

Merhamet Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması

The Turkish adaptation of Compassion Scale: The validity and reliability study

Seher Akdeniz¹, Mehmet Engin Deniz²

Özet

Bu çalışmanın amacı, Pommier tarafından geliştirilen Merhamet Ölçeği'ni (MÖ) Türkçeye uyarlayarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını gerçekleştirmektir. Araştırmaya dört çalışma grubundan oluşan toplam 854 üniversite öğrencisi katılmıştır (490 kız / 364 erkek). Ölçeğin psikometrik özellikleri; doğrulayıcı faktör analizi, ölçüt bağıntılı geçerlik, iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleri ile incelenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve merhamet yapısını oluşturan altı boyutun varlığı doğrulanmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışması sonucunda Duyarlı Sevgi Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. İç tutarlık güvenilirlik katsayısının ölçeğin tümü için .85 olduğu görülmüştür. Ayrıca test – tekrar test yöntemi ile yapılan uygulamalar arasındaki korelasyon katsayısının da yeterli olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre Türkçeye uyarlanan ölçeğin, bireylerin merhamet düzeylerini belirlemede geçerli ve güvenilir bir araç olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Merhamet, ölçek uyarlama, geçerlik, güvenilirlik

Abstract

The purpose of this study was to adapt Compassion Scale (CS) developed by Pommier (2011) into Turkish and to examine its reliability and validity. Data was collected from four different study groups involving a total of 854 university students (490 female / 364 male). The psychometric properties of the scale were examined by confirmatory factor analysis, criterion related validity, internal consistency and test re-test methods. The results of confirmatory factor analysis demonstrated that six-factor structure of the Compassion Scale has been validated. In the context of the criterion-related validity, positive correlations were found between Compassionate Love Scale, Self Compassion Scale and Mindful Awareness Scale. The Cronbach's alpha for the total scale was .85. The correlation coefficient between the test -retest too, were sufficient. It is concluded that the CS is a valid and reliable instrument to measure compassion level of university students.

Keywords: Compassion, scale adaptation, validity, reliability

Giriş

Bütün dinlerde önemli bir erdem olarak merkezi konumunu yüzyıllardır koruyan merhamet, psikoloji biliminde uzun yıllar ihmal edilmiş; yakınlık davranışı, prososyal davranış, empati ve alturizm gibi benzer kavramlar altında incelenmiştir (Gilbert, 2005). Karmaşık bir yapıya sahip olması, empati gibi kavramlar adı altında zaten çalışıldığının düşünülmesi ve ölçümünün zor olması gibi nedenlerle merhamet kavramının psikolojide geç yer bulduğu düşünülmektedir (Braun, 1992). Ancak son yıllarda psikolojideki patolojilere odaklanmak yerine, iyi oluşa ve psikolojik

¹ 1 MEB, Türk Telekom Sosyal Bilimler Lisesi, Psikolojik Danışman, Konya, Türkiye.

E-mail: seherakdenizpdr@hotmail.com

² 2 Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Ana Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye. E-mail: edeniz@yildiz.edu.tr

Alındı: 05.12.2015 Kabul Edildi: 25.01.2016

© The Journal of Happiness & Well-Being (JHW)

güçlülüğe odaklanmaya kayan yeni yönelimler bu konudaki çalışmalarını hızlandırmıştır (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005).

Gilbert'e göre (2005) merhamet; başkasının acısını giderme isteğini, acının kaynağını anlamaya ilgili bilişsel süreci ve merhametli eylemlerde bulunmakla ilgili davranışsal süreci içerisinde barındırır. Yani merhamet; güdü, duygu, düşünce ve davranışın bileşimi ile oluşur. Sprecher ve Fehr' in (2005) çalışmalarında ise merhamet *merhametli (duyarlı) sevgi* olarak kavramsallaştırılmıştır. Merhametli (duyarlı) sevgi, diğer insanları sıkıntılı ve ihtiyaç duydukları zamanlarında onları desteklemeye yönelik, davranışsal, bilişsel ve duygusal bir tutum olarak belirtilmiştir.

