

Öz-Şefkat Konusunda Yayınlanan Makalelerin Bibliyometrik Analizi

Bibliometric Analysis of Published Articles on Self-Compassion

Şerife KARAGÖZ

Doktorant, Süleyman Demirel Üniversitesi, SBE,
İşletme Bölümü, srfkrz1992@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-2542-1026>

Makale Başvuru Tarihi: 03.04.2023

Makale Kabul Tarihi: 03.07.2023

Makale Türü: Araştırma Makalesi

Hasan Hüseyin UZUNBACAK

Doç. Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi, İİBF,
İşletme Bölümü, hasanuzunbacak@sdu.edu.tr
<https://orcid.org/0000-0002-3297-1659>

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Türkiye’de 2007-2023 yılları arasında öz-şefkat konusunda yapılmış olan çalışmalarını sistematik bir şekilde incelemektir. Bu incelemede, nicel araştırma yöntem türlerinden birisi olan bibliyometrik analiz kullanılmıştır. Araştırma evrenini, DergiPark, TR Dizin ve SOBLAD gibi veri tabanlarında yapılan tarama sonucunda elde edilen toplam 168 çalışma (araştırma makalesi ve derleme) oluşturmaktadır. Araştırmada, amaçlı örnekleme yönteminden faydalanılmış olup verilerin analizinde MAXQDA 2020 programı kullanılmıştır. Makalelerde öz-şefkat kavramı 8 ana temaya (yayınlandığı yıl, makale türü, kullanılan dil, veri toplama araçları, kullanılan analiz programları, araştırma yöntemleri, ilişkili olduğu değişkenler, örneklem kitlesi) ayrılmış ve alt kodlamalar gerçekleştirilmiştir. Bazı analiz sonuçları değerlendirildiğinde öz-şefkat kavramına ilişkin araştırma makalelerinin 2022 yılında daha yüksek seviyede olduğu görülmektedir. Nicel araştırma yöntem ve tekniklerinin kullanıldığı makalelerde öğrenciler örnekleminin daha çok tercih edildiği saptanmıştır. Söz konusu kavramın en yoğun olarak psikolojik sağlık, depresyon, affetme kavramları ile ilişkilendirildiği belirlenmiştir. Sonuç olarak öz-şefkat kavramının yazında önemli bir yer kapladığı ve ilgili araştırmaların yıllar geçtikçe artmaya başladığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler:

Öz-Şefkat,

Bibliyometrik Analiz,

Araştırma Makalesi,

ABSTRACT

The aim of this study is to systematically examine the studies on self-compassion in Turkey between 2007 and 2023. In this review, bibliometric analysis, one of the quantitative research method types, was used. The research population consists of a total of 168 studies (research articles and reviews) obtained as a result of the search in databases such as DergiPark, TR Index and SOBLAD. In the study, purposive sampling method was used and MAXQDA 2020 program was used to analyze the data. The concept of self-compassion in the articles was divided into 8 main themes (year of publication, type of article, language used, data collection tools, analysis programs used, research methods, related variables, sample population) and sub-coding was performed. When some analysis results are evaluated, it is seen that research articles on the concept of self-compassion was at a higher level in 2022. It was determined that the sample of students was more preferred in articles using quantitative research methods and techniques. It was determined that the concept in question was most intensely associated with the concepts of psychological resilience, depression, and forgiveness. As a result, it is seen that the concept of self-compassion occupies an important place in the literature and related research has started to increase over the years.

Keywords:

Self-Compassion,

Bibliometric Analysis,

Research Articles,

Önerilen Alıntı (Suggested Citation): KARAGÖZ, Şerife ve UZUNBACAK, Hasan Hüseyin (2023), “Öz-Şefkat Konusunda Yayınlanan Makalelerin Bibliyometrik Analizi”, *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi*, S.6(2), ss.410-420, Doi: <https://doi.org/10.33712/mana.1276099>

1. GİRİŞ

Her insanın hayatında olumsuzlukların, başarısızlıkların, yetersizliklerin, hataların bulunması kaçınılmaz bir gerçektir. Yaşamın içerisindeki bu olumsuzlukların farkına varabilmek ve herkesin bunları deneyimlediğini anlayabilmek önem arz etmektedir. Sadece başkalarına şefkatli davranmak, zor ve acı verici zamanlarda başkalarının yanında olmak yeterli değildir, birey kendisine karşı da şefkatli davranabilmelidir. Bireylerin zorlu yaşam koşullarında karşılaştığı bu olumsuz durumun üstesinden gelebilmesini sağlayan önemli faktörlerden birisi (psikolojik sağlamlık gibi) öz-şefkattir. Öz-şefkat; bireyin acı, ızdırap ya da başarısızlık durumlarında kendisini sert bir biçimde eleştirmek yerine kendisine karşı nazik, anlayışlı 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 ve Germer, 2018:1) belirtilmektedir. Ayrıca yazında öz-şefkatin bireylerin stres ve depresyon düzeylerini azalttığı (Macbeth vd., 2012) mutluluk ve yaşam doymu düzeylerini (Neff vd., 2007) arttırdığına yönelik bazı araştırma bulguları yer almaktadır. Bu nedenle öz-şefkat bireyin zihinsel sağlığı için önemlidir (Kotera vd., 2022). Kişisel gelişim, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık ve genel yaşam doymu dahil olmak üzere birçok olumlu psikolojik sonuçların önünü açmaktadır (Beard vd., 2017). Son yıllarda öz-şefkat konusuna ilginin artmaya başladığı gözlemlenmektedir. Yazında öz-şefkat kavramının farklı değişkenlerle algılanan stres (Hammad vd., 2023), psikolojik sağlamlık (Kuchar vd., 2023), performans (George vd., 2023), içsel motivasyon (Kotera vd., 2023), kıskançlık (Beshia vd., 2022) ele alınmıştır.

Bu araştırma öz-şefkat konusu üzerine yapılan çalışmalara kapsamlı bir genel bakış sunmak amacıyla, 2007-2023 yılları arasında yayımlanan öz-şefkat araştırmalarını bibliyometrik analiz kullanarak gözden geçirmek ve bugüne kadar yapılan öz-şefkat araştırmalarının kısa bir özetini sunmaktır. Araştırma amacı doğrultusunda yapılacak olan bibliyometrik analiz sayesinde, öz-şefkat araştırmalarının gelişimini tarihsel ve bilimsel bir bağlama yerleştirmede kolaylık sağlayacaktır.

