştirilen ölçeğin yetişkin formunda 240 madde yer almaktadır. Ergenler için yeniden düzenlenen testin kısa formu 197 maddeden oluşmaktadır. Envanter 5'li likert tipinde cevaplanmaktadır. Ölçek maddeleri “bana hiç uymuyor”- “bana tamamen uyuyor” aralığında puanlanmaktadır. 54 madde ters puanlanmaktadır. Ölçekte 6 erdem boyutu ölçülmektedir. Toplam puan kullanılmamaktadır. Her karakter boyutu için belirlenen maddelerden alınan puanlar o karakter özelliğinin kişide yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek Türkçe 'ye Kabakçı (2013) tarafından uyarlanmıştır. Envanterin yapı geçerliliğini kanıtlamak için doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Envanterde Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı envanterin alt ölçeklerinde .64- .85 arasında, erdem boyutlarında .80- .91 arasında bulunmuştur. Merhamet Odaklı Terapinin Karakter Güçlerine Etkisi eğitim programı için yapılan ölçümlerde ölçeğin on alt boyutu kullanılmış ve alt boyutlar için Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayısı .87 bulunmuştur. Altı ana erdem boyutu ve toplam yirmi dört alt boyuttan oluşan envanterin, orijinal yapısına ait ölçme modelinin de oldukça iyi tutarlılık katsayılarına sahip olduğu belirlenmiştir. Envanterde test tekrar test güvenilirlik katsayıları ise ana erdem boyutları için .84- .89 arasında, alt boyutlar için .72- .85 arasında bulunmuştur. Bu bulgular ışığında ölçeğin araştırmada kullanılmak üzere geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu görülmüştür.

Ölçek hangi araştırmada ve nasıl kullanılacağı açıklanarak gerekli izinler alınmıştır. Tablo 3.2’de alt boyutlara ait maddeler verilmiştir.

**Tablo 3.2: Karakter Güçleri ve Erdemli Oluş Gençlik Envanteri (KGEUGE) Alt Boyutları ve Bu Boyutlara Ait Maddeler**

<b>Boyutlar</b>	<b>Boyutlara Ait Maddeler</b>
<b>Bilgelik</b>	4,28,52,76,100,124, 148,172, 3,27,51,75,99,123, 147, 171, 16,40,64,88,112,136, 160,183, 12,36,60,84,108,132, 156,179, 23,47,71,95,119,143,1 67,190
<b>Cesaret</b>	8,32,56,104,128,152, 175, 2,26,50,74,98,122,146, 170, 11,35,59,83,107,131,155, 178,194, 24,48,72,96,120,144,168, 191
<b>İnsanîyet</b>	13,37,61,85,109,133, 157,180,195, 15,39,63,87,111,135,159, 182,196, 20,44,68,92,116,140,164, 187
<b>Adalet</b>	5,29,53,77,101,125,149, 173,192, 14,38,62,86,110,134,158 ,181, 22,46,70,94,118,142,166 ,189
<b>Ölçülülük</b>	6,30,54,78,102,126,150, 17,41,65,89,113,137, 161, 184,197, 18,42,66,90,114, 138,162,185, 19,43,67,80,91,115,139, 163,186
<b>Aşkînlık</b>	1,25,49,73,97, 121,145,169, 7,31,55,79,103,127,151, 174, 9,33,57,81,105,129,153, 176, 10,34,58,82,106,130,154, 177,193, 21,45,69,93,117,141,165, 188

### 3.3.3. Merhamet Ölçeği

Ölçeğin orijinal hali Pommier (2011) tarafınca geliştirilmiştir. Ölçek orijinal halde geliştirildiğinde 24 maddeden oluşmaktadır. Türkçeye çevirisi ve uyarlaması yapıldığında da 24 maddeden oluştuğu görülmektedir. Türkçe çeviri ve uyarlama çalışması Deniz & Akdeniz (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek likert tipi 5 uygunluk derecelendirmesine uygun olarak. puanlanmakta ve altı alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekteki alt boyutlar sevecenlik paylaşımların bilincinde olma, bağlantısızlık,

umursamazlık, bilinçli farkındalık ve ilişki kesme şeklindedir. Alt boyutlardaki Maddelerin faktör yükleri şu şekildedir; sevecenlik alt boyutu .61- .74 arasında, paylaşımların bilincinde olma .54-.83 arasında, bağlantısızlık .51- .73 arasında, umursamazlık .56- .69 arasında, bilinçli farkındalık .55- .72 arasında, ilişki kesme .58-.68 arasında değişim göstermektedir. Alt boyutlar için güvenilirlik kat sayısı ayrı ayrı hesaplanmış ve sevecenlik .73, paylaşımların bilincinde olma .66, bağlantısızlık .67, umursamazlık .64, bilinçli farkındalık .70, ilişki kesme .60 olarak bulunmuştur. Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı için ölçek toplam puanı hesaplanmış ve .85 olarak bulunmuştur. Merhamet Odaklı Terapinin Karakter Güçlerine Etkisi eğitim programı için yapılan ölçümlerde ölçeğin toplam puanı kullanılmış Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayısı .86 bulunmuştur Ölçeğin kullanılacağı araştırma ve yaş grubu belirtilerek gerekli izinler alınmıştır.

### **3.3.4. Açık Uçlu Nitel Soru Formu**

Araştırmada veri çeşitliliği sağlamak amacıyla eğitim programı tamamlandıktan sonra katılımcılara açık uçlu sorular sorulmuş. Verilen cevaplar doğrultusunda karakter güçlerine ilişkin alt temalar oluşturulmuştur. Aşağıda araştırmada kullanılan açık uçlu soru örnekleri verilmiştir:

- ☞ Merhamet kavramı size ne ifade ediyor?
- ☞ İyi yüreklilik ve sevme sevilme kavramlarını arkadaş çevrenize nasıl anlatırdınız?
- ☞ Ergenlik döneminin en önemli sorumluluğu sizce nedir?
- ☞ Tedbirli olmak ya da olmamakla ilgili bir anınızı anlatabilir misiniz? Bu olay size ne kazandırdı ne kaybettirdi?
- ☞ Kendinizi ne kadar tanıyor ve kendinizi ne kadar kontrol edebiliyorsunuz? Kısa dönemli ve uzun dönemli hedefleriniz var mı?

### **3.4. Veri Toplama Süreci**

Deney ve kontrol grupları oluştuktan sonra deney grubuna 12 hafta sürecek haftada 2 gün yaklaşık 90 dakikalık oturumlardan oluşan merhamet odaklı eğitim programı uygulanacağı bilgisi verilmiş ve program 29 Eylül 2023 tarihinde ilk oturumla başlamıştır. Oturumlar her hafta olmak üzere 12 hafta boyunca devam etmiş ve sonlandırma oturumu 17 Kasım 2023 tarihinde yapılmıştır. Eğitim programını tamamı

kız öğrencilerden oluşan 12 kişi tamamlamıştır. Etik ilkeler gereği kontrol grubuna da ölçümler bittikten sonra grup oturumları uygulanacağı bilgisi verilmiştir. Ön test olarak eğitim programına seçim işlemi yapılırken uygulanan ölçek puanları kullanılmış, son oturumda ölçek tekrar uygulanmıştır. Katılımcılar kendilerine bir takma isim belirlemişler ve araştırmada bu takma isimler kullanılmıştır. Açık uçlu nitel sorular oturumlar tamamlandıktan sonra görüşme şeklinde cevaplandırılmıştır. Her oturum sonrası süreci değerlendirmek ve bir sonraki oturumun ihtiyaçlarını belirlemek için süreç analizi yapılmıştır.

#### 3.4.4. Merhamet Odaklı Eğitim Programı Grup Çalışması

Program oluştururken öncelikle merhamet odaklı terapi teknikleri ile ilgili alan yazın taranmıştır. Terapi Budist geleneklerine dayalı meditasyon, zihin boşaltma, zihin eğitimi gibi tekniklerle öne çıkmaktadır. Ergenlerin daha hareketli ve aktif olmak istedikleri göz önünde bulundurularak literatürdeki merhamet odaklı eğitim programları incelenmiştir. Ülkemizde konu ile ilgili sınırlı sayıda araştırma mevcuttur. Yurt içi ve yurt dışı literatür tarandığında merhamet eğitimi ile ilgili çalışmalara (Irons & Heriot-Maitland, 2021; Avşaroğlu, 2019; Leaviss & Uttley, 2015; Regan ,2017; McConnell, 2020) rastlanmış ve bu programlardan örnekle merhamet odaklı eğitim programı oluşturulmuştur. Tablo 3.3'te uygulanan eğitim programının ana hatları verilmiştir.

**Tablo 3. 3: Merhamet Odaklı Eğitim Programının Ana Hatları**

Oturumlar	Amaçlar	Teknik ve Egzersizler
Tanışma ve Amaç Belirleme	Üyelerin tanışması, liderin yönlendirmesi ile grup kurallarının belirlenmesi, amaç çizelgesi oluşturma	-Üyelerin birbirlerini tanınması için tanışma oyunu -‘Bu kim olabilir?’ etkinliği -Üyelerin beklentilerini ifade etmeleri
İnsaniyet ve iyi yüreklilik kavramlarını tanıma ve bu kavramlarla ilgili iç görü geliştirme	Nefes egzersizi ile rahatlamayı öğrenme, iyi yürekli olmayı hayal ederek gerçek hayatta da iyi yürekli olmak için yapılması gerekenleri belirleme	-Pin kodu işe şarkıyı bul -İyi yüreklilik kavramı ile ilgili bilgi verme -İyi yüreklilik kavramı ile ilgili bir hikâyeye okuma

		-Aktif şefkat pratiği
Sevme sevilme kavramları ile ilgili bilinen ve bilinmeyenleri fark etme	Sevgi kavramı herkes ve her şey için hissedebilir mi? sorusuna yanıt aramak amacıyla önce kendini sevmeyi öğrenmek. İnsanın kendisine duyduğu sevgiyi herhangi bir zamanda da hissedebileceğini öğrenmek.	-Haydi kucaklaşalım -Sevgi bombardımanı etkinliği -Sevilen birisi için, kendimiz için sevgi dolu merhamet yürüyüşü
Sosyal zekâ ya da kişilerarası zekâ günlük hayatta ne işime yarar ve biz bu zekâ türünü nasıl daha iyi kullanabiliriz	Sosyal zekâsı yüksek insan özelliklerini tanıma, kişilerarası ilişkilerde merhametle problem çözme becerisi geliştirme	-Bugün rüzgâr kimin için esiyor? oyunu -Nefes egzersizi -Duyguları anlamlandırmak için merhametli sandalye alıştırması
Adalet kavramını tanıma ve hakkaniyet kavramı ile ilgili iç görü geliştirme	Adaletli olurken ihtiyaçları da dikkate almayı öğrenme	-Örümcek ağı oyunu -Nefes egzersizi -İki tarafın da ihtiyaçlarını belirleme -Karşılıklı ihtiyaçları dikkate alma
Merhametli lider olmanın yollarını bulmaya çalışmak, en zor durumlarda bile merhametli olmaya çalışmak	Liderlik özelliklerini belirlemek, liderlerin merhametli ve merhametsiz tepkilerine örnekler verme	-Nefes egzersizi -Şükran odaklı takdir
Sorumluluk kavramını sosyal hayatta akademik hayatta en verimli şekilde kullanmayı öğrenmek	Sorumlulukların günlük hayatı nasıl etkilediği, en çok sorumluluk alınması gereken alanları belirleme	-Kâğıt taşıma ısınma oyunu -Nefes egzersizi -Motivasyon ile geleceği planlama
Affedicilik kavramını öğrenmeye ve günlük hayatta aktif şekilde kullanmaya çalışma	Affedicilik kavramının ABC modeli ile günlük hayatta nasıl kullanılacağını öğrenme	-Tahmin et ne çiziyorum? oyunu -Nefes egzersizi - Bilişsel temelli şefkat eğitimi, muhakeme
Alçakgönüllülük kavramı ile ilgili kavram yanlışlarını düzeltme	Alçakgönüllülük kavramını zıddı ile anlamaya çalışma ve	-Nefes egzersizi

	katılımcıların kavram ile ilgili zihinlerindeki düşünceleri anlamlandırmaya çalışma	- Karşısındaki ile ilgili güzel düşünceler besleme -Afiş tasarlama
Tedbirlik kavramını anlama ve iç görü geliştirme	Tedbirli olmanın bireylerin hayat kalitesini artırdığını, hayatı kolaylaştırdığını anlama, zıt anılarla merhametli ve tedbirli olduğu zamanları hatırlama	-Nefes egzersizi -Tedbirli davranışlarım - Kontrast anılar (tedbirli olduğum zamanlar ve olmadığım zamanlar)
Öz kontrol kavramı ile karıştırılan, ya da aynı anlama gelen kavramları ayırt etmeye çalışma, bireysel hedef belirleme	Hedef belirleme aşamalarının öğrenilmesi, davranışsal hedefler belirlemeyi öğrenme, engelleri belirleme	-Nefes egzersizi -Merhametli hedef belirleme - Grup içi öz kontrol sağlama
Oturumların değerlendirilmesi	Amaçları değerlendirme, eğitim programı etkililiği hakkında konuşma ve iyileşmesi gereken noktaların tespiti	-Bana kalanlar -Nefes egzersizi - Amaçları değerlendirme -Kendine şefkatli mektup yazma

### 3.5. Verilerin Analizi

Bu çalışmada gerekli verileri toplamak amacıyla, Kabakçı (2013) aracılığı ile Türkçeye çevirisi ve uyarlaması yapılan Karakter Güçleri, Erdemli Oluş, Gençlik Gelişim Envanteri ergenlik dönemindeki bireylere uygulanmıştır. Ölçekleri uyarlayan ve geliştiren araştırmacılardan gerekli izinler alınmıştır. Uygulama yapmak için İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu ve Millî Eğitim Bakanlığı'ndan da ilgili izinler alınmıştır. Ölçeklerin uygulaması esnasında gönüllülük dikkate alınmış, ölçeklerin samimi bir şekilde cevaplanması sağlanmaya çalışılmıştır. Ayrıca ölçek sonuçlarından elde edilen puanların yalnızca ilgili çalışma için kullanılacağı gizlilik ilkesinin kesinlikle ihlal edilmeyeceği, gizlilik ilkesince herhangi bir kurumla ya da bireyle paylaşılmayacağı açıklanmıştır. Ölçekleri uygulama sırasında bireylerin doğru ve samimi cevaplar verebilmesi adına herhangi bir zaman sınırlaması yapılmamıştır.

Çalışmada deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test puan dağılımları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını anlamak amacıyla Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Deney grubunun ön test puanları ile eğitim çalışması sonrasında elde edilmiş son test puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını anlamak için Wilcoxon İşaretli Sıralamalar Testi kullanılmıştır.

Verilerin toplanması işleminin ardından ölçekler puanlanmış ve istatistiksel çözümlenmeler ve gerekli hesaplamalar Spps 26.0 programında yapılmıştır. Çalışmadaki araştırma amacına uygun olacak şekilde aşağıdaki istatistiksel çözümlenmeler yapılmıştır:

1. Deney ve kontrol grubunun ön test puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını anlamak için iki bağımsız grup arasındaki farkı test etmek amacıyla kullanılan ve parametrik olmayan Mann- Whitney U Testi kullanılmıştır.
2. Deney grubunun ön test ve son test puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla bağımlı iki grup arasındaki farkı test eden Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi kullanılmıştır.
3. Deney ve kontrol grupları son test puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını anlamak için bağımsız iki grup arasındaki farkı test eden ve parametrik olmayan Mann- Whitney U Testi kullanılmıştır.

Nitel aşamada geçerlik ve güvenilirlik sağlanmaya çalışılmıştır. Yıldırım & Şimşek (2011: 157)'e göre geçerlik, araştırılan olgunun olduğu haliyle yansız bir şekilde gözlenmesi; güvenilirlik ise farklı gözlemcilerin aynı kategoride değerlendirmesi ya da aynı gözlemcinin farklı zamanlarda aynı kategoride değerlendirmesi anlamına gelmektedir. Geçerliği sağlamak için görüşülen bireylerin doğrudan alıntılarına yer verilmiş, güvenilirlik için araştırmacı ilgili notlarını farklı zamanlarda değerlendirmiştir. Aşağıdaki çalışmalar yapılmıştır.

Katılımcılara açık uçlu sorular sorulmuş, ses kaydı alınarak sonradan yazıya geçirileceği bilgisi verilmiştir. Ses kaydı almak için sözlü rızaları alınmıştır. Eğitim programına katılan tüm katılımcılarla görüşme yapılmıştır. Görüşmeler yapılırken verilen cevapların doğru ya da yanlış olmadığı, içtenlikle cevap vermelerinin önemli olduğu belirtilmiştir. Anlaşılmayan kavramlar ilişkili başka kavramlarla örneklendirilerek açıklanmaya çalışılmıştır. Katılımcılar cevap vermeleri için kesinlikle zorlanmamış, sessizlikler bölünmemiştir. Katılımcılar merhametle ilgili

sorularda anlamını bildiklerini ama günlük hayatta nasıl uygulayacaklarını bilemediklerini; ayrıca aile ve arkadaş ortamlarında iyiliğe dair yapılan davranışların yanlış anlaşıldığını ifade etmişlerdir. Oturumlarda akıllarında kalanlar sorulduğunda birçok şeyi hatırladıkları ancak uygulayıp uygulamadıkları sorulduğunda ailelerinde bu davranışların bir karşılığı olmadığı için uygulamadıklarını ifade etmişlerdir. Nitel veriler elde edildikten sonra ses kayıtları dinlenmiş ve kayıtların ses kalitesi kontrol edilmiştir. Ardından her bir karakter gücü için sırasıyla tüm katılımcıların kayıtları dinlenmiş bu işlem tüm karakter güçlerinde sorulan sorular için ayrı ayrı yapılmış ve özellikle vurgu yapılan noktalar notlar alınarak kodlar oluşturulmuştur. Tüm katılımcıların vurgu yaptıkları noktalar ortak bir kavramsal çerçevede ele alınarak alt temalar oluşturulmuştur. Her kavram ile ilgili ulaşılan alt temalar ilgili kavramın altında şekil olarak sunulmuştur.

Çalışmanın etkililiğini değerlendirmek amacıyla süreç analizi yapılmış, üye ilişkileri, lidere olan güven ve bağlılık, üyelerin oturumlar sonrası edinilen becerileri uygulayabilirlikleri değerlendirilmeye çalışılmıştır. Araştırmacının okulda görev yapan bir psikolojik danışman olması ve grup oturumlarının ders sonrası yapılması araştırma ile ilgili olumlu yönlerdir. Uzun süreli etkileşim kurulmuş ve grup oturumlarında lider üyelerle etkileşimde kalmıştır bu da nitel aşamanın inandırıcılığının artmasında önem arz etmektedir.

Okulda görev yapan bir psikolojik danışman öğrencilerin araştırmacıya ve araştırmaya güven duygusunu daha kolay sağlamak açısından önemli olmuştur. Nitel aşama sorularını cevaplarırken öğrencilerin tedirginliklerini hemen attıkları sorulara içtenlikle cevaplar verdikleri gözlemlenmiştir. Nitel aşama ile veri çeşitliliği sağlanmıştır. Ölçeklerden elde edilen veri ve bulgular desteklenmiştir. Ders saatleri sonra yapılması hem araştırmacı için hem de öğrenciler için etkinliklerin daha verimli geçmesini sağlamıştır. Uygulamanın yapıldığı ortamda gerektiğinde sessizlik sağlanabilmiş ve okulda öğrenci olmadığı için uygulama diğer öğrenciler tarafından bölünmemiştir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

#### 4.1. Bulgular

Bu bölümde hipotezlerin test edilmesi ile toplanan verilerin istatistiksel çözümlemesi ile elde edilen bulgular yer almaktadır. KGEOGE toplam 6 başlık ve 24 alt boyuttan oluşmaktadır. Eğitim programında çalışılan alt boyutlar iyi yüreklilik, sevme- sevilme, sosyal zekâ, hakkaniyet, liderlik, sorumluluk, affedicilik, alçakgönüllülük, tedbirlilik, öz kontrol alt boyutları olmuştur. Merhamet ölçeği toplam puanı kullanılmıştır. Analizler bu doğrultuda değerlendirilmiştir.

##### 4.1.1. Nicel Aşamaya İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde deney grubuna katılımcı seçmek amacıyla 11. Sınıfta bulunan 74 öğrenciye ait bazı istatistiksel analiz sonuçları sunulmuştur. Tablo 4.1’de araştırmaya katılan öğrencilerin KGEOGE iyi yüreklilik, sevme sevilme, sosyal zekâ, hakkaniyet, liderlik, sorumluluk, alçakgönüllülük, affetme, tedbirlilik, öz kontrol alt boyutlarına ilişkin ortalama, standart sapma, standart hata değerleri sunulmuştur.

**Tablo 4.1: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin KGEOGE İyi Yüreklilik, Sevme Sevilme, Sosyal Zekâ, Hakkaniyet, Liderlik, Sorumluluk, Alçakgönüllülük, Affetme, Tedbirlilik, Öz Kontrol Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Standart Hata Değerleri**

Alt Boyut	N	$\bar{X}$	ss	Standart Hata
İyi Yür.	74	34.06	5.71	.66
Sevme sev.	74	29.13	7.39	.85
Sos. Zekâ	74	28.58	5.76	.66
Hakkaniyet	74	34.41	5.99	.69
Liderlik	74	26.45	8.67	1.00
Sorumluluk	74	29.00	7.08	.82
Affedicilik	74	22.06	6.33	.73
Alçak Gön.	74	32.22	5.71	.66
Tedbirlilik	74	26.64	5.89	.68
Öz Kontrol	74	27.95	6.19	.72

Tablo 4.1’de KGEOGE alt boyutları aritmetik ortalama, standart sapma, standart hata değerleri sunulmuştur. Buna göre iyi yüreklilik alt boyutu aritmetik ortalaması= 34.06, standart sapma= 5.71 ve standart hata= .66; sevme sevilme alt boyutu aritmetik ortalaması= 29.13, standart sapma= 7.39 ve standart hata= .85; sosyal zekâ alt boyutu aritmetik ortalaması= 28.58, standart sapma= 5.76 ve standart hata= .66; hakkaniyet alt boyutu aritmetik ortalaması= 34.41, standart sapma= 5.99 ve standart hata= .69; liderlik alt boyutu aritmetik ortalaması= 26.45, standart sapma= 8.67 ve standart hata= 1.00; sorumluluk alt boyutu aritmetik ortalaması= 29.00, standart sapma= 7.08 ve standart hata= .82; affedicilik alt boyutu aritmetik ortalaması= 22.06, standart sapma= 6.33 ve standart hata= .73; alçakgönüllülük alt boyutu aritmetik ortalaması= 32.22, standart sapma= 5.71 ve standart hata= .66; tedbirlilik alt boyutu aritmetik ortalaması= 26.64, standart sapma= 5.89 ve standart hata= .68; öz kontrol alt boyutu aritmetik ortalaması= 27.9, standart sapma= 6.19 ve standart hata= .72 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4.2’de araştırmaya katılan öğrencilerin merhamet ölçeği toplam puanına ilişkin ortalama, standart sapma, standart hata değerleri verilmiştir.

**Tablo 4.2: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Merhamet Ölçeği Toplam Puanına İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Standart Hata Değerleri**

Alt Boyut	N	$\bar{X}$	ss	Standart Hata
Merhamet Toplam Puanı	74	94.10	13.24	1.53

Tablo 4.2’ye göre merhamet ölçeği toplam puanı aritmetik ortalama= 94.10, standart sapma= 13.24, standart hata= 1.53 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4.3’te katılımcıların KGEOGE ve merhamet ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Analizi verilmiştir.

**Tablo 4.3:Araştırmaya Katılan Öğrencilerin KGEOGE Ölçeği Alt Boyutlarından Alınan Puanlarla Merhamet Ölçeği Toplam Puanı Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları**

Değişkenler	N	r	p
*KGEOGE Merhamet	74	.334	.004

\*KGEOGE iyi yüreklilik, sevme sevilme, sosyal zekâ, hakkaniyet, liderlik, sorumluluk, affedicilik, alçakgönüllülük, tedbirlilik, öz kontrol alt boyutları toplanarak elde edilen puan

Tablo 4.3'te görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan katılımcıların KGEOGE ve merhamet ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki anlamlı olarak bulunmuştur ( $r=.334$ ;  $p<.05$ ).

Tablo 4.4'te deney grubunda bulunan katılımcıların demografik özellikleri belirtilmiştir.

**Tablo 4. 4: Deney Grubunda Bulunan Katılımcıların Demografik Özellikleri**

Katılımcı	Yaş	Anne Eğt. Dur.	Baba Eğt. Dur.	Anne Meslek	Baba Meslek	Gelir Durumu	Şimdiye Kadar Herhangi Bir Yardım Kuruluşunda Gönüllü Olarak Bulundu Mu?
Karam				Ev			
Lover	15	Lise	Lise	Hanıımı	Kasap	Orta	Hayır
Leny	15	İlkokul	İlkokul	Hanıımı	Ev Serbest Meslek	Orta	Okuldaki Yardım
Yaprak	16	Lise	Lise	Hanıımı	Ev Serbest Meslek	Orta	Kermeslerine Katılıyorum
Kaplumbağa	16	İlkokul	İlkokul	Hanıımı	Ev Telefoncu	Orta	Ortaokuldayken Katılmışım
Melek	16	İlkokul	Lise	Hanıımı	Ev Telefoncu	Orta	Hayır
Es08ma	15	Lise	Lise	Hanıımı	Ev	İyi	Okuldaki Yardım
Anonim	15	İlkokul	İlkokul	Hanıımı	Ev	Orta	Kermeslerine Katılıyorum
1. Murat	16	İlkokul	İlkokul	Hanıımı	Ev Serbest Meslek	Orta	Okuldaki Yardım
İraş08	15	Lise	İlkokul	Hanıımı	Ev Camcı	Orta	Hayır
Börü	17	İlkokul	İlkokul	Hanıımı	Ev Camı	İyi	Evet
Çingene	16	Lise	Üniversite	Hanıımı	Ev Çalışmıyor	İyi	Evet
Bir Dost	15	Lise	Lise	Hanıımı	Ev Serbest Meslek	Orta	Evet

Katılımcılara kendilerini tanımlayan bir takma isim bulmaları istenmiştir. Tablo 4.4'te göre katılımcıların yaş aralığı 15-17 arasında değişmektedir. Anne baba eğitim durumuna baktığımızda altı katılımcının annesi ilkokul mezunu altı katılımcının annesi lise mezunudur. Baba eğitim durumuna baktığımızda beş katılımcının babası lise mezunu, bir üniversite mezunu ve altı katılımcının babası ilkokul mezunudur. Tüm katılımcıların anneleri ev hanımıdır. Babaların hepsi özel sektörde çalışmaktadır. Üç

katılımcı gelir durumunu iyi olarak ifade etmiş ve dokuz katılımcı orta düzey gelir durumuna sahiptir. Şimdiye kadar herhangi bir kuruluştaki gönüllü olarak bulunup bulunmadıkları sorusuna ise üç katılımcı hayır cevabını vermiş, üç katılımcı evet cevabını vermiş, dört katılımcı okul etkinliklerinde yer aldıklarını ifade etmişler ve iki katılımcı gönüllü olarak hayvan baktıklarını belirtmişlerdir.

Araştırmada, deneysel işlem başlarken deney ve kontrol gruplarına ait ön test ve son test puan farklılıklarını kontrol etmek için Mann Whitney U analizinden yararlanılmıştır. Deney grubu ön test sonuçları ile deney sonrası son test puanlarını karşılaştırmak için ise Wilcoxon İşaretili Sıralamalar Testi kullanıldı. Eğitim programı sonrası deney ve kontrol grupları ön test puanları ile son test puanları arasında fark var mı yok mu tespit etmek için Mann Whitney U analizi yapılmıştır. Analizler ile gruplara ait farklılıklarda anlamlılık olup olmadığı araştırılmıştır.

Tablo 4.5'te deney grubundaki katılımcıların KGEOGE alt boyutlarına ilişkin ön test sonuçları ve son test sonuçlarından elde edilen veriler bulunmaktadır.

**Tablo 4.5: Deney Grubundaki Katılımcıların KGEOGE İyi Yüreklilik, Sevme Sevilmeye, Sosyal Zekâ, Hakkaniyet, Liderlik, Sorumluluk, Affedicilik, Alçakgönüllülük, Tedbirliklik, Öz Kontrol Alt Boyutlarına Ait Ön Test- Son Test Uygulamalarından Elde Edilmiş Verilerin Ortalama, Standart Sapma, En Düşük, En Yüksek Değerlerinin İncelenmesi**

Değişkenler	N	$\bar{X}$	ss	En Düşük Puan	En Yüksek Puan
İyi Yür. Ön test	12	33.25	5.99	23.00	43.00
İyi Yür. Son test	12	37.42	4.83	28.00	44.00
Sevme Ön test	12	26.58	7.87	13,00	39,00
Sevme Son Test	12	30.83	5.22	21.00	38.00
Sosyal Zekâ Ön Test	12	26.08	6.14	18.00	38.00
Sosyal Zekâ Son Test	12	31.92	5.02	24.00	38.00
Hakkaniyet Ön Test	12	30.67	6.26	23.00	42.00
Hakkaniyet Son Test	12	36.33	5.16	23.00	42.00

Liderlik Ön Test	12	21.08	6.56	11.00	33.00
Liderlik Son Test	12	26.83	8.12	11.00	38.00
Sorumluluk Ön Test	12	26.00	3.16	19.00	31.00
Sorumluluk Son Test	12	33.50	4.38	24.00	40.00
Affedicilik Ön Test	12	22.00	8.01	7.00	35.00
Affedicilik Son Test	12	27.17	6.46	15.00	35.00
Alçakgön. Ön Test	12	29.67	6.68	21.00	41.00
Alçakgön. Son Test	12	33.00	4.65	25.00	42.00
Tedbirlilik Ön Test	12	23.83	5.64	15.00	32.00
Tedbirlilik Son test	12	29.58	3.12	25.00	36.00
Öz Kontrol Ön Test	12	25.33	5.82	15.00	36.00
Öz Kontrol Son Test	12	29.83	6.12	20.00	38.00

Tablo 4.5'te deney grubunun KGEOGE belirtilen alt boyutlarına ait ön test son test uygulamalarından almış oldukları puanların aritmetik ortalama, standart sapma, en düşük puan en yüksek puanları aşağıda incelenmiştir. Tablodaki bilgiler doğrultusunda aritmetik ortalaması en yüksek olan alt boyuttan en düşük olana doğru sıralandığında şu şekilde yorumlanabilir:

İyi yüreklilik alt boyutu son test puan aritmetik ortalaması= 37,42, standart sapma= 4,83, en düşük puan= 28,00, en yüksek puan= 44,00; hakkaniyet alt boyutu son test puanı aritmetik ortalaması= 36,33, standart sapma= 5,16, en düşük puan= 23,00, en yüksek puan= 42,00; sorumluluk alt boyutu son test puan aritmetik ortalama= 33,50, standart sapma= 4,38, en düşük puan= 24,00, en yüksek puan=40,00; iyi yüreklilik alt boyutu ön test puanı aritmetik ortalaması= 33,25, standart sapma= 5,99, en düşük puan= 23,00, en yüksek puan= 43,00; alçakgönüllülük alt boyutu son test puanları aritmetik ortalaması= 33,00, standart sapma= 4,65, en düşük puan= 25,00, en yüksek puan= 42,00; sosyal zeka alt boyutu son test puanları aritmetik ortalama= 31,92, standart sapma= 5,02, en yüksek puan= 38,00, en düşük puan= 24,00; sevme sevilme

alt boyutu son test puanları aritmetik ortalaması= 30,83, standart sapma= 5,22, en yüksek puan= 38,00, en düşük puan= 21,00; hakkaniyet alt boyutu ön test puanlarının aritmetik ortalama= 30,67, standart sapma= 6,26, en yüksek puan=42,00, en düşük puan=23,00; alçakgönüllülük alt boyutu ön test puanlarının aritmetik ortalaması= 29,67, standart sapması=6,68, en yüksek puan= 41,00, en düşük puanı=21,00; tedbirlilik alt boyutu son test puanı aritmetik ortalama= 29,58, standart sapma=3,12, en yüksek puanı= 36,00, en düşük puanı= 25,00; öz kontrol alt boyutu son test puanı aritmetik ortalama= 29,53, standart sapma= 6,12, en yüksek puan= 38,00, en düşük puan= 20,00; affedicilik alt boyutu son test puanı aritmetik ortalama= 27,17, standart sapma= 6,46, en yüksek puan= 35,00, en düşük puan=15,00; liderlik alt boyutu son test puanı aritmetik ortalama= 26,83, standart sapma=8,12, en yüksek puan= 38,00, en düşük puan=11,00; sevme sevilme alt boyutu ön test puanı aritmetik ortalama= 26,58, standart sapma= 8,12, en yüksek puan= 39,00, en düşük puan=13,00; sosyal zeka alt boyutu ön test puanı aritmetik ortalama= 26,08, standart sapma= 6,14 en yüksek puan= 38,00, en düşük puan= 18,00; sorumluluk alt boyutu ön test puan aritmetik ortalama= 26,00, standart sapma= 3,16, ne yüksek puan=31,00, en düşük puan= 19,00; öz kontrol alt boyutu ön test puanı aritmetik ortalama= 25,33, standart sapma= 5,82, en yüksek puan= 36,00, en düşük puan= 15,00; tedbirlilik alt boyutu ön test puanı aritmetik ortalama= 23,83, standart sapma= 5,64, en yüksek puan= 32,00, en düşük puan=15,00; affedicilik alt boyutu ön test puanı aritmetik ortalama= 22,00, standart sapma= 8,01, en yüksek puan= 35,00, en düşük puan= 7,00; liderlik alt boyutu ön test puanı aritmetik ortalaması=21,08, standart sapma= 6,56, en yüksek puan= 33,00, en düşük puan=11,00 olarak hesaplanmıştır. Tablo 4.6’da merhamet ölçeğinden elde edilen puanlar verilmiştir.

