

Öz Şefkatin Cinsiyete Göre İncelenmesi: Meta Analiz Çalışması

Feride Bacanlı*¹ ve Ersoy Çarkıt²

Öz

Bu araştırmanın amacı öz şefkati cinsiyete göre meta analiz yöntemiyle incelemektir. Bu amaç için 2007-2018 yılları arasında Türkiye’de yürütülen lisansüstü tezler ve makaleler taranmıştır. Tezlere ulaşmak için Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden, bilimsel makalelere ulaşmak için Ulusal Akademik Ağ ve Bilgi Merkezi (ULAKBİM) Veri Tabanı’ndan yararlanılmıştır. Bu araştırmanın örneklemini kadın ve erkeklerin ortalama öz şefkat puanlarını, bu puanlara ilişkin standart sapmaları ve çalışmalara katılan kadın ve erkek sayılarını içeren 37 çalışma oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini 15493 bireyden oluşmaktadır (10233 kadın - % 66.05). Öz şefkatin cinsiyete göre etki büyüklüğü, Standardize Ortalamalar Farkı (Cohen *d*) analiz yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Yayın yanlılığını belirlemek için uygulanan Egger’in Regresyon Testi, Duval ve Tweedie’nin Kırp-Doldur Yöntemi ve Huni Grafiği sonuçları yayın yanlılığı olmadığını göstermiştir. Araştırma kapsamına alınan çalışmaların etki büyüklüklerinde heterojen bir dağılım olduğu görülmüştür [$Q (sd = 36) = 84.045, p = .000, I^2 = 57.166$]. Araştırma sonuçları erkeklerin öz şefkat ortalama puanlarının kadınlarınkinden yüksek olduğunu, ancak aradaki farkın istatistiksel olarak anlamsız olduğunu ($d = -0.051, p = .073$) göstermiştir.

Anahtar Sözcükler

Öz şefkat
Cinsiyet
Meta analiz

Makale Hakkında

Gönderim Tarihi

19 Kasım 2019

Kabul Tarihi

28 Mayıs 2020

Makale Türü

Araştırma Makalesi

DOI: 10.12984/egeefd.648331

An Examination of Self Compassion According to Gender: Meta-Analysis Study

Abstract

The aim of this study is to examine self-compassion by meta-analysis according to gender. For this purpose, postgraduate theses and articles conducted in Turkey were screened. Researchers utilized the National Thesis Center and Turkish Academic Network and Information Center (ULAKBİM) database to access the theses and articles for this study. The sample of this study consists of 37 studies that include the mean self-compassion scores of men and women, the standard deviations of these scores, and the number of men and women participating in the studies. The sample of the meta-analysis consists of 15493 individuals (10233 females - 66.05 %). The effect size of self-compassion by gender was determined using standardized means difference analysis (Cohen's *d*). Egger's Regression Test, Duval and Tweedie's Trim and Fill method, and Funnel Graph results showed that there was no publication bias. A heterogeneous distribution was observed in the effect sizes of the studies included in the meta-analysis [$Q (df) = 36) = 84.045, p = .000, I^2 = 57.166$]. Meta-analysis results showed that the average self-compassion scores of men were higher than women, but the difference was statistically insignificant ($d = -0.051, p = .073$).

Keywords

Self compassion
Gender
Meta analysis

Article Info

Received

November 19, 2019

Accepted


May 28, 2020


Article Type

Research Paper

Atf: Bacanlı, F. ve Çarkıt, E. (2020). Öz şefkatin cinsiyete göre incelenmesi: Meta analiz çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(2), 01-15. doi: 10.12984/egeefd.648331

* Sorumlu Yazar/Corresponding Author

¹  Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Türkiye, fbacanlı@gazi.edu.tr

²  Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Türkiye, carkitersoy@nevsehir.edu.tr

Extended Abstract

Introduction

Self-compassion refers to how we relate to ourselves in instances of perceived failure, inadequacy, or personal suffering (Neff, 2003a). Theoretically, self-compassion is comprised of six components that combine and mutually interact to create a self-compassionate frame of mind when faced with personal inadequacy or life difficulties: self-kindness versus self-judgment, a sense of common humanity versus isolation, and mindfulness versus overidentification (Neff et al., 2019). Research shows that self-compassion is a key concept for well-being. For example, individuals with high levels of self-compassion have positive psychological characteristics such as psychological well-being (Akın, 2008), optimism (Ergün-Başak & Can, 2018), emotional intelligence (Ikiz & Totan, 2012), life satisfaction (Bluth & Blanton, 2014), positive emotion (Çarkıt & Yalçın, 2017) and forgiveness (Chung, 2016). One meta-analysis (MacBeth & Gumley 2012) found a large effect size when examining the relationship between self-compassion and depression, anxiety, and stress in 20 studies. Muris and Petrocchi (2016) and Marsh, Chan, and MacBeth (2018) examined the relationship between self-compassion and depression, anxiety and stress by meta-analysis, and similarly found negative effect size. Zessin, Dickhäuser, and Garbade (2015) found a positive overall effect size between self-compassion and well-being. It was concluded that self-compassion-based interventions were effective in reducing depression, anxiety and stress levels (Kirby, Tellegen, & Steindl, 2017). It can be said that meta-analysis studies on self-compassion provide support for the protective effect of self-compassion. When self-compassion level is evaluated in terms of gender differences, there are hypotheses that women or men have lower self-compassion level. Since women have a more interdependent sense of self, they can show higher levels of self-compassion. On the other hand, more self-criticism and susceptibility to rumination may result in less self-compassion for women (Neff, 2003b). The results of the research on gender differences on the level of self-compassion seem inconsistent related with the results of prior studies. While some studies have found that women's self-compassion level is lower than men (Kuzu, 2011; Tezcan, 2015), other studies have not found a significant gender difference in self-compassion (Kara, 2018; Öztürk, 2017). Therefore, It can be said that studies that examine self-compassion according to gender are needed in future studies. Yarnell et al. (2015) examined potential gender differences at the level of self-compassion by meta-analysis and reported that males had slightly higher levels of self-compassion than females. This difference was reported to be greater in favor of men among ethnic minorities in North America. Self-compassion is an important personality trait in protecting an individual's mental health (Neff et al. 2007). It can be said that the findings of this study will provide important implications for future theoretical and applied research in psychological counseling and guidance and psychology disciplines.

Method

The research data were obtained from the postgraduate theses and articles on self-compassion in Turkey. To reach these studies, the National Thesis Center and Turkish Academic Network and Information Center (ULAKBİM) database were searched. Self-compassion word was used as a keyword to reach related studies. The studies carried out in Turkey between 2007-2018, which are in accordance with the inclusion criteria, were included in the meta-analysis.

Criteria for inclusion of studies in meta-analysis were as follows: It must be a graduate thesis available at the National Thesis Center. It must be published in a peer-reviewed journal indexed by ULAKBİM national database. Gender differences at the level of self-compassion must be examined. It must include the statistical information needed to calculate the effect size. (Mean scores of self-compassion of women and men, standard deviations and sample sizes or mean scores of self-compassion of women and men, sample size and p value of gender differences in self-compassion level.)

A total of 94 graduate theses conducted between the years 2007-2018 on self-compassion were reached from the National Thesis Center. 84 of the graduate theses were open access and 10 of them were closed to access. 33 postgraduate theses containing the data required to calculate the effect size were included in the study. From the national database, 28 articles published between 2007-2018 on self-compassion were reached. Four articles containing the data required to calculate the effect size were included in the meta-analysis. In the end, total of 37 studies that met the inclusion criteria were included in the meta-analysis. 33 different effect sizes were calculated from the postgraduate theses included in the meta-analysis. Four different effect sizes were calculated from the articles included in the meta-analysis. A coding form was formed and the sample size of the gender group, self-compassion mean scores of women and men, and standard deviation values were coded. Alternatively, the sample size of the gender groups, the mean scores of self-compassion of the groups, and the p value for the t test were coded. In addition, the publication type and sample group characteristics of the studies were also coded. The studies included in the meta-analysis are graduate theses and articles containing data on gender differences at the level of

self-compassion. These studies were conducted in Turkey between the years 2007-2018. The sample of the meta-analysis consists of 15493 individuals (10233 females - 66.05 % and 5260 males - 33.95 %). The effect size of the self compassion by gender was determined using Cohen's *d*. A comprehensive meta-analysis program was used to calculate the effect sizes of the studies included in the meta-analysis and to evaluate publication bias. *Q* and *I*² statistics were used to evaluate heterogeneity and the overall effect size value was calculated for random effects models. A positive Cohen's *d* result indicates that women's self-compassion level is higher than men, while a negative Cohen's *d* result indicates that men's self-compassion level is higher than women. Duval and Tweedie's Trim-Fill method, Egger's Regression Test and Funnel Graph were used to evaluate publication bias (Duval & Tweedie, 2000a, 2000b; Egger, Smith, Schneider, & Minder, 1997).

