



Yetişkin Öz-Merhamet Ölçeğinin Geliştirilmesi*

Development of the Adult Self-Compassion Scale

Eşref NAS¹

Öz

Alanyazın incelendiğinde, ülkemizde bireylerin öz-merhamet düzeylerini belirlemeye yarayan orijinal ve kültüre uygun bir ölçeğin bulunmadığı görülmüştür. Bu yüzden, bu çalışmada yetişkin bireylerin öz-merhamet seviyelerini belirlemek için kullanılabilir bir ölçeğin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın yöntem kısmında ölçek geliştirme süreci takip edilmiştir. Araştırmaya 477 yetişkin katılmıştır. Veri analizinde açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi kullanılmış ve güvenilirlik katsayısı incelenmiştir. Analiz sonucunda dört faktörlü ve 12 maddeden oluşan bir ölçek ortaya konulmuştur. Söz konusu ölçeğin yetişkinlerin öz-merhamet seviyelerini belirlemek için uygun bir ölçme aracı olduğu tespit edilmiştir. Ölçek uygulanırken alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan ise 60 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca ölçekten alınan puan arttıkça öz-merhamet düzeyinin de arttığı anlamına gelmektedir.

Anahtar Kelimeler: Öz-merhamet, Yetişkin, Ölçek Geliştirme.

Abstract

Upon examining the literature, it has been observed that there is no original and culturally appropriate scale in our country to determine individuals' levels of self-compassion. Therefore, this research aims to develop a scale that can be used to determine the self-compassion levels of adult individuals. The scale development process was followed in the methodology section of the research. A total of 477 adults participated in the study. Exploratory and confirmatory factor analyses were used in the data analysis, and the reliability coefficient was examined. As a result of the analysis, a scale consisting of four factors and 12 items was developed. This scale was found to be a suitable measurement tool for determining the self-compassion levels of adults. The lowest possible score on the scale is 12, and the highest possible score is 60. Additionally, as the score obtained from the scale increases, the level of self-compassion also increases.

Keywords: Self-compassion, Adult, Scale Development.

1. Dr. Öğr. Üyesi., Dicle Üniversitesi,
esrefnasx@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-4524-9534>

Makale Türü Araştırma Makalesi
Article Type Research Article

Başvuru Tarihi/Application Date
15.03.2024

Yayına Kabul Tarihi/Acceptance Date
13.07.2024

DOI
10.20875/makusobed.1453427

* Bu çalışma, 17-18 Aralık 2022 tarihleri arasında Rize'de düzenlenen Karadeniz 11. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresinde sunulan bildirinin genişletilmiş halidir.

EXTENDED SUMMARY

When the literature is examined, it is understood that there are scales measuring self-compassion available internationally (Neff, 2003a), and these scales have been translated into Turkish under various names (Akin et al., 2007; Deniz et al., 2008). This implies that a consistent conceptual framework is not maintained when adapting scales from other languages into Turkish. Moreover, there is no original self-compassion scale developed specifically within Türkiye. Consequently, there is a need to develop a culturally appropriate and original scale to resolve the conceptual inconsistencies and address the absence of a suitable measurement tool. Therefore, this study aimed to develop the Adult Self-Compassion Scale.

In the methodology section of this study, scale development processes and principles were rigorously followed. The initial step in the scale development process involves creating a comprehensive pool of potential items to be included in the final version of the scale (DeVellis, 2014). To prepare the draft version of the measurement tool and compile the item pool, an extensive review of the literature on self-compassion was conducted. Based on the literature and related studies, a draft form consisting of 26 items was prepared. These items were subsequently reviewed by seven experts with experience in scale development, resulting in an expanded draft of 28 items. This version was then examined by two Turkish language teachers for linguistic accuracy, grammatical correctness, and comprehensibility, leading to formal revisions on some items. Ultimately, a draft form with 28 items was finalized and distributed to participants following approval from the ethics committee.

The study sample consisted of 477 adults (aged over 18, mean age 28), including 236 men and 241 women residing in the Muş province. Data were processed using SPSS 22, and both Exploratory Factor Analysis (EFA) and Confirmatory Factor Analysis (CFA) were conducted. As a result of the EFA, it was determined that removing 16 items from the initial 28-item draft left a 12-item scale with a four-factor structure. These factors—Self-kindness, Common Humanity, Self-judgment, and Acceptance—explained 66.48% of the total variance. The item loading values ranged from .657 to .870, indicating high item loadings.

The structure identified through EFA was further validated using CFA. The fit values obtained in this study, as per the literature (Meydan & Şeşen, 2015), demonstrated a good fit. Additionally, the RMSEA (.057) and NFI (.91) fit values were within acceptable criteria, indicating that the scale exhibited good fit in most indices and acceptable fit in others. The reliability coefficients for the total scale and its sub-dimensions were analyzed, with the lowest reliability coefficient being .631 and the highest .823. Given that a reliability coefficient greater than .70 is considered appropriate for the use of a measurement tool (Field, 2009; Tezbaşaran, 1996), this scale can be deemed reliable.

In conclusion, the Adult Self-Compassion Scale, comprising four sub-factors and 12 items, is a valid and reliable instrument suitable for measuring self-compassion levels in adults. This scale is a first in the Turkish literature on self-compassion due to its originality. In this context, in future studies, parallel form reliability can be realized by using this scale together with the adapted scales related to self-compassion and the Pearson correlation coefficient for the two scales can be calculated.

1. GİRİŞ

Psikoloji alanında uzun yıllar boyunca genel olarak psikolojik bozukluklar, sorunlar ve yetersizlikler üzerinde durulmuştur. Ancak 20 yıldan fazladır, psikoloji alanında negatif yönler odaklanmak yerine insanın güçlü, yeterli ve işlevsel olduğu yönler vurgu yapılmaktadır. Pozitif psikoloji (Seligman, 1999) yaklaşımı olarak da ifade edilen bu yeni paradigmayla birlikte insanın olumlu yanlarına ve pozitif duygularına olan ilgi artış göstermiştir. Bu anlamda son yıllarda üzerinde durulan kavramlardan biri de merhamet kavramı olmuştur.

Merhamet kavramı, farklı disiplinlerde (eğitim, sağlık, hukuk, din, felsefe) incelenmiş olmakla birlikte pozitif psikoloji bağlamında faal değerlerden ve karakterin güçlü yönlerinden biri olarak ele alınmıştır (Hefferon ve Boniwell, 2014, s.197). Psikoloji ve psikoterapi kapsamında ise merhamet kavramı bir akış şeklinde tarif edilmiştir. Buna göre merhamet; kişinin başkalarına merhamet göstermesi (1), başkalarından merhamet görmesi (2) ve kendine karşı merhametli olması (3) şeklinde olmak üzere üç boyutlu bir akış olarak ele alınmıştır (Cowles vd., 2018; Gilbert vd., 2017). Söz konusu merhamet akışı (flow of compassion), Batı düşüncesinde kişinin başkalarına karşı merhametli olması ile ön plana çıkarken Doğu geleneklerinde kişinin kendine karşı merhametli olması ağır basmıştır (Strauss vd., 2016; Vivino vd., 2009). Kişinin kendi benliğine karşı merhametli bir yaklaşım içinde olması alanyazında öz-merhamet (self-compassion) kavramıyla yer almıştır. Bu kavram, Doğu felsefesi içinde yüzyıllar boyunca işlenmiş ve önemsenmiştir. Bunun yanı sıra pozitif psikolojinin yayılmasının etkisiyle birlikte Batı psikoloji içinde de öz-merhametle ilgili çalışmalara ağırlık verilmiştir (Neff, 2003a; 2003b).

Merhamet, isim grubu içinde yer alan Arapça kökenli bir kelimedir ve bir kimsenin ya da bir başka canlının karşılaştığı kötü durumdan dolayı duyulan üzüntü, acıma şeklinde tanımlanmıştır (Türk Dil

Kurumu, 2024). Oxford İngilizce Sözlüğüne göre merhamet kelimesi, Latin kökenli olup *com-* (birlikte) ve *+ pati* (acı çekmek) sözcüklerinin bir araya gelmesinden oluşmaktadır ve İngilizcede *compassion* sözcüğüyle ifade edilmektedir (Jazaieri, 2018; Strauss vd., 2016). Merhamet kavramı, acı çeken veya zor durumda olan insanların haline şahit olan kişilerin hissettiği duygu ve bu duygu neticesinde kişilerde gelişen yardım etme motivasyonu olarak açıklanmıştır (Goetz vd., 2010; Hökelekli, 2013, s.69; Polat, 2016). Sonuç olarak merhamet, kişinin kendi yaşadığı ya da başkasının çektiği acının ve zorlukların bilişsel ve duygusal olarak farkında olması, acının insanlığın ortak bir deneyimi olduğunu kabul etmesi ve acıların hafifletilmesi için eyleme geçme isteğine sahip olması şeklinde tanımlanmıştır (Nas ve Sak, 2020). Öz-merhamet kavramı da merhametin bu tanımından ayırt edilmeden alanyazında yer almıştır. Özellikle de Neff (2003a; 2003b) tarafından yapılan çalışmalarda öz-merhametin kişinin kendine karşı merhametli olmasıyla özetlenmiştir. Daha genel bir ifadeyle, öz-merhamet bireyin yaşadığı zorluklar ve acılar karşısında sakin olması, kendine karşı anlayış göstermesi ve kendini her haliyle kabul edebilmesidir.