Merhamet kavramı sıklıkla başka kavramlarla karıştırılabilmektedir. Acımak, genellikle başkasının sıkıntısına karşı farkındalık durumu içerdiği için merhamete çok yakın bir kavram olarak değerlendirilir. Oysa acımda karşıdakine tenezzül etme, lütfetme, birisine ahlaki ve psikolojik olarak yüksekte bakma gibi özellikler vardır. Acımak acı çeken adına pozitif bir katılım içermeyebilir; oysa merhamet karşıdakine yoğun bir ilgiyi ve saygıyı barındırır (Ekstrom, 2012). Merhamet; yardım etme, gönüllülük ve etkileşimi içerdiği için davranışsal olarak empati, sempati gibi kavramlarla da benzerlik göstermektedir. Neff ve Pommier (2013), empati ve merhametin birbirine çok benzediğini hatta bazen birbirinin yerine kullanıldığını belirtmiştir. Ancak genel olarak merhamet ve empati, birbirinden farklı kavramlar olarak tanımlanmakta, empatinin başkalarının acılarını anlamaya ilgili önemli bir yeterlilik olduğu belirtilirken bu sıkıntıları gidermeye yönelik motivasyon ve davranışı içermediği belirtilmektedir (Boellinghaus, Jones ve Hutton, 2013). Sempati ise metodolojik olarak merhametin de kontrol listesinde bulunduğu duygu sıfatlarının bir fonksiyonu olarak ölçüle gelmiştir (Cialdini vd., 1987). Merhamet de sempati gibi başkasının sıkıntılı durumuna karşı verilen bir tepkidir ancak merhamet daha önemli durumlarda oluşur. Örneğin; uzun saatler çalışmak zorunda olan bir kişiye merhamet değil sempati duyulur. Daha önemli bir ayrım merhametin sıkıntılı durumdaki kişiye karşı daha aktif bir tepki içermesidir (Gladkova, 2010).

Pommier (2011), Neff'in (2003) üç bileşenli öz-anlayış modelini temel alarak merhametin; sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçli farkındalık olmak üzere üç temel üzerinde oturduğunu belirtmiştir.

Sevecenlik, bireyin kendine ve başkalarına karşı anlayışlı ve ilgili olması anlamına gelmektedir. Anlayışlı olmak yakınlık duygusu oluşturur, kişinin başkalarıyla arasındaki farklılaşmayı azaltır. Gilbert'in (2005) biyopsikososyal bakış açısından bu yakınlık, *içtenlik* olarak kavramsallaştırılmıştır. İçtenlik anne çocuk ilişkisinde çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlayan bakım sisteminin bir parçasıdır. Sevecenlik ve içtenlik dünyanın güvenli bir yer olduğu algısını geliştirerek bireyin kendine ve başkalarına karşı açık olmasını sağlar. Ters durumda ise birey dünyayı tehlikeli bir yer olarak algılar ve korunma amacı ile dikkatini olumsuz olarak kendine yöneltir. Tehlike algısı bireyin diğerlerine karşı sevecen davranmasını engeller (Gilbert,2005).

Paylaşımların bilincinde olma, insanların mükemmel olmadığını ve hata yapabileceğinin bilincinde olmayı ifade etmektedir. Birey kendine ve başkalarına merhamet göstererek acı çekmenin tüm insanlığın ortak bir deneyimi olduğunun bilincine varır. Bu sayede acı çeken bireyleri kendisinden bağımsız değil ortak bir yaşantının parçası olarak algılar (Neff, 2003).

Bilinçli farkındalık ise bireyin olumsuz duygularına karşı dengeli bir yaklaşım sergilemesidir. Böylece birey acı çektiğinde veya acı çeken birisine şahit olduğunda acının kendini alıp götürmesine izin vermez (Neff, 2003).

Alan yazında merhametli davranışın çeşitli şekillerinin merhamet sahiplerine pozitif ruh hali (Hutcherson, Seppala ve Gross, 2008; Lutz, Greischar, Rawlings, Ricard ve Davidson, 2004), azalmış depresif semptomlar (Gilbert ve Procter, 2006; Shapiro, Brown ve Biegel, 2007) artan benlik saygısı (Krause ve Shaw 2000), artan sosyal destek (Crocker ve Canevello 2008; Lemay ve

Clark, 2008) gibi psikolojik faydalar sağladığı belirtilmektedir. Mongrain, Chin ve Shapira (2010) yaptıkları çalışmada katılımcıları deney ve kontrol gruplarına tesadüfi olarak atamış, deney grubundakilerden bir hafta süre ile başkalarıyla destekleyici ya da bakım içerecek şekilde etkileşimde bulunmalarını istemişlerdir. Altı aylık süre periyodunda dört defa katılımcıların benlik saygısı, depresyon ve iyi oluş düzeyleri ölçülmüş, merhametli davranış durumunda olanların kontrol grubuna göre mutluluk puanlarının ve özgüvenlerinin arttığı bulunmuştur.

Merhametin bu faydalı yapısı, psikoterapide yer bulmasını sağlamış, merhamet duygusunu geliştirmenin yararlı etkileri üzerine olan çalışmalar son yıllarda artış göstermiştir. Bu süreçte kişinin hem içsel, kendine yönelik (öz-anlayış), hem de başkalarına yönelik merhamet geliştirmesi önemli bir terapotik hedef haline gelmiştir. Gilbert'in geliştirdiği merhamet odaklı terapi yaklaşımı; dikkate, akıl yürütmeye, duygulara, güdülere ve hayallere odaklanmakta, aynı zamanda bilişsel-davranışçı terapi teknikleri ve diğer tekniklerle zenginleşmektedir (Gilbert, 2010). Terapinin amacı, bireyin kendisi ve başkaları için merhamet geliştirmesini sağlayarak kendi iyi oluşunu artırmaktır.

Pozitif kişilik özelliklerinin ölçülmesine gittikçe artan bir ilginin oluşması merhametin ölçülmesi ve diğer kavramlarla olan ilgisinin araştırılabilmesi için çeşitli psikolojik ölçme araçlarının geliştirilmesini sağlamıştır. Başkalarına karşı merhameti ölçebilmek için geliştirilen ilk ölçeklerden birisi Sprecher ve Fehr'in (2005) geliştirdiği Duyarlı Sevgi Ölçeği'dir. Sprecher ve Fehr, ölçeklerinde merhametin duygusal ve soyut yönünü öne çıkarmışlardır. Daha sonra Pommier (2011), Neff'in (2003) Öz Anlayış Ölçeği'nden yola çıkarak, başkalarına odaklı merhameti daha geniş kapsamlı ölçebilmek için Merhamet Ölçeği'ni geliştirmiştir. Bu araştırmanın amacı başkalarına karşı duyulan merhameti altı boyutla kapsamlı bir şekilde ölçebilen MÖ'yü Türkçeye uyarlamak, geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını gerçekleştirmektir.

Yöntem

Çalışma Grubu

Bu çalışmada üç farklı çalışma grubundan veri toplanmıştır. Araştırmaya ilk olarak dil geçerliği çalışması için Selçuk Üniversitesi İngiliz Dili ve Edebiyatı Bölümü'nde öğrenim görmekte olan 41 öğrenci katılmıştır (% 58,5 kız; %41,5 erkek; $X = 22,7$ yaş; $Ss = 1,62$). Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için yapılan faktör analizi ve güvenilirlik çalışması Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 505 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir (% 56,4 kız; % 43,6 erkek; $X = 20,16$ yaş; $Ss = 1,79$). Öğrencilerden 69 kişiye ölçek 25 gün sonra tekrar uygulanarak test-tekrar test güvenilirliği hesaplanmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışması için araştırmaya Necmettin Erbakan Üniversitesi'nden 308 öğrenci katılmıştır (% 58,8 kız; % 41,2 erkek; $X = 21,6$ yaş; $Ss = 1,65$).

Veri Toplama Araçları

Merhamet Ölçeği (MÖ): MÖ'nün orijinal versiyonu Pommier (2011) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek geliştirme çalışması iki grup üzerinde gerçekleştirilmiştir. İlk grup 439 (153 kız, 286 erkek, $X = 20,6$ yaş, $Ss = 1,82$), ikinci grup ise 510 (238 kız, 272 erkek, $X = 21,4$ yaş; $Ss = 3,29$) üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Sevecenlik, Umursamazlık, Paylaşımların Bilincinde Olma, Bağlantısızlık, Bilinçli Farkındalık ve İlişki Kesme olmak üzere altı alt boyuttan oluşan ölçek, Likert tipi beş uygunluk derecelendirmesine sahiptir. Ölçek 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçek için yapılan DFA'da merhamet yapısını oluşturan altı boyutun varlığı doğrulanmıştır. Bu alt boyutlara ait maddelerin faktör yükleri; sevecenlik alt boyutu için .61-.74, umursamazlık için .56-.69, paylaşımların bilincinde olma için .54-.83, bağlantısızlık için .51-.73, bilinçli farkındalık için .55-.72 ve ilişki kesme için .58-.68 arasında değişmektedir. Ölçeğin uyum indeksleri ($CFI = .97$;

NNFI = .96; SRMR = .05 ve RMSEA = .06) olarak bulunmuştur. İç tutarlık güvenilirlik katsayıları alt boyutlar için .57 ile .77 arasında değişmektedir.

Duyarlı Sevgi Ölçeği (DSÖ): Sprecher ve Fehr (2005) tarafından geliştirilen Duyarlı Sevgi Ölçeği, Akın ve Eker (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışması 356 lise son sınıf öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Yapılan faktör analizleri sonucunda orijinalinde olduğu gibi 21 maddeden oluşan ve öz değeri 1.00'in üzerinde olan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Maddelerin faktör yükleri .41 ile .78 arasında sıralanmaktadır. Yapı geçerliği için ölçeğin orijinal formunda bulunan faktörlerin doğrulanması amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. Uyum indeksi değerleri (RMSEA=.079, NFI=.94, CFI=.96, RFI=.93 ve SRMR=.063) olarak bulunmuştur. DSÖ'nün güvenilirlik analizlerinde iç tutarlık Cronbach α güvenilirlik katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde-toplam korelasyonlarının ise .28 ile .70 arasında sıralandığı görülmüştür.

Öz-Anlayış Ölçeği (ÖAO): Neff (2003) tarafından geliştirilen ÖAO'nun Türkçeye uyarlama Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. ÖAO'nun orijinali 26 madde 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek "Hemen hemen hiçbir zaman=1" ve "Hemen hemen her zaman=5" arasında değişen 5'li Likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Uyarlaması yapılan ÖAO'nun çalışma grubunu 341 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır (184 kız/ 157 erkek). Ölçeğin orijinalinden farklı olarak tek boyutlu bir yapı gösterdiği bulunmuştur. İç tutarlık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyonu .83 olarak hesaplanmıştır. ÖAO'nun ölçüt-bağıntılı geçerliğinde ise, öz-anlayış ile benlik saygısı arasında $r=.62$; yaşam doyumu arasında $r=.45$; pozitif duygu arasında $r=.41$ ve negatif duygu arasında $r=-.48$ düzeyinde ilişkiler saptanmıştır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ): Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen BİFÖ'nün Türkçeye uyarlama çalışması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmaları yedi farklı grup üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. BİFÖ'nün faktör yapısını belirlemek amacıyla uygulanan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonuçlarına göre ölçek tek boyutlu bir yapı göstermektedir. BİFÖ için yapılan madde toplam korelasyonu sonucunda ölçeğin bütün maddeleri için .40'ın üzerinde ilişki ortaya çıkmıştır. BİFÖ'nün her bir madde için madde faktör yükleri .48 ile .81 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon .86 olarak hesaplanmıştır. BİFÖ ölçüt-bağıntılı geçerliği için yapılan korelasyon analizleri sonucunda da anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

İşlem

MÖ'nün uyarlama çalışması için ölçeği geliştiren Elizabeth Ann Pommier ve danışmanı Kristin Neff ile e-posta yoluyla iletişim kurulmuş ve ölçeğin uyarlanabileceğine ilişkin gerekli izin alınmıştır. Bunun üzerine araştırmacı ve İngiliz Dili ve Edebiyatı Bölümü'nde görev yapan beş öğretim üyesi tarafından ölçeğin Türkçe tercümesi yapılmıştır. Elde edilen Türkçe çeviri beş farklı öğretim üyesi tarafından tekrar İngilizceye tercüme edilmiş, iki form arasındaki tutarlılık incelenmiştir. Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü'nde görev yapan dört öğretim üyesi tarafından ölçek maddeleri anlam ve gramer özellikleri bakımından incelenmiş, iki maddede düzenleme yapılmıştır. Oluşan Türkçe form, 24 yüksek lisans öğrencisine uygulanmış ve net olmayan ifadeleri belirlemeleri istenmiştir. Bu uygulama sonucunda öğrencilerin çoğu tarafından anlaşılmayan bir madde farklı bir şekilde ifade edilmiştir. Daha sonra psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümünde görev yapan altı uzman ölçeği incelemiş ve uygulanabilir olduğunu belirtmiştir. Bu aşamanın ardından İngiliz Dili ve Edebiyatı Bölümü 4. Sınıfta öğrenim görmekte olan 41 öğrenciye, ölçeğin orijinal olan İngilizce formu uygulanmış ve 25 gün sonra da ölçeğin Türkçe formu uygulanmıştır.

Katılımcılara araştırma ile ilgili gerekli bilgiler verildikten sonra, ölçme araçları yüz yüze uygulanmıştır. Verilerin analizinde doğrulayıcı faktör analizi, iç tutarlık, test tekrar test güvenilirliği

ve ölçüt bağıntılı geçerlik yöntemleri kullanılmıştır. Ölçekte yer alan maddelerin toplam puanı yordama gücünü ve ayırt ediciliğini belirlemek amacıyla madde toplam korelasyonları incelenmiş ve %27'lik alt-üst grup karşılaştırmaları yapılmıştır. Analizler, SPSS 15 ve Lisrel 8.7 programları aracılığı ile gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Dil eşdeğerliği

İngilizce ve Türkçe dillerine hakim 41 kişinin İngilizce form puanları ile 25 gün sonra tekrar uygulanan Türkçe form puanları arasındaki korelasyon katsayısı $r = .78$ ($p < .01$) olarak bulunmuş ve sonuçlar Tablo 1' de gösterilmiştir.

Tablo 1. *Orijinal form ile Türkçe form arasındaki ilişkiye yönelik Pearson Momentler Korelasyon Analizi sonuçları*

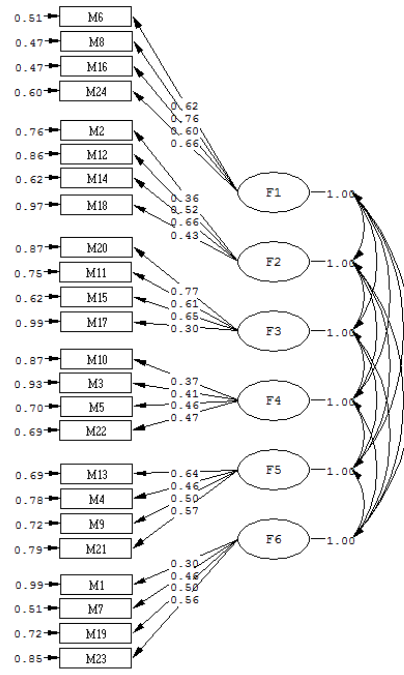
Uygulama	N	X	Ss	r
Türkçe form	41	91,3	11.8	.78**
İngilizce form	41	96	11.6	

** $p < .01$

Alt boyutlara göre ise Türkçe form ile İngilizce form arasındaki korelasyon katsayısı; sevecenlik alt boyutu için $r = .72$, umursamazlık için $r = .72$, paylaşımların bilincinde olma için $r = .71$, bağlantısızlık için $r = .60$, bilinçli farkındalık için $r = .70$ ve ilişki kesme için $r = .63$ olarak bulunmuştur. Çalışma grubundan elde edilen sonuçlara göre ölçeğin Türkçe formunun, orijinal İngilizce formuna eşdeğer olduğu söylenebilir.

Yapı Geçerliği

MÖ'nün altı faktörlü yapısının Türk üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme doğrulanıp doğrulanmayacağını belirlemek üzere DFA yapılmıştır. Modelin iyi uyum kriterleri olarak $\chi^2 / df \leq 3$, GFI, NFI, CFI, IFI $\geq .90$, RMSEA $\leq .80$ değerleri kabul edilmiştir (Çokluk, Şekercioğlu & Büyüköztürk, 2010). DFA sonuçlarına göre ölçeğin orijinal formunda olan yapının doğrulandığı, ölçeğin Türkiye örnekleminde kabul edilebilir uyum değerlerine sahip olduğu görülmektedir. Ölçeğe ilişkin path diagramı Şekil-1'de, uyum indeksleri ise Tablo 2'de verilmiştir.



Chi-Square=681.10, df=237, P-value=0.00000, RMSEA=0.061

Şekil 1. MÖ'ye ilişkin path diagramı ve parametre tahminleri

Tablo 2. Modele ilişkin uyum indeksleri

Model	X2	Sd	GFI	RMSEA	NFI	CFI	IFI
Türkçe form	681.10	237	.90	.061	.91	.94	.94

Ölçüt Bağımlı Geçerlik

Ölçüt bağımlı geçerlik kapsamında MÖ ile birlikte Duyarlı Sevgi Ölçeği(DSÖ), Öz-Anlayış Ölçeği (ÖAÖ) ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda MÖ ile DSÖ, ÖAÖ ve BİFÖ arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuçlar MÖ'nün geçerliğine kanıt olarak değerlendirilebilir. Yapılan analiz sonuçları Tablo-3'de verilmiştir.

