Spor, Eğitim ve Çocuk (SEÇ) – Sport, Education and Child (SEC)
ISSN: 2791-643X

Ergenlerde Öz Şefkat Araştırmalarının İncelenmesi: Bibliyometrik Bir Analiz

Didem Aslanyürek[1*]

Makale Bilgisi
Makale Türü: Orijinal Araştırma
Geliş Tarihi: 25.04.2026
Kabul Tarihi: 17.05.2026
Yıl: 2026 | Cilt: 6 | Sayı: 2 | Sayfa: 23-37
DOI: https://dx.doi.org/10.5505/sec.2026.09719

[*]**Sorumlu Yazar:** Didem Aslanyürek

Alıntılama: Aslanyürek, D. (2026). Ergenlerde öz şefkat araştırmalarının incelenmesi: bibliyometrik bir analiz. *Spor, Eğitim ve Çocuk, 6(2)*, 23-37. https://dx.doi.org/10.5505/sec.2026.09719

Etik Kurul Beyanı: Bu çalışma için herhangi bir etik kurul beyanı gerekmemektedir.

Yapay Zekâ Kullanım Beyanı: Bu çalışmada yapay zekâ araçları yalnızca dil düzenleme ve çeviri amacıyla kullanılmıştır. İçerik üretimi, veri analizi ve yorumlama süreçlerinde yapay zekâdan yararlanılmamıştır. Çalışmanın tüm içeriği yazar tarafından oluşturulmuş, gözden geçirilmiş ve onaylanmıştır.

Teşekkür ve Açıklamalar

*Bu araştırmada herhangi bir kurum, kuruluş ya da kişiden destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Araştırmacıların, araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur.

[1] **Sorumlu Yazar,** Didem Aslanyürek, Bağımsız araştırmacı, Türkiye, Bağımsız Araştırmacı, didem.aslanyureek@gmail.com ORCID: 0000-0002-1249-148X

Spor, Eğitim ve Çocuk (SEÇ)
Sport, Education and Child (SEC)

Ergenlerde Öz Şefkat Araştırmalarının İncelenmesi: Bibliyometrik Bir Analiz

ÖZ

Bu çalışmada, ergenlerle yapılan öz şefkat çalışmaları bibliyometrik analiz yöntemiyle incelenmiştir. Araştırmada, alan yazındaki araştırma eğilimleri, öne çıkan yazarlar, kaynaklar, kurumlar ve anahtar kelimeler belirlenerek öz şefkat araştırmalarının mevcut durumu ortaya konulmuştur. Çalışma kapsamında veriler Web of Science (WoS) veri tabanından elde edilmiş olup, ilk taramada 540 çalışmaya ulaşılmış, ilgili alana göre yapılan eleme sonucunda analizler 489 çalışma üzerinden gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular, ergenlerle yapılan öz şefkat çalışmalarına yönelik ilginin arttığını göstermektedir. En çok atıf alan çalışmalara bakıldığında, bunların kuramsal ve meta-analiz türündeki çalışmalar olduğu anlaşılmaktadır. Sorumlu yazarların ülkeleri incelendiğinde, çalışmaların büyük ölçüde Çin kaynaklı olduğu, ancak ABD, Avustralya, Kanada ve Portekiz gibi farklı ülkelerden de katkılar sunulduğu görülmektedir. Anahtar kelimelerin zamansal dağılımına bakıldığında ise, öz şefkat çalışmalarının günümüze yaklaştıkça müdahale ve uygulama temelli bir yapıya evrildiği anlaşılmaktadır. Bu çalışma, ergenlerde öz şefkat alanındaki araştırma eğilimlerini bütüncül bir şekilde ortaya koyması açısından önem taşımakta olup, elde edilen bulguların gelecekte yapılacak çalışmalara yön vermesi beklenmektedir.

Anahtar Sözcükler: *Ergenlik, Öz şefkat, Biblyometrik analiz*

ABSTRACT

In this study, self-compassion studies conducted with adolescents were examined using the bibliometric analysis method. The study identified research trends, prominent authors, sources, institutions, and keywords in the literature, thereby revealing the current state of self-compassion research. The data were obtained from the Web of Science (WoS) database. In the initial search, 540 studies were identified, and following the screening process based on the relevant field, analyses were conducted on 489 studies. The findings indicate that interest in self-compassion studies involving adolescents has increased over time. An examination of the most cited studies revealed that these studies were primarily theoretical and meta-analytic in nature. An analysis of the countries of the corresponding authors showed that the studies were largely China-based, although contributions were also made by different countries such as the USA, Australia, Canada, and Portugal. Regarding the temporal distribution of keywords, it was found that self-compassion studies have evolved toward a more intervention- and practice-based structure over time. This study is important in that it comprehensively presents research trends in the field of self-compassion among adolescents, and the findings are expected to guide future studies in the field.

Keywords: *Adolescence, Self-compassion, Bibliometric analysis*

GİRİŞ

Ergenlik, çocukluk ve yetişkinlik arasında yer alan, biyolojik ve sosyal değişimleri kapsayan bir gelişim dönemidir (Sawyer vd., 2018). Bu dönem, yüksek düzeyde duygusal ve sosyal hassasiyetle karakterize edilmektedir (Towner vd., 2023). Öz şefkat, ergenlik dönemindeki bireyler açısından önemli bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Ergenlik döneminin pek çok değişimle karakterize olması, çeşitli gelişimsel görevler içermesi ve bu süreçlere eşlik eden stres faktörlerini barındırması nedeniyle, öz şefkatin bu dönemde potansiyel faydaları olabileceği belirtilmektedir. Ayrıca, öz şefkatin bireyin kendine karşı nazik olma ve kendini kabul etme gibi bileşenlerinin, ergenlerin kendilerine ilişkin olumsuz değerlendirmelerinde daha ılımlı yaklaşmalarına katkı sağlayabileceği ileri sürülmektedir (Neff ve McGehee, 2010; Tali vd., 2023).

Öz şefkat, bireyin kendine karşı nazik bir tutum sergilemesi, ortak insanlık deneyiminin farkında olması ve kendi olumsuz yönlerini değerlendirirken farkındalık göstermesini içerir (Neff, 2011). Bir başka tanımda öz şefkat, bireyin karşılaştığı güçlükleri ve geliştirmesi gereken becerileri ele alırken benimsediği uyum sağlayıcı bir benlik tutumu olarak kavramsallaştırılmaktadır (Cunha vd., 2016). Bireyin kendisine sıkıntı veren duygu ve düşüncelere yaklaşmasının yapıcı bir yolu olarak tanımlanan öz şefkat, bireylerin yalnızca zihinsel değil aynı zamanda fiziksel iyi oluşlarını da destekleyen bir kavram olarak ele alınmaktadır (Neff, 2023). Öz şefkat düzeyi yüksek bireylerin, olumsuz olaylarla karşılaştıklarında kendilerine karşı daha ilgili ve nazik bir tutum sergiledikleri belirtilmektedir (Allen ve Leary, 2010).

Duygusal iyi oluşta düşüşlerin gözlendiği ve bireyler için zorlu bir gelişim evresi olarak değerlendirilen ergenlik döneminde, karşılaşılan güçlüklerle baş etmede öz şefkatin koruyucu bir rolü olduğu öne sürülmektedir (Bluth vd., 2017). Yapılan bir meta analiz çalışmasından elde edilen sonuçlara göre, ergenlerde öz şefkat düzeyinin düşük olmasının duygusal açıdan zorlanmaların oluşmasında ya da bu zorlanmaların sürmesinde belirgin bir rolü olduğu ortaya konmuştur (Marsh vd., 2018). Öz şefkatin, ergenlerin stresle başa çıkmalarında potansiyel faydalar sunan bir duygu düzenleme stratejisi olabileceği belirtilmektedir (Lathren vd., 2019). Örneklem grubunu ergenlerin oluşturduğu bir diğer araştırmanın sonuçlarına göre, öz şefkat düzeyi daha yüksek olan ergenlerin, öz şefkat düzeyi düşük olanlara göre daha yüksek düzeyde duygusal iyi oluş bildirdikleri aktarılmıştır (Bluth vd., 2016). Öz şefkatin ergenlerde sosyal kaygı ile negatif yönlü bir korelasyona sahip olduğu elde edilmiştir (Gill vd., 2018).