Öz-merhamet, kişinin dertlerini, başarısızlıklarını ve eksikliklerini insan olmanın bir parçası olarak görebilmesidir. Bu görüş ve bakış açısı sayesinde kişi, tüm insanların merhamet görmeye layık olduğunu düşünerek kendisine karşı da merhametli ve şefkatli bir yaklaşım içinde olabilmektedir (Neff, 2003a). Öz-merhameti deneyimleyen kişiler, yetersiz ya da başarısız oldukları zamanlarda kendilerini aşırı eleştirmek ve yargılamak yerine öz-benliklerini zedeleyecek tutumlardan uzak durup kendilerine karşı daha sıcak, sakin ve anlayışlı bir tavır sergileyebilmektedir. Bu kişiler, aynı zamanda hata işlemenin, kusurlu olmanın ve sair durumlarla karşılaşmanın tüm insanların deneyimleyebileceği durumlar olarak algılayabilmektedir (Neff vd., 2007).

Öz-merhamet çerçevesinde ele alınan önemli kavramlar bulunmaktadır. Özellikle de Neff (2003a; 2003b; 2016; 2023) tarafından yapılan araştırmalarda öz-nezaket-öz-yargılama, ortak insanlık-izolasyon, bilinçli farkındalık-aşırı özdeşleşme olmak üzere iki kutuplu süreçlerden bahsedilmiştir. Öz-nezaket (self-kindness), kişinin kendini sert bir şekilde eleştirmek ve yargılamak yerine kendine şefkatli ve anlayışlı olma eğilimini ifade etmektedir (Neff, 2016). Bu yüzden öz-nezaket, öz-yargılama (self-judgment) sürecinin tam tersidir. Öz-nezaketli olmak, kişiye zarar veren ve işleri kötüleştiren yargılama biçimlerinden uzak durmaktır. Öz-nezaketle hareket edildiğinde kişisel sorunlar, kusurlar ve yetersizlikler daha nazik ve anlayışlı bir şekilde ele alınmaktadır (Neff vd., 2007). Bu yüzden öz-nezaketli bireylerin kendilerine karşı kullandıkları dil yapısı daha olumlu, yumuşak ve destekleyici olabilmektedir. Bu şekilde bireyler hem sözel açıdan hem de davranışsal yönden kendilerine karşı nezaket gösterebilmekte ve içinde buldukları zor süreçlerle başa çıkabilmektedir (Neff vd., 2005).

Öz-merhametin merkezinde yer alan kavramlardan biri de ortak insanlık (common humanity) olup bu kavramla tüm insanların hayatlarının belirli dönemlerinde başarısızlık yaşayabileceğini, herkesin hata yapabileceğini ve bir şekilde yetersiz kalabileceğini kabul etmeyi içermektedir (Neff, 2016). Böylece zor yaşam koşullarında kişi, kendini insanlık ailesinden bir üye olarak algılamaktadır. Bu algı vesilesiyle kişi, acı çektiği zamanlarda, kendini çevresinden, toplundan ve tüm insanlardan uzaklaştırarak izolasyon (isolation) içine girmez. Kişi, ortak insanlık ve deneyim sayesinde kendini diğerlerinden koparmaz aksine başkalarına bağlılık hissiyle hareket edebilmektedir (Neff vd., 2005). İzolasyon sürecinde genellikle kişinin kendini yalnız hissetmesi söz konusudur. Böyle bir kişi başarısız olduğunda veya sorun yaşadığında, bu durumun sadece kendi başına gelmiş bir durum olarak algılaması ihtimali bulunmaktadır (Neff, 2023). Ortak insanlıkla hareket eden kişi ise yaşadığı acı ve zor deneyimlerin herkesin başına gelebileceğini ve diğer insanlar gibi kendisinin de bu acı-zor sürecin üstesinden gelebileceğine dair olumlu ve iyimser bir bakış açısına sahip olabilmektedir (Neff vd., 2007).

Öz-merhametin önemli bir yönünü oluşturan diğer bir kavram ise bilinçli farkındalıktır. Son yıllarda pozitif psikoloji ve terapi alanında önemli düzeyde işlenen bilinçli farkındalık (mindfulness), kişinin yaşadığı zorlukları veya hoşuna gitmeyen durumları tamamen göz ardı etmek ya da sürekli ve aşırı şekilde olumsuzlukları düşünmek yerine şimdiki anda olup bitenlerin farkında olmasıdır (Brown ve Ryan, 2003). Öz-merhametli olabilmek öncelikle kişinin acı ve sıkıntılarının farkında olması ve kabul etmesiyle netleşmektedir. Farkındalık, bir yönüyle kişinin kendi deneyimine meta-perspektif almasını ve böylece daha nesnel ve sağlıklı bir şekilde deneyimlerini değerlendirmesini sağlamaktadır. Bilinçli farkındalık aynı zamanda kişinin acı dolu hikâyesine kapılıp sürüklenmesini engellemektedir dolayısıyla kişinin acılarıyla, problemleriyle ve yaşadığı zorluklarla kendisini özdeşleştirmesini önlemektedir (Neff vd., 2007). Aşırı özdeşleşme (overidentification) olarak geçen bu durumu yaşayan kişiler, kendileriyle ilgili olumsuz düşünce ve duygulara abartılı ve takıntılı bir şekilde odaklanmaya eğilimli olabilmektedir. Bu yüzden kendilerini veya içinde buldukları zor ve kötü durumu net bir şekilde görmeleri mümkün olmayabilir. Bilinçli

farkındalık ise kişinin olup biten süreçte sağlıklı bir pencereden durumu ele almasını kolaylaştırabilmektedir (Neff, 2023). Sonuç olarak bilinçli farkındalık sayesinde kişi, aşırı özdeşleşmeye varmadan olayları, durumları ve kendini faydalı bir şekilde değerlendirebilmektedir (Neff ve Germer, 2012).

Öz-merhamet kapsamında önemli görülen bir husus da kabul (acceptance) sürecidir. Kabul süreci, esasında yukarıda bahsedilen öz-nezakat, ortak insanlık ve bilinçli farkındalığın gerçekleştiği durumlarda ortaya çıkmaktadır (Neff, 2003a; 2003b). Öz-merhametli bireyler, kabul süreciyle birçok problemin ve zorluğun üstesinden gelebilmektedir (Neff, 2016). Kabul süreci, kişinin eksik veya yetersiz olduğu zamanlarda kendini durmaksızın eleştirmek yerine eksiklerini ve yetersizliklerini gerçekçi bir şekilde kabul etmesiyle açıklanmaktadır. Kabul aynı zamanda kişinin duyguları ve bedensel duyuları açıkça ve isteyerek deneyimlemesidir (Yadavaia vd., 2014). Gerçekçi bir kabul sayesinde kişi, kendini geliştirmeye devam edebilmektedir. Yaşam koşulları zor olduğunda kişi, bu süreci metanetli bir şekilde karşılamakta ve sakinlik, dinginlik ve sükûnetle zorluklarla başa çıkmaya çalışmaktadır (Neff ve McGehee, 2010). Kabul sürecinde kişi, olayları ve durumları sağlıklı ve rasyonel bir şekilde değerlendirmekle birlikte doğru, işe yarar ve gerçekçi çözümler bulmaya yönelik çaba göstermektedir (Neff, 2023).

Öz-merhamet, kişinin huzurlu bir yaşam sürmesi, ruh sağlığının iyi yönde seyretmesi, insanlarla ilişkilerinin işlevsel düzeyde olması açısından önemli bir faktördür. Öz-merhamet, kişinin zorluklarla mücadele edebilmesinde etkili bir değişkendir. Öz-merhamet düzeyi yüksek olan bireylerin iyi-oluş düzeyleri de yüksek düzeyde olabilmektedir (Neff ve McGehee, 2010). Öz-merhameti temel alan müdahale programlarının bilinçli farkındalığın ve iyi oluşun artırılmasında etkili olduğu belirtilmektedir. Öz-merhamet sayesinde çöküntü, kaygı ve stres gibi olumsuz deneyimlerde azalma görülürken yaşam tatmini, mutluluk ve yaşam kalitesi gibi arzu edilen deneyimlerde artış izlenebilmektedir (Neff ve Germer, 2012). Öz-merhametli bireyler, akademik alanlarda başarısız olduklarında daha çabuk ve kolay bir şekilde toparlanabilmekte ve daha sağlıklı tepkiler geliştirerek başarısızlığın üstesinden gelebilmektedir (Neff vd., 2005). Sinclair ve arkadaşları (2017) tarafından öz-merhametle ilgili yapılan meta-analiz çalışmalarında öz-merhametin içerdiği terapötik müdahalelerin duygusal durumlar üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu ortaya konulmaktadır. Bununla birlikte araştırma sonuçlarına göre öz-merhametin depresyon (Ehret vd., 2014) ve stresin etkisini engellediği (Allen ve Leary, 2010), kaygıya karşı tampon görevi gördüğü (Neff vd., 2007), travma sonrası stres bozukluğunun şiddetini azaltabildiği (Thomson ve Waltz, 2008), tükenmişliğin azalmasında etkili olduğunun (Mills ve Chapman, 2016) yanı sıra pozitif yaşlanmayla (Philips ve Ferguson, 2013) ve iyi-oluşla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Zessin vd., 2015). Buna göre öz-merhametin insanların duygusal halleri, ruh sağlıkları, psikolojik yapıları ve toplumsal ilişkileri açısından gerekli bir etmen olduğu belirtilebilir.

