

Voleybol Oyuncularında Öz Şefkat ile Öz Eleştiri Arasındaki İlişki

Relationship Between Self-Compassion and Self-Criticism in Volleyball Players

Ebru ŞENEL¹, Kaan KARAKUŞ², Hacı Ali ÇAKICI³

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, profesyonel voleybol oyuncularında öz eleştirileri ile öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışma grubu (72 erkek, 52 kadın) 124 sporcudan oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak “Sporcu Durumluk Öz Eleştiri Ölçeği”, “Sporcu Öz Şefkat Ölçeği” ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde Bağımsız Örneklem T-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarında sporcu durumluk öz eleştiri puanlarında, cinsiyet ve spor yılı değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkenine göre durumluk öz eleştiri puanları arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Sporcu öz şefkat puanlarında, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık belirlenmemiştir. Yaş ve spor yılı değişkenlerine göre öz şefkat puanlarında anlamlı farklılık görülmüştür. Korelasyon analizi sonucuna göre sporcularda öz eleştirileri ile öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Sonuç olarak, voleybol oyuncularında öz eleştiri ile öz şefkat düzeyleri arasında bir ilişki olmadığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Öz Eleştiri, Öz Şefkat, Voleybol

ABSTRACT

The aim of this research was to examine the relationship between self-criticism and self-compassion levels in professional volleyball players. In the study, correlational screening model was used. The study group consisted of 124 athletes (72 men and 52 women). “The State Self-Criticism Scale-Athlete Version”, “Self-Compassion Scale-Athlete Version” and personal information form were used as data collection tools. Independent Sample T-Test and One-Way variance analysis (ANOVA) tests were used for comparisons between groups. The relationship between athlete state self-criticism and self-compassion scale scores was examined by Pearson correlation coefficient. The analysis results revealed that there was a significant difference in the scores of the athlete status self-criticism scale according to gender and sports year variables. There was no significant difference between the status self-criticism scale scores according to the age variable. There was no significant difference in athlete self-compassion scale scores according to gender variable. According to the age and sports year variables, there was a significant difference in self-compassion scores. According to the correlation analysis, there was no significant relationship between self-criticism and self-compassion levels in athletes. Consequently, it was seen that there was no relationship between self-criticism and self-compassion levels in volleyball players.

Keywords: Self-Criticism, Self-Compassion, Volleyball

Araştırmanın etik raporu, Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından 2022/1 sayılı belge ile onaylanmıştır.

¹Arş. Gör. Ebru ŞENEL, Spor Yönetimi, Ordu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, ebrusenel28@hotmail.com, ORCID: 0000-0003-4157-2382

²Arş. Gör. Kaan KARAKUŞ, Spor Yönetimi, Ordu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği, Ordu, Türkiye, kaankarakus@odu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-1568-7816

³Arş. Gör. Dr. Hacı Ali ÇAKICI, Spor Yönetimi, Ordu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği, Ordu, Türkiye, hacialicakici@odu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-9439-1118

İletişim / Corresponding Author: Ebru ŞENEL
e-posta/e-mail: ebrusenel28@hotmail.com

Geliş Tarihi / Received: 26.06.2023
Kabul Tarihi/Accepted: 26.12.2023

GİRİŞ

Öz şefkat, bireyin kendi acısını kabullenmesi, kaçmaması ve acılarını hafifleterek kendini iyileştirme isteğinde olma hali” şeklinde tanımlanmaktadır.¹ Kavram, sıklıkla narsisizmle benzer görülmektedir ancak birtakım farklılıklar içermektedir. Öyle ki narsisizm birey, kendini üstün görme, mükemmeliyetçi beklenti, başarısızlık sonrasında utanç ve hüsrana yaşama eğilimindedir.² Öz şefkatli birey ise kendisine karşı nezaket ve anlayış gösterebilmektedir.¹