Findings

Publication bias analysis showed that there is no publication bias in this meta-analysis study. The *Q* value for testing homogeneity was found to be 84.045 [$Q (df = 36) = 84.045, p < .01$]. If the calculated *Q* value exceeds the value corresponding to 36 degrees of freedom and .05 confidence level in the chi-square table ($df = 36, \chi^2(.05) = 50.998$), the effect size distribution of the studies in the meta-analysis is heterogeneous (Borenstein, Hedges, Higgins, & Rothstein, 2014). *I*² value is 57.166 indicating that 57.166 % of total variability is related to inter-study variability (Higgins, Thompson, Deeks, & Altman, 2003). In general, it can be said that the variability between studies is significant. The overall effect size was calculated as $d = -0.051 (p > .05)$ according to the random effects model. The overall effect size is negligible level according to Cohen (1988) and Cohen, Manion, and Morrison (2007), as well as is statistically insignificant [$d = -0.051, (-0.106; 0.005)$]. When the graph is examined, it is seen that the difference between the groups of men and women at the level of self-compassion is negligible in favor of men and is statistically insignificant.

Discussion and Conclusion

The result of this study indicated that there is a difference in the favor of men between the groups of men and women at the level of self-compassion, but the difference is not statistically significant. The results are consistent with the results of the previous research, as there are many studies reporting no gender differences at the level of self-compassion (Çetin, 2017; Neff & Pommier, 2013; Özyeşil, 2011). In addition, the results of the research contradict the results of the meta-analysis conducted by Yarnell et al. (2015) on gender differences at the level of self-compassion. Yarnell et al. (2015) found that males had slightly higher levels of self-compassion than females. When we look at the sample groups of the studies within the scope of this meta-analysis study (Table 1), it is seen that most are carried out in the sample of adults such as university students, nurses, teachers, and athletes. Self-compassion in women decreases with age (Bluth, Campo, Futch, & Gaylord, 2017). In men, as age increases, masculinity scores decrease, and femininity scores increase, so they become more nurturant (Cournoyer & Mahalik, 1995). Therefore, it can be said that gender differences in self-compassion may decrease in adult individuals. Since most of the research in this meta-analysis study is conducted with adults, this may explain as to why there was no gender difference in self-compassion. In addition, Yarnell et al. (2015) reported that gender differences in self-compassion are more pronounced in ethnic minority groups. As the study group of this meta-analysis study did not contain any ethnic minority groups, significant gender differences may not be observed.

Giriş

Psikoloji bilimi uzun yıllar boyunca çalışmalarında çoğunlukla psikolojik rahatsızlıklar üzerine hastalık modelini benimsemiştir (Seligman, 2002). Ancak bu durum psikolojik rahatsızlığı olmayan insanların göz ardı edilmesine neden olmuş ve bu insanların daha üretken olmaları için çaba gösterilmesini, insanları daha mutlu edecek müdahaleler geliştirilmesini önlemiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2014). Tüm bunlara tepki olarak doğan pozitif psikoloji, insanın zayıf yönleri kadar güçlü yönleriyle de ilgilenilmesi gerektiğini önermektedir. Psikolojik rahatsızlıkları olan insanların tedavi edilmelerine gösterilen gayret kadar güçlü yönlerinin de üzerinde durulması gerektiği ve psikolojik sorunları olmayan insanların hayatlarından daha fazla doyum almalarını sağlayan ve pozitif özelliklerini inceleyen çalışmalar yapılması gerektiği vurgulanmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bunun için pozitif psikoloji öznel iyi oluş (Diener, 2000), kendini toparlama gücü (Masten, Best ve Garmezy, 1990), akış (Csikszentmihalyi, 1990) gibi insanın pozitif özelliklerini konu edinen araştırmalara her geçen gün daha çok odaklanmaktadır. Pozitif psikolojinin üzerinde odaklandığı bu pozitif kavramlardan biri de öz şefkattir³ (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007).

Öz şefkat, bireyin acı ve başarısızlık karşısında kendini eleştirmek yerine kendine karşı özenli davranması, yaşanan olumsuzlukları insan yaşamının bir parçası olarak algılaması, olumsuz duygu ve düşüncelere takılı kalmaktansa mantıklı çözüm yolları araması olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a; 2003b). Daha açık bir anlatımla öz şefkat algılanan başarısızlık, yetersizlik veya kişisel sorunlar karşısında bireyin kendisiyle nasıl ilişki kurduğunu (Yarnell, Neff, Davidson ve Mullarkey, 2019) ve birbiriyle ilişkili bileşenlerin (öz sevecenlik, öz eleştiri, ortak paylaşım, izolasyon, bilinçli farkındalık, aşırı özdeşleşme) karşılıklı bir etkileşim durumunda olduğu dinamik bir sistemi temsil eder (Neff, 2016a; 2016b). Öz şefkat; her biri öz şefkatli davranışla ilgili olumlu bir faktörü ve öz şefkat karşıtı davranışlarla ilişkili olumsuz bir faktörü içeren bileşenlerle kavramlaştırılmaktadır (Neff, 2003b; 2016a). Teorik olarak öz şefkat, kişisel yetersizlik veya yaşam zorlukları ile karşı karşıya kalındığında öz şefkatli bir zihin çerçevesi oluşturmak için bir araya gelerek karşılıklı etkileşimde bulunan altı bileşenden oluşur: Öz sevecenliğe karşı öz eleştiri, ortak paylaşım karşı izolasyon duygusu ve bilinçli farkındalığa karşı aşırı özdeşleşmedir (Neff ve diğ., 2019). Öz sevecenlik, bireyin kendine karşı nazik, destekleyici ve anlayışlı olmasını gerektirir. Öz sevecenlik, bireyin kendisini eksikliklerinden dolayı sert bir şekilde eleştirmek yerine, kendine karşı sıcak ve kabullenici olmasıdır. Ortak paylaşım; insan deneyimlerini tanımayı, tüm insanların başarısız olabildiğini, hatalar yapabildiğini ve kusurlu yaşamlar sürdürdüğünü anlamayı içerir. Bu kavram, birinin kusurlarından dolayı izole hissetmek (özellikle başarısız olmuş ve acı çeken tek kişi gibi hissetmek) yerine, kişisel eksikliklere ve bireysel zorluklara ilişkin daha geniş ve daha bütüncül bir bakış açısını ifade eder. Bilinçli farkındalık; kişinin kendisinin veya bir kişinin yaşam deneyiminin olumsuz yönleriyle ilgili dramatik bir hikâyeden kaçmadan, netlik ve denge ile aşırı özdeşleşme olarak adlandırılan süreçten kaçınarak, şu anki acı veren deneyiminin farkında olmasını içerir (Neff, 2003b; Neff ve diğ., 2019). Neff (2016a) öz şefkat bileşenlerinin, bireylerin acı ve başarısızlık karşısında duygusal olarak tepki vermeleri (daha şefkatli ve daha az yargılayıcı), zorlayıcı durumları bilişsel olarak anlamaları (izole etmek yerine insan deneyiminin bir parçası olarak) ve dikkatli bir acı çekmeye özen göstermeleri için (daha bilinçli bir farkındalıkla ve daha az özdeşleşmiş bir tutumla) farklı yöntemlere vurgu yaptığını belirtmektedir. Bu bileşenler, kişisel acı çekmenin hafifletilmesinde ve kişisel başarısızlık duygularının üstesinden gelinmesinde eşit derecede önemlidir (Neff, 2003b).