İnsanların başkalarına merhamet göstermesi konusunda hassas oldukları söylenebilir. Ancak çoğu zaman bireyler başkalarına gösterdikleri ilgiyi ve duyarlılığı kendilerine karşı ortaya koymada başarılı olamayabilir. Kimi insanlar öz-merhametin ne olduğunu ve nasıl uygulanabileceğini bilemeyebilir. Kimi insanlar da öz-merhametli olmayı bencillik ve öz-acıma olarak algılayabilir (Neff, 2003a). Bütün bu süreçlerde ortaya çıkma olasılığı olan durum ise kişinin kendine karşı merhamet göstermekten kaçınmasıdır (Gilbert, 2009a; 2009b). Hatta kimi insanların öz-merhametli olmaktan korktukları için kendilerine karşı merhametli olmaktan da uzak durdukları, kendilerini merhamet görmeye layık bulmadıkları ve öz-merhametli olmayı hak etmediklerine dair düşünceye sahip oldukları ifade edilmektedir (Gilbert vd., 2012; Gilbert vd., 2014a; 2014b). Pek çok insanın öz-merhamete ilişkin olumsuz bir algıya sahip olması ve öz-merhameti deneyimlemede zorluk yaşaması ihtimal dâhilindedir. Bu durum ciddiye alındığında, öz-merhamet konusunda bireylere psiko-sosyal ve duygusal hizmetlerin sunulması gerekli olabilmektedir. Ayrıca bireylerde öz-merhamet geliştirilmesine yönelik çalışmalara odaklanmak da mümkündür. Bu anlamda bireylere öz-merhamet eğitiminin sunulması önemli görülmektedir. Eğitim alanındaki müdahale programları incelendiğinde (Germer ve Neff, 2013; Jazaieri vd., 2013; Ozawa-de Silva ve Dodson-Lavelle, 2011) öz-merhamet eğitimi sağlayan çalışmaların mevcut olduğu anlaşılmaktadır. Ancak bireylerin öz-merhametlerini arttırmaya yönelik eğitsel çalışmaların gerçekleştirilebilmesi için öncelikle mevcut öz-merhamet seviyelerinin tespit edilmesi gerekir. Diğer bir ifadeyle, öz-merhametin artırılması ve geliştirilmesi bağlamında herhangi bir eğitimin sağlanabilmesi veya müdahale programlarının düzenlenebilmesi için bireylerin öz-merhamet düzeylerinin hangi düzeyde olduğunun bilinmesi gerekmektedir. Bu düzeyin tespit edilmesi ise ancak geçerli ve güvenilir ölçme araçları aracılığıyla gerçekleştirilebilmektedir (Nas ve Sak, 2021).

1.1. Çalışmanın Gerekliliği ve Amacı

Ülkemizdeki alanyazın incelendiğinde genel olarak öz-merhamet konusundaki ölçek çalışmalarının uyarılma şeklinde yapıldığı görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, öz-merhametle ilgili Türkiye'deki ölçekler, yurt dışında geliştirilen ve uyarılma çalışmaları neticesinde Türkçe alanyazına kazandırılan ölçekler kategorisinde yer almaktadır. Örneğin, bu alanın ilk ölçeği olan Self-Compassion Scale (Neff, 2003a) ülkemiz alanyazınına iki farklı şekilde uyarlanmıştır. Bunlardan biri, Deniz ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan çalışmada Öz-Anlayış Ölçeği olarak uyarlanırken, diğeri ise Akın ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan çalışmada Öz-Duyarlılık Ölçeği şeklinde adapte edilmiştir. Öz-merhametle ilgili ölçek çalışmaları devam ederken Self-Compassion Scale isimli ölçeğin zaman açısından kullanışlı olmadığı görülmüştür. Buna bağlı olarak Raes ve arkadaşları (2011) tarafından Self-Compassion Scale Short Form isimli kısa formu bir ölçek ortaya konulmuştur. Kısa formda geliştirilen bu ölçek, Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu şeklinde Türkçeye uyarlanmıştır. Bütün bu ölçek çalışmaları dikkate alındığında yurt dışında self-compassion olarak geçen ifadenin Türkçeye öz-anlayış (Sümer, 2008), öz-duyarlılık (Korkmaz, 2018) ve öz-şefkat (Aydoğdu, 2019) gibi kavramlarla çevrildiği anlaşılmaktadır. Ayrıca sadece bu kavramlarla değil, son yıllarda yapılan araştırmalarda ve ölçek geliştirme çalışmalarında self-compassion kavramının öz-merhamet olarak da kullanıldığı görülmektedir (Nas ve Sak, 2020; Nas vd., 2021; Orbay, 2019; Pehlivan ve Güner, 2018; Seven vd., 2019). Bu anlamda, yurt dışındaki ölçeklerin uyarılması yapılırken Türkçe alanyazınında ortak bir kavram kullanımına gidilmediği gözlenmektedir. Diğer tarafta alanyazına bakıldığında öz-merhametle ilgili yurt içinde orijinal bir ölçeğin mevcut olmadığı da anlaşılmaktadır. Oysa ölçek geliştirmeye odaklanan araştırmalarda kültüre uygunluğa önem verilmektedir (Heppner vd., 2013; Nas ve Sak, 2022). Çünkü batı kültüründe geçerli olan bir ölçeğin diğer kültürlerdeki (dolayısıyla Türkiye'deki) insanlar için uygun olmayabileceği ve bu nedenle ölçek çevirilerinin kültürlerarası uyumu sağlamada yetersiz kalabileceği belirtilmekte ve bu durum kültürel sınırlılık olarak kabul edilmektedir. Başka bir ifadeyle, bir kültürde belirli bir hedef için hazırlanan bir ölçeğin, o kültüre ait inanç ve varsayımları temel aldığından uyarılan başka kültüre ilişkin inanç, değer ve varsayımlardan farklı olabilmektedir (Heppner vd., 2013, s.556). Bu yüzden ölçek geliştirme sürecinde kültüre uygunluğun sağlanabilmesi için kültürel sınırlılığın aşılması önemli görülmektedir. Bu durum ise yeni ölçeklerin geliştirilmesiyle sağlanabilmektedir. Bununla birlikte alanyazındaki kullanıma hazır ölçeğin her durum için uygun ve kullanışlı olmayabileceği belirtilmektedir (DeVellis, 2014). Tüm bu verilenler göz önünde bulundurularak yetişkin bireylerin öz-merhamet düzeylerini belirlemeye yarayan bir ölçeğin geliştirilmesine gerek duyulmuştur. Sonuç olarak, bu çalışmada Yetişkin Öz-merhamet Ölçeği'nin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Ölçeğin geliştirilmesi neticesinde öz-merhamet konusunda ülkemizde tespit edilen ölçek eksikliğinin giderilebileceği düşünülmektedir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmanın yöntem kısmında ölçek geliştirme süreçleri ve ilkeleri (DeVellis, 2014) dikkate alınmıştır. Bu anlamda ölçek konusuyla ilgili literatür taranmış ve taslak form oluşturulmuştur. Formun katılımcılara ulaştırılmasıyla elde edilen veriler üzerinde istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir.

2.2. Çalışma Grubu

Çalışma grubunda, Muş ilinde yaşayan 236 erkek ve 241 kadın olmak üzere toplam 477 yetişkin (18 yaş üstü; yaş ort. 28) yer almıştır. Çalışmanın verileri, 2022 Kasım ayında Google Forms uygulaması kullanılarak toplanmıştır. Ölçeğin taslak formu hazırlanırken, maddeler arasına "Lütfen 'Katılıyorum' seçeneğini işaretleyiniz." şeklinde bir madde yerleştirilmiştir. Söz konusu madde, formu baştan savma dolduran katılımcıların tespit edilmesi ve elenmesi amacıyla konulmuştur. Buna göre 'Katılıyorum' seçeneğini işaretlemeyen 71 katılımcıya ait veri, analize dâhil edilmemiştir. Geriye kalan 406 veri üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir.