**Tablo 4.6: Deney Grubu Merhamet Ölçeğinden Elde Edilen Ön test- Son Test Puanlarının Aritmetik Ortalaması, Standart Sapma Değerleri, En Düşük ve En Yüksek Değerleri**

Değişkenler	N	$\bar{X}$	ss	En Düşük Puan	En Yüksek Puan
Merhamet Ön Test	12	96,33	8,98	85,00	113,00
Merhamet Son Test	12	108,58	9,46	92,00	120,00

Yukarıdaki tablo 4.6'ya göre merhamet ölçeği toplam puanının ortalamaları en yüksek puandan en düşük puana göre sıralandığında; son test puanı aritmetik ortalama= 108,58, standart sapma= 9,46, en yüksek puan= 120,00, en düşük puan= 92,00; ön test puanı aritmetik ortalama= 96,33, standart sapma= 8,98, en yüksek puan =113,00, en düşük puan=85,00 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4.7'de kontrol grubuna ait iyi yüreklilik, sevme sevilme, sosyal zeka, hakkaniyet, liderlik, sorumluluk, affedicilik, alçakgönüllülük, tedbirlik, öz kontrol alt boyutları ön test- son test uygulamaları sonucu elde edilen standart sapma, en düşük puan, en yüksek puanlar verilmiştir.

**Tablo 4.7: Kontrol Grubu, İyi Yüreklilik, Sevme -Sevilme, Sosyal Zekâ, Hakkaniyet, Liderlik, Sorumluluk, Affedicilik, Alçakgönüllülük, Tedbirlik, Öz Kontrol Alt Boyutlarına Ait Ön Test, Son Test Uygulamaları Sonucu Elde Edilmiş Ortalama, Standart Sapma, En Düşük ve En Yüksek Değerlerin İncelenmesi**

Değişkenler	N	$\bar{X}$	ss	En Düşük Puan	En Yüksek Puan
İyi Yür. Ön test	12	30.08	3.40	24.00	34.00
İyi Yür. Son test	12	31.08	4.17	28.00	43.00
Sevme Ön test	12	28.42	5.21	17.00	34.00
Sevme Son Test	12	28.42	6.27	11.00	35.00
Sosyal Zekâ Ön Test	12	28.33	4.98	19.00	36.00
Sosyal Zekâ Son Test	12	29.00	4.55	22.00	36.00
Hakkaniyet Ön Test	12	29.83	5.02	19.00	39.00
Hakkaniyet Son Test	12	29.17	4.67	18.00	35.00
Liderlik Ön Test	12	25.08	6.63	16.00	36.00
Liderlik Son Test	12	24.92	6.56	16.00	36.00
Sorumluluk Ön Test	12	26.67	5.14	19.00	36.00

Sorumluluk Son Test	12	28.58	5.05	18.00	36.00
Affedicilik Ön Test	12	21.50	3.42	18.00	27.00
Affedicilik Son Test	12	22.67	5.37	16.00	32.00
Alçakgön. Ön Test	12	32.50	4.74	26.00	41.00
Alçakgön. Son Test	12	32.42	3.99	23.00	38.00
Tedbirlilik Ön Test	12	25.17	5.83	16.00	32.00
Tedbirlilik Son test	12	25.25	4.52	18.00	34.00
Öz Kontrol Ön Test	12	30.00	5.48	20.00	38.00
Öz Kontrol Son Test	12	29.83	3.01	23.00	35.00

Tablo 4.7’de kontrol grubunun KGEOGE ölçeği alt boyutları ön test- son test uygulamaları sonucu elde edilmiş aritmetik ortalama, standart sapma, en düşük ve yüksek puanlar bulunmaktadır. Tabloya göre aritmetik ortalama puanı en yüksek olan alt boyuttan en düşük olan alt boyuta göre sıralama yapıldığında şu şekilde yorumlanabilir:

Alçakgönüllülük alt boyutu ön test puanı aritmetik ortalama= 32,50, standart sapma=4,74, en yüksek puan= 41,00, en düşük puan= 26,00; alçakgönüllülük alt boyutu son test puanı aritmetik ortalama= 32,42, standart sapma= 3,99, en yüksek puan= 38,00, en düşük puan=23,00, iyi yüreklilik alt boyutu son test aritmetik ortalama= 31,08, standart sapma=4,17, en yüksek puan= 43,00, en düşük puan= 28,00, iyi yüreklilik alt boyutu ön test aritmetik ortalama= 30,08, standart sapma= 3,40, en yüksek puan= 34,00, en düşük puan= 24,00; öz kontrol alt boyutu ön test puan aritmetik ortalama= 30,00, standart sapma= 5,48, en yüksek puan= 38,00, en düşük puan= 20,00; öz kontrol alt boyutu son test puanı aritmetik ortalama= 29,83, standart sapma= 3,01, en yüksek puan= 35,00, en düşük puan= 23,00; hakkaniyet alt boyutu ön test puanı aritmetik ortalama= 29,83, standart sapma= 5,02, en yüksek puan= 39,00, en düşük puan= 19,00; hakkaniyet alt boyutu son test puan aritmetik ortalama= 29,17, standart sapma= 4,67, en yüksek puan= 35,00, en düşük puan= 18,00; sosyal zeka alt boyutu son test puanı aritmetik ortalama= 29,00, standart sapma= 4,55, en yüksek

puan= 36,00, en düşük puan=22,00; sorumluluk alt boyutu son test puanı aritmetik ortalama= 28,58, standart sapma= 5,05, en yüksek puan= 36,00, en düşük puan= 18,00, sevme sevilme alt boyutu ön test puanı aritmetik ortalama= 28,42, standart sapma= ,21, en yüksek puan= 34,00, en düşük puan= 17,00; sevme sevilme alt boyutu son test puanı aritmetik ortalama= 28,42, standart sapma= 6,27, en yüksek puan= 35,00, en düşük puan= 11,00; sosyal zeka alt boyutu son test puanı aritmetik ortalama= 28,33, standart sapma= 4,98, en yüksek puan= 36,00, en düşük puan= 19,00; sorumluluk alt boyutu ön test puanı aritmetik ortalama= 26,67, standart sapma= 5,14, en yüksek puan= 36,00, en düşük puan= 19,00; tedbirlik alt boyutu son test puanı aritmetik ortalama= 25,25, standart sapma= 4,52, en yüksek puan= 34,00, en düşük puan= 18,00; tedbirlik alt boyutu ön test puanı aritmetik ortalama= 25,17, standart sapma= 5,83, en yüksek puan= 32,00, en düşük puan= 16,00; liderlik alt boyutu ön test aritmetik ortalama= 25,08, standart sapma= 6,63, en yüksek puan= 36,00, en düşük puan= 16,00; liderlik alt boyutu son test aritmetik ortalama= 24,92, standart sapma= 6,56, en yüksek puan= 36,00, en düşük puan= 16,00; affedicilik alt boyutu ön test puanı aritmetik ortalama= 22,67, standart sapma= 5,37, en yüksek puan= 32,00, en düşük puan= 16,00; affedicilik alt boyutu ön test puanı aritmetik ortalama= 21,50, standart sapma= 3,42, en yüksek puan= 27,00, en düşük puan= 18,00 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4.8’de kontrol grubunda çalışılan katılımcıların elde ettiği merhamet ölçeği ön test, son test puanlarının aritmetik ortalama standart sapma, en düşük ve en yüksek değerleri sunulmuştur.

**Tablo 4.8: Kontrol Grubu Merhamet Ölçeğine Ait Ön Test- Son Test Uygulamalarından Elde Edilen Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, En Düşük Puan ve En Yüksek Puan Değerleri**

Değişkenler	N	$\bar{X}$	ss	En Düşük Puan	En Yüksek Puan
Merhamet Ön Test	12	97.92	10.73	79.00	114.00
Merhamet Son Test	12	77.25	6.66	68.00	92.00

Tablo 4.8’e göre merhamet ölçeği toplam puan kullanılarak elde edilen ortalamalarının en yüksekten en düşüğe göre sıralanması şu şekildedir: merhamet ölçeği ön test puanı aritmetik ortalama= 97,92, standart sapma= 10,73, en yüksek puan= 114,00, en düşük

puan= 79,00; son test puanı aritmetik ortalama= 77,25, standart sapma= 6,66, en yüksek puan= 92,00, en düşük puan= 68,00 olarak hesaplanmıştır.

Eğitim çalışması başlamadan önce deney ve kontrol grubuna ait katılımcıların KGEOGE alt boyutları ve merhamet toplam puanları açısından tutum düzeylerinin birbirlerine denkliği ve grup çalışmasından sonra gruplar arasında herhangi bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla Mann- Whitney U testi kullanılmış, böylece araştırmadaki ilk denence test edilmiştir. Araştırmanın ilk denencesi “deney ve kontrol grubundaki ergenlerin iyi yüreklilik karakter gücü ön test puanları arasında anlamlı fark yoktur. İyi yüreklilik kavramı ile ilgili tutum ve algılayışları açısından gruplar birbirine denktir.” Tablo 4.9’da deney grubu ve kontrol grubuna ait KGEOGE iyi yüreklilik alt boyutu ön testinden elde edilmiş verilerin Mann Whitney U testiyle incelenmesi gösterilmiştir.

**Tablo 4.9: Deney ve Kontrol Gruplarının KGEOGE İyi Yüreklilik Alt Boyutu Ön Testinden Elde Edilmiş Verilerin Mann Whitney U Testiyle İncelenmesi**

Alt Boyut	Gruplar	N	$\bar{X}_{sıra}$	$\Sigma_{sıra}$	U	z	p
İyi Yüreklilik	Kontrol	12	10.58	127.00	49.00	-1.335	.182
	Deney	12	14.42	173.00			
	Toplam	24					

Tablo 4.9’da görüldüğü gibi örneklem grubundaki; deney ve kontrol grubunda bulunan bireylerin KGEOGE iyi yüreklilik alt boyutundan elde ettikleri ortalamalara göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann- Whitney U analiz sonuçlarına göre sıra ortalamaları arasında bulunan farklılık anlamlı değildir ( $z=-1.335$ ;  $p>.05$ ). Bu sonuçlara bakılarak “KGEOGE iyi yüreklilik ön test puanları açısından deney ve kontrol gruplarının istatistiksel anlamda denk gruplar oldukları” söylenebilir.

Araştırmadaki ikinci denence “deney ve kontrol grubundaki ergenlerin sevme- sevilme karakter gücü ön test puanları arasında anlamlı fark yoktur. Sevme- sevilme kavramı ile ilgili tutum ve algılayışları açısından gruplar birbirine denktir.” Tablo 4.10’da sevme sevilme alt boyutu ön testinden elde edilmiş verilerin Mann Whitney U testi sonuçları gösterilmiştir.

**Tablo 4.10: Deney ve Kontrol Gruplarının KGEOGE Sevme Sevilme Alt Boyutu Ön Testinden Elde Edilmiş Verilerin Mann Whitney U Testiyle İncelenmesi**

Alt Boyut	Gruplar	N	$\bar{X}_{Sıra}$	$\Sigma_{Sıra}$	U	z	p
Sevme-Sevilme	Kontrol	12	13.38	160.00	61.50	-.609	.543
	Deney	12	11.63	139.00			
	Toplam	24					

Tablo 4.10’da belirtildiği gibi örneklem grubunu oluşturan deney ve kontrol grubundaki bireylerin KGEOGE sevme sevilme alt boyutundan elde ettikleri ortalamalarda gruplar arasında anlamlı farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla için Mann -Whitney U analiz sonuçlarına göre sıra ortalamaları arasında bulunan farklılık anlamlı değildir ( $z=-.609$ ;  $p>.05$ ). Bu sonuçlara bakılarak “KGEOGE sevme, sevilme ön test puanları açısından deney ve kontrol gruplarının istatistiksel anlamda denk gruplar oldukları” söylenebilir.

Araştırmadaki üçüncü denence “deney ve kontrol grubundaki ergenlerin sosyal zekâ karakter gücü ön test puanları arasında anlamlı fark yoktur. Sosyal zekâ kavramı ile ilgili tutum ve algılayışları açısından gruplar birbirine denktir.” Tablo 4.11’de sosyal zekâ alt boyutu ön testinden elde edilmiş verilerin Mann Whitney U testi sonuçları gösterilmiştir.

**Tablo 4.11: Deney ve Kontrol Gruplarının KGEOGE Sosyal Zekâ Alt Boyutu Ön Testinden Elde Edilmiş Verilerin Mann Whitney U Testiyle İncelenmesi**

Alt Boyut	Gruplar	N	$\bar{X}_{Sıra}$	$\Sigma_{Sıra}$	U	z	p
Sosyal Zekâ	Kontrol	12	14.00	168.00	54.00	-1.043	.297
	Deney	12	11.00	132.00			
	Toplam	24					

Tablo 4.11’de belirtildiği üzere deney ve kontrol grubundaki bireylerin KGEOGE sosyal zekâ alt boyutundan elde edilen ortalamalarda gruplar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını tespit etmek için yapılmış olan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre sıra ortalamaları farkı anlamlı değildir ( $z=-1.403$ ;  $p>.05$ ). Bu sonuçlar göz önüne alındığında “KGEOGE sosyal zekâ ön test puanları açısından deney ve kontrol gruplarının istatistiksel manada denk gruplar oldukları” söylenebilir.

Araştırmadaki dördüncü denence “deney ve kontrol grubundaki ergenlerin hakkaniyet karakter gücü ön test puanları arasında anlamlı fark yoktur. Hakkaniyet kavramı ile ilgili tutum ve algılayışları açısından gruplar birbirine denktir.” Tablo 4.12’de hakkaniyet alt boyutu ön testinden elde edilmiş verilerin Mann Whitney U testi sonuçları yer almıştır.

**Tablo 4.12: Deney ve Kontrol Gruplarına Ait KGEOGE Hakkaniyet Alt Boyutu Ön Testinden Elde Edilmiş Verilerin Mann Whitney U Testiyle İncelenmesi**

Alt Boyut	Gruplar	N	$\bar{X}_{Sıra}$	$\sum_{Sıra}$	U	z	p
Hakkaniyet	Kontrol	12	12.50	150.00			
	Deney	12	12.50	150.00	72.00	0.000	1.000
	Toplam	24					

Tablo 4.12’de görüldüğü gibi deney ve kontrol grubundaki bireylerin KGEOGE hakkaniyet alt boyutundan elde ettikleri ortalamalarda gruplar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann- Whitney U testi sonuçlarına göre sıra ortalamaları arasında bulunan farklılık anlamlı değildir ( $z=0.000$ ;  $p> .05$ ). Bu sonuçlara bakılarak “KGEOGE hakkaniyet ön test puanları açısından deney ve kontrol gruplarının istatistiksel anlamda denk gruplar oldukları” söylenebilir.

Araştırmadaki beşinci denence “deney ve kontrol grubundaki ergenlerin liderlik karakter gücü ön test puanları arasında anlamlı fark yoktur. Liderlik kavramı ile ilgili tutum ve algılayışları açısından gruplar birbirine denktir.” Tablo 4.13’te liderlik alt boyutu ön testinden elde edilmiş verilerin Mann Whitney U testi sonuçları gösterilmiştir.

**Tablo 4.13: Deney ve Kontrol Gruplarının KGEOGE Liderlik Alt Boyutu Ön Testinden Elde Edilmiş Verilerin Mann Whitney U Testiyle İncelenmesi**

Alt Boyut	Gruplar	N	$\bar{X}_{Sıra}$	$\sum_{Sıra}$	U	z	p
Liderlik	Kontrol	12	14.33	172.00			
	Deney	12	10.67	128.00	50.00	-1.274	.203
	Toplam	24					

Tablo 4.13’te görüldüğü gibi deney ve kontrol grubundaki bireylerin KGEOGE liderlik alt boyutundan elde ettikleri ortalamalarda gruplar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını tespit etmek için yapılan Mann- Whitney U testi sonuçlarına göre sıra

ortalamaları arasında bulunan farklılık anlamlı değildir ( $z=-1.274$ ;  $p> .05$ ). Bu sonuçlara bakılarak “KGEOGE liderlik ön test puanları açısından deney ve kontrol gruplarının istatistiksel anlamda denk gruplar oldukları” söylenebilir.

Araştırmadaki altıncı denence “deney ve kontrol grubundaki ergenlerin sorumluluk karakter gücü ön test puanları arasında anlamlı fark yoktur. Sorumluluk kavramı ile ilgili tutum ve algılayışları açısından gruplar birbirine denktir.” Tablo 4.14’te sorumluluk alt boyutu ön testinden elde edilmiş verilerin Mann Whitney U testi sonuçları belirtilmiştir.

**Tablo 4.14: Deney ve Kontrol Gruplarının KGEOGE Sorumluluk Alt Boyutu Ön Testinden Elde Edilmiş Verilerin Mann Whitney U Testiyle İncelenmesi**

Alt Boyut	Gruplar	N	$\bar{X}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	p
Sorumluluk	Kontrol	12	12.50	150.00	72.00	0.000	1.000
	Deney	12	12.50	150.00			
	Toplam	24					

Tablo 4.14’te belirtildiği gibi deney ve kontrol grubundaki bireylerin KGEOGE sorumluluk alt boyutundan elde ettikleri ortalamalarda gruplar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını tespit etmek için yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre sıra ortalamaları arasında bulunan farklılık anlamlı değildir ( $z=0.000$ ;  $p> .05$ ). Bu sonuçlara bakılarak “KGEOGE sorumluluk ön test puanları açısından deney ve kontrol gruplarının istatistiksel anlamda denk gruplar oldukları” söylenebilir.

Araştırmadaki yedinci denence “deney ve kontrol grubundaki ergenlerin affedicilik karakter gücü ön test puanları arasında anlamlı fark yoktur. Affedicilik kavramı ile ilgili tutum ve algılayışları açısından gruplar birbirine denktir.” Tablo 4.15’te affedicilik alt boyutu ön testinden elde edilmiş verilerin Mann Whitney U testi sonuçları gösterilmiştir.

**Tablo 4.15: Deney ve Kontrol Gruplarının KGEOGE Affedicilik Alt Boyutu Ön Testinden Elde Edilmiş Verilerin Mann Whitney U Testiyle İncelenmesi**

Alt Boyut	Gruplar	N	$\bar{X}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	p
Affedicilik	Kontrol	12	11.92	143.00	65.00	-.406	.685
	Deney	12	13.08	157.00			
	Toplam	24					

Tablo 4.15’de belirtildiği gibi deney ve kontrol grubundaki bireylerin KGEOGE affedicilik alt boyutundan elde ettikleri ortalamalarda gruplar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını anlamak için yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre sıra ortalamaları arasında bulunan farklılık anlamlı değildir ( $z=-.406$ ;  $p>.05$ ). Bu sonuçlara bakılarak “KGEOGE affedicilik ön test puanları açısından deney ve kontrol gruplarının istatistiksel anlamda denk gruplar oldukları” söylenebilir.

Araştırmadaki sekizinci denence “deney ve kontrol grubundaki ergenlerin alçakgönüllülük karakter gücü ön test puanları arasında anlamlı fark yoktur. Alçakgönüllülük kavramı ile ilgili tutum ve algılayışları açısından gruplar birbirine denktir.” Tablo 4.16’da alçakgönüllülük alt boyutu ön testinden elde edilmiş verilerin Mann Whitney U testi sonuçları gösterilmiştir.

**Tablo 4.16: Deney ve Kontrol Gruplarının KGEOGE Alçakgönüllülük Alt Boyutu Ön Testinden Elde Edilmiş Verilerin Mann Whitney U Testiyle İncelenmesi**

Alt Boyut	Gruplar	N	$\bar{X}_{Sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	p
Alçakgönüllülük	Kontrol	12	14.29	171.50	50.50	-1.245	.213
	Deney	12	10.71	128.50			
	Toplam	24					

Tablo 4.16’da belirtildiği gibi deney ve kontrol grubundaki bireylerin KGEOGE alçakgönüllülük alt boyutundan elde ettikleri ortalamalarda gruplar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre sıra ortalamaları arasında bulunan farklılık anlamlı değildir ( $z=-1.245$ ;  $p>.05$ ). Bu sonuçlara bakılarak “KGEOGE alçakgönüllülük ön test puanları açısından deney ve kontrol gruplarının istatistiksel anlamda denk gruplar oldukları” söylenebilir.

Araştırmadaki dokuzuncu denence “deney ve kontrol grubundaki ergenlerin tedbirlilik karakter gücü ön test puanları arasında anlamlı fark yoktur. Tedbirlilik kavramı ile ilgili tutum ve algılayışları açısından gruplar birbirine denktir.” Tablo 4.17’de tedbirlilik alt boyutu ön testinden elde edilmiş verilerin Mann Whitney U testi sonuçları gösterilmiştir.

**Tablo 4.17: Deney ve Kontrol Gruplarının KGEOGE Tedbirlilik Alt Boyutu Ön Testinden Elde Edilmiş Verilerin Mann Whitney U Testiyle İncelenmesi**

Alt Boyut	Gruplar	N	$\bar{X}_{Sıra}$	$\sum_{Sıra}$	U	z	p
Tedbirlilik	Kontrol	12	13.25	159.00	63.00	-.543	.601
	Deney	12	11.75	141.00			
	Toplam	24					

Tablo 4.17’de belirtildiği üzere deney ve kontrol grubundaki bireylerin KGEOGE tedbirlilik alt boyutundan elde ettikleri ortalamalarda gruplar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre sıra ortalamaları arasında bulunan farklılık anlamlı değildir ( $z=-.543$ ;  $p>.05$ ). Bu sonuçlara bakılarak “KGEOGE tedbirlilik ön test puanları açısından deney ve kontrol gruplarının istatistiksel anlamda denk gruplar oldukları” söylenebilir.

Araştırmadaki onuncu denence “deney ve kontrol grubundaki ergenlerin öz kontrol karakter gücü ön test puanları arasında anlamlı fark yoktur. Öz kontrol kavramı ile ilgili tutum ve algılayışları açısından gruplar birbirine denktir.” Tablo 4.18’de deney ve kontrol gruplarının öz kontrol alt boyutu ön testinden elde edilmiş verilerin Mann Whitney U testiyle incelenmesi gösterilmiştir.

**Tablo 4.18: Deney ve Kontrol Gruplarının KGEOGE Öz Kontrol Alt Boyutu Ön Testinden Elde Edilmiş Verilerin Mann Whitney U Testiyle İncelenmesi**

Alt Boyut	Gruplar	N	$\bar{X}_{Sıra}$	$\sum_{Sıra}$	U	z	p
Öz Kontrol	Kontrol	12	15.13	181.50	40.50	-1.824	.068
	Deney	12	9.88	181.50			
	Toplam	24					

Tablo 4.18’de belirtilmiş olan; deney ve kontrol grubundaki bireylerin KGEOGE öz kontrol alt boyutundan elde ettikleri puanlarda gruplar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre sıra ortalamaları arasında bulunan farklılık anlamlı değildir ( $z=-1.824$ ;  $p>.05$ ). Bu sonuçlara bakılarak “KGEOGE öz kontrol ön test puanları açısından deney ve kontrol gruplarının istatistiksel anlamda denk gruplar oldukları” söylenebilir.

Araştırmadaki on birinci denence “deney ve kontrol grubundaki ergenlerin merhamet ön test puanları arasında anlamlı fark yoktur. Merhamet kavramı ile ilgili tutum ve

algılayışları açısından gruplar birbirine denktir.” Tablo 4.19’da merhamet ölçeği toplam puanı ön testinden elde edilmiş verilerin Mann Whitney U testi sonuçları gösterilmiştir.

**Tablo 4.19: Deney ve Kontrol Gruplarının Merhamet Ölçeği Ön Testinden Elde Edilmiş Verilerin Mann Whitney U Testiyle İncelenmesi**

Alt Boyut	Gruplar	N	$\bar{X}_{Sıra}$	$\Sigma_{Sıra}$	U	z	p
Merhamet	Kontrol	12	8.42	101.00	23.00	-1.608	.108
	Deney	12	12.71	98.00			
	Toplam	24					

Tablo 4.19’da görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan deney ve kontrol grubundaki bireylerin merhamet ölçeği elde ettikleri ortalamalarda gruplar arasında anlamlı bir fark bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla yapılan Mann -Whitney U analiz sonuçlarına göre sıra ortalamaları arasında bulunan farklılık anlamlı değildir ( $z=-1.608$ ;  $p>.05$ ). Bu sonuçlara bakılarak “merhamet ölçeği ön test puanları açısından deney ve kontrol gruplarının istatistiksel anlamda denk gruplar oldukları” söylenebilir. Tablo 4.20’de deney grubu iyi yüreklilik ön test ve son test puan farklılıkları belirlemek için yapılan Wilcoxon Analizi sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 4.20: Deney Grubundaki Katılımcıların KGEOGE İyi Yüreklilik Alt Boyutu Ön Test – Son Test Puanları Arasında Anlamlı Farklılık Bulunup Bulunmadığını Tespit Etmek Amacıyla Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları**

Alt Boyut	Gruplar	N	$\bar{X}_{Sıra}$	$\Sigma_{Sıra}$	z	p
İyi Yüreklilik	Azalanlar	5	3.40	17.00	-1.730	.084
Son Test-	Artanlar	7	8.71	61.00		
İyi Yüreklilik	Eşit	0				
Ön Test	Toplam	12				

Tablo 4.20’de görüldüğü gibi deney grubundaki katılımcıların KGEOGE iyi yüreklilik alt boyutu ön test -son test ortalamaları arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Wilcoxon Analizine göre sıra ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunamamıştır ( $z=-1.730$ ;  $p>.05$ ). Artan puanlar azalan puanlardan fazla olmasına rağmen bu anlamlı değildir çünkü yapılan çalışmada iyi yürekli olma ile ilgili hayal kurma etkinliğinde öğrenciler hayalini kurdukları şeyin gerçek hayatta mümkün olamayacağını dile getirmişlerdir. İnsanlara iyi yüreklilik ile yardım etmeye çalışmak

istediklerinde başlarına gelebilecek olumsuz durumları düşünerek yapmak istedikleri şeyden vazgeçtiklerini ifade etmişlerdir. Zor durumda olan birisine yardım etmek isteği oluştuğunda karşı tarafın olumsuz söylem ya da zarar verici harekette bulunabileceği korkusu yapılmak istenen davranışı yapmamaya sevk etmektedir. Tablo 4.21’de Deney grubuna ait katılımcıların sevme sevilme alt boyutu ön test puanı ve son test puanı farklılıklarını belirlemek için yapılan Wilcoxon Analiz sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 4.21: Deney Grubundaki Katılımcıların KGEOGE Sevme Sevilme Alt Boyutuna Ait Ön Test- Son Test Puanları Arasında Fark Bulunup Bulunmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılmış Wilcoxon Analiz Sonuçları**

Alt Boyut	Gruplar	N	$\bar{X}_{Sıra}$	$\sum_{sıra}$	z	p
Sevme- Sevilme	Azalanlar	4	5.00	20.00	-1.493	.135
Son Test-	Artanlar	8	7.25	58.00		
Sevme- Sevilme	Eşit	0				
Ön Test	Toplam	12				

Tablo 4.21’de görüldüğü gibi deney grubundaki katılımcıların KGEOGE sevme sevilme alt boyutu ön test -son test ortalamaları arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Wilcoxon Analizine göre sıra ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ( $z=-1.493$ ;  $p>.05$ ). Yapılan analizde ön test puanları ve son test puanları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. Tablo 4.22’de deney grubuna ait sosyal zekâ ön test puanları ve son test puan farklılıkları belirlemek için yapılan Wilcoxon Analizi sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 4.22: Deney Grubundaki Katılımcıların KGEOGE Sosyal Zekâ Alt Boyutuna Ait Ön Test- Son Test Puanları Arasında Fark Bulunup Bulunmadığını Tespit Etmek İçin Yapılmış Wilcoxon Analizi Sonuçları**

Alt Boyut	Gruplar	N	$\bar{X}_{Sıra}$	$\sum_{sıra}$	z	p
Sosyal Zekâ	Azalanlar	3	4.00	12.00	-2.120	.034
Son Test-	Artanlar	9	7.33	66.00		
Sosyal Zekâ	Eşit	0				
Ön Test	Toplam	12				

Tablo 4.22’de görüldüğü gibi deney grubundaki katılımcıların KGEOGE sosyal zekâ alt boyutu ön test -son test ortalamaları arasında anlamlı fark olup olmadığını

belirlemek için yapılan Wilcoxon Analizine göre sıra ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır ( $z=-2.120$ ;  $p<.05$ ). Yapılan analizde ön test puanları ve son test puanları arasında bulunan fark anlamlı bulunmuştur. Sosyal zekâ ya kişilerarası zekâ kavramı iletişimin, kendini ifade etmenin ön plana çıktığı bir kavramdır. Ergenlik dönemindeki bireyler yaşlılarıyla iletişimi önemsemekte hatta sadece onların kendisini anladığını düşünmektedirler. Yapılan çalışmada kişilerarası problem durumlarını yakın arkadaşlarındaki problemler olarak değerlendirip problemi çözmek için fikir birliği yollarını aramanın önemli olduğunu öğrendiklerini belirtmişlerdir.