Türkiye’de ve yurt dışında öz şefkat kavramının psikolojik danışma ve psikoloji bilim dallarında her geçen gün giderek çok daha fazla çalışıldığı görülmektedir. Bu çalışmaların pek çoğunda öz şefkatin iyi oluş için anahtar bir kavram olduğu belirtilmektedir. Örneğin öz şefkat düzeyi yüksek bireylerin; psikolojik iyi oluş (Akın, 2008; Sarıcaoğlu, 2011; Wei, Liao, Ku ve Shaffer, 2011), iyimserlik (Ergün-Başak ve Can, 2018; Neff ve diğ., 2007), psikolojik dayanıklılık (Alibekiroğlu, Akbaş, Bulut Ateş ve Kırdök, 2018; Smith, 2015) ve duygusal zekâ (Castilho, Carvalho, Marques ve Pinto-Gouveia, 2016; İkiz ve Totan, 2012) gibi kişilik özelliklerinin de yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde öz şefkat düzeyi yükseldikçe yapıcı problem çözme (Arslan, 2016), yaşam doyumu (Bluth ve Blanton, 2014; Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli, 2012; Tel ve Sarı, 2016; Yang, Zhang ve Kou, 2016) olumlu duygular (Çarkıt ve Yalçın, 2017) ve affetme (Chung, 2016; Mansfield, Pasupathi ve McLean, 2015; Kılıç, 2019; Sarıçam ve Biçer, 2015; Wu, Chi, Zeng, Lin ve Du, 2019) düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Görüldüğü üzere pek çok çalışmada öz şefkatin çeşitli kişilik özellikleriyle ilişkilerini inceleyen betimsel çalışmalar yapılmıştır. Yurt dışında öz şefkat kavramının çeşitli değişkenlerle ilişkisinin meta analiz yöntemiyle araştırıldığı araştırmalar da yapılmıştır. Örneğin; MacBeth ve Gumley (2012) öz şefkat ve psikopatoloji arasındaki ilişkinin etki büyüklüğünü ve yönünü tespit etmek için meta analiz yöntemiyle çalıştıkları araştırmada öz şefkat ve psikopatoloji arasında negatif yönde geniş düzeyde etki büyüklüğü ($r = -.54$) rapor etmişlerdir. Muris ve Petrocchi (2016) ve Marsh, Chan ve MacBeth (2018) öz şefkat ile depresyon, anksiyete ve stres ilişkisini meta analiz yöntemiyle incelemişlerdir. Bu iki araştırmada da yukarıdaki gibi öz şefkat ile adı geçen

³Self compassion kavramı Türkçe alan yazında öz anlayış, öz duyarlılık veya öz şefkat terimleriyle karşılanmaktadır. Bu çalışmada söz konusu kavramın karşılığı olarak öz şefkat terimi tercih edilmiştir.

kavramlar arasında negatif yönde etki büyüklüğü tespit etmişlerdir. Zessin, Dickhäuser ve Garbade (2015) ise öz şefkat ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen 79 araştırmaya katılan toplam 16416 kişinin yer aldığı meta analiz çalışmasında öz şefkat ve iyi oluş arasında pozitif yönde ($r = .47$) genel etki büyüklüğü belirlemişlerdir. Bunların yanı sıra öz şefkati geliştirme amaçlı müdahale programlarının etkililiği de meta analiz yöntemiyle araştırılmıştır. Örneğin, öz şefkat geliştirme amaçlı terapi müdahalelerinin etkililiğini tespit etmek için yapılan meta analiz çalışmalarında; hem patolojik tanı almış hem de almamış bireylerin katıldığı terapi gruplarında bu müdahalelerin anksiyete düzeyini, stres düzeyini ve depresif semptomları azalttığı, öz şefkat düzeyini ise arttırdığı tespit edilmiştir (Kirby, Tellegen ve Steindl, 2017; Wilson, Mackintosh, Power ve Chan, 2019). Yurt dışında yapılan bu araştırmaların sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde öz şefkat ile ilgili meta analiz çalışmalarının da öz şefkatin koruyucu ve iyileştirici etkisi için destek sağladığı söylenebilir.

Öz şefkati cinsiyete göre inceleyen araştırmalardan bazılarında kadınların öz şefkat düzeyinin erkeklerinkinden daha yüksek olduğunu ya da tersini ileri süren hipotezlerin test edildiği araştırmalar da yapılmıştır. Neff (2003b) kadınların öz şefkat düzeylerinin erkeklerinkinden daha yüksek olmasını onların daha fazla ilişkisel benlik duygusuna sahip olmalarından ve bu özelliklerinin de öz şefkatlerini arttırdığından kaynaklanabileceğini belirtmektedir. Neff (2003b) kadınların öz eleştiri ve rüminasyona daha yatkın olmalarının erkeklere göre daha az öz şefkate sahip olmalarına neden olabileceği görüşünü de ileri sürmektedir. Öz şefkat düzeyinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını inceleyen araştırma sonuçlarının ise tutarsız olduğu görülmektedir. Bazı araştırmalarda kadınların erkeklerden daha az öz şefkate sahip olduğu (Bluth, Campo, Futch ve Gaylord, 2017; Boran Sarı, 2017; Kuzu, 2011; İme, 2018; Neff, 2003b; Neff ve McGehee, 2010; Tezcan, 2015; Yarnell ve Neff, 2013) bulunurken bazı araştırmalarda ise cinsiyete göre öz şefkatin anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur (Dilmaç, Deniz ve Deniz, 2009; Eraydın, 2010; Kara, 2018; Neff ve Pommier, 2013; Öztürk, 2017; Yılmaz, 2009). Bu nedenle kadınların mı yoksa erkeklerin mi daha fazla öz şefkate sahip olduğuna ilişkin kesin bir karar verilememektedir. Bununla birlikte Yarnell ve diğerleri (2015) öz şefkat düzeyindeki potansiyel cinsiyet farklılıklarını meta analiz yöntemiyle incelemişlerdir. Araştırma bulguları erkeklerin, küçük bir etki büyüklüğü ($d = 0.18$) ile kadınlardan daha fazla öz şefkate sahip olduğunu göstermiştir. Öz şefkatin erkekler lehine daha yüksek bulunduğu bu farkın ise, araştırmaya katılan Kuzey Amerika'daki (ABD ve Kanada) etnik azınlıklar arasında erkekler lehine daha fazla olduğu görülmüştür. Yukarıda da belirtildiği gibi Türkiye'de öz şefkati cinsiyete göre inceleyen çeşitli betimsel çalışmalar yapılmakla birlikte öz şefkati cinsiyete göre meta analiz yöntemiyle inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu araştırmanın amacı, öz şefkati cinsiyete göre meta analiz yöntemiyle inceleyerek cinsiyetin öz şefkat üzerindeki etki büyüklüğünü ve yönünü belirlemektir. Öz şefkatin cinsiyete göre meta analiz yöntemiyle incelenmesi, farklı bölgelerde ve özelliklere sahip örneklem grupları üzerinde yürütülen bağımsız araştırmaları tek bir araştırmada birleştirerek sonuçların yorumlamasını kolaylaştırmakta ve bu araştırmalar için ayrı ayrı etki büyüklüğü hesaplayarak etki büyüklüklerini karşılaştırmaya imkân sunmaktadır (Dinçer, 2014). Ayrıca Dinçer'e (2014) göre ortalamaların karşılaştırılması farkın düzeyi hakkında bilgi vermemekle birlikte meta analiz çalışmalarında hesaplanan genel etki büyüklüğü düşük, orta, geniş düzeyde etki şeklinde değerlendirmeyi daha kolay hale getirmektedir. Bu bağlamda bu araştırmada da öz şefkatin cinsiyete göre meta analiz yöntemiyle incelenmesi sonucu bulunan genel etki büyüklüğü değeri cinsiyetler arası farkın düşük, orta ve geniş düzeyde etkiye sahiptir şeklinde yorumlanmasına olanak sunacaktır. Bu araştırmanın bulgularının psikolojik danışma ve rehberlik (PDR) ile psikoloji bilim dallarında gelecekte yapılacak teorik ve uygulamalı araştırmalar için önemli doğurgular sunacağı söylenebilir. Örneğin okullarda ve üniversitelerin kariyer gelişim merkezlerinde öz şefkat konusunda yapılacak uygulamalı çalışmalar ve hizmetlerin planlanmasında bu araştırma sonuçlarından yararlanılabilir.