Bu doğrultuda, 2007-2023 yılları arasında DergiPark, TR Dizin ve SOBİAD olmak üzere ulusal veri tabanları kullanarak çeşitli göstergelere ve bibliyometrik yöntemlere dayalı bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma ile öz-şefkat alanındaki araştırmaların durumuna ilişkin kapsamlı ve derinlemesine bir resim sunmaya çalışılacaktır. Araştırma fikrinin ortaya çıkma sebebi, Türkçe yazında yapılmış olan yazın taramaları sonucunda öz-şefkate yönelik DergiPark, TR Dizin ve SOBİAD gibi ulusal veri tabanlarına yönelik herhangi bir bibliyometrik analiz çalışmasına rastlanılmamış olmasıdır. Bu açıdan çalışmanın özgün olacağı ve yazına katkı sunabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmanın gelecekteki çalışmalar için kapsamlı bir bakış açısı ile fikirler sunacağı ve alandaki yeni akademisyenlere yardımcı olacak bilgiler sağlaması açısından önem arz edeceği düşünülmektedir. Ayrıca sadece öz-şefkat ile ilgili araştırma alanında çalışmaya yeni başlayan akademisyenler için değil, aynı zamanda uzun yıllara dayanan deneyime ve yayınlanmış makalelere sahip olan akademisyenler için de alanın gelişimine yönelik önemli bilgiler sunabileceği varsayılmaktadır.

2. KAVRAMSAL AÇIDAN ÖZ-ŞEFKAT

Şefkat, acının tanınmasını ve net bir şekilde görülmesini ve acı çeken kişilere karşı nezaket duygularını içermektedir. Aynı zamanda yardım etme -acıyı iyileştirme- arzusunu, kusurlu ve kırılabilir olan ortak insani durumu olduğu gibi kabul etmeyi kapsamaktadır (Neff, 2021:15). Şefkat aslında tam anlamıyla "*acıya eşlik*" demektir (Neff, 2021:75). Şefkat farklı şekillerde tanımlanabilir, ama temelinde, kişinin kendisinin ve diğer canlıların çektiği acıların derin farkındalığıyla birlikte bunu hafifletmek için istek ve çabasına eşlik eden temel bir iyilik halidir (Gilbert, 2022:9).

Bireyin zor zamanlarda başkalarından gelen şefkate açık olması ve aynı zamanda kendisine karşı nazik, anlayışlı, önyargısız şekilde davranması şefkati besleyen tutumlardır. Bu tutum İngilizce'de "*self-compassion*" olarak ifade edilmektedir. Söz konusu kavram Türkçe'ye "*öz-duyarlılık, öz-duyarlılık, öz-anlayış, öz-şefkat*" gibi çeşitli şekillerde çevirileri yapılmıştır. Ancak temelde bu kavramların hepsi aynı anlama gelmektedir (Atalay, 2021:22). Bu çalışmada kavram "*öz-şefkat*" olarak kullanılacaktır.

Öz-şefkat, bireyin acı ve sıkıntısına neden olan duygulara açık olması, kendisine karşı nazik ve sevgi dolu tutumlarla yaklaşması, kendi yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı anlayış göstermesi ve kendi deneyimlerinin ortak insan deneyiminin bir parçası olduğunu kabul etmesidir (Neff, 2003a:86-87; Neff, 2003b:224). Öz-şefkat aslında içe dönük bu zihin durumunu temsil etmektedir (Neff ve Tóth-Király, 2022). Bazı araştırmalar, öz-şefkatin bireyin yaşamında karşılaştığı olumsuz durumları azalttığını ve olumlu zihin durumlarını geliştirdiğini göstermektedir (Neff, 2023).

Öz-şefkate sahip olan (kendisine şefkat gösteren) bireylerin daha yüksek seviyede motivasyon, yaşam doyumu, mutluluk yaşadıkları, kişilerarası ilişkilerinde daha iyi oldukları, kaygı, depresyon gibi olumsuz durumlarla daha kolay bir şekilde başa çıkabildikleri görülmektedir (Germer ve Neff, 2019:9-10). Aynı zamanda travma sonrası stres bozukluğu yaşayan kişiler içinde koruyucu bir faktör görevi üstlenmektedir (Turkoğlu Dikmen ve Ilkay, 2022:395). Ayrıca bazı araştırma sonuçlarına göre, öz şefkatli bireylerin egzersiz yapma, iyi beslenme, daha düzenli doktora gitme gibi sağlıklı davranışlarda bulunma olasılıklarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Cassia ve Neff, 2019:20).

Neff'in teorik modeline göre (Neff, 2003b; 2016a; 2016b; Neff et al., 2018) öz-şefkat, üç temel bileşenden oluşmaktadır. Söz konusu bu bileşenler birbirlerinin tamamlayıcısı olup iç içedirler. Bunlar; öz-yargılamaya (*self-judgment*) karşı öz-nezaket (*self-kindness*), izolasyona (*isolation*) karşı ortak insanlık (*common humanity*) ve aşırı özdeşleşmeye (*over-identification*) karşı bilinçli farkındalık (*mindfulness*).

- **Öz-nezaket;** bireylerin başarısızlıkları, hataları, yetersizlikleri karşısında kendisini aşırı bir şekilde yargılamak ve eleştirmek yerine kendisine karşı nazik, destekleyici, kabul edici ve yargılayıcı olmayan bir tutum (anlayışlı davranması) benimsemek anlamına gelmektedir (Germer ve Neff, 2019:3).
- **Ortak insanlık;** bireyin kendi deneyimlerini ayrı yerde tutmak (soyutlamak) yerine, daha geniş insan deneyiminin bir parçası olarak kabul etmesidir. Hayatın mutlu ya da üzücü deneyimlerinin bir kişiye özgü olmadığı ve tüm insanlar tarafından paylaşıldığı bilincini ifade etmektedir (Neff, 2003b). Bu bileşen acıların, kusurların, zorlukların, başarısızlıkların evrensel olduğu vurgulanmaktadır (Thammarongpreechachai vd., 2021:919).
- **Bilinçli farkındalık;** şimdiki anda bireyin düşünce ve duygularını bastırmaya, dramatize veya inkâr etmeye çalışmadan yargısız bir şekilde olduğu gibi kabul etmesidir (Kabat-Zinn, 2003:145; Werner vd., 2012:546). Öz-şefkatin bu üç bileşeni arasında fenomenolojik açıdan bazı farklılıkları bulunsa da hepsi birbirleriyle etkileşim içerisinde olup birbirlerinin gelişimlerine katkı sunmaktadır (Akın vd., 2007:2).

Öz-şefkat öğrenilebilen bir beceri ve zamanla geliştirilebilen bir zihniyettir. Birey kendisine karşı daha nazik ve daha destekleyici olma yeteneğini geliştirebilir çünkü bireyin kendisine şefkat gösterebilmek için doğuştan gelen bir yeteneği de bulunmaktadır (Yarnell vd., 2015:500; Dullea, 2021:22).