Ölçek geliştirme süreçlerinde gerekli analizlerin yapılabilmesi için katılımcı sayısına dikkat edilmektedir. Alanyazında yeterli sayıda katılımcıya ulaşılması durumunda Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ile Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmaktadır. Bu bağlamda aynı veriler üzerinde analizler yapılması yerine verilerin ikiye ayrılarak, ilk kısmıyla AFA ve diğeri kısmıyla DFA yapılması uygun

görülmektedir (Fabrigar vd., 1999). Bu anlamda 406 katılımcıya ait verilerin ilk yarısı için AFA, ikinci yarısı için de DFA uygulanmıştır.

2.3. Ölçme Aracının Hazırlanması

Ölçek geliştirme sürecinin ilk basamağı, ölçeğin son halinde yer almaya aday geniş bir madde havuzunun oluşturulmasıdır (DeVellis, 2014). Madde havuzu oluşturulurken genelde tümevarım ve tümdengelim yöntemlerine başvurulmaktadır. Tümdengelim yöntemi esas alındığında, alana ilişkin literatürden yararlanılarak maddeler hazırlanmaktadır (Hinkin, 1998). Bu çalışmada tümdengelim yöntemine uygun olarak öz-merhametle ilgili alanyazın taranmış (Allen ve Leary, 2010; Ehret vd., 2014; Neff vd., 2007; Neff vd., 2005; Neff ve Germer, 2012; Neff ve McGehee, 2010; Mills ve Chapman, 2016; Sinclair vd., 2017; Thomson ve Waltz, 2008; Zessin vd., 2015) ve öz-merhametle ilgili ölçek geliştirme (Neff, 2003a; 2003b; Raes vd., 2011) ve uyarılama (Akın vd., 2007; Aydoğdu, 2019; Deniz vd., 2008; Korkmaz, 2018; Sümer, 2008; Yıldırım ve Sarı, 2018) çalışmaları incelenmiştir. Ulaşılan alanyazın dikkate alınarak 26 maddeden oluşan bir taslak form hazırlanmıştır. Taslak formda, mevcut ölçeklerde yer alan maddelerin bulunmamasına dikkat edilmiştir. Ayrıca taslak formdaki maddelerin literatürdeki kuramsal açıklamalarla (Neff, 2003a; 2003b; 2016; 2023) uygun olması esas alınmıştır.

Madde havuzu oluşturulduktan sonra havuzdaki maddeler uzman görüşüne sunulmaktadır (Heppner vd., 2013, s.562; Karagöz, 2021, s.136). Uzman görüşü, ölçek maddelerinin ölçülmek istenen durumu ne düzeyde yansıttığını belirlemek amacıyla alınmaktadır (Büyüköztürk vd., 2014, s.117). Bu bağlamda hazırlanan taslak formdaki maddeler, ölçek geliştirme alanında çalışmaları olan yedi uzman görüşüne sunulmuştur. Uzmanlardan gelen dönütler doğrultusunda taslaktaki iki madde benzer olmasından dolayı formdan çıkarılmış ve uzmanların önerilerine göre forma dört madde eklenmiştir. Bu süreçte 28 maddeden oluşan bir taslak ortaya çıkmıştır. Ölçeğin bu hali dil, gramer ve anlaşılabilirlik açısından iki Türkçe öğretmeni tarafından incelenmiş ve bu inceleme sonucunda dört madde biçimsel açıdan düzeltilmiştir. Sonuç olarak 28 maddelik taslak bir form hazırlanmıştır.

Ölçek geliştirme sürecinde taslak form hazırlandıktan sonra pilot çalışma gerçekleştirilmektedir (Evcı ve Aylar, 2017). Dolayısıyla hazırlanan taslak form, pilot çalışma amacıyla 35 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Uygulama sonrasında öğrencilerden alınan dönütler doğrultusunda ölçeğe son şekli verilmiştir (Mertens, 1998).

Ölçek geliştirme sürecinin son süreci, uygulama aşamasıdır. Uygulama aşamasında dikkate alınan önemli bir husus, örneklem büyüklüğüdür. Genelde örneklem büyüklüğünün ölçek maddelerinden beş kat fazla olması önerilmekte ve bu şekilde ölçeğin güvenilirliğinin artırılacağı ve faktör analizinin yapılabileceği belirtilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Bu durum göz önünde bulundurulduğunda örneklem büyüklüğünün minimum 140 olması gerektiği anlaşılmıştır. Sonuç olarak hazırlanan 28 maddelik taslak form, etik izin alındıktan sonra katılımcılara ulaştırılmıştır. Etik Kurul izni, Muş Alparslan Üniversitesinin Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 19.10.2022 tarihli ve 68228 sayılı kararla alınmıştır.

2.4. Verilerin İşlenişi ve Analizi

Araştırma sürecinde ulaşılan veriler SPSS 22 programına işlenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği için AFA yapılmıştır. AFA yapılırken ölçek maddelerinin yük değerlerine bakılmış ve maddelerin hangi faktörler altında yer aldığına karar verilmiştir. Ardından AFA sonucunda bulunan modelin geçerli olup olmadığı AMOS programı kullanılarak DFA ile incelenmiştir.

3. BULGULAR

3.1. Açıklayıcı Faktör Analizi

Elde edilen verilerin faktör analizi açısından uygunluğu değerlendirilmiştir. Bunun için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlett's Test of Sphericity değerleri incelenmiş ve KMO değerinin 0,73 olduğu saptanmıştır. KMO test değeri için 0,70 ve üzerinde çıkması, örneklem sayısının analiz açısından iyi olduğunu; 0,50-0,70 arasında olması, yeterli olduğunu; 0,50'nin altında olması ise yeterli ilişkiyi sağlayacak örneklem ihtiyacı bulunduğunu göstermektedir (Can, 2017, s.325). Ayrıca verilerin çok değişkenli normallik niteliği taşıyıp taşımadığı, Barlett's Test of Sphericity ile test edilmiş ve bu değerler anlamlı olduğu

görülmüştür ($p=0,00<0,05$ x^2 : 684,804/df:66). Barlett's Test of Sphericity değerinin anlamlı çıkması ise faktör analizi açısından verilerin uygun olduğu anlamına gelmektedir (Pallant, 2016).

Faktör analizi yapılırken saptanan faktörlerin öz değerlerine bakılmaktadır. Herhangi bir faktöre ait öz değer (eigenvalue), ilgili faktörün açıkladığı toplam varyansı ortaya koymaktadır (Pallant, 2016). Öz değeri 1'in üstündeki faktörler, anlamlı olarak kabul edilen faktörlerdir (Yaşlıoğlu, 2017). Bu bilgiler dikkate alınarak, bu çalışmada faktör öz değerlerinin minimum %1 olmasının yanı sıra alt faktörlerin ise toplam varyansın minimum %5'ini açıklayabilmesi ölçüt alınmıştır. Bu ölçütlere uyan dört alt faktöre ait öz değerler ve dört faktör tarafından açıklanan varyanslar, Tablo 1'de sunulmuştur. Ayrıca faktörler tarafından açıklanan toplam varyans da tabloda gösterilmiştir.

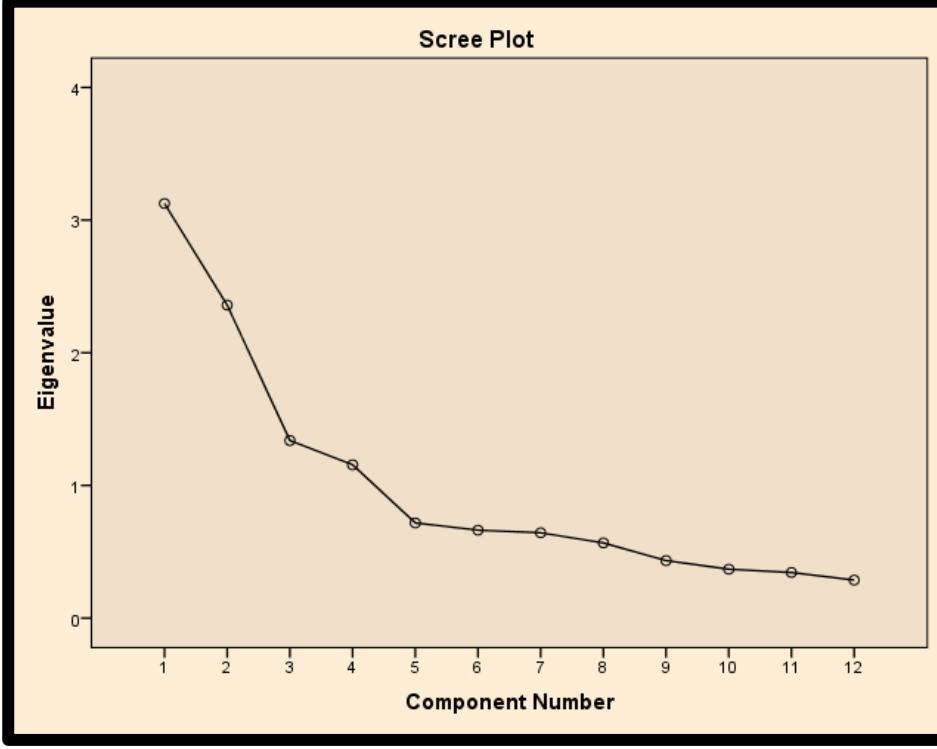
Tablo 1. Yetişkin Öz-Merhamet Ölçeği Faktör Analizi Bulguları

