



Araştırma

2024; 33(3): 397-405

PSİKOLOJİK İSTİSMAR VE SAĞLIK DAVRANIŞLARI ARASINDA DUYGUSAL ÖZERKLİĞİN VE ÖZ-ŞEFKATİN
ARACI ROLÜ*
MEDIATING ROLES OF EMOTIONAL AUTONOMY AND SELF-COMPASSION BETWEEN PSYCHOLOGICAL
ABUSE AND HEALTH BEHAVIORS

Cansu CANBAZ¹, Buket ÜNVER²¹Işık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tüksek Lisans Programı, İstanbul, Türkiye²Işık Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye**ÖZ**

Araştırmanın amacı ergenlerin ebeveynlerinden algıladıkları psikolojik istismar ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkide duygusal özerkliğin ve öz şefkatin aracı rolünü incelemektir. Çalışma kartopu ve uygun örnekleme yöntemleriyle 14-18 yaş aralığındaki 217 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın veri toplama araçları sırasıyla; araştırmacılar tarafından hazırlanan Sosyodemografik Bilgi Formu, Psikolojik İstismar Ölçeği, Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği, Duygusal Özerklik Ölçeği ve Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu şeklindedir. Yapılan Spearman korelasyon analizi sonuçlarına göre mevcut çalışmanın tüm değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yapılan aracı değişken analiz sonucuna göre ise duygusal özerkliğin ve öz şefkatin algılanan psikolojik istismar ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkide tam aracı bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Bu çalışma, psikolojik istismarın olumsuz etkileriyle mücadelede duygusal özerklik ve öz şefkatin koruyucu rollerini ortaya koyarak, bu özelliklerin ergenlerin olumlu sağlık davranışlarına yönelmelerine olanak tanıdığını vurgulamaktadır. Sonuç olarak, bu çalışma ergenlerde psikolojik istismarın bireyin sağlıklı gelişimine yönelik etkilerini anlamada katkı sağlamak ve koruyucu, önleyici müdahale programları için önemli ipuçları sunmaktadır.

ABSTRACT

The aim of the study is to examine the mediating roles of emotional autonomy and self-compassion in the relationship between the perceived psychological abuse and healthy lifestyle behaviors in adolescents aged between 14 and 18. The study was carried out with 217 adolescents between the ages of 14-18 using snowball and convenient sampling methods. Data collection tools of the study are the Sociodemographic Information Form prepared by the researchers, Emotional Autonomy Scale, Psychological Abuse Scale, Adolescent Lifestyle Profile Scale, and Short Form of Self-Compassion Scale, respectively. Spearman correlation analysis was used to examine the relationships between the variables in the study and mediation analysis was run to test the main hypotheses. According to the mediator variable analysis result, it was found that emotional autonomy and self-compassion had a full mediator role in the relationship between perceived psychological abuse and healthy lifestyle behaviors. This study emphasizes the protective roles of emotional autonomy and self-compassion in combating the negative effects of psychological abuse, demonstrating how these traits enable adolescents to engage in positive health behaviors. Consequently, this study contributes to understanding the effects of psychological abuse on healthy development in adolescents and provides important clues for protective and preventive intervention programs.

Anahtar kelimeler: Çocuk istismarı, özerklik, sağlıklı yaşam tarzı

Keywords: Child abuse, autonomy, healthy lifestyle

*: Işık Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi

Sorumlu Yazar: Yüksek Lisans Öğrencisi, Cansu CANBAZ, psk.cansucanbaz@gmail.com, 0000-0002-3733-3365, Işık Üniversitesi, Büyükdere Cad. No:194 Sarıyer/Maslak, İstanbul