Yöntem

Araştırmanın Deseni

Bu araştırma meta analiz yöntemi ile yürütülmüştür. Meta analiz, genel bir etki büyüklüğü hesaplamak için istatistiksel yöntemler kullanarak bağımsız çalışmaların bulgularını sistematik olarak sentezlemek veya birleştirmek için kullanılan bir araştırma sürecidir (Egger ve Smith, 1997). Bu araştırmada ise öz şefkatin cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin genel bir etki büyüklüğü elde etmek için meta analiz yöntemi kullanılmıştır.

Meta Analiz Kapsamına Alınacak Çalışmaların Belirlenmesi

Bu araştırmanın verilerini, Türkiye'de 2007-2018 yılları arasında öz şefkati konu edinen ve dâhil edilme ölçütlerine uygun olan lisansüstü tezlerin ve makalelerin verileri oluşturmaktadır. Bu çalışmalara ulaşmak için

Ulusal Tez Merkezi ve ULAKBİM taranmıştır. Bu araştırmanın temel kavramı olan öz şefkat ile ilgili çalışmalar dikkate alınarak ‘öz anlayış’, ‘öz şefkat’, ‘öz duyarlılık’ ve ‘self compassion’ anahtar kelimeler olarak kullanılmıştır.

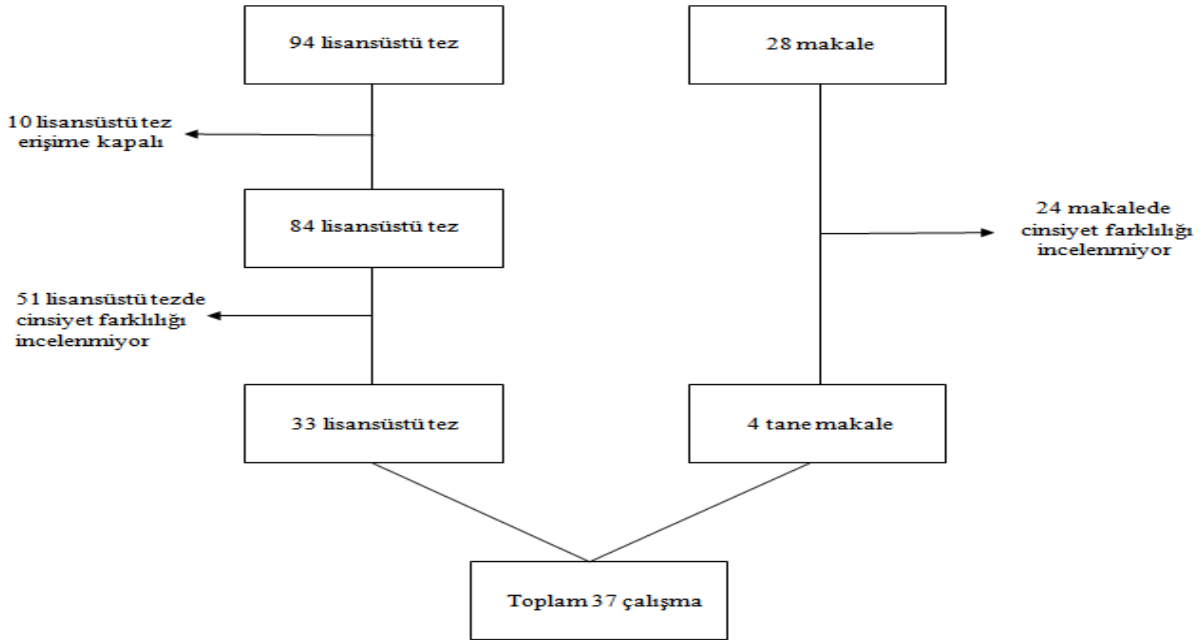
Çalışmaların Meta Analiz Kapsamına Dâhil Edilme Ölçütleri

Öz şefkat hakkında yürütülen çalışmaların bu meta analiz kapsamına alınabilmesi için birtakım ölçütler dikkate alınmıştır. Öncelikle çalışmanın Ulusal Tez Merkezi’nde erişime açık bir lisansüstü tez veya ULAKBİM tarafından taranan hakemli bir dergide yayınlanmış olması gerekmektedir. İkinci olarak çalışmada öz şefkat toplam puanının cinsiyete göre farkının incelenmiş olması gerekmektedir. Son olarak çalışmanın, etki büyüklüğü hesaplanabilmesi için ihtiyaç duyulan istatistikî bilgilere (kadınların ve erkeklerin öz şefkat puan ortalamaları, bu puanlara ilişkin standart sapma değerleri ve örneklem büyüklükleri veya kadınların ve erkeklerin öz şefkat puan ortalamaları, örneklem büyüklükleri ve öz şefkatin cinsiyete göre farklılığına ilişkin p değeri) yer vermiş olması gerekmektedir.

Alanyazın Tarama Süreci

Alanyazın tarama ve hariç tutma sürecine ilişkin akış şeması Şekil 1’de sunulmuştur. Ulusal Tez Merkezi’nden öz şefkat ile ilgili 2007-2018 yılları arasında yapılan toplam 94 lisansüstü tez bulunmuştur. Bu tezlerden 84’ü erişime açıkken 10’u erişime kapalıdır. Erişime açık olan 84 lisansüstü tezdten etki büyüklüğü hesaplamak için gerekli verileri içeren 33 lisansüstü tez çalışmaya dâhil edilmiştir. ULAKBİM’den öz şefkat ile ilgili 2007-2018 yılları arasında yayınlanan 28 makaleye ulaşılmıştır. Etki büyüklüğü hesaplamak için gerekli verileri içeren 4 makale meta analize dâhil edilmiştir.

Bu meta analiz çalışmasına yukarıdaki ölçütler dikkate alınarak Ek A’daki 37 çalışma dâhil edilmiştir. Meta analiz kapsamındaki lisansüstü tezlerden 33 farklı etki büyüklüğü ve makalelerden ise 4 farklı etki büyüklüğü hesaplanmıştır.



Şekil 1. Alan Yazın Tarama ve Hariç Tutma Sürecini Gösteren Akış Şeması

Çalışmaların Kodlanması

Kodlama formu oluşturularak her çalışmanın örneklem büyüklüğü, cinsiyet gruplarına ait öz şefkat puanı ortalama ve standart sapma değerleri ya da cinsiyet gruplarının örneklem büyüklüğü, grupların öz şefkat puanı ortalamaları ve t testine ilişkin p değeri kodlanmıştır. Ayrıca çalışmaların yayın türü (lisansüstü tez, makale) ve örneklem grubu özelliklerine de yer verilmiştir. Bir yazar tarafından tarama ve kodlama işlemi yapıldıktan sonra yazarlar bir araya gelerek kodlanan çalışmaları tekrardan birlikte incelemişlerdir. Ayrıca izlenen süreç yukarıda ayrıntılı bir şekilde açıklanmış ve teyit edilebilirliği sağlamak için taranan tüm çalışmalar ile kodlama formu muhafaza edilmektedir.