Maddeler	1.Faktör	2.Faktör	3.Faktör	4.Faktör
M16 (İşlerim kötüye gittiğinde kendimi sakinleştirmeye çalışırım.)	0,841			
M17 (Moralim bozuk olduğunda kendimi iyi hissetmek için çabalarım.)	0,810			
M18 (Canım sıkıldığı zamanlarda kendimi rahatlatmak için bir şeyler yaparım.)	0,755			
M1 (Herkes gibi ben de başarısız olabilirim.)		0,870		
M2 (Diğer insanlar gibi ben de hata yapabilirim.)		0,855		
M3 (Başkaları gibi ben de kendimi yetersiz hissedebilirim.)		0,854		
M10 (Hata yaptığım zamanlarda kendimi sert bir şekilde eleştiririm.)			0,839	
M6 (Bir soruna sebep olduğumda kendimden nefret ederim.)			0,754	
M19 (Yaptığım hataları kafama çok takarım.)			0,657	
M23 (Yaşadığım zorlukların hayatın bir parçası olduğunu kabul ederim.)				0,812
M20 (Zorluklarla karşılaştığımda bunun herkesin başına gelebileceğini düşünürüm.)				0,739
M26 (Bu hayatta sahip olmadığım/olmadığım şeyler olabilir.)				0,667
Öz Değer	3,125	2,359	1,339	1,155
Açıkladığı Varyans	26,043	19,660	11,156	9,629
Açıklanan Toplam Varyans	66,48			

Açımlayıcı faktör analizi sürecinde, faktör yükleri ,50 ve üstündeki maddeler değerlendirilmiştir. Bu anlamda faktör yükleri ,50'nin üzerinde olmayan ve yüksek iki yük değeri arasındaki farkın ,10'dan düşük olduğu gözlenen maddeler analize dahil edilmemiştir. Bu durumun sonucunda ölçekte yer alan 28 maddeden 16'sı çıkarılmış olup geriye kalan 12 maddenin AFA sonucuna ilişkin bulguları tabloda verilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde M16, M17 ve M18'in 1.Faktör altında, M1, M2 ve M3'ün 2.Faktör altında, M10, M6 ve M19'un 3.Faktör altında ve M23, M20 ve M26'nın da 4.Faktör altında yer aldığı anlaşılmaktadır. AFA sonucunda ölçeğin, 12 madde ve 4 alt faktör içerdiği ve toplam varyansın %66,48'ini açıkladığı görülmektedir. Bu bulgu, ölçeğin geçerli özellik taşıdığı anlamına gelmektedir. Bununla birlikte 1.Faktör varyansın %26,04'ünü, 2. Faktör %19,66'sını, 3. Faktör %11,15'ini ve 4. Faktör ise %9,62'sini açıklamaktadır. Ayrıca en düşük faktör yük değeri 0,657 ve en yüksek faktör yük değeri 0,870 olarak saptanmıştır. Bu anlamda 0,40 ve üzeri faktör yükleri ideal değerler olarak kabul edildiği (Field, 2009) dikkate alınarak ölçek maddelerinin faktörlere önemli katkı sağladığı belirtilebilir. Sonuç olarak alanyazın göz önünde bulundurularak saptanan bu 4 faktör sırasıyla Öz-nezaket, Ortak Deneyim, Öz-yargılama ve Kabul şeklinde isimlendirilmiştir.

Şekil 1. AFA Yamaç-Birikinti Grafiği

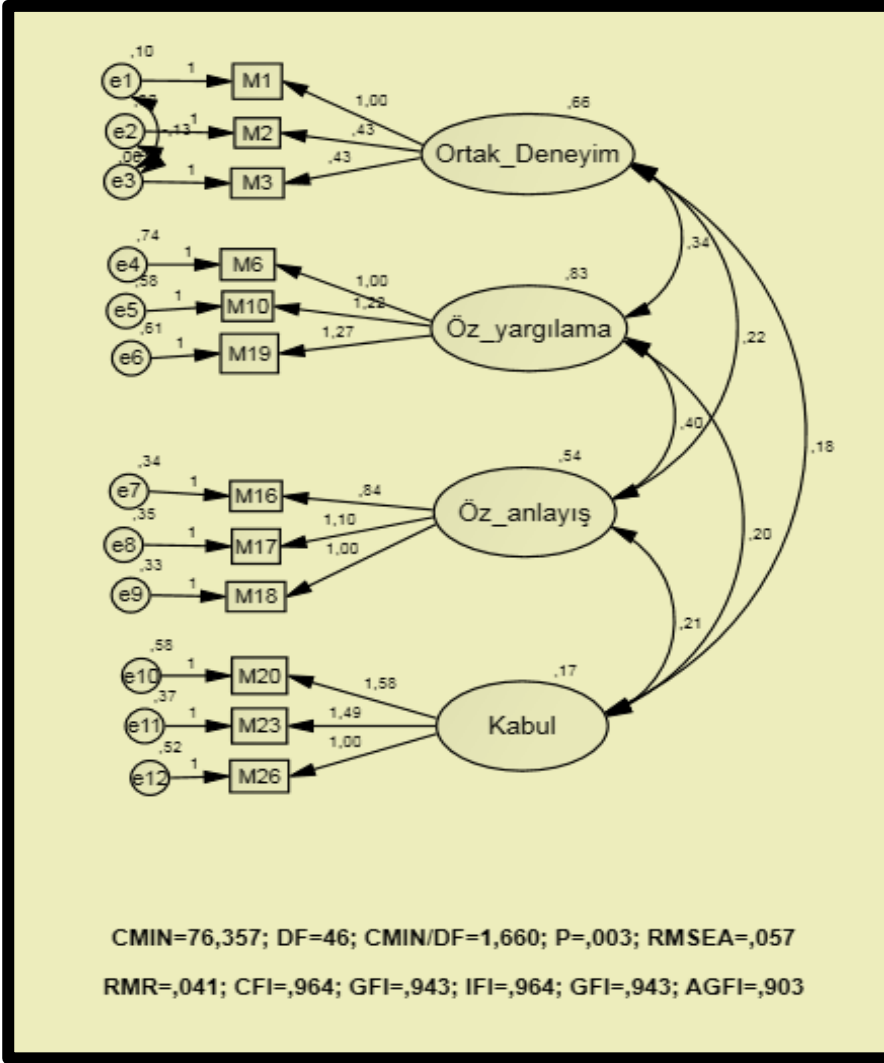


Açımlayıcı faktör analizinde ölçeğin kaç faktörlü olduğuna karar verilebilmesi amacıyla yamaç-birikinti grafiği de incelenebilmektedir (Pallant, 2016). Bu bağlamda yapılan analiz sonucunda saptanan grafik (Şekil 1) incelendiğinde Yetişkin Öz-merhamet Ölçeği'nin dört alt faktörden oluştuğu anlaşılmaktadır.

3.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi

Bu çalışmada, AFA sonucunda ulaşılan yapının, bir model teşkil edip etmediğine bakılmıştır. Diğer bir ifadeyle, AFA ile bulunan dört alt boyutlu modelin uyum değerleri incelenmiştir. Buna göre hesaplanan modifikasyonlar neticesinde bir kısım maddenin (M1-M3, M2-M3) kovaryansları arasındaki ilişkinin yüksek olduğu görülmüştür. Bu nedenle model analizi tekrar gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen analiz sonucunda elde edilen model, Şekil 2'de sunulmuştur.

Şekil 2. DFA Sonucunda Ulaşılan Dört Faktörlü Model



Elde edilen modelin yapısal geçerliğinin değerlendirilmesi için uyum indeksleri incelenebilmektedir. Model uyumunun yorumlanmasında birçok indeks kullanılabilir. Uyum indekslerinin birbirlerinden üstün ya da zayıf yanları olmamakla birlikte, bir kısmı serbestlik derecesini, bir kısmı örneklem büyüklüğünü ve bir kısmı da modelin basitlik ya da karmaşıklığını esas almaktadır (Yaşlıoğlu, 2017; Byrne, 2011). Model uyumuna ilişkin birçok değer bulunmasına rağmen genel olarak raporlanan değerlerin χ^2 , χ^2/df , GFI, IFI, CFI ve RMSEA olduğu ancak bazı çalışmalarda RMR, NFI, AGFI gibi değerlerin de raporlandığı ve bununla ilgili bir sınırlamanın bulunmadığı belirtilmektedir (Meydan ve Şeşen, 2015). Bu durum dikkate alınarak bu çalışmada χ^2/sd , RMSEA, GFI, CFI, NFI RMR, SRMR, IFI, AGFI indeksleri ölçüt alınmıştır.