Yapılan araştırmalar, ergenlerde öz şefkati geliştirmeye yönelik müdahalelerin, psikolojik sağlamlık düzeylerinin yanı sıra merak ve keşfetme eğilimlerini güçlendirebileceğini ortaya koymaktadır. Bu durumun, ergenlerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarında yeni ve sağlıklı stratejiler geliştirmelerine katkı sağlayarak duygusal iyi oluşlarını artırabileceği aktarılmıştır (Bluth vd., 2018). Öz şefkat düzeyi yüksek olan ergenlerin, zorluklarla karşılaştıklarında daha yüksek düzeyde olumlu ve daha düşük düzeyde olumsuz yanıtlar sergiledikleri ortaya konmuştur (Muris vd., 2019). Ergenlerin karşılaştıkları sosyal ve akademik zorlukların uygun şekilde yönetilmediğinde depresyona yol açabildiği, öz şefkatin ise depresyonu hafifletmede rol oynayan olası bir koruyucu faktör olduğu belirtilmektedir (Lahtinen vd., 2020). Ayrıca, öz şefkatin ergenlerde olumlu beden algısını desteklemede ve yeme bozukluğu belirtilerini önlemede önemli bir müdahale alanı olabileceği vurgulanmıştır (Pullmer vd., 2019). Ergenlerde öz şefkatin geliştirilmesinin, zorlu yaşantılarla başa çıkmayı desteklediği ve gelecekteki olumsuz deneyimlere karşı koruyucu bir işlev görebileceği belirtilmektedir (Játiva & Cerezo, 2014). Yapılan bir diğer çalışmanın sonuçları, yüksek düzeyde öz şefkatin ergenlerdeki kaygı ve depresyonu azaltmada belirgin bir rolü olduğunu göstermektedir (Egan vd., 2022). Benzer şekilde, öz şefkatin ergenlerde sosyal kaygı ile negatif yönlü bir korelasyona sahip olduğu elde edilmiştir (Gill vd., 2018). Ayrıca, öz şefkatin ergenlerde psikolojik iyi oluşa katkı sağlamasının yanı sıra minnettarlık ve prososyal davranış gibi sosyal gelişim göstergeleriyle de olumlu yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. (Yang vd., 2021). Bu bulgular doğrultusunda, ergenler için öz şefkatin kritik ve belirgin bir rol üstlendiği söylenebilir. Bu kapsam çerçevesinde, öz şefkatin ergenlik döneminde önemli bir işleve sahip olduğu ve bu alanda yürütülen çalışmaların bütüncül olarak değerlendirilmesinin alan yazına katkı sağlayacağı söylenebilir. Bu doğrultuda, alan yazındaki araştırmaların mevcut durumunu ortaya koymak, araştırma eğilimlerini ve boşluklarını incelemek bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

YÖNTEM

Bibliyometrik analiz, belirli alanlarda araştırma boşluklarının ortaya konulması, potansiyel çalışma alanlarının belirlenmesi, tekrarların önlenmesi ve yeni araştırma fırsatlarının tespit edilmesi açısından kritik bir öneme sahiptir (Abdullah vd., 2023). Bibliyometrik çalışmalar, belirli bir alanda gerçekleştirilen araştırmaların ülkelere göre dağılımını ve araştırmacılar arasındaki iş birliği gibi çeşitli değişkenleri incelemek amacıyla kullanılmaktadır (Thanuskodi, 2010). Bu çalışmada bibliyometrik analiz yöntemi, ergenlerde öz şefkat alanındaki araştırma eğilimlerini ve alandaki çalışmaların mevcut yapısını ortaya koymak amacıyla tercih edilmiştir.

Veri Toplama Süreci

Bu araştırma kapsamında, Web of Science (WoS) veri tabanında yer alan ve SSCI, SCI-E, ESCI, AHCI, CPCI-SSH ile CPCI-S indekslerinde taranan çalışmalar incelenmiştir. Çalışmaya yalnızca İngilizce dilinde yayımlanmış özgün araştırma makaleleri, derlemeler, erken erişim yayınları, bildiriler ve özetler dahil edilmiştir. Literatür taraması 21 Nisan 2026 tarihinde gerçekleştirilmiş olup, arama işlemi şu anahtar kelimeler kullanılarak yapılmıştır: AB=(("self-compassion" OR "self compassion") AND (adolescen* OR teen* OR youth*)). İlk tarama sonucunda 540 yayına ulaşılmıştır. Ardından yürütülen eleme sürecinde, araştırmanın amacı ve örneklem özellikleriyle örtüşmeyen çalışmalar çıkarılmış ve nihai olarak 459 makale analiz kapsamına alınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri Web of Science (Wos) veri tabanından elde edilmiştir. Elde edilen veriler BibTeX formatında dışa aktarılmıştır. Ardından, veri seti kontrol edilmiştir. Bu doğrultuda, tekrar eden ve kapsam dışı olan veriler analiz dışı bırakılmıştır. Verilerin analizi, R programında yer alan Bibliometrix paketi kullanılarak gerçekleştirilmiştir (Aria ve Cuccurullo, 2017). Analiz kapsamında, ergenlerle yapılan öz şefkat çalışmalarının yıllara göre dağılımı, öne çıkan yazarlar, en çok atıf alan çalışmalar, öne çıkan dergiler, sorumlu yazarların ülkelere dağılımı, kurumlar ve anahtar kelime eğilimleri elde edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1'de ergenlerde öz şefkate yönelik çalışmaların genel bilgileri sunulmaktadır. Yayın yılı aralığı 2010-2026 aralığıdır. 459 belge, 206 kaynakta yer almaktadır. Yıllık büyüme oranı 23.69 olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda, yıllık büyüme oranının %23.69 olarak belirlenmiş olması, ergenlerle yapılan öz şefkat çalışmalarına yönelik akademik ilginin istikrarlı bir şekilde arttığını göstermektedir. Uluslararası ortak yazarlık oranının %20.48 olması, ilgili konuda belirli düzeyde iş birliği bulunduğunu göstermektedir. Belge başına ortalama yazar sayısının 4.88 olması ise çalışmaların genellik çok yazarlı yürütüldüğünü göstermektedir. Anahtar kelime sayısının 1151 olması, ergenlerle yapılan öz şefkat çalışmalarının oldukça çeşitli olduğunu ve farklı araştırma temaları ile ele alındığına işaret etmektedir.

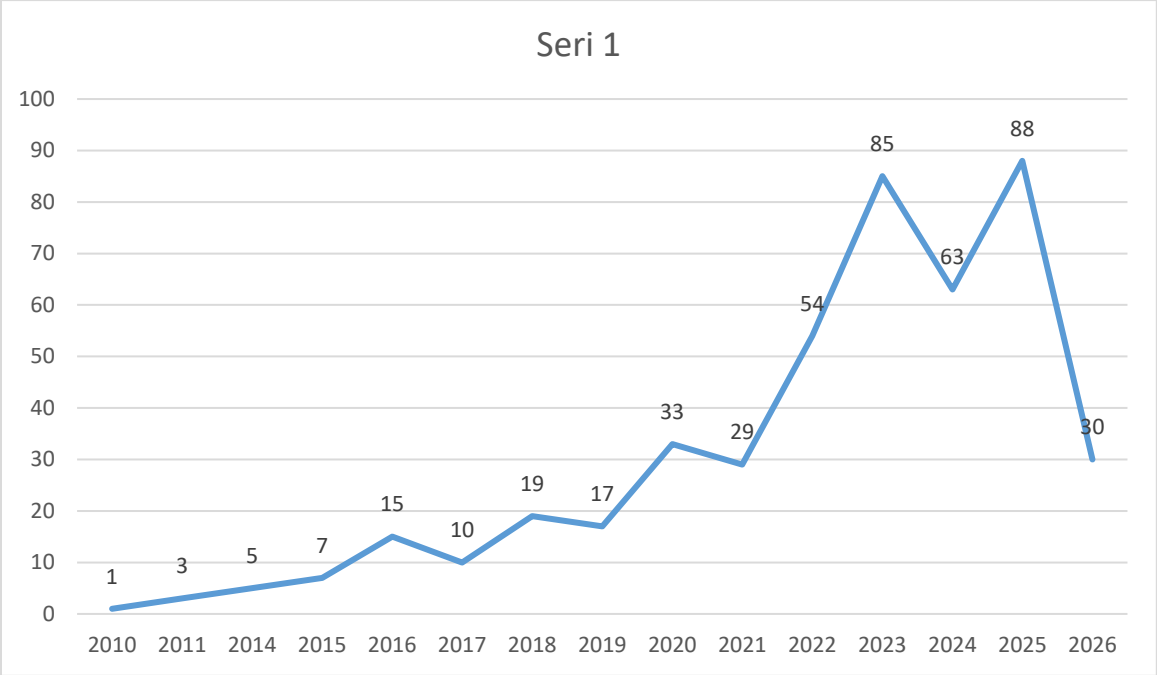
Tablo 1.