Öz şefkat, sıkıntıya neden olabilecek olayların açığa çıkmasına ilişkin, bireyin gösterdiği direncin neticesidir.³ Bir diğer deyişle öz şefkat, sert bir şekilde eleştirel veya yargılayıcı olmak yerine, kişinin kendine şefkatli ve anlayışlı olma eğilimini ifade etmektedir. Örneğin; kişi kendinde hoşlanmadığı bir yön fark ettiğinde bu kusura nazikçe davranarak, kendine yardımsever ve destekleyici bir tutum sergilemektedir. Yetersiz olduğu için kendine saldırmak ve azarlamak yerine, kendisini koşulsuz kabul etmektedir. Benzer şekilde öz şefkatli insanlar yaşam koşulları zor ve acı verici olduğunda, sorunu kontrol etme veya çözme çabasına tamamen kapılmak yerine, kendilerine sakinleştirerek, içlerine dönmektedir. Dolayısıyla öz-şefkat, kişinin kendi sıkıntısından etkilenmesini ve böylece acıyı iyileştirme ve hafifletme arzusunu içermektedir. Sporcular açısından değerlendirildiğinde ise acı, yaşanan sakatlıklar, kaybedilen bir müsabaka ya da beklenen ve istenenlerin gerçekleşmemesi şeklinde sıralanabilir. Söz konusu acı, tüm sporcular için ortak bir durum iken, acıyla nasıl devam edileceğinin tercihi ise kişisel niteliktedir. Bu yönüyle öz şefkat, bir sporcunun acısına yönelik olması ve acıyla baş ederek yola devam edebilmesiyle ilişkilidir.⁴

Öz eleştiri, “bireylerin dış görünüşleri, kişisel özellikleri veya performanslarına dair farklı yönlerini inceledikleri ve olumsuz

yargılarda buldukları öz değerlendirme süreci”dir. Bu hususta bireylerin öz eleştiri düzeyleri önem arz etmektedir. Öyle ki yoğun öz eleştiride bulunan bireyler, kendilerine dönük aşağılayıcı ve düşmanca bir tutum sergileme eğilimi göstermektedir. Bu durum bireylerin kaygılı ve güçsüz hissetmelerine neden olmaktadır.⁵ Dahası yüksek düzeyde eleştirilen, sözlü ya da duygusal istismara maruz kalan bireylerin zaman içerisinde öz eleştiri yapabilmeyi öğrendikleri belirtilmektedir.⁶ Uyumsuz bir yapı olarak görülen öz eleştiri kavramı, psikodinamik, hümanistik ve modern bilişsel kuramlarla ruhsal bozukluğun arkasındaki bir unsur olarak nitelendirilmektedir.⁷ Kavram, yüksek standartlara erişimi hedefleyen sürekli bir istek içermektedir.⁸ Öz eleştiri kavramının mükemmeliyetçilikle olan bu ilişkisi, sporun mükemmelle ulaşma yanılığısıyla ilişkilendirilmektedir.^{9, 10, 11}

Öz eleştiri ve öz şefkat kavramları karşılıklı olarak değerlendirilmektedir. Nitekim öz şefkat sahibi sporcu kendisine nezaket ve anlayış gösterebilirken, öz eleştiri yapan sporcu yargıcı ve acımasız bir tutum sergileyebilmektedir.⁴ Literatürde bu iki kavramı inceleyen çalışmalara rastlanmaktadır.^{12,13,14,15} Örneğin; Reis ve ark. (2015) ise sporcuların temel öz-şefkat seviyelerinin spordaki uyumsuz tepkiler için anahtar bir kavram olabileceği belirtmiştir.¹² Wilson ve ark. (2019) ise öz şefkat ve özeleştiri sporla ilgili zorluklarla başa çıkarken birlikte çalışan uyumlu süreçler olabileceğini belirtmiştir.¹³ Ancak söz konusu kavramlara ilişkin daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.¹⁴ Bu doğrultuda bir takım oyunu olan voleybol branşında öz eleştirici ve öz şefkat kavramlarının önemli bir unsur olabileceği düşünülmektedir. Voleybolcularda öz şefkat düzeylerinin durumluk öz eleştiri ile ilişkisinin incelenmesi ise bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırma modelinde ise betimsel nitelikteki ilişkisel tarama modelinden faydalanılmıştır. Nicel araştırma yöntemi sayısal verilerin toplam analiz edilerek somut bulgular elde edilmesini sağlayan araştırma yöntemidir.¹⁶ Tarama yöntemi ise bir grup özelinde belirli özellikleri tespit etmek için verilerin elde edilmesi amaçlanmaktadır.¹⁷

Araştırma Grubu

Araştırmanın evreni Türkiye Voleybol Federasyonu 2. Lig oyuncularından oluşmaktadır. Örneklem grubunu ise evrenden tesadüfi olarak seçilen 72 kadın 52 erkek toplam 124 profesyonel lisanslı voleybol oyuncusu oluşturmaktadır. Tesadüfi örnekleme yöntemi, evrendeki her birim için seçilme şansının aynı olmasını ifade eden yöntem şeklidir.¹⁸ Örneklem grubunun belirlenmesinde Tavşancıl (2014)'ın "ölçek çalışmalarında madde sayısının en az 5 katı kadar katılımcı olması gerekir" önerisi dikkate alınmıştır.¹⁹