Söz konusu kavram (öz-şefkat) özetle; bireyin acı, ızdırıp, başarısızlık, yetersizlik gibi durumlarında kendisine karşı önyargılı, acımasız bir şekilde değil; nazik, özenli, anlayışlı, yargılayıcı olmayan bir tavır almasıdır. Aynı zamanda yaşadığı olumsuz deneyimler ile kendilerini başkalarından soyutlamak (izole etmek) yerine bu durumun ortak insanlığın doğal bir parçası olduğunu ve herkes tarafından deneyimlenebileceğinin farkındalığı içerisinde olma durumunu da içermektedir. Öz-şefkat özünde; kendimizi bilfiil teselli etmek, tıpkı ihtiyacı olan bir arkadaşına yaptığımız gibi aynı hassasiyeti, özeni ve anlayışı kendimize gösterebilmektir.

3. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Araştırma yöntemi başlığı altında; araştırmanın amacı, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin elde edilmesi, verilerin analizlerine yönelik bilgiler sunulmaktadır.

3.1. Araştırmanın Amacı

Mevcut çalışmada temel amaç, “öz-şefkat” konusu üzerine “*DergiPark*”, “*TR Dizin*” ve “*SOBİAD*” veri tabanlarında 2007-2023 yılları arasında yer alan araştırma makaleleri ve derleme çalışmalarını kapsamlı ve sistematik bir şekilde derleyip analiz etmektir. 2007 yılından başlama sebebi yazın taraması sonucunda söz konusu veri tabanlarında yer alan çalışmalarda “öz-şefkat” kavramına yönelik ilk çalışmanın 2007 yılına ait olduğu tespit edilmiştir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır;

- Yayınlandığı yıllara göre nasıl bir dağılım göstermektedir?

- Makalelerde kullanılan diller nelerdir?
- Makaleler hangi araştırma türleri kullanılarak yazılmıştır?
- Makalelerde faydalanılan veri toplama araçları nelerdir?
- Makaleler analiz programlarına göre nasıl bir dağılım göstermektedir?
- Makaleler araştırma yöntemlerine göre nasıl bir dağılım göstermektedir?
- Makaleler hangi değişkenlerle ilişkilendirilmiştir?
- Makalelerde örneklem kitlesine göre nasıl bir dağılım göstermektedir?

3.2. Araştırmanın Modeli/Tasarımı/Deseni

Araştırmada nicel araştırma desenlerinden birisi olan bibliyometrik analiz kullanılmıştır. Bibliyometrik analiz ilk olarak Pritchard (1969) tarafından ortaya atılmış olup araştırma ürünlerinin zaman içindeki yayın eğilimlerini analiz etmek ve belirlemek için istatistiksel yöntemlerin uygulanmasını ifade etmektedir. Büyük hacimli bilimsel verilerin araştırılması ve analiz edilmesine yönelik popüler ve titiz bir yöntemdir. Bu analiz belirli bir alanın evrimsel nüanslarını ortaya çıkarılmasını sağlarken, o alanda yeni ortaya çıkan alanlara da ışık tutmaktadır (Donthu vd., 2021:285). Bibliyometrik yöntemler doğası gereği niceliksel, ancak niteliksel özellikler hakkında açıklamalar yapmak için de kullanılmaktadır. Aslında her türlü bibliyometrik çalışmanın temel amacı da budur; soyut bir şeyi (bilimsel kalite) yönetilebilir bir varlığa dönüştürmektir. Sınırsız sayıda yayını incelemek için bibliyometrik yöntemleri kullanmak kolaydır (Wallin, 2005:261). Bibliyometrik çalışmalar kavram gelişimini, yeni ortaya çıkan araştırma alanlarını, araştırma boşluklarını ve mevcut literatür ve son gelişmeler hakkında bilgi ve özellikleri hakkında bilgi sunmaktadır (Nicol, 2020).

3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırma evrenini DergiPark, TR Dizin ve SOBİAD veri tabanında yer alan öz-şefkat üzerine 2007-2023 yılları arasında yazılan 3460 makale ve derleme çalışmaları oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama işlemi 24/03/2023 tarihine kadar yayınlanmış olan araştırma makaleleri ve derleme çalışmaları üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın örneklemini ise toplam 168 makale ve derleme oluşturulmaktadır. Örneklem seçiminde amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırma ULAKBİM'in belirlemiş olduğu etik kurul belgesinde yer alan (*Anket, mülakat, odak grup çalışması, gözlem, deney, insanlar üzerinde yapılan klinik araştırmalar, hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar, görüşme teknikleri kullanılarak katılımcılardan veri toplanmasını gerektiren*) kriterleri kapsamadığı için etik kurul izninin alınmasına gerek duyulmamıştır.

3.4. Verilerin Elde Edilmesi

Araştırmada verilerin elde edilmesinde DergiPark, SOBİAD ve TR Dizin veri tabanlarından faydalanılmıştır. Araştırma kapsamında, öz-şefkat konulu makale ve derleme çalışmalarının incelenmesinde DergiPark'ta arama rehberine anahtar kelimeler olarak "*self-compassion*", "*öz-şefkat*", "*öz-anlayış*" "*öz-duyarlılık*", "*öz-duyarlılık*" yazılmıştır. Makale türü olarak "*araştırma makalesi ve derleme*" seçilmiş ve arama alanları "*başlık*" şeklinde filtreleme yapılmıştır. Toplamda 166 makale ve derleme çalışmasına ulaşılmıştır.

Yapılan incelemeler sonucunda 111 adet çalışma analize dâhil edilmiştir. Ardından ikinci veri tabanı olarak TR Dizinde arama butonuna anahtar kelime olarak "*self-compassion*", "*öz-şefkat*", "*öz-anlayış*" "*öz-duyarlılık*", "*öz-duyarlılık*" yazılmıştır. Belge tipi seçilerek filtreleme yapılmıştır ve toplamda 275 makale ve derleme çalışılmasına erişilmiştir. Bu makalelerin bir kısmının DergiPark'ta bulunarak tekerrür etmesinden ve bir kısmının da başlıkta yer almamasından dolayı kapsam dışı bırakılmıştır.

Sonuç olarak TR Dizindeki 32 makale analize tabi tutulmuştur. SOBİAD veri tabanında tüm alanlarda arama butonuna anahtar kelime olarak "*self-compassion*", "*öz-şefkat*", "*öz-anlayış*" "*öz-duyarlılık*", "*öz-duyarlılık*" yazılmış ve filtrelenmiştir. Toplamda 3019 makale ve derleme çalışılmasına erişilmiştir. Ve bu makalelerden bir kısmının DergiParkta ve bir kısmının da TR Dizin veri tabanlarında bulunmasından dolayı kapsam dışı bırakılmış ve SOBİAD veri tabanında da 36 makale ve derleme çalışması analize tabi tutuldu.