Makale Geliş Tarihi : 15.05.2023
Makale Kabul Tarihi: 16.07.2024

Yazar Dr Öğr. Üyesi, Buket ÜNVER, buket.unver@isikun.edu.tr, 0000-0001-7339-2832

GİRİŞ

Ergenlik dönemi pek çok yönden hızlı büyümenin, gelişmenin ve olgunlaşmanın gerçekleştiği ve çocuklukla yetişkinlik arasında bir köprü görevinde olan hayatın önemli dönemlerinden biridir.¹ Bu dönemde birey bir yandan içinde bulunduğu ilk sosyal çevresi olan ailesinden bağımsızlaşarak kendi kimliğini kazanmaya çalışırken bir yandan da ergenlik döneminin tüm değişimlerine uyum sağlamaya çalışmaktadır.^{2,3} Söz konusu değişimlere uyum sağlamak, bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığının gelişimi açısından önem taşımaktadır. Beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu gibi sağlıklı yaşam biçimi davranışları da fiziksel ve ruhsal sağlığın korunması ve gelişimi açısından benzer bir öneme sahiptir.^{4,5} Ergenlik döneminde kazanılan sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının, yetişkinlik dönemindeki sağlık davranışlarını, sağlık durumlarını ve hastalık risk faktörleri üzerinde belirleyici bir role sahip olması söz konusu önemi arttırmaktadır.⁶

Bireyin erken dönem yaşantıları ve aile dinamiklerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde belirleyici bir etkisi bulunmaktadır. Özellikle çocukluk döneminde algılanan istismar ve ihmal yaşantısı, bireyin sağlıklı gelişimine engel olan önemli bir risk faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır.^{2,3} Günlük yaşam içerisinde en sık rastlanan ve istismarın bir alt türü olan psikolojik istismar, çocuğun güvenlik, sosyalleşme gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını engelleyen ve çocuğun değersiz, kusurlu hissetmesi, başkalarının ihtiyacını karşılamada kullanılmasını içeren tekrarlayıcı davranış ve olaylar olarak tanımlanmaktadır.⁷ Psikolojik istismarın bireyin fiziksel ve ruh sağlığına ve davranışlarına olumsuz yönde etkisi pek çok çalışmada ortaya konmaktadır.^{2,8-11}

Ergenlerde psikolojik istismar, duygusal özerkliğin zedelenmesiyle de ilişkilidir.¹² Buna göre ergenlerin duygusal özerkliği, aile içi dinamikleri ve ebeveynleriyle olan ilişkilerle doğrudan ilişkili olduğu belirtilmektedir. Örneğin, ebeveyn kontrolünün artmasıyla ergenlerin kendilerini bağımsız hissetmelerinin önüne geçildiği durumların, genç bireylerin genel iyi oluşlarını olumsuz yönde etkilediği bildirilmektedir.¹³ Oysa duygusal özerkleşme ergenlik döneminin önemli bir özelliği olup, ergenin ebeveynlerinden duygusal açıdan bağımsız hale gelmesini ifade etmektedir.¹⁴ Bu bağımsızlık ergenin kendisini yönetmeye başlamasını ve ebeveyn desteği olmaksızın kendi ayakları üzerinde durabilmesini sağlamaktadır.^{12,15} Bu bağlamda bireyin büyümesinde, gelişiminde ve olgunlaşmasında birçok olumsuz etki bırakan psikolojik istismar karşısında duygusal özerkleşme gibi bireysel özelliklerin varlığı, zarar görme durumunu en alt düzeye indirgeyerek koruyucu bir rolü de beraberinde getirebilmektedir.¹⁶

Özerkleşme sürecinin koruyucu etkisi, bireyin sorumluluk hissini pekişmesiyle yakından ilişkilidir.¹⁷ Özerklik, kişinin kendi davranışlarını ve bu davranışların sonuçlarını bilinçli olarak kavramasına olanak tanımaktadır.¹⁷ Ergenin özerkleşme ve sorumluluk gerektiren deneyimleri arasında iş hayatına atılma, oy kullanma, araç kullanma, alkol tüketimi örnek verilebilir. Bu deneyimler genellikle ebeveynlerin gözetimi dışında gerçekleştiğinden ergenler zamanla kendi davranışlarını seçme ve bu davranışların sonuçlarına karşı sorumluluk alma yeteneğini geliştirmek zorunda kalmaktadır.¹⁴ Ergenlerin bu bağımsız davranış ve karar alma süreci, kendi sağlıklarını

ni koruma, sağlıklı yaşam tarzı seçimleri yapma ve riskli davranışlardan uzak durma gibi sorumlulukları da beraberinde getirmektedir.⁶