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu cinsiyet, yaş, spor yılı ile ilgili ifadeleri içermektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	72	58,1
	Erkek	52	41,9
Yaş	18-20 yaş	49	39,5
	21-23 yaş	30	24,2
	24-26 yaş	27	21,8
	27 ve üzeri yaş	18	14,5
Spor Yılı	1-5 yıl	33	26,6
	6-10	45	36,3
	11 ve üzeri	46	37,1

Sporcu Öz Şefkat Ölçeği

Killham ve ark. (2018) tarafından geliştirilen²⁰ ölçeğin kısa formu ve Türkçe'ye uyarlanması Tingaz ve Atalay (2021)

tarafından yapılmıştır.²¹ Ölçek 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte pozitif ve negatif durumu ölçen iki farklı bileşen vardır. Birinci bileşen (2,3,5,6,7,10) pozitif ifadeleri içermektedir (ortak insanlık deneyimi, öz nezaket ve bilinçli farkındalığı); İkinci bileşen (1,4,8,9,11,12) ise negatif ifadeleri içermektedir (izolasyon, kendini yargılama ve aşırı özdeşleme). 5 li likert tipindeki ölçek maddeleri, olumsuz (ters) madde içermektedir (1,4,8,9,10,11,12). Ölçeğin iç tutarlık katsayısı $\alpha=.849$ olarak belirlenmiştir.²² Bu çalışmada ise iç tutarlık katsayısı $\alpha=.811$ olarak tespit edilmiştir.

Sporcu Durumluk Öz Eleştiri Ölçeği

Mosewich, Crocker, Kowalski ve DeLongis (2013) tarafından geliştirilen²¹ ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Tingaz (2021) tarafından yapılmıştır.⁴ Ölçek 7 maddeden oluşmaktadır ve tek alt boyut içermektedir. 10'lu likert tipindeki ölçek, ters madde içermektedir (7. madde). Ölçek puanlamasında en düşük puanın 7, en yüksek puanın 70 olduğu ifade edilmektedir. Toplam puan arttıkça, öz eleştiri seviyesi artmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı $\alpha=.782$ olarak belirtilmiştir.⁴ Çalışmada ise iç tutarlık katsayısı $\alpha=.658$ olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Veriler, örneklem grubundan veri toplama araçları (Sporcu Durumluk Öz Eleştiri Ölçeği, Sporcu Öz Şefkat Ölçeği, Kişisel Bilgi Formu) aracılığıyla toplanmıştır. Ölçeklerin kullanımı için araştırmacılar tarafından gerekli izinler alınmıştır.

Verilerin Analizi

Katılımcılardan toplanılan veriler Kolmogorov-Smirnov testiyle incelenmiştir. İnceleme sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Bu hususta parametrik testler olan bağımsız örneklem T-Test ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Gruplararası çoklu karşılaştırmalarda Post-Hoc Tukey testinden yararlanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkinin tespitinde Pearson's Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Çalışmanın veri analizlerinde

ise SPSS 21.0 istatistik programından faydalanılmıştır. Tüm analizlerde istatistiki anlamlılık $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın etiği, Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından 2022/1 sayılı belge ile onaylanmıştır. Araştırmada gönüllülük esası temel alınmıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Tablo 2. Cinsiyete Göre Öz Eleştiri ve Öz Şefkat Puanlarının T-Testi Bulguları

Değişken	Cinsiyet	x	ss	t	p
Öz Eleştiri	Kadın	43,12	7,60	-3,133	,002*
	Erkek	47,64	8,21		
Öz Şefkat	Kadın	39,18	9,42	,951	,344
	Erkek	37,60	8,43		

* $p<0.05$

Tablo 2.'de cinsiyete göre katılımcıların öz eleştiri puanları arasında erkek katılımcıların lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Katılımcıların öz şefkat puanları incelendiğinde anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 3. Yaşa Göre Öz Eleştiri ve Öz Şefkat Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları

Değişken	Yaş	x	ss	f	p
Öz Eleştiri	18-20 yaş	42,57	8,37	2,562	,058
	21-23 yaş	46,51	7,44		
	24-26 yaş	46,77	7,55		
	27 ve üzeri yaş	46,70	8,40		
Öz Şefkat	18-20 yaş	36,61 b	10,62	3,734	,013*
	21-23 yaş	37,10 b	7,01		
	24-26 yaş	39,88 ab	6,36		
	27 ve üzeri yaş	44,29 a	8,46		

* $p<0.05$

Tablo 3.'te katılımcıların yaşlarına göre öz eleştiri puanlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Öz şefkat

puanlarına bakıldığında 27 ve üzeri yaş kategorisi lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlenmiştir ($p<0.05$).