Netice olarak üç veri tabanında (DergiPark, TR Dizin ve SOBİAD) toplam 3460 makale ve derleme çalışmasına ulaşılmış olup gerekli ön değerlendirmeler (*başlıkta söz konusu anahtar kelimelerin (öz-şefkat, öz-duyarlılık, öz-duyarlılık, öz-anlayış ve self-compassion) yer almaması, aynı araştırmaların tekrerrür etmesi, erişime açık olması gibi*) sonucunda 168 veri üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir.

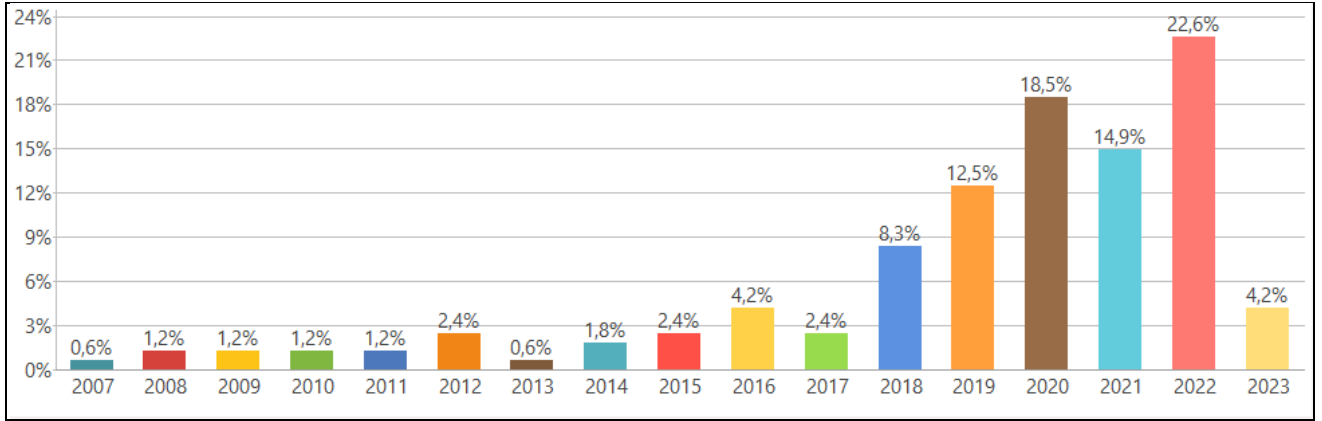
3.5. Verilerin Analizi

Verilerin bibliyometrik analizi sürecinde nitel veri analizi programlarından olan MAXQDA 2020 paket programından yararlanılmıştır. Öncelikle araştırmanın amacı ve sorunsalı kapsamında bazı temalar oluşturulmuş ve bu temaların alt kodlamaları oluşturularak toplam 168 adet araştırma makale ve derleme çalışması üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir.

4. ARAŞTIRMANIN BULGULARI

Araştırmanın bu başlığı altında, DergiPark, TR Dizin ve SOBİAD veri tabanlarında öz-şefkat konusu üzerine yayımlanan toplam 168 çalışmadan (*yayımlandığı yıl, makale türü, kullanılan dil, veri toplama araçları, kullanılan analiz programları, araştırma yöntemleri, ilişkili olduğu değişkenler, örneklem kitlesi*) elde edilen bilgiler sunulmaktadır.

Grafik 1. Yıllara Göre Dağılımları



Belirli bir konuda yayımlanan makale sayısı, o konunun önemine vurgu yapmaktadır. Grafik 1’de ilk 10 yılda 28 makalenin yayımlandığı görülmektedir. 2018 yılından itibaren yayın sayılarında artışlar gözlemlenmektedir. 2022 yılında (yayımlanan çalışma sayısı 38) ise en yüksek seviyeye ulaştığı görülmektedir.

Tablo 1. Makalelerin Bazı Özelliklerine Göre Dağılımı (n=168)

Özellikler	Belgeler	Yüzde	Özellikler	Belgeler	Yüzde
Araştırma Türü			Kullanılan Analiz Programları		
Araştırma Makalesi	158	94,05	SPSS	144	85,7
Derleme	10	5,95	AMOS	15	8,9
Makalenin Dili			LİSREL	11	6,5
Türkçe	116	69,0	PROCESS MACRO	9	5,4
İngilizce	52	31,0	META ANALİZ	1	0,6
Araştırma Yöntemleri			MAXQDA	1	0,6
Nicel	156	93,6	Veri Toplama Araçları		
Nitel	10	5,95	Anket	148	88,1
Karma	2	1,2	Doküman	16	9,5
			Görüşme	6	3,6
			Bilgi Yok	21	12,5
			Analiz Edilen Belgeler	168	100,0

Tablo 1 incelendiğinde çalışmaların türünün %94,05’inin araştırma makalesi %5,95’inin ise derleme çalışması olduğu görülmektedir. Araştırmada kullanılan dillerin %69’u Türkçe ve %31’i İngilizce’dir. Araştırmalarda veri

toplama aracı olarak en fazla anket tekniğinin %88,1 ve nicel araştırma yönteminin %93,6 kullanıldığı saptanmıştır. Ayrıca verilerin analizlerinde %85,1’inde SPSS analiz programından faydalandığı bulgusuna ulaşılmıştır.

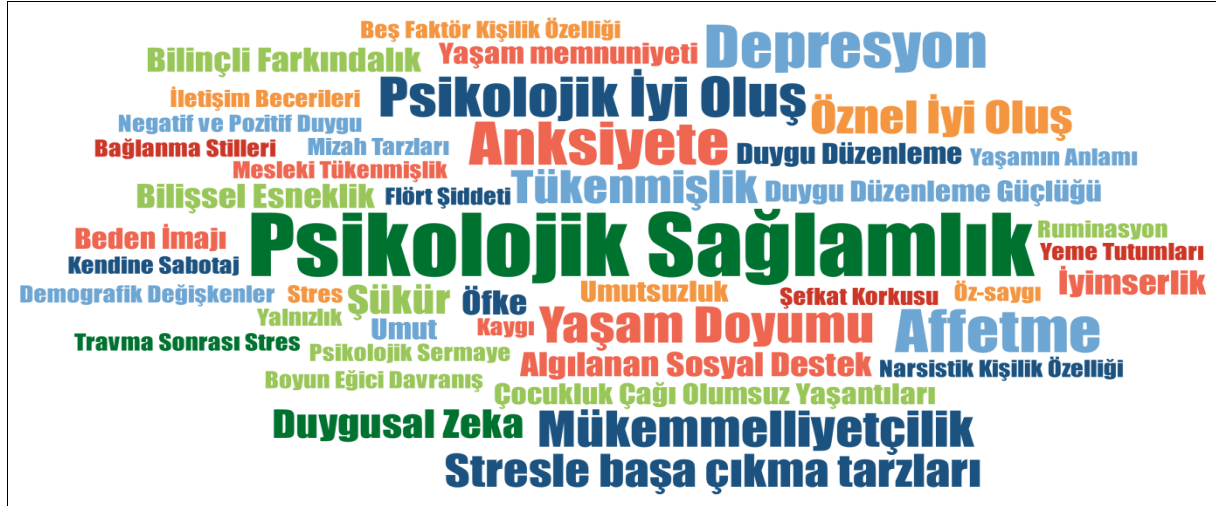
Tablo 2. İlişkili Olduğu Değişkenlere Göre Dağılımları