Meta Analiz Kapsamındaki Çalışmaların Özellikleri

Bu meta analiz kapsamındaki çalışmalar, 2007-2018 yılları arasında Türkiye’de yürütülen ve öz şefkati cinsiyet farklılıklarına göre inceleyen lisansüstü tezler ve makalelerdir. Kadınların ve erkeklerin ortalama öz şefkat puanları, bu puanlara ilişkin standart sapmalar ve cinsiyet gruplarının örneklem büyüklükleri dikkate alınarak 37 çalışma meta analiz kapsamına alınmıştır. Meta analiz kapsamına alınan çalışmaların çalışma grupları ve çalışma grubu büyüklükleri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1
Dâhil Edilen Çalışmaların Özellikleri

Sıra	Çalışma Adı	Kadın (n)	Erkek (n)	Örneklem Grubu
1	Akça, 2014	129	119	Üniversite öğrencileri
2	Akkaya, 2011	280	120	Lise öğrencileri
3	Akyol, 2011	420	342	Ergenler
4	Andiç, 2013	293	196	Ergenler
5	Asıcı, 2013	269	131	Öğretmen adayları
6	Aydın, 2015	824	184	Öğretmen adayları
7	Bayrakdaroğlu, 2014	128	215	Tekvandocular
8	Bolat, 2013	333	146	Üniversite öğrencileri
9	Boran Sarı, 2017	158	184	Üniversite öğrencileri
10	Canpoyraz, 2017	376	109	Üniversite öğrencileri
11	Çetin, 2017	174	84	Ergenler
12	Çırpan, 2017	144	131	Üniversite öğrencileri
13	Dilmaç, Deniz ve Deniz, 2009	398	145	Üniversite öğrencileri
14	Dökmeci, 2017	296	132	Üniversite öğrencileri
15	Eker, 2011	230	96	Üniversite öğrencileri
16	Eraydın, 2010	444	79	Hemşirelik bölümü öğrencileri
17	Esen, 2017	38	11	Depresyon tedavisi alan bireyler
18	Hacıoğlu Sarı, 2016	103	130	Üniversite öğrencileri
19	İme, 2018	142	313	Ergenler
20	İnan, 2016	214	134	19 yaş üstü bireyler
21	Kara, 2018	402	10	Hemşireler
22	Kıcalı, 2015	171	79	Üniversite öğrencileri
23	Kılavuzoğlu, 2018	50	50	Üniversite öğrencileri
24	Kozalı, 2017	242	128	18 yaş üstü bireyler
25	Kuzu, 2011	326	221	Öğretmen adayları
26	Nazik ve Arslan, 2011	146	39	Hemşirelik öğrencileri
27	Öztürk, 2017	87	100	Sınıf öğretmenleri
28	Özyeşil, 2011	644	366	Üniversite öğrencileri
29	Peker, 2017	212	88	18 yaş üstü bireyler
30	Sadioğlu ve Onur Sezer, 2016	135	46	Sınıf öğretmeni adayları
31	Sayın, 2017	478	203	Üniversite öğrencileri
32	Soyer, 2010	416	189	Özel eğitim bölümü öğretmen adayları
33	Şahin, 2014	209	193	Öğretmenler
34	Şahin, 2018	346	119	Lise öğrencileri
35	Tezcan, 2015	541	166	PDR bölümü öğrencileri
36	Yılmaz, 2009	373	164	Üniversite öğrencileri
37	Yiğit, 2015	62	98	Ergenler

Bu meta analizin örneklemini 10233’ü (% 66.05) kadın, 5260’ı (% 33.95) erkek olmak üzere 15493 birey oluşturmaktadır. Çalışmaların 32’si lisansüstü tez, biri tıpta uzmanlık tezi, dördü makaleden oluşmaktadır. Lisansüstü tezlerden toplam 33 etki büyüklüğü, makalelerden ise dört etki büyüklüğü hesaplanmıştır. Meta analize dâhil edilen çalışmalarda Neff (2003b) tarafında geliştirilen, Türkçeye uyarlaması Deniz, Kesici ve Sümer (2008)

tarafından yapılan Öz Anlayış Ölçeği ve yine Türkçeye uyarlaması Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılan Öz Duyarlık Ölçeği kullanılmıştır.

Analiz Süreci

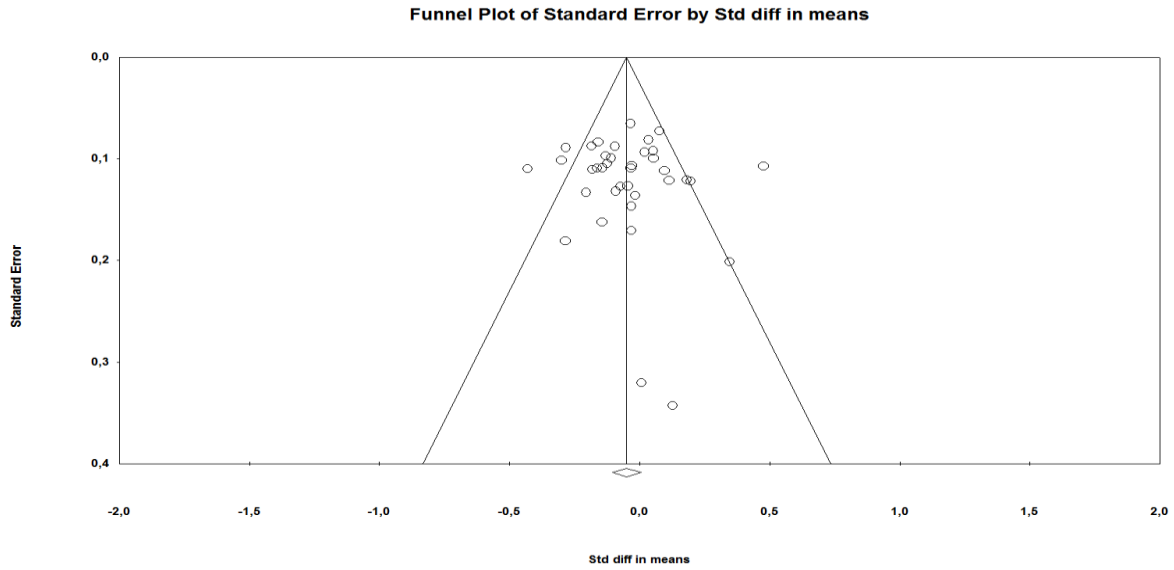
Bu meta analiz çalışmasında kullanılan etki büyüklüğü Cohen d 'dir. Bu analiz yöntemi, iki grubun ortalamalarını karşılaştırarak etki büyüklüğünün hesaplanmasını sağlar (Cohen, 1988). Bu meta analizde genel etki büyüklüğünün hesaplanmasında ve yayın yanlılığının değerlendirilmesinde Comprehensive Meta-Analysis (CMA) programından yararlanılmıştır. Heterojenlik testi için Q ve I^2 istatistiği kullanılırken, rastgele etkiler modeli için genel etki büyüklüğü değeri hesaplanmıştır. Cohen d değerinin pozitif olması kadınlarda, negatif olması ise erkeklerde öz şefkatin daha yüksek olduğuna işaret etmektedir. Yayın yanlılığı Duval ve Tweedie'nin Kırp-Doldur Yöntemi, Egger'in Regresyon Testi ve Huni Grafiği ile test edilmiştir (Duval ve Tweedie, 2000a, 2000b; Egger, Smith, Schneider ve Minder, 1997).

Etik Konular

Meta analize dâhil edilen çalışmalar, Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nde 2007-2018 yılları arasında, erişimine tez sahibi tarafından izin verilen lisansüstü tezler ile ULAKBİM Veri Tabanı'ndan erişime açık olan makalelerdir. Araştırmacılar dâhil etme kriterlerini titizlikle izleyerek çalışmaların kodlanması ve sürecin kontrolü aşamalarını birlikte yürütmüşlerdir. Yayın yanlılığı olup olmadığı, farklı istatistiksel analizler (Duval ve Tweedie'nin Kırp-Doldur Yöntemi, Egger'in Regresyon Testi ve Huni Grafiği) yoluyla kontrol edilerek ulaşılan sonuçlar, bulgular bölümünde rapor edilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde ilk olarak yayın yanlılığı analizleri ve temel analiz sonuçları sunulmuştur.



Grafik 1. Meta Analize Dâhil Edilen 33 Çalışmanın Huni Grafiği

Grafik 1'de, 37 çalışmanın etki büyüklüğü dikey çizginin her iki tarafına dengeli olarak ve bu çizginin yakınına konumlandığı görülmektedir. Meta analiz kapsamındaki 37 çalışmaya ilişkin bireysel etki büyüklüklerinin dengeli olarak, genellikle de huninin üst ve orta bölgesinde bulunması, yayın yanlılığının olmadığını göstergesi olarak kabul edilebilir.