Genel Bilgiler

Yayınların zaman aralığı	**2010-2026**
Kaynaklar	206
Belge sayısı	459
Yıllık büyüme oranı (%)	23.69
Uluslararası ortak yazarlık oranı (%)	20.48

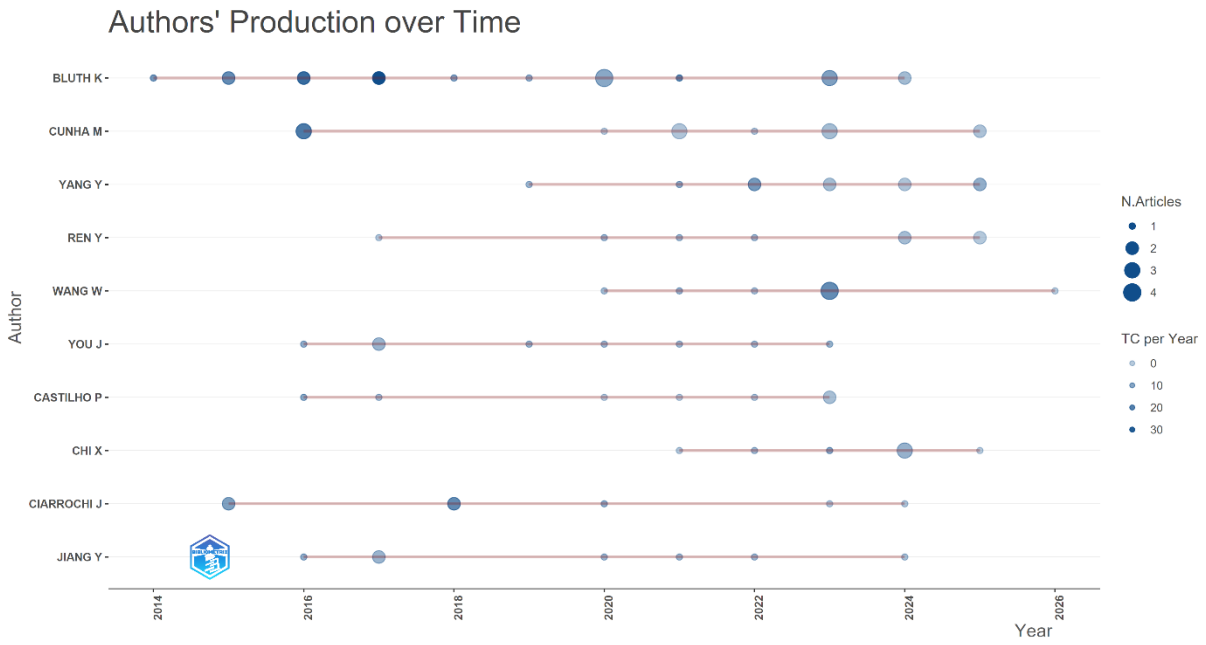
Belge başı yazar ortalaması	4.88
Anahtar kelime sayısı	1151
Ortalama belge yaşı	3.78

Şekil 1'de ergenlerde öz şefkate yönelik çalışmaların yıllara göre dağılımı sunulmaktadır. İlk kayıt 2010 yılındadır. 2016 yılında çift haneli sayılara ulaşılmıştır. 2016'dan itibaren yayınların artış eğiliminin belirginleştiği görülmektedir. 2020 yılında 33, 2022 yılında 54, 2023 yılında 85 ile önemli artışların olduğu gözlemlenmektedir. Ancak 2023 yılında ulaşılan yüksek değerin ardından 2024 yılında kısmi bir düşüş yaşandığı görülmektedir. 2025 yılında 88 yayın ile yeniden zirveye ulaşılmıştır. Bu genel artış eğilimi, ergenlerde öz şefkat konusunun son yıllarda araştırmacılar tarafından giderek daha fazla ilgi gören bir alan haline geldiğini göstermektedir.



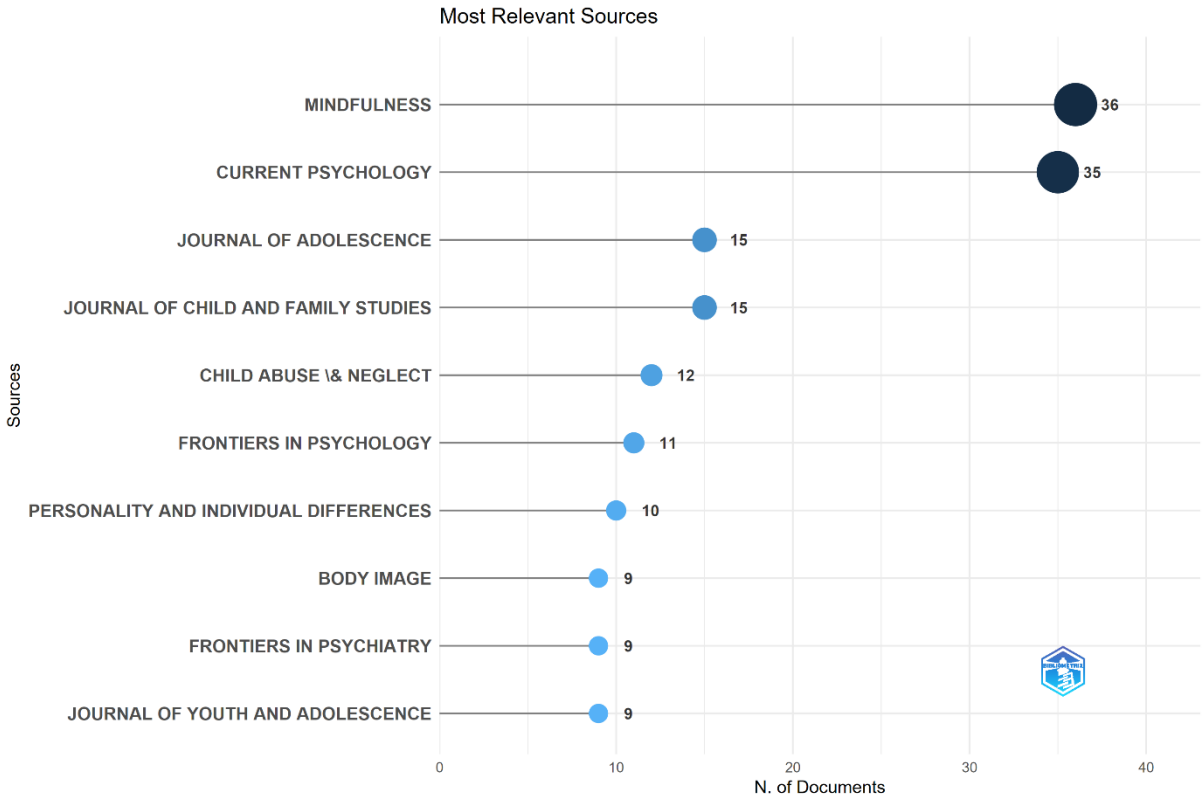
Şekil 1. Ergenlerde öz şefkate yönelik çalışmaların yıllara göre dağılımı

Şekil 2'de ergenlerde öz şefkate yönelik çalışmalarda öne çıkan yazarların yıllara göre üretim dağılımları sunulmaktadır. Şekil incelendiğinde, bazı yazarların belirli dönemlerde yoğunlaştığı ve zaman içerisinde üretim sürekliliği gösterdiği görülmektedir. Özellikle Karen Bluth'un farklı yıllara yayılan çalışmalarıyla alanda dikkat çeken yazarlar arasında yer aldığı gözlemlenmektedir. Bunun yanı sıra, Ying Yang, Wenchao ve Xinli Chi'nin 2019 yılı itibarıyla artan yayan üretimleriyle öne çıktıları görülmektedir. Bu doğrultuda, ilgili dönemde bu araştırmacıların alana aktif katkı sağladığını göstermektedir.