Değişkenler	Belgeler	Yüzde	Değişkenler	Belgeler	Yüzde
Psikolojik Sağlık	14	8,3	Hasbılık	1	0,6
Kaygı	11	6,5	Örgütsel Yansımalar	1	0,6
Affetme	9	5,4	Tanrı İmajı	1	0,6
Depresyon	9	5,4	Akılcı Olmayan İnançlar	1	0,6
Psikolojik İyi Oluş	8	4,8	Tüketici Davranışları	1	0,6
Duygu Düzenleme	8	4,8	İçsel Motivasyon	1	0,6
Mükemmeliyetçilik	7	4,2	İş Tatmini	1	0,6
Yaşam Doyumu	7	4,2	Kendine Odaklanma	1	0,6
Stresle Başa Çıkma Tarzları	6	3,6	Erken Dönem Uyumsuzluk	1	0,6
Tükenmişlik	6	3,6	Duygusal Özerklik	1	0,6
Öznel İyi Oluş	6	3,6	Vücut Algısı	1	0,6
Duygusal Zeka	5	3,0	Dismorfik Kaygı	1	0,6
Şükür	5	3,0	Dindarlık Eğilimleri	1	0,6
İyimserlik	4	2,4	Dönüştürücü Liderlik	1	0,6
Bilişsel Esneklik	4	2,4	Ölüm Kaygısı	1	0,6
Bilinçli Farkındalık	4	2,4	İlişki Doyumu	1	0,6
Öfke	4	2,4	Travmatik Yaşantılar	1	0,6
Algılanan Sosyal Destek	4	2,4	Öznel Mutluluk	1	0,6
Beden İmajı	3	1,8	İşe Bağlılık	1	0,6
Umut	3	1,8	Motivasyon	1	0,6
Umutsuzluk	3	1,8	Travma Sonrası Büyüme	1	0,6
Yaşam Memnuniyeti	3	1,8	Organ Bağışına Yönelik Tutumlar	1	0,6
Çocukluk Çağı Olumsuzlukları	3	1,8	Yaşama Anlam Yükleme	1	0,6
Mizah Tarzları	2	1,2	Bağlanma Kaygısı	1	0,6
Kendine Sabotaj	2	1,2	Distres	1	0,6
İletişim Becerileri	2	1,2	Sosyal Bağlılık	1	0,6
Şefkat Korkusu	2	1,2	Duygusal İfade Etme Becerileri	1	0,6
Travma Sonrası Stres	2	1,2	Mutluluk Korkusu	1	0,6
Ruminasyon	2	1,2	Algılanan Ebevyin Tutumları	1	0,6
Yaşamın Anlamı	2	1,2	Yaşam Amaçları	1	0,6
Beş Faktör Kişilik Özelliği	2	1,2	Öznel Zindelik	1	0,6
Yeme Tutumları	2	1,2	Kişilik Özellikleri	1	0,6
Boyun Eğici Davranışlar	2	1,2	Değer Tercihleri	1	0,6
Negatif ve Pozitif Duygular	2	1,2	Yas	1	0,6
Stres	2	1,2	Psikolojik Katılık	1	0,6
Narsist Kişilik Özelliği	2	1,2	Duygusal Şema	1	0,6
Mesleki Tükenmişlik	2	1,2	Aidiyet	1	0,6
Demografik Değişkenler	2	1,2	Benlik	1	0,6
Flört Şiddeti	2	1,2	Evlilik Doyumu	1	0,6
Yalnızlık	2	1,2	Anne Baba Tutumları	1	0,6
Bağlanma Stilleri	2	1,2	Uyku Kalitesi	1	0,6
Öz-saygı	2	1,2	Sağlıklı Yaşlanma	1	0,6
Psikolojik Sermaye	2	1,2	Belirsizliğe Tahammülsüzlük	1	0,6
Covid-19 Korkusu	2	1,2	Sosyal Medya Bağımlılığı	1	0,6
Akademik Özyeterlilik	1	0,6	Olumlu Çocukluk Yaşantıları	1	0,6

Yeme Farkındalığı	1	0,6	Mutluluk	1	0,6
Öğrenme Güçlüğü	1	0,6	Bağlanma	1	0,6
Örgütsel Bağlılık	1	0,6	Sosyal Uzaklık	1	0,6
Psikodrama Grup Yaşantısı	1	0,6	Dini Yönelim	1	0,6
İş Yeri Mutluluğu	1	0,6	Ahlaki Değerler	1	0,6
Öz-Aldatma	1	0,6	Kendine Zarar Verme Davranışı	1	0,6
Sosyal Görünüş Kaygısı	1	0,6	Benlik Saygısı	1	0,6
Sosyal Kaygı	1	0,6	Saldırganlık	1	0,6
Sosyal Medya Kullanımı	1	0,6	Bilişsel Çarpıtmalar	1	0,6
Benliğin Ayrışması	1	0,6	Bilinçli Öz-Anlayış Programı	1	0,6
Duyguları Fark Etme ve İfade Etme	1	0,6	Başarı Yönelimi	1	0,6
Öz-yeterlilik	1	0,6	Sınav Kaygıları	1	0,6
İşyerinde Öz-şefkat	1	0,6	Öz-merhamet	1	0,6
Güvengenlik	1	0,6	Empati Beceriler	1	0,6
			Analiz Edilen Belgeler	168	100,0

Tablo 2 incelendiğinde, öz-şefkat kavramının ilişkili olduğu değişkenlerin ağırlıklı olarak psikolojik sağlık (%8,3), affetme (%5,4), anksiyete (%5,4), depresyon (%5,4) şeklinde dağılım gösterdiği görülmektedir.

Şekil 1. İlişkili Olduğu Değişkenlere Göre Kod Bulutu



Şekil 1’de öz-şefkat çalışmalarının ilişkili olduğu değişkenlere yönelik kod alt bulutunun görseline yer verilmiştir. Bu kod alt bulutunun görselinde de görüldüğü üzere en fazla psikolojik sağlık konusu ile ilişkilendirilmiştir.