Alanyazın incelendiğinde uyum indekslerinin iyi uyum ve kabul edilebilir uyum şeklinde değerlendirildiği anlaşılmaktadır (Byrne, 2011; Hooper vd., 2008; Hu ve Bentler, 1999; Marsh ve Hau, 1996; Marcoulides ve Schumacher, 2001; Meydan ve Şeşen, 2015; Shevlin ve Miles, 1998; Schumacker ve Lomax, 2010; Tabachnick ve Fidel, 2007; Waltz vd., 2010; Wang ve Wang, 2012). Bu çalışmada ortaya çıkan uyum indeksleri ve alanyazında yer alan indeks sınırları, Tablo 2’de verilmiştir. Tablodaki ölçüt ve sınırlar dikkate alındığında, bu araştırmada yapılan DFA sonucunda modelin uyum indekslerinin büyük bir kısmının iyi uyum gösterdiği belirtilebilir.

Tablo 2. Ölçeğin Uyum İndeks Değerleri ve Uyum İndekslerine İlişkin Kabul Edilen Sınırlar

Uyum İndeksleri	Çalışma Bulgusu	İyi Uyum Ölçütü	Kabul Edilebilir Uyum Ölçütü	Sonuç
χ^2/sd	1,660*	≤ 3	≤ 5	İyi
RMSEA	,057	$\leq 0,05$	$\leq 0,08$	Kabul Edilebilir Uyum
RMR	,04	$\leq 0,05$	$\leq 0,08$	İyi
SRMR	,04	$\leq 0,05$	$\leq 0,08$	İyi
IFI	,96	$\geq 0,95$	$\geq 0,90$	İyi
CFI	,96	$\geq 0,95$	$\geq 0,90$	İyi
NFI	,91	$\geq 0,95$	$\geq 0,90$	Kabul Edilebilir Uyum

GFI	,94	≥0,90	≥0,85	İyi
AGFI	,90	≥0,90	≥0,85	İyi

* $p < 0.00$ ($p = 0.003$)

3.3. Güvenirlğe İlişkin Bulgular

Yetişkin Öz-merhamet Ölçeği'nin güvenilirliğini tespit etmek amacıyla ölçeğin genel toplamı ve her bir alt boyutunun güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. Hesaplama sonucunda ulaşılan değerler Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Yetişkin Öz-Merhamet Ölçeğinin Güvenirlik Analizi Sonucu

Faktör	Güvenirlik katsayısı
Öz-nezaket	,755
Ortak deneyim	,823
Öz-yargılama	,631
Kabul	,632
Toplam Cronbach's Alfa Değeri	,712

Tablo 3'e göre alt faktörlerden Öz-nezaketin alfa değeri ,75; Ortak Deneyimin alfa değeri ,82; Öz-yargılamanın alfa değeri ,63 ve Kabul alt faktörünün alfa değeri ,63 olduğu gözlenmektedir. Ayrıca tüm maddeler için hesaplanan toplam Cronbach's alfa değeri ise ,71 olduğu görülmektedir. Genel olarak güvenilirlik katsayısının 0,70 ve daha yüksek yüksek olması, güvenilirlik açısından yeterli görülmektedir (Büyüköztürk, 2014, s.183). Bulgulardan elde edilen değerlere bakıldığında, ölçeğin iki alt boyutunda (öz-yargılama ve kabul) güvenilirlik katsayısının kabul edilen değer düzeyine yakın olduğu, diğer iki alt boyutun (öz-nezaket ve ortak deneyim) güvenilirlik katsayısının ise yeterli düzeyin üzerinde olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca ölçeğin toplam güvenilirlik katsayısının da yeterli düzeyde olduğu görülmektedir.

Ölçekte yer alan maddelerin birbirleri ile ilişkisinin tespit edilmesi amacıyla güvenilirlik analizi (reliability analysis) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda maddeler arasındaki korelasyon katsayılarının yanı sıra her bir madde ile toplam puan ortalaması arasındaki korelasyon incelenmiş ve Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Yetişkin Öz-Merhamet Ölçeğinin Madde Toplam Puan Korelasyonu Sonucu

Madde	Madde Toplam Puan Korelasyonu (r)	Cronbach Alpha Değeri
M1	,516	,790
M2	,330	,803
M3	,549	,785
M4	,315	,804
M5	,524	,789
M6	,405	,798
M7	,546	,784
M8	,340	,802
M9	,539	,785
M10	,471	,793
M11	,513	,789
M12	,448	,794

Tablo 4 incelendiğinde, Yetişkin Öz-merhamet Ölçeği'nin madde toplam puan korelasyon değerlerinin 0,31 ile 0,54 arasında değiştiği görülmektedir. Tabloda yer alan bir bulgu da Cronbach Alpha değerleridir. Bu değerler, ölçekteki maddelere ait puanların toplam puanlarla tutarlılığını göstermektedir (Büyüköztürk vd., 2014, s.111). Madde güvenilirlik analizi açısından kabul edilmesi için bu değerlerin 0,70 ve üzeri olması gerekli görülmektedir (Evcı ve Aylar, 2017). Bu bağlamda tablodaki alfa değerleri dikkate alındığında, ölçek maddelerinin ölçeğin bütünüyle tutarlı olduğu anlaşılmaktadır.

3.4. Maddelerin Ayırt Ediciliğine İlişkin Bulgular

Madde analizi için birden fazla yöntem başvurulmaktadır. Bu yöntemlerden biri de alt %27 ile üst %27'lik grupların madde ortalama puanları arasındaki farkların t-testi kullanılarak sınanmasıdır (Büyüköztürk, 2014, s.183). Bu bağlamda Yetişkin Öz-merhamet Ölçeği'nde yer alan maddelerin ayırt edicilik güçlerini belirlemeye yönelik, her bir madde için üst grup ve alt grup öz-merhamet puan ortalamaları arasındaki farka t-testi ile bakılmıştır. Hesaplama sonucunda ulaşılan değerler aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 5. Ölçeğin Alt %27 ve Üst %27'lik Grupların Madde Ortalamaları İçin T-Testi Sonuçları

Maddeler	Gruplar	N	\bar{x}	SS	Sd	t	p
M1	Üst 27	109	4,78	,438	216	12,135	,000
	Alt 27	109	3,61	,901			
M2	Üst 27	109	4,60	,491	216	8,006	,000
	Alt 27	109	3,80	,917			
M3	Üst 27	109	4,21	,805	216	20,171	,000
	Alt 27	109	1,87	,903			
M4	Üst 27	109	4,72	,542	216	7,018	,000
	Alt 27	109	3,99	,947			
M5	Üst 27	109	4,59	,546	216	12,408	,000
	Alt 27	109	3,35	,887			
M6	Üst 27	109	4,77	,422	216	10,660	,000
	Alt 27	109	3,55	1,117			
M7	Üst 27	109	4,20	,960	216	15,506	,000
	Alt 27	109	2,22	,926			
M8	Üst 27	109	4,66	,494	216	7,333	,000
	Alt 27	109	3,94	,890			
M9	Üst 27	109	4,53	,617	216	13,050	,000
	Alt 27	109	3,05	1,007			
M10	Üst 27	109	4,35	,739	216	15,230	,000
	Alt 27	109	2,50	1,033			
M11	Üst 27	109	4,61	,575	216	11,538	,000
	Alt 27	109	3,38	,951			
M12	Üst 27	109	4,67	,621	216	10,572	,000
	Alt 27	109	3,51	,968			

Tablo 5'e göre ölçekte yer alan maddelerden elde edilen %27'lik alt ve üst grupların puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Bu durum, geliştirilmek istenen ölçme aracının, ölçülmek istenen davranışı sergileyenler ile sergilemeyenlerin birbirinden ayırt edildiği anlamına gelmektedir (Can, 2017, s.393). Dolayısıyla bu bulgu, ölçekteki her bir maddenin yetişkinlerin öz-merhametleri bağlamında ayırt edici nitelik taşıdığını göstermektedir.

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, yetişkinlerin öz-merhamet düzeylerinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Alanyazın incelendiğinde yurt dışında öz-merhameti ölçen ölçeklerin (Neff, 2003a) mevcut olduğu ve bu ölçeklerin Türkçeye farklı isimlerle (Akın vd., 2007; Deniz vd., 2008) çevrildiği anlaşılmaktadır. Bu durum, yurtdışındaki ölçekler Türkçeye uyarlanırken ortak bir kavram kullanılmadığına işaret etmektedir. Bununla birlikte ülkemizde geliştirilmiş orijinal bir öz-merhamet ölçeği bulunmamaktadır. Dolayısıyla kültüre uygun ve orijinal bir ölçek geliştirilmesine ihtiyaç duyulmuştur. Çünkü ölçek geliştirme çalışmalarında kültüre

uygunluk önemli görülmektedir (Nas ve Sak, 2022). Ayrıca bir kültürde belirli bir amaç için geliştirilen bir ölçeğin başka kültürlerle ilişkin özellikleri ölçmede yetersiz kalabilmektedir (Heppner vd., 2013, s.556). Bu bağlamda bu çalışmada yetişkinlerin öz-merhamet düzeylerini belirlemeye yarayan yeni bir ölçeğin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç çerçevesinde yöntem olarak ölçek geliştirme süreci esas alınmıştır.