Tablo 3. Ölçüt bağımlı geçerlik korelasyon sonuçları

	DSÖ	ÖAÖ	BİFÖ
MÖ	.48**	.25**	.24**

Madde Analizi ve Güvenirlik Çalışmaları

Ölçek maddelerinin ölçeği temsil gücünü belirlemek için madde analizi yapılmıştır. Madde analizi sonuçlarına göre ölçek maddelerin faktör yük değerleri .32 ile .57 arasında değişmektedir. Madde analizine ilişkin bu sonuçlar ölçek maddelerinin ölçeği temsil güçlerinin yeterli düzeyde olduğunu

göstermektedir. Maddelerin ayırt ediciliğini belirlemek amacıyla yapılan %27' lik alt-üst grup karşılaştırmaları sonucu madde ortalama puanları arasındaki farklılıkların tümünün anlamlı olduğu görülmüştür. Bu bulgu da maddelerin ayırt edicilik güçlerinin yeterli olduğuna işaret etmektedir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4' de sunulmuştur.

Tablo 4. Ölçüt bağımlı geçerlik korelasyon sonuçları

Ölçek Maddeleri	Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyonu	t (alt%27-üst %27) ²
M1	.32	-8,356*
M2	.37	-8,299*
M3	.32	-8,469*
M4	.37	-7,422*
M5	.38	-9,069*
M6	.49	-10,316*
M7	.50	-10,899*
M8	.57	-13,913*
M9	.36	-8,745*
M10	.34	-7,704*
M11	.33	-7,494*
M12	.48	-13,608*
M13	.53	-13,330*
M14	.40	-10,979*
M15	.37	-7,957*
M16	.53	-11,334*
M17	.32	-8,469*
M18	.39	-10,141*
M19	.45	-11,103*
M20	.34	-8,396*
M21	.35	-7,731*
M22	.46	-10,977*
M23	.43	-12,982*
M24	.47	-10,802*

¹n = 505, ²n1, n2 = 136, *p < .001

Ölçeğin tümü için Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Alt boyutlar için iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı hesaplandığında ise sevecenlik için .73, umursamazlık için .64, paylaşımların bilincinde olma için .66, bağlantısızlık için .67, bilinçli farkındalık için .70 ve ilişki kesme için .60 bulunmuştur.

Test tekrar test güvenilirliğine ilişkin Pearson Momentler Korelasyon Analizi sonuçları toplam puan için r =.75 iken sevecenlik alt boyutu için r = .66, umursamazlık alt boyutu için r =.60, paylaşımların bilincinde olma alt boyutu için r = .60, bağlantısızlık alt boyutu için r = .68, bilinçli farkındalık alt boyutu için r =.68 ve ilişki kesme alt boyutu için r =.71 bulunmuştur.

Tartışma

Bu çalışmada Pommier (2011) tarafından geliştirilen ve başkalarına karşı duyulan merhameti altı boyutla ölçebilen MÖ'yü Türkçeye uyarlamak, geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını gerçekleştirmek amaçlanmıştır. MÖ için yapılan geçerlik ve güvenilirlik sonuçları ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Yapılan DFA'da orijinal formunda olan altı

boyutunun doğrulandığı ve modelin iyi uyum verdiği görülmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık ve test tekrar test sonuçlarının da kabul edilen sınırlar dâhilinde olduğu tespit edilmiştir.

Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında MÖ ile DSÖ arasında pozitif yönlü, orta düzey ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu sonuç merhamet ilde duyarlı sevginin birbirinden farklı fakat ilişkili yapılar olduğunu göstermektedir. MÖ ve DSÖ'nün her ikisinde de, başkalarına karşı sevecenlik ve pozitif ilgiyi ölçen maddeler bulunmaktadır. Ancak MÖ, farklı olarak paylaşımların bilincinde olma, bilinçli farkındalık gibi daha kapsamlı boyutları ölçen maddeler içermektedir. Bu sebeplerle ölçekler arasında orta düzeyde bir ilişki bulunması beklenen bir sonuçtur.

Araştırmada MÖ ile ÖAÖ arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Neff'e göre (2003) öz-anlayış, merhamette olduğu gibi sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçli farkındalık durumlarını içermektedir. Bu nedenlerle merhamet ve öz-anlayış ilişkili ve farklı yapılar olarak karşımıza çıkmaktadır.

MÖ ile BİFÖ arasında da pozitif yönlü, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalık bireyin olumsuz duygularına karşı dengeli bir yaklaşım sergilemesidir. Böylece birey acı çektiğinde veya acı çeken birisine şahit olduğunda acının kendini alıp götürmesine izin vermez (Neff, 2003). MÖ'nün bileşenlerinden birisi bilinçli farkındalık olmakla birlikte merhamet çok daha geniş bir kavramı ifade etmektedir. Bu nedenle iki yapının birbirinden farklı fakat ilişkili oldukları söylenebilir.