Tablo 3. Örneklem Kitlesine Göre Dağılımları

Değişkenler	Belgeler	Yüzde	Değişkenler	Belgeler	Yüzde
Öğrenciler	83	49,4	Psikolojik Danışmanlar	2	1,2
Yetişkin Bireyler	24	14,3	Polis Adayları	2	1,2
Öğretmenler	10	6,0	Hastalar	2	1,2
Ergenler	7	4,2	Huzurevinde Kalan Yaşlılar	1	0,6
Sağlık Çalışanları	5	3,0	Hamileler	1	0,6
Kadınlar	5	3,0	Sporcular	1	0,6
Özel ve Kamu Sektöründe Çalışanlar	4	2,4	Özel Güvenlik Görevlileri	1	0,6
Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Olan	3	1,8	Adliye Çalışanları	1	0,6
Depresyon Tedavisi Alan Ebeveynler	2	1,2			
			Analiz Edilen Belgeler	168	100,0

Öz-şefkat konusuna yönelik çalışmalar örneklem kitlesine göre dağılımları değerlendirildiğinde, en yüksek oranın %49,4 ile öğrenciler olduğu gözlenmektedir. Daha sonraki oranların %13,1’ini yetişkin bireyler, %6’sını öğretmenler oluşturmaktadır (Tablo 3). Bu örneklem kitlelerinin yanı sıra bibliyometrik analiz sonucunda

ulaşılan bilgilerde farklı örneklem kitlelerinin (özel güvenlik görevlileri, adliye çalışanları gibi) de bulunduğu görülmektedir.

5. SONUÇ VE TARTIŞMA

Yazın incelemeleri sonucunda öz-şefkat konusuna ilişkin çalışmaların çok da eskiye dayanmadığı görülmektedir. Söz konusu kavramın besleyici ve koruyucu özelliğe sahip olmasından hareketle çeşitli alanlardaki olumlu ya da olumsuz çıktıların inceleyen araştırmaların varlığına ihtiyaç duyulmaktadır. Mevcut çalışmada öz-şefkat konusu üzerine DergiPark, TR Dizin ve SOBİAD ulusal veri tabanlarında 2007-2023 yılları arasında yer alan araştırma makaleleri ve derleme çalışmalarını sistematik bir şekilde derleyip genel bir bakış sunabilmek için bibliyometrik bir analiz gerçekleştirilmiştir.

Bu çalışmada öz-şefkat konusunun yıllara göre dağılımı incelendiğinde, yazında yer alan çalışmalarda 2018 yılından itibaren artışların gözlemlendiği ve en fazla çalışmanın 2022 yılında olduğu görülmektedir. Bu durum gün geçtikçe araştırmacıların öz-şefkat konusuna olan ilgilerinin artmaya başladığını göstermektedir. Araştırma türleri olarak değerlendirildiğinde en fazla araştırma makalelerinin yer aldığı görülmektedir. Yapılan çalışmalarda yazım dili olarak çoğunluk Türkçe'dir. Araştırma dilinin Türkçe olmasını araştırmacının amacı doğrultusunda ulusal veri tabanları üzerinden bibliyometrik analizlerin gerçekleştirilmesinden kaynaklanabileceği varsayılmaktadır. Fakat her ne kadar sebebinin ulusal veri tabanından faydalanılarak gerçekleştirilmesine rağmen azımsanmayacak kadar İngilizce makalelerin de yer aldığı dikkat çekmektedir.

Yapılan incelemelerde nicel araştırma yöntemlerinin daha ağırlıklı olduğu saptanmıştır. Nicel araştırma yöntemlerinde başlıca veri toplama tekniklerinden birisi anketlerdir. Dolayısıyla incelemeye tabi tutulan çalışmalarda verilerin toplanmasında katılımcıların bilgi, düşünce ve tutumlarının alınmasında en fazla anket tekniğinden faydalandığı dikkat çekmektedir. Bunun sebeplerinin daha kolay ulaşılabilir bir teknik olduğu ve anket yoluyla elde edilen verilerin istatistiksel olarak analizlerinin yapılması daha kolay olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Fakat bu teknikte katılımcıların verdiği cevaplar gerçekte yaşananlardan farklı olabilir. Yani sosyal gerçekliği tam olarak yakalamada yeterli olmadığı varsayıldığı için bu durum araştırmacılar için bazı sorunları da beraberinde getirebilir ve her zaman güvenilir bilgiler vermeyebilir. Analizlerin gerçekleştirilmesinde yoğunluklu olarak SPSS analiz programından yararlanılmıştır. Fakat araştırmalarda farklı analiz programları da kullanılmıştır. Araştırmalarda farklı analiz programlarının (Process Macro, Lisrel gibi) kullanıldığı görülmektedir.

Öz-şefkat konusunun ilişkili olduğu değişkenlere göre bibliyometrik analiz sonuçları değerlendirildiğinde psikolojik sağlık, affetme, anksiyete, depresyon, psikolojik iyi oluş, mükemmeliyetçilik değişkenleri ile en fazla ilişkilendirildiği görülmektedir. Bunların içerisinde yalnızlık, umutsuzluk, tükenmişlik travmatik yaşantılar gibi negatif değişkenler yer aldığı gibi umut, iş yeri mutluluğu, iş tatmini, örgütsel bağlılık, iyimserlik gibi pozitif değişkenlerde yer almaktadır.

Çalışmanın örneklem kitlesine göre dağılımları incelendiğinde, en yüksek orana sahip olan kitlenin öğrenciler olduğu gözlenmektedir. Ardından yetişkin bireyler, öğretmenler takip etmektedir. Fakat bibliyometrik analizine tabi tutulan makalelerde farklı örneklem kitlelerinin (polis adayları, adliye çalışanları gibi) de bulunduğu görülmektedir. Örneklem kitlesi olarak en fazla araştırmacının öğrenciler üzerinde yapılmasının sebebi olarak öz-şefkatin besleyici ve geliştirilebilir bir beceri olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Eğer öğrencilere öz-şefkat becerileri erken yaşlarda kazandırılmaya çalışılırsa ileriki yaşlarında pek çok olumlu çıktıları da beraberinde getirebilir. Bunlardan bazıları, öz-şefkat seviyesi yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlık, psikolojik iyi oluş, mutluluk düzeylerinde artışlar gözlemlenebilir.

Yazın incelendiğinde Swami ve diğerleri (2021) Web of Science (WoS) veri tabanı kullanılarak 1990-2020 tarihleri arasındaki öz-şefkate yönelik araştırmaların bibliyometrik analizi yapılmıştır. Ayrıca Karagöz ve Uzunbacak (2023) Türkiye'de Öz-şefkat alanında yazılmış lisansüstü tezlerin incelenmesine yönelik bir içerik analizi gerçekleştirmiştir. Yazındaki bu belirtilen araştırmalar incelendiğinde öz-şefkatin psikolojik sağlık, depresyon, anksiyete, mükemmeliyetçilik gibi değişkenler ile daha fazla ilişkilendirildiği; yıllara göre dağılımlarda 2022 yılında çalışmaların en yüksek seviyeye ulaştığı görülmektedir. Bu kapsamda bu sonuçlar bu araştırmacının bulgularını destekler niteliktedir. Sonuç olarak bu çalışmanın temel bulgularının, bibliyometrik göstergelere göre öz-şefkat konusundaki çalışmalara genel bir bakış sağlamak için fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Bu sistematik inceleme sonucunda "öz-şefkat" konusundaki literatür ve yapılan bibliyometrik analiz araştırma ufku açısından çekici bir panorama yansıtmaktadır.