Şekil 2. Ergenlerde öz şefkate yönelik çalışmalarında öne çıkan yazarlar

Şekil 3'te ergenlerde öz şefkate yönelik çalışmalarda en ilgili kaynaklar sunulmaktadır. Bulgular incelendiğinde, "*Mindfulness*" (n=36) ve "*Current Psychology*" (n=35) dergilerinin önde gelen kaynaklar olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra, "*Journal of Adolescence*" (n=15) ve "*Journal of Child and Family Studies*" (n = 15) dergileri de alanda önemli bir yer tutmaktadır. "*Child Abuse & Neglect*" (n = 12), "*Frontiers in Psychology*" (n = 11) ve "*Personality and Individual Differences*" (n = 10) dergileri orta düzeyde katkı sağlayan kaynaklar arasında yer almaktadır. Ayrıca "*Body Image*", "*Frontiers in Psychiatry*" ve "*Journal of Youth and Adolescence*" dergilerinin (her biri n = 9) literatüre katkı sunduğu görülmektedir. İlgili bulgular incelendiğinde, ergenlerde öz şefkat konusunun özellikle psikoloji ve gelişim alanı odaklı dergilerde yoğunlaştığı söylenebilir.



Şekil 3. Ergenlerde öz şefkate yönelik çalışmalarında ilgili kaynaklar

Tablo 2 ergenlerde öz şefkate yönelik çalışmaları arasında en çok atıf 10 alan çalışmayı göstermektedir. En çok atıf alan araştırmanın Neff ve McGehee (2010) tarafından ele alınan "Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults" adlı çalışma olduğu görülmektedir. Bu çalışmada, ergen ve genç yetişkin örneklem grupları karşılaştırılmış ve öz şefkatin her iki grupta da iyi oluş düzeyiyle güçlü biçimde ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. İkinci sırada ise Marsh vd., (2018) tarafından yürütülen "Self-compassion and Psychological Distress in Adolescents—a Meta-analysis" adlı çalışmanın yer aldığı görülmektedir. Bu meta-analiz çalışması ise düşük öz şefkat düzeyinin, ergenlerde duygusal güçlüklerin ortaya çıkması ve sürdürülmesi açısından önemli bir risk faktörü olabileceğini göstermiştir. Üçüncü sırada ise, Bluth vd., (2017) tarafından gerçekleştirilen "Age and Gender Differences in the Associations of Self-Compassion and Emotional Well-being in A Large Adolescent Sample" çalışma olduğu görülmektedir. Bu çalışmanın bulguları ise ergenlerde öz şefkatin algılanan stres, yaşam doyumu, sıkıntıya tahammülsüzlük, depresif belirtiler ve kaygı gibi duygusal iyi oluş göstergeleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

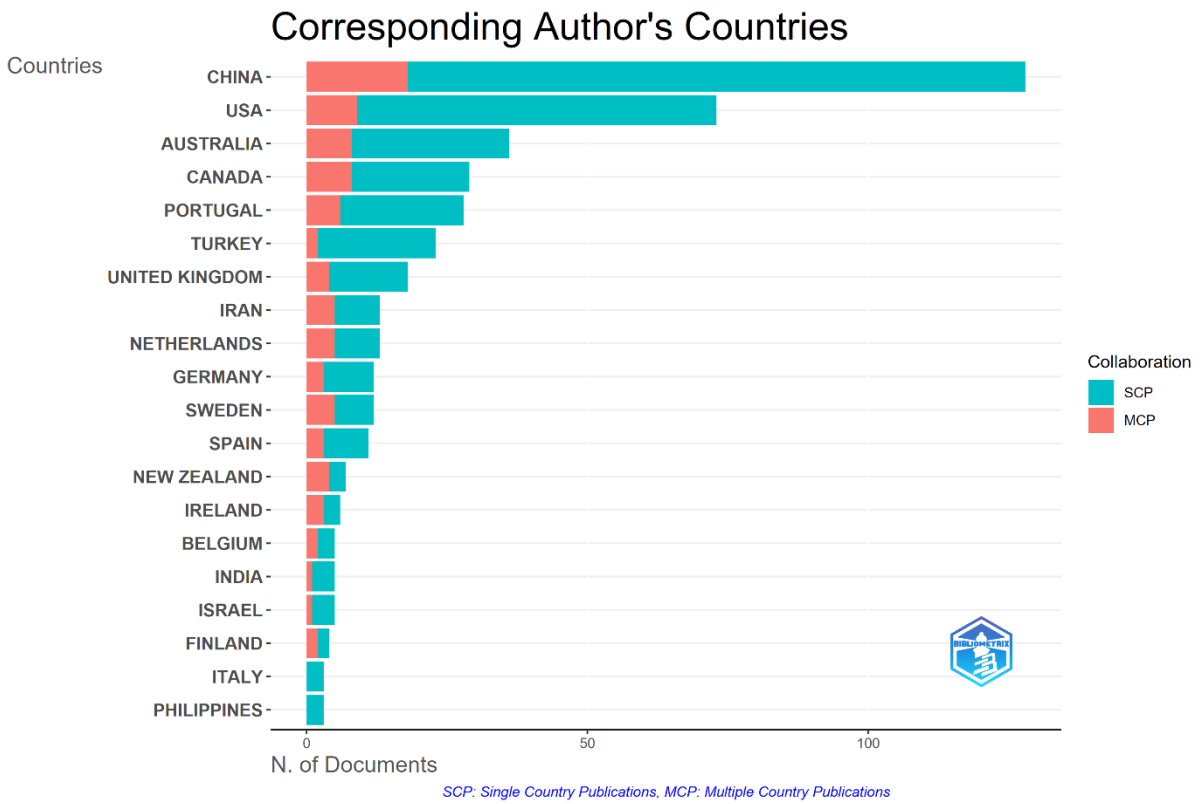
Tablo 2.

Ergenlerde öz şefkate yönelik çalışmaları arasında en çok atıf 10 alan çalışma

No	Author	Year	Total Citation	Tc Per Year	Study Name
1	Kristin D. Neff & Pittman McGehee	2010	681	40.1	Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults
2	Imogen C. Marsh, Stella W. Y. Chan & Angus MacBeth	2018	315	35	Self-compassion and Psychological Distress in Adolescents—a Meta-analysis
3	Karen Bluth, Rebecca A. Campo,	2017	184	18.4	Age and Gender Differences in the Associations of Self-Compassion and Emotional Well-being in A Large Adolescent Sample