Tablo 4.23'te deney grubuna ait hakkaniyet ön test puanları ve son test puan farklılıkları belirlemek için yapılan Wilcoxon Analizi sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 4.23: Deney Grubundaki Katılımcıların KGEOGE Hakkaniyet Alt Boyutuna Ait Ön Test- Son Test Puanları Arasında Fark Bulunup Bulunmadığını Tespit Etmek Amacıyla Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları**

Alt Boyut	Gruplar	N	$\bar{X}_{Sıra}$	$\sum_{Sıra}$	z	p
Hakkaniyet	Azalanlar	3	3.83	11.50		
Son Test-	Artanlar	9	7.39	66.50	-2.162	.031
Hakkaniyet	Eşit	0				
Ön Test	Toplam	12				

Tablo 4.23'te belirtildiği üzere deney grubundaki katılımcıların hakkaniyet alt boyutuna ilişkin ön test ortalamaları ve son test ortalamaları arasındaki anlamlı bir fark bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon Analizi sonuçlarına göre sıra ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $z=-2.162$ ;  $p<.05$ ). Yapılan analizde ön test ve son test puanları arasındaki fark anlamlıdır. Ergenlik döneminde soyut işlem dönemine girilmesiyle birlikte ergenler hem toplumsal hem de bireysel adalet konularını önemsemektedirler. Özellikle arkadaşlık ilişkilerinde kendi adalet sistemlerini kurabildiklerini düşünmektedirler. Herkes diğerine kendince adil davranmaktadır bu sebeple deney grubu yapılan etkinliklerde adaletle ilgili fazlaca söz almış, kendilerine ait adil dünyanın var olduğunu düşündüklerini ifade etmişlerdir. Aşağıdaki tablo 4.24'te deney grubuna ait liderlik ön test puanları ve son test puan farklılıkları belirlemek için yapılan Wilcoxon Analizi sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 4.24: Deney Grubundaki Katılımcıların KGEOGE Liderlik Alt Boyutuna Ait Ön Test- Son Test Puanları Arasında Fark Bulunup Bulunmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Wilcoxon Analiz Sonuçları**

Alt Boyut	Gruplar	N	$\bar{X}_{Sıra}$	$\sum_{Sıra}$	z	p
Liderlik	Azalanlar	2	8.25	16.50		
Son Test-	Artanlar	10	6.15	61.50	-1.769	.077
Liderlik	Eşit	0				
Ön Test	Toplam	12				

Tablo 4.24'te belirtildiği üzere deney grubunda bulunan katılımcıların KGEOGE liderlik alt boyutu ön test ortalamaları son test ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla yapılan Wilcoxon analiz sonuçlarına göre, sıra ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunamamıştır. ( $z=-1.769$ ;  $p>.05$ ). Yapılan analizde ön test ve son test puanları arasındaki fark anlamlı değildir. Tablo 4.25'te deney grubundaki katılımcıların sorumluluk ön test puanları ve son test puan farklılıkları belirlemek için yapılan Wilcoxon Analizi sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 4.25: Deney Grubundaki Katılımcıların KGEOGE Sorumluluk Alt Boyutuna Ait Ön Test- Son Test Puanları Arasında Fark Bulunup Bulunmadığını Tespit Etmek Amacıyla Yapılan. Wilcoxon Analiz Sonuçları**

Alt Boyut	Gruplar	N	$\bar{X}_{Sıra}$	$\sum_{Sıra}$	z	p
Sorumluluk	Azalanlar	1	3.50	3.50		
Son Test-	Artanlar	11	6.77	74.50	-2.790	.005
Sorumluluk	Eşit	0				
Ön Test	Toplam	12				

Tablo 4. 25'te belirtildiği üzere deney grubundaki katılımcıların KGEOGE sorumluluk alt boyutu ön test ortalamaları ile son test ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla yapılmış Wilcoxon Analiz sonuçlarına göre, sıra ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $z=-2.790$ ;  $p<.05$ ). Yapılan analizde ön test ve son test puanları arasındaki fark anlamlıdır. Tablo 4.26'da deney grubu affedicilik ön test ve son test puan farklılıkları belirlemek için yapılan Wilcoxon Analizi sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 4.26: Deney Grubundaki Katılımcıların KGEOGE Affedicilik Alt Boyutuna Ait Ön Test- Son Test Puanları Arasında Fark Bulunup Bulunmadığını Tespit Etmek Amacıyla Yapılan Wilcoxon Analiz Sonuçları**

Alt Boyut	Gruplar	N	$\bar{X}_{Sıra}$	$\sum_{Sıra}$	z	p
Affedicilik	Azalanlar	4	5.38	21.50		
Son Test-	Artanlar	8	7.06	56.50		
Affedicilik	Eşit	0			-1.374	.169
Ön Test	Toplam	12				

Tablo 4.26’da belirtildiği gibi deney grubundaki katılımcıların KGEOGE affedicilik alt boyutu ön test ortalamaları ve son test ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla yapılan Wilcoxon Analizi sonuçlarına göre sıra ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ( $z=-1.374$ ;  $p>.05$ ). Yapılan analizde ön test ve son test puanları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. Tablo 4.27’de deney grubu alçakgönüllülük ön test ve son test puan farklılıkları belirlemek için yapılan Wilcoxon Analizi sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 4.27: Deney Grubundaki Katılımcıların KGEOGE Alçakgönüllülük Alt Boyutuna İlişkin Ön Test- Son Test Puanları Arasında Fark Bulunup Bulunmadığını Tespit Etmek Amacıyla Yapılan Wilcoxon Analiz Sonuçları**

Alt Boyut	Gruplar	N	$\bar{X}_{Sıra}$	$\sum_{Sıra}$	z	p
Alçakgönüllülük	Azalanlar	4	6.17	18.50		
Son Test-	Artanlar	8	5.94	47.50		
Alçakgönüllülük	Eşit	0			-1.290	.197
Ön Test	Toplam	12				

Tablo 4.27’de belirtildiği üzere deney grubundaki katılımcıların KGEOGE alçakgönüllülük alt boyutu ön test -son test ortalamaları arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Wilcoxon Analizine göre sıra ortalamaları arasındaki fark anlamlı değildir ( $z=-1.290$ ;  $p>.05$ ). Yapılan analiz sonuçlarına göre ön test puanları ile son test puanları arasındaki fark anlamlı olarak bulunmamıştır.

Tablo 4.28’de deney grubu tedbirlilik alt boyutu ön test ve son test puan farklılıklarını belirlemek için yapılan Wilcoxon analizi sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 4.28: Deney Grubuna Ait Tedbirlilik Alt Boyutuna İlişkin Ön Test- Son Test Puanları Arasında Fark Bulunup Bulunmadığını Tespit Etmek Amacıyla Yapılan Wilcoxon Analiz Sonuçları**

Alt Boyut	Gruplar	N	$\bar{X}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	z	p
Tedbirlilik	Azalanlar	2	4.25	8.50		
Son Test-	Artanlar	10	6.95	69.50		
Tedbirlilik	Eşit	0			-2.397	.017
Ön Test	Toplam	12				

Tablo 4.28’de görüldüğü üzere deney grubuna ait katılımcıların KGEOGE tedbirlilik alt boyutuna ilişkin ön test ortalamaları ile son test ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla yapılmış Wilcoxon Analiz sonuçlarına göre sıra ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $z=-2.397$ ;  $p<.05$ ). Yapılan analizde ön test ve son test puanları arasındaki fark anlamlıdır.

Aşağıdaki tablo 4.29’da deney grubuna ait katılımcıların öz kontrol alt boyutu, ön test puan ve son test puanları arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla yapılmış Wilcoxon Analiz sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 4.29: Deney Grubuna Ait Katılımcıların KGEOGE Öz Kontrol Alt Boyutu Ön Test- Son Test Puanları Arasında Fark Bulunup Bulunmadığını Tespit Etmek Amacıyla Yapılan Wilcoxon Analiz Sonuçları**

Alt Boyut	Gruplar	N	$\bar{X}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	z	p
Öz Kontrol	Azalanlar	3	6.83	20.50		
Son Test-	Artanlar	9	6.39	57.50		
Öz Kontrol	Eşit	0			-1.452	.146
Ön Test	Toplam	12				

Tablo 4.29’da görüldüğü üzere deney grubunun öz kontrol alt boyutu ön test ortalamaları ile son test ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla yapılmış Wilcoxon Analiz sonuçlarına göre sıra ortalamaları arasındaki fark anlamlı olarak bulunamamıştır ( $z=-1.452$ ;  $p>.05$ ). Yapılan analiz sonuçlarına göre ön test puanları ile son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 4.30: Deney grubu merhamet ölçeği ön test- son test toplam puanları arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla yapılmış Wilcoxon Analiz sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 4.30: Deney Grubu Merhamet Ölçeği Ön Test- Son Test Puanları Arasında Fark Anlamlı Bulunup Bulunmadığını Tespit Etmek İçin Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları**

Alt Boyut	Gruplar	N	$\bar{X}_{Sıra}$	$\Sigma_{Sıra}$	z	p
Merhamet Son Test-	Azalanlar	2	3.50	7.00	-2.513	.012
	Artanlar	10	7.01	71.00		
Merhamet Ön Test	Eşit	0				
	Toplam	12				

Tablo 4.30’da görüldüğü gibi deney grubundaki katılımcıların merhamet ölçeği toplam puanı ön test -son test ortalamaları arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Wilcoxon Analizine göre sıra ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır ( $z=-2.513$ ;  $p<.05$ ). Yapılan analize göre. Merhamet ölçeği ön test puanları ile son test puanları arasındaki fark anlamlı olarak bulunmuştur.

Tablo 4.31’de Deney ve kontrol gruplarının KGEOGE iyi yüreklilik, sevmeye, sevilme, sosyal zekâ, hakkaniyet, sorumluluk, affedicilik, liderlik, alçak gönüllülük, Öz kontrol tedbirlik alt boyutlarına ilişkin son test uygulamasından elde edilmiş verilerle yapılan Mann Whitney U testi sonuçları incelenmesi yer almaktadır.

**Tablo 4.31: Deney ve Kontrol Gruplarına Ait KGEOGE İyi Yüreklilik, Sevmeye, Sevilme, Sosyal Zekâ, Hakkaniyet, Sorumluluk, Affedicilik, Liderlik, Alçakgönüllülük, Öz Kontrol, Tedbirlik Alt Boyutlarına Ait Son Test Uygulamasından Elde Edilen Verilerin Mann Whitney U Testi ile İncelenmesi**

Alt Boyut	Gruplar	N	$\bar{X}_{Sıra}$	$\Sigma_{Sıra}$	U	z	p
İyi Yüreklilik	Kontrol	12	8.29	99.50	21.50	-2.929	.003
	Deney	12	16.71	200.50			
Sevmeye- Sevilme	Kontrol	12	11.33	136.00	58.00	-.816	.414
	Deney	12	13.67	164.00			
Sosyal Zekâ	Kontrol	12	11.00	132.00	54.00	-1.044	.296
	Deney	12	14.00	168.00			
Hakkaniyet	Kontrol	12	8.00	96.00	18.00	-3.127	.002
	Deney	12	17.00	204.00			
Liderlik	Kontrol	12	9.50	114.00			

	Deney	12	15.50	186.00	36.00	-2.085	.037
Sorumluluk	Kontrol	12	9.21	110.50			
	Deney	12	15.79	189.50	32.50	-2.289	.022
Affedicilik	Kontrol	12	9.38	112.50			
	Deney	12	15.63	187.50	34.50	-2.173	.030
Alçakgön.	Kontrol	12	16.50	198.00			
	Deney	12	8.50	102.00	24.00	-2.786	.005
Tedbirlilik	Kontrol	12	8.96	107.50			
	Deney	12	16.04	192.50	29.50	-2.462	.014
Öz Kontrol	Kontrol	12	16.04	192.50			
	Deney	12	8.96	107.50	29.50	-2.462	.014

Tablo 4.31’de görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan bireylerdeki KGEOGE iyi yüreklilik alt boyutuna ait puan ortalamaları deney ve kontrol grupları açısından anlamlı farklılık oluşup oluşmadığını belirlemek için yapılmış Mann Whitney U analizi sonuçları doğrultusunda iki gruptaki ortalama farklılıkları anlamlı bulunmuştur ( $z=-2.929$ ;  $p<.05$ ). Elde edilen sonuçlar doğrultusunda “son test KGEOGE iyi yüreklilik puanları için deney ve kontrol gruplarının istatistiksel manada farklı gruplar” olarak nitelendirilebilir. KGEOGE sevme sevilme alt boyutuna ait puan ortalamaları deney ve kontrol grupları açısından anlamlı farklılık oluşup oluşmadığını belirlemek için yapılmış Mann Whitney U analizi sonuçları doğrultusunda iki gruptaki ortalama farklılıkları anlamlı bulunmuştur ( $z=-.816$ ;  $p>.05$ ). Elde edilen sonuçlar doğrultusunda “son test KGEOGE sevme sevilme puanları için deney ve kontrol gruplarının istatistiksel manada denk gruplar” olarak nitelendirilebilir. KGEOGE sosyal zekâ alt boyutu puan ortalamaları deney ve kontrol grupları açısından anlamlı farklılık oluşup oluşmadığını belirlemek için yapılmış Mann Whitney U analizi sonuçları doğrultusunda iki gruptaki ortalama farklılıkları anlamlı bulunmuştur ( $z=-1.044$ ;  $p>.05$ ). Elde edilen sonuçlar doğrultusunda “son test KGEOGE sosyal zekâ puanları için deney ve kontrol gruplarının istatistiksel manada denk gruplar” olarak nitelendirilebilir. KGEOGE hakkaniyet alt boyutuna ait puan ortalamaları deney ve kontrol grupları açısından anlamlı farklılık oluşup oluşmadığını belirlemek için yapılmış Mann Whitney U analizi sonuçları doğrultusunda iki gruptaki ortalama

farklılıkları anlamlı bulunmuştur ( $z=-3.127$ ;  $p<.05$ ). Elde edilen sonuçlar doğrultusunda “son test KGEOGE hakkaniyet puanları için deney ve kontrol gruplarının istatistiksel manada farklı gruplar” olarak nitelendirilebilir. KGEOGE liderlik alt boyutuna ait puan ortalamaları deney ve kontrol grupları açısından anlamlı farklılık oluşup oluşmadığını belirlemek için yapılmış Mann Whitney U analizi sonuçları doğrultusunda iki gruptaki ortalama farklılıkları anlamlı bulunmuştur ( $z=-2.085$ ;  $p<.05$ ). Elde edilen sonuçlar doğrultusunda “son test KGEOGE liderlik puanları için deney ve kontrol gruplarının istatistiksel manada farklı gruplar” olarak nitelendirilebilir. KGEOGE sorumluluk alt boyutuna ait puan ortalamaları deney ve kontrol grupları açısından anlamlı farklılık oluşup oluşmadığını belirlemek için yapılmış Mann Whitney U analizi sonuçları doğrultusunda iki gruptaki ortalama farklılıkları anlamlı bulunmuştur ( $z=-2.289$ ;  $p<.05$ ). Elde edilen sonuçlar doğrultusunda “son test KGEOGE sorumluluk puanları için deney ve kontrol gruplarının istatistiksel manada farklı gruplar” olarak nitelendirilebilir. KGEOGE affedicilik alt boyutuna ait puan ortalamaları deney ve kontrol grupları açısından anlamlı farklılık oluşup oluşmadığını belirlemek için yapılmış Mann Whitney U analizi sonuçları doğrultusunda iki gruptaki ortalama farklılıkları anlamlı bulunmuştur ( $z=-2.173$ ;  $p<.05$ ). Elde edilen sonuçlar doğrultusunda “son test KGEOGE affedicilik puanları için deney ve kontrol gruplarının istatistiksel manada farklı gruplar” olarak nitelendirilebilir. KGEOGE alçakgönüllülük alt boyutuna ait puan ortalamaları deney ve kontrol grupları açısından anlamlı farklılık oluşup oluşmadığını belirlemek için yapılmış Mann Whitney U analizi sonuçları doğrultusunda iki gruptaki ortalama farklılıkları anlamlı bulunmuştur ( $z=-2.786$ ;  $p<.05$ ). Elde edilen sonuçlar doğrultusunda “son test KGEOGE alçakgönüllülük puanları için deney ve kontrol gruplarının istatistiksel manada farklı gruplar” olarak nitelendirilebilir. KGEOGE tedbirlilik alt boyutuna ait puan ortalamaları deney ve kontrol grupları açısından anlamlı farklılık oluşup oluşmadığını belirlemek için yapılmış Mann Whitney U analizi sonuçları doğrultusunda iki gruptaki ortalama farklılıkları anlamlı bulunmuştur ( $z=-2.462$ ;  $p<.05$ ). Elde edilen sonuçlar doğrultusunda “son test KGEOGE tedbirlilik puanları için deney ve kontrol gruplarının istatistiksel manada farklı gruplar” olarak nitelendirilebilir. KGEOGE öz kontrol alt boyutuna ait puan ortalamaları deney ve kontrol grupları açısından anlamlı farklılık oluşup oluşmadığını belirlemek için yapılmış Mann Whitney U analizi sonuçları doğrultusunda iki gruptaki ortalama

farklılıkları anlamlı bulunmuştur ( $z=-2.462$ ;  $p<.05$ ). Elde edilen sonuçlar doğrultusunda “son test KGEOGE öz kontrol puanları için deney ve kontrol gruplarının istatistiksel manada farklı gruplar” olarak nitelendirilebilir.

Aşağıdaki tablo 4.32’de deney ve kontrol gruplarının merhamet ölçeği toplam puanı son testinden elde edilen verilerin Mann Whitney U testi ile incelenmesi gösterilmiştir.

**Tablo 4. 32: Deney ve Kontrol Gruplarının Merhamet Ölçeği Toplam Puanı Son Testinden Elde Edilen Verilerin Mann Whitney U Testi ile İncelenmesi**

Alt Boyut	Gruplar	N	$\bar{X}_{sıra}$	$\Sigma_{sıra}$	U	z	p
Merhamet	Kontrol	12	8.42	101.00	23.00	-2.197	.008
	Deney	12	12.71	98.00			
	Toplam	24					

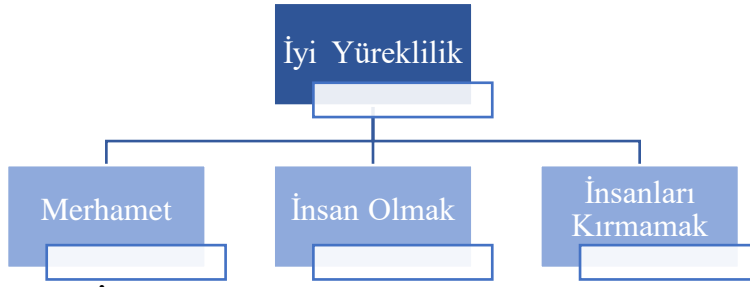
Tablo 4.32’de belirtildiği gibi deney ve kontrol grubunu oluşturan bireylerdeki merhamet ölçeği toplam puan deney ve kontrol grupları açısından anlamlı farklılık oluşup oluşmadığını belirlemek için yapılmış Mann Whitney U analizi sonuçları doğrultusunda iki gruptaki ortalama farklılıkları anlamlı bulunmuştur ( $z=-2.197$ ;  $p<.05$ ). Bu sonuçlara bakarak son test “merhamet puanları açısından deney ve kontrol gruplarının istatistiksel olarak farklı oldukları” söylenebilir.

#### 4.1.2. Nitel Aşamaya İlişkin Bulgular

Bu çalışmada ergenlik dönemindeki bireylerin merhamet düzeylerinin belli değişkenler aracılığı ile değişip değişmediği, merhamet oluşumuna zemin sağlayabilecek ya da engelleyen, düşünce ve duygu durumlarını ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Çalışma ergenlik dönemindeki kız ergenler ile yürütülmüştür. Bu bölümde on iki ergenlik dönemindeki birey yapılan görüşmelerde KGEOGE alt boyutları ana tema olarak kabul edilmiş ve görüşmeler bu doğrultuda yapılmıştır.

##### 4.1.2.1. İyi Yüreklilik Kavramı Aracılığı ile Merhameti Anlama

Yapılan görüşmeler sonucu iyi yüreklilik kavramı ile ilgili ortaya çıkan alt temalar şunlardır: *merhametin eş anlamlısı, insan olmak, insanları kırmamak*. Aşağıdaki şekil 4.1’de iyi yüreklilik alt temaları bulunmaktadır.



**Şekil 4.1: İyi Yüreklilik Alt Temaları**

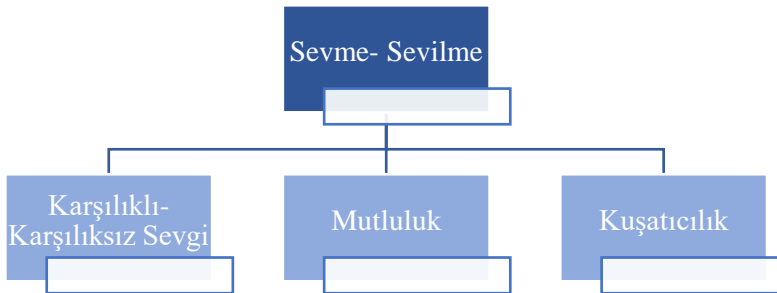
İyi yüreklilik ergenler tarafından daha çok merhametin eş anlamlısı gibi anlamlandırılmaktadır. İyi yürekli olmak insan olmanın göstergelerinden birisi olarak görülmüştür; dedikodu yapmamak, ihtiyaç durumunda olan birisine yardım etmek, bencil olmamak kavramları ergenler tarafından insanı insan yapan değerler olarak görülmüştür. Ayrıca iyi yürekli insanlar saygı duyulması gereken insanlar olarak da görülmüştür. Olumlamaya sahip insanlar iyi yürekli olarak nitelendirilmiştir.

*Karam Lover: Olayların iyi taraflarını gören kişiler bence iyi yürekli kişilerdir. Birisi birisinin arkasından konuştuğunda hayır hayır konuşmamıştır diyen birisi iyi yüreklidir. Hem dedikodu yapmaz hem de aslında kötü durumda olan birisine yardım etmiş olur.*

*Hafız: İyi yürekli olmak insan olmanın en temel özelliklerinden bence. Başkalarını kırmamak, sözünde durmak, yardımlaşmayı bilmek gerekir; bunlar insan olma özellikleri bence yani merhametli olmak direkt...*

#### 4.1.2.2. Sevme Sevilme Kavramı Aracılığı ile Merhameti Anlama

Sevme sevilme kavramı; *karşılıklı ve karşılıksız sevgi, mutluluk ve kuşatıcılık* alt temaları ile kavramsallaştırılmıştır. Şekil 4.2’de sevme sevilme alt temaları verilmiştir.



**Şekil 4.2: Sevme Sevilme Alt Temaları**

Merhametle aynı anlamda gelen kavramlardan birisi olarak görülmektedir. Sevginin olmadığı bir dünya merhametsiz olarak görülmektedir. Sevme sevilme mutlulukla

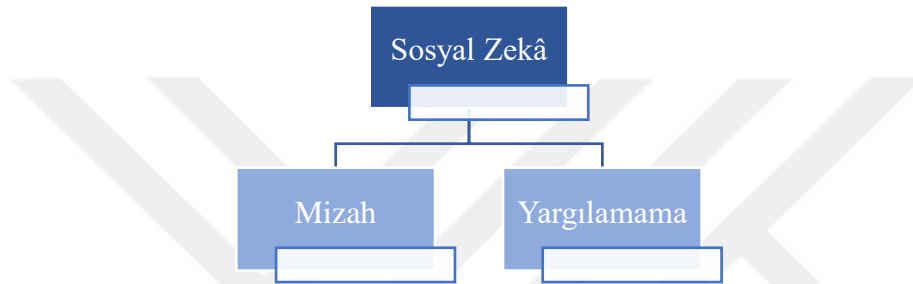
anlamlandırılmaya çalışılmıştır. Sevginin olmadığı bir dünyada mutluluk da olmaz. Sevgi insan ilişkilerinin en önemli kavramı olarak görülmüştür.

*Kaplumbağa: Sevgi olmasaydı her şey değişirdi. İnsanları bir arada tutan şeydir sevgi. Sevgi olmazsa her şey çok farklı ve kötü, karmaşık olur.*

*Bir Dost: Galiba bu konuştuğumuz hiçbir şey olmazdı. Sevgi kavramı ne bileyim sanki tüm bu değerlerin hepsini kapsayan bir şey gibi*

#### 4.1.2.3. Sosyal Zekâ Kavramı Aracılığı ile Merhameti Anlama

Sosyal zekâ kavramı alt temaları; *mizahı iyi kullanma, yargılamama* şeklinde ortaya çıkmıştır. Şekil 4.3'te sosyal zeka kavramına ilişkin alt temalar verilmiştir.



**Şekil 4.3: Sosyal Zekâ Alt Temaları**

Arkadaşlık ilişkilerinde güven ön planda olurken arkadaşlığı başlatan şeyin mizah olduğu görülmüştür. Ergenler ne kadar güvenirlerse güvensinler aynı şeye gülmedikleri biri ile arkadaşlığı devam ettiremeyeceklerini dile getirmişlerdir. Çabuk arkadaş kurabilen kişiler merhametli olarak görülmektedir. Bir katılımcının ifadesi “Demek ki iyi birisi çok arkadaşı var, aynı zamanda merhametli de olmalı çünkü insanlar bazen çok yorucu olabiliyor dayanmak için merhametli olmak gerekir.”

*Es08ma: Benim hoşuma gidecek beni güldürecek, şeyler söyleyen birisi ile kolay arkadaşlık kurabilirim diye düşünüyorum. Aynı kafada olmak yani.*

.....

*Es08ma: Bazen anlamadan dinlemeden konuşurlar ya hocam o zaman o insan benim için bitmiştir. Öyle durumlarda olayı tam olarak bilmeyen birisi kötü sözler de kullanabiliyor. O arkadaşlık benim için biter.*

#### 4.1.2.4. Hakkaniyet Kavramı Aracılığı ile Merhameti Anlama

Hakkaniyet kavramı adalet kavramıyla birlikte anlaşılmaya çalışılmıştır. Çünkü hakkaniyet kavramının anlamının ergenler tarafından tam olarak bilinmediği gözlenmiştir. Adalet kavramı temel alınan bu ana temada; *toplumsal düzen,*

*kişilerarası ilişkilerde saygı, eğitimde fırsat eşitliği* kavramları alt tema olarak yer almıştır. Şekil 4.4'te hakkaniyet kavramına ilişkin alt temalar verilmiştir.



**Şekil 4.4: Hakkaniyet Alt Temaları**

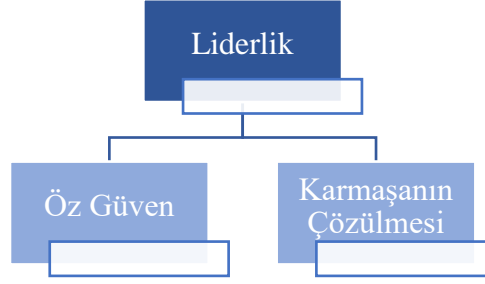
Dünya adil bir yer olmamasına rağmen adaleti sağlamanın mümkün olduğu, adaleti sağlayan en büyük kurumun hukuk sistemi olduğu görülmektedir. Hukuk dışında toplumsal kurallarında adaleti sağladığı ifade edilmiştir. Merhametle ilişkisine bakıldığında toplumsal düzeni sağlayan kişilerin adaletli olduğu bunu yaparken de merhametli oldukları ifade edilmiştir.

*İraş08: Dünya bence adaletli değil. Kuzenimden örnek vermek istiyorum o Adıyaman'da ve buraya geldiğinde defterlerimi incelediğinde çok fazla eksikliğinin olduğunu görüyor ve bana sen İstanbul'da çok şanslısın ben orda yeterince eğitim göremiyorum ama sen görüyorsun falan diyor.*

*Çingene: Hocam çok büyük meselelerde avukat, hâkim falanda adalet oluyor galiba. Onun dışında metroda falan insanlar tartıştığında birisi (merhametli birisi demek istiyorum buna da) sakinleştiriyor ya orda da adaleti o kişi sağlıyor bence. Hani birbirimize saygılı olalım falan diyor.*

#### **4.1.2.5. Liderlik Kavramı Aracılığı ile Merhameti Anlama**

Liderlik kavramı; *öz güven, karmaşanın çözülmesi* olmak üzere iki alt tema ile kavramsallaştırılmıştır. Lider özellikleri kendini düzgün ifade edebilen ve bilgi sahibi kişiler olarak ifade edilmiştir. Liderler toplumsal düzen için önemli rollere sahip kişiler olarak tanımlanmışlardır. Ayrıca lider özellikleri belirlenirken 5 katılımcı merhametli olması gerektiğini ifade etmiştir. Aşağıdaki şekil 4.5'te liderlik kavramına ilişkin alt temalar verilmiştir.



**Şekil 4.5: Liderlik Alt Temaları**

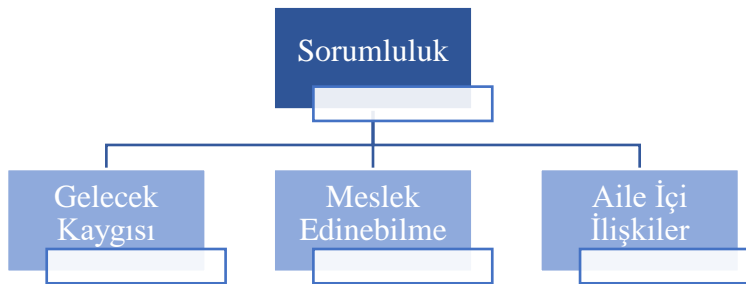
*Börü: Meclisten tutun da okuldaki müdüre kadar hatta sınıf başkanına kadar her yerde bir liderin olması iyi bir şey. Sınıf başkanımız bizi temsilen müdürün yanına gidiyor. Hepimiz aynı anda gitsek çok büyük bir karmaşa olurdu ve sonuç alamazdık.*

*Börü: Liderlik, liderlerin olması bence iyi bir şeydir. Düşünsenize hocam insanları hiç düşünmeden sadece kendi istediği gibi yöneten birisini, bu herkesi çok mutsuz ederdi. Etkinlikte de yapmıştık ya hani mesela orda merhametli bakmak benim asla aklıma gelmezdi ama herkes cevapları okuduğunda ne kadar önemli olduğunu gördüm.*

*İraş08: Liderlik bence şey... öz güven. Öz güvenle bağdaştırıyorum ben. Lider bir insanın en önemli özelliği kendini açık ve güzel bir şekilde ifade edebilmesidir. Ortaokulda çok yaşadığım bir şey mesela ben kendimi açıkça ifade edemediğim için hep bir lider tarafından yönetildim. Merhamet kısmına da gelirsek mesela arkadaşlıklardan örnek verebilirim. Eğer lider olan kişi merhametli olmazsa gruptaki herkesi zorbalara. Benim ortaokulda yaşadığım da böyle bir şeydi*

#### 4.1.2.6. Sorumluluk Kavramı Aracılığı ile Merhameti Anlama

Sorumluluk kavramının alt temaları; *gelecek kaygısı, meslek edinebilme ve aile içi ilişkiler* şeklinde sıralanmıştır. Şekil 4.4'te hakkaniyet kavramına ilişkin alt temalar verilmiştir. Şekil 4.6'da sorumluluk kavramına ilişkin alt temalar verilmiştir.



**Şekil 4.6: Sorumluluk Alt Temaları**

Katılımcılardan yedi tanesi gelecek kaygısı ile nitelendirirken, beş tanesi duygu durumunu düzenlemek, aile içi ilişkileri yönetme kavramlarından bahsetmiştir. Sorumluluklarla ilgili ifadelerde ergenlik döneminde duygu değişiminin kontrolü, aile ile ilişkiler ve arkadaşlıklarda özellikle öfke kontrolünü yönetebilmek bütün

katılımcıların değindiği noktalar olmuştur. Merhametle ilişkisine bakıldığında aile içi ilişkilerde merhametli olmaları gerektiğine dair görüş bildirmişlerdir.

*Karam Lover: Sorumlu olmak merhameti de içine alıyor sanki. Zaten az önce de söylediğim gibi ergenlik döneminde her şeye duygusal bakıyoruz. Aşırı tepkiler veriyoruz. Bu yüzden kişiler arası ilişkilerimizi yönetmeyi öğrenmemiz gerekiyor. Bunu da merhametle yaparsak bence güzel olur.*

*Çingene: Aileye kötü davranmamak bence en önemli sorumluluk ergenlikte. Bunu yapınca da merhametli davranmış oluyoruz bence, daha napalım.*

*Anonim: Derslerimize karşı sorumluluğumuz bence. Önümüzdeki sene 12. Sınıf olacağız ve sınava gireceğiz bu seneden konu eksiklerimizi tamamlamamız gerekiyor. Geçmiş yıllarda da böyle yapmamız gerekiyordu ama bu sene daha önemli.*

#### 4.1.2.7. Affedicilik Kavramı Aracılığı ile Merhameti Anlama

Affetmek kavramı alt temaları; *ben merkezci düşünme, ahlaki özellikler, manevi özellikler* şeklinde oluşmuştur. Şekil 4.7’de affedicilik kavramına ilişkin alt temalar verilmiştir.



**Şekil 4.7: Affedicilik Alt Temaları**

Kimisine göre kesinlikle yapılması gereken bir kavram, kimisine göre de yerine göre iyi bir kavram olarak nitelendirilmiştir. Katılımcılardan 4 tanesi iyi bir kavram olduğunu savunurken 8 tanesi yerine göre iyi bir kavram olarak görmektedir. Affetme kavramı dini ilişkisine bakıldığında; katılımcılardan 5 tanesi dinle ilgisinin olmadığını içten gelen bir şey olduğunu, ahlakla bağlantılı olduğunu ifade ederken 7 tanesi tamamen dini bir kavram olarak görmüştür. Dinle bağlantılı olduğunu söyleyen ergenlerin görüşmenin genel itibarıyla dini yönleri güçlü bireyler olduklarını söylemek mümkündür. Örneğin “*kesinlikle dini yönü güçlü kişiler daha çok affeder*” görüşüne sahip kaplumbağa ve es08ma isimli katılımcılar “*dünyada en merhametli kimdir?*” sorusuna “*Peygamber Efendimiz (s.a.v) ve Allah*” cevaplarını vermişlerdir.

*Es08ma: Allah çok merhametlidir, çok affedicidir diye düşünürler ve onlar da affedici olurlar. Ama ahlaklı da olmalılar yani sadece dindar olup ahlak olmazsa da olmaz.*

*Anonim: Bencil olmamak galiba. Bazen çok bencil bakılabiliyor bu da affetmeyi engeller. Affetmek dini bir şey değil bence. Çünkü bakıyorsun dışarıdan çok dindar görüntüsü var ama yaptıkları öyle değil. Affetmiyor bu yüzden hep kavga çıkıyor. Affedici olmak da yetmiyor galiba öğrendiklerimizden sonra merhametli olmak da önemli*

#### **4.1.2.8. Alçakgönüllülük Kavramı Aracılığı ile Merhameti Anlama**

Alçakgönüllülük alt temaları; *yüksek benlik algısı, manevi yönden güçlü olma* şeklinde ortaya çıkmıştır. Şekil 4.8’de alçakgönüllülük kavramına ilişkin alt temalar verilmiştir.



**Şekil 4.8: Alçakgönüllülük Alt Temaları**

Alçakgönüllülük katılımcılar tarafından merhametin bir parçası olarak görülmüş ama kendilerinin alçakgönüllü olmadıklarını ifade etmişlerdir.

Alçakgönüllülük toplumsal düzeni sağlayan bir kavram olarak görülmesine rağmen kişilerarası ilişkilerde *eziklik, saflık, pısrıklık* olarak nitelendirilmektedir. Ayrıca bu şekilde tanımlayan katılımcılar affetmenin de hiçbir şekilde iyi bir şey olmadığını düşünmektedirler.

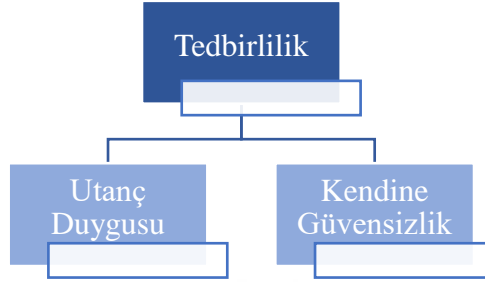
*Börü: Ben egoları yüksek bir insanım yakın arkadaşlarıma değil tabii ki ama genel olarak öyleyim diyebilirim.*

*Börü: Alçakgönüllülük ve ben hiç alakasız yani. Bence alçakgönüllü insanlar çok eziliyor. Ben de zamanında böyle davrandım ama oturup düşününce insanlar böyle gelmiyor, ben neden davrandım ki ben ne kadar safmışım deyip vazgeçtim.*

*I. Murat: Alçakgönüllü birisi kullanılmaya çok hazır bir halde. Günümüz insanlarını biliyorsunuz siz de arkadaşları arasında suç hemen ona atılır o da alçakgönüllü olduğu için kabul eder mesela. Kaba tabirle ifade etmem gerekirse saftır baya saftır hem de. Kendisini düzeltmesini söylerim herhalde.*

#### 4.1.2.9. Tedbirlilik Kavramı Aracılığı ile Merhameti Anlama

Tedbirlilik kavramı; *utanç duygusu, kendine güvenmeme* alt temaları ile kavramsallaşmıştır. Tedbirli davranmadıklarında ailelerine karşı güven duygusunu yitirdiklerini, kendilerine karşı güven duygusunu yitirdiklerini ifade etmişlerdir. Şekil 4.9'da tedbirlilik kavramına ilişkin alt temalar verilmiştir.



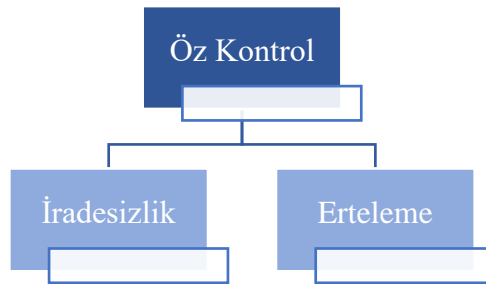
**Şekil 4.9: Tedbirlilik Alt Temaları**

1. Murat: *Hocammm tedbirli davranmadığım her an için utanç duyuyorum. Bir şey var hatta onu anlatamam o kadar utanyorum ki....*

Bir Dost: *Galiba kendime güvenimi kaybettim derslerim anlamında. Lgs'ye daha iyi çalışsam şu anda daha farklı olurum diye düşünüyorum. Mesela sınavlar yaklaştı zamanında tedbirli davranıp Lgs'de iyi bir puan yapsaydım şu anda sınavları düşünmezdim. Kendime güvenimi kaybettiğim için sınavlar yaklaştıkça korkum artıyor. Bunu zamanla toparlarım inşallah ....*

#### 4.1.2.10. Öz Kontrol Kavramı Aracılığı ile Merhameti Anlama

Öz kontrol kavramı; *iradesizlik, erteleme* alt temaları ile kavramsallaştırılmıştır. Şekil 4.10'da öz kontrol kavramına ilişkin alt temalar verilmiştir.



**Şekil 4.10: Öz Kontrol Alt Temaları**

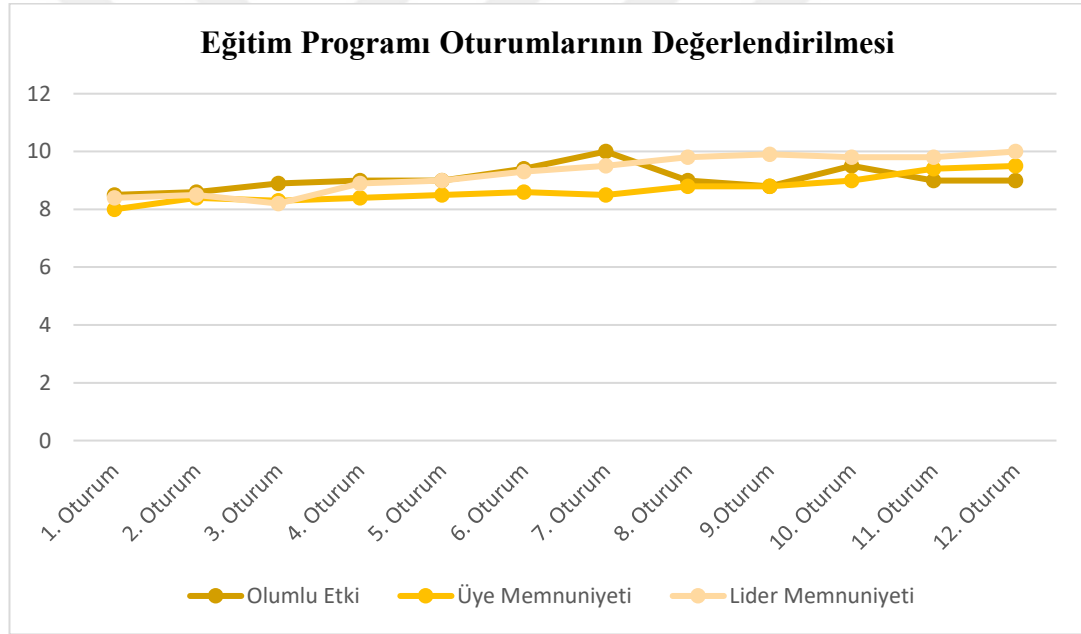
Kendini kontrol noktasında ergenler olumsuz cevaplar vermişler. Genellikle kontrolsüz olduklarını ifade etmişlerdir. Merhametin öz kontrol için nasıl etkileri olabilir diye bakıldığında merhametli insanların insanları üzmemek için kendisini kontrol ettiği hatta başkaları üzülmesin diye kendilerini üzdükleri bu da onları daha kontrollü birisi yaptığı ifade edilmiştir.

*Leny: Öz kontrol sabretmek gibi galiba. Etrafta kötü bir şey olsa bile sabırlı olmak. Merhamet açısından bakarsam da sabırlı insanlar başkalarını üzmemek için kendisini üzüyor. Annem mesela.*

*Es08ma: Kendini kontrol etmek galiba. Örneğin insan kendisine bir hedef çiziyor oraya dümdüz gidebiliyor mu ya da sağa sola sapıyor mu ya da vazgeçiyor mu kontrollü değilse her yöne dağılabilir. Üşengeçse bir kere her yere sapabilir. Oyalanır yani ya da erteler. İradesini kontrol edemiyor. Hedefe gitmek yerine tembellik yapıyor.*

#### 4.1.3. Deneysel Aşamaya Ait Nicel ve Nitel Bulgular

Araştırmada her oturumda kullanılan oturum değerlendirme formlarına bakılarak yapılan analize göre katılımcılar yapılan etkinliklerde genellikle memnun kaldıklarını ifade etmişlerdir. Özellikle hareketli ısınma oyunlarının yapıldığı oturumlara daha etkin katılım göstermişler ve oturumlardan daha memnun ayrılmışlardır.



**Grafik 4.1: Deney Grubundaki Katılımcıların Oturumlara İlişkin Değerlendirmeleri**

Grafik 4.1’de deney grubundaki katılımcıların memnuniyetleri, lidere ilişkin memnuniyetleri ve katılımcılardaki olumlu etki incelenmiştir. Buna göre etkinliklerin üyeleri etkileme derecesi 4. Oturumdan itibaren yükselmeye başlamış 7. Oturumda en üst seviyededir. Sonraki oturumlarda düşüş göstermiştir. Üye memnuniyeti ve lider memnuniyeti dalgalanmalarda paralel seyir göstermiştir. Eğitim programının nihai hedefi oturumlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde son oturumda etki ve

memnuniyet seviyelerin artmasıdır. Grafiğe bakıldığında bu durumun doğrulandığı gözlenmektedir.

*Eğitim programı sonunda hayatında değişen bir şey oldu mu ya da farkındalık kazandığın bir şey?* sorusuna ait bazı katılımcı cevapları şu şekildedir.

*Börü: Öz kontrol noktasında her geçen gün kendimi geliştirdiğimi düşünüyorum. Belli noktalarda kendimi tutabiliyorum sanki. Artık daha merhametli olduğumu düşünüyorum. Örneğin; eskiden sokakta bir hayvan görsem çok da umursamazdım ama artık onlara daha farklı bir gözle bakıyorum.*

*Kaplumbağa: Sosyal zekayla ilgili yaptığımız etkinliği hatırlıyorum. Orada problem yaşayan iki kişiye müdahale eden üçüncü bir kişi vardı. Artık ben o üçüncü kişi olmaya çalışıyorum. Olaylarda önce anlamaya çalışıyorum, sakinleştiriyor, sonrasında taraf tutmadan objektif bir şekilde yorumlamaya çalışıyorum.*

*Çingene: Bir olay olduğunda artık empati yapabiliyorum. Ben sadece kendi açımdan değil, herkes açısından ve her şey açısından bakmaya çalışıyorum artık. Hocam mesela önceden ben kimseyi düşünmezdim. Bir olay olduğunda sadece kendi açımdan değerlendirdim her şeyi ama artık diğerlerinin düşünmesi gereken ve yapması gereken şeyler olduğunu fark ettim. Örneğin sınavlarda hocalar zor sordu ya da başka zamanlarda hocalar bize kızdı gibi şeyler düşünüyordum ama artık onların da Milli Eğitim Bakanlığı'ndan uyması gereken şeyler olduğunu fark ettim.*

*İraş08: Eğitim programından önce hocam çok fazla takmıyorum. Yani ne oluyorsa olsun bana ne? gibi bir bakış açım vardı. Ama artık önemsemiğimi fark ettim. Özellikle hayvanlar konusunda bir farkındalığım oluştu. Bir de iyi yüreklilik konusunda daha olumlu bakmaya başladığımı söyleyebilirim. Eskiden daha olumsuz bakardım her şeye ama artık daha olumlu bakıyorum.*

*Es08ma: Hocam ben de çok sessiz olduğunu fark ettim. Özellikle arkadaşlık ilişkilerinde sessiz kalmamdan kaynaklı ilk adımı atmadığımı fark ettim ve artık bu ilk adımı atmakla ilgili neler yapabilirim bunları düşünüyorum mesela.*

*Yaprak: Artık insanların gözlerinin içine bakıyorum. Onlarla iletişime geçerken hani yapmıştık ya hocam sevme sevilme etkinliğinde birisinin yüzüne bakarak duygularını anlamaya çalışmıştık öyle Artık ben de birisinin yüzüne bakıp gözlerinden duygularını*

*anlamaya çalışıyorum. Sinirimi bir nebze olsun kontrol etmeye başladım. Bir de biraz da olsun affetmeyi öğrendim diyebilirim.*

#### **4.1.4. Süreç analizi**

Süreç analizi ile liderin oturumlardaki gözlemleri değerlendirilmiştir.

##### **1. Oturum**

İlk oturumda üyelerin birbirlerini tanımaları için yapılan etkinlikte genelde çekimser kaldıkları ve etkinliğe dahil olmak istemedikleri gözlenmiştir. Grup içindeki birkaç aktif üye etkinlikleri yapmak için diğerleriyle iletişime geçince çekimser üyeler de etkinliklere dahil olmuşlardır. Amaç belirlemede çok zorlandıkları gözlenmiştir. Benim şu andaki tek amacım sınıf geçmek, akademik başarı elde etmek gibi söylemlerde bulunmuşlardır. Davranışsal amaç belirlemede oldukça fazla zorlanmışlardır. Ayrıca amaçları lider tarafından görülmeyeceği söylenmesine rağmen çok özel amaçlar yazmak istemedikleri güven problemi yaşadıkları dikkat çekmiştir.

##### **2. Oturum**

Üyeler ısınma oyunlarında aktif bir şekilde rol almış bir önceki oturumdaki çekimser ve güvensiz tavırların bir nebze de olsa azaldığı gözlenmiştir. Merhamet odaklı terapi yapısı gereği daha çok nefes egzersizi ve rahatlama tekniklerinin kullanıldığı bir terapi türüdür. Bu etkinlikte de nefes egzersizi ve rahatlama tekniği kullanılmıştır. Ama üyeler hayal kurmakta zorlandıklarını, vücutlarında nefeslerini hissetmediklerini söylemişlerdir. Ayrıca birkaç üyenin gülmesi grubun tam bir meditasyon havasında olmasını engellemiştir. Bir sonraki etkinlik çizim yapma etkinliğinde üyelerin çok daha aktif ve çok daha eğlenceli vakit geçirdikleri gözlenmiştir.

Aktif şefkat pratiği etkinliğinde başkalarının üzüntü ve kederlerini alıp yerine kendi mutluluklarından verdiklerini hayal etmeleri istediğinde üyeler genelde merhametli olmayı, acıma duygusunu hissetmeye çalıştıklarını paylaşmışlardır.

##### **3. Oturum**

Üyeler bu oturumda bildikleri bir kavram olan sevgi kavramını çalışacakları için kendilerini mutlu hissettiklerini ifade etmişlerdir. Yapılan etkinlik diğer oturuma göre daha aktif, üyelerin kendilerini davranışlarıyla ifade edebilecekleri birbirlerinin davranışlarıyla ilgili yorum yapabilecekleri bir etkinliktir. Bu sebeple eğlenceli geçirdikleri gözlenmiştir. Başlangıçta bir başkası için iyi sözler kullanmak, hatta iyi düşüncelere sahip olmak bile zorken birkaç defa etkinlik tekrar edilince artık sevgi

dolu merhamet yürüyüşünü yapabildiklerini ve bunu hayata geçirebileceklerini ifade etmişlerdir.

#### 4. Oturum

Bu oturumdan önce eğitim programı, gözden geçirilme ihtiyacı hissedilmiştir. Çünkü merhamet odaklı terapi daha çok zihin eğitime dayalı bir terapi türüdür. Ama ergenlik dönemindeki öğrenciler daha aktif ve daha hareketli etkinlikler istemektedirler. Bu sebeple eğitim programı bu oturumdan sonra terapi tekniklerine bağlı kalarak yenilenmeye çalışılmıştır. Bir önceki oturumla ilgili farkındalık oluşup oluşmadığı sorulduğunda birkaç üye okula gidip gelirken ağaçlara daha dikkatli baktığını, birkaç üye arkadaşlarına iltifat ettiğini ifade etmiştir. Bu oturumda katılımcılara kendilerinin duyguları barındıran senaryo yazmaları istenmiştir ama senaryo yazmakta zorlanmışlardır. Bunun için lider örnek birkaç rol oynaması göstermiştir bunun ardından üyeler duyguları ifade eden rol oynamalarını kendileri yapabilmişlerdir. Oturumlarda yazılan etkinlikler daha çok gönüllü katılımcıların rol almasıyla oynanması şeklinde yazılmıştır. Ama hep aynı kişilerin rol aldığı gözlenmiştir diğer oturumlarda bu durumun önüne geçmek için gerekli tedbirlerin alınması not edilmiştir.

#### 5. Oturum

Adalet kavramının işlendiği bu oturumda karşılıklı ihtiyaçları dikkate alma ve karşılıklı ihtiyaçları belirleme üzerine bir çalışma yapılacağı ifade edilmiştir. Oturumda geçen hikâye lider tarafından okunmuş ve katılımcılara gerekli yönergeler verilerek resim çizmeleri istenmiştir. Katılımcılar yönergeyi anlamakta zorlanmışlardır. Bunun üzerine lider, kendisi bir örnekle anlatmıştır. Ayrıca yönergeleri anlamlandırmakta zorlandıkları lider tarafından örnekleme ihtiyacı oluşmuştur. Oturumlarda genel olarak katılımcıların birbirlerinin senaryolarını, resimlerini ya da yaptığı görselleri yorumladıkları kısımlarda çok eğlendikleri ve birbirlerine hayatlarına bir şeyler katabildiğine dair dönütler verdikleri görülmüştür. Isınma oyununu oturum sonunda tekrar oynamak istemişlerdir. Hareketli ısınma oyunları seçilmesi not edilmiştir.

#### 6. Oturum

Bu oturumda liderlik kavramını merhamet çevresinden ele alınmaya çalışılmıştır. Üyeleri bir senaryo okumuş ve bu senaryo üzerinden dağıtılan kağıtlarla bir lider değerlendirmesi yapmaları istenmiştir. Üyeler bazı konularda çok zorlandıklarını ve

çok sert tepkiler verecekleri noktalarda nasıl merhametli kalacakları ile ilgili herhangi bir cevaplarının olmadığını ifade etmişlerdir. Uzun süre düşünmüşler ve sonunda evet, gerçekten de düşününce bulunabiliyormuş şeklinde dönüt vermişlerdir. Bu oturumda farkındalıklarının arttığını çok tepkisel cevap verdiklerini aslında biraz daha sakin kalabilirse onlar da bir şeyleri düzeltilebileceğini fark ettiklerini ifade etmişlerdir.

#### 7. Oturum

Bu oturumdaki ısınma oyunu üyeleri çok mutlu etmiştir. Tam kendilerinin istediği bir oyun olduğunu ifade etmişlerdir. Sorumluluklar kavramında liderin söylediklerinden dışında dinimize karşı sorumluluklarımız kavramını çalışmak isteyen bir grup olmuş ve bununla ilgili bir senaryo çalışması yapmışlardır. Eğitim programı ilerledikçe üyelerinin arasındaki güven bağının arttığı ve geri dönüt kısmında birbirlerine daha gerçekçi ve onların hayatlarına iyi gelen yorumlar yaptıkları görülmüştür. Ayrıca grup sonunda kendilerini alkışlamaları onlara çok iyi gelmiştir. Bir sonraki oturumu heyecanla beklediklerini ifade ederek gruptan ayrılmışlardır. Sorumluluk kavramı ile ilgili oluşturulan senaryolarda aile içi ilişkiler ve akademik süreçler dikkat çekmiştir. Bir grup derslerine çalışmadığı için meslek sahibi olamayan ve meslek sahibi olan iki farklı durumu canlandırmışlardır. Eş seçimi için kutudan sayı, renk gibi kağıt çekme ile seçimin yapılması farklı kişilerle de çalışma olanağı sağlamış ve grubun daha aktif çalıştığı gözlenmiştir.

#### 8. Oturum

Affedicilik kavramının çalışıldığı bu durumda üyelere önce ABC modeli anlatılmıştır. Bu model üyelerin çok sevdiği bir model olmuştur çünkü ne yapacakları model üzerinde bellidir ve sonuçlarını somut bir şekilde görmek, üyeler tarafından bu eğitim programının daha yapılabilir olduğu şeklinde yorumlanmıştır. Ancak BUDHA ile ilgili hikâye okunduğunda üyeler merhametle tepki verme konusunda çok zorlandıklarını, modeli çok iyi anlasalar da tepkinin ne olacağı konusunda bir fikirleri olmadığını ifade etmişlerdir. Süreç ile ilgili söz konusu olumlu kavramlarda insanların iyiliği için olacak kavramlarda aslında ergenlik dönemindeki bireylerin de içinde bir duygu taşıdıklarını ama gerek dönem özellikleri gereği gerek toplumsal normlar gereği o duyguları yaşayamadıkları söylenebilir. Merhametli tepkiler istendiğinde asla yapamam, ne diyebilirim ki gibi söylemler dikkat çekmiştir.

## 9. Oturum

Bu oturumda üyeler alçak gönüllülük kavramıyla ilgili beyin haritası oluşturmada bile çok zorlanmışlardır, çünkü alçak gönüllü olmanın çok iyi bir şey olmadığını, insanlar arasında alçak gönüllü olarak bilinen insanların daha çok ezildiğini ve kendilerini savunamadıklarını düşündüklerini ifade etmişlerdir. Alçak gönüllülüğün aktif olduğu bir senaryo oynandıktan sonra alçak gönüllü olmayan bir senaryo oynandığında üyeler kavramın günlük hayatta işe yarar olduğunu ancak insanlar çok farklı tepkiler verebilecekleri için alçak gönüllü davranmakta zorlanacaklarını ifade etmişlerdir. En belirgin olan şey, alçak gönüllü insanların toplum tarafından ezik ve saf olarak nitelendirildiği şeklinde paylaşımlardır.

## 10. Oturum

Bu oturumdaki ısınma oyunu üyeler tarafından çok sevilmiş, tekrar tekrar oynanmak istenmiştir. Kavram tanıtımına geçildiğinde tedbirsizlik kavramını çok fazla günlük hayatta kullanmadıklarını ne anlama geldiğini çok iyi bilmediklerini ifade etmişlerdir. Bir kişinin tedbirliyi, bir kişinin tedbirsiz kişiyi oynadığı senaryolar üzerinden anlatıldığında grup sonunda tedbirli olmak ve tedbirli olmamak arasındaki farkı çok iyi anladıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca günlük hayatta farkında olmadan çok fazla tedbirsiz davranış gösterdiklerini, bunun üzerine düşüneceklerini ifade etmişlerdir. Eğitim programı sonlara yaklaşırken ergenlik dönemindeki bireylerde ısınma oyunlarının ne kadar önemli olduğu fark edilmiştir. Çünkü bir oturuma başlarken etkinliğin içerisi ne kadar güzel ve dolu olursa olsun ısınma oyununda çok fazla eğlenmediklerinde oturumlara katılma konusunda genelde isteksiz oldukları gözlenmiştir.

## 11. Oturum

Öz kontrol kavramıyla ilgili yapılan çalışmada, eğitim programı içeriği tamamen değiştirilmiştir. Çünkü öz kontrolle ilgili zihin eğitimi planlanmıştır ama ergenlerin daha hareketli bir eğitim programında daha iyi sonuçlar aldığı gözlemlendiği için daha farklı bir program içeriği oluşturulmuştur. Stratejiler belirlemek, hedefler belirlemek ve grup içi kontrolü sağlamak için de onların eğleneceği bir oyun olacak şekilde grup oturumu değiştirilmiştir. Yüksek bir kule yapmayı başaran grup ve kulesini yapamayan grup için, grup içi öz kontrolü sağlama noktasında kendilerine özeleştirme yaptıkları başarıyı sağlayan grubun da daha kontrollü daha planlı ilerlediklerini de

sonucu görme farkındalığının oluştuğu gözlenmiştir. Grup ilerledikçe grup içi güvenin tam olarak sağlandığı ve çekimser üyenin kalmadığı gözlenmiştir.

## 12. Oturum

Son oturumda üyeler en çok ısınma oyunlarını özleyeceklerini ifade etmişlerdir. Eğitim programı bittiği için üzöldüklerini ifade etmişlerdir. Burada farkında olmasalar da hayatlarına bir şeyler kattıklarını aslında günlük hayatta birçok şeyi yapabilecekken yapmadıklarını ifade etmişlerdir. Grubun başında sessiz kalan üyelerin grup sonunda aktif bir şekilde rol aldığı gözlenmiştir.



## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

### **TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER**

#### **5.1.Tartışma**

Bu bölümde araştırmanın nicel ve nitel bulguları doğrultusunda sonuçlar verilmiş; sonuçlar ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

##### **5.1.1. Nicel Araştırma Bulgularına İlişkin Tartışma**

Araştırmanın bu bölümünde araştırmacı tarafından geliştirilmiş “ergenlerde karakter güçlerini artırmaya” çalışmak amacıyla hazırlanan grup programının etkililiği sınanmış; oluşturulmuş olan denencelere göre elde edilen bulguların yorumu yer almaktadır.

Araştırmadaki birinci denenceye göre; “yapılan grup çalışması öncesinde deney ve kontrol gruplarının KGEOGE iyi yüreklilik, karakter gücü her iki grupta birbirine denk olduğu” sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum araştırmanın birinci denencesi geçerlidir şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmadaki ikinci denenceye göre; “yapılan grup çalışması öncesinde deney ve kontrol gruplarının KGEOGE sevme sevilme karakter gücü her iki grupta birbirine denk olduğu” görülmüştür. Bu durum araştırmanın ikinci denencesi geçerlidir şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmadaki üçüncü denenceye göre; “yapılan grup çalışması öncesinde deney ve kontrol gruplarının KGEOGE sosyal zekâ, karakter gücü her iki grupta birbirine denk olduğu” sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum araştırmanın üçüncü denencesi geçerlidir şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmadaki dördüncü denenceye göre; “yapılan grup çalışması öncesinde deney ve kontrol gruplarının KGEOGE hakkaniyet, karakter gücü her iki grupta birbirine denk olduğu” sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum araştırmanın dördüncü denencesi geçerlidir şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmadaki beşinci denenceye göre; “yapılan grup çalışması öncesinde deney ve kontrol gruplarının KGEOGE sorumluluk, karakter gücü her iki grupta birbirine denk olduğu” sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum araştırmanın beşinci dönencesi geçerlidir şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmadaki altıncı denenceye göre; “yapılan grup çalışması öncesinde deney ve kontrol gruplarının KGEOGE affedicilik, karakter gücü her iki grupta birbirine denk olduğu” sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum araştırmanın altıncı denencesi geçerlidir şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmadaki yedinci denenceye göre; “yapılan grup çalışması öncesinde deney ve kontrol gruplarının KGEOGE alçakgönüllülük, karakter gücü her iki grupta birbirine denk olduğu” sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum araştırmanın yedinci dönencesi geçerlidir şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmadaki sekizinci denenceye göre; “yapılan grup çalışması öncesinde deney ve kontrol gruplarının KGEOGE tedbirlilik, karakter gücü her iki grupta birbirine denk olduğu” sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum araştırmanın sekizinci denencesi geçerlidir şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmadaki dokuzuncu denenceye göre; “yapılan grup çalışması öncesinde deney ve kontrol gruplarının KGEOGE tedbirlilik, karakter gücü her iki grupta birbirine denk olduğu” sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum araştırmanın dokuzuncu denencesi geçerlidir şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmadaki onuncu denenceye göre; “yapılan grup çalışması öncesinde deney ve kontrol gruplarının KGEOGE z kontrol, karakter gücü her iki grupta birbirine denk olduğu” sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum araştırmanın onuncu denencesi geçerlidir şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmadaki on birinci denenceye göre; “yapılan grup çalışması öncesinde deney ve kontrol gruplarının KGEOGE merhamet, puanları her iki grupta birbirine denk olduğu” sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum araştırmanın on birinci denencesi geçerlidir şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmadaki on ikinci denenceye göre; “Deney grubundaki ergenlerin iyi yüreklilik karakter gücü son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı derecede farklılaşmaktadır.” grlmştir.

Araştırmanın on ikinci denencesi, yapılan grup çalışması sonrası “deney grubundaki katılımcılarının KGEOGE iyi yüreklilik son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı seviyede farklılaşmaktadır” şeklinde belirtilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilmiş bulgulara göre merhamet odaklı eğitim programıyla katılımcıların iyi yüreklilik alt boyut ortalamaları üzerinde etkili olmadığı gözlenmektedir. Ergenlik dönemi hem bireysel hem toplumsal farkındalığın arttığı, haksızlık yapılan ya da eşit davranılmayan durumlara sert tepkilerin verildiği bir dönem olarak bilinmektedir. Dönem öfkenin yoğun ve sık yaşandığı hatta kendini ifade etme yollarından birisi (Yılmaz,2004) olarak düşünüldüğünde ergenlerin iyi yürekli olmayı uzun süre devam ettiremediklerini söylemek mümkündür.

Araştırmanın on üçüncü denencesi, yapılan grup çalışması sonrası “deney grubundaki katılımcılarının KGEOGE sevme sevilme son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı seviyede farklılaşmaktadır” şeklinde belirtilmiştir. Araştırma sonucunda ulaşılan bulgular doğrultusunda merhamet odaklı eğitim programıyla katılımcıların sevme sevilme alt boyut ortalamaları üzerinde etkili olmadığı gözlenmektedir. Sevme sevilme kavramına benlik saygısı açısından bakıldığında; Goleman (2020: 114- 115)’a göre benlik saygısı, kendini sevmekle doğrudan ilgilidir. Lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada Sarıkaya (2015) benlik saygısı düşük çıkmıştır. Eğitim programı yapılan okulun, ildeki dezavantajlı bölgelerden birisinde olduğu düşünüldüğünde bu durum anlaşılabilir. Anne baba eğitim seviyesinin de düşük olduğu göz önüne alındığında takdir görmeyen, belki de sevgi görmeyen ergenlik dönemindeki bir birey kendini ve diğerlerini sevmek konusunda problem yaşayabilir.

Araştırmanın on dördüncü denencesi, yapılan grup çalışması sonrası “deney grubundaki katılımcılarının KGEOGE sosyal zekâ son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı seviyede farklılaşmaktadır” şeklinde belirtilmiştir. Araştırma sonucunda ulaşılan bulgular doğrultusunda merhamet odaklı eğitim programıyla katılımcıların sosyal zekâ alt boyut ortalamaları üzerinde etkili olduğu gözlenmektedir. Sosyal zekâsı diğerlerine göre yüksek olan bireylerin özellikle sosyal beceri konusunda kendilerine güvenlerinin diğerlerinden yüksek olduğu, insan ilişkileri söz konusu olduğunda daha girişken oldukları (Doğan, 2006: 243) göz önünde bulundurulduğunda programa katılan ergenlerin yapılan etkinliklerle birlikte

girişkenliklerinin arttığı söylenebilir. Grubu yapılama ilk oturumunda yargılamama, dinleme, söz kesmeme, etkinliklerde aktif rol alma gibi kuralların üyelerle birlikte belirlenmesi güven ortamını oluşturmuş bunun da üyelerin girişkenliklerini artırdığı gözlenmiştir.

Araştırmanın on beşinci denencesi, yapılan grup çalışması sonrası “deney grubundaki katılımcılarının KGEOGE hakkaniyet son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı seviyede farklılaşmaktadır” şeklinde belirtilmiştir. Araştırma sonucunda ulaşılan bulgular doğrultusunda merhamet odaklı eğitim programıyla katılımcıların hakkaniyet alt boyut ortalamaları üzerinde etkili olduğu gözlenmektedir. Adalet erdeminin alt boyutlarından olan hakkaniyet kavramının adil bir dünya inancını ifade ettiğini söylemek mümkündür. Adalet kavramının vicdan, hoşgörülülük, iyilik, empati gibi birçok kavramla birlikte merhamet kavramıyla birlikte anıldığını görürüz. Merhamet bu kavramları içinde barındıran bir kavramdır. Akçetin (2016:75)’ya göre merhamet, insanı gerçek ahlaka ulaştırırken onu hem gerçek adalet hem de insan sevgisine de götürmektedir. Merhamet odaklı terapide kişinin kendisini sevmesine yardımcı olmak ve kendisinde utanç duymasını hafifletmeye yardımcı olmaya çalışılır Bu bakış açısından değerlendirildiğinde adalet kavramı son test puanlarının anlamlı olarak yüksek çıkması anlaşılabilir.

Araştırmanın on altıncı denencesi, yapılan grup çalışması sonrası “deney grubundaki katılımcılarının KGEOGE liderlik son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı seviyede farklılaşmaktadır” şeklinde belirtilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda merhamet odaklı eğitim programıyla katılımcıların liderlik alt boyut ortalamaları üzerinde etkili olmadığı gözlenmiştir.

Araştırmanın on yedinci denencesi, yapılan grup çalışması sonrası “deney grubundaki katılımcılarının KGEOGE sorumluluk son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı seviyede farklılaşmaktadır” şeklinde belirtilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda merhamet odaklı eğitim programıyla katılımcıların sorumluluk alt boyut ortalamaları üzerinde etkili olduğu gözlenmiştir. Sağlık çalışanları ile yapılan bir araştırmada (Bektaş, Yıldırım, 2021) sağlık çalışanlarının organ bağışi sorumluluk ve merhamet puanları arasındaki ilişki incelendiğinde sorumluluk düzeyi yüksek çıkan sağlık çalışanlarının merhamet puanları da yüksek çıkmıştır. Sorumluluk duygusu bireyin kendisi ve insanlık için

daha iyi sonuçlar elde etmek için çalışması olarak değerlendirildiğinde merhametle aynı amaca hizmet ettiği görülmektedir.

Araştırmanın on sekizinci denencesi, yapılan grup çalışması sonrası “deney grubundaki katılımcılarının KGEOGE affedicilik son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı seviyede farklılaşmaktadır” şeklinde belirtilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda merhamet odaklı eğitim programıyla katılımcıların affedicilik alt boyut ortalamaları üzerinde etkili olmadığı gözlenmiştir. Ergenlik döneminin duygusal olarak fırtınalı bir dönem olduğu bilinmektedir. Ergen hem toplumsal kabullere ayak uydurmaya çalışmakta hem de bireysel duygularını yönetmeyi öğrenmeye çalışmaktadır. Bu dönem öfke patlamaları, zarar verici davranışlar iyi davranışları yapmaya engel olabilmektedir. Karaca & Asıcı (2019) affetme odaklı grup rehberliği uygulamasının ergenlerin saldırganlık eğilimi ve zarar verici durumlarda kullandıkları başa çıkma stratejilerinin ergenlerin öznel iyi oluşlarını etkilemediğini bulmuşlardır. Affetme ile merhamet arasında benzer bir sonuç Saeighi-Mameghani & diğerleri (2020) Türk üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada, kendini affetme eğilimi ile öz-şefkat arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğunu bulmuşlardır.

Araştırmanın on dokuzuncu denencesi, yapılan grup çalışması sonrası “deney grubundaki katılımcılarının KGEOGE alçakgönüllülük son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı seviyede farklılaşmaktadır” şeklinde belirtilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda merhamet odaklı eğitim programıyla katılımcıların alçakgönüllülük alt boyut ortalamaları üzerinde etkili olmadığı gözlenmiştir. Alçakgönüllülük her ne kadar merhamet kavramıyla açıklanan ve içerisinde merhamet kavramını barındıran bir kavram (Enright, Gassin, & Wu, 1992) olarak tanımlansa da alçakgönüllü olmanın aynı zamanda kültürel (Chen, Rubin, & Sun, 1992; Özdemir & As 2022) bir yönü olduğu bilinmektedir. Kültürün yaşam dönemlerini de etkileyen bir kavram olduğu düşünüldüğünde ergenlerin alçakgönüllülük puanlarının anlamlı çıkmaması anlaşılabilir. Özdemir & As (2022) kariyer değerleri ile ilgili yaptıkları çalışmada ebeveynler alçakgönüllülük kavramını bir kariyer değeri olarak görürken ergen bireyler kariyer değeri olarak görmemiştir. Çalışmanın yapıldığı grubun ebeveynlerinin eğitim düzeylerinin düşük olması başka bir sebep olarak görülebilir.

Araştırmanın yirminci denencesi, yapılan grup çalışması sonrası “deney grubundaki katılımcılarının KGEOGE tedbirlik son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı seviyede farklılaşmaktadır” şeklinde belirtilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda merhamet odaklı eğitim programıyla katılımcıların tedbirlik alt boyut ortalamaları üzerinde etkili olduğu gözlenmiştir. (Park, Peterson, 2008)’e göre tedbirlik karakter gücü gençlerde negatif yaşam deneyimlerini önlemede ve azaltmada etkilidir. Merhamet Odaklı Terapi’nin de bireylerdeki negatif yaşam deneyimlerini, utanç duygularını azaltmada rol oynadığı bilinmektedir. Bu açıdan bakıldığında eğitim programının bu alt boyut için amacına ulaştığı söylenebilir.

Araştırmanın yirmi birinci denencesi, yapılan grup çalışması sonrası “deney grubundaki katılımcılarının KGEOGE öz kontrol son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı seviyede farklılaşmaktadır” şeklinde belirtilmiştir. Sonuçlara göre merhamet odaklı eğitim programıyla katılımcıların öz kontrol alt boyut ortalamaları üzerinde etkili olmadığı gözlenmiştir. Gottfredson & Hirschi (1990) tarafından düşük öz-kontrol dürtüsel davranma, risk almaktan hoşlanmak, fiziksel aktiviteleri zihinsel olanlara tercih etmek, benmerkezci olmak ve çabuk sinirlenme şeklinde tanımlanmaktadır. Merhamet odaklı terapide daha çok zihinsel aktivite ön plandadır, imgelerle çalışma üzerinde durulur. Ergenlik döneminde bireylerin daha çok fiziksel aktiviteye önem verdiği, ben merkezci oldukları ya da risk almaktan hoşlandıkları göz önünde bulundurulduğunda düşük öz kontrole sahip olduklarını söylemek mümkündür.

Araştırmanın yirmi ikinci denencesi, yapılan grup çalışması sonrası “deney grubundaki katılımcılarının merhamet son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı seviyede farklılaşmaktadır” şeklinde ifade edilmiştir. Sonuçlara göre merhamet odaklı eğitim programıyla katılımcıların merhamet ölçeği toplam puanı üzerinde etkili olduğu gözlenmiştir. Alinyazında merhametin doğuştan getirildiği, sonradan kazanıldığı, ortamla şekillendiği gibi birçok teori yer almaktadır. Eğitim programı ile son test lehine anlamlı farklılık oluşturması (Rashedi, Plante & Callister (2015) tespit ettiği gibi “*İnsanlar, doğal bir merhamet kapasitesine sahiptir ve tıpkı bir bitkinin yetiştirilmesi gibi merhamet de geliştirilebilmektedir*” merhametin geliştirilebilecek bir kavram olduğunu göstermiştir.

Deney ve kontrol grubunun son test puanları arasındaki farka bakıldığında sosyal zekâ ve sevmeye sevilme açısından grupların farklılaşmadığı görülmektedir. Beklenen grupların farklılaşması yönündeydi, ergenlik dönemi göz önüne alındığında karşı cinsle ilişkiler ve sosyal ilişkiler, arkadaşlık ilişkileri bu dönemin en belirgin özellikleri olmaktadır. Dönem gereği ilişkiler çok hızlı başlamakta ve çok hızlı bitmektedir. Kontrol grubundaki üyelerin bu konularla ilgili değişim yaşamaları sonucun şekilde çıkmasına sebep olmuş olabilir.

### **5.1.2. Nitel Araştırma Bulgularına İlişkin Tartışma**

Araştırmanın bu bölümünde deneysel aşamaya ait nicel aşama sonuçlarını desteklemek için nitel aşamaya ait alt temalar tartışılmıştır. Tartışmada nitel aşamaya ait sonuçlar ve alt temalar literatüre bağlı kalınarak tartışılmıştır.

#### **5.1.2.1. İyi Yüreklilik Alt Temalarına İlişkin Tartışma**

İyi yüreklilik kavramı ile ilgili ortaya çıkan alt temalar şunlardır: *merhametin eş anlamlısı, insan olmak, insanları kırmamak*.

Karakter güçleri erdemler sınıflandırmasında iyi yüreklilik insanîyet ana boyutunun alt boyutlarından birisidir. Erdem, ahlak yönünden övülen, iyi olma, alçakgönüllülük, doğruluk gibi niteliklerin genel isimlendirilmesidir. İnsanın gerektiği durumlarda büyük özverilerde bulunması zorluklar ve engellerle karşılaşsa dahi iyilikle bakması, iyilikle hareket etme halinde olmasıdır (Cevizci, 2008: 310). Literatür ve alt temalar uyum içindedir.

#### **5.1.2.2. Sevmeye Sevilme Alt Temalarına İlişkin Tartışma**

Sevmeye sevilme kavramı; *karşılıklı ve karşılıksız sevgi, mutluluk ve kuşatıcılık* alt temaları ile kavramsallaştırılmıştır.

Sevginin kuşatıcı olması daha çok teolojik literatürde yer bulmuştur (Kılıç,2023; Taşdelen, 2011). Psikolojik olarak incelendiğinde ise Maslow'un gereksinimler hiyerarşisinin bireylerdeki sevgi ihtiyacını, yerini ve tamamlayıcı rolünü açıkladığını görürüz. Maslow'un gereksinimler hiyerarşisinde üçüncü basamak ihtiyaç olarak belirlenen sevmeye sevilme ihtiyacının (Cao & vd., 2013) ergenlik döneminin belirgin kavramlarından birisi olduğu söylenebilir. Ergenlik dönemi sevgi kavramına duygusal ilişkiler açısından bakıldığında bu kavramın ebeveyn tutumları, kültürel farklılıklar

(Bayhan & Işıtan, 2010) gibi birçok kavramdan etkilendiği görülmektedir. Araştırmalar sevme sevilme alt temalarını destekler niteliktedir.

### 5.1.2.3. Sosyal Zekâ Alt Temalarına İlişkin Tartışma

Sosyal zekâ kavramı alt temaları; *mizahı iyi kullanma, yargılamama* şeklinde ortaya çıkmıştır.

Sosyal zekâsı yüksek kişiler, diğerleriyle daha rahat iletişim kurabilen; tepkileri, hisleri akıllıca okuyabilen, organize edebilen, tartışmaların üstesinden gelebilen kişilerdir. Diğer insanların birlikte olmaktan zevk aldığı kişilerdir. Duygusal olarak besleyicidirler; insanlara iyi bir ruh hali sunarlar ve “Bu tarz insanlarla bir arada olmak ne büyük zevk” tarzı cümleler kurdurturlar (Goleman, 1998: 159). Sosyal zekâ ölçümünde kullanılan George Washington Social Intelligence Test, (GWSIT) alt boyutlarından birisi de mizah duygusudur (Kihlstrom & Cantor, 2011: 360). Aynı zamanda bu bireyler insanları doğru anlamak ve iletişim kurmak için iyi birer dinleyicidirler. Farklı kültürlerle kolaylıkla ilişik kurabilirler. İnsanların kendilerini rahat hissetmesi için çaba gösterirler (Buzan, 2020: 4). Sosyal zekâ alt temaları literatür ile uyum içindedir.

### 5.1.2.4. Hakkaniyet Alt Temalarına İlişkin Tartışma

Hakkaniyet kavramı için alt temalar; *toplumsal düzen, kişilerarası ilişkilerde saygı, eğitimde fırsat eşitliği* kavramları alt tema olarak yer almıştır.

Eğitimde fırsat eşitliği tüm çocuklara öğretim programlarında aynı ya da eşdeğer alternatifler sunulması ve benzer yöntemlerle performanslarının ölçülmesi anlamında kullanılmaktadır (Campbell, 1974- 1975). Bu şekilde benzer süreçlerden geçmeyen öğrencilerin aynı değerlendirme yöntemlerine tabi olması adalete aykırı bir durum olarak görülebilir. Eğitim sisteminin yanında sosyal hayatta da bir takım düzen sağlayıcı unsurların varlığı söz konusudur. Sargın (2009)’a göre düzen sağlayıcı unsurların başında gelen hukuk kuralları toplumsal hayatını şekillendirirken aynı zamanda toplum tarafından etkilenen toplumsal değerleri de bünyesinde barındırır. Kişilerarası ilişkilerin temeli olan saygı bireylerin kendini ve diğerlerini tanıması, kabul etmesi (Özoğlu, 1978: 11) bunu yaparken de kişilerarası adaleti yani samimiyeti (Judge & Colquitt: 2004: 400) de içinde barındıran bir kavramdır. Araştırmalar hakkaniyet alt temalarını destekler niteliktedir. Merhamet kavramı adalet kavramını da içinde barındıran bir kavramdır (Deane-Drummond, 2017:259). Ancak ergenlerde

adil dünya inancı oluşmasında aile ve okul önemli faktörlerdendir, buradaki inanç dünyanın kendisine ne kadar adil olduğu yönünde bir inançtır (Dalbert, & Stoeber, 2006: 201). (Şahbaz, & Tokur, 2023) Ergenlerde adil dünya inancı ve dindarlık üzerine yaptıkları çalışmada dindar ergenlerin dünyayı daha adil algıladığına dair bir sonuç bulmuşlardır. Bu durumun da toplumsal düzeni sağlamada bir rol oynayacağı düşünüldüğünde alt temalar ve literatür uyum içinde görünmektedir.

#### **5.1.2.5. Liderlik Alt Temalarına İlişkin Tartışma**

Liderlik kavramı; *öz güven, karmaşanın çözülmesi* olmak üzere iki alt tema ile kavramsallaştırılmıştır.

Sağlıklı öz güvene sahip olmanın liderin amaçlarına ulaşmak için güçlüklerle baş edebilme, hedeflerine ulaşmak için yöntem dışına çıksalar dahi ne yapmaları gerektiğini bilme, kendine güvenme gibi birçok olumlu yönü vardır (Kurtuldu,2007). Son araştırmalara bakıldığında liderlerin karşılaşılan yeni durumlarda çözüm üretme özelliklerinin önemli olduğu (Çetin, 2008: 80) görülmektedir. Araştırmalar liderlik alt temalarını destekler niteliktedir.

#### **5.1.2.6. Sorumluluk Alt Temalarına İlişkin Tartışma**

Sorumluluk kavramının alt temaları; *gelecek kaygısı, meslek edinebilme ve aile içi ilişkiler* şeklinde sıralanmıştır.

Ergenlik döneminin en belirgin motivasyon kaynağı başarı kazanma ve özerkliktir. Özerklik kendi ayakları üzerinde durmak, iyi bir gelecek kurmak ya da gelecekte zorlanmamak şeklinde ifade edilmektedir. Bu da iyi bir mesleğe sahip olmakla mümkün görünmektedir. (Taşçı, 2013: 87)'e göre hedeflere ulaşmak için sorumluluk almak da bu dönemde en önemli konulardan birisi olmaktadır. Alt temalar literatür ile uyum içindedir.

#### **5.1.2.7. Affedicilik Alt Temalarına İlişkin Tartışma**

Affetmek kavramı alt temaları; *ben merkezci düşünme, ahlaki özellikler, dini yönelim* şeklinde oluşmuştur.

Affedicilik filozoflar döneminden itibaren incelenen bir konudur. Felsefik ve dini literatürde ahlaki bir erdem, vicdani bir kavram ve insani bir incelik olarak görülmektedir (Yolaçan,2008:3). Bilişsel açıdan bakıldığında ergenlik döneminde acıdan kaçınma, zevk alma isteğinin artması ile meşgul olan zihin affetmeye uzak;

daha ben merkezci olacaktır (Enright, Santos, Al- Mabuk, 1989: 96-97). Dini literatürde dinlerin Tanrı- insan ya da insan- insan ilişkilerinin aksadığı durumlarda bu ilişkinin düzlemesine zemin hazırlamak için af dilemeyi, affetmeyi öğütlediği görülmektedir. Tanrı'dan kusurları için af dileyen kişi Tanrı ile olan ilişkisinde yeni bir başlangıç yaptığını düşünür; kişilerarası ilişkilerde ise affeden ya da af dileyen kişi ilişkinin düzelmesine imkân sağlamış olur (Ayten, 2009:115). Nitel araştırma alt temaları literatür ile uyum içindedir.

#### **5.1.2.8. Alçakgönüllülük Alt Temalarına İlişkin Tartışma**

Alçakgönüllülük alt temaları; *yüksek benlik algısı, manevi yönden güçlü olma* şeklinde ortaya çıkmıştır.

Alçakgönüllü olma ile ilgili yapılan araştırmalarda kavramın hem olumlu hem de olumsuz olduğuna dair sonuçlar elde edilmiştir. Tangney (2000:71)'e göre insanlar alçakgönüllülüğü olumsuz bir kendine bakış açısı ve değersizlik algısı ile ilişkilendirebilirler. Alçakgönüllü olma ve maneviyat ilişkisine bakıldığında ise manevi yönü yüksek kişilerde alçakgönüllü olmak olumlu niteliklerle ilişkilendirilmektedir (Murray, 2017: 15). İki alt tema da literatür ile uyum içinde görünmektedir.

#### **5.1.2.9. Tedbirlilik Alt Temalarına İlişkin Tartışma**

Tedbirlilik kavramı; *utanç duygusu, kendine güvenmeme* alt temaları ile kavramsallaşmıştır.

Tedbirlilik kavramına utanç duygusu ve kendine güvenmeme alt temaları birlikte bakıldığında karakter güçlerinden ölçülülük karakter gücünün aracı değişken olduğu (Özdemir & Düzgüner, 2020:515) söylenebilir. Pişman olmamak, kendini kontrol edebilmek, aşırı davranışlardan uzak durmak ve daha az utanç duygusu yaşamak tedbirli olmanın sonuçlarıdır. Kendine güvenmemek alt teması daha çok akademik beklenti ile ilgilidir. Bütün katılımcılar daha önceki merkezi sınav deneyimlerine dönmüş; tedbirli olmadıkları için sınavda iyi bir sıralama yapamadıklarını bu sebeple bazıları kendine güvenlerini bazıları da ailelerinin, öğretmenlerinin onlara güvenmediklerini ifade etmiştir. Merhamet odaklı terapinin de kişinin utanç duygusunun azaltılmasına yönelik çalışmalar yapıldığı bir terapi türü olduğunu düşündüğümüzde alt temalar literatür ile uyumlu görünmektedir.

### 5.1.2.10. Öz Kontrol Alt Temalarına İlişkin Tartışma

Öz kontrol kavramı; *iradesizlik*, *erteleme* alt temaları ile kavramsallaştırılmıştır.

Öz kontrol bireylerin kasıtlı ve bilinçli seçimler yapması, cazip durumlarda bile direnç göstermesini, hedefler koyup bu hedefleri yürütebilme becerisini ifade eder (Baumeister vd., 1998: 1252). Tanımdaki cazip durumlara direnç gösterme irade olarak ele alınabilir. Baumeister & Vohs (2007: 117)'e göre öz kontrol bir irade işidir. Tanımlarda geçen hedefleri yürütememenin sebeplerinden birisinin erteleme olduğu düşünülürse nitekim (Çetin & Ceyhan,2018) lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarını belli değişkenlere inceledikleri çalışmada en güçlü yordayıcının öz kontrol olduğunu bulmuşlardır, bu bağlamda literatür; alt temaları öz kontrol temelinde açıklamaktadır.

### 5.1.2.11 Merhamet Kavramı ile İlgili Nitel Aşamaya İlişkin Tartışma

Ergenlerle yapılan 12 oturumluk, merhamet odaklı terapinin karakter güçlerine etkisi eğitim programında ergenlerin karakter güçlerini içselleştirmesinde bu sürenin yeterli olmadığı gözlenmiştir. Çünkü dönem gereği daha çok akademik başarıya, arkadaşlık ilişkilerine odaklanan ergenler, diğer kavramlar konusunda çok da kafa yormamaktadırlar. Karakter güçlerinin akademik başarıyı artırdığı (Güldal, 2019), akademik yılmazlığı artırdığı (Bektaş,2022) çalışmalar mevcuttur. Diğer taraftan kavramlar konusunda bilgi eksikliklerinin olduğu ve ön yargılı davrandıkları söylenebilir. Farklı kavramlarla bir arada kullanıldığında daha anlamlı hale gelmektedir. Alan yazında konu ile ilgili çalışmalar (Altuntaş,2018; Çardak,2012) diğer kavramlarla karakter güçlerinin anlam kazandığını göstermiştir. Merhamet kavramı daha çok dini konularla çalışılmıştır. (İmamoğlu, & Ferşadoğlu, 2016; Hacıkeleşoğlu, & Kartopu,2017)

Genel olarak ergenler merhamet kavramı ile ilgili konuşmakta zorlanmışlardır. Merhamet sizce ne anlama geliyor diye sorulduğunda tüm ergenler önce uzun süre sessiz kalmışlar. Uzun uzun düşünmüşler kavramsal yanıtlardan çok kişisel yanıtlar vermişlerdir. “*Annem, arkadaşım*” gibi. Ergenlere göre merhamet daha çok detaycı insanların özelliği olarak görülmektedir. Bir insanın merhametli olabilmesi iyi bir gözlemci ve hayatı tüm detayları ile görebilmesi gerekir gibi bir sonuç çıkmıştır.

Katılımcılardan 10 tanesi en merhametli kişiyi *anneleri* olarak görmüşlerdir. Annesi olarak görmeyen katılımcılar da “*kadınlar mı daha merhametli erkekler mi?*”

sorusuna kadınlar olarak cevap vermişler kadındaki annelik iç güdüsünden kaynaklı daha merhametli olduklarını ifade etmişlerdir. Tüm katılımcılar kadınları erkeklerden daha merhametli görmekteyler. Bu durum araştırmanın yapıldığı ilçenin ata erkil bir yapıya sahip olması toplumda erkeğe ve kadına atfedilen rollerin belirgin bir şekilde yaşanmasıyla açıklanabilir. Ergenlerin daha önce gönüllü olarak yardım etme davranışında bulunup bulunmadıkları ile merhamet düzeyleri arasında gözlenen bir farklılık bulunamamıştır.

## 5.2.Sonuç

Merhamet odaklı eğitim programının ergenlerin karakter güçlerine etkisini incelemek amacıyla yapılan eğitim programı sonuçlarına göre; eğitim programı ergenlerin merhamet düzeylerini artırmıştır. Nitel araştırma sonuçlarına göre ise ergenlerin merhamet kavramını ile ilgili bilgi sahibi oldukları ancak gerek kişisel tecrübeler gerekse yetişme ortamı ve yetiştirilme şekline kaynaklı hayatlarında uygulamakta güçlük yaşadıkları gözlenmiştir. Eğitim programı sonrası merhamet kavramı ile ilgili farkındalıklarının arttığını ifade etmişlerdir. Araştırmanın nitel ve nicel aşama sonuçlarının uyum içinde olduğunu söylemek mümkündür.

Eğitim programının karakter güçlerine etkisine bakıldığında ise; on boyuttan sadece dört alt boyut üzerinde anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Alt boyutlar sırası ile incelendiğinde şöyle bir sonuç çıkmıştır;

Nicel araştırma sonuçlarına göre yapılan eğitim programı ile ergenlerin iyi yürekli olma durumlarında anlamlı farklılık çıkmamıştır. Yapılan görüşmelerde iyi yürekli insanların özellikle merhametli olduğu tüm katılımcılar tarafından dile getirilmiştir. İyi yürekli olanların zorluklar karşısında olumsuz davranmak ya da değerlendirmeler yapmak yerine olumlu değerlendirmeler yaptıkları olaylara iyi tarafından baktıkları ifade edilmiştir. Ancak tüm bunların yanında kendilerinin bu şekilde davranmadıkları, olumsuz bir durumla karşılaştıklarında hemen tepki verdikleri söylemlerinde bulunmuşlardır. Bu da nicel araştırmada son test lehine anlamlı bir sonuç çıkmamasını doğrular niteliktedir. Nicel araştırma sonuçları ile nitel araştırma sonuçları uyum içindedir.

Eğitim programı sonuçlarına göre sevme sevilme alt boyutu nicel araştırmada anlamlı bir fark oluşturamamıştır. Eğitim çalışmasının yapıldığı grubun müteaddiyin aile yapısına sahip olduğu, kültürel olarak da ergenlik dönemi duygusal ilişkilerine olumlu

bakılmadığı düşünülürken sevme sevilme puanlarının son test lehine anlamlı çıkmaması anlaşılabilir. Ergenlik dönemi partner ilişkilerine olumsuz yönde atfedilen anlam sebebiyle ergenler gerçek anlamda sevilmediklerini düşünmektedirler. Nicel ve nitel araştırma sonuçları uyum içindedir.

Eğitim programı sonuçlarına göre sosyal zekâ alt boyutu nicel araştırmada anlamlı bir fark oluşturmuştur. Eğitim programı ile ergenler sosyal zekâ ile iletişim becerilerini öğrenmişlerdir. Ergenlik dönemi arkadaşlık ilişkilerinin önemli olduğu, grupta kabul görmenin önemli olduğu bir dönemdir (Şahin& Özçelik, 2016). Bunları sağlayan şeyin sosyal zekâ olduğu düşünülürken nicel ve nitel bulguların uyum içinde olduğu söylenebilir.

Nicel araştırma sonuçlarına göre hakkaniyet alt boyutu eğitim programı sonrasında anlamlı bir fark oluşturmuştur. Hakkaniyet adil bir dünya inancını da beraberinde getirmektedir. (Şahbaz, & Tokur, 2023) Ergenlerde adil dünya inancı ve dindarlık üzerine yaptıkları çalışmada dindar ergenlerin dünyayı daha adil algıladığına dair bir sonuç bulmuşlardır. Çalışmanın yapıldığı okulun imam hatip lisesi olduğu göz önünde bulundurulduğunda katılımcıların nicel ölçümde son test lehine anlamlı çıkması anlaşılabilir. Nitel ve nicel araştırma sonuçları uyum içindedir.

Eğitim programı sonuçlarına göre liderlik alt boyutu nicel araştırmada anlamlı bir fark oluşturmamıştır. Liderlik özelliklerinin grup becerileri, yazılı ve sözlü iletişim becerileri, motivasyon, stres yönetimi, kendini tanıma gibi çok boyutlu bir yapıda olduğu düşünülürken eğitim programı göz önünde alındığında nicel sonuçların son test lehine anlamsız çıkması anlaşılabilir. Çünkü eğitim süreci başında hedef koymakta çok zorlanan ergenlerin motivasyonlarının düşük olduğu, kendini tanıma ile ilgili yapılan etkinliklerde kendilerine ait olumlu ve olumsuz özellikler yazamadıkları; ayrıca grup içi kontrolü sağlama etkinliğinde bir grubun tamamen başarısız olduğu gözlenmiştir. Nicel ve nitel araştırma sonuçlarının uyum içinde olduğunu söylemek mümkündür.

Sorumluluk alt boyutu eğitim programı sonrası anlamlı bir farklılık oluşturmuştur. Ergenlik döneminde duygu durumunda ani değişiklikler olduğu bilinmektedir. Aynı zamanda ergenler aile yerine arkadaşları ile ilişkilerine önem vermektedirler. Bu durumda aile içi ilişkileri çoğu zaman bozulmakta, ebeveynleri ile ilişkileri zarar görmektedir. Bu durumda aile içi ilişkileri düzeltme sorumluluğunu almak önemli

olmaktadır. Ergenlerin okul başarısını artırma, duygusal ilişkileri yönetme, iyi bir arkadaş grubuna dahil olma gibi birçok rolü başarı ile yürütmesi gerekmektedir. Sorumluluk sahibi bir bireyin duygusal olarak dengeli olması gerektiğini söylemek mümkündür. Nitel görüşmeler yapılırken daha dengeli olduklarını belirten ergenler aile ilişkilerinde daha farklı bir anlam kattıklarını ifade etmişlerdir. Nicel araştırma sonuçlarının son test lehine anlamlı çıkması anlaşılabilir. Nicel araştırma sonuçları ve nitel araştırma sonuçları uyum içindedir.

Eğitim programı sonuçlarına göre affedicilik alt boyutu nicel araştırmada anlamlı bir fark oluşturmamıştır. Ergenlik döneminin ben merkezci, zevk almaya odaklı bir dönem olduğu düşünüldüğünde affedicilik puanlarının son test lehine anlamlı çıkmaması anlaşılabilir. Ayrıca yapılan görüşmeler affedici olup olmadıkları sorulduğunda birkaç katılımcının çok net “hayır” cevabı verdiği görülmüştür. Bunun üzerine konuşulduğunda affedici olduğunda bu durumun kullanılmaya çok müsait olduğu “zaten affeder ki ona istediğim gibi davranabilirim” şeklinde bir imaj verdiği tespit edilmiştir. Bu durum dikkate alındığında nicel ve nitel araştırma sonuçlarının uyum içinde olduğu söylenebilir.

Alçakgönüllülük alt boyutu eğitim programı nicel araştırma sonucuna bakıldığında ise son test lehine anlamlı bir farklılık oluşmamıştır. Yapılan görüşmelerde katılımcılar alçakgönüllü olmayı eziklik, pısrık olma gibi ifadelerle tanımlamışlardır. Öğrenciler imam hatip öğrencileri olmasına rağmen (manevi yönü güçlü oldukları düşünülürse) alçakgönüllü olmayı tercih etmeyeceklerini ifade etmişlerdir. Çünkü güçlü insan, başı dik olmak, kendini savunma toplumsal normlarında önemlidir. Bu sebeple alçakgönüllülük içlerinde bir yerlerde olsa bile bunu davranışlarına yansıtmakta çekimser kalmaktadırlar. Araştırma sonuçları uyum içindedir.

Nicel araştırma sonuçlarında tedbirlilik son test lehinde anlamlı çıkmıştır. Literatür çalışmaların az bir kısmı ergenlerin tedbirli olduğuna dair sonuç bulmuştur. Bu araştırma ile literatürden farklı bir sonuç bulunmuştur. Yukarıda ifade edildiği gibi pişman olmamak, kendini kontrol edebilmek, aşırı davranışlardan uzak durmak davranışlarının tam tersi ergenlik döneminin belirgin özellikleridir. Nicel araştırma sonuçlarına göre eğitim programı sonrası ergenler daha tedbirli davranışlar sergilemektedirler. Yapılan görüşmelerde eğitim programı sonrası çoğunlukla empati konusunda farkındalıklarının arttığını dile getirmişlerdir. Bir katılımcının ifadeleri şöyledir: “*öğretmenlerime karşı empati yapabiliyorum. Eskiden bize kızdı, sinirini*

*bizden çıkardı gibi düşünürken artık empati yapabiliyorum.”* Önceden bir olayla karşılaştıklarında direkt müdahale edip tepki verirken artık karşıdakini de düşündüklerini, onun duygu dünyasını anlamaya çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Bu durumun onları daha tedbirli ve artık düşünüp karar veren bir farkındalığa ulaştırdığı söylenebilir. Nicel ve nitel araştırma sonuçları uyum içindedir.

Nicel araştırma sonuçlarına göre öz kontrol alt boyutu son test lehine anlamlı çıkmamıştır. Görüşmelerde ergen katılımcılar kendilerini tanıma ve kontrol edebilme konularında problemler yaşadıklarını, tepkisel davrandıklarını, hedef koymakta zorlandıklarını ifade etmişlerdir. Kısa dönemli hedefleri sınıf geçmek, iyi bir meslek sahibi olmak gibi genel geçer olan katılımcılardan davranışsal hedef belirleyen yoktur. Bu da farklılık olmamasını anlamlı kılmaktadır. Nicel ve nitel araştırma sonuçları uyum içinde görünmektedir.

### **5.3. Öneriler**

Bu bölümde araştırma sonucunda ulaşılan bulgular doğrultusunda ileride yapılması planlanan çalışmalarda katkı olabilmesi için ilgili araştırmacı ve uygulamacıların kullanabileceği öneriler sunulmuştur

- ξ Araştırma KGEOGE 24 alt boyutundan sadece 10 alt boyutu üzerinde yapılmıştır. Envanterin diğer alt boyutlarının çalışılması önerilebilir.
- ξ Araştırmanın en büyük sınırlılığı yalnızca kız öğrencilerle yapılmış olmasıdır. Bu durum göz önünde alındığında yalnızca erkek bireylerin olduğu ve karma grupta yapılacak çalışmalar ile cinsiyete ilişkin farklılaşma bulunup bulunmadığı araştırılabilir.
- ξ Ülkemizdeki literatüre bakıldığında merhamet ile ilgili çalışmaların genellikle yetişkin bireyler üzerine olduğu görülmektedir. Merhametin kişilerdeki hem bireysel hem de toplumsal birçok duyguyu iyileştirdiği düşünüldüğünde erken yaşlardaki çalışmaların önemli olduğu söylenebilir.
- ξ Pozitif psikoloji altında değerlendirilen konuların ve kavramların da belli olumsuz davranışlara iyi geldiği hem nicel hem de nitel araştırma sonuçlarında görülmüştür. Sadece çalışılan kavramların değil, başka iyi özelliklerin de geliştiği gözlenmiştir. Örneği katılımcılardan birisi onu olumsuz etkileyen yalnızlık duygusundan kurtulmak için arkadaş edinebilme davranışı kazandığını belirtmiştir. Bunun zincirleme bir reaksiyon olacağı düşünülüp pozitif psikoloji kavramlarının

beraberinde başka kavramları da iyi edeceği öngörülerek alan yazında ilgili çalışmaların artırılması önemli olacaktır.