Yapılan çalışmalar duygusal özerkliğin bireylerin iyi oluş seviyelerini arttığını vurgulamaktadır.¹⁸⁻¹⁹ Ayrıca sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile iyi oluş arasında da benzer pozitif ilişkiler görülmektedir.^{20,21} Yapılan bir çalışmada, olumsuz ergen ve ebeveyn etkileşimleri veya yaşantılarına rağmen duygusal özerklik müdahaleleri yoluyla geliştirilebilmektedir.²² Geliştirilen duygusal özerklik, bireyin olumsuz deneyimlerinin etkisini hafifletebilir ve bu hafifleme, bireyin iyi oluş seviyesini deneyimlemesine katkıda bulunabilir. Bu durum ise bireyin olumlu sağlık davranışlarına yönelmesini teşvik ederek, bireyin iyi oluşunu artıran ve pekiştiren bir döngü oluşturabilir.^{20,21}

Duygusal özerklik gibi öz şefkatin de psikolojik istismara dair koruyucu bir role sahip olabileceği belirtilmektedir.²³ Psikolojik istismar bireyin kendisi, diğer insanlar ve dünya hakkındaki algılarını temelden etkileyebilmekte olup özellikle utanç gibi duyguların içselleştirilmesine yol açabilmektedir. Utanç, bireyin kendisini temelde kusurlu veya yetersiz olarak görmesiyle karakterize bir duygudur ve çocuklukta yaşanan duygusal istismarın bir sonucu olarak gelişebilmektedir.²⁴ Buna karşılık özşefkat potansiyel bir koruyucu faktör olarak ele alınarak bireyin kendi acılarına, başarısızlıklarına ve yetersizliklerine karşı kendisine anlayışlı bir şekilde yaklaşması olarak tanımlanmaktadır.²⁵ Yapılan çalışmalar öz şefkatin psikolojik istismar ile negatif yönde ilişkili olup bireyin yaşamış olduğu olumsuz yaşantılarının etkisini, kendisine karşı anlayışlı bir şekilde yaklaşmasıyla önemli ölçüde azaltabilecek bir role sahip olduğunu bildirmektedir.^{26,27} Öz şefkat ile birey kendisine karşı sevecen, nazik ve anlayışlı bir şekilde yaklaşmakta ve bu yaklaşım bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına yönelmesini kolaylaştırmaktadır.^{28,29} Özellikle bedendeki değişimlerin ön planda olduğu ergenlik döneminde öz şefkatin bedeni, sağlığı korumaya yönelik etkisi bu açıdan da önem kazanmaktadır.²⁸

Kişilik ve kimlik gelişimi açısından önemli bir dönem olan ergenlikte, bireyin psikolojik istismar yaşantısının olumsuz sonuçları karşısında hayatına sağlıklı bir şekilde devam edebilmesine ve hem fiziksel hem de ruh sağlığının gelişmesine katkı sağlayabilecek özelliklerin belirlenmesi kritik bir öneme sahiptir. Bu bağlamda duygusal özerklik ve öz şefkatin, algılanan psikolojik istismara karşı tampon bir etki göstererek ergenin sağlık davranışları geliştirmesine imkân sağlaması öngörülmektedir. Dolayısıyla sağlığın iki ayağının birlikte ele alınması ve geliştirilmesi için koruyucu faktörlere odaklanması bu çalışmanın önemini ortaya koymaktadır. Ancak alan yazında ergenlerde algılanan psikolojik istismar ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını kapsamlı bir şekilde ele alan ve söz konusu ilişkide olası aracı değişkenlerin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Mevcut çalışmanın temel amacı, 14-18 yaş arasındaki ergenlerde algılanan psikolojik istismar ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkide duygusal özerkliğin ve öz şefkatin aracı rolünü incelemektir. Ayrıca sosyodemografik değişkenlerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerindeki etkisini incelemek çalış-

manın bir diğer amacını oluşturmaktadır. Bu amaçlar doğrultusunda çalışmanın hipotezleri şu şekildedir:

H1: Algılanan psikolojik istismar düzeyi, sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde negatif yönde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahiptir.

H2: Algılanan psikolojik istismar düzeyi, öz şefkat üzerinde negatif yönde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahiptir.

H3: Algılanan psikolojik istismar düzeyi, duygusal özerklik üzerinde negatif yönde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahiptir.

H4: Duygusal özerklik, sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde pozitif yönde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahiptir.

H5: Öz şefkat, sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde pozitif yönde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahiptir.

H6: Algılanan psikolojik istismar düzeyinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerindeki etkