

Türkiye’de Öz-Şefkat Alanında Yazılmış Lisansüstü Tezlerin İncelenmesine Yönelik Bir İçerik Analizi

Şerife KARAGÖZ¹ 

Hasan Hüseyin UZUNBACAK² 

Öz

Bu çalışmanın amacı Türkiye’de 2007-2022 yılları arasında hazırlanan tezlere öz-şefkat kavramının nasıl yansıtıldığını incelemek ve bu yolla yazına katkı sunabilmektir. Bu incelemede, nitel araştırma yöntem türlerinden birisi olan içerik analizi kullanılmıştır. Araştırma evrenini, Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından yapılan tarama sonucunda elde edilen lisansüstü tezler (yüksek lisans, doktora, tıpta uzmanlık) oluşturmaktadır. Araştırmada, amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. 2007-2022 yılları arasında Türkiye’de yapılan ve erişime açık (izinli) olan 287 lisansüstü tez üzerinden inceleme gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde MAXQDA 2022 nitel yazılım programı kullanılmıştır. Söz konusu tezlerdeki öz-şefkat kavramı 15 ana temaya (tezlerin yılı, türü, üniversite, enstitü ve anabilim dalı dağılımı gibi) ayrılmış ve alt kodlamaları yapılmıştır. Analiz sonuçlarında dikkat çeken bulgular arasında, tezlerin en fazla 2021 yılında yazıldığı, yüksek lisans tezlerinin çoğunlukta olduğu sayılabilir. Lisansüstü tezlerin ağırlıklı olarak eğitim bilimleri ve psikoloji alanlarında yazıldığı ve tezlerin çok büyük bir kısmının nicel araştırma yöntemleri ile ele alındığı anlaşılmıştır. Nicel araştırma yöntem ve tekniklerinin kullanıldığı tezlerde öğrenciler örnekleminin daha çok tercih edildiği saptanmıştır. Söz konusu kavramın en yoğun olarak psikolojik dayanıklılık, depresyon kavramları ile ilişkilendirildiği belirlenmiştir. Sonuç olarak; öz-şefkat ile ilgili araştırmaların yıllar geçtikçe artmaya başlamış ve pek çok farklı tema altında incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öz-şefkat, içerik analizi, lisansüstü tez.

A Content Analysis on the Examination of Graduate Thesis Written in the Field of Self-Compassion in Türkiye

Abstract

This study aims at examining how the concept of self-compassion has been reflecting in the theses completed between 2007-2022 in Türkiye, and how these provide contributions to the literature. In this study, content analysis, which is one of the qualitative research methods, has been used. The universe of the research has consisted of graduate theses (master's, doctoral specialization in medicine) obtained as a result of scanning from the database of the National Thesis Center of the Council of Higher Education. Purposive sampling method has been used in the research. Analysis has been carried out on 287 graduate theses conducted in Türkiye between 2007 and 2022, which are open to access (with permission). MAXQDA 2022 qualitative software program has been used to analyze the data. The concept of self-compassion mentioned in these theses has been divided into 15 main themes (year, type of theses, distribution of university, institute and department) and their sub themes have been determined. Among the remarkable findings in the results of the analysis, it can be found out that mostly the theses were written in 2021, and the master's theses were in the majority. It has been seen that graduate theses have been mainly written in the fields of educational sciences and psychology, and most of the theses have been conducted using quantitative research methods. It has been determined that the sample of students is preferred more in theses in which quantitative research methods and techniques are used. It has been found out that the concept has been most intensely associated with the concepts of resilience and depression. As a result, research on self-compassion has begun to increase over the years and it has been studied under many different themes.

Keywords: Self-compassion, content analysis, graduate thesis.

¹ Dok. Öğr., Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Bölümü, srfkrgz1992@gmail.com

² Doç. Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi, İİBF, İşletme Bölümü, hasanuzunbacak@sdu.edu.tr

1. Giriş

Her bireyin hayatında acı, ızdırıp, başarısızlık, yetersizlik gibi zorluklar bulunmaktadır. Önemli olan husus bireylerin, karşılaştıkları bu zorluklarla nasıl başa çıkabildiğidir. Bireyin karşılaşılabileceği bu zorlu süreçlerin üstesinden gelmesine yardımcı olabilecek bazı faktörler olabileceği düşünülmektedir. Bu faktörlerden birisi öz-şefkattir.

Öz-şefkat; bireyin acı, ızdırıp ya da başarısızlık durumlarında kendisini sert bir biçimde eleştirmek yerine kendisine karşı nazik, anlayışlı ve yargılayıcı olmayan bir tavır sergilemesidir (Neff, 2003a: 86-87; Aggar vd., 2022: 97). Kendilerine şefkat gösteren bireyler (öz-şefkate sahip olan bireyler) karşılaştıkları sorunlar karşısında kendilerini suçlayıp cezalandırmak yerine kendilerine anlayış göstermekte ve daha duyarlı olmaktadır (Leary vd., 2007). Kendilerine karşı şefkatli olan bireylerin, yaşam doyumlarının ve motivasyon seviyelerinin daha yüksek olduğu, daha iyi ilişkiler kurabildikleri, bedensel ve psikolojik sağlıklarının daha iyi olduğu, daha az kaygı ve depresyon deneyimledikleri (Neff & Germer: 2018: 1) belirtilmektedir. Ayrıca yazında öz-şefkatin stres ve depresif belirtilerde azalma ile (Macbeth vd., 2012) mutluluk ve yaşam doyumunda artış ile (Neff vd., 2007) bağlantı gösterdiği belirtilmektedir. Bu nedenle öz-şefkat bireyin sağlığı için önemli olmakta (Kotera vd., 2022) kişisel gelişim, psikolojik dayanıklılık, sosyal bağlılık ve genel yaşam doyumunu dahil olmak üzere birçok olumlu psikolojik sonuçların önünü açmaktadır (Beard vd., 2017).

Bu araştırmanın sorunsalı, yapılan yazın taraması sonucunda öz-şefkat kavramı üzerine yazılmış lisansüstü tezleri temel alarak içerik analizine tabi tutulan bir çalışmaya rastlanmamış olmasıdır. Söz konusu bu araştırma ile birlikte -belirli sınırlar çerçevesinde- öz-şefkat konusu üzerine yazılmış olan lisansüstü tezlerden sağlanan bilgi birikimini sistemli bir şekilde ortaya koyabilmek (derleyebilmek) ve gelecekte yapılacak olan çalışmalara ışık tutabilmesi hedeflenmektedir. Çalışmaların derlenmesi ile (hangi konu başlıklarının daha az çalışıldığı, çalışmalarda kullanılan örneklem kitlesinin ve kullanılan analizlerin neler olduğu gibi) farklı temalar altında lisansüstü tezlerin incelenmesinin yeni araştırmalara kılavuzluk edeceği düşünülmektedir.

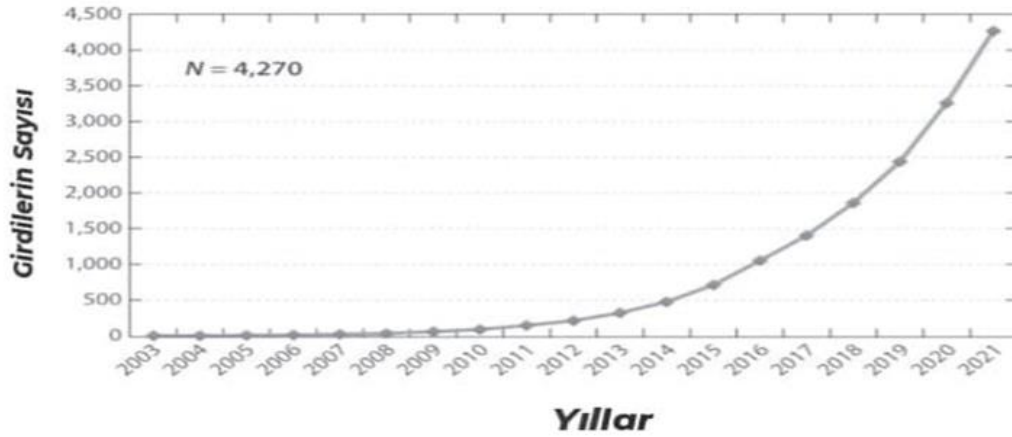
2. Kavramsal Çerçeve

Şefkat, başka bireylerin yaşadığı başarısızlık, yetersizlik ve talihsizlik durumlarında bireyin onlara yardım etme arzusu içerisinde olmasıdır (Lazarus, 1991). Şefkat; *“bir başkasının acısına tanık olurken ortaya çıkan ve ona daha sonra yardım etme arzusunu harekete geçiren duygu”* olarak tanımlanmaktadır. Şefkat kavramının temeli aslında *öz-şefkate (self-compassion)* dayanmaktadır (Goetz vd., 2010: 351). Söz konusu kavramın temeli, Budizm felsefesine dayandırılmış ve 2003 yılında Neff tarafından yazına kazandırılmıştır. İngilizce’deki *“self-compassion”* kavramı Türkçe’ye *“öz-anlayış”, “öz-duyarlılık”, “öz-şefkat”, “öz-duyarlılık”* gibi farklı anlamlara gelen kavramın farklı yazarlar tarafından farklı şekillerde çevirileri yapılmıştır. Net bir fikir birliği olmamakla

birlikte hepsinin ifade etmek istediği anlam aynıdır (Atalay, 2021). Bu araştırmada kavram “öz-şefkat” şeklinde belirtilmektedir.

Öz-şefkat, bireyin zorluk, yetersizlik ve başarısızlık zamanlarında kendisine karşı nazik, anlayışlı, yargısız bir şekilde davranmasıdır. Öz-şefkate sahip olan bireyler, kendilerini sert bir şekilde eleştirmek yerine kendilerine karşı anlayışlı olmakta, bireysel deneyimlerin kolektif bir insan deneyiminin parçası olduğunu idrak etmekte ve bunlarla aşırı özdeşleşmek yerine acı veren düşünce ve duyguların bilinçli olarak farkında olmaktadır (Neff, 2003a). Bahsi geçen bu bilgilerden hareketle öz-şefkatin bireyin yaşamını etkileyen unsurlar arasında yer aldığını söylemek mümkündür. Bu bağlamda öz-şefkat konusuna yönelik çalışmaların önemli hale geldiği ve son zamanlarda artışların olduğunu Şekil 1’de görülmektedir. 2003-2021 yılları arasında Google Akademik aramasına dayalı olarak öz-şefkat konusuna odaklanan (makaleler, kitaplar ve tezler dâhil) yayınlar gösterilmektedir (Neff, 2022). Özellikle son iki yıl içerisinde öz-şefkat konusuna ilişkin araştırmaların katlanarak arttığı ve toplamda 4000’den fazla (2003-2021 yılları arasında) yayın olduğu görülmektedir (Şekil 1).

Şekil 1. Öz-şefkat Konusunun Yıllara Göre Dağılımı



Öz-şefkat, üç olumlu ve üç olumsuz iki kutuplu (negatif ve pozitif) bileşenin ürünü olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bunlar; öz-nezakete (*self-kindness*) karşı kendini yargılama (*self-criticism*), ortak insanlığa (*common humanity*) karşı izolasyon (*isolation*) ve farkındalığa (*mindfulness*) karşı aşırı özdeşleşmedir (*over identification*) (Neff 2003a, 2003b; Neff, 2016).

Öz-nezaket, kişinin yargılayıcı ve öz-eleştirel davranması yerine; kendisine karşı nazik, anlayışlı, destekleyici ve bağışlayıcı davranmasıdır (Raes vd., 2011: 250; Xie vd., 2022). Ortak insanlık, bireyin yaşadığı başarısızlık, talihsizlik durumlarında deneyimlerinin başkaları tarafından paylaşıldığını ve dünyada bu şekilde acı çeken tek kişinin kendisi olmadığını farkında olmasıdır (Özyeşil & Akbag, 2013: 37; Neff, 2003b: 212). Farkındalık, bireyin kendisine acı veren ya da sıkıntı veren düşünceleri, onlardan kaçınmadan, dramatize etmeden ya da bastırılmadan, yargısız bir şekilde

gözlemleme ve onlarla aşırı özdeşleşmek yerine dengeli bir farkındalık içerisinde tutmasıdır (Shakeshaft & McLaren, 2022: 57-58). Öz-şefkat, bireyin yaşadığı olumsuzluklar sonucunda olası düşünce hatalarını koruyabildiği, farkındalık ve anlayış ile içinde bulunduğu acının özgürleşebilmesine katkı sunan bir güç olarak değerlendirilebilmesinin mümkün olabileceği belirtilmektedir (Polatçı & Baygın, 2022: 17). Kendisine karşı şefkatli davranan (öz-şefkatli) bireyler, yüksek seviyede olumlu duygular beslemekte ve söz konusu bu olumlu duygular bireyin hem kendisini hem de çalışma arkadaşlarını etkilemektedir (Uzunbacak & Karagöz, 2022: 29-30).

Bazı araştırmacılar, öz-şefkatın çeşitli şekillerde geliştirilebileceğine (Raab, 2014), öğretilen bir beceri olduğuna ve öz-şefkatın sonradan da kazandırılabilmesine vurgu yapmaktadırlar (Yarnell vd., 2015: 500). Bireylerin öz-şefkatlerini geliştirebilmeleri için bazı eğitim programları bulunmaktadır. Bu programlar arasında; *Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (Mindfulness-Based Stress Reduction/MBSR)*, *Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness-Based Cognitive Therapy/MBCT)*, *Şefkatli Zihin Eğitimi (Compassionate Mind Training/CMT)*, *Öz-Şefkatli Farkındalık (Mindful Self-Compassion/MSC)* sayılabilir (Germer ve Neff, 2019; Neff, 2021; Neff ve Germer, 2020; Atalay, 2018).

Kısaca öz şefkat, bireylerin kendi acılarından kaçmaktan ziyade bu acılarla temas edebilmesi, bu acıları azaltma ya da iyileştirmeyi arzulama sürecidir. Kendisine karşı şefkatli olan bireyler, yaşamda istisnasız herkesin hayatında acı, ızdırıp ya da başarısızlık gibi pek çok kaçınılmaz gerçeğin olduğunu benimsemekte ve acının insan olmanın doğasında var olduğunu kabul etmektedir. Özünde, birey nasıl zor zamanlar geçiren bir arkadaşına sevgi, ilgi ve nezaketli bir şekilde davranış sergileyebiliyorsa aynı şekilde kendisine karşı da öyle davranabilmelidir.

3. Araştırma Yöntemi

Araştırma yöntemi başlığı altında; araştırmanın amacı ve modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin elde edilmesi, verilerin analizi ve veri toplama araçlarına yönelik bilgiler sunulmuştur.

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma, Türkiye’de 2007-2022 yılları arasında öz-şefkat konusunda yapılan lisansüstü tez çalışmalarının kapsamlı ve bütüncül şekilde analiz edilebilmesi, ayrıca yapılmış olan çalışmalarda benzerlik ve farklılıkları ortaya çıkarabilmek amacıyla yapılmıştır. Söz konusu bu temel amaç doğrultusunda, öz-şefkat kavramına yönelik olarak aşağıdaki sorulara yanıtlar aranmıştır. Bunlar;

- Tezler, yayımlandığı yıllara göre nasıl bir dağılım göstermektedir?
- Tezin türü nedir?

- Tez danışman unvanlarına göre nasıl bir dağılım göstermektedir?
- Tez üniversitelere göre nasıl bir dağılım göstermektedir?
- Tez enstitülere göre nasıl bir dağılım göstermektedir?
- Tez ana bilim dallarına göre nasıl bir dağılım göstermektedir?
- Tez konu alanlarına göre nasıl bir dağılım göstermektedir?
- Tez hangi diller kullanılarak yazılmıştır?
- Öz-şefkat hangi değişkenlerle ilişkilendirilmiştir?
- Tez örneklem yöntemlerine göre nasıl bir dağılım göstermektedir?
- Tez örneklem kitlesine göre nasıl bir dağılım göstermektedir?
- Tez araştırma yöntemlerine göre nasıl bir dağılım göstermektedir?
- Tezde veri toplama araçlarına göre hangileridir?
- Tez kullanılan analiz programlarına göre nasıl bir dağılım göstermektedir?

3.2. Araştırmanın Tasarımı

Bu çalışmada sistematik derleme çalışmalarından betimsel içerik analizinden faydalanılmıştır. İçerik analizinin özellikle lisansüstü tezler üzerinde farklı konularda incelendiği yazında gözlenmektedir. Bu araştırmada bir “içerik analizi” olarak tasarlanmıştır. İçerik analizi, nitel araştırma sürecinde gözlem ve görüşmelerin çok mümkün olmadığı durumlarda kullanılan bir veri toplama tekniğidir (Creswell, 2013: 190).

3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırma evrenini, YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanında yer alan ve 2007-2022 yılları (Ulusal Tez Merkezi veri tabanında ilk tez 2007 yılına ait) arasında öz-şefkat üzerine yazılan tezlerden oluşmaktadır. Araştırma 01/08/2022 ve 15/10/2022 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Mevcut araştırmada yeterli büyüklükte örneklem elde edebilmek, güncel yayınlarla çalışabilmek amacıyla amaçlı örneklem yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk vd., 2012). Bu araştırmanın örneklemi erişime açık olan (izinli) toplam 287 tez (yüksek lisans, doktora, tıpta uzmanlık) oluşturmaktadır. Araştırma ULAKBİM’in belirlediği etik kurul belgesi için gerekli olan; “Anket, mülakat, odak grup çalışması, gözlem, deney, insanlar üzerinde yapılan klinik araştırmalar, hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar, görüşme teknikleri kullanılarak katılımcılardan veri toplanmasını gerektiren” söz konusu prosedürler, araştırma kapsamında olmadığı için etik kurul izninin alınmasına gerek olmadığı kanaatine varılmıştır.

3.4. Verilerin Elde Edilmesi

Araştırma kapsamında, lisansüstü öz-şefkat konulu tezlerin incelenilmesi amacıyla Yükseköğretim Kurumu'nun tezlerine ulaşabilmek için oluşturduğu "Ulusal Tez Merkezi" resmi web sayfasından yararlanılmıştır. Ulusal Tez Merkezi veri tabanındaki tarama terimi yazılan girdi bölümüne araştırma kapsamında, öz-şefkati ifade eden kavramların Türkçe karşılıkları "öz-duyarlık", "öz-duyarlılık", "öz-anlayış", "öz-şefkat" ve İngilizce karşılığı "self-compassion", aranacak alan (tez adı), izin durumu (izinli), tez türü (tümü) parametreleri filtrelenerek tarama yapılmıştır. Bu filtrelemelerden sonra herhangi bir tarih (2007-2022) tez türü ve alan sınırlaması olmaksızın yapılan arama sonucunda toplamda 287 lisansüstü teze ulaşılmıştır.

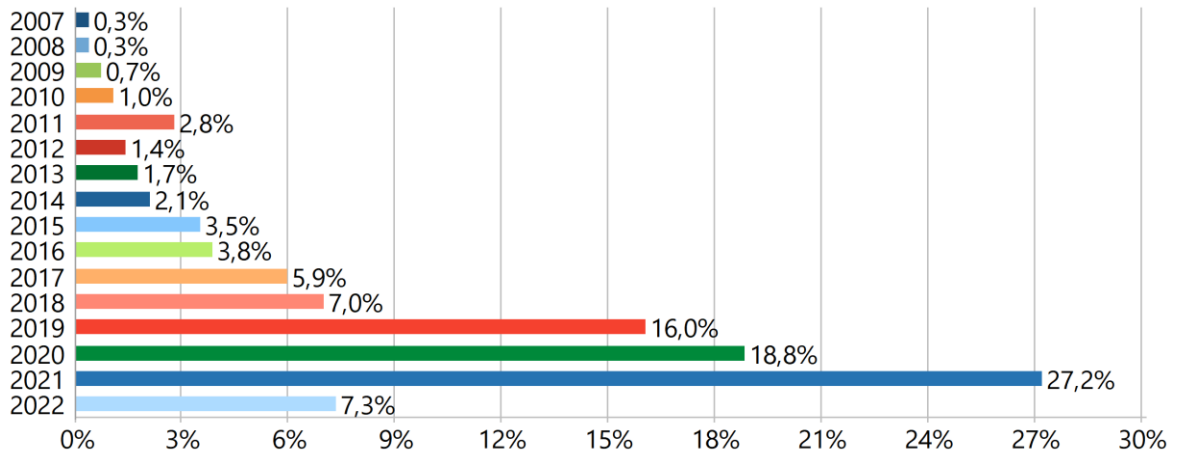
3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde içerik analizi sürecinde nitel veri analizi programlarından olan MAXQDA 2022 paket programından faydalanılmıştır. Araştırmanın amacı ve sorunsalı kapsamında analiz edilen dokümanlar, farklı temalara ayrılmıştır. Temalara ayrılan veriler kodlanmış ve gerekli düzenlemeler yapılmıştır. 287 adet tez MAXQDA 2022 programında 15 ayrı kategoride (örn.; tezin yayınlandığı yıl, tez türü, tezde kullanılan konu dağılımı, ilişkili olduğu değişkenler gibi) kodlanarak alt kodlamalar oluşturulmuştur.

4. Bulgular

Çalışmanın bu kısmında, öz-şefkat konusu üzerine yazılan toplam 287 lisansüstü tez çalışmalarından (yayınlandığı yıl, tez türü, danışman unvanları, üniversitelere, enstitülere, ana bilim dallarına, konu alanlarına göre dağılımları, kullanılan dil, hangi değişkenler ile ilişkili olduğu, kullanılan analizler, örneklem yöntemleri, örneklem kitlesi, araştırma yöntemleri, veri toplama araçları, kullanılan analiz programları) elde edilen bilgilere yer verilmektedir.

Grafik 1. Yıllara Göre Dağılımları



Grafik 1 incelendiğinde, 2003-2022 tarihler arasında yapılan öz-şefkate yönelik lisansüstü tez çalışmalarının %27,2'sinin 2021 yılında, %03'lük kısmının ise 2007-2008 yılları arasında olduğu gözlenmektedir.

Tablo 1. Lisansüstü Tezlerin Bazı Özelliklerine Göre Dağılımı (n=287)

Özellikler	Belgeler	Yüzde	Özellikler	Belgeler	Yüzde
Tezin Türü			Veri Toplama Araçları		
Yüksek Lisans	256	89,6	Anket	284	98,61
Doktora	28	9,8	Görüşme	11	3,82
Tıpta Uzmanlık	3	1,05	Bilgi yok	1	0,35
Tezin Dili			Kullanılan Analiz Programları		
Türkçe	257	89,5	SPSS	256	88,89
İngilizce	30	10,5	PROCESS MAKRO	29	10,07
Danışman Unvanları			AMOS		
Dr. Öğr. Üyesi	120	41,67	LİSREL	11	3,82
Prof. Dr.	91	31,60	MAXQUDA	2	0,69
Doç. Dr.	75	26,04	NCSS	1	0,35
Dr.	2	0,69	PASW 18	1	0,35
Araştırma Yöntemleri			EQS		
Nicel	277	96,18	Bilgi Yok	25	8,75
Karma	7	2,45	-	-	-
Nitel	3	1,04	Analiz Edilen Belgeler	287	100,00

Öz-şefkat kavramına yönelik elde edilmiş 287 lisansüstü tezlerin türü, dili, yöntemi, danışman unvanları, veri toplama araçları ve kullanılan analiz programlarına ilişkin bilgiler Tablo 1'de belirtilmektedir.

Araştırma bulgularına göre; lisansüstü tezlerin %89,24'ünün türünün yüksek lisans tezi, %89,24'ünde kullandığı dilin Türkçe olduğu saptanmıştır. Lisansüstü tezlerin %95,83'ünde nicel araştırma yöntemi, veri toplama tekniğinde %98,61'inde anket kullanılarak verilere ulaşılmıştır. Ayrıca verilerin analizlerinde %88,89'unda SPSS analiz programı, %10,07'sinde Process Makro kullanıldığı ve lisansüstü tezler danışman unvanlarına göre incelendiğinde %41,67'sinde Dr. Öğr. Üyesi'nin tezleri yönettiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Tablo 2. Üniversitelere Göre Dağılımları

Üniversiteler	Belgeler	Yüzde	Üniversiteler	Belgeler	Yüzde
Maltepe	21	7,29	Ondokuz Mayıs	2	0,69
İstanbul Arel	18	6,25	Haliç	2	0,69
Orta Doğu Teknik	17	5,9	Tokat Gazi Osman Paşa	2	0,69
Üsküdar	15	5,21	İzmir Katip Çelebi	2	0,69
Marmara	13	4,51	İstanbul	2	0,69
Necmettin Erbakan	12	4,17	Işık	2	0,69
Bahçeşehir	11	3,82	Pamukkale	2	0,69
İstanbul Okan	10	3,47	İstanbul Medipol	2	0,69
İstanbul Gelişim	10	3,47	İstanbul Ticaret	2	0,69
İstanbul Sabahattin Zaim	10	3,47	Biruni	2	0,69
Sakarya	7	2,43	Dokuz Eylül	2	0,69
Hacettepe	7	2,43	Koç	2	0,69
Selçuk	7	2,43	Erciyes	1	0,35
Ege	6	2,08	Kafkas	1	0,35
İstanbul Kent	6	2,08	Kırıkkale	1	0,35
Yıldız	6	2,08	Toros	1	0,35
Muğla Sıtkı Koçman	5	1,74	Yeditepe	1	0,35
Ankara	5	1,74	İstanbul Bilim	1	0,35
Sağlık Bilimleri	5	1,74	Atatürk	1	0,35
Çukurova	5	1,74	Bursa Teknik	1	0,35
Akdeniz	4	1,39	Doğuş	1	0,35
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa	4	1,39	Fatih Sultan Mehmet	1	0,35
Gaziantep	4	1,39	Kocaeli	1	0,35
Düzce	3	1,04	Tekirdağ Namık Kemal	1	0,35
Anadolu	3	1,04	İstanbul Aydın	1	0,35
Gazi	3	1,04	Ordu	1	0,35
Mersin	3	1,04	Ufuk	1	0,35
Van Yüzüncü Yıl	3	1,04	Acıbadem M. Ali Aydınlar	1	0,35
Başkent	3	1,04	Bolu Abant İzzet Baysal	1	0,35
Karadeniz Teknik	3	1,04	Cumhuriyet	1	0,35
Boğaziçi	3	1,04	Eskişehir Osmangazi	1	0,35
Hasan Kalyoncu	3	1,04	TED	1	0,35
Abant İzzet Baysal	2	0,69	İstanbul Bilgi	1	0,35
Bursa Uludağ	2	0,69	İstanbul Gedik	1	0,35
Çağ	2	0,69	-	-	-
Analiz Edilen Belgeler				287	100,0

Tablo 2’de öz-şefkate yönelik lisansüstü tez çalışmalarının üniversitelere göre dağılımında %7,29’unun Maltepe Üniversitesi, %6,25’inin İstanbul Arel Üniversitesi ve ardından %5,9’unun Orta Doğu Teknik Üniversitesi’nde yer aldığı görülmektedir.

Tablo 3. Enstitülere Göre Dağılımları

Enstitüler	Belgeler	Yüzde	Enstitüler	Belgeler	Yüzde
Sosyal Bilimler	128	44,44	Sağlık Bakanlığı Hastanesi	2	0,69
Eğitim Bilimleri	73	25,35	Gülhane Sağlık Bilimleri	1	0,35
Lisansüstü Eğitim	53	18,40	Tıp Fakültesi	1	0,35
Sağlık Bilimleri	26	9,03	Fen Bilimleri	1	0,35
Hamidiye Sağlık Bilimleri	2	0,69	-	-	-
Analiz Edilen Belgeler				287	100,0

Öz-şefkate yönelik lisansüstü tez çalışmalarının enstitülere göre dağılımı incelendiğinde %44,44'ünün Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde, ardından %25,35'inin Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nde yer aldığı Tablo 3'te görülmektedir.

Tablo 4. Ana Bilim Dallarna Göre Dağılımları

Ana Bilim Dalları	Belgeler	Yüzde	Ana Bilim Dalları	Belgeler	Yüzde
Eğitim Bilimleri	95	32,99	Sporla Psiko-Sosyal Alanlar	2	0,69
Psikoloji	92	31,94	Felsefe ve Din Bilimleri	2	0,69
Klinik Psikoloji	31	10,76	Aile Hekimliği	1	0,35
Psikolojik Danışma ve Rehberlik	15	5,25	Güzel Sanatlar Eğitimi	1	0,35
Hemşirelik	12	4,17	Matematik ve Fen Bil. Eğitimi	1	0,35
Psikiyatri Hemşireliği	4	1,39	Beden Eğitimi ve Spor	1	0,35
Aile Eğitimi ve Danışmanlığı	4	1,39	Hemşirelik Esasları	1	0,35
Özel Eğitim	3	1,04	Uluslararası Ekonomi Politikası	1	0,35
Psikiyatri	3	1,04	Nörobilim	1	0,35
Sosyal Hizmet	3	1,04	İngiliz Dil Eğitimi	1	0,35
Uygulamalı Psikoloji	2	0,69	Ruhsal Travma	1	0,35
Eğitimde Psikolojik Hizmetler	2	0,69	Preventif Onkoloji	1	0,35
Dil ve Konuşma Terapisi	2	0,69	Beslenme ve Diyetik	1	0,35
Spor Yöneticiliği	1	0,35	İşletme	1	0,35
Çocuk Gelişimi Eğitimi	1	0,35	-	-	-
			Analiz Edilen Belgeler	287	100,0

Tablo 4'te öz-şefkate yönelik lisansüstü tez çalışmalarının ana bilim dallarına göre dağılımı değerlendirildiğinde, yaklaşık %32'sinin Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında ve ardından yaklaşık %32'sinin Psikoloji Anabilim Dalında yer aldığı gözlenmektedir.

Tablo 5. Konu Alanlarına Göre Dağılımları

Konu Alanları	Belgeler	Yüzde	Konu Alanları	Belgeler	Yüzde
Psikoloji	235	81,60	Dilbilim	1	0,35
Eğitim ve Öğretim	85	29,51	Güzel Sanatlar	1	0,35
Hemşirelik	17	5,90	Nöroloji	1	0,35
Spor	4	1,39	Aile Hekimliği	1	0,35
Psikiyatri	3	1,04	Sağlık Kurumları Yönetimi	1	0,35
Din	2	0,69	Onkoloji	1	0,35
Sosyal Hizmet	2	0,69	İşletme	1	0,35
Beslenme ve Diyetik	3	1,04	Bilim ve Teknoloji	1	0,35
Çalışma Ekonomisi	1	0,35	-	-	-
			Analiz Edilen Belgeler	287	100,0

Öz-şefkate yönelik lisansüstü tez çalışmaları konu alanlarına göre dağılımları incelendiğinde, en yüksek psikoloji alanında (%81,60) daha sonra Eğitim ve Öğretim (%29,51) alanında yer aldığı Tablo 5'te görülmektedir.

Tablo 6. Örneklem Yöntemlerine Göre Dağılımları

Örneklem Yöntemleri	Belgeler	Yüzde
Kolayda (uygun, elverişli) örneklem	90	31,25
Tesadüfi (Rassal, Rastgele)	38	13,19
Kartopu örneklem	20	6,94
Tabakalı örneklem	14	4,9
Küme Örneklem	14	4,9
Amaçlı örneklem	11	3,85
Çok Aşamalı Örneklem	3	1,04
Bilgi Yok	113	39,55
Analiz Edilen Belgeler	287	100,0

Tablo 7’de öz-şefkate yönelik lisansüstü tez çalışmalarının örneklem yöntemlerine göre dağılımı incelendiğinde, %31,25’nin kolayda (uygun, elverişli) örneklem yöntemi, %13,19’unu tesadüfi (rassal, rastgele), %6,94’ü kartopu, %4,9’unu tabakalı örneklem yöntemlerinin kullanıldığı görülmektedir. En dikkat çekici hususlardan birisi %39,55’inde hangi örneklem yönteminin kullanıldığının belirtilmemiş olmasıdır.

Tablo 7. Örneklem Kitesine Göre Dağılımları

Örneklem Kitleleri	Belgeler	Yüzde	Örneklem Kitleleri	Belgeler	Yüzde
Öğrenciler	131	45,85	20-34 Yaş Arasında Bebeği Olan Kadınlar	1	0,35
Yetişkin Bireyler	49	17,15	Alkol ve Madde Bağımlı Bireyler	1	0,35
Öğretmenler	11	3,82	Emekliler	1	0,35
Evli Bireyler	11	3,82	1-12 Ay İçerisinde Doğum Yapmış Anneler	1	0,35
Ebeveynler	10	3,5	Hükümlüler	1	0,35
Öğretmen Adayları	4	1,39	Ruhsal Hastalığı Nedeniyle Ayaktan İzlenen Hastalar	1	0,35
Psikolojik Danışmanlar	4	1,39	Diyetisyene Giden veya Gitmeyen Bireyler	1	0,35
Lezbiyen, Gey ve Biseksüel (LGBT) Bireyler	3	1,04	14 ile 18 Yaş Aralığındaki Ergenler	1	0,35
Sporcular	3	1,04	20-35 Arası Değişen Kekemeliği Olan Bireyler	1	0,35
Hemşireler	3	1,04	9-11 Yaş Arası Kekemeliği Olan Çocuklar	1	0,35
Akademisyenler	2	0,69	Farklı Kuşaklar	1	0,35
Kanser Tanı ve Tedavisi İle Takip Altında Bulunan Hastalar	2	0,69	Romantik İlişkiye Sahip Olan Evli Çiftler	1	0,35
Psikososyal Destek Veren Çalışanlar	2	0,69	En Az 3 Aydır Romantik İlişki İçinde Olan Bireyler	1	0,35
Özel Sektör Çalışanları	1	0,35	Özel Güvenlik Görevlileri	1	0,35
25-65 Yaş Aralığında Covid-19 Tanısı Olan Bireyler	1	0,35	10-12 Yaş Aralığındaki Çocuklar ve Anneleri	1	0,35
Sevdiği Bir Yakınının Kaybını Yaşamış Olan 18 Yaş Üzeri Bireyler	1	0,35	18-65 Yaş Arasında Psikolojik Rahatsızlığı Bulunmayan Bireyler	1	0,35
Farklı Kurumlardaki Çalışanlar	1	0,35	Ebeveynini Kaybetmiş Ergenler	1	0,35
Majör Depresyon Bozukluğu Tanısı Almış Hastalar	1	0,35	Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuğa Sahip Anneler	1	0,35
Vajinismus Tanı Ölçütlerini Karşılayan Bireyler	1	0,35	35-85 Yaşları Arasında Kalp Krizi Geçirmiş Bireyler	1	0,35

Majör Depresif Bozukluk Tanısı Konmuş Kadınlar	1	0,35	18-59 Yaş Arasındaki Travmatik Yaşantıya Sahip Yetişkinler	1	0,35
18-60 Yaş Arası En Az İlkokul Mezunu Olan Bireyler	1	0,35	Yoga Yapan ve Yapmayan Bireyler	1	0,35
20-65 Yaş Arası Kadınlar	1	0,35	İşitme Engelli Çocuklar	1	0,35
Sosyal ve Ekonomik Destek Hizmetinden Yararlanan Aileler	1	0,35	18 Yaş Üstü Bireysel ya da Takım Sporu Yapan Sporcu Bireyler	1	0,35
Şiddet Mağduru Olan ve Olmayan Kadınlar	1	0,35	21-65 Yaş Aralığındaki Boşanmış Kadınlar	1	0,35
10-13 Yaş Arasındaki Çocuklar	1	0,35	Kamu Hastanesi Personelleri	1	0,35
Akademik ve İdari Personeller	1	0,35	Sağlık Çalışanları	1	0,35
Herhangi Bir Psikiyatrik Rahatsızlığa Sahip Olmayan Yetişkinler	1	0,35	Huzurevinde Yaşamını Sürdüren 60 Yaş ve Üzeri Bireyler	1	0,35
18 ile 40 Yaş Arasında En Az Lise Mezunu Olan Bireyler	1	0,35	Nöroşirurji Kliniği ve Yoğun Bakımında Çalışan Hemşireler	1	0,35
Mindfulness Programına Katılan Bireyler	1	0,35	Çocuğu Özel Eğitim Gören Bireyler	1	0,35
18-24 Yaş Aralığındaki İdiopatik Skolyoz Tanısı Almış Bireyler	1	0,35	Depresyon Tanısı Almış Hastalar	1	0,35
Türkiye’de Yaşayan Ermeni Bireyler	1	0,35	Palyatif Destek Almakta Olan Hastaların Yakınları	1	0,35
İnfertilite Tanısı Alan Kadınlar	1	0,35	Beyaz Yakalı Çalışanlar	1	0,35
DSM-V Kriterlerine Göre Anksiyete Bozukluğu Tanısı Konulan Bireyler	1	0,35	Kanser veya MS Gibi Ciddi Bir Sağlık Sorunu Yaşamayan Bireyler	1	0,35
19 ve 43 Yaş Arasında Madde Bağımlılığı Olan Bireyler	1	0,35	Psikiyatri Kliniğinde Çalışan Hemşireler	1	0,35
Farklı Siyasi Partilerin Gençlik Kollarında Üye Olan Bireyler	1	0,35	Özel Eğitim Alanında Çalışan Psikologlar	1	0,35
			Analiz Edilen Belgeler	287	100,0

Öz-şefkate yönelik lisansüstü tez çalışmalarının örneklem kitlesine göre dağılımları incelendiğinde, en yüksek oranın %45,85 ile öğrenciler olduğu gözlenmektedir. Daha sonraki oranların %17,15’ini yetişkin bireyler, %3,82’sini öğretmenler ve evli bireyler, %3,5’ini ebeveynler oluşturmaktadır. Bunların yanında içerik analizine tabi tutulan lisansüstü tezlerde farklı örneklem kitlelerinin (hemşireler, akademisyenler, psikolojik danışmanlar, öğretmenler gibi) de bulunduğu Tablo 8’de görülmektedir.

Tablo 8. İlişkili Olduğu Değişkenlere Göre Dağılımları

Değişkenler	Belgeler	Yüzde	Değişkenler	Belgeler	Yüzde
Psikolojik Dayanıklılık	26	9,03	Algılanan Ebeveyn İlişkisi	1	0,35
Depresyon	19	6,6	Başa Çıkma Tutumları	1	0,35
Bilinçli Farkındalık	14	4,86	Beden Memnuniyetsizliği	1	0,35
Bağlanma Stilleri	13	4,51	Değerler	1	0,35
Psikolojik İyi Oluş	13	4,51	Durumluk ve Sürekli Kaygı	1	0,35
Yeme Tutumu	13	4,51	Ebeveyn Çocuk Yetiştirme Tutumları	1	0,35
Kişilik Özellikleri	12	4,17	En İyi Arkadaş Reddi	1	0,35
Duygu Düzenleme Güçlüğü	11	3,82	Erkek Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi	1	0,35

Mükemmeliyetçilik	10	3,47	Evlilik Kalitesi	1	0,35
Özel İyi Oluş	10	3,47	Hayat Memnuniyeti	1	0,35
Çocukluk Çağı Travmaları	10	3,47	Kariyer Uyum Yeteneği	1	0,35
Anksiyete	10	3,47	Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme	1	0,35
Stresle Başa Çıkma Tarzları	9	3,13	Kişilik Bozuklukları	1	0,35
Stres	9	3,13	Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışma Yeterliği	1	0,35
Yaşam Doyumu	9	3,13	Olumlu Sosyal Davranış Eğilimleri	1	0,35
Benlik Saygısı	8	2,78	Olumsuz Erken Çocukluk Deneyimleri	1	0,35
Affetme	8	2,78	Problem Çözme Becerileri	1	0,35
Bilişsel Esneklik	8	2,78	Psikolojik Stres	1	0,35
Ruminasyon	8	2,78	Sanat Yapıtları	1	0,35
Duygu Düzenleme	8	2,78	Sosyal Beceri	1	0,35
Tükenmişlik	7	2,43	Sosyal ve Duygusal Yalnızlık	1	0,35
Aleksitimi	6	2,08	Toplumsal Cinsiyet Rol Tutumları	1	0,35
Özyeterlik	6	2,08	Vizyoner Liderlik	1	0,35
Ebeveyn Tutumları	6	2,08	Yeme Farkındalığı	1	0,35
Algılanan Sosyal Destek	5	1,74	Öz-Belirleme	1	0,35
Duygusal Zeka	5	1,74	Öz-Güven	1	0,35
Beden Algısı	5	1,74	İlişki ve Kendileşme Yönelimleri	1	0,35
Bağlanma	5	1,74	İçselleştirilmiş Homofobi	1	0,35
Sosyal Kaygı	5	1,74	Akıllı Telefon Bağımlılığı	1	0,35
Yaşamın Anlamı	5	1,74	Ayrılık Tutumu	1	0,35
Anne-Baba Tutumu	4	1,39	Beden Memnuniyeti	1	0,35
Kaygı	4	1,39	Benlik Kurguları	1	0,35
Flört Şiddeti	4	1,39	Bilinçli Öz-Anlayış Programı	1	0,35
Merhamet	4	1,39	Destekleyici Aile İlişkileri	1	0,35
Duygusal Yeme	4	1,39	Duyguları İfade Etme	1	0,35
Kendini Sabotaj	4	1,39	Ebeveyn Reddi	1	0,35
İlişki Doyumu	4	1,39	Empatik Eğilim	1	0,35
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	4	1,39	Erkek Cinsiyet Rolü Stresi	1	0,35
Öz-Tiksinme	4	1,39	Kadına Yönelik Şiddete Yönelik Tutumlar	1	0,35
Evlilik Doyumu	4	1,39	Karmaşık Yas	1	0,35
Sosyal Görünüş Kaygısı	4	1,39	Kendini Damgalama	1	0,35
Boyun Eğici Davranışlar	3	1,04	Kişilerarası Yeterlik	1	0,35
Ebeveyn Kabul-Reddi	3	1,04	Kök Aile	1	0,35
Kendini Affetme	3	1,04	Merhamet Yorgunluğu	1	0,35
Mizah Tarzları	3	1,04	Moral Duygular	1	0,35
Travma Sonrası Gelişim	3	1,04	Narsisizm	1	0,35
Mesleki Tükenmişlik	3	1,04	Ontolojik İyi Oluş	1	0,35
Mutluluk	3	1,04	Psikoeğitim	1	0,35
Yaşam Kalitesi İyi Oluş	3	1,04	Psikolojik Katılık	1	0,35
			Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutumlar	1	0,35

İletişim Becerileri	3	1,04	Romantik İlişki Doyumu	1	0,35
Duygusal Tepkisellik	2	0,69	Ruh Sağlığı	1	0,35
Kabul ve Kararlılık Terapisi	2		Somatik Belirtiler	1	0,35
Kişilerarası Çatışma Çözme Becerileri	2	0,69	Sosyal Bağlılık	1	0,35
Riskli Davranışlar	2	0,69	Spiritüel İyi Oluş	1	0,35
Başarı Motivasyonu	2	0,69	Suçluluk-Utanç	1	0,35
Depresif Belirtiler	2	0,69	Travma	1	0,35
Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	2	0,69	Varoluşsal Kaygılar	1	0,35
Güvenli Bağlanma	2	0,69	Zihinsel Kirlenme	1	0,35
Olumsuz Benlik	2	0,69	Çökkültürlülük	1	0,35
Saldırganlık	2	0,69	Öz-Bilinç	1	0,35
Yalnızlık	2	0,69	Öz-Şefkatin Güçlükleri	1	0,35
Özgünlük	2	0,69	İntihar	1	0,35
İçselleştirilmiş Damgalanma	2	0,69	İstemli Ruminasyonlar	1	0,35
Algılanan Ebeveynlik Biçimi	2	0,69	İşe Bağlı Gerginlik	1	0,35
Psikolojik Belirtiler	2	0,69	Algılanan Kekemelik Şiddeti	1	0,35
Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar	2	0,69	Beden Farkındalığı	1	0,35
Sosyal Anksiyete Bozukluğu	2	0,69	Bedensel Belirti Bozuklukları	1	0,35
Travmatik Yaşantılar	2	0,69	Besin Seçimi	1	0,35
Yaşantısal Kaçınma	2	0,69	Bilişsel Değerlendirme	1	0,35
Öfke	2	0,69	Dolaylı Utanma	1	0,35
Şükran ve Bağışlayıcılık	2	0,69	Duygusal Özerklik	1	0,35
Başa Çıkma Stratejileri	2	0,69	Ebeveynlik Stresi	1	0,35
Bilişsel Çarpıtma	2	0,69	Endişe	1	0,35
Dindarlık	2	0,69	Evlilikte Problem Çözme Becerileri	1	0,35
Eşli Ruminasyon	2	0,69	Karar Vermede Öz Saygı	1	0,35
Hostilite	2	0,69	Kekemelik Şiddeti	1	0,35
Olumsuz Duygulanım	2	0,69	Kendini Açma	1	0,35
Travma Sonrası Stres	2	0,69	Kişilik	1	0,35
Öz-Saygı	2	0,69	Meditasyon Tabanlı Mindfulness Programı	1	0,35
İkincil Travmatik Stres	2	0,69	Postpartum Depresyon	1	0,35
Şefkat Korkusu	2	0,69	Psikolojik Yardım	1	0,35
Somatizasyon	2	0,69	Almaya İlişkin Tutum	1	0,35
Sosyal Medya	2	0,69	Psikolojik Sermaye	1	0,35
Umut	2	0,69	Psikopatoloji	1	0,35
Zihinsel Dayanıklılık	2	0,69	Romantik Kıskançlık	1	0,35
İyimserlik	2	0,69	Siber Mağduriyet	1	0,35
Algılanan Ebeveyn Tutumları	2	0,69	Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri	1	0,35
Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme	1	0,35	Sosyal Medya Bağımlılığı	1	0,35
Siber Zorbalık	1	0,35	Stres Toleransı	1	0,35
Sosyal İstenirlik	1	0,35	Telafi Edici Tüketim	1	0,35
Uyumsuz	1	0,35	Utanç	1	0,35
Mükemmeliyetçilik	1	0,35	Yeme Bozukluğu	1	0,35
Sınav Kaygısı	1	0,35	Semptomları	1	0,35
Yas	1	0,35	Çocukluk Çağı İstismarı	1	0,35
			Ölüm Korkusu	1	0,35