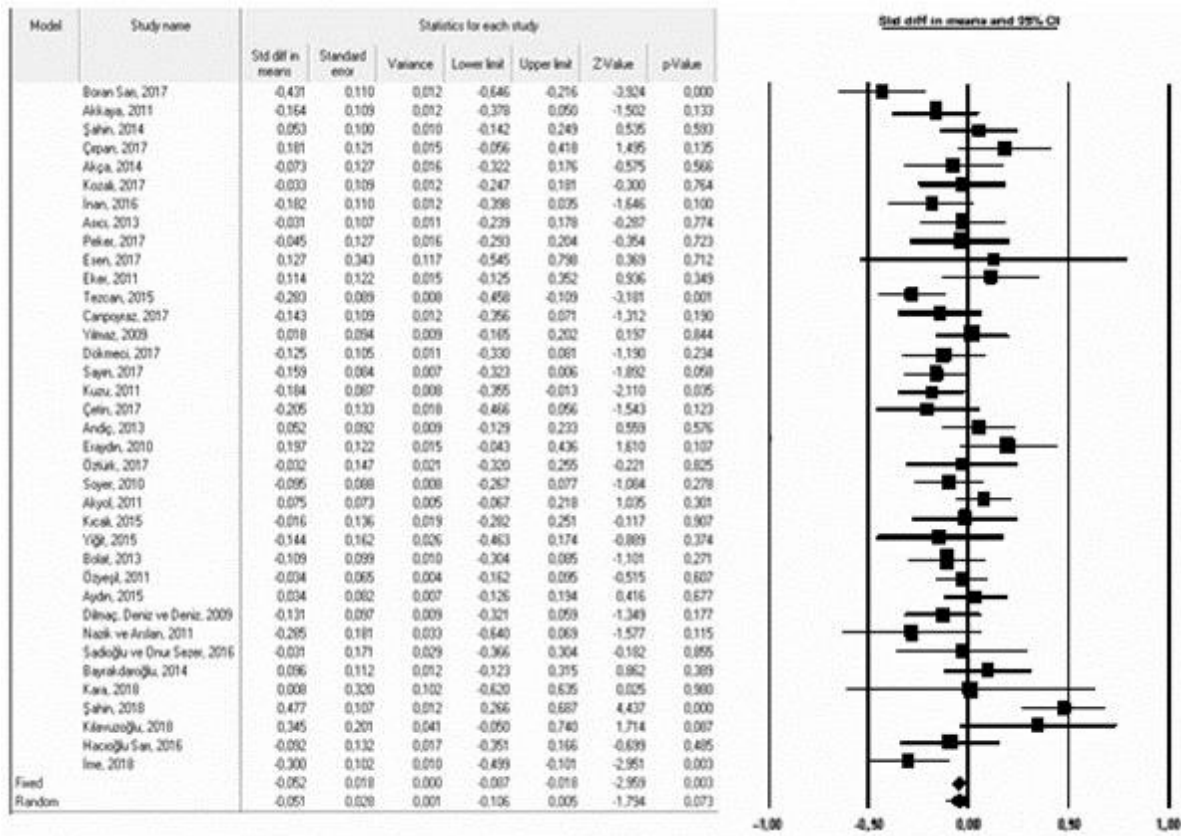
Duval ve Tweedie'nin Kırp-Doldur Yöntemi'nde göre huni grafiğinin simetrik olması için meta analize eklenecek herhangi çalışmaya ihtiyaç duyulmamaktadır. Bu nedenle Duval ve Tweedie'nin Kırp-Doldur Yöntemi sonucu, bu meta analiz çalışmasında yayın yanlılığı olmadığını göstergesi olarak kabul edilebilir. Diğer bir yayın yanlılığı testi olan Egger Testi sonucunun da ($p = .705$, $p > .05$) anlamlı olmaması (Egger ve diğ., 1997), bu meta analiz çalışmasında yayın yanlılığı olmadığını diğer bir göstergesi olarak kabul edilebilir.

Tablo 2'de, heterojenlik testi sonucu ile rastgele etkiler modeline göre etki büyüklüğü analiz sonucu gösterilmiştir.

Tablo 2
Genel Etki Büyüklüğü ve Heterojenlik Analizi Sonuçları

Model	Cohen <i>d</i>	Heterojenlik				Standart Hata	% 95 Güven Aralığı	
		<i>Q</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>	<i>I</i> ²		Alt	Üst
Rastgele Etkiler	-0.051	84.045	36	.000	57.166	0.028	-0.106	0.005

Tablo 2’de görüldüğü üzere homojenliği test etmek amacıyla yapılan *Q* (*sd* = 36) = 84.045 olarak bulunmuştur (*p* < .001). Hesaplanan *Q* değerinin ki-kare tablosunda belirtilen 36 serbestlik derecesi ve .05 güven düzeyindeki değeri (*sd* = 36, $\chi^2(.05) = 50.998$) aşması, meta analiz kapsamındaki çalışmaların etki büyüklüğü dağılımının heterojen olduğunu göstermektedir (Borenstein, Hedges, Higgins ve Rothstein, 2014). *I*² değerinin 57.166 olması ise toplam değişkenliğin % 57.166 oranında çalışmalar arası değişkenliğe bağlı olduğunu göstermektedir (Higgins, Thompson, Deeks ve Altman, 2003). Patsopoulos, Evangelou ve Ioannidis’e (2008) göre % 50’nin üstü yüksek düzey heterojenliğe işaret etmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde çalışmalar arasındaki değişkenliğin anlamlı olduğu söylenebilir. Genel etki büyüklüğü tesadüfi etkiler modeline göre *d* = -0.051 (*p* > .05) olarak bulunmuştur. Genel etki büyüklüğü [*d* = -0.051, (-0.106; 0.005)], Cohen (1988) ve Cohen, Manion ve Morrison’a (2007) göre önemsiz düzeydedir ve istatistiksel olarak anlamlı değildir.



Grafik 2. Meta Analiz Kapsamındaki Çalışmalara Ait Bireysel Etki Büyüklükleri ve Orman Grafiği

Grafik 2’ye göre erkeklerin öz şefkat ortalama puanları kadınlarınkinden daha yüksektir; ancak kadın ve erkeklerin öz şefkat ortalama puanları arasındaki farktan hesaplanan etki büyüklüğü, istatistiksel olarak anlamlı değildir (*d* = -0.051, *p* = .073).

Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada öz şefkati cinsiyete göre meta analiz yöntemiyle incelemek amaçlanmıştır. Bu meta analiz çalışmasında yayın yanlılığı Huni Grafiği, Duval ve Tweedie'nin Kırp-Doldur Yöntemi ve Egger'in Regresyon Testi ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçları yayın yanlılığı olmadığını göstermiştir. Bu meta analiz çalışmasının sonuçları tesadüfi etkiler modeli doğrultusunda sunulmuştur.

Öz şefkatin cinsiyete göre meta analiz yöntemiyle incelendiği bu araştırmanın sonuçları; erkeklerin öz şefkat puan ortalamalarının kadınlarınkinden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ancak ortalamalar arası farka ilişkin hesaplanan etki büyüklüğü, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu bulgu, kadın ve erkeklerin acı ve başarısızlık karşısında kendilerini eleştirmek yerine kendilerine karşı özenli davranma, yaşanan olumsuzlukları insan yaşamının bir parçası olarak algılama, olumsuz duygu ve düşüncelere takılı kalmaktansa bu duygulardan arınmak için mantıklı çözüm yolları arama gibi öz şefkati oluşturan özellikler bakımından aralarında fark olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Bu araştırmanın sonucu, öz şefkatin cinsiyete göre anlamlı olarak fark göstermediğini rapor eden önceki araştırmaların (Çetin, 2017; İskender, 2009; Neff ve diğ., 2007; Neff ve Pommier, 2013; Özyeşil, 2011; Raque-Bogdan, Ericson, Jackson, Martin ve Bryan, 2011; Sadioğlu ve Onur Sezer, 2016; Yiğit, 2015) sonuçlarını desteklemektedir. Örneğin İskender (2009), Türk üniversite öğrencileri örnekleminde öz şefkati cinsiyete göre incelemiş, kadın ve erkeklerin öz şefkat puan ortalamaları arasında fark olmadığını bulmuştur. Benzer şekilde Neff ve McGehee (2010) yetişkin örnekleminde kadın ve erkeklerin öz şefkat puanlarının anlamlı olarak fark göstermediğini bulmuşlardır. Bununla birlikte, bu sunulan araştırmanın sonuçları öz şefkati cinsiyete göre meta analiz yöntemiyle inceleyen Yanell ve diğerlerinin (2015) araştırma sonuçlarını desteklememektedir. Bu araştırmacılar erkeklerin küçük bir etki büyüklüğü ile kadınlardan daha fazla öz şefkate sahip olduklarını rapor etmişlerdir. Önceki araştırmalarda kadınların öz şefkat düzeyinin yaş arttıkça azaldığı (Bluth ve diğ., 2017), erkeklerin öz şefkat düzeylerinin ise yaş arttıkça arttığı bulgusuna dayanarak erkeklerin yaşlandıkça daha merhametli oldukları ileri sürülmektedir (Cournoyer ve Mahalik, 1995). Dolayısıyla önceki araştırmaların bu bulguları dikkate alındığında; yaş ilerledikçe kadın ve erkekler arasındaki öz şefkat düzeyine ilişkin farkın azalabileceği söylenebilir. Dolayısıyla bu araştırmada da cinsiyete göre öz şefkatin anlamlı olarak farklılaşmaması bu meta analiz çalışması kapsamındaki çoğu araştırmanın örnekleminin (üniversite öğrencileri, çalışan hemşireler, öğretmenler ve sporcular gibi) yetişkin bireylerden oluşmasından kaynaklanabilir. Buna ilaveten, Yarnel ve diğerleri (2015), etnik azınlık gruplarda kadın ve erkeklerin öz şefkat düzeyleri arasındaki farkın daha belirgin olduğunu rapor etmişlerdir. Bu araştırmada meta analiz kapsamına dâhil edilen araştırmaların örneklemlerine etnik kökenli bireylerin katıldığına ilişkin hiçbir bilgi verilmemiştir. Dolayısıyla bu sunulan meta analiz araştırmasında öz şefkatin cinsiyete göre fark göstermemesi, bu araştırmanın kapsamındaki çalışmaların örneklemlerinde etnik kökenli bireylerin yer almamasından kaynaklanıyor olabilir.