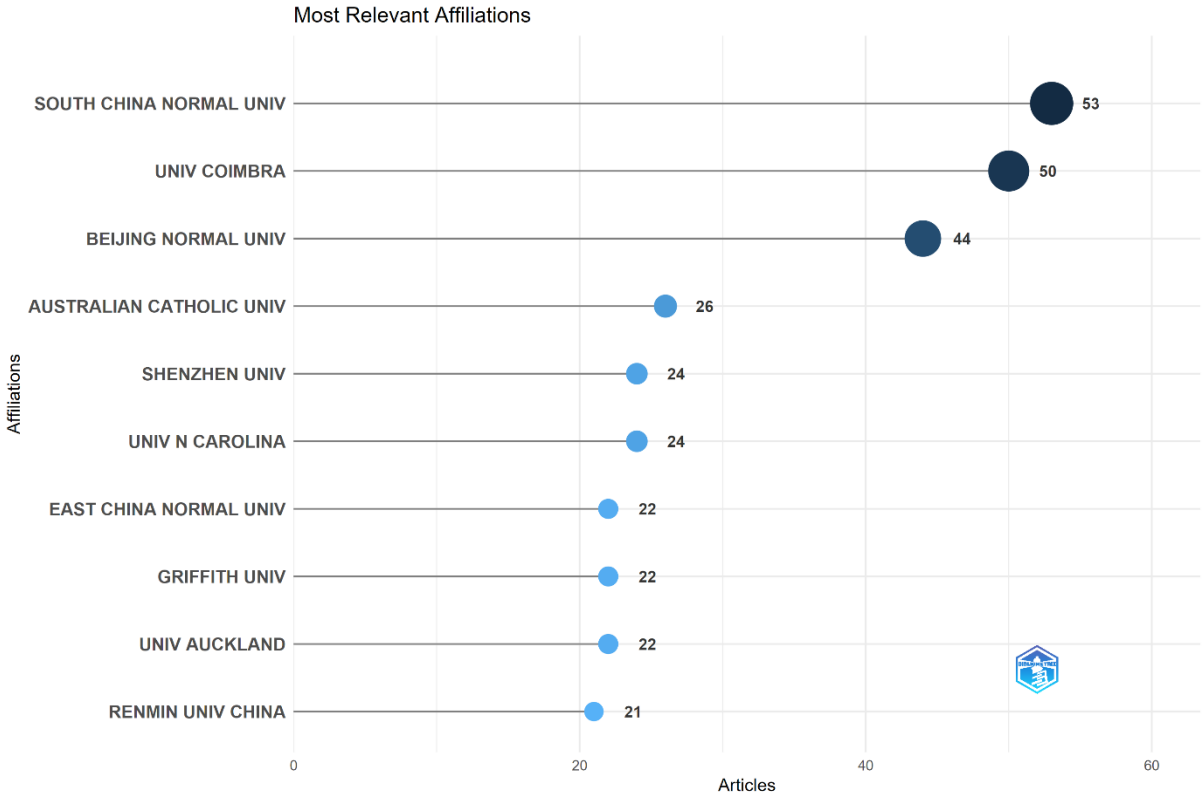
4	William S. Futch & Susan A. Gaylord Masako Tanaka, Christine Wekerle, Mary Lou Schmuck, Angela Paglia-Boak & The MAP Research Team	2011	184	11.5	The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents
5	Karen Bluth, Susan A. Gaylord, Rebecca A. Campo, Michael C. Mullarkey & Lorraine Hobbs	2016	172	15.6	Making Friends with Yourself: A Mixed Methods Pilot Study of a Mindful Self-Compassion Program for Adolescents
6	Karen Bluth & Priscilla W. Blanton	2014	170	13.1	Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being
7	Xiao-Wei Chu, Cui-Ying Fan, Qing-Qi Liu & Zong-Kui Zhou	2018	167	18.6	Cyberbullying victimization and symptoms of depression and anxiety among Chinese adolescents: Examining hopelessness as a mediator and self-compassion as a moderator
8	Karen Bluth & Tory A. Eisenlohr-Moul	2017	154	15.4	Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes
9	Lisa C. Vettese, Catherine E. Dyer, Wing Ling Li & Christine Wekerle	2011	147	9.2	Does Self-Compassion Mitigate the Association Between Childhood Maltreatment and Later Emotion Regulation Difficulties? A Preliminary Investigation
10	Karen Bluth & Priscilla W. Blanton	2015	141	11.8	The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females

Şekil 4 ergenlerde öz şefkate yönelik çalışmalarda sorumlu yazarların ülkelerine göre dağılımı sunmaktadır. Sorumlu yazarların ülke dağılımında ilk sırada China (Article=128, Single Country Publications (SCP) =110, Multiple Country Publication (MCP) =18) yer almaktadır. Ardından China (Article=73, SCP=64, MCP=9), Australia (Article=36, SCP=28, MCP=8), Canada (Article=29, SCP=21, MCP=8), Portugal (Article=28, SCP=22, MCP=6), Turkey (Article=23, SCP=21, MCP=2), United Kingdom (Article=18, SCP=14, MCP=4), Iran (Article=13, SCP=8, MCP=5), Netherlands (Article=13, SCP=8, MCP=5), Germany (Article=12, SCP=9, MCP=3), Sweden (Article=12, SCP=7, MCP=5), Spain (Article=11, SCP=8, MCP=3), New Zeland (Article=7, SCP=3, MCP=4), Ireland (Article=6, SCP=6, MCP=3), Belgium (Article=5, SCP=3, MCP=2), India (Article=5, SCP=4, MCP=1), Israel (Article=5, SCP=4, MCP=1), Finland (Article=4, SCP=2, MCP=2), Italy (Article=3, SCP=3, MCP=0), ve Philippines (Article=3, SCP=3, MCP=0) olarak belirlenmiştir.



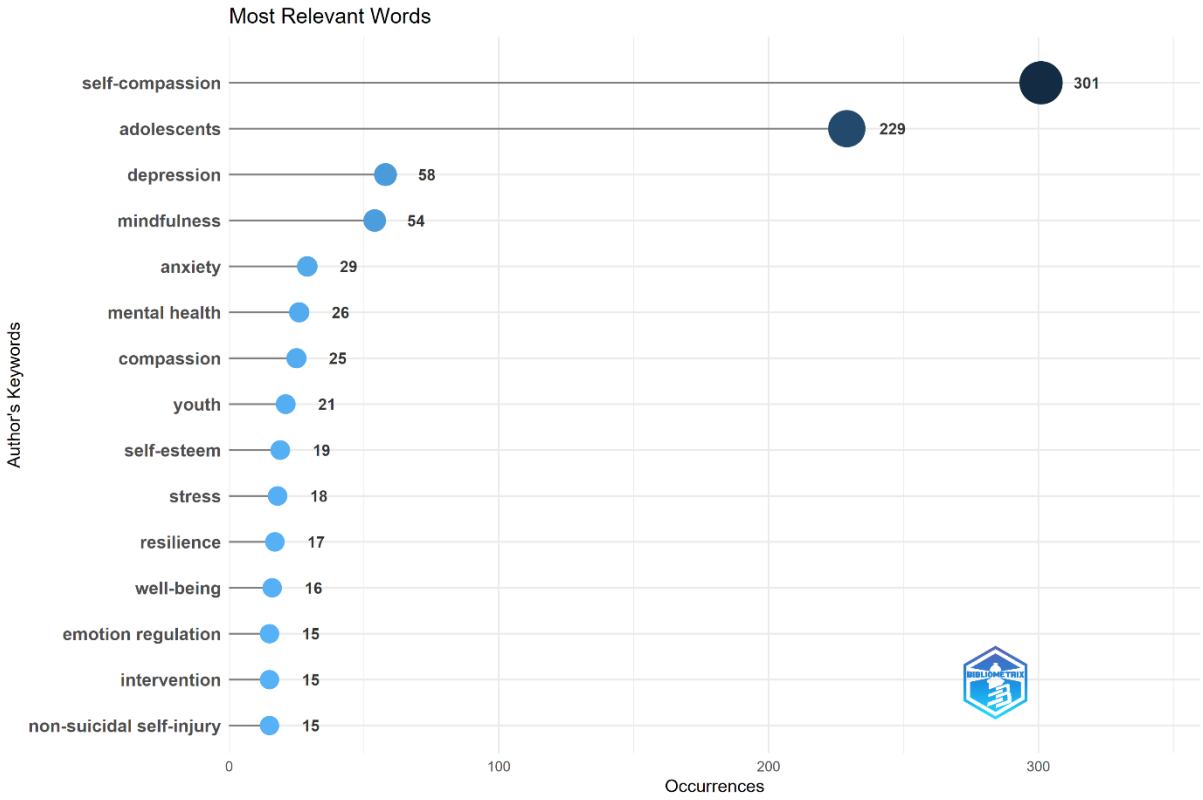
Şekil 4. Ergenlerde öz şefkate yönelik çalışmalarda sorumlu yazarların ülkelerine göre dağılımı

Şekil 5'de ergenlerde öz şefkate yönelik çalışmalarında öne çıkan kurumlar kurumlar hakkında bilgi sunulmaktadır. South China Normal University (*n* = 53), University of Coimbra (*n* = 50), Beijing Normal University (*n* = 44), Australian Catholic University (*n* = 26), Shenzhen University (*n* = 24), University of North Carolina (*n* = 24), East China Normal University (*n* = 22), Griffith University (*n* = 22), University of Auckland (*n* = 22) ve Renmin University of China (*n* = 21) ilişkili kurumlar olarak öne çıkmaktadır.