konusu bu temel amaç doğrultusunda, öz-şefkat kavramına yönelik olarak bazı sorunsallara cevaplar aranmıştır.

Araştırma bulgularına göre yüksek lisans tezlerinde öz-şefkat kavramının daha fazla araştırma konusu olduğu görülmektedir. Yüksek lisans tezlerinde öz-şefkat kavramının daha fazla ele alınmış olmasıyla ilgili olarak; yüksek lisans eğitimini tamamlayan lisansüstü öğrencilerin doktora eğitimlerini devam etmemesi ya da doktora eğitiminde farklı konular üzerine çalışmaya yönelmesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Tezlerde kullanılan dilin Türkçe ağırlıkta olduğu tespit edilmiştir. Ulaşılan bu sonuçta, araştırmanın Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanı'ndan faydalanılarak yapılmasının etkisi olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca kullanılan araştırma yöntemlerine göre incelendiğinde çok yüksek oranda nicel araştırma yönteminin kullanılması oldukça dikkat çekicidir.

Lisansüstü tezlerin üniversitelere göre dağılımları incelendiğinde, en yüksek Maltepe Üniversitesi, İstanbul Arel Üniversitesi ve ardından Orta Doğu Teknik Üniversitesi takip etmektedir. Bazı üniversitelerde (Süleyman Demirel Üniversitesi gibi) ise öz-şefkat konusunun hiç çalışılmadığı dikkat çekmektedir. Yazında da belirtildiği üzere, söz konusu kavrama ilişkin araştırmaların 2021-2022 yılları arasında arttığı ve bu artışların Psikoloji bölümünün bulunduğu üniversitelerde daha yoğun olduğu anlaşılmaktadır.

Verilerin analizinde en fazla SPSS programından faydalandığı görülmektedir. Fakat araştırmalarda farklı analiz programları da kullanılmıştır. Araştırmalarda farklı analiz programları (Jamovi, Lisrel, EQS, Maxqda gibi) kullanılarak yapılan analizler araştırma bulgularını zenginleştirilebilmesi açısından önem arz etmektedir. Lisansüstü tezlerin çoğunda Dr. Öğr. Üyeleri'nin danışmanlık yaptığı tespit edilmiştir. Genç akademisyenlerin yazına farklı açılardan katkı sunma amacında olması, araştırma alanlarını zenginleştirilebilmek için uluslararası yazını daha yakından takip etmeye çalışması, öğrencilerini bu doğrultuda yönlendirmek istemesi gibi sebeplerden dolayı Dr. Öğr. Üyesi unvanına sahip olan danışmanlarda öz-şefkat konusu çalışmasına yönelik eğilimlerin artmaya başladığı varsayılmaktadır.

Lisansüstü tezlerde en fazla Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne bağlı olan tezlerde öz-şefkat kavramının incelendiği görülmektedir. Bunun yanında Fen Bilimleri Enstitüsü ve Tıp Fakültesi enstitülerinde de öz-şefkat kavramının ele alınması; dikkat çeken hususlar arasında yer alabileceği düşünülmektedir. Bu durum öz-şefkatin sadece psikolojik olarak değil fiziksel olarak da bireylerin gelişim ve değişimlerinde etkili olabildiği, yazında da belirtildiği üzere -bilhassa- çeşitli eğitim programları aracılığıyla öz-şefkatin öğretilen bir beceri olduğunu keşfedilmiş olmasından dolayı Fen Bilimleri ve Tıp alanında dikkatleri üzerine çektiği varsayılmaktadır. Örneğin, tıp dünyasındaki hızla gelişmeler ile birlikte artık söz konusu bazı eğitim programları (8 haftalık meditasyon tabanlı farkındalık programları gibi) beynin elektriksel faaliyetlerinin kayıtlanması işleminde kullanılan

Elektroensefalografi (EEG) aracılığıyla bazı ölçümler ile öz-şefkat, farkındalık düzeyleri gibi bazı parametreler üzerinde incelemeler yapılabilmektedir.

Lisansüstü tez çalışmalarının Ana Bilim Dallarına göre dağılımları değerlendirildiğinde, en yüksek Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalında daha sonra Psikoloji Ana Bilim Dalı'nda olduğu görülmektedir. Bu durumun öz-şefkat konusunun sosyal bilimler kapsamı içerisinde yer almasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bunların yanında farklı Ana Bilim Dallarında (İşletme Ana Bilim Dalı, Hemşirelik Ana Bilim Dalı gibi) öz-şefkat kavramının çalışıldığı anlaşılmaktadır.

Lisansüstü tez çalışmalarının konu alanlarına göre dağılımı incelendiğinde, en yüksek Eğitim ve Öğretim ile Psikoloji alanlarındaki konulara yoğunlaştığı; fakat farklı alanlarda (işletme, nöroloji, onkoloji gibi) çalışmaların da mevcut olduğu görülmektedir. Bilhassa işletme alanında öz-şefkat kavramının çalışılmış olması dikkat çekicidir (Ulusal Tez Merkezi veri tabanında -sadece- bir tez öz-şefkat konusunu ele almıştır). Çünkü öz-şefkat kavramının genel olarak psikoloji disiplini altında ele alındığı ve ulusal veri tabanlarında örgütsel perspektiften ele alan çalışmaların (makale, bildiri) son yıllarda artmaya başladığına yazın taramaları sonucunda ulaşılmıştır. İşletme alanında öz-şefkat konusunun daha çok çalışılmasının (yani örgütsel bağlamda ele alınmasının) önem arz edeceği düşünülmektedir.

Lisansüstü tez çalışmalarının hemen hemen hepsinde veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Bu durum araştırmaların çoğunda nicel araştırma yöntemlerinin tercih edilmesinden kaynaklanmaktadır. Fakat anket uygulamalarında kimi zaman sosyal beğenilirlilik (bazen katılımcıların ankete verdikleri yanıtlarda kendilerinden beklenildiği ya da toplum tarafından beğenilme arzusu içerisinde olduğu varsayımı ile cevaplandırması) önemli bir sorun haline gelebilmektedir. Bu bağlamda veri toplama tekniğinde anket yanında farklı teknikler kullanılabilir.