Bu araştırmada öz şefkatin cinsiyete göre farklılaşmamasına ilişkin bulgu alan yazındaki kadınların erkeklerden daha fazla öz eleştirel (Cheng ve Furnham, 2004), problemler hakkında daha fazla ruminatif düşünme eğiliminde (Johnson ve Whisman, 2013) ve daha az bilinçli farkındalık düzeyine sahip olması (Bergomi, Tschacher ve Kupper, 2012; Dundas, Vøllestad, Binder ve Sivertsen, 2013) nedeniyle daha az öz şefkate sahip olduğuna ilişkin bulguları desteklememektedir. Bununla birlikte kadınların erkeklere göre insanlara karşı daha merhametli olmaları, empati becerilerinin yüksek olması, daha affedici olma gibi özelliklerinin, kadınlarda öz şefkatin erkeklerden daha fazla olmasını sağlıyor olabilir (Neff ve Pommier, 2013). Bu araştırmanın ilgili alanyazına teorik ve pratiğe ilişkin katkılarına rağmen bazı sınırlılıkları vardır. İlki bu araştırmada sadece öz şefkat düzeyi cinsiyete göre incelenmiştir. Örneklem grubu özellikleri başta olmak üzere cinsiyetle ilgili bulguları etkileyebilecek değişkenler gelecek araştırmalarda incelenebilir. İkincisi bu araştırmanın kapsamına alınan çalışmalar Türkiye'de öz şefkat ile ilgili yapılan ULAKBİM ve Ulusal Tez Tarama Merkezi'ndeki çalışmalar ile sınırlıdır. Bu nedenle gelecek araştırmalar Türkiye'de öz şefkat ile ilgili yapılan ve bu veri tabanları dışında yer alan çalışmaları da kapsayabilir. Ayrıca gelecekte öz şefkati cinsiyete göre inceleyecek araştırmalar farklı kültürlerden gelen bireyleri kapsayacak şekilde tasarlanabilir. Bu araştırmalarda farklı kültürden gelmek aracı değişken olarak incelenebilir. Üçüncüsü ise bu araştırmanın örneklemini üniversite öğrencileri, çalışan hemşireler, öğretmenler ve sporcular gibi yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Dolayısıyla gelecekte öz şefkati cinsiyete göre inceleyecek meta analiz çalışmalarında ergenler ve çocuklardan oluşan örneklemler üzerinde de çalışılması önerilmektedir.

Etik Kurul İzin Bilgisi: *Bu araştırma, alanyazında erişime açık yayınlar üzerinde yürütüldüğünden etik kurul izni alınmamıştır.*

Kaynakça/References

- Akın, A. (2008). Scales of psychological well-being: A study of validity and reliability. *Educational Science: Theory & Practice*, 8(3), 721–750.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Bulut Ateş, F. ve Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.
- Arslan, C. (2016). Interpersonal problem solving, self-compassion and personality traits in university students. *Educational Research and Reviews*, 11(7), 474-481. doi:10.5897/ERR2015.2605
- Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2012). Measuring mindfulness: First steps towards the development of a comprehensive mindfulness scale. *Mindfulness*, 4, 18-32. doi:10.1007/s12671-012-0102-9
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1298-1309. doi: 10.1007/s10826-013-9830-2
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840-853. doi:10.1007/s10964-016-0567-2
- Borenstein, M., Hedges, L. V., Higgins, J. P. T., & Rothstein, H. R. (2014). *Meta-analyze giriş*. (S. Dinçer, çev.). Ankara: Anı Yayınları.
- Castilho, P., Carvalho, S. A., Marques, S., & Pinto-Gouveia, J. (2016). Self-compassion and emotional intelligence in adolescence: A multigroup mediational study of the impact of shame memories on depressive symptoms. *Journal of Child and Family Studies*, 26(3), 1-10. doi:10.1007/s10826-016-0613-4
- Cheng, H., & Furnham, A. (2004). Perceived parental rearing style, self-esteem and self-criticism as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 5(1), 1-21.
- Chung, M. S. (2016). Relation between lack of forgiveness and depression the moderating effect of self-compassion. *Psychological Reports*, 119(3), 573-585. doi:10.1177/0033294116663520
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education* (6th ed.). London and New York, NY: Routledge Falmer.
- Cournoyer, R. J., & Mahalik, J. R. (1995). Cross-sectional study of gender role conflict examining college-aged and middle aged men. *Journal of Counseling Psychology*, 42(1), 11-19. doi: 10.1037/002-0167.42.1.11
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Çarkıt, E. & Yalçın, S. B. (2017, Ekim). *Self compassion as predictor of positive-negative emotion and perfectionism in university students*. Oral Presentation, II. International Academic Research Congress, Antalya, Alanya, TURKEY.
- Deniz, M., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160. doi:10.2224/sbp.2008.36.9.1151
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 428-446.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. doi:10.1037/0003-066X.55.1.34
- Dinçer, S. (2014). *Eğitim bilimlerinde uygulamalı meta-analiz*. Ankara: Pegem Akademi.
- Dundas, I., Völlestad, J., Binder, P. E., & Sivertsen, B. (2013). The five factor mindfulness questionnaire in Norway. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54, 250-260. doi:10.1111/sjop.12044