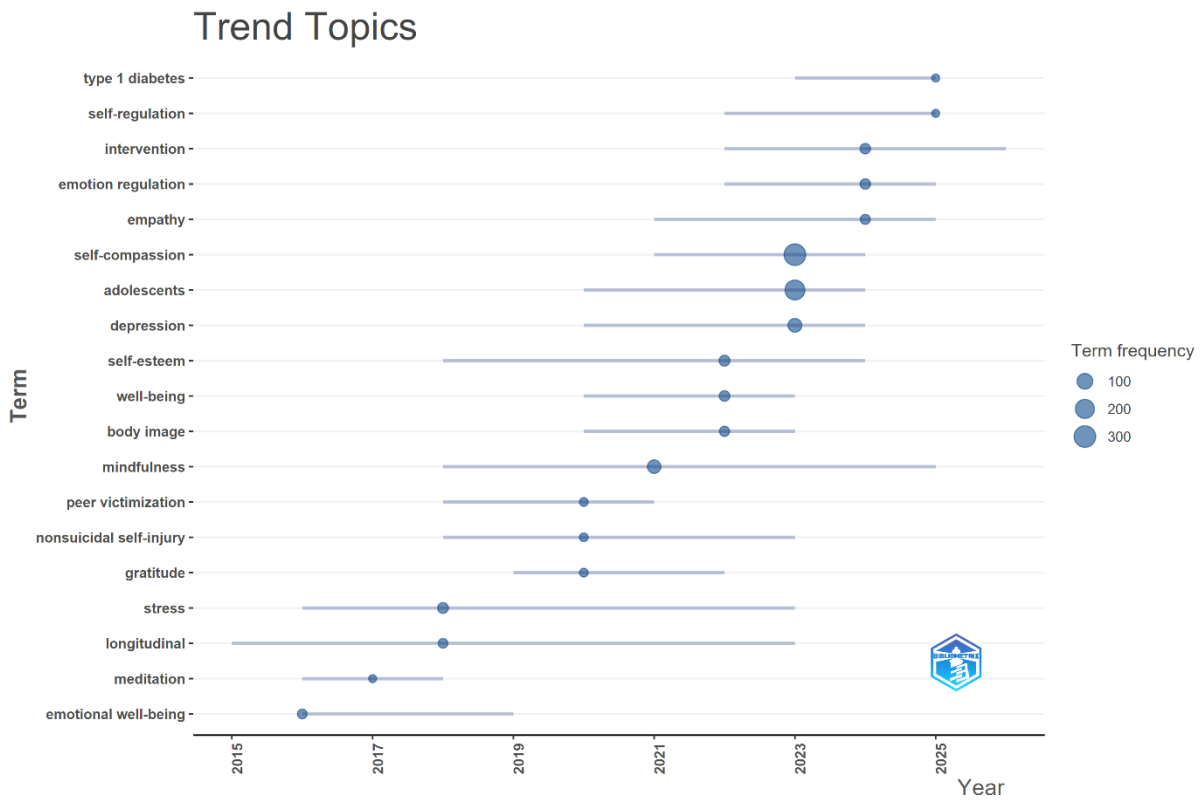
Şekil 5. Ergenlerde öz şefkate yönelik çalışmalarında öne çıkan kurumlar

Şekil 6'da ergenlerde öz şefkate yönelik çalışmalarında yazarların kullandığı anahtar kelimelerin dağılımı sunulmaktadır. Bulgular incelendiğinde, en sık kullanılan kavramların başında "self-compassion (*f* = 301)" öne çıkmaktadır. Daha sonrasında "adolescents (*f* = 229)", "depression (*f* = 58)", "mindfulness (*f* = 54)", "anxiety (*f* = 29)", "mental health (*f* = 26)" gibi kavramlaarın da sıklıkla kullanıldığı dikkat çekmektedir. Bunun yanı sıra "compassion (*f* = 25)", "youth (*f* = 21)", "self-esteem (*f* = 19)" ve "stress (*f* = 18)" kavramların da literatürde yer aldığı gözlemlenmektedir.



Şekil 6. Ergenlerde öz şefkate yönelik çalışmalarında yazarların kullandığı anahtar kelimeler

Şekil 7'de ergenlerde öz şefkate yönelik çalışmalarda yazarlar tarafından kullanılan anahtar kelimelerin zamansal dağılımı sunulmaktadır. Bulgular incelendiğinde, "emotional well-being", "meditation", "longitudinal" gibi kavramların görece erken dönemlerde çıktığı gözlemlenmektedir. 2021 yılı sonrasında, "body image", "well-being" ve "self-esteem" kavramlarının daha fazla ön plana çıktığı görülmektedir. Son dönemlerde öne çıkan kelimelerin ise, "emotion regulation", "intervention", "self-regulation" ve "type 1 diabetes" gibi kavramların olduğu gözlemlenmektedir.



Şekil 7. Ergenlerde öz şefkate yönelik çalışmalarında yazarların kullandığı anahtar kelimelerin zamansal görünümü

TARTIŞMA

Bu çalışma, ergenlerde öz şefkat alanındaki araştırmaların güncel eğilimlerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Elde edilen bulgular, ergenlerde öz şefkat alanına yönelik araştırmaların son yıllarda belirgin bir artış gösterdiğini ortaya koymaktadır. Özellikle yıllık büyüme oranının %23.69 gibi görece yüksek düzeyde olması, bu konuya ilişkin artan akademik ilginin varlığına işaret etmektedir. Bu konuya ilişkin artan akademik ilginin temelinde son yıllarda yaşanan COVID-19 pandemisi gibi küresel olayların öz şefkat gibi koruyucu faktörlere olan ilgiyi arttırması yer alabilir. Bulgulara bakıldığında bu konuya ilişkin yapılan çalışmaların 2023'te ve 2025'te zirveye ulaştığı görülmektedir. Yapılan bir araştırma sonuçları, COVID-19 pandemisinde algılanan stresin ergenlerde öz şefkat düzeyi ile negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Hammad vd., 2023). COVID-19 döneminde yapılan bir başka araştırmanın bulgularına göre, öz şefkatin ergenlerin kişilerarası ilişkilerinde koruyucu bir unsur olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre, yüksek öz şefkat düzeyi ergenlerin daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurmaları ve daha fazla prososyal davranış sergilemeleriyle ilişkilidir. Buna karşılık, düşük öz şefkat düzeyinin ise ergenlerde yalnızlık, akran ilişkilerinde sorunlar ve zorbalığa maruz kalma gibi durumlarla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Rowlinson vd., 2026). Benzer şekilde, COVID-19 pandemisi sürecinde ergenlerle yapılan bir başka araştırmanın bulguları, ergenlerde öz şefkat ile okulda temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca bu ilişkinin duygusal iyi oluş aracılığıyla gerçekleştiği belirlenmiştir. Bunun yanı sıra araştırmacılar, pandemi gibi zorlu süreçlerde duygusal iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçların yanı sıra öz şefkatin de önemli bir koruyucu faktör olduğunu vurgulamaktadır (Cruz vd., 2024). Ergenlerle öz şefkat alanında yapılan çalışmaların ortalama belge yaşının görece düşük olması, bu alandaki çalışmaların henüz bir doygunluğa ulaşmadığını ve literatürde önemli araştırma boşluklarının bulunduğunu düşündürmektedir. Öte yandan, anahtar kelime çeşitliliğinin yüksek olması, bu alandaki çalışmaların farklı psikolojik değişkenlerle birlikte ele alındığını ve alanın çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Ergenlerde öz şefkat alanında öne çıkan yazarların yıllara göre üretim dağılımları incelendiğinde, belirli araştırmacıların ön planda oldukları görülmektedir. Özellikle Karen Bluth'un farklı yıllarda ve süreklilik gösteren bir üretimi olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, bu Karen Buluth'un ergenlerde öz şefkat ile ilgili yapılan çalışmaların yönünü ve odağını belirlemede belirgin bir rolü olduğu söylenebilir. Nitekim Bluth ve Blanton'un

(2015) ergenlerle yaptıkları çalışmada, öz şefkatin duygusal iyi oluş ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur (Bluth ve Blanton, 2015). 2018'de arkadaşları ile yaptığı bir diğer çalışmadan elde edilen bulgulara göre, ergenliğin bütün dönemlerinde, öz şefkatin psikolojik sağlamlık ve merak/keşfetme ile ilişkili olduğu, ergenlerde öz şefkati geliştirmeye yönelik müdahalelerin önemi vurgulanmıştır (Bluth et al., 2018). Benzer şekilde, Bluth ve arkadaşlarının (2024) ergenlerle yürüttüğü bir diğer çalışmanın bulguları, öz şefkat temelli müdahale programlarının ergenlerde depresyon gelişimini önlemede anlamlı düzeyde etkili olduğunu göstermektedir (Bluth vd., 2024). Öte yandan, Ying Yang, Wenchao ve Xinli Chi'nin 2019 yılı itibarıyla artan yayın üretimleriyle öne çıktıları görülmüştür. Yang vd., (2019) tarafından yapılan araştırma, ergenlerin öz şefkat düzeyleri ile prososyal davranışları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu ilişkinin, aidiyet ve güven değişkenleri aracılığıyla dolaylı olarak ortaya çıktığı belirlenmiştir (Yang vd., 2019). Benzer şekilde, Yang ve arkadaşlarının (2024) gerçekleştirdiği araştırma, öz şefkat bileşenlerinin ergenlik dönemindeki gelişim sürecinde birbirleriyle nasıl ilişkili olduğunu incelemeyi amaçlamıştır. Elde edilen bulgulara göre, ergen erkeklerde öz şefkatin bir bileşeni olan öz-nezaketin geliştirilmesi, öz şefkat düzeyini artırma potansiyeline sahipken; ergen kızlarda ise farkındalık ve öz-nezaket bileşenlerinin eş zamanlı olarak desteklenmesinin daha etkili olabileceği öne sürülmüştür (Zhao vd., 2024). Xinli Chi vd., (2023) yaptığı araştırmadan elde edilen bulgulara göre, sosyal desteğin ergenlerde kaygı düzeylerini azaltıcı yönde ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin özellikle daha az olumsuz çocukluk deneyimine sahip veya düşük öz şefkat düzeyine sahip bireylerde daha belirgin hale geldiğini göstermektedir (Chi vd., 2023).