Mevcut çalışma uygulayıcılar, akademisyenler ve araştırmacılar için kapsamlı bilgi sağlayacağı düşünülse de bazı kısıtları da yok değildir. Çalışmanın en önemli kısıtlarından birisini zaman aralığı oluşturmaktadır. Bu araştırma 24/03/2023 tarihine kadar yayınlanmış olan araştırma makaleleri ve derleme çalışmaları dâhil edilmiş, ancak 2023 yılında henüz yayınlanmamış ya da yayın aşamasında olan yayınlara ulaşamadığı için göz ardı edilmiştir. Bu çalışmada analizler sadece ulusal veri tabanında (DergiPark, TR Dizin ve SOBİAD) indekslenen makaleler çekilerek gerçekleştirilmiş ve diğer mevcut veri tabanları hariç tutulmuştur.

Gelecekte yapılacak olan araştırmalarda diğer uluslararası veri tabanları (WoS, SCOPUS, ScienceOpen, PubMed gibi) kullanılarak öz-şefkat üzerine daha geniş araştırmalar yapılabilir. Aynı zamanda makale ve derleme dışındaki farklı dokümanlardaki (örn.; kitap bölümü, bildiri gibi) analizleri gerçekleştirilebilir. Bu çalışmada verilerin analizi için Maxqda programı kullanılmıştır. İleride yapılacak olan araştırmalarda VOSviewer, SciMAT, R gibi başka yazılım programları kullanılarak daha detaylı bir bibliyometrik analiz çalışması yapılabilir. Ayrıca yapılan yazın taraması sonucunda öz-şefkat konusunun yönetim alanında yapılan çalışmaların yetersiz olduğu görülmektedir. İleride yapılacak olan araştırmaların yönetim alanında farklı değişkenler (*işin anlamı, işyeri nezaketsizliği, iş stresi, işten ayrılma niyeti, liderlik gibi*) kullanılarak ve farklı örneklem grupları ile (*ebeveyn kaybı yaşayan bireyler, şiddete maruz kalan kadınlar, kadın girişimciler, yöneticiler, tüketiciler gibi*) yapılmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- AGGAR, Christina, SAMIOS, Christina, PENMAN, Olivia, WHITEING, Nicola, MASSEY, Deb, RAFFERTY, Rae, BOWEN, Karen ve STEPHENS, Alexandre (2022), “*The Impact of COVID-19 Pandemic-Related Stress Experienced by Australian Nurse*”, **International Journal of Mental Health Nursing**, S.31(1), ss.91-103.
- AKIN, Ümran, AKIN, Ahmet ve ABACI, Ramazan (2007), “*Öz-Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması*”, **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, S.33(33), ss.1-10.
- ATALAY, Zümral (2021), **Şefkat, Zorlayıcı Duygu ve Durumlarla Yaşayabilme Sanatı**, İnkilap Kitabevi, İstanbul.
- BEARD, Kieron, EAMES, Catrin ve WITHERS, Paul (2017), “*The Role of Self-Compassion in the Well-Being of Self-Identifying Gay Men*”, **Journal of Gay & Lesbian Mental Health**, S.21(1), ss.77-96.
- BESHAI, Shadi, MISHRA, Sandeep., FEENEY, Justin R., SUMMERFIELD, Tansi., HEMBROFF, Chet C., ve KRATZIG, Gregory, P. (2022). “*Resilience in The Ranks: Trait Mindfulness and Self-Compassion Buffer the Deleterious Effects of Envy on Mental Health Symptoms among Public Safety Personnel*”, **International Journal of Environmental Research and Public Health**, S.19(10), ss.5926.
- CASSISA, Christy ve NEFF, Kristin D. (2019), “*The Promise of Self-Compassion For Solos*”, **GPSolo**, S.36(3), ss.8-21.
- DONTHU, Naveen, KUMAR, Satish, MUKHERJEE, Debmalya, PANDEY, Nitesh ve LIM, Weng Marc (2021), “*How to Conduct a Bibliometric Analysis: An Overview and Guidelines*”, **Journal of Business Research**, S.133, ss.285-296.
- DULLEA, Erin E. (2021), “*The Revolutionary Force of Self-Compassion for Girls and Women*”, **Master of Applied Positive Psychology (MAPP) Capstone Projects**, University of Pennsylvania Publisher, Pannsylvania (US).
- GERMER, Christopher ve NEFF, Kristin D. (2019), “*Mindful Self-Compassion (MSC)*”, **The Handbook of Mindfulness-Based Programs: Every Established Intervention, from Medicine to Education** (Ed. I. Itvzan), Routledge Publisher, London (UK), ss.357-367..
- GEORGE, Lina, WALLACE, Julian Craig, SNIDER, Jeromy Blake ve SUH, Hyunji (2023), “*Self-Compassion, Performance, and Burnout: Surfacing an Unknown Work Construct*”, **Group & Organization Management**, S.1, ss.1-45.
- GILBERT, Paul (2022), **Şefkatli Zihin**, Diyojen Yayıncılık, İstanbul.
- HAMMAD, Sama. S., ALZHRANİ, Mona D. ve ALMULLA, Hebah A. (2023). “*Adolescents’ Perceived Stress of COVID-19 and Self-Compassion in Saudi Arabia: A Cross-Sectional Study*”, **International Journal of Nursing Sciences**, S.10(2), ss.215-220.