Tablo 4. Spor Yılına Göre Öz Eleştiri ve Öz Şefkat Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları

Değişken	Spor Yılı	x	ss	f	p
Öz Eleştiri	1-5 yıl	42,15 b	7,68	4,928	,009*
	6-10	44,37 ab	7,85		
	11 ve üzeri	47,67 a	8,06		
Öz Şefkat	1-5 yıl	34,06 b	11,26	7,111	,001*
	6-10	38,83 a	7,25		
	11 ve üzeri	41,43 a	7,49		

* $p<0.05$

Tablo 4.'te katılımcıların spor yılına göre öz eleştiri puanlarında 11 ve üzeri kategorisi lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir

($p<0.05$). Öz şefkat puanlarında ise 6-10 ile 11 ve üzeri kategorisi lehine anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0.05$).

Tablo 5. Sporcu Öz Şefkat Ölçeği ile Sporcu Durumluk Öz Eleştiri Ölçeği Puanlarının Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

	Öz Eleştiri	Öz Şefkat
Öz Eleştiri	r	-,121
	p	,183
Öz Şefkat	r	-,121
	p	,183

*p<0.05

Tablo 5.'te voleybol oyuncularında öz eleştiri ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiye ait korelasyon analizi sonucu verilmiştir. Bu sonuçlara göre voleybol

oyuncularının öz eleştiri ve öz şefkat düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (p>0.05).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışma, Türkiye Voleybol Federasyonu'na bağlı kulüplerde mücadele eden profesyonel voleybol oyuncularının öz eleştirileri ile öz şefkat düzeylerinin arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırmada spor yılı değişkenine göre öz eleştiri ve öz şefkat düzeylerinde anlamlı farklılık görülürken, cinsiyet değişkeninde öz eleştiride ve yaş değişkeninde ise öz şefkat düzeylerinde anlamlı farklılığın olduğu saptanmıştır.

Cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, voleybolcuların öz eleştirilerinde anlamlı farklılık görülürken, öz şefkat düzeylerinde herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, erkeklerin kadınlara göre puan ortalamaları daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kadınların erkeklere göre daha merhametli olmaları^{23,24} yargılayıcı ve acımasız tutumlarının olmadığı göstermektedir. Bu durum öz eleştirileri düzeylerinin de erkeklere göre daha az olduğu göstermektedir. Öz eleştiri ile ilgili alan yazın incelendiğinde, Erkoç (2017)'nin çalışma sonucu ile mevcut araştırma sonucu örtüşmemektedir.²⁵ Öz şefkat ile ilgili literatür incelendiğinde ise Asıcı ve Karaca (2014), İkiz ve Totan (2012), İskender (2009), Mameghani, Taşan ve Saylan (2020)'nin çalışma sonuçları benzerlik gösterirken^{26,27,28,29} Ünal (2021)'in çalışma sonuçlarıyla uyuşmamaktadır.³⁰ Yaş değişkenine göre irdelendiğinde,