Ölçek geliştirme sürecinde öncelikle madde havuzunun oluşturulması önerilmektedir (DeVellis, 2014). Buna göre ilkin öz-merhametle ilgili literatür taranmış, mevcut ölçekler incelenmiş ve madde havuzu oluşturulmuştur. Ardından madde havuzunun yer aldığı taslak form, uzman görüşüne sunulmuş ve uzman dönütleri sonucunda form üzerinde değişiklikler yapılmıştır. Bunun yanı sıra formdaki maddeler dil açısından Türkçe öğretmenleri tarafından kontrol edilmiştir. Ayrıca 28 maddelik taslak formun son hali önce pilot çalışma kapsamında üniversite öğrencilerine uygulanmış sonrasında ise genel yetişkin kitlesine uygulanmıştır. Uygulama sonucunda 477 katılımcı tarafından ölçek doldurulmuştur. Ancak 71 katılımcıya ait formun sağlıklı ve doğru şekilde doldurulmadığı tespit edilerek analize dâhil edilmemiştir. Geriye kalan 406 katılımcıya ait veriler üzerinden analizler yapılmıştır.

Toplanan veriler üzerinde çeşitli istatistiksel analizler yapılmıştır. Verilerin yarısı (n=203) ile AFA gerçekleştirilmiştir. Yapılan AFA sonucunda taslak formda yer alan 28 maddeden faktör yük değerlerinin düşük olduğu görülen 16 madden çıkarılmış ve kalan 12 maddenin dört faktörlü bir yapıdan oluştuğu tespit edilmiştir. Bu yapının toplam varyansın %66,48'ini açıkladığı anlaşılmıştır. Ayrıca bu yapıdaki en düşük madde yük değerinin ,657 ve en yüksek madde yük değerinin ,870 olduğu saptanmıştır. Alanyazında faktör yük değerlerinin 0,40 ve üzeri olması, ideal değerler olarak kabul edilmiştir (Field, 2009). Bu durum göz önüne bulundurulduğunda, geliştirilen ölçeğe ilişkin madde yük değerlerinin yüksek olduğu anlaşılmıştır.

AFA ile ulaşılan yapı, DFA ile incelenmiştir. DFA sonucundaki uyum değerlerini ortaya koyan alanyazın (Meydan ve Şeşen, 2015; Schumacker ve Lomax, 2010) dikkate alındığında bu çalışmada ulaşılan χ^2/sd (1,660), RMR (,04), SRMR (,04), IFI (,96), CFI (,96), GFI (,94) ve AGFI (,90) uyum değerlerinin iyi düzeyde olduğu görülmüştür. Bununla birlikte RMSEA (,057) ve NFI (,91) uyum değerlerinin de kabul edilebilir düzeyde olduğu anlaşılmıştır. Diğer bir ifadeyle, uyum indekslerinin çoğunluğunda ölçeğin iyi uyum düzeyinde olduğu ve iki alanda ise kabul edilebilir uyum düzeyinde yer aldığı saptanmıştır.

Gerçekleştirilen analizlerde ölçeğin alt boyutlarında en düşük güvenilirlik katsayısı ,631 ve en yüksek güvenilirlik katsayısı ,823 bulunmuştur. Toplam güvenilirlik katsayısı ise ,712 olarak saptanmıştır. Güvenirlik katsayısının 0,70'ten büyük olması, bir ölçme aracının kullanılabilirliği açısından uygun olduğu (Field, 2009; Tezbaşaran, 1996) dikkate alındığında geliştirilen bu ölçeğin güvenilir olduğu belirtilebilir. Ayrıca ölçekteki maddelerin birbirleriyle ilişkisinin saptanması için güvenilirlik analizi yapılmış ve maddeler arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Buna göre madde toplam korelasyon değerlerinin 0,31 ile 0,54 arasında değiştiği anlaşılmıştır. Korelasyon katsayısının 0,70-0,30 arasında olması orta düzeyde bir ilişkiyi yansıtmaktadır (Büyüköztürk, 2014, s.32). Dolayısıyla madde toplam puan korelasyonlarının orta düzeyde ilişkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte ölçekteki maddelere ait puanların güvenilirliği hesaplanmış ve ölçek maddelerinin ölçeğin bütünüyle tutarlılığı olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan analizler sonucunda geliştirilen ölçeğin dört alt faktörden oluştuğu tespit edilmiştir. Bu faktörler (öz-nezaket, ortak deneyim, öz-yargılama ve kabul) öz-merhametle ilgili alanyazındaki kuramsal bilgilerle paralellik göstermektedir (Neff, 2003a; 2003b). Nitekim öz-merhametin önemli bir bileşeni öz-nezaket olarak açıklanmakta ve öz-nezaketin olmadığı süreçlerde öz-yargılamanın gerçekleştiği belirtilmektedir (Neff ve McGehee, 2010). Benzer şekilde ortak insanlık kavramı öz-merhametin merkezinde yer almaktadır. Kabul ise öz-merhametli olmak için gerekli görülen temel süreçlerden biri olarak görülmektedir (Neff, 2023).

Sonuç olarak dört alt faktör ve 12 maddeden oluşan ölçeğin, yetişkinlerin öz-merhamet seviyelerini belirlemek için uygun bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. Beşli likert tipinde olan ölçekte yer alan üç madde tersten kodlanmıştır. Ölçek puan aralığı 12-60 arasında değişmektedir. Buna göre 12-27 puan arası düşük düzeyde öz-merhamet, 28-53 arası orta düzeyde ve 54-60 arası ise öz-merhametin yüksek olduğu anlamı taşımaktadır. Bu sonuçlardan yola çıkılarak, bu ölçek 18 yaş üstü yetişkinlerin öz-merhamet düzeylerinin belirlenebilmesi amacıyla kullanılabilir. Bu çalışmada geliştirilen ölçek, yeni ölçek geliştirme süreciyle ortaya konulmuştur. Başka bir ifadeyle bu çalışma sonucunda elde edilen ölçek, yurt dışında geliştirilip Türkçeye uyarlanan ölçeklerden bu yönüyle farklı bir özellik taşımaktadır. Dolayısıyla orijinal bir ölçek olması nedeniyle öz-merhametle ilgili Türkçe alanyazın açısından bir ilk olma niteliği taşıdığı söylenebilir. Bu durum aynı zamanda araştırmacının bir sınırlılığı olarak düşünülebilir. Bu bağlamda yapılacak çalışmalarda

bu araştırmada geliştirilen ölçek, öz-merhametle ilgili uyarlanan ölçeklerle birlikte kullanılarak paralel form güvenirliği gerçekleştirilebilir ve iki ölçeğe ilişkin pearson korelasyon katsayısı hesaplanabilir.



Bu alışma için Muş Alparslan niversitesinin Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 19.10.2022 tarihli ve 68228 sayılı kararla izin alınmıştır

Makale ile ilgili notlar

Makale araştırma ve yayın etiğine uygun olarak hazırlanmıştır.

Araştırmanın tüm süreci, çalışmanın beyan edilen tek yazarı tarafından gerçekleştirilmiştir.