Ergenlerde öz şefkate yönelik çalışmalarda en ilgili kaynaklardan elde edilen bulgular incelendiğinde, "Mindfulness" (n=36) ve "Current Psychology" (n=35) dergilerinin önde gelen kaynaklar olduğu görülmektedir. Mindfulness dergisinin önde gelen kaynaklardan biri olması, öz şefkatin kuramsal yapısından yer alan üç temel bileşenden birinin bilinçli farkındalık (mindfulness) olmasıyla ilişkilendirilebilir. Bu durum, ergenlerle yürütülen öz şefkat çalışmalarının büyük ölçüde mindfulness temelli kuramsal çerçeveler içerisinde ele alındığını düşündürmektedir. Kristin Neff (2003), öz şefkatin üç temel bileşeninden biri olan mindfulness kavramını, bireyin kendisine acı veren duygu ve düşüncelere kendini kaptırmadan, bu deneyimlere daha dengeli ve farkındalık temelli bir biçimde yaklaşması olarak tanımlamaktadır (Neff, 2003). Bu bağlamda elde edilen bulgular, ergenlerle yapılan öz şefkat çalışmalarının büyük ölçüde midnfulness çerçevesinde yoğunlaştığını düşündürmektedir. Bu durum, kuramsal çerçeveyle paralel çalışmaların yapıldığını desteklemektedir. Current Psychology dergisinin öne çıkan kaynaklar arasında olması ise, derginin çok disiplinli bir yapısı olması ile açıklanabilir. Daha önce de bahsedildiği üzere, öz şefkatin, duygusal iyi oluş, psikolojik iyi oluş, depresyon, kaygı gibi psikolojik kavramlarla olan ilişkili yapısı, bu dergide çalışmaların daha yüksek düzeyde ele alınmasına katkı sunmuş olabileceği düşünülmektedir.

En çok atıf alan araştırmalar incelendiğinde, öz şefkate ilişkin kuramsal çerçeve sunan, geniş örneklemlerle yürütülen ya da meta-analiz niteliği taşıyan çalışmaların öne çıktığı görülmektedir. Bulgulara bakıldığında, en yüksek atıf alan çalışmanın Kristin Neff'e ait olması, onun öz şefkat kavramına ilişkin kuramsal çerçeveyi ortaya koyan öncü isimlerden biri olmasıyla açıklanabilir (Neff ve McGehee, 2010). Neff'i takiben Marsh ve arkadaşlarının (2018) gerçekleştirdiği meta-analiz çalışmasının yüksek atıf alması, ergenlerde öz şefkatin psikolojik stres gibi değişkenlerle bütüncül bir biçimde ele alındığı araştırmaların literatürde önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir (Marsh vd., 2018). Bu durum, ergenlerle yürütülen öz şefkat çalışmalarında psikolojik değişkenlerle ilişkili araştırmaların yaygınlığına işaret etmektedir. Benzer şekilde Karen Bluth'un çalışmasının en çok atıf alan çalışmalar arasında yer alması, geniş örneklem grubu ile öz şefkat ve duygusal iyi oluş arasındaki ilişkinin yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi ve hem kuramsal hem de uygulamaya dönük önemli çıkarımlar sunmasıyla ilişkilendirilebilir (Bluth vd., 2017).

Ergenlerle yapılan öz şefkate ilişkin araştırmalarda sorumlu yazarların ülkeleri incelendiğinde, elde edilen bulgular doğrultusunda öne çıkan ülkenin Çin olduğu görülmektedir (örneğin South China Normal University, Beijing Normal University ve East China Normal University). Bununla birlikte, Portekiz, ABD, Avustralya ve Yeni Zelanda'da da öne çıkan araştırmacıların bulunduğu gözlemlenmektedir. Bu durum, ergenlerde öz şefkate yönelik çalışmaların Çin merkezli bir yoğunlaşma göstermekle birlikte, küresel ölçekte de yaygın bir dağılıma sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Türkiye'nin sorumlu yazarların bulunduğu öne çıkan ülkeler arasında yer aldığı, ancak yayın sayısının diğer öne çıkan ülkelere kıyasla daha sınırlı olduğunu görülmektedir. Bu durum, Türkiye'de ergenlerde öz şefkat alanına yönelik çalışmaların artırılmasının alan yazına önemli katkılar sağlayabileceğine işaret etmektedir.

Ergenlerle yapılan öz şefkat çalışmalarında ele alınan anahtar kelimelerin kullanımına bakıldığında, depresyon, mindfulness (bilinçli farkındalık), anksiyete gibi kavramların sıklıkla kullanıldığı sonucu elde edilmiştir. Bu durum, ergenlerle ilgili yapılan öz şefkat çalışmalarında psikolojik kavramların araştırmacılar tarafından sıklıkla çalışıldığını göstermektedir. Bunun yanı sıra, öz saygı ve stres gibi kavramların da ön planda olduğu görülmektedir. Bulgular incelendiğinde, psikolojik değişkenlerin her ne kadar ön planda olduğu ve alana değerli çıkarımlar sunduğu düşünülse de, disiplinlerarası yaklaşımlarla ele alınan çalışmaların da katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ergenlerde öz şefkate yönelik araştırmalarda yazarlar tarafından kullanılan anahtar kelimelerin zamansal dağılımına bakıldığında, "emotional well-being", "meditation" ve "longitudinal" gibi kavramların görece erken dönemlerde ortaya çıktığı ve ergenlerde öz şefkat çalışmalarının daha çok duygusal iyi oluş ve gelişimsel süreçler çerçevesinde ele alındığına işaret etmektedir. 2021 yılı sonrasında ise "body image", "well-being", "self-esteem" gibi kavramların ön plana çıkması ise, ergenlik döneminin gelişimsel doğasına özgü süreçlerle öz şefkatin ele alındığını göstermektedir. Günümüze yaklaştıkça, "intervention", "self-regulation", "type 1 diabetes" gibi kavramların ergenlerle yapılan öz şefkat çalışmalarında öne çıkan anahtar kelimeler arasında olduğu görülmektedir. Bu durum, ergenlerle yapılan öz şefkat çalışmalarında uygulamaya yönelik, sağlık odaklı çalışmalara yöneldiğini göstermektedir. Genel olarak değerlendirildiğinse ise, günümüze yaklaştıkça öz şefkat çalışmalarının çeşitlilik gösterdiği söylenebilir.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma, ergenlerde öz şefkate yönelik yapılan araştırmaların mevcut durumunu ortaya koymayı hedeflemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, öz şefkate yönelik akademik ilginin artma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra, ergenlerle yapılan öz şefkat çalışmalarının genellikle psikolojik değişkenlerle ve kuramsal çerçeveyi derinleştirecek şekilde ele alındığı son yıllarda ise sağlık alanındaki kavramlarla birlikte incelenerek klinik uygulamalara doğru evrildiği görülmektedir. Ergenlerle yapılan öz şefkat çalışmalarına bakıldığında, en çok atıf alan araştırmaların kuramsal ve meta-analiz niteliğinde olduğu dikkat çekmektedir. Bu alanda öne çıkan dergilerin de benzer şekilde psikoloji odağında yoğunlaştığı görülmektedir. Anahtar kelimelerin zamansal dağılımı incelendiğinde ise, çalışmaların günümüze doğru uygulama ve müdahaleye yönelik bir sürece evrildiği anlaşılmaktadır.

Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda, ergenlerle yapılan öz şefkat çalışmalarının psikolojik değişkenler çerçevesinde yoğunlaştığı görülmektedir. Bu doğrultuda, gelecekte ergenlerde öz şefkat çalışmalarının yürütülmesinde, öz şefkatin eğitim, sosyal ve kültürel bağlamlarda da incelenmesinin alan yazının derinleşmesine ve zenginleşmesine katkı sunabileceği düşünülmektedir. Bu alanda araştırma yapan araştırmacıların ülkelerine bakıldığında, elde edilen bulgular, sorumlu yazarların genellikle Çin'deki üniversitelerden olduğunu, bununla birlikte Portekiz ve ABD gibi ülkelerin de yer alarak küresel bir eğilim gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu alandaki çalışmaların kültürel bağlamda da ele alınabilmesi açısından, farklı ülkelerden araştırmacıların bu konuya yönelmesi önerilmektedir. Bu kapsamda, Türkiye'de yapılacak çalışmaların artırılmasının da ergenlerle gerçekleştirilecek öz şefkat araştırmalarında literatürü zenginleştirme ve derinleştirme potansiyeline sahip olduğu söylenebilir. Ayrıca, ergenlerle ilgili yapılacak öz şefkat çalışmalarında kültürlerarası araştırmaların ve uluslararası iş birliklerinin artırılmasının alan yazına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, araştırmacılara kültürlerarası iş birlikleri geliştirmeleri önerilebilir. Ayrıca, Türkiye'deki araştırmacıların diğer ülkelerdeki araştırmacılarla ortak çalışmalar yürütmeleri önerilebilir. Bulgular, son yıllarda öz şefkat çalışmalarının uygulama ve müdahale temelli bir yapıya evrilme sürecinde olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, öz şefkatin ergenler açısından belirgin rolü de göz önünde bulundurulduğunda, ergenlerin öz şefkate ilişkin farkındalık ve becerilerini artırmaya yönelik müdahale programlarının geliştirilmesi ve uygulanması önerilebilir.

Kaynaklar

Abdullah, K. H., Roslan, M. F., Ishak, N. S., Ilias, M., & Dani, R. (2023). Unearthing hidden research opportunities through bibliometric analysis: a review. *Asian Journal of Research in Education and Social Sciences*, *5*(1), 251-262.

Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, *4*(2), 107-118. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x

Aria, M., & Cuccurullo, C. (2017). bibliometrix: An R-tool for comprehensive science mapping analysis. *Journal of Informetrics*, *11*(4), 959-975. https://doi.org/10.1016/j.joi.2017.08.007

Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology*, *10*(3), 219-230. https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967

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.

Bluth, K., Lathren, C., Park, J., Lynch, C., Curry, J., Harris-Britt, A., & Gaylord, S. (2024). Feasibility, acceptability, and depression outcomes of a randomized controlled trial of Mindful Self-Compassion for Teens (MSC-T) for adolescents with subsyndromal depression. *Journal of Adolescence*, *96*(2), 322-336. https://doi.org/10.1002/jad.12277

Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2018). Self-compassion: A potential path to adolescent resilience and positive exploration. *Journal of Child and Family Studies*, *27*(9), 3037-3047. https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1

Bluth, K., Roberson, P. N., Gaylord, S. A., Faurot, K. R., Grewen, K. M., Arzon, S., & Girdler, S. S. (2016). Does self-compassion protect adolescents from stress? *Journal of Child and Family Studies*, *25*(4), 1098-1109. https://doi.org/ 10.1007/s10826-015-0307-3

Chi, X., Jiang, W., Guo, T., Hall, D. L., Luberto, C. M., & Zou, L. (2023). Relationship between adverse childhood experiences and anxiety symptoms among Chinese adolescents: The role of self-compassion and social support. *Current Psychology*, *42*(15), 12822-12834. https://doi.org/10.1007/s12144-021-02534-5

Cruz, S., Sousa, M., Peixoto, M., Meireles, A., Marques, S., Faria, S., & Moreira, P. (2024). The interplay between emotional well-being, self-compassion, and basic psychological needs in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, *29*(1), 2318340. https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2318340

Cunha, M., Xavier, A., & Castilho, P. (2016). Understanding self-compassion in adolescents: Validation study of the Self-Compassion Scale. *Personality and Individual Differences*, *93*, 56-62. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.023

Egan, S. J., Rees, C. S., Delalande, J., Greene, D., Fitzallen, G., Brown, S., Webb, M., & Finlay-Jones, A. (2022). A review of self-compassion as an active ingredient in the prevention and treatment of anxiety and depression in young people. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, *49*(3), 385-403. https://doi.org/10.1007/s10488-021-01170-2

Gill, C., Watson, L., Williams, C., & Chan, S. W. (2018). Social anxiety and self-compassion in adolescents. *Journal of Adolescence*, *69*, 163-174. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.10.004

Hammad, S. S., Alzhrani, M. D., & Almulla, H. A. (2023). Adolescents' perceived stress of COVID-19 and self-compassion in Saudi Arabia: A cross-sectional study. *International Journal of Nursing Sciences*, *10*(2), 215-220. https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2023.03.008

Játiva, R., & Cerezo, M. A. (2014). The mediating role of self-compassion in the relationship between victimization and psychological maladjustment in a sample of adolescents. *Child Abuse & Neglect*, *38*(7), 1180-1190. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.04.005

Lahtinen, O., Järvinen, E., Kumlander, S., & Salmivalli, C. (2020). Does self-compassion protect adolescents who are victimized or suffer from academic difficulties from depression? *European Journal of Developmental Psychology*, *17*(3), 432-446. https://doi.org/10.1080/17405629.2019.1662290

Lathren, C., Bluth, K., & Park, J. (2019). Adolescent self-compassion moderates the relationship between perceived stress and internalizing symptoms. *Personality and Individual Differences*, *143*, 36-41. https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.008

Marsh, I. C., Chan, S. W., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents—a meta-analysis. *Mindfulness*, *9*(4), 1011-1027. https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7

Muris, P., Otgaar, H., Meesters, C., Heutz, A., & van den Hombergh, M. (2019). Self-compassion and adolescents' positive and negative cognitive reactions to daily life problems. *Journal of Child and Family Studies*, *28*(5), 1433-1444. https://doi.org/10.1007/s10826-019-01353-4

Neff, K. (2003). 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. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, *5*(1), 1-12. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, *74*(1), 193-218. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, *9*(3), 225-240. https://doi.org/10.1080/15298860902979307

Pullmer, R., Coelho, J. S., & Zaitsoff, S. L. (2019). Kindness begins with yourself: The role of self-compassion in adolescent body satisfaction and eating pathology. *International Journal of Eating Disorders*, *52*(7), 809-816. https://doi.org/10.1002/eat.23081

Rowlinson, K., Grummitt, L., Newton, N. C., Chapman, C., Maratos, F. A., Kelly, E. V., & Barrett, E. L. (2026). Associations between self-compassion and interpersonal behaviours among adolescents during COVID-19: examining the role of gender. *Australian Psychologist*, 1-14. https://doi.org/10.1080/00050067.2025.2603448

Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, *2*(3), 223-228.

Tali, E., Potharst, E. S., de Bruin, E. I., & Utens, E. M. (2023). Self-compassion and anxiety in adolescents with and without anxiety disorder. *Children*, *10*(7), 1181. https://doi.org/10.3390/children10071181

Thanuskodi, S. (2010). Journal of social sciences: a bibliometric study. *Journal of Social Sciences*, *24*(2), 77-80.

Towner, E., Chierchia, G., & Blakemore, S.-J. (2023). Sensitivity and specificity in affective and social learning in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, *27*(7), 642-655.

Yang, Y., Guo, Z., Kou, Y., & Liu, B. (2019). Linking self-compassion and prosocial behavior in adolescents: The mediating roles of relatedness and trust. *Child Indicators Research*, *12*(6), 2035-2049. https://doi.org/10.1007/s12187-019-9623-2

Yang, Y., Kong, X., Guo, Z., & Kou, Y. (2021). Can self-compassion promote gratitude and prosocial behavior in adolescents? A 3-year longitudinal study from China. *Mindfulness*, *12*(6), 1377-1386. https://doi.org/10.1007/s12671-021-01605-9

Zhao, T., Yang, Y., & Cui, L. (2024). How self-compassion components develop in adolescents? Evidence from cross-lagged panel network analysis with gender considerations. *Applied Research in Quality of Life*, *19*(5), 2767-2784. https://doi.org/10.1007/s11482-024-10355-4