ξ Ergenlik dönemindeki bireyler çoğunlukla ailesiyle yaşamaktadır. Bu durumda o döneme kadar ailenin öğrettiği davranış kalıpları ve kavram algıları önemli olmaktadır. Eğitim programı ile ilgili değerlendirme yapılırken de ergenlerin öğrendikleri davranışları ailelerinde karşılık bulmadığı için uygulamakta güçlük yaşadıkları tespit edilmiştir. Bu durumda aile çalışmalarına da yer verilmesi önemlidir.

ξ Araştırmada affedicilik alt boyutunun işlendiği oturumda grafikte olumlu etkinin keskin bir şekilde azaldığı dikkat çekmektedir. Nitel araştırma bulgularına göre de ergenler affetmekte zorlanmaktadır. İlgili literatüre bakıldığında affetme ile ilgili çalışmaların genellikle ilişkisel tarama yöntemiyle yapıldığı dikkat çekmektedir. İlgili literatür taramasında ergenlerde affetme olgusunu artıracak kavramlar tespit edilerek deneysel çalışmalar yapılabilir.

ξ Araştırma anne baba eğitim düzeyinin düşük ve ekonomik gelirin orta- orta altı olduğu bir örnekleme yapılmıştır. Eğitimin bireylerdeki olumlu etkisi düşünüldüğünde anne baba eğitim düzeyinin lisans ve lisans üstü olduğu bir örneklem ile karşılaştırma çalışmaları yapılabilir.

ξ MEB 2023 vizyonunda okul ortamının öğrencilerin erdemleri içselleştirmesi için önemli olduğu vurgusu yer almaktadır. Bu bağlamda okullardaki rehberlik servislerinin her kademe için merhamet ve erdemler konularını yıllık programlarına işlemeleri ve bu konularda etkinlikler yapmaları önerilmektedir.

ξ Eğitim programı sonunda ergenlerin erdemler konusunda eksikleri olduğu fark edilmiştir. Bunu hem kendileri fark etmiştir, hem araştırmanın nicel ve nitel sonuçları göstermiştir. Bu eksiklik hem bilgi eksikliği hem de davranış eksikliğini içinde barındırmaktadır. Belli kavramların anlamı bilinmemekte, belli kavramların da toplumda nasıl karşılık bulacağı bilinmemektedir. Eğitim programıyla bunu deneyimleyen ergenler davranışa dönüştürebildiklerini fark etmişlerdir. Rehberliğin ders saati olarak işlendiği sınıflarda ilgili etkinliklerin yapılması önemli olacaktır.

ξ Bireylere olumlu özelliklerin kazandırılması şüphesiz tüm toplumun görevi olmalıdır. Ders kitaplarındaki metinlere ilgili kavramlar eklenerek ve bu bağlamda rol paylaşımı yapılarak okullardaki özellikle Edebiyat, Türkçe, dilbilgisi

derslerinde özellikle merhamet temalı metinler işlendiğinde ana tema üzerinden analizler yapılarak öğrencilerin konu ile ilgili farkındalıkları artırılabilir.



## KAYNAKÇA

- Adams, J. F., (1995). *Ergenliği Anlamak: Ergen Psikolojisinde Güncel Gelişmeler*, (Onur, B., Dönmez, A. Çev.). Ankara: İmge Yayıncılık.
- Akçetin, N. Ç. (2016). Merhamet ve Devlet: Schopenhauer. *FLSF, Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, (21): 71-86.
- Akçınar, B., Baydar, N. & Kağıtçıbaşı, Ç. (2018). Erken Ergenlikte Ahlak Gelişimi: Bir Müdahale Araştırması. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 14(2): 153-169.
- Akdeniz, S., & Deniz, M. E. (2016). Merhamet Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 50-61.
- Alaloğlu, G. (2020). *Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Altuntaş, S. (2018). *Ergenlerde iyi oluşun yordayıcısı olarak yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Avşaroğlu, S. (2019). Merhamet Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Merhametli Olma Düzeylerine Etkisi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(3): 2484-2500.
- Avşaroğlu, S., Güleş, E. (2019). Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne Babaların Yaşam Doyumlarının Öz-Anlayış ve Merhamet Düzeyleri Açısından İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(1): 365-376.
- Aydın, B. (2010). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (37): 111-128.
- Baştürk, S., & Taştepe, M. (2013). *Evren ve Örneklem. Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Vize Yayıncılık.

- Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, And Motivation. *Social And Personality Psychology Compass*, 1(1):115-128.
- Bayhan, P., & Işitan, A. G. S. (2010). Ergenlik Döneminde İlişkiler: Akran ve Romantik İlişkilere Genel Bakış. *Sosyal Politika alışmaları Dergisi*, 20(20): 33-44.
- Beaumont, E., Bell, T., McAndrew, S., & Fairhurst, H. (2021). The İmpact Of Compassionate Mind Training On Qualified Health Professionals Undertaking A Compassion-Focused Therapy Module. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(4): 910-922.
- Bektas, S. (2019). *Ergenlerde benlik saygısı ve dini başa çıkma (imam hatip lisesi öğrencileri örneği* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Türkiye.
- Bektaş, M., & Yıldırım, G. (2021). Hemřirelerin Organ Bağışı Tutumlarının Merhamet Duygularıyla İlişkisinin Değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakóltesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 11(2), 284-299.
- Benniefield, M. (2020). *The relationship between a leader's own character strengths and the leader's ability to recognize and to guide the character strengths of their followers* (Doctoral Dissertation), Alliant International University, USA.
- Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B., & Minhas, G. (2011). A Dynamic Approach To Psychological Strength Development And İntervention. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2):106-118.
- Booker, J. A., & Perlin, J. D. (2021). Using Multiple Character Strengths To İnform Young Adults' Self-Compassion: The Potential Of Hope And Forgiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 16(3): 379-389.
- Boyatzis, R. E., Smith, M. L., & Blaize, N. (2006). Developing Sustainable Leaders Through Coaching And Compassion. *Academy of Management Learning & Education*, 5(1): 8-24.
- Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego Depletion: Is The Active Self A Limited Resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5): 1252-1265.
- Buzan, T. (2002). *The Power of Social Intelligence*, New York: Perfect Pound Publisher.

- Campbell T. D. (1974- 1975). Equality of Opportunity Proceedings of the Aristotelian Society. *New Series*, 75:51-68.
- Cao, H, J Jiang, L. B. Oh, Li, H. X. Liao, & Z. Chen (2013). A Maslow's Hierarchy Of Needs Analysis Of Social Networking Services Continuance. *Journal of Service Management*, 24(2):170-190.
- Cao, X., Wang, L., Wei, S., Li, J., & Gong, S. (2021). Prevalence And Predictors For Compassion Fatigue And Compassion Satisfaction İn Nursing Students During Clinical Placement. *Nurse Education in Practice*, (51).
- Cevizci, A. (2002). *Etiğe Giriş*, İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Chen, X., Rubin, K. H., & Sun, Y. (1992). Social Reputation And Peer Relationships İn Chinese And Canadian Children: A Cross-Cultural Study. *Child Development*, 63(6): 1336-1343.
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., & Przybeck, T. R. (1993). A Psychobiological Model Of Temperament And Character. *Archives Of General Psychiatry*, 50(12): 975-990.
- Cresswell, J. W. (2018). *Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşımına Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni*, (Çev: M. Bütün ve S. B. Demir). Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Crews, F. T., Vetreno, R. P., Broadwater, M. A., & Robinson, D. L. (2016). Adolescent Alcohol Exposure Persistently İmpacts Adult Neurobiology And Behavior. *Pharmacological Reviews*, 68(4): 1074-1109.
- Çakır, Y., & Turan, N. (2022). Adölesanlarda Teknolojik Oyun Bağımlılığı ve Karakter Güçleri. *Bağımlılık Dergisi*, 23(3): 1-1.
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Türkiye.
- Çetin, N. (2008). Kuramsal Liderlik Çözümlemelerinin Işığında, Okul Müdürlüğü ve Eğitilebilir Durumsal Liderlik Özellikleri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(23): 74-84.

- Çetin, N., & Ceyhan, E. (2018). Lise Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının Sürekli Kaygı, Akılcı Olmayan İnanç, Öz Düzenleme ve Akademik Başarı ile İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(2): 460-479.
- Çivilidağ, A. (2020). *Gelişim Süreci Odağında Ergenlik Psikolojisi*, Ankara: Nobel
- Dalbert, C., & Stoeber, J. (2006). The Personal Belief İn A Just World And Domain-Specific Beliefs About Justice At School And İn The Family: A Longitudinal Study With Adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 30(3): 200-207.
- Dalton, J. C., & Crosby, P. C. (2011). Core Values And Commitments İn College: The Surprising Return To Ethics And Character İn Undergraduate Education. *Journal Of College And Character*, 12(2).
- Dandan, P. & Willibald R., (2019). Fusing Character Strengths And Mindfulness Interventions: Benefits For Job Satisfaction And Performance. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(1): 150.
- Deane-Drummond, C. (2017). Empathy And The Evolution Of Compassion: From Deep History To İnfused Virtue. *Zygon*, 52(1): 258-279.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The " What " And " Why " Of Goal Pursuits: Human Needs And The Self-Determination Of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- DeLucia- Waack, J. L. (2006). *Leading Psychoeducational Groups For Children And Adolescents*, United Kingdom: Sage Publications.
- Demir, R., & Türk, F. (2020). Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2): 108-125.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., & Ekşi, F. (2018). Ergenlerde Karakter Güçleri ve İyi Oluş. 20. *Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Kitapçığı*, Samsun.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63(1): 19-21.

- Doğan, T. (2006). *Üniversite öğrencilerinin sosyal zekâ düzeylerinin depresyon ve bazı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Türkiye.
- Ekşi H., Demirci İ., Kaya Ç. & Ekşi F. (2017). Karakter Gelişim İndeksi'nin Türk Ergenlerdeki Psikometrik Özellikleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2): 476-500.
- Ekşi, H. (2003). Temel İnsani Değerlerin Kazandırılmasında Bir Yaklaşım: Karakter Eğitimi Programları. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1(1): 79-96.
- Ellis, L. B. (2014). *AVID and character strengths: An intervention program that closes the gap between real and perceived character strengths of high school students* (Doctoral dissertation). Cardinal Stritch University, ABD.
- Enright, R. D., Gassin, E. A., & Wu, C. R. (1992). Forgiveness: A Developmental View. *Journal Of Moral Education*, 21(2), 99-114.
- Enright, R. D., Santos, M. J., & Al-Mabuk, R. (1989). The Adolescent As Forgivee. *Journal Of Adolescence*, 12(1): 95-110.
- Ergin, H., & Yıldız, A. (2010). *Gelişim Psikolojisi*, (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım,
- Eryılmaz, A. (2011). Yaşam Boyu Gelişim Yaklaşımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1): 49-66.
- Faller, G. (2001). Positive Psychology: A Paradigm Shift. *Journal of Pastoral Counseling*, 36: 7-20.
- Faraj, S., & Xiao, Y. (2006). Coordination In Fast-Response Organizations. *Management Science*, 52(8):1155-1169.
- Fredrickson, B. L., Grewen, K. M., Coffey, K. A., Algoe, S. B., Firestine, A. M., Arevalo, J. M., ... & Cole, S. W. (2013). A Functional Genomic Perspective On Human Well-Being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(33): 13684-13689.
- Freire, T., vd. (2018). Challenge: To Be+. A Group İntervention Program To Promote The Positive Development Of Adolescents. *Children and Youth Services Review*, 87:173-185.

- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (And Why) Is Positive Psychology? *Review Of General Psychology*, 9(2): 103-110.
- Gale, C., Gilbert, P., Read, N., & Goss, K. (2014). An Evaluation Of The Impact Of Introducing Compassion Focused Therapy To A Standard Treatment Programme For People With Eating Disorders. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 21(1): 1-12.
- Gebregyorgis, T., Tadesse, T., & Atenafu, A. (2016). Prevalence Of Thinness And Stunting And Associated Factors Among Adolescent School Girls In Adwa Town, North Ethiopia. *International Journal Of Food Science*: 1-8.
- Geçtan, E. (1981). Ergenlikten Yetişkinliğe Geçiş Dönemi Olarak Gençlik. *Ankara University Journal Of Faculty Of Educational Sciences (JFES)*, 14(1): 91-100.
- Geçtan, E. (1990). *Varoluş ve Psikiyatri*, İstanbul: Metis Yayınları.
- Gilbert P (2007). *Psychotherapy and Counselling for Depression* , (3rd ed). London: Sage.
- (2009). Overcoming Depression (3rd Edition) *A Self-Help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques*, London:Hachette UK.
- (2009a). Introducing Compassion-Focused Therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15: 199-208.
- (2009b). The Nature And Basis For Compassion Focused Therapy. *Hellenic Journal of Psychology*, 6: 273-291.
- (2014). The Origins And Nature Of Compassion Focused Therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1): 6-41.
- (2016). *Human Nature and Suffering*, UK: Routledge.
- (2021). *Merhamet Odaklı Terapi*, (B. Dilmaç ve Y. İme Çev.). Ankara: Pegem Yayınları.
- (2000). Internal 'Social' conflict And The Role Of Inner Warmth And Compassion In Cognitive Therapy. *Genes On The Couch: Explorations In Evolutionary Psychotherapy*, 6:118-150.
- (2001). Evolutionary Approaches To Psychopathology: The Role Of Natural Defences. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 35(1): 17-27.

- Gilbert, P. (Ed.). (2005). *Compassion: Conceptualisations, Research And Use In Psychotherapy*, UK: Routledge.
- Gilbert, P., & Andrews, B. (Eds.). (1998). *Shame: Interpersonal Behavior, Psychopathology, And Culture*. UK: Oxford University Press.
- Gillham, J., Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., Linkins, M., ... & Seligman, M. E. (2011). Character Strengths Predict Subjective Well-Being During Adolescence. *The Journal Of Positive Psychology*, 6(1): 31-44.
- Gittell, J. H., & Douglass, A. (2012). Relational Bureaucracy: Structuring Reciprocal Relationships Into Roles. *Academy Of Management Review*, 37(4):709-733.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An Evolutionary Analysis And Empirical Review. *Psychological Bulletin*, 136(3):351-374.
- Goldin, P. R., & Jazaieri, H. (2017). The Compassion Cultivation Training (CCT) Program. *The Oxford Handbook Of Compassion Science*, 1: 235-245.
- Goleman, D. (1998). *Duygusal Zekâ Neden IQ' Dan Daha Önemlidir?*, (Yüksel, B. S., Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (2020). *Emotional Intelligence*, London: Bloomsbury Publishing.
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A General Theory Of Crime*, USA:Stanford University Press.
- Güldal, Ş. (2019). *Bilinçli farkındalık temelli ergenlere yönelik psikoeğitim programının karakter güçleri, bilinçli farkındalık ve akademik başarı gelişimine etkisinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Hacıkeleşoğlu, A. G. H., & Kartopu, S. (2017). Merhamet ve Dindarlık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 59: 203-227.
- Hafızallah, Y. (2020). The Critics Of Thomas Lickona's Character Education: İslamic Psychology Perspective. *Psychosophia: Journal Of Psychology, Religion, And Humanity*, 2(2):142-157.
- Harzer, C., & Ruch, W. (2013). The Application Of Signature Character Strengths And Positive Experiences At Work. *Journal of Happiness Studies*, 14(3): 965-983.

- Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-Kindness And Compassion Meditation: Potential For Psychological Interventions. *Clinical psychology review*, 31(7): 1126-1132.
- Ilgaz, D., & Sayar, G. H. (2020). Pozitif Psikoloji Uygulamaları Eğitiminin Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi. *Psikoloji Araştırmaları Sempozyumu*, 63.
- Irons, C., & Heriot-Maitland, C. (2021). Compassionate Mind Training: An 8-Week Group For The General Public. *Psychology And Psychotherapy: Theory, Research And Practice*, 94(3): 443-463.
- Işık, Ş., T.,(2020). *Karakter Güçleri ve Erdemler*, Ankara: Pegem.
- İmamoğlu, A., & Ferşadoğlu, S. (2016). Psikolojik Açıdan Ergenlerde Dini Tutum ve Davranışların Tahlili/Psychological Analysis of Adolescents' Religious Attitudes and Behaviours. *Bingöl Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(1).
- Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., ... & Goldin, P. R. (2013). Enhancing Compassion: A Randomized Controlled Trial Of A Compassion Cultivation Training Program. *Journal of Happiness Studies*, 14:1113-1126.
- Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J.,& Goldin, P. R. (2014). A Randomized Controlled Trial Of Compassion Cultivation Training: Effects On Mindfulness, Affect, And Emotion Regulation. *Motivation and Emotion*, 38(1): 23-35.
- Johnson, D. (2018). *Training PsyCap and character strength use to instill a self-regulated virtuous cycle* (Doctoral Dissertation). The Chicago School of Professional Psychology, ABD.
- Judge, T.A., & Colquitt, J.A. (2004). Organizational Justice And Stress: The Mediating Role Of Work-Family Conflict. *Journal of Applied Psychology*. 89(3): 395-404.
- Kabakçı, Ö. F. (2013). *Karakter güçleri açısından pozitif gençlik gelişiminin incelenmesi* (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming To Our Senses: Healing Ourselves And The World Through Mindfulness*, London: Hachette UK.

- Kamacı, S. (2022). Taşköprüzade Ahmet Efendi'nin Ahlak Düşüncesindeki Erdem ve Karakter Güçleri. *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 6(2): 168-189.
- Karaca, R., & Asıcı, E. (2019). Affetme Odaklı Grup Rehberliğinin Ergenlerin Saldırganlık Eğilimi Üzerindeki Etkisi: Bir Karma Yöntem Araştırması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(19): 57-82.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar İlkeler Teknikler*, Ankara: Nobel Yayınları.
- Karris, M. A. (2007). *Character strengths and well-being in a college sample* (Doctoral Dissertation). University Of Colorado At Boulder, ABD.
- Kaufman, G. (2004). *The Psychology Of Shame: Theory And Treatment Of Shame-Based Syndromes*, USA: Springer Publishing Company.
- Keltner, D., Kogan, A., Piff, P. K., & Saturn, S. R. (2014). The Sociocultural Appraisals, Values, And Emotions (SAVE) Framework Of Prosociality: Core Processes From Gene To Meme. *Annual Review Of Psychology*, 65: 425-460.
- Kemeny, M. E., Foltz, C., Cavanagh, J. F., Cullen, M., Giese-Davis, J., Jennings, P., ... & Ekman, P. (2012). Contemplative/Emotion Training Reduces Negative Emotional Behavior And Promotes Prosocial Responses. *Emotion*, 12(2): 338.
- Kesgin, C. ve Topuzoğlu A. (2006). Sağlık Tanımı; Başa çıkma. *Journal Of Kultur University*, 3: 47-49.
- Kılıç, S. (2023). İdeal Genç Nesil ve Sevginin Gücü. *Ordu Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(1): 191-218.
- Kilstrom, J. F., & Cantor, N. (2011). *Social Intelligence*, Sternberg (Ed.), Robert J., *Handbook Of Intelligence*, (3rd ed.) Cambridge U.K : Cambridge University Press.
- Kıral, B., & Çilek, A. (2023). 2023 Vizyon Belgesi'nin Karakter Eğitimi Bakımından Değerlendirilmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 49(225): 5-22.
- Kirby, J. N. (2017). Compassion Interventions: The Programmes, The Evidence, And Implications For Research And Practice. *Psychology And Psychotherapy: Theory, Research And Practice*, 90(3): 432-455.

- Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17): 231-238.
- Koç, M. (2005). Ergenlik Psikolojisi Bilimsel Çalışmaları. *Journal of Academic Studies*, 7: 21-46.
- Koçak, L., & Çelik, E. (2021). Lise Öğrencilerinde Öz-Şefkat ile Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolü. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(Eğitim Bilimleri Özel Sayısı): 1-1.
- Kupperman, J. J. (1995). *Character*, UK: Oxford University Press on Demand.
- Kurtuldu, P. S. (2007). *İlköğretim okulu yöneticilerinin öz güven düzeyleri ile liderlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Lander, A. (2019). Developing Self Compassion As A Resource For Coping With Hardship: Exploring The Potential Of Compassion Focused Therapy. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 36(6): 655-668.
- Lavy, S. (2020). A Review Of Character Strengths Interventions In Twenty-First-Century Schools: Their Importance And How They Can Be Fostered. *Applied Research In Quality Of Life*, 15: 573-596.
- Lavy, S. (2020). A Review Of Character Strengths Interventions In Twenty-First-Century Schools: Their Importance And How They Can Be Fostered. *Applied Research in Quality of Life*, 15: 573-596.
- Leaviss, J., & Uttley, L. (2015). Psychotherapeutic Benefits Of Compassion-Focused Therapy: An Early Systematic Review. *Psychological Medicine*, 45(5): 927-945.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (Eds.). (2004). *Positive Psychology in Practice*, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Liston, M. A. (2014). *Conceptualizing and validating the character virtues index (CVI)* (Doctoral Dissertation). University of Missouri-Saint Louis, USA.
- Lluch, C., Galiana, L., Doménech, P., & Sansó, N. (2022). The Impact of the COVID-19 Pandemic on Burnout, Compassion Fatigue, and Compassion Satisfaction in

Healthcare Personnel: A Systematic Review of the Literature Published during the First Year of the Pandemic. *In Healthcare, 10(2)*: 364.

Longe, O., Maratos, F. A., Gilbert, P., Evans, G., & Volker, F. (2010). Having A Word With Yourself: Neural Correlates Of Self-Criticism And Self-Reassurance. *Neuroimage, 49*: 1849–1856.

Lounsbury, J. W., Fisher, L. A., Levy, J. J., & Welsh, D. P. (2009). An Investigation Of Character Strengths In Relation To The Academic Success Of College Students. *Individual Differences Research, 7(1)*.

Mameghani, S. S., Taşan, D., & Saylan, E. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Şefkat, Hasbilik ve Affetme Düzeylerinin İncelenmesi. *Sosyal ve Beşerî Bilimler Dergisi, 12(2)*: 220-244.

Mansur, F., Taş, M. Ö., & Ekinci, N. (2022). Sağlık Çalışanlarında Merhamet Doyumu ve Merhamet Yorgunluğunun Sürekli Öfke Düzeyine Etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 40*: 436-469.

McConnell, S. (2020). *How compassion affects lives: a qualitative study on the experience of compassion and the long-term outcomes after compassion training in a sample of women* (Doctoral Dissertation). Sofia University, Bulgaria.

McCullough, M. E., & Snyder, C. R., (2000). Classical Sources of Human Strength: Revisiting an Old Home and Building a New One. *Journal Of Social And Clinical Psychology, 19(1)*:1-10.

MEB (2018). 2023 Eğitim Vizyonu Belgesi. [https://www.gmka.gov.tr/dokumanlar/yayinlar/2023\\_E%C4%9Fitim%20Vizyonu.pdf](https://www.gmka.gov.tr/dokumanlar/yayinlar/2023_E%C4%9Fitim%20Vizyonu.pdf) adresinden 04.06.2022 tarihinde edilmiştir.

Mischel, W., & Morf, C. C. (2003). The Self As A Psycho-Social Dynamic Processing System: A Meta-Perspective On A Century Of The Self In Psychology. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook Of Self And Identity*, New York: The Guilford Press.

Morley, R. H., Terranova, V. A., Cunningham, S. N., & Vaughn, T. (2016). The Role That Self-Compassion And Self-Control Play In Hostility Provoked From A Negative Life Event. *The International Journal of Indian Psychology, 3(2)*: 125-141.

- Murray, A. (2017). *Humility*, Paris: B&H Publishing Group.
- Nas, E. & Sak, R. (2020). Merhamet ve Merhamet Odaklı Terapi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1): 64-84.
- National Research Council. (2012). *Education For Life And Work: Developing Transferable Knowledge And Skills In The 21st Century*, Washington DC: National Academies Press.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Self And Identity*, 2(2): 85-101.
- .(2011). Self-Compassion, Self-Esteem, And Well-Being. *Social And Personality Psychology Compass*, 5(1): 1-12.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study And Randomized Controlled Trial Of The Mindful Self-Compassion Program. *Journal Of Clinical Psychology*, 69(1): 28-44.
- Niemiec, R. M., & McGrath, R. E. (2019). *The Power Of Character Strengths: Appreciate And Ignite Your Positive Personality*, Cincinnati OH: VIA Institute on Character.
- Özdemir, N. K., & As, Y. C. (2022). Career Values and Occupational Aspirations of Adolescents and Their Parents Aspire for the Future of Their Child. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1):215-225.
- Özdemir, N., & Düzgüner, S. (2020). Psikolojik Açıdan Suçluluk, Pişmanlık Ve Günahkarlığın Kapsamı ve Yakın Kavramlar Arasındaki Yeri. *OMUIFD: Ondokuz Mayıs University Review of the Faculty of Divinity*, (49).
- Özoğlu, S. Ç. (1978). İnsan İlişkileri ve Öğrenci. *Eğitim ve Bilim*, 2(12): 11-15.
- Pace, T. W., Negi, L. T., Adame, D. D., Cole, S. P., Sivilli, T. I., Brown, T. D., ... & Raison, C. L. (2009). Effect Of Compassion Meditation On Neuroendocrine, Innate Immune And Behavioral Responses To Psychosocial Stress. *Psychoneuroendocrinology*, 34(1): 87-98.
- Panksepp, J. (2004). *Affective Neuroscience: The Foundations Of Human And Animal Emotions*, New Zeland: Oxford University Press.

- Park, N., & Peterson, C. (2008). The Cultivation Of Character Strengths. In *Teaching For Wisdom: Cross-Cultural Perspectives On Fostering Wisdom* ,Dordrecht: Springer Netherlands.
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Character Strengths: Research And Practice. *Journal Of College And Character*, 10(4).
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths Of Character And Well-Being. *Journal Of Social And Clinical Psychology*,23(5): 603-619.
- Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive Psychology And Character Strengths: Application To Strengths-Based School Counseling. *Professional School Counseling*, 12(2).
- Patterson, S. E. (2008). Primal Leadership: Realizing the Power of Emotional Intelligence (ed.)/Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. *Journal of Applied Christian Leadership*, 2(2):76-80.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening Up By Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health And Eases Emotional Pain*, New York City: Guilford Publications.
- Peterson, C., & Park, N. (2003). Positive Psychology As The Evenhanded Positive Psychologist Views It. *Psychological Inquiry*, 14(2): 143-147.
- Polat, F. N., & Erdem, R. (2017). Merhamet Yorgunluğu Düzeyinin Çalışma Yaşam Kalitesi ile İlişkisi: Sağlık Profesyonelleri Örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26: 291-312.
- Pommier, E. A. (2011). The Compassion Scale. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 72: 1174.
- Rashedi, R., Plante, T. G., & Callister, E. S. (2015). Compassion Development İn Higher Education. *Journal of Psychology and Theology*, 43(2): 131-139.
- Rashid, T., & Anjum, A. (2005). 340 Ways to use via character strengths (Unpublished Manuscript). University Of Pennsylvania, USA.
- Rector, N. A., Bagby, R. M., Segal, Z. V., Joffe, R. T., & Levitt, A. (2000). Self-Criticism And Dependency İn Depressed Patients Treated With Cognitive Therapy Or Pharmacotherapy. *Cognitive Therapy and Research*, 24: 571-584.

- Reddy, S. D., Negi, L. T., Dodson-Lavelle, B., Ozawa-de Silva, B., Pace, T. W., Cole, S. P., ... & Craighead, L. W. (2013). Cognitive-Based Compassion Training: A Promising Prevention Strategy For At-Risk Adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 22(2): 219-230.
- Regan, T. (2017). *Effect of mindfulness and selfcompassion training on stress and compassion fatigue in nurses* (Unpublished Doctorial Dissertation). Saybrook University, USA.
- Rezaei, S., Khalatbari, J., Kalthornigolkar, M., & Tajeri, B. (2020). Comparison Of The Effectiveness Of Two Models Of Acceptance And Commitment Therapy And Compassion Focused Therapy On Psychological Well-Being And Quality Of Life Of Individuals With Human Immunodeficiency Viruses. *Journal Of Health And Care*, 22(3): 245-256.
- Saeighi-Mameghani, S., Taşan, D., & Saylan, E. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Şefkat, Hasbilik ve Affetme Düzeylerinin İncelenmesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 12(2):220- 244.
- Śāntideva. (2008). *The Bodhicaryāvatāra*, (K. Crosby & A. Skilton, Trans.). New York: Oxford University Press.
- Sargın, İ. (2009). Toplumsal Düzen Acısından Hukuk ve Devlet. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, 9(2): 157-178.
- Sarıkaya, A. (2015). *14 - 18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Saruhan, Y. (2019). *Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımı ile karakter güçleri ve akademik başarı arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Schopenhauer, A., (2020). *Merhamet*, (Z.Kocatürk Çev.). İstanbul: Dergah Yayınları.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55: 5–14.,
- Shahzad, K., Murad, H. S., Kitchlew, N., & Zia, S. A. (2014). Integrating Principles Of Care, Compassion And Justice In Organizations: Exploring Dynamic Nature Of Organizational Justice. *Journal of Human Values*, 20(2):167-181.

- Silvera, D., Martinussen, M., & Dahl, T. I. (2001). The Tromsø Social Intelligence Scale, A Self-Report Measure Of Social Intelligence. *Scandinavian Journal Of Psychology*, 42(4): 313-319.
- Smith, M. C. (2012). *The relationships among cognitive, spiritual, and wisdom development in adults* (Unpublished Doctoral Dissertation). Cleveland State University, USA.
- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows In The Mind. *Psychological Inquiry*, 13(4): 249-275.
- Spandler, H., & Stickley, T. (2011). No Hope Without Compassion: The Importance Of Compassion In Recovery-Focused Mental Health Services. *Journal of Mental Health*, 20(6): 555-566.
- Steen, T. A., Kachorek, L. V., & Peterson, C. (2003). Character Strengths Among Youth. *Journal Of Youth And Adolescence*, 32: 5-16.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*, (F. Çok, Çev.). Ankara: İmge Kitabevi.
- Steindl, S., Bell, T., Dixon, A., & Kirby, J. N. (2022). Therapist Perspectives On Working With Fears, Blocks And Resistances To Compassion In Compassion Focused Therapy. *Counselling And Psychotherapy Research*, 23(3), 850-863.
- Sudartini, S. (2018). *Presenting Indonesian Character In English Language Teaching Materials: Is It Possible?. In Character Education For 21st Century Global Citizens*, Londra: Routledge.
- Şahbaz, M., & Tokur, B. (2023). Ergenlerde Adil Dünya İnancı ve Dindarlık. *TSBS Bildiriler Dergisi*, (3): 71-74.
- Şahin, Ş., & Özçelik, Ç. Ç. (2016). Ergenlik Dönemi ve Sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5(1): 42-49.
- Şeref, M., & Mızıkacı, F. (2020). Öğrencinin Güçlendirilmesi ve Öğrenciyi Güçlendiren Eğitim Programları Üzerine Bir Analiz. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2): 1075-1104.
- Şeremet, G. G., & Ekinci, N. (2021). Sağlık Çalışanlarında Merhamet Yorgunluğu, Merhamet Memnuniyeti ve Merhamet Korkusu. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 12(29): 330-344.

- Tangney, J. P. (2000). Humility: Theoretical Perspectives, Empirical Findings And Directions For Future Research. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19(1)*: 70-82.
- Tarhan, N., Gümüşel, & O., Sayım, A., (2013). *Pozitif Psikoloji Çoklu Zekâ Uygulamaları*, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taşçı, D. (2013). Kariyer Yönetimi Örgütlerde İnsan Kaynakları Yönetimi (ed: Geylan, R.) *Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2846 Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 1803*.
- Taşdelen, V. (2011). Yunus Emre'nin Şiirlerinde Sevgi. *EskiYeni Şehir Kültürü Dergisi, (27)*.
- Temel, F. & Aksoy, A. B., (2010). *Ergen ve Gelişimi Yetişkinliğe İlk Adım*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Tirch, D. D., & Gilbert, P. (2014). Compassion Focused Therapy: An Introduction To Experiential Interventions For Cultivating Compassion. In D. Mckay & N. Thoma (Eds.), *Working With Emotions In Cognitive Behavioral Therapy* (Chapter 3). New York: Guilford.
- Tough, P. (2012). *How Children Succeed: Grit, Curiosity, And The Hidden Power Of Character*, New York: Houghton Mifflin Harcourt.
- Türkçapar, H. (2012). *Bilişsel Terapi, Temel İlkeler ve Uygulama, (7. Baskı)*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Wagner, L., Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2020). Character Strengths And PERMA: Investigating The Relationships Of Character Strengths With A Multidimensional Framework Of Well-Being. *Applied Research in Quality of Life, 15(2)*: 307-328.
- Wagner, L., Holenstein, M., Wepf, H., & Ruch, W. (2020). Character Strengths Are Related To Students' Achievement, Flow Experiences, And Enjoyment In Teacher-Centered Learning, Individual, And Group Work Beyond Cognitive Ability. *Frontiers In Psychology*: 1324.
- Watz, M. (2011). An Historical Analysis of Character Education , *Journal of Inquiry & Action in Educationi, 4(2)*:34-53.