Son yıllarda doğu psikolojisindeki kavramların psikoloji dünyasında yer edinmesi merhamet, öz anlayış, affedicilik, tevazu gibi konularda bilimsel araştırmaların artmasını sağlamıştır. Ülkemizde ise merhametle ilgili onun soyut ve duygusal yönünü öne çıkaran, Akın ve Eker (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan Duyarlı Sevgi Ölçeği'nin dışında herhangi bir ölçme aracına rastlanmamıştır. Yapılan çalışmanın bu boşluğu dolduracağı düşünülmekle birlikte araştırmamızın çeşitli sınırlılıkları da söz konusudur. Araştırmanın çalışma grubunun tamamıyla üniversite öğrencilerinden oluştuğu görülmektedir. Ölçeğin bundan sonra yapılacak çalışmalarda farklı eğitim ve yaş gruplarında psikometrik özelliklerinin incelenmesi yararlı olacaktır.

Sonuç olarak MÖ'nün Türkçe formunun üniversite öğrencilerinin merhamet düzeylerini ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir. Merhametin bilimsel olarak anlaşılması ve diğer kavramlarla ilişkisinin araştırılabilmesine katkı sunmak için Türk kültürüne uyarlanan bu ölçeği öğretmenler, psikolojik danışmanlar, psikiyatristler, yardım mesleklerinde çalışanlar ve araştırmacılar kullanabilir.

Kaynakça

- Akın, A., & Eker, H. (2011). Duyarlı Sevgi Ölçeği' nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği XX. *Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, Eylül, 8-10, Burdur.
- Boellinghaus, I., Jones, F. W., & Hutton, J. (2013). Cultivating self-care and compassion in psychological therapists in training: The experience of practicing loving-kindness meditation. *Training and Education in Professional Psychology*, 7, 267-277.
- Braun, J.M. (1992). Compassion and the psychotherapist. (Unpublished PhD thesis). California, CA: California Institute of Integral Studies.
- Cialdini, R.B., Schaller, M., Houlihan, D., Arps, K., Fultz, J., & Beaman, A.L. (1987). Empathy based helping: Is it selflessly or selfishly motivated? *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(4), 749-758.
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal Relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 555-575.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, & G. Büyüköztürk Ş. (2010). *Sosyal Bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve Lisrel uygulamalı*. Ankara: Pegem Akademi.

- Deniz, M. E., Kesici, Ş. & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*; 36(9), 1151-1160.
- Ekstrom, L. W. (2012). Liars, medicine, and compassion. *The Journal of medicine and philosophy*, 37(2), 159–180.
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: a biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp.9-74). London, England: Routledge.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy. Distinctive features*. London: Routledge.
- Gilbert, P. & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: A pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(6), 353-379.
- Gladkova, A. (2010). Sympathy, compassion, and empathy in English and Russian: A linguistic and cultural analysis. *Culture & Psychology*, 16, 267-285.
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*, 8(5), 720–724.
- Krause, N. & Shaw, B. A. (2000). Giving social support to others, socioeconomic status, and changes in self-esteem in late life. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 55(6), 323-333.
- Lemay, E. P., & Clark, M. S. (2008). How the head liberates the heart: projection of communal responsiveness guides relationship promotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(4), 647–671.
- Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Ricard, M., & Davidson, R. J. (2004). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101(46), 16369–16373.
- Mongrain, M., Chin, J.M., & Shapira, L.B. (2010). Practicing compassion increases happiness and self esteem. *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 963-981.
- Neff, K.D. (2003). The development of validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self- compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12, 160–176.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. & Deniz, M. E. (2011). Adaptation of the Mindful Attention Awareness scale to Turkish. *Education and Science*, 36 (160), 224-235.
- Pommier, E. A. (2011). The compassion scale. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 72, 1174.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(12), 105–115.
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 629-651.

Extended Summary

The Turkish adaptation of Compassion Scale: The validity and reliability study

Seher Akdeniz, Mehmet Engin Deniz

Introduction

Compassion involves a desire to relieve suffering, cognitions related to understanding the causes of suffering, and behaviours acting with compassion. Hence, it is from a combination of motives, emotions, thoughts and behaviours that compassion emerges (Gilbert, 2005). In the last recent years, instead of focusing on pathology in the World of Psychology, the new tendency towards focusing on well-being and the psychological strength has given pace to the studies on compassion. (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005). Eastern traditions have viewed compassion as central to liberating our minds from the power of destructive emotions such as fear, anger, envy and vengeance (Goleman, 2003). An increasing interest in the measurement of the positive characteristics has enabled the development of the various psychology devices for the measurement of compassion and the search for the relations between the compassion and other concepts. The purpose of this study was to adapt Compassion Scale (CS) developed by Pommier (2011) into Turkish and to examine its reliability and validity.

Method

Participants

In this study, data was collected from four different study groups involving a total of 854 university students. The first group was consisted of 41 university students from Selçuk University Faculty of English Language and Literature (%58,5 female; %41,5 male; $X=22,7$ ages; $Sd=1,62$). The construct validity studies were conducted with 505 students from Necmettin Erbakan University's Ahmet Keleşoğlu College of Education (%56,4 female; %43,6 male; $X=20.16$ ages; $Sd=1,79$). In order to calculate test-retest reliability, applications were made to 69 students from this group. The criterion-related validity studies were conducted with 308 students from Necmettin Erbakan University's Ahmet Keleşoğlu College of Education. (%58.8 women; %41,2 men; $X=21,6$; $Ss= 1,65$).

Results

Firstly, necessary permissions were obtained from Elizabeth Ann Pommier and Kristin Neff for the adaptation of CS into Turkish. Next, the scale was translated into Turkish by researcher and five professionals from Selçuk University. Modifications were made on the translated form by four professionals from Turkish Language and Literature Departments. The last form was approved by six professionals from psychological counseling and guidance departments. The Turkish and English version of the scale was then applied to 41 students with 25 days intervals. A significant positive relationship was found between the scores of the Turkish and English forms of the CS ($r=.78$, $p<.001$). The Level of correlation for the Kindness subscale was $r=.72$, for Indifference $r=.72$, for Common Humanity $r=.71$, for Separation $r=.60$, for Mindfulness $r=.70$ and for Disengagement $r=.63$. The confirmatory factor analysis applied to examine the factor validity of the scale. As a result of confirmatory factor analysis, the fit index was found to be $\chi^2/sd=2.87$ GFI=.90 RMSEA=.061 NFI=.91 CFI=.94 and IFI=.94. The correlations between CS and Compassionate Love Scale developed by Neff(2003b), adapted into Turkish by Akın and Eker (2011) ,Self-Compassion Scale developed by Neff (2003), adapted into Turkish by Deniz, Kesici, Sümer (2008) and

Mindfulness Scale developed by Brown and Ryan (2003), adapted into Turkish by Özyeşil, Arslan, Kesici and Deniz (2011) were calculated and significant correlations were found. In the last phase Cronbach's alpha internal consistency coefficient were calculated, and the test-retest reliability of The Turkish CS was checked on 505 students. With respect to the findings, the Cronbach's alpha was .85. The questionnaire was administered twice with an interval of 3 weeks between the two stages of administration. The reliability coefficient of the scale obtained from the test-retest method of the scale was calculated $r = .75$.

Conclusion

Results of the validity and reliability studies showed that the Turkish version of CS is a valid and reliable scale. This present scale adapted into Turkish culture is suitable to measure the compassionate skills of an individual. It is thought that this scale will satisfy an important need with regard to this area of psychology, and provide a chance to the experts in order to measure the factors affecting compassion levels of individuals. This research can be used by teachers, counselors, psychiatrists and researchers.

Merhamet Ölçeği

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık Sık	Her Zaman
1. İnsanlar benim karşımda ağladıklarında genellikle hiçbir şey hissetmem.	1	2	3	4	5
2. Bazen insanlar kendi problemlerinden bahsettiklerinde, umurumda değilmiş gibi hissederim.	1	2	3	4	5
3. Kendimi acı çeken insanlara karşı duygusal olarak yakın hissetmem.	1	2	3	4	5
4. İnsanlar benimle konuşurken, onlara tüm dikkatimi veririm.	1	2	3	4	5
5. İnsanlar bana üzüntülerini anlattıkları zaman kendimi onlardan uzaklaşmış hissederim.	1	2	3	4	5
6. Birisi zor bir duruma düştüğünde ona yardım etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7. İnsanlar bana dertlerini anlattıklarında çoğunlukla duymazdan gelirim.	1	2	3	4	5
8. Zor zamanlarında insanların yanında bulunmayı severim.	1	2	3	4	5
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