KAYNAKÇA

- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10. <http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/983-published.pdf>
- Allen, A.B. ve Leary, M.R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4, 107-118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- Aydoğdu, A.İ.B. (2019). *Yoga yapan ve yapmayan bireylerin şema düzeyi, somatik belirtiler ve öz şefkat açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Yayınları.
- Byrne, B.M. (2011). *Structural equation modeling with AMOS Basic concepts, applications, and programming (Multivariate Applications Series)*. Routledge Publication.
- Can, A. (2017). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Pegem Akademi.
- Cowles, M., Randle-Phillips, C. ve Medley, A. (2018). Compassion-focused therapy for trauma in people with intellectual disabilities: A conceptual review. *Journal of Intellectual Disabilities*, 1-21. <https://doi.org/10.1177/1744629518773843>
- Deniz, M.E., Kesici, Ş. ve 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. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151>
- DeVellis, R.F. (2014). *Ölçek geliştirme kuram ve uygulamalar* (Çev. T. Totan). Nobel Yayıncılık.
- Ehret, A., Joorman, J. ve Berking, M. (2014). Examining risk and resilience factors for depression: The role of self-criticism and self-compassion. *Journal of Cognition and Emotion*, 29, 1496-1504. <https://doi.org/10.1080/02699931.2014.992394>
- Evcı, N. ve Aylar, F. (2017). Derleme: Ölçek geliştirme çalışmalarında doğrulayıcı faktör analizinin kullanımı. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(10), 389-412. <http://dx.doi.org/10.16990/SOBIDER.3386>
- Fabrigar, L.R., Wegener, D.T., MacCallum, R.C. ve Strahan, E.J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological Methods*, 4(3), 272-299. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.4.3.272>
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS*. Sage Publication.
- Germer, C.K. ve Neff, K.D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Gilbert, P. (2009a). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199-208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Gilbert, P. (2009b). The nature and basis for compassion focused therapy. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 273-291. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>

- Gilbert, P., Catarino, F., Duarte, C., Matos, M., Kolts, R., Stubbs, J., Ceresatto, L., Duarte, J., Pinto-Gouveia, J. ve Basran, J. (2017). The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *Journal of Compassionate Health Care*, 4(4), 1-24. <https://doi.org/10.1186/s40639-017-0033-3>
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F. ve Baião, R. (2014a). Fears of negative emotions in relation to fears of happiness, compassion, alexithymia and psychopathology in a depressed population: A preliminary study. *Journal of Depress Anxiety*, 1-7. <http://dx.doi.org/10.4172/2167-1044.S2-004>
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F. ve Baião, R. (2014b). Fears of compassion in a depressed population implication for psychotherapy. *Journal of Depress Anxiety*, 1-8. <http://dx.doi.org/10.4172/2167-1044.S2-003>
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J. ve Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(4), 374–390. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2011.02046.x>
- Goetz, J.L., Keltner, D. ve Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351-374. <https://doi.org/10.1037/a0018807>
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji-kuram, araştırma ve uygulamalar* (Çev. T. Doğan). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Heppner, P.P., Wampold, B.E. ve Kivlighan, D.M. (2013). *Psikolojik danışmada araştırma yöntemleri (Research design in counseling)* (Çev. D.M. Siyez). Mentis Yayıncılık.
- Hinkin, T. R. (1998). A brief tutorial on the development of measures for use in survey questionnaires. *Organizational Research Methods*, 1(1), 104–121. <https://doi.org/10.1177/109442819800100106>
- Hooper, D., Coughlan, J. ve Mullen, M. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53-60. <http://www.ejbrm.com/vol6/v6-i1/v6-i1-papers.htm>
- Hökelekli, H. (2013). *Ailede, okulda, toplumda değerler psikolojisi ve eğitimi*. Timaş Yayınları.
- Hu, L.-T. ve Bentler, P.M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Jazaieri, H. (2018). Compassionate Education from preschool to graduate school: Bringing a culture of compassion into the classroom. *Journal of Research in Innovative Teaching & Learning*, 11(1), 22-66. <https://doi.org/10.1108/JRIT-08-2017-0017>
- Jazaieri, H., Jinpa, G.T., McGonigal, K., Rosenberg, E.L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., Cullen, M., Doty, J.R., Gross, J.J. ve Goldin, P.R. (2013). Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1113-1126. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9373-z>
- Karagöz, Y. (2021). *Bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği*. Nobel Yayıncılık.
- Korkmaz, B. (2018). Öz-duyarlık: Psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 40-58. <https://doi.org/10.18863/pgy.336489>
- Marcoulides, G. ve Schumacher, R. (2001). *New developments and techniques in structural equation modeling*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Marsh, H.W. ve Hau, K.T. (1996). Assessing goodness of fit: Is parsimony always desirable? *The Journal of Experimental Education*, 64(4), 364-390. <https://doi.org/10.1080/00220973.1996.10806604>

- Mertens, D. (1998). *Research methods in education and psychology*. SAGE Publications.
- Meydan, C.H. ve Şeşen, H. (2015). *Yapısal eşitlik modellemesi AMOS uygulamaları*. Detay Yayıncılık.
- Mills, J. ve Chapman, M. (2016). Compassion and self-compassion in medicine: Self-care for the caregiver. *Australasian Medical Journal*, 9(5), 87–91. <http://dx.doi.org/10.4066/AMJ.2016.2583>
- Nas, E. ve Sak, R. (2020). Merhamet ve merhamet odaklı terapi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 64-84. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525744>
- Nas, E. ve Sak, R. (2022). Yetişkin merhamet ölçeğinin geliştirilmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 32, 2(535-548). <https://doi.org/10.18069/firatsbed.1037168>
- Nas, E., & Sak, R. (2021). A new compassion scale for children and its psychometric properties. *Child Psychiatry & Human Development*, 52(3), 477-487. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01034-0>
- Nas, E., Sak, R. ve Tanhan, F. (2021). Lise öğrencilerinin merhamet düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(231), 305-334. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.737212>
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K.D. (2003a). The development of validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K.D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K.D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264-274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K.D. ve Germer, C.K. (2012). A pilot and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 1-17. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K.D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. <http://dx.doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K.D., Hsieh, Y. ve Dejjterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K.D., Kirkpatrick, K.L. ve Rude, S.S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Orbay, İ. (2019). *Kanser hastası çocuklara informal bakım verenlerde merhamet yorgunluğunun betimlenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi.
- Ozawa-de Silva, B. ve Dodson-Lavelle, B. (2011). An education of heart and mind: Practical and theoretical issues in teaching cognitive-based compassion training to children. *Practical Matters*, 1(4), 1-28. https://tiber.emory.edu/documents/cbct-resources-for-teachers-certification-program/Education_of_Heart_and_Mind.Ozawa_Dodson.pdf (16.04.2023)
- Pallant, J. (2016). *SPSS survival manual a step by step guide to data analysis using IBM spss*. Open University Press.
- Pehlivan, T. ve Güner, P. (2018). Merhamet yorgunluğu: Bilinenler, bilinmeyenler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 129-134. <https://jag.journalagent.com/phd/pdfs/PHD-25582-REVIEW-PEHLIVAN.pdf>

- Phillips, W. ve Ferguson, S. (2013). Self-compassion: A resource for positive aging. *The Journal of Gerontology*, 68(4), 529-539. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbs091>
- Polat, F. (2016). *Merhamet yorgunluğu düzeyinin çalışma yaşam kalitesi ile ilişkisi: Sağlık profesyonelleri örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K.D. ve Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255. <http://dx.doi.org/10.1002/cpp.702>
- Schumacker, R.E. ve Lomax, R.G. (2010). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modeling*. Taylor & Francis Publication.
- Seligman, M.E.P. (1999). Positive social science. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 1(3), 181-182. <https://doi.org/10.1177/109830079900100306>
- Seven, A., Doğan, S.G., Kınık, A., Toraman, K., Daşkın, G., Sevinen, G.G. ve Doğru, T. (2019). Hemşirelik bölümü intörn öğrencilerin merhamet düzeyi ve etkileyen faktörler: Pilot çalışma. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(3), 273-282. <https://doi.org/10.26453/otjhs.546027>
- Shevlin, M. ve Miles, J. (1998). Effects of sample size, model specification and factor loadings on the GFI in confirmatory factor analysis. *Personality and Individual Differences*, 25(1), 85-90. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00055-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00055-5)
- Sinclair, S., Kondejewski, J., Raffin-Bouchal, S., King-Shier, K.M. ve Singh, P. (2017). Can self-compassion promote healthcare provider well-being and compassionate care to others? Results of a systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 168-206. <https://doi.org/10.1111/aphw.12086>
- Strauss, C., Taylor, B.L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F. ve Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004>
- Sümer, A.E. (2008). *Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya Selçuk Üniversitesi.
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2007). *Using Multivariate Statistics*. Allyn & Bacon.
- Tezbaşaran, A.A. (1996). *Likert tipi ölçek geliştirme kılavuzu*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Thomson, B.L. ve Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress*, 21(6), 556-558. <https://doi.org/10.1002/jts.20374>
- Türk Dil Kurumu. (2024). *Güncel Türkçe sözlük*. <https://sozluk.gov.tr/>
- Vivino, B.L., Thomson, B.J., Hill, C.E. ve Ladany, N. (2009). Compassion in psychotherapy: The perspective of therapists nominated as compassionate. *Psychotherapy Research*, 19(2), 157-171. <https://doi.org/10.1080/10503300802430681>
- Waltz, C.F., Strickland, O.L. ve Lenz, E.R. (2010). *Measurement in nursing and health research*. Springer Publishing Company Publication.
- Wang, J. ve Wang, X. (2012). *Structural equation modeling applications using mplus: Methods and applications*. John Wiley & Sons Publication.
- Yadavaia, J. E., Hayes, S. C., ve Vilaradaga, R. (2014). Using Acceptance and Commitment Therapy to increase self-compassion: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 248-257. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.09.002>

- Yaşloğlu, M.M. (2017). Sosyal bilimlerde faktör analizi ve geçerlilik: Keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizlerinin kullanılması. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 46, 74-85. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iuisletme/issue/32177/357061>
- Yıldırım, M. ve Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171>
- Zessin, U., Dickhäuser, O. ve Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>