- Weick, K. E., Sutcliffe, K. M., & Obstfeld, D. (2005). Organizing And The Process Of Sensemaking. *Organization Science*, 16(4): 409-421.
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-Compassion And Social Anxiety Disorder. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(5): 543-558.
- West, M., Bailey, S., & Williams, E. (2020). *The Courage Of Compassion. Supporting Nurses And Midwives To Deliver High-Quality Care*, London: The King's Fund.
- Williams, P. (2008). *Mahāyāna Buddhism: The Doctrinal Foundations* , (2nd Ed.). New York: Routledge.
- Yavuzer, H. (2017). *Çocuk Psikolojisi*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yazıcı, Y. (1995). *Bilgelik Bilinci*, İstanbul: İm yayınları.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2011). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yılmaz, N. (2004). *Öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın ergenlerin öfke ile başa çıkabilmeleri üzerindeki etkileri* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yolaçan, S. (2008). *Erdemin Dili Affedicilik*, İstanbul :Erkam Yayınları.
- Yu, H., Qiao, A., ve Gui, L. (2021). Predictors Of Compassion Fatigue, Burnout, And Compassion Satisfaction Among Emergency Nurses: A Cross-Sectional Survey. *International Emergency Nursing*, 55.

## **EKLER**

### **Ek-1: Merhamet Odaklı Terapinin Karakter Güçlerine Etkisi Eğitim Programı**

#### **Birinci oturum**

Süre: 90 dk

#### **Oturumun amaçları**

- Grup üyelerinin lideri, üyeleri, grubun yapıldığı ortamı tanınması
- Grup kurallarının grup üyeleri ile belirlenmesi
- Üyeler arası güven duygusunu oluşturma
- Üyelere merhamet kavramı ve karakter güçleri ile ilgili bilgilendirmenin yapılması
- Her bir üyenin amaç belirlemesi

#### **Uygulanan teknik ve egzersizler:**

- ✓ Üyelerin birbirlerini tanınması için tanışma oyunu
- ✓ 'Bu kim olabilir?' etkinliği
- ✓ Üyelerin beklentilerini ifade etmeleri

#### **Materyaller:**

Kâğıt, kalem, renkli boya kalemleri

#### **Süreç:**

Grup lideri başlangıçta kendisini tanıtır. Grubun amacı ve süreç ile ilgili üyeleri kısaca bilgilendirir.

Kuralların açıklaması yapıldıktan sonra üyelere ayağa kalkmaları istenir boş alanda rastgele dolanarak her üyenin her üye ile belirli paylaşımlarda bulunması istenir. Her üye gruptaki diğer üyelere mutlaka konuşacak ve onu tanımaya yönelik sorular soracaktır. Bu arada hafif bir müzik açılır ve üyelerin tanışması için 15 dk süre verilir.

Etkinlik bittikten sonra her bir üyenin paylaşımları sırasında diğer üyelere aktardığı bilgilerle ilgili resim, şiir, karikatür ya da içlerinden gelen herhangi bir çalışmayı kâğıda aktarmaları istenir. Bunun için 7dk süre verilir. Yapılan çalışmalar üyelere toplanır ve karıştırılarak rastgele tüm gruba dağıtılır. Her üye kendisine gelen kağıttaki çalışmanın kime ait olduğunu tahmin etmeye çalışır. Tanışma oyunu ile ilgili duygu ve düşünceler alındıktan sonra grupta belli kurallar olması gerektiğinden bahsedilir. Lider temel grup kurallarını üyelere paylaşır her kural ile ilgili açıklamalarda bulunur.

- Grup liderinin görevi ve sorumlulukları ile ilgili kurallar
- Gizlilik kuralı

- Gönüllülük kuralı
- Zamanında gelme ve oturlara devam zorunluluğu kuralı
- Karşılıklı konuşmalarda yargılayıcı ve aşağılayıcı ifadelerden kaçınma
- Empatik dinleme kuralı
- Yorum yapmama ve konuşanın sözünü kesmeme kuralı
- Grupta cep telefonlarının belirlenen yere konulması ve sessize alınması kuralı
- Su dışında herhangi bir şey yiyip içilmemesi kuralı
- Herhangi bir üyenin desteğe ihtiyacı olduğu durumlarda diğer üyelerin destek vermesi kuralı

Üyelerin gruptaki amaçlarını değerlendirmelerini sağlamak amacıyla kendilerine beş amaç belirlemeleri ve bu amaçlarla ilgili skala oluşturmaları istenir. 1-10 arasında değişen puan skalasında belirledikleri amaçlarla ilgili şu anda kaç puanda oldukları ve oturumlar sonunda kaç puanda olmak istediklerini işaretlemeleri istenir. Bu kağıtlar üyelere toplanarak son oturumda değerlendirilmesi yapılmak üzere liderde kalacağı belirtilir. Gizlilik ilkesi ile ilgili nasıl bir yol izleneceği üyelerle birlikte belirlenir ve oturum sonlandırılır.

## **İkinci oturum**

Süre: 90 dk

### **Oturumun amaçları:**

- İnsaniyet kavramının tanıtılması
- İyi yüreklilik kavramı hakkında bilgi verme
- İyi yüreklilik kavramı ile ilgili iç görü geliştirme

### **Uygulanan teknik ve egzersizler:**

- ✓ Mırıl Mırıl Mırıldan oyunu
- ✓ İyi yüreklilik kavramı ile ilgili bilgi verme
- ✓ Aktif şefkat pratiği

### **Materyaller:**

Önceden hazırlanmış şarkı sözleri yazılmış kağıtlar.

### **Süreç:**

Grup bir önceki oturum ile ilgili duygu ve düşüncelerin paylaşılması ile başlar. Tüm üyeler duygu ve düşüncelerini paylaştıktan sonra daha önceden hazırlanmış popüler şarkı sözlerinin yazılı olduğu kağıtlar tüm grup üyelerine çektirilir. Herkes şarkı sözlerini söylemeden melodiyi mırıldanarak rastgele dolanır. Aynı şarkıda olanlar

birbirini bulduğunda şarkıyı söyleyerek yerlerine otururlar. Tüm gruplar eşleşinceye kadar etkinlik devam eder.

Tüm üyeler yerine oturduğunda nefes egzersizi ve rahatlama egzersizleri yapılır. Grup lideri iyi yüreklilik ile ilgili bilgilendirme yapar. Ardından aktif şefkat pratiği yapmak üzere üyelere en rahat oldukları pozisyonda oturmalarını söyler. Sözsüz bir müzik eşliğinde üyelerin başkalarının acı ve üzüntülerini alıp onlara kendi sevinç ve mutluluklarını sunduklarını hayal etmeleri istenir. Bununla ilgili zihinlerinde bir senaryo yazmaları, onları etkileyen bir film ya da kitap karakterini düşünmelerini veya gerçek hayattan birisini hayal etmeleri istenir.

Kişi – zaman ve yer unsurlarının olduğu gerçekçi bir senaryo olmasına özellikle dikkat etmeleri söylenir. Müzik eşliğinde tüm üyelerin senaryo oluşturmaları için 15 dk süre verilir. Süre bitiminde her üyeye bir kâğıt verilerek hayal ettiği karakteri çizmesi istenir. Çizimler yapıldıktan sonra grup rastgele ikiye bölünür ve üyelere her üyenin karakterine rol verildiği ortak bir senaryo oluşturması istenir. Senaryoların yazılması için 10dk süre verilir. Süre bitiminde her grup kendi senaryosunu okur. Diğer üyeler bununla ilgili dönüt verir.

Etkinlik tamamlandıktan sonra üyelere

-etkinlik sırasında senin için en zor olan neydi?

-en zor olanı yaparken neler hissettin?

-gerçek hayatta aynı durumda karşılaşılsaydın ne tepki verirdin? Soruları yöneltilir.

Geri dönütlerin ardından grup sonlandırılır.

### **Üçüncü oturum**

Süre: 90 dk

#### **Oturumun amaçları:**

- Sevme sevilme kavramları hakkında bilgi verme
- Sevme sevilme kavramı ile ilgili iç görü geliştirme
- Sevilen birisi için sevgi dolu merhamet yaşamak

**Uygulanan teknik ve egzersizler:**

- ✓ Haydi kucaklaşalım
- ✓ Sevgi bombardımanı etkinliği
- ✓ Sevilen birisi için, kendimiz sevgi dolu merhamet yürüyüşü

**Materyaller:**

Beyin fırtınası oluşturmak için a3 boyutunda kâğıt, renkli kalemler,

**Süreç:**

Üyelerden bir önceki haftanın değerlendirilmesi alındıktan sonra sınıf içinde rastgele yürümeleri istenir. Yürüyüş sırasında göz göze geldiklerinde başlarını çevirmeleri istenir. Bir süre bu şekilde devam ettikten sonra sadece birbirlerinin gözlerine bakmaları istenir. Bir süre devam ettikten sonra birbirlerine sarılmaları ya da samimiyet ifade eden bir davranışta bulunmaları istenir. Tüm uygulamaların ardından sırası ile başlarını çevirdiklerinde, göz göze baktıklarında ve sarıldıklarında ne hissettikleri sorulur. Gönüllü üyelere dönüt alınır. Isınma oyununun ardından sevgi-sevmek- sevilme denilince aklımıza gelenler nelerdir sorusu yöneltilerek renkli kartona üyelere gelen cevaplar yazılır.

Ardından üyelere birisi grubun karşısında sırtı dönük bir şekilde oturtularak diğer üyelerin onunla ilgili olumlu ilgili gerçekçi duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenir. Paylaşımların ardından sırtı dönük olarak oturan üye arkadaşlarına dönerek duygu ve düşüncelerini paylaşır. Bu etkinlik istekli üyeler arasından birkaç kişi ile devam ettirilir. Tüm üyeler sevgi dolu ifadelerini paylaştıktan sonra grup içi paylaşımlar etkinlikle ilgili duygu ve düşünceler paylaşılır.

Sevgi dolu merhamet yürüyüşü için tüm üyeler ayağa kalkar. Günlük hayatta okulda, markete giderken, alışveriş merkezlerinde ya da akıllarına gelen herhangi bir yerde yürüdüklerini düşünerek yürümeleri istenir. Yürürken ellerindeki, ayaklarındaki, bacaklarındaki duyumları fark etmeleri istenir. Kendilerini hazır hissettikleri anda yanlarından geçen bir arkadaşına sessizce aşağıdaki ifadeleri kullanması istenir;

- Dilerim mutlu olursun
- Dilerim huzurlu olursun
- Dilerim sağlıklı olursun
- Dilerim rahat bir hayatın olur

Bu cümlelerin kalıplaşmış sözler olarak kullanılmamasına gerçekten hissedilerek söylenmesi gerektiğine vurgu yapılır. Ardından bu ifadeleri kendileri için tekrar etmeleri ve gerçekten hissettikleri anda tüm insanlık ve varlıklar için kullanmaları istenir. Herkes için etkinlik tamamlandığında üyeler yerlerine oturur ve paylaşımlarda bulunurlar.

- En çok hangi durumda sevgi sözcükleri kullanmakta güçlük çektin?
- En kolay kimin için sevgi sözcükleri kullandın?
- Bu etkinlikte fark ettiğin şey ne oldu?

Bir sonraki oturuma kadar bu etkinliği günlük hayatta uygulamaları istenir. Üyelerin kendileri ile ilgili de sevgi dolu merhameti yaşamalarını sağlamak amacıyla ortaya bir sepet koyulur. Sepetin için farklı objeler yerleştirilir. Her üye seçtiği bir cümleyi kendisi için söyler ve sepetten bir obje çeker.

- Dilerim mutlu olurum
- Dilerim huzurlu olurum
- Dilerim sağlıklı olurum
- Dilerim rahat bir hayatım olur

Grupta yaşananlarla ilgili gizlilik ilkesi hatırlatılır ve grup sonlandırılır.

### **Dördüncü oturum**

Süre: 90 dk

#### **Oturumun amaçları:**

- Sosyal zekâ kavramının tanıtılması
- Sosyal zekâ kavramı ile ilgili iç görü geliştirme

#### **Uygulanan teknik ve egzersizler:**

- ✓ Bugün rüzgâr kimin için esiyor? Oyunu
- ✓ Nefes egzersizi
- ✓ Duyguları anlamlandırmak için merhametli sandalye alıştırmaları

#### **Materyaller:**

Farklı modellerde sandalyeler

#### **Süreç:**

Grup geçen haftanın değerlendirilmesi ve verilen davranışsal ödevin kontrol edilmesi ile başlar. Ardından grup üyeleri yerde kendileri için çizilmiş yuvarlak alanlara geçer.

Bir kişi ebe olur ortada kalır. Grup lideri bugün rüzgâr .... için esiyor dediğinde o özelliğe sahip olanlar yer değiştirmek zorundadır herhangi bir yuvarlağın içine geçemeyen ebe olur.

Lider bugün rüzgâr gruptaki kızlar için esiyor der tüm üyelerin yer değiştirmesi ile oyun başlar. Ardından bugün rüzgâr 16 yaşındakiler için esiyor der ve 16 yaşında olanlar yer değiştirir. Bugün rüzgâr yılın ilk 6 ayında doğanlar için esiyor. Bugün rüzgâr okula yürüyerek gelenler için esiyor. Cümleleri ile ısınma etkinliği tamamlanır.

Tüm üyeler yerine oturduğunda nefes egzersizi ile üyelerin rahatlaması sağlanır. Ardından lider üyelere sosyal zekâ kavramı ile ilgili bilgilendirme yapar.

Gruba iki tane sandalye konur bu sandalyelerin farklı duyguları temsil ettiği söylenir. Sandalyelerin arkasına da hangi duyguları temsil ettiğini yazan kağıtlar asılır. Grup üyeleri yazan duyguları görmezler. Gruptan 3 kişi seçilir ve iki kişinin sandalyelere oturması diğer kişinin ayakta kalması söylenir. Sandalyelere oturan kişilere küçük bir senaryo verilir.

Örneğin yolda yürürken yere çöp atan bir kişi (üzüntü), onu uyaran bir kişi (öfke) bu duygulara göre kendi aralarında 10 dk bir senaryo oluşturmaları ve oynamaları istenir. 3. kişi de senaryonun içinde kendisine (korku) duygusunu yaşayarak bir rol bulmaya çalışacaktır. Kavga ederlerse ayırmaya çalışacak, sesler yükselirse sakinleştirmeye çalışacak gibi. Etkinlik sona erdiğinde etkinliğe katılanlardan ve grup üyelerinden paylaşım yapmaları istenir. İkinci bir senaryo için gönüllü 3 kişi seçilir. Bir kişi yolda yürürken düşen ve bunun için utanan birisi (utanç) ve yanından geçerken bunu görüp şaşıran birisini (şaşkınlık) oynamaları istenir. 3. kişi de bu yaşananlara en uygun (mutluluk) tepkisi ile olayı çözmeye çalışır. Senaryo oluşturmaları için üyelere 10 dk süre verilir. Senaryo oluşturup sergilendikten sonra hem etkinliği yapanlardan hem de diğer üyelerden paylaşımda bulunmaları istenir.

Etkinlik bittikten sonra 1. ve 2. senaryolarla ilgili tüm grup üyeleri paylaşımda bulunurlar.

- Grup üyelerinin olayı canlandırırken yaşadıkları duyguları arkadaşları ile paylaşmaları
- Günlük hayatta benzer olaylarla karşılaştığımızda nasıl tepkiler veriyoruz
- Olaya müdahale eden üyelerin günlük hayatta benzer bir durumla karşılaştığıklarında en merhametli tepkisi ne olabilir.

Paylaşımların ardından grup gizlilik ilkesi ile sonlandırılır.



### **Beşinci oturum**

Süre: 90 dk

#### **Oturumun amaçları:**

- Adalet kavramının tanıtılması
- Hakkaniyet kavramı ile ilgili iç görü geliştirme

#### **Uygulanan teknik ve egzersizler:**

- ✓ Örümcek ağı oyunu
- ✓ Nefes egzersizi
- ✓ İki tarafın da ihtiyaçlarını belirleme
- ✓ Karşılıklı ihtiyaçları dikkate alma

#### **Materyaller:**

Renkli kağıtlar ve boya kalemleri

#### **Süreç:**

Üyeler el ele tutuşur ve çember oluştururlar. Tam bir çember oluşturduktan sonra bir ebe belirlenir. Ebe ortaya geçer. Ardından bir lider belirlenir. Ebe arkasını döndüğünde lider olan kişi bir hareket yapar (Örneğin el çırpma) tüm üyeler liderin yaptığı hareketi yapar. Ebe lideri tahmin etmeye çalışır. Tüm üyeler el çırpmaya devam ederken ebe arkasını döndüğünde lider hareketi değiştirir. (Örneğin parmak şıklatma) ebe lideri tahmin eder. Doğru kişiyi bulduğunda lider bu sefer ebe olur. Oyun birkaç üye ile oynanır. Isınma oyunu ardından tüm üyeler yerlerine oturur, lider ve ebe olduklarında ne hissettikleri sorulur.

Sözsüz bir müzik açılır. Nefes egzersizi ardından üyelere bir hikâye okunur.

“Bir varmış, bir yokmuş. Yemyeşil bir ormanda mutlu hayvanlar yaşarmış. Her gün oyunlar oynarlar, birbirleriyle çok iyi anlaşmışlar. Ormanın en yaşlısı bilge karınca bir gün herkesi toplamış ve bir yarışma yapılacağını duyurmuş. Yarışma sonunda kazanan hayvan ormanın en hızlısı seçilecekti. Zürafa, sincap, kedi, fil ve zebra yarışmaya katılmaya karar vermiş. Başvuru yapan hayvanlar heyecanla yarışma için hazırlanıyorlarmış. Hepsi de ormanın en hızlısı olmak istiyorlarmış. Yarışma günü gelmiş çatmış. Herkes heyecanla yarışma alanında toplanmış. Yarışmaya katılmayanlar da izlemeye gelmişler. Hem yarışmayı izleyerek eğlenmek hem de arkadaşlarına destek olmak istemişler. Bilge karınca yarışacak olan zürafa, sincap, kedi, fil ve zebrayı yarış alanına çağırmış. Yarışmanın ne olacağını açıklayacaktı. Büyük bir ağaç göstermiş ve ‘Herkes bu ağaca tırmanacak. Herkese eşit davranmak için aynı süre verilecek’ demiş. Kedi ve sincap çok sevinmişler. Tırmanmak onların işiydi. Zürafa, fil ve zebra ise üzölmüşler. Çünkü onlar ağaca tırmanacak özelliklere sahip değillermiş. Bu durumu gören tavşan elini kaldırmış ve söz istemiş. Herkes birdenbire tavşana bakmış. Ne diyeceğini çok merak etmişler. Tavşan ‘Bilge karınca bu işte bir haksızlık var. Herkese aynı süreyi vermek eşitlik olabilir ama adil değil. Herkesin ortak özelliklerine göre bir yarışma düzenlemek adil davranmak olur’ demiş. Tavşanın sözleri üzerine bir sessizlik olmuş. Sessizliğin ardından bir alkış kopmuş. Çünkü tavşan söylediklerinde haklıymış. Karınca yaptığı hatayı anlamış ve yarışmanın kurallarını değiştirmeye karar vermiş. Yeni bir yarışma planlamak üzere toplantı yapılmış. Toplantıda alınan karara göre yarışma...”

E.

Giral

Hikâye kesildikten sonra üyelere kağıtlar dağıtılır. Hikâyeyi kendilerine göre en adaletli olacak şekilde ve ihtiyaçları dikkate alarak tamamladıkları bir resim çizmeleri istenir. Bunun için üyelere 10 dk süre verilir. Süre dolduğunda tüm üyelerin resimleri toplanır karıştırılır ve sırası ile herkesin göreceği bir yere asılır. Resmi asılan kişi dışındakiler tarafından resim yorumlanır. Adaleti nasıl sağladığı, hangi duygu ve düşüncelere sahip olduğu, merhametli olmasaydı neler değiştirdi gibi sorularla anlamaya çalışılır.

En son resmi çizen kişi yorumlar ve bir sonraki resme geçilir. Tüm üyelerin resimleri yorumlandıktan sonra günün değerlendirmesi yapılır ve gizlilik ilkesi hatırlatılarak oturum sonlandırılır.

### **Altıncı oturum**

Süre: 90 dk

#### **Oturumun amaçları:**

- Liderlik kavramının tanıtılması
- Liderlik kavramı ile ilgili iç görü geliştirme

#### **Uygulanan teknik ve egzersizler:**

- ✓ Nefes egzersizi
- ✓ İp yumağı ile isim bulmaca
- ✓ Şükran odaklı takdir

#### **Materyaller:**

Lider değerlendirmek için hazırlanan kağıt. (Ek-1)

#### **Süreç:**

Lider üyelerden birine bir ip yumağı vererek etkinliği başlatır. Her üye isminin baş harfi ile ilgili bir özellik ve ismini (meyve, hayvan vb.) söyleyerek yumağı bir başkasına atar. Örneğin balık – Büşra diğer üye hem kendi ismini hem de bir önceki ismi söyleyerek etkinliği devam ettirir. Tüm üyeler ip yumağını aldıktan sonra çözülme aşamasına geçilir. Bu sefer her üye ip yumağını attığı kişinin ismi ile ilgili bir özellik söyler. Örümcek ağı karıştığında çözüm için iş birliği yapılması lider tarafından üyelere söylenir. Ardından içerisinde üyelerin doldurması gereken boşlukların olduğu kısa parçayı lider üyelere okur. Durduğu yerlerde üyeler ilgili yerleri dolduracaktır. Siz iplik üreten bir fabrikanın yöneticisi olarak çalışmaktasınız. Ürettiğiniz iplikleri dünyaya ihraç ediyorsunuz. Aynı zamanda ipliklerden kumaş dokuyup kıyafet ürettiğiniz bir kadın giyim markanız var. Büyük AVM'lerde satış yapıyorsunuz. (Markanıza bir isim verin) Bir sabah uyandınız ve çalışanlarınızı memnun etmek için birtakım planlamalar yapmak istediniz. Türkiye'nin 10 farklı ilinde fabrikanız ve buralarda çalışan 1000 fabrika işçisi 100 fabrika yöneticisi ayrıca bulunduğunuz il genel merkezde yurt içi ve yurt dışı koordinasyonu sağlayan 250 üst düzey çalışanınız var. Bu insanları iyi hissettirmek için bir planlama yapın. (Maddi-manevi hediyeler). Siz bu planlamaları yaparken birden kapı çalındı ve mali işlerden sorumlu üst düzey yöneticiniz odaya girdi. Pamuk satın aldığınız ülkelerden birisinde

havaaların çok sıcak olmasından kaynaklı bu yıl üretimin çok çok azalacağını geçen sene aldığınız pamuğun dörtte birini ancak alabileceğiniz ile ilgili bir mail geldiğini ve size söylemeyi unuttuğunu bu mailin 3 ay önce geldiğini söyledi. (Çalışanınıza karşı duygu- düşünce-davranışınız nasıl olurdu?) Çalışanınızla ilgili mail üzerinde konuştunuz ve biraz sakinleşmek için elinizi yıkamak için lavaboya giderken iki çalışanın konuşmasını duydunuz? (Birinci kişi: Duydun mu ülkelerden birisinden pamuk alamayacakmız. İkinci kişi: Ya alsak da ne işe yarayacak ki zaten ürünler çok kalitesiz. Sadece marka satıyor. Zaten markanın sahibi gerçek bir lider olsaydı bu zamanında tespit edilirdi ve problem çözüldü. Belki de şimdi birçok fabrika kapanacak. Belki de sen bile işten çıkartılırsın. Birinci kişi: Ayy canıma minnet zaten çok sıkılmıştım burdan.) (Konuşma yapılan yere girdiniz ve tepkiniz ne olurdu. Merhametli lider tepkisi- Merhametsiz lider tepkisi) Ellerinizi yıkadıktan sonra odanıza geçtiniz. İki kişinin konuşmaları ile ilgili kendinizi değerlendirdiniz ne düşünürdünüz? (Gerçek bir lider nasıl olmalıydı siz nasıldınız?) Siz bu düşünceler içindeyken pamuk üretiminin olduğu ülkeden mail geldi ve mailde işlerin yoluna gireceği ama bunun için biraz zaman istediklerini yazmışlardır. Tüm bu olayların üstüne şükran duygusu beslemeniz gereken şeyleri düşündünüz bir liderin şükran listesini oluşturduunuz.

Paylaşımların ardından tüm grup ortak kararı ile bir liderin şükran listesi oluşturularak grupta herkesin görebileceği yere asılır. Üyelerden maddeler ile ilgili paylaşım yapmaları istenir. Gizlilik ilkesi ile grup sonlandırılır.



<b>Kendi Gözünden Liderliğim</b>		
<b>1)Marka ismi</b>	<b>2) Maddi Hediye/ler</b>	<b>Manevi Hediye/ler</b>
<b>3)Çalışanınıza karşı duygu- düşünce-davranışınız nasıl olurdu?</b>	<b>4)Merhametli Lider Tepkisi</b>	<b>Merhametsiz Lider Tepkisi</b>
<b>5)Gerçek bir lider nasıl olmalıydı, siz nasıl bir lidersiniz ?</b>	<b>6) Liderin şükran listesini oluşturunuz</b>	
	1)	
	2)	
	3)	
	4)	
	5)	

### **Yedinci oturum**

Süre: 90 dk

#### **Oturumun amaçları:**

- Sorumluluk kavramının tanıtılması
- Sorumluluk kavramını hayatının parçası haline getirme

#### **Uygulanan teknik ve egzersizler:**

- ✓ Kâğıt taşıma ısınma oyunu
- ✓ Nefes egzersizi
- ✓ Motivasyon ile geleceği planlama

#### **Materyaller:**

Boş a4 kağıtları, renkli kağıtlar, renkli kartonlar

#### **Süreç:**

Grup süreci bir önceki oturumun değerlendirilmesi ile başlar. Üyelere boş a4 kağıtları verilir ve üyelere buruşturmadan 2 elinin üzerinde 2 kâğıdı taşımaları istenir. Kendi kağıtlarını düşürmeden, birbirlerine dokunmadan diğerlerinin kağıtlarını düşürmeye

çalışacaklardır. Isınma oyunun ardından nefes egzersizi ve gevşeme çalışmaları ile üyeler sakinleşir. Gruba sorumluluk kavramını kategorilere ayırmak istesek nasıl bir tablo oluşturabiliriz? sorusu yöneltilir. Kimlere karşı sorumluluğumuz vardır? sorusu ile desteklenir. Üyelerin verdikleri cevaplara göre kategoriler oluşturulur:

- Arkadaşlarımıza karşı sorumluluklarımız
- Ailemize karşı sorumluluklarımız
- Hayvanlara karşı sorumluluklarımız
- Derslerimize karşı sorumluluklarımız
- Kendimize karşı sorumluluklarımız

Bu başlıklar üyelerin cevaplarına göre değişebilir. Tüm sorumluluk türleri belirlendikten sonra renkli kartonlara yazılır kategori sayısına göre gruplar oluşturulur. Arkadaşlarımıza karşı sorumluluklarımız; bir ihtiyacı olduğunda yanında olmak, birlikte ders çalışmak vb. Ailemize karşı sorumluluklarımız; ev işlerinde anne-babamıza yardımcı olmak, kardeşlerimize ihtiyacı olduğunda yardımcı olmak vb. Kendimize karşı sorumluluklarımız; ödevlerimizi zamanında yapmak, sınavlara hazırlık yapmak vb. kendimize karşı sorumluluklarımız üzerinde biraz durulmak istendiği söylenir ve tüm maddeler irdelenir. Kendimize karşı sorumluluklarımızı yerine getirirken bizi zorlayan şeyler neler, sorumluluklarımızı yerine getirmediğimizde sonuçları neler oluyor kısa vadede ve uzun vadede bizi bekleyen sonuçlar neler oluyor.

Tüm alt başlıklar gruplar tarafından doldurulduğunda her grup kendi yazdıklarını diğerlerine bir oyunla anlatır. Sessiz sinema, drama, sosyodrama vs. izleyici konuma olanlar anlatılanları tahmin etmeye çalışır. Tahminler lider tarafından renkli fon kartonunun altına yazılır. Tahminler ve asıl liste karşılaştırılır. Tüm üyelerin etkinlikleri tamamlandıktan gruba sorumlu oldukları için kendilerini tebrik ettikleri bir anıyı hayal ettirilir. Kişi zaman yer unsurları dikkat edilerek o an birkaç defa hayal ettirilir. Üyeler kendilerini alkışlar duygu durumu paylaşımı yapılır, grup gizlilik ilkesi ile sonlandırılır.



### **Sekizinci Oturum**

Süre: 90 dk

#### **Oturumun amaçları:**

- Affedicilik kavramının tanıtılması
- Affedicilik kavramını ile ilgili iç görü geliştirme

#### **Uygulanan teknik ve egzersizler:**

- ✓ Tahmin et ne çiziyorum? Oyunu
- ✓ Nefes egzersizi
- ✓ Bilişsel temelli şefkat eğitimi, muhakeme

#### **Materyaller:**

Resimlerin olduğu a4 kağıtları

#### **Süreç:**

Grup bir önceki haftanın değerlendirilmesi ile başlar. Grup ikiye ayrılır. Tek sıra halinde otururlar. Renkli kalemler ve resim kâğıdı dağıtılır. Her iki grubun ilk üyelerine üzerine affedicilik kavramının olduğu bir görsel verilir. Görsel diğer üyelere gösterilmez. İlk üye görseli bir süre inceledikten sonra görsel kaldırılır aklında kalanlar ile görseli aynen çizmesi istenir. Bu arada diğer üyeler sırtı dönük bir biçimde oturmaktadır çizimi görmezler. Çizimi bittiğinde bir sonraki üyeye ilk üyenin çizdiği resim gösterilir ve aynısını çizmesi istenir. Bu şekilde her iki grup çizimlerini

bitirdiğinde görseller karışık olarak asılır ve sırası ile kimin görseli olabileceği ile ilgili tahminlerde bulunurlar.

Grup yarım çember oluşturacak şekilde oturur ve lider tarafından bilişsel temelli şefkat eğitimi ABC Modeli üzerinden anlatılır. Model tanıtılıp birkaç örnekle pekiştirildikten sonra grup ikiye ayrılır. Aşağıdaki metin okunur.

“Budha bir gün öğrencileri ile bir ağacın altında otururken birdenbire bir adam gelir ve Budha'nın yüzüne tükürür. Budha sakince yüzünü silip “sıradaki ne, başka ne yapmak isterdin?” diye sorar. Budha'nın sözlerini duyan adamın kafası karışır. Normalde bu davranışa maruz kalan birisinin çok fazla öfkelenmesi gerektiğini düşünür. Adam bunları düşünürken Budha'nın en sadık öğrencisi anında duruma tepki gösterir ve adamın cezalandırılması gerektiğini söyler. Eğer cezalandırılmazsa herkesin böyle şeyler yapabileceğini söyler. Bunun üzerine Budha öğrencisine dönerek şunları söyler...” metin burada kesilerek öğrencilere ABC modeline göre en uygun tepkiyi bulmaları söylenir. Sadece ABC harflerinin olduğu kağıtlar dağıtılarak model üzerinde doldurmaları istenir. Her iki grup da bitirdikten sonra paylaşımlar yapılır ve dönütler alınır.

İkinci hikâye okunur. Büyük Zen ustalarından olan Lin Chi'nin gençlik yıllarından beri en sevdiği şey yalnız bir şekilde küçük kayığı ile göle açılmakmış. Büyük usta açılır saatlerce meditasyon yapar ve yalnızlığın tadını çıkartırmış. Yine kayığı ile açıldığı bir gün gözleri kapalı halde meditasyon yaparken kayığına bir şey çarpmış usta sarsılmış ve meditasyonu bozulmuş. Gözleri kapalı olduğu için kocaman gölde beni nasıl göremez diye düşünmüş ve öfkeyle gözlerini açmış; o da ne bir bakmış ki ..... hikâyeye en uygun senaryonun ABC Modeli üzerinden tamamlanması istenir. İki grup da ABC harflerinin yazılı olduğu kağıtlara uygun senaryolarla tamamlamalarını yaparlar ve paylaşımda bulunurlar. Geri dönütler alınır.