voleybolcuların öz şefkat düzeylerinde anlamlı farklılık bulunurken, öz eleştirilerinde herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan analiz sonucuna göre, 27 ve üzeri yaş aralığında olan voleybolcuların diğerlerine göre puan ortalamaları yüksek olduğu saptanmıştır. Yaşı yüksek olan sporcuların edinmiş oldukları tecrübelerin, öz şefkat düzeylerine etkisi olduğu düşünülmektedir. Öz şefkat ile ilgili literatür incelendiğinde, Küçük (2020) ile Öztürk (2017)'ün çalışma sonuçları ile araştırma sonuçları benzerlik göstermektedir.^{31,32} Öz eleştiri ile yaş değişkeniyle alakalı herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Spor yaşına göre incelendiğinde, voleybolcuların öz eleştirileri ile öz şefkat düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Çıkan sonuç, 11 ve üzeri sporcu yılı olan voleybolcuların diğerlerine göre puan ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir. Sporcu yılı yüksek olan voleybolcuların, yaş değişkeninde de ifade edildiği gibi deneyimli olmaları öz şefkat düzeylerine etkisi olabileceği düşünülmektedir. Ancak deneyimli voleybolcuların öz eleştirilerinde de yüksek düzeyde bir sonuç çıkması, sporcu yılı düşük olan sporculara nazaran daha az hata yapma eğiliminde olabilmeleri kaynaklı düşünülebilir. Alan yazın incelendiğinde, öz eleştiri ve öz şefkat ile sporcu yılı değişkeniyle alakalı herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Araştırmada voleybolcuların öz eleştirileri ile öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ancak her ne kadar çalışma sonucunda anlamlı farklılık görülmesine de çıkan sonucun değerlendirilmesi alan yazınına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çıkarım doğrultusunda, çalışmanın korelasyon sonucu negatif zayıf düzeyde bir ilişki olduğu yönündedir. Çıkan sonuç, sporcuların öz eleştirileri düştükçe öz şefkat düzeylerinin arttığını göstermektedir. Literatür incelendiğinde, öz eleştirinin öz şefkatle^{16,4} ve öz şefkatin öz eleştiriyyle negatif yönde ilişkili sonuçların olduğu çalışmalara rastlanılmaktadır.^{29,17} Bu sonuçlar ile mevcut araştırma sonucu benzerlik göstermektedir. Aktarılan bilgilerin yanında araştırma sonucunun yorumlanmasının da faydalı olacağı düşünülmektedir. Öz şefkat, sporcular açısından herhangi bir olumsuz durum karşısında direnç göstermeme iradesi

olarak ifade edilebilir. Yaşanan olumsuzlukları olağan bir durum gibi karşılayıp, hayatın bir parçası gözüyle düşünmesi gerekmektedir. Öz eleştiri ise, sporcularda genel olarak performanslarına yönelik olumsuz değerlendirme durumu olarak söylenebilir. Yapılan açıklamaların zıtlığı, çalışma sonucunu destekler niteliktedir. Dolayısı ile voleybolcuların öz eleştiri düzeylerinin düşük olması öz şefkatlerini arttırırken, performanslarına da olumlu yönde etkisi olacağı düşünülmektedir. Bunun yanında araştırma değişkenlerinin sonuçlarını da göz önünde bulundurarak, voleybol oyuncularının öz eleştiriye yönelik eğilimlerini azaltacak psikolojik desteklerinde önemi büyüktür. Araştırma sonuçları voleybol oyuncularının yanında diğer spor branşlarında bulunan sporculara da öz eleştirinin olumsuzluklarını aktarırken, öz şefkat anlayışının da performans noktasındaki önemini de vurgulamaktadır.