Söz konusu lisansüstü tezlerin incelenmesine yönelik yapılan içerik analizinde ilişkili olduğu değişkenlere göre dağılımda en fazla ilişkilendirilen değişkenler; psikolojik dayanıklılık, depresyon, bilinçli farkındalık, bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş, mükemmeliyetçilik, anksiyete şeklinde devam etmektedir. Bunların yanında çok farklı olumlu ve olumsuz değişkenler ile de konunun ele alındığı görülmektedir. Örneğin; siber zorbalık, yalnızlık, stres, narsisizm, endişe, intihar gibi negatif değişkenler yanında iyimserlik, umut, mutluluk, iş tatmini gibi pek çok olumlu değişkenle de ilişkilendirildiği görülmektedir.

Örneklem kitlesine göre dağılımda en yüksek oranı öğrencilerin oluşturduğu gözlenmektedir. Daha sonra yetişkin bireyler, öğretmenler, evli bireyler şeklinde örneklem kitlesi devam etmektedir. Bunların yanında içerik analizine tabi tutulan lisansüstü tezlerde farklı örneklem kitlelerinin (hemşireler, akademisyenler, psikolojik danışmanlar, öğretmenler gibi) de bulunduğu görülmektedir. Örneklem grubunun yoğun olarak öğrencilerden oluşuyor olması dikkat çeken hususlar arasında yer almaktadır.

Örnekleme yöntemlerine göre dağılımı incelendiğinde, en yüksek oranda kolayda (uygun, elverişli) örnekleme yöntemi, ardından tesadüfi (rassal, rastgele), kartopu örnekleme yöntemlerinin kullanıldığı görülmektedir. Bununla birlikte farklı örnekleme yöntemleri (amaçlı örnekleme gibi) de kullanılmıştır. Söz konusu lisansüstü tezlerde kolayda örnekleme yönteminin daha fazla kullanılmasının sebebi zaman ve maliyet kısıtlarından dolayı tercih edilmesi olabilir.

Mevcut araştırma bazı kısıtlara sahiptir. Bu çalışmanın kısıtlarından birisi verilerin sadece Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanı'nda yer alan lisansüstü tezlerden elde edilmiş olmasıdır. Çalışmanın bir diğer kısıtını zaman aralığı oluşturmaktadır. Çalışma, 2022 yılında 01/08/2022 ve 15/10/2022 tarihleri arasında olan tezleri ele almıştır. Fkat 2022 yılında henüz yayınlanmamış veya yayın aşamasında olan tezlerin olabileceği varsayılmaktadır. Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda ulusal ve uluslararası farklı veri tabanlarından (DergiPark, ULAKBİM, PubMed, ProQuest, Web of Science, SCOPUS gibi) faydalanılarak öz-şefkat konusu ile ilgili yazılmış olan tezler, makaleler ya da bildirimlere ilişkin içerik analizlerinin yapılmasının yazın için zenginleştirici olacağı düşünülmektedir.

Ayrıca öz-şefkat konusunun -bilhassa- son zamanlarda örgütsel perspektifte ele alan makalelerdeki artışlardan yola çıkarak daha derinlemesine analizler (meta analiz gibi) yapılabilir. Gelecekte yapılacak olan araştırmalarda nitel ya da karma yöntemlere ağırlık verilerek öz-şefkat konusu daha derinlemesine incelenebilir. Öz-şefkat konusu lisansüstü tez çalışmalarına konu edilmeyen (örgütsel destek, işe yabancılaşma, çalışan sosliliği gibi) farklı değişkenler ile ele alınarak öz-şefkat ile aralarındaki ilişkiler değerlendirilebilir.

KAYNAKÇA

- Aggar, C., Samios, C., Penman, O., Whiteing, N., Massey, D., Rafferty, R., ... & Stephens, A. (2022). The impact of COVID-19 pandemic-related stress experienced by Australian nurses. *International Journal of Mental Health Nursing*, 31(1), 91-103.
- Atalay, Z. (2021). *Mindfulness bilinçli farkındalık farkındalıkla anda kalabilme sanatı*, İstanbul: İnkilap Kitapevi.
- Atalay, Z. (2018). *Mindfulness şimdi ve burada bilinçli farkındalık*, İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Beard, K., Eames, C., & Withers, P. (2017). The role of self-compassion in the well-being of self-identifying gay men. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 21(1), 77-96.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Creswell, J. (2013). *Araştırma deseni: nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları*, (Çev.: Selçuk Beşir Demir). Ankara: Eğiten Kitap.
- Germer, C. & Neff, K. (2019). *Mindful self-compassion (MSC)*. Ivtzan, I. (Ed.), *Handbook of Mindfulness-Based Programmes*. London: Routledge.
- Gilbert, P. (2022). *Şefkatli Zihin*, İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- Goetz, J. L., Keltner, D. & Simon-Thomas E. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychol. Bull.* 136(3), 351-74

- Kotera, Y., Lieu, J., Kirkman, A., Barnes, K., Liu, G. H., Jackson, J., ... & Riswani, R. (2022). mental wellbeing of indonesian students: Mean comparison with UK students and relationships with self-compassion and academic engagement. *In Healthcare* 10(8), 1439.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lee, J. A. (1973). *The colors of love: An exploration of the ways of loving*. New Press: Don Mills.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- MacBeth, A. & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*, 32(6), 545-552.
- Neff, K. D. (2021). *Fierce self-compassion: How women can harness kindness to speak up, claim their power, and thrive*. New York: Harper Wave.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2016). Does self-compassion entail reduced self-judgment, isolation, and over-identification? A response to Muris, Otgaar, and Petrocchi. *Mindfulness*, 7(3), 791-797.
- Neff, K. D. (2022 in press). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1).
- Neff, K. & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: a proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. New York: Guilford Publications.
- Neff, K. D., Rude, S. S. & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916.
- Özyeşil, Z. & Akbağ, M. (2013). Self-compassion as a protective factor for depression, anxiety and stress: A research on Turkish sample. *The Online Journal of Counseling and Education*, 2(2), 36-43.
- Polatçı, S. & Baygın, E. (2022). Öz-Şefkatin Görev Performansı Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sermayenin Aracılık Rolü. *İş ve İnsan Dergisi*, 9(1), 15-29.
- Raab, K. (2014). Mindfulness, self-compassion, and empathy among health care professionals: a review of the literature. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 20(3), 95-108.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D. & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255.
- Shakeshaft, R. & McLaren, S. (2022). The relations between the positive and negative components of self-compassion and depressive symptoms among sexual minority women and men. *Mindfulness*, 13(1), 57-65.
- Uzunbacak, H. H. & Karagöz, Ş. (2022). Öz-şefkatin ve affetmenin iş yeri mutluluğu üzerindeki etkisi, *Uluslararası İşletme, Ekonomi ve Yönetim Perspektifleri Dergisi*, 6(1), 16-38.
- Van den Brink, E., Koster, F. & Atalay, Z. (2021). *Şefkat korkaklara göre değil, mindfulness temelli şefkatli yaşam için bir uygulama klavuzu*. İstanbul: İnkılap Kitapevi.
- Xie, R., Wang, D., Wu, W., Yuan, Z., Lin, X., Li, W. & Ding, W. (2022). Bidirectional longitudinal relationship between chinese children's paternal and maternal attachment and self-compassion. *Mindfulness*, 1-11.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C. & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and identity*, 14(5), 499-520.