Haftaya günlük hayatta yaşadıkları olaylara ABC modeli üzerinden değerlendirmeler yaparak tekrar düşünmeleri, düşüncelerini yenilemeleri istenir. Grup değerlendirmesi yapılarak grup sonlandırılır.



### **Dokuzuncu oturum**

Süre: 90 dk

#### **Oturumun amaçları:**

- Alçakgönüllülük kavramının tanıtılması
- Alçakgönüllülük kavramını ile ilgili iç görü geliştirme

#### **Uygulanan teknik ve egzersizler:**

- ✓ Nefes egzersizi
- ✓ Karşısındaki ile ilgili güzel düşünceler besleme
- ✓ Afiş tasarlama

#### **Materyaller:**

A4 kağıtları

#### **Süreç:**

Isınma oyununun ardından grup ikiye ayrılır. Bugün alçakgönüllük ile ilgili bir çalışma yapılacağı söylenir. Alçakgönüllük deyince akıllarına neler geliyor, hangi davranışlar alçakgönüllü bir insan davranışdır , alçakgönüllülük ile ilişkili kavramlar nelerdir gibi sorularla konu ile ilgili kendi aralarında konuşmaları istenir. Grup oluşturmak için tel ve çift sayıların yazdığı kağıtlar kutudan çektilir. Karşılıklı fikir alışverişinin ardından içerisinde kişi, mekan ve kişilik özelliklerinin yazdığı kutulardan kağıt çekmeleri istenir. Bir grup çektikleri kağıtlardaki özelliklere uygun alçakgönüllü bir insanın olduğu bir senaryo oluşturup oynayacaktır. Diğer grup alçakgönüllü olmayan

bir insanların olduğu bir senaryo oynayacaktır. Gruplar kendi aralarında konuşup senaryolarını oluşturduktan sonra ilk hazır olan grup senaryoyu canlandırır. Ardından aşağıdaki sorular üzerinde konuşulur.

- Günlük hayatta kimlere karşı alçakgönüllü olamayız?
- En çok kimlere karşı alçakgönüllü davranamıyoruz?
- İnsanlar dışındaki varlıklara alçakgönüllü olamamanızın sebepleri nelerdir?

İkinci grup alçakgönüllü insanların olduğu senaryoyu canlandırır. Hep birlikte aşağıdaki sorular tartışılır.

- Günlük hayatta hangi durumlarda alçakgönüllü oluyoruz ya da olmalıyız ?
- Bir insanı alçakgönüllü yapan sebepler nelerdir ?
- Alçakgönüllü olan insanlara toplumun bakış açısı nasıldır ?

Tüm bu değerlendirmeler yapıldıktan sonra grupça alçakgönüllülük hareketi başlatsak ve bunu duyurmak istesek nasıl bir afiş tasarlardık sorusu ile tüm üyelerin katılımı ile bir afiş tasarlanır.

Değerlendirmelerin ardından grup sonlandırılır.



### **Onuncu Oturum**

Süre: 90 dk

#### **Oturumun amaçları:**

- Tedbirlilik kavramının tanıtılması
- Tedbirlilik kavramını ile ilgili iç görü geliştirme

#### **Uygulanan teknik ve egzersizler:**

- ✓ Nefes egzersizi
- ✓ Tedbirli davranışlarım
- ✓ Kontrast anılar tedbirli olduğum zamanlar ve olmadığım zamanlar

### **Materyaller:**

Sözsüz müzik

### **Süreç:**

Grup bir önceki oturumun değerlendirilmesi ve duygu, düşünce paylaşımı ile başlatılır. Üyeler ayağa kalkar ve el ele tutuşurlar. Canlı çember ısınma oyunu için iki kişi ortaya geçer. Birisinin gözleri kapalı iken diğerini yakalamaya çalışır. Klasik körebe oyunu çember içinde oynanır. Oynamak isteyen üyelerle ısınma oyunu oynanır. Isınma oyununun ardından üyeler rahatlama egzersizleri ile beden farkındalığı oluşturulur.

Üyelere tedbirli davranış dendiğinde akıllarına gelen kelimeleri söylemeleri istenir. Lider kelimeleri büyük bir kartona renkli kalemler ile yazar. Ardından lider tedbirlilik kavramını karakter güçleri bağlamında açıklar. Liderin açıklamasından sonra kavram haritasında alakasız olduğu düşünülen kelimelerin üstü çizilir. Ardından grup ikişerli ya da üçerli eşler olacak şekilde eşleşir ve birkaç senaryo üzerinden tedbirli olma davranışı üzerinden alıştırmalar yapılır. Gruptakilerden birisi “tedbirliyi” diğeri “tedbirsizi” canlandıracaktır. Tedbirsizi seçenlere senaryolar dağıtılır senaryoları bir hikâye gibi grup arkadaşına anlatmaları istenir. Grup arkadaşı senaryoda tedbirsiz gördüğü yerde onu durduracak ve ‘dur- düşün- davran’ diyerek doğru davranışı bulmasına yardımcı olacaktır. Senaryo bu bağlamda uygulanmaya çalışılacaktır. Tüm gruplar senaryo çalışmalarını uyguladıktan sonra dönütler alınır. Örnek uygulama şu şekilde olabilir.

### **Senaryo 1**

Tahin saat 14.00 gibi uyandı. Hafta içi okula gittiği için biraz dinlenmek istemişti. Uyandığında evde kimsenin olmadığını fark etti ve hemen telefonun başına geçti. Sosyal medya hesaplarındaki mesajlara, yeni gönderilere hemen bakması gerekiyordu. Yaklaşık 2 saat sosyal medyada vakit geçirdikten sonra acıktığını fark etti. Mutfağa annesinin sabah kahvaltısından bana bıraktığı tost ve kahvaltılıkları gördü. Şöyle bir göz gezdirdikten sonra markete gitmek istedi. Ailesinin market için bıraktığı paradan aldı ve markete gidip atıştırmalık bir şeyler aldı. Dönerken mahalleden arkadaşı Pekmez’i gördü birkaç kişi ile parka gideceklerini söyledi. Deniz hemen eve gidip

üzerini değiştireceğini onlara katılacağını söyledi. Eve gitti ayaküştü aldığı atıştırmalıklardan biraz yedi ve arkadaşları ile buluştu. Annesi eve gelmesi için defalarca aramasına rağmen telefonunu açmadı ve gece geğ bir saatte eve geldi. Annesi telefonu neden açmadığını sorduğunda arkadaşlarının yanında açtığında kendisini kötü hissettiğini söyledi. Ayrıca evde kendi sorumluluğu olan odasını toplamamıştı, kahvaltılıkları da dolaba kaldırmadığı için hepsi bozulmuştu. Ayrıca çıkmak için hazırlanırken ayakkabıları dağıtmış, banyoyu kirletmiş ve sağ kurutma makinesini fişte unuttuğu için bozulmuştu. Ayrıca market için ayrılan paranın nerdeyse hepsini harcamıştı. Annesi ve babası tüm bunları söylediğinde çok üzerine geldiklerini, hayatını kısıtladıklarını söyledi. Kapıyı çarparak odasına girdi. Akşam yemeği yemedi. Gece geğ saatlere kadar annesi ve babası ile yaşadıklarını arkadaşlarına anlattı ve sabaha karşı uyudu.

## Senaryo 2

Fındık hızla evden çıkmak için hazırlanıyordu. Annesi yağmur yağdığı için kalın giyinmesini ve şemsiye almasını söylemesine rağmen kalın kıyafetlerin şişman gösterdiğini ve şemsiyenin elinde kalabalık yaptığını söyledi. Hızla evden çıktı. Gerçekten yağmur çok yağıyordu ve fazlaca ıslanmıştı. Otobüs durağında yer olmadığı için dışarda beklemek zorunda kaldı çantasına da yağmur doldu. Otobüse bindiğinde çantasındaki sunum dosyalarının tamamen ıslandığını fark etti ve ne yapacağını bilemedi. Okula vardığında sunum saati gelmişti ve dosyaları yoktu. Hocaya gidip sunum yapamayacağını söyledi ve dersten kaldığını öğrendi. Diğer derslerine de girmedi ve gidip bir yerde kahve içti. Girmediği derslerde ödev verildiğini öğrendi. Birkaç arkadaşını aradı ve herkes farklı bir şeyler söylediği için ödevini tam olarak anlamadı. Saate baktı hocaların okuldan ayrılmasına 1 saat var dedi ve biraz daha oturdu. Yarım saat sonra okula gitmek için kalktığında yağmur devam ediyordu yine ıslandı. Trafiğe takıldığı için okula geğ kaldı hocalarla konuşamadı ve akşam eve geldiğinde başı fena halde ağrıyordu ve hasta olmuştu.

1. Anlatılan hikâyede tedbirli ve tedbirsiz davranışlar neler?
2. Anne babası kızdığında Tahin'in yerinde siz olsaydınız nasıl davranırdınız?
3. Tedbirsiz davrandığımızı gösteren şeyler neler?
4. Fındık tedbirli davranmak için neler yapabilirdi ?

Eşler gruba dönerek bu hikâyeden hareketle kendi hayatlarındaki tedbirsiz davranışları fark etme yolları üzerine konuşurlar. Tedbirli davranışlar gösterenler örnek verir ve alkışlanır. İlk başta oluşturulan kavram haritasını tekrar gözden geçirilir. Yanlışlar düzeltilir eksikler tamamlanır.

Grup üyeleri sandalyelere oturur. Gözleri kapatılır rahatlama egzersizi yapılır. Tüm bu öğrendiklerinden hareketle hayatlarında en tedbirsiz davrandıkları anı hatırlamaya çalışırlar. Zihinlerinde o anıyı düzeltmeye çalışmaları istenir. Şöyle davranıyordum sonucu böyle olurdu gibi. Ardından en tedbirli anı hatırlamaları istenir. Tüm üyeler kendini tebrik eder ve kendini alkışlar. İsteyen grup üyelerinden paylaşım yapmaları istenir. Gizlilik ilkesi hatırlatılır ve grup sonlandırılır.



### **On Birinci Oturum**

Süre: 90 dk

#### **Oturumun amaçları:**

- öz kontrol kavramının tanıtılması
- öz kontrol kavramını ile ilgili iç görü geliştirme

#### **Uygulanan teknik ve egzersizler:**

- ✓ Nefes egzersizi
- ✓ Merhametli hedef belirleme
- ✓ Grup içi öz kontrol sağlama

**Materyaller:**

-renkli kağıtlar, a3 boyutunda beyaz kâğıt, renkli kalemler, oyun hamuru, kürdan

**Süreç:**

Isınma oyunu için yerlere renkli kağıtlar yapıştırılır. Bir ebe belirlenir. Herkes bir renk üzerindedir. Ebe bir renk söyler ve sadece o renk üzerindikiler yer değiştirmek zorundadır. Örneği sarı dediğinde sadece sarı kâğıt üzerindikiler yer değiştirir diğerleri sabittir. Yer değiştirme sırasında ebe de bir kâğıt üzerinde yer kapmaya çalışır. Açıkta kalan kişi ebe olur. Ebe isterse rengarenk de diyebilir bu durumda tüm üyeler yer değiştirmek zorundadır. Birkaç tur ısınma oyunu oynanır ve üyeler sandalyelerine oturur. Nefes egzersizi ile rahatlarlar ve günün konusu öz kontrol terimini lider açıklar. Ardından üyelere a3 boyutundaki kağıt ve renkli kalemler dağıtılır. Ardından şu yönergeler eşliğinde bir poster hazırlamaları istenir.

-10 yıl sonraki kendin ile ilgili merhametli olduğun davranışlar bir hedef belirle

-Hedefe ulaşmak için strateji belirle

-Hedefe ulaşmak için önündeki engelleri belirle

-Engelleri aşma yolları bul (10 yıllık alet çantam)

-Hedefe ulaş

Gerekli hazırlıkların ardından poster hazırlamak için 10 dk süre verilir. Poster hazırlığından sonra her üyenin posterini anlatması istenir. Özellikle stratejileri ve alet çantasındakilerini diğer üyelerle paylaşması istenir. Paylaşımın ardından diğer üyelerde isteyenler dönütler verir. Her üyenin posterini ile ilgili paylaşımlar alınır. Ardından grup 2'ye ayrılır. Grup içinde öz kontrol sağlamak için yapılacak etkinlik için, üyelere oyun hamurları ve kürdanlar verilir. 10 dk sürede en sağlam ve en uzun kuleyi yapmaları istenir. Bunun için ön hazırlık süresi verilir bu sürede grup içi ;

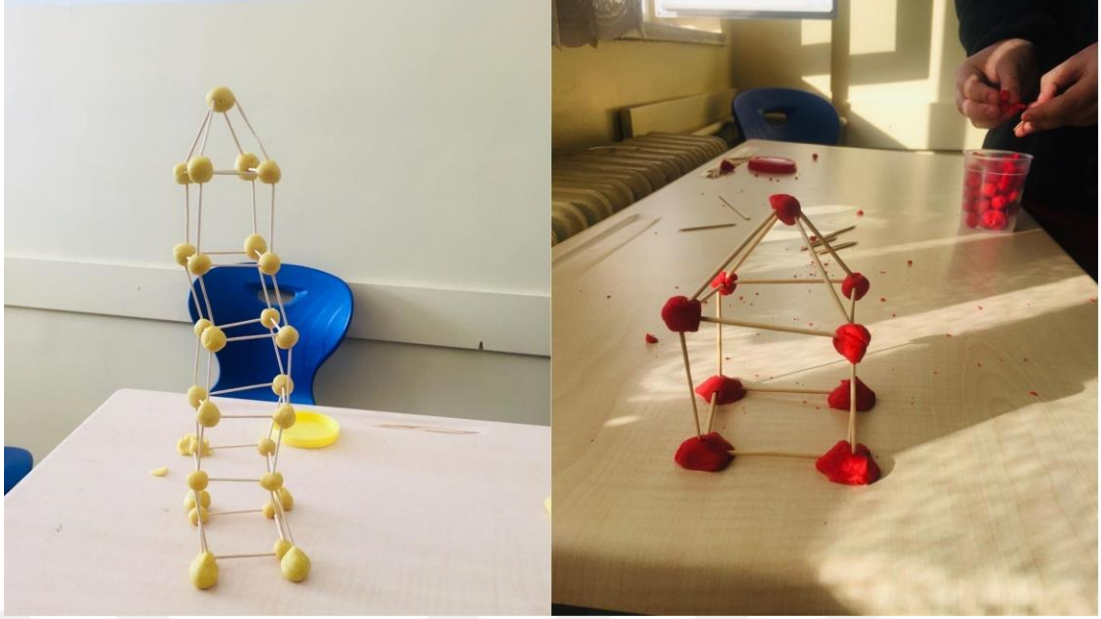
-Hedefe ulaşmak için strateji belirle

-Hedefe ulaşmak için önündeki engelleri belirle

-Engelleri aşma yolları bul

-Hedefe ulaş maddelerini grup içinde konuşmaları istenir.

Sürenin sonunda en uzun kuleyi yapandan gruptan dönütler diğer grupla karşılıklı olarak paylaşımında bulunurlar. Oturum ile ilgili dönütler alınır gizlilik ilkesi hatırlatılarak grup sonlandırılır.



## **On İkinci Oturum**

Süre: 90 dk

### **Oturumun amaçları:**

-eğitim programı ile ilgili dönüt almak

### **Uygulanan teknik ve egzersizler:**

- ✓ Bana kalanlar, sevgi bombardımanı
- ✓ Nefes egzersizi
- ✓ Amaçları değerlendirme
- ✓ Şefkatli mektup yazma

### **Materyaller:**

-A4 kâğıdı, kalem, önceden oluşturulmuş zarflar

### **Süreç:**

Grup gazeteci ısınma oyunu ile başlar. Her üyeye kâğıt kalem verilir ve diğer üyelere soru sorması istenir. Her soru farklı olmalıdır. En çok kişiye en çok soruyu soran üye ile oyun sonunda sevgi bombardımanı yapılacağı söylenir. Ortaya adet sandalye konulur sonra üyeler “Sevgi Bombardımanı Etkinliği” için sırasıyla sandalyeye davet edilir. Tüm üyelere sandalyeye oturan üye ile ilgili olumlu yanlarını, fakat, ama, lakin vb. sözcükler kullanmadan ifade etmeleri istenir. Tüm üyeler oturan kişi hakkında duygularını ifade ettikten sonra sandalyeye oturan üye konuşmadan sadece teşekkür eder (Acar, 2019).

Üyeler soruları biraz düşünür ve alan içinde rastgele dolanarak birbirlerine soru sormaya başlarlar. Amaç en çok kişiden en çok bilgiyi almaktır bunun için sorular ve cevaplar çok uzun olmamalıdır. Isınma oyunu bittikten sonra en çok kişiden en çok bilgi alan kişi ile sevgi bombardımanı yapılır. Üyeler yerlerine oturur. Lider bu oturumun son oturum olduğunu ve bu oturumda kişisel değerlendirmeler yapılacağını söyler.

Sakin bir müzik eşliğinde nefes egzersizi ile sakinleştikten sonra lider on bir oturum boyunca işlenen kavramları hatırlatır. Ardından lider için on karakter gücünün ve sayıların yazılı olduğu zarfları üyelere rastgele çektirir. Herkes çektikten sonra tüm oturumları düşünmelerini oturumlarda hissettiklerini, öğrendiklerini, düşündüklerini hatırlamaya çalışmalarını ister. Her üye gözlerini kapatır ve o ana geri gider. Sonra kovadan bir sayı çeker ve çıkan sayı hangi zarfta ise ilgili üye zarfı açar. Zarfta yazan karakter gücü ile ilgili ana fikri merhamet olan bir konuşma yapması istenir.

Oturumların başında üyelere toplanan amaç belirleme çizelgesi dağıtılır ve olmak istedikleri yer oldukları yerlerin işaretlenmesi istenir. Amaç çizelgesini isteyen üye değerlendirir.

Şefkatli mektup yazma etkinliği ile uygulanır gizlilik hatırlatılır ve oturum sonlandırılır.

## Ek-2: Nitel Aşamaya İlişkin Örnek Sorular

1. Merhamet kavramı size ne ifade ediyor ? Çevrenizi düşündüğünüzde en merhametli kişi kimdir ve neden ?
2. İyi yüreklilik ve sevmeye sevilme kavramlarını arkadaş çevrenize nasıl anlatırdınız ? Toplumla karşı iyi yürekli olmak ne demektir ?
3. Ergenlik döneminin en önemli sorumluluğu sizce nedir?
4. Liderliğin ve dünya liderlerinin olmadığı bir dünya nasıl olurdu ? örneğin okulda müdür olmasaydı neler değişirdi ?
5. Tedbirli olmak ya da olmamakla ilgili bir anınızı anlatabilir misiniz ? Bu olay size ne kazandı ne kaybetti ? O ana dönme şansınız olsaydı neleri değiştirirdiniz ?
6. Kendinizi ne kadar tanıyor ve kendinizi ne kadar kontrol edebiliyorsunuz ? Kısa dönemli ve uzun dönemli hedefleriniz var mı ? eğer yoksa hedef belirlemekten alıkoyan şey nedir ? varsa hedefleriniz neler ? hedeflerinizi belirlerken dikkat ettiğiniz şeyler neler oldu ?
7. Dünyanın en merhametli kişisi olduğunuzu düşünün ve tüm dünya sizi duyacak bir alana toplanmış ve sizi dinliyor merhametle ilgili ne söylemek isterdiniz ?

### EK-3: Oturum Sonu Değerlendirme Formu

“0” ile “10” arası bir ölçekte “0” en düşük “10” en yüksek olumlu etki derecesi  
ise bu hafta yapılan çalışmanın size bıraktığı olumlu etkiyi derecelendirin?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“0” ile “10” arası bir ölçekte “0” en düşük “10” en yüksek memnuniyet derecesi  
ise bu hafta grup üyelerinin grup çalışmalarına katılımı açısından derecelendirin?

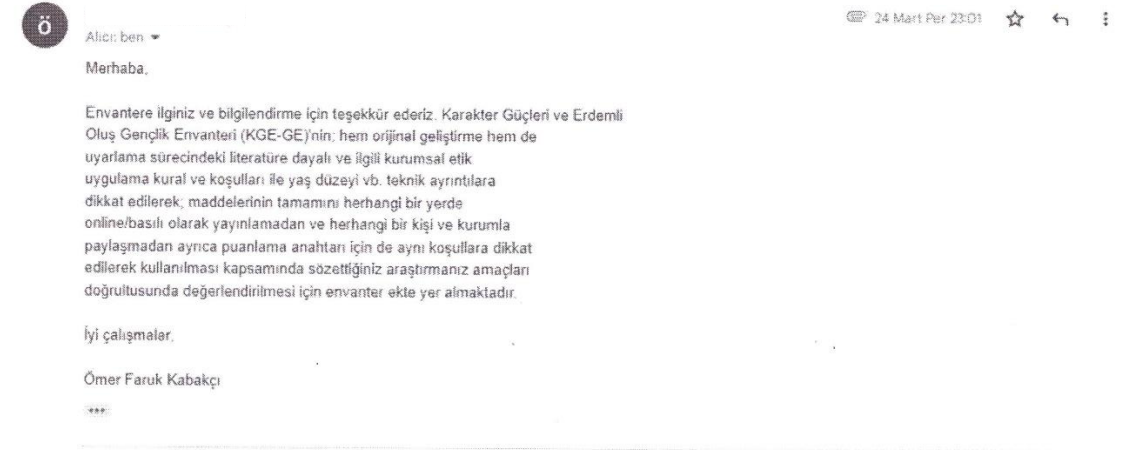
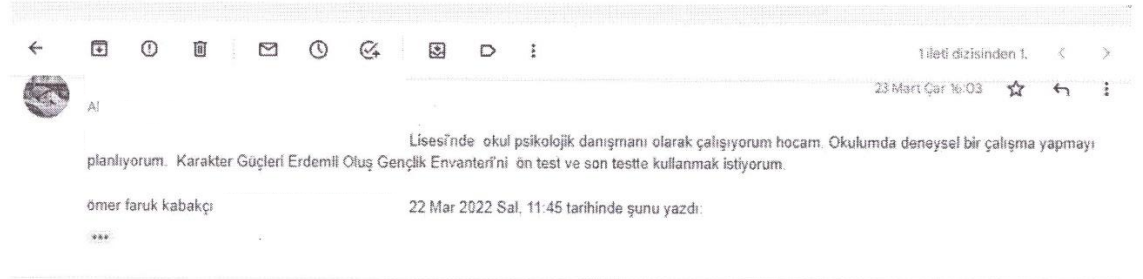
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“0” ile “10” arası bir ölçekte “0” en düşük “10” en yüksek memnuniyet derecesi  
ise bu hafta yapılan çalışmada grup yöneticisine ilişkin memnuniyet dereceniz  
nedir?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yapılan oturumda en çok hoşunuza giden çalışma hangisidir?

## Ek-4: İzinler







T.C.  
İSTANBUL VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

**GÜNLÜDÜR**

Sayı : E-59090411-20-82940754  
Konu : Anket ve Araştırma İzni (Büşra KOCABOĞA)

05.09.2023

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
(Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi.  
b) Valilik Makamının 04.09.2023 tarihli ve 82718600 sayılı oluru.

Valilik Makamının Anket ve Araştırma İzni konulu ilgi (b) oluru ve kullanılması uygun görülen ölçme araçlarının Müdürlüğümüzce mühürlenmiş örnekleri ekte gönderilmiştir.

İlgi (a) genelgenin 28. maddesinde; "Araştırma uygulama izni alan kamu kurum ve kuruluşları, uluslararası kuruluşlar, üniversiteler, sivil toplum kuruluşları ve araştırmacılar tamamladıkları bilimsel araştırma ile ilgili sonuç raporlarını, izni aldıkları ilgili birime çalışma bitiminden itibaren 30 gün içerisinde göndereceklerdir." ifadesi yer almaktadır.

Olur gereğince işlem yapılması ve araştırma sonuç raporunun ekte sunulan örneğe göre Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Şubesine gönderilmesi hususlarında gereğini arz ederim.

Hüseyin AYDIN  
İl Millî Eğitim Müdürü a.  
İl Müdür Yardımcısı

Ek:

- 1- Valilik Oluru (1 Sayfa)
- 2- Rapor Örneği
- 3- Ölçekler

**Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Adres : Binbirdirek Mah. İmran Öktem Cad. No: 1 Sultanahmet Fatih İstanbul Belge Doğrulama : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>  
Telefon : : Bilgi İçin : Aydın BALTA  
E-posta : : Unvanı : VHKİ  
Kep Adresi : : İnternet Adresi : <http://istanbul.meb.gov.tr/>

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 0dba-ac77-3092-8e7f-de98 kodu ile teyit edilebilir.



T.C.  
İSTANBUL VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-59090411-20-82718600

04/09/2023

Konu : Anket ve Araştırma İzni (Büşra KOCABOĞA)

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi.  
b) İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesinin 14.08.2023 tarihli ve 2300001015 sayılı yazısı.  
c) Müdürlüğümüz Araştırma ve Anket Komisyonunun 28.08.2023 tarihli tutanağı.

Araştırma Konusu : Merhamet Odaklı Eğitim Programının Karakter Güçlerine Etkisi: Ergenler Üzerinde Deneysel Bir Çalışma  
Araştırma Türü : Anket  
Araştırma Yeri : Bağcılar İlçesinde Bulunan Liseler  
Araştırma Kişiler : Öğrenci  
Araştırmanın Süresi : 2023 - 2024 Eğitim ve Öğretim Yılı

Yukarıda bilgileri verilen araştırmanın; 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanununa aykırı olarak kişisel veri istenmemesi, öğrenci velilerinden açık rıza onayı alınması, bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun kamuoyuyla paylaşılmaması ve araştırma bittikten sonra 2 (iki) hafta içerisinde Müdürlüğümüze gönderilmesi, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim ve öğretimi aksatmayacak şekilde, ilgi (a) genelge esasları dâhilinde uygulanması kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Doç. Dr. Murat Mücahit YENTÜR  
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR

04/09/2023

Dr. Hasan Hüseyin CAN  
Vali a.  
Vali Yardımcısı

Ek:

- 1- İlgi (b) Yazı ve Ekleri (9 Sayfa)
- 2- İlgi (c) Tutanak (1 Sayfa)

**Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Adres : Binbirdirek Mah. İmran Öktem Cad. No: 1 Sultanahmet Fatih İstanbul Belge Doğrulama : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>  
Telefon : / Bilgi İçin : Aydın BALTA  
E-posta : / Unvanı : VHKİ  
Kep Adresi : / İnternet Adresi : <http://istanbul.meb.gov.tr/>

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 493c-e450-3e15-a513-50c0 kodu ile teyit edilebilir.

81478116/3

İstanbul İl Millî Eğitim Müdürlüğü ANKET ARAŞTIRMA KOMİSYONU DEĞERLENDİRME FORMU								
<b>ARAŞTIRMA SAHİBİNİN</b>								
<b>Adı Soyadı</b>			Büşra KOCABOĞA					
<b>Kurumu / Üniversitesi</b>			İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi					
<b>Araştırma Yapılacak İller</b>			İstanbul					
<b>Araştırma Yapılacak Eğitim Kurumu ve Kademesi</b>			Resmî Anadolu Lisesi, Resmî İmam Hatip Ortaokulu, Resmî İmam Hatip Anadolu Lisesi,.....					
<b>Araştırmanın Konusu</b>			Merhamet Odaklı Eğitim Programının Karakter Güçlerine Etkisi: Ergenler Üzerinde Deneysel Bir Çalışma					
<b>Üniversite / Kurum Onayı</b>			Var					
<b>Veri Toplama Araçları</b>			Anket					
MEB 21/01/2020 tarih ve 1563890 sayılı 2020/2 Genelge Kapsamında Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinlerinde Dikkat Edilecek Hususlar								
Maddeler	Uygun	Uygun Değil	Maddeler	Uygun	Uygun Değil	Maddeler	Uygun	Uygun Değil
2020/2 Genelgenin 1. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 2. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 3. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2020/2 Genelgenin 4. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 5. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 6. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2020/2 Genelgenin 7. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 8. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 9. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2020/2 Genelgenin 10. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 11. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 12. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2020/2 Genelgenin 13. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 14. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 15. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2020/2 Genelgenin 16. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 17. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 18. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2020/2 Genelgenin 19. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 20. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 21. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2020/2 Genelgenin 22. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 23. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 24. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2020/2 Genelgenin 25. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 26. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 27. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2020/2 Genelgenin 28. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 20. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 30. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2020/2 Genelgenin 31. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 32. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 33. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2020/2 Genelgenin 34. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
<b>KOMİSYON GÖRÜŞÜ</b>								
Veri toplama araçlarının eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde gönüllülük esasına dayalı olarak uygulanması ve araştırma sonuç raporunun müdürlüğümüzden izin alınmadan kamuoyuyla paylaşımaması koşuluyla yürütülmesinde bir sakınca bulunmaktadırlar <input type="checkbox"/> / bulunmamaktadır <input checked="" type="checkbox"/>								
Komisyon Kararı <i>Uygun</i>						Oybirliğiyle Alınmıştır.		
<b>KOMİSYON</b>								
Açıklama:						Ünvan-Adı Soyadı-İmza		
						...08.2023) Üye: <i>Yunus ELER</i>		
						...08.2023) Üye: <i>Hale GURU</i>		
						...08.2023) Üye: <i>S. Bekir T. KUTLU</i>		

Ek-1  
Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, "Merhamet Odaklı Eğitim Programının Karakter Güçlerine Etkisi: Ergenler Üzerine Deneysel Bir Araştırma" adıyla, 11/09/2023- 19/01/2024 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: merhamet odaklı eğitim programının ergenlerin karakter güçlerini geliştirmekte etkili olup olmadığını belirlemektir.

Araştırma Uygulaması: Anket ve eğitim programı uygulanması şeklindedir.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür, Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı : Büşra KOCABOĞA

İletişim bilgileri :

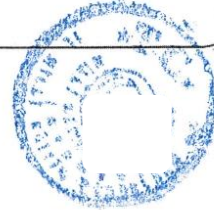
*Velisi bulunduğum ..... sınıfı ..... numaralı öğrencisi .....  
.....'in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum.  
(Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz\*).*

.../.../.....

İsim-Soyisim İmza:

Veli Adı-Soyadı :

Telefon Numarası :



**ÖLÇEK MAKALESİ İÇİN ERİŞİM:**

<http://www.journalofhappiness.net/frontend/articles/pdf/v04i01/5.pdf>

Aşağıda bir seri ifade bulacaksınız. Lütfen sizin düşüncenizi en iyi temsil eden ifadeyi, sağında yer alan dereceleme 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.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık Sık	Her Zaman
Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.					
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
9. Bana hiçbir şey söylemeseler bile insanların üzgün olduklarını fark ederim.	1	2	3	4	5
10. İnsanlar üzgün olduklarında, onlarla yakınlık kuramam gibi gelir.	1	2	3	4	5
11. Herkes bazen kendini kötü hisseder, bu insan olmanın bir parçasıdır.	1	2	3	4	5
12. İnsanlar çökkün olduklarında, bazen onlardan soğuduğumu hissederim.	1	2	3	4	5
13. İnsanlar bana sorunlarını anlattıklarında, onları sabırla dinlerim.	1	2	3	4	5
14. Diğer insanların sorunlarının beni ilgilendirmediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Tüm insanların zayıf yönleri olduğunu ve kimsenin mükemmel olmadığını kabullenmek önemlidir.	1	2	3	4	5
16. İnsanlar mutsuz olduğunda onların yardımına koşarım.	1	2	3	4	5
17. Başkalarıyla farklılıklarına rağmen herkesin acıyı tıpkı benim gibi hissettiğini bilirim.	1	2	3	4	5
18. İnsanlar sıkıntılı olduklarında, onlarla genellikle başkalarının ilgilenmesini isterim.	1	2	3	4	5
19. Başkalarının sorunlarıyla ilgili pek fazla düşünmem.	1	2	3	4	5
20. Acı çekmek tüm insanlar için ortak bir yaşantıdır.	1	2	3	4	5
21. İnsanlar bana sıkıntılarını anlattıklarında, objektif bir tutum takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
22. İnsanlar ıstırap çekerken, onlarla iletişim kuramam.	1	2	3	4	5
23. Çok acı çeken insanlardan uzak durmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24. İnsanlar üzgün olduklarında, onları rahatlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5



## ÖZ GEÇMİŞ

Büşra KOCABOĞA

### A. EĞİTİM

**Lisans:** Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi / Yıldız Teknik Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

**Yüksek Lisans:** İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, 2021, İstanbul (Tezli)

### B. MESLEKİ DENEYİM

2020-2024 MEB Rehber Öğretmen/ Psikolojik Danışman