KAYNAKLAR

1. Neff, K.D. and 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. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
2. Campbell, W.K. and Miller, J.D. (2011). "The Handbook of Narcissism And Narcissistic Personality Disorder: Theoretical Approaches, Empirical Findings and Treatments". John Wiley & Sons.
3. Germer, C.K. (2009). "The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself From Destructive Thoughts And Emotions". New York: Guilford Press
4. Tingaz, E.O. (2021). "Sporcu Durumluk Öz Eleştiri Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19 (4), 135-144.
5. Shahar, B, Szepeswol, O, Zilcha-Mano, S, Haim, N, Zamir, O, Levi-Yeshuvi, S. and Levit-Binnun, N. (2015). "A Wait-List Randomized Controlled Trial of Loving-Kindness Meditation Programme For Self Criticism". *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 22 (4), 346-356. <https://doi.org/10.1002/cpp.1893>
6. Glassman, L.H, Weierich, M.R, Hooley, J.M, Deliberto, T.L. and Nock, M.K. (2007). "Child Maltreatment, Nonsuicidal Self-Injury, And The Mediating Role of Self-Criticism". *Behaviour Research and Therapy*, 45 (10), 2483-2490.
7. Chang, E.C. (2008). "Self-Criticism And Self-Enhancement: Theory, Research, and Clinical Implications". American Psychological Association.
8. Shahar, G. (2015). "Erosion: The Psychopathology of Self-Criticism". USA: Oxford University Press.
9. Clark, S. and Coker, S. (2009). "Perfectionism, Self-Criticism And Maternal Criticism: A Study Of Mothers and Their Children". *Personality and Individual Differences*, 47 (4), 321-325.
10. James, K, Verplanken, B. and Rimes, K.A. (2015). "Self-Criticism a Mediator in the Relationship Between Unhealthy Perfectionism and Distress". *Personality and Individual Differences*, 79, 123-128.
11. Powers, T.A, Milyavskaya, M. and Koestner, R. (2012). "Mediating The Effects of Self-Criticism and Self-Oriented Perfectionism on Goal Pursuit". *Personality and Individual Differences*, 52(7), 765-770.
12. Reis, N.A, Kowalski, K.C, Ferguson, L.J, Sabiston, C. M, Sedgwick, W.A. and Crocker, P.R.E. (2015). "Self-Compassion and Women Athletes' Responses to Emotionally Difficult Sport Situations: An Evaluation of a Brief Induction". *Psychology Sport Exercise*, 16,18-25.
13. Wilson, D, Bennett, E.V, Mosewich, A.D, Faulkner, G. E. and Crocker, P.R. (2019). "The Zipper Effect: Exploring the Interrelationship of Mental Toughness and Self-Compassion Among Canadian Elite Women Athletes". *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 61-70.
14. Ferguson, L.J, Adam, M.E., Gunnell, K.E, Kowalski, K. C, Mack, D.E, Mosewich, A.D. and Murphy, N. (2022). "Self-compassion or Self-criticism? Predicting Women Athletes' Psychological Flourishing in Sport in Canada". *Journal of Happiness Studies*, 23 (5), 1923-1939.
15. Karasar, N. (1999). "Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler". Ankara: Nobel Yayınevi.
16. Büyüköztürk, Ş, Kılıç-Çakmak, E, Akgün, Ö, Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). "Bilimsel Araştırma Yöntemleri". Ankara: Pegem Akademi.
17. Ural, A. ve Kılıç, İ. (2005). "Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi". Ankara: Detay Yayıncılık.
18. Tavşancıl, E. (2014). "Tutumların Ölçülmesi ve Spss ile Veri Analizi (5. Baskı)". Ankara: Nobel Yayınevi.
19. Killham, M.E, Mosewich, A.D, Mack, D.E, Gunnell, K.E. and Ferguson, L.J. (2018). "Women Athletes' Selfcompassion, Self-Criticism, and Perceived Sport Performance". *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7 (3), 297-307.
20. Tingaz, E.O. ve Atalay, Z. (2021). "Sporcu Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu: Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi". *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12 (3), 305-318.

21. Mosewich, A.D, Crocker, P.R, Kowalski, K.C. and Delongis, A. (2013). "Applying Self-Compassion in Sport: An Intervention With Women Athletes". *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35 (5), 514-524.
22. Neff, K. (2003). "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself". *Self and Identity*, 2 (2), 85-101.
23. Bacanlı, F. ve Çarkıt, E. (2020). "Öz Şefkatın Cinsiyete Göre İncelenmesi: Meta Analiz Çalışması". *Ege Eğitim Dergisi*, 21 (2), 1-15.
24. Erkoç, R. (2017). Öz-Eleştirisinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin Aracı Değişkenleri Olarak Farkındalık ve Öz-Duyarlılık. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
25. Asıcı, E. ve Karaca, R. (2014). "Öğretmen Adaylarında Affetme Özelliği ve Öz-Duyarlılık". *The Journal of Academic Social Science Studies*, 27 (1), 489-505.
26. İktız, E. ve Totan, T. (2012). "Üniversite Öğrencilerinde Öz-Duyarlılık ve Duygusal Zekânın İncelenmesi". *Dokuz Eylül University Journal of Graduate School of Social Sciences*, 14 (1), 51-71.
27. İskender, M. (2009). "The Relationship Between Self-Compassion, Self-Efficacy, and Control Belief About Learning In Turkish University Students". *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37 (5), 711-720. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.5.711>
28. Mameghani, S.S, Taşan, D. ve Saylan, E. (2020). "Üniversite Öğrencilerinin Öz-Şefkat, Hasbîlik ve Affetme Düzeylerinin İncelenmesi". *Sosyal ve Beşerî Bilimler Dergisi*, 12 (2), 220-244.
29. Ünal, G. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları ve Öz Şefkat Düzeyinin, Duygu Dengeleme Güçlüğü ile İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ankara.
30. Küçük, M. (2020). Yetişkinlerin Öz Şefkat, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ankara.
31. Öztürk Ş. (2017). İlköğretim Birinci Kademe Öğretmenlerinde Öz-Anlayış ile İşe Bağlı Gerginlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.