- KABAT-ZINN, Jon (2003), “*Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future*”, **Clinical Psychology: Science and Practice**, S.10, ss.144-156.
- KARAGÖZ, Şerife ve UZUNBACAK, Hasan Hüseyin (2023), “*Türkiye’de Öz-Şefkat Alanında Yazılmış Lisansüstü Tezlerin İncelenmesine Yönelik Bir İçerik Analizi*”, **Journal of Organizational Behavior Review**, S.5(1), ss.18-35.
- KUCHAR, Ashley L., NEFF, Kristin D. ve MOSEWICH, Amber D. (2023). “*Resilience and Enhancement in Sport, Exercise, & Training (RESET): A Brief Self-Compassion Intervention with NCAA Student-Athletes*”, **Psychology of Sport and Exercise**, S.67, ss.(102426).
- KOTERA, Yasuhiro, LIEU, Jenai, KIRKMAN, Ann, BARNES, Kristian, LIU, Gillian H. T., JACKSON, Jessica, JULIET, Wilkes ve RISWANI, Riswani (2022), “*Mental Wellbeing of Indonesian Students: Mean Comparison with UK Students and Relationships with Self-Compassion and Academic Engagement*”, **Healthcare**, S.10(8), ss.(1439).
- KOTERA, Yasuhiro, TAYLOR, Eleina, FIDO, Dean, WILLIAMS, Dan ve TSUDA-McCAIE, Freya (2023), “*Motivation of UK Graduate Students in Education: Self-Compassion Moderates Pathway from Extrinsic Motivation to Intrinsic Motivation*”, **Curr Psychol**, S.42, ss.10163-10176.
- LEARY, Mark R., TATE, Eleanor B., ADAMS, Claire E., BATTS ALLEN, Asley ve HANCOCK, Jessica (2007), “*Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly*”, **Journal of Personality and Social Psychology**, S.92(5), ss.887-904.
- MACBETH, Angus ve GUMLEY, Andrew (2012), “*Exploring Compassion: A Meta-Analysis of the Association between Self-Compassion and Psychopathology*”, **Clinical Psychology Review**, S.32(6), ss.545-552.
- NEFF, Kristin D. (2003a), “*Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*”, **Self and Identity**, S.2(2), ss.85-102.
- NEFF, Kristin D. (2003b), “*Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion*”, **Self and Identity**, S.2, ss.223-250.
- NEFF, Kristin D. (2016a), “*The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion*”, **Mindfulness**, S.7(1), ss.264-274.
- NEFF, Kristin D. (2016b), “*Does Self-Compassion Entail Reduced Self-Judgment, Isolation, and Overidentification?*”, **Mindfulness**, S.7, ss.791-797.
- NEFF, Kristin D. (2021), **Öz-Şefkat: Kendine Nazik Olmanın Kanıtlanmış Gücü** (Çev. Ebrar Güldemler), Diyojen Yayıncılık, İstanbul.
- NEFF, Kristin D. (2023), “*Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention*”, **Annual Review of Psychology**, S.74(1), ss.193-218.
- NEFF, Kristin D. ve GERMER, Christopher (2018), **The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive**. Guilford Publications, New York (US).
- NEFF, Kristin D. ve TÓTH-KIRÁLY, István (2022), “*Self-Compassion Scale (SCS)*”, **Handbook of Assessment in Mindfulness** (Ed. N. Oleg, O. N. Medvedev, C. U. Krägeloh, R. J. Siegert, N. N. Singh), Springer Publisher, New York (US), ss.1-22.
- NEFF, Kristin D., LONG, Phoebe, KNOX, Marissa C. K., DAVIDSON, Oliver, KUCHAR, Ashley, COSTIGAN, Andrew, WILLIAMSON, Zachary, ROHLEDER, Nicolas, TÓTH-KIRÁLY, István ve BREINES, Juliana G. (2018), “*The Forest and the Trees: Examining the Association of Self-Compassion and Its Positive and Negative Components with Psychological Functioning*”, **Self and Identity**, S.17(6), ss.627-645.
- NEFF, Kristin D., RUDE, Stephanie S. ve KIRKPATRICK, Kristen L. (2007), “*An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits*”, **Journal of Research in Personality**, S.41(4), ss.908-916.

- NICOLL, Leslie H., OERMANN, Marilyn H., CARTER-TEMPLETON, Heather, OWENS, Jacqueline K. ve EDIE, Alison H. A. (2020), “*A Bibliometric Analysis of Articles Identified by Editors as Representing Excellence in Nursing Publication: Replication and Extension*”, **Journal of Advanced Nursing**, S.76, ss.1247-1254.
- SWAMI, Viren, ANDERSEN, Njal ve FURNHAM, Adrian (2021), “*A Bibliometric Review of Self-Compassion Research: Science Mapping the Literature, 1999 to 2020*”, **Mindfulness**, S.12, ss.2117-2131.
- THAMMARONGPREECHACHAI, Pattarapong, TEERAPONG, Teerawan, WONGPINPECH, Veerawan ve WEINSTEIN, Benjamin (2021), “*Effects of Self-Compassion on the Four Immeasurables and Happiness of Volunteers in the Bangkok Metropolitan Region*”, **Mental Health, Religion & Culture**, S.24(9), ss.918-930.
- TÜRKOĞLU DİKMEN, Sema Nur ve İLKAY, Şengül (2022), “*The Relationship between Depression, Anxiety, Stress Levels and Coping Strategies and Self-Compassion of Healthcare Workers During the COVID-19 Pandemic*”, **Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care**, S.16(2), ss.394-402.
- WALLIN, Johan A. (2005). “*Bibliometric Methods: Pitfalls and Possibilities*”, **Basic & Clinical Pharmacology & Toxicology**, S.97(5), ss.261–275.
- WERNER, Kelly H., JAZAIERI, Hooria, GOLDIN, Philippe R., ZIV, Michal, HEIMBERG, Richard G. ve GROSS, James J. (2012), “*Self-Compassion and Social Anxiety Disorder*”, **Anxiety, Stress, and Coping**, S.25(5), ss.543-558.
- YARNELL, Lisa M., STAFFORD, Rose E., NEFF, Kristen D., REILLY, Erin D., KNOX, Marissa C. ve MULLARKEY, Michael M. (2015), “*Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion*”, **Self and Identity**, S.14(5), ss.499-520.

YAZAR BEYANI / AUTHORS' DECLARATION:

Bu makale Araştırma ve Yayın Etiğine uygundur. Beyan edilecek herhangi bir çıkar çatışması yoktur. Araştırmanın ortaya konulmasında herhangi bir mali destek alınmamıştır. Yazar(lar), dergiye imzalı “*Telif Devir Formu*” belgesi göndermişlerdir. Mevcut çalışma için mevzuat gereği etik izni alınmaya ihtiyaç yoktur. Bu konuda yazarlar tarafından dergiye “*Etik İznine Gerek Olmadığına Dair Beyan Formu*” gönderilmiştir. / **This paper complies with Research and Publication Ethics, has no conflict of interest to declare, and has received no financial support. The author(s) sent a signed "Copyright Transfer Form" to the journal. There is no need to obtain ethical permission for the current study as per the legislation. The "Declaration Form Regarding No Ethics Permission Required" was sent to the journal by the authors on this subject.**

YAZAR KATKILARI / AUTHORS' CONTRIBUTIONS:

Kavramsallaştırma, orijinal taslak yazma, düzenleme – **Y1** ve **Y2**, veri toplama, metodoloji, resmi analiz – **Y1** ve **Y2**, Nihai Onay ve Sorumluluk – **Y1** ve **Y2**. / **Conceptualization, writing-original draft, editing – Y1 and Y2, data collection, methodology, formal analysis – Y1 and Y2, Final Approval and Accountability – Y1 and Y2.**