- Duval, S. J., & Tweedie, R. L. (2000a). Trim and fill: A simple funnel-plot-based method of testing and adjusting for publication bias in meta-analysis. *Biometrics*, *56*, 455-463. doi:10.1111/j.0006-341X.2000.00455.x
- Duval, S. J., & Tweedie, R. L. (2000b). A nonparametric trim and fill method of accounting for publication bias in meta-analysis. *Journal of the American Statistical Association*, *95*, 89-98. doi:10.1080/01621459.2000.10473905
- Egger, M., & Smith, G. D. (1997). Meta-analysis: Potentials and promise. *British Medical Journal*, *315*(7119), 1371-1374. doi:10.1136/bmj.315.7119.1371
- Egger, M., Smith, G. D., Schneider, M., & Minder, C. (1997). Bias in meta-analysis detected by a simple, graphical test. *British Medical Journal*, *315*(7109), 629-634. doi:10.1136/bmj.315.7109.629
- Ergün-Başak, B. ve Can, G. (2018). Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz-duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İlköğretim Online*, *17*(2), 768-785. doi:10.17051/ilkonline.2018.419299
- Higgins, J. P., Thompson, S. G., Deeks, J. J., & Altman, D. G. (2003). Measuring inconsistency in meta-analyses. *The British Medical Journal*, *327*(7414), 557-560. doi:10.1136/bmj.327.7414.557
- İkiz, E. ve Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlılık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *14*(1), 51-71.
- İskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, *37*, 711-720. doi: 10.2224/sbp.2009.37.5.711
- Johnson, D. P., & Whisman, M. A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, *55*(4), 367-374. doi:10.1016/j.paid.2013.03.019.
- Kılıç, D. (2019). *Genç yetişkinlerde akılcı olmayan inanç ile öz-anlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: Current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy*, *48*(6), 778-792. doi:10.1016/j.beth.2017.06.003
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, *32*, 545-552. doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003
- Mansfield, C. D., Pasupathi, M., & McLean, K. C. (2015). Is narrating growth in stories of personal transgressions associated with increased well-being, self-compassion, and forgiveness of others? *Journal of Research in Personality*, *58*, 69-83. doi:10.1016/j.jrp.2015.05.008
- Marsh, I. C., Chan, S. W., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents-a meta-analysis. *Mindfulness*, *9*(4), 1011-1027. doi:10.1007/s12671-017-0850-7
- Masten, A., Best, K., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, *2*, 425-444. doi:10.1017/S0954579400005812
- Muris, P., & Petrocchi, N. (2016). Protection or vulnerability? A meta analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, *24*, 373-383. doi:10.1002/cpp.2005
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, *2*(2), 85-102. doi:10.1080/15298860309032
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, *2*(3), 223-250. doi:10.1080/15298860390209035
- Neff, K. D. (2016a). The Self-Compassion Scale is a valid and theoretical coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, *7*(1), 264-274. doi:10.1007/s12671-015-0479-3
- Neff, K. D. (2016b). Does self-compassion entail reduced self-judgment, isolation, and over-identification? *Mindfulness*, *7*(3), 791-797. doi:10.1007/s12671-016-0531-y
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, *9*(3), 225-240. doi:10.1080/15298860902979307
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, *12*(2), 160-176. doi:10.1080/15298868.2011.649546

- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41*(4), 908-916. doi:10.1016/j.jrp.2006.08.002
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., et al. (2019). Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological Assessment, 31*(1), 27-45. doi:10.1037/pas0000629
- Patsopoulos, N, A., Evangelou, E., & Ioannidis, JP. (2008). Sensitivity of between-study heterogeneity in metaanalysis: Proposed metrics and empirical evaluation. *International journal of Epidemiology, 37*(5), 1148-1157. doi:10.1093/ije/dyn065.
- Raque-Bogdan, T., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M., & Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: Self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology, 58*(2), 272-278. doi:10.1037/a0023041
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Sarıçam, H. ve Biçer, B. (2015). Affedicilik üzerinde ahlaki değer ve öz-anlayışın açıklayıcı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35*(1), 109-122.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-7). New York, NY: Oxford University Press.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In M. Csikszentmihalyi (Eds.), *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Dordrecht: Springer.
- Smith, J. L. (2015). Self-compassion and resilience in senior living residents. *Seniors Housing and Care Journal, 23*, 16-31.
- Tel, F. D. ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16*(1), 292-304. doi:10.17240/aibuefd.2016.16.1-5000182922
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of personality, 79*(1), 191-221. doi:10.1111/j.1467-6494-2010.00677.x
- Wilson, A. C., Mackintosh, K., Power, K., & Chan, S. W. (2019). Effectiveness of self-compassion related therapies: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness, 10*(6), 979-995. doi:10.1007/s12671-018-1037-6
- Wu, Q., Chi, P., Zeng, X., Lin, X., & Du, H. (2019). Roles of anger and rumination in the relationship between self-compassion and forgiveness. *Mindfulness, 10*(2), 272-278. doi:10.1007/s12671-018-0971-7
- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences, 98*, 91-95. doi:10.1016/j.paid.2016.03.086 0191-8869
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and wellbeing. *Self and Identity, 12*(2), 146-159. doi:10.1080/15298868.2011.649545
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A., & Mullarkey, M. (2019). Gender differences in self-compassion: Examining the role of gender role orientation. *Mindfulness, 10*(6), 1136-1152. doi:10.1007/s12671-018-1066-1
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity, 14*(5), 499-520. doi:10.1080/15298868.2015.1029966
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 7*(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051

Ek A

Meta Analiz Kapsamındaki Çalışmalar

- Akça, E. (2014). *Sakin benliğin kişilik ve kültürel yordayıcıları: Türkiye-Amerika Birleşik Devletleri karşılaştırması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Akkaya, Ç. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve öz-duyarlık düzeyleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Akyol, Ü. (2011). *Ergenlerde iletişim becerilerinin yordayıcıları olarak öz-duyarlık ve mizah tarzları*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Andiç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz şefkat ve psikolojik belirtiler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarını affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Aydın, A. (2015). Identifying the relationship of teacher candidates' humor styles with anxiety and self-compassion levels. *Eurasian Journal of Educational Research*, 59, 1-16.
- Bayrakdaroğlu, S. (2014). *Tekvandocuların psikolojik sağlık ve öz anlayış düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Boran Sarı, B. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ile öz duyarlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Canpoyraz, L. (2017). *Dolaylı utanma ve öz-duyarlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Çetin, S. (2017). *Ergenlerin mizah tarzları ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Çırpan, E. (2017). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Dılmaç, B., Deniz, M. ve Deniz, M. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9-24.
- Dökmeci, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinde ebeveyn kabulü-reddi ve duygusal tepkisellik arasında öz-duyarlığın aracı rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Eker, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ve duyarlı sevgi düzeylerinin ebeveyn tutumları açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Eraydın, Ş. (2010). *Farklı müfredat programlarında öğrenim gören hemşirelik öğrencilerinin öz-duyarlık, öz güven ve boyun eğici davranışlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Esen, F. B. (2017). *Depresyonda tedaviye yanıtı yordamada ruminasyon, yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme ve kendine şefkat'in etkisi*. (Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.
- Hacıoğlu Sarı, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin öz duyarlıkları, sosyal kaygı belirtileri ve üniversite yaşamına uyumları arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- İme, Y. (2018). Ergenlerin çocukluk örselenme yaşantıları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- İnan, E. (2016). *Ebeveyn tutumları, suçluluk, utanç ve öz-duyarlılık arasındaki ilişki ve suçluluğa ve utanca yakın bireylerin tepkileri ve beklentileri açısından farklılaşması: Karma bir çalışma*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Kara, D. (2018). *Hemşirelerin merhamet yorgunluklarının ve öz anlayışlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi, İstanbul.

- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kılavuzoğlu, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının yordayıcıları olarak kişilik özellikleri ve öz anlayış*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Kozalı, E. (2017). *Depresyonda yaşam kalitesi: Yetişkin bağlanma stilleri, duygulanım düzenleme stratejileri ve öz duyarlılığın rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, İzmir.
- Kuzu, S. (2011). *Öğretmen adaylarının kaynaştırma eğitime yönelik tutumları ve öz duyarlılık düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Nazik, E. ve Arslan, S. (2011). Hemşirelik öğrencilerinin empatik becerileri ile öz duyarlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(4), 69-75.
- Öztürk, Ş. (2017). *İlköğretim birinci kademe öğretmenlerinde öz anlayış ile işe bağlı gerginlik düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Toros Üniversitesi, Mersin.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Peker, E. (2017). *Çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde bağlanma biçimi ve öz anlayış arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Sadioğlu, Ö. ve Onur Sezer, G. (2016). KPSS'ye girecek sınıf öğretmeni adaylarının sınav kaygıları ile öz duyarlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin cinsiyet ve KPSS'ye hazırlanma durumlarına göre incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(22), 223-244. doi: 10.14520/adyusbd.23034
- Sayın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler örüntüsü: Bir yol analizi çalışması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Soyer, U. (2010). *Özel eğitim öğretmen adaylarının öz duyarlılık ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Şahin, D. (2014). *Öğretmenlerin öz duyarlılıklarının psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Şahin, D. (2018). *Orta öğretim kurumlarına devam eden 14-18 yaş arası ergenlerin anne baba tutumları ve öz anlayışlarının sosyal görünüş kaygılarına etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Tezcan, H. (2015). *Rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin öz duyarlılıkları ile mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Yılmaz, M. T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları (self-compassion) ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Yiğit, Z. (2015). *13-18 yaş aralığındaki ergenlerde, problemlerle internet kullanımı, öz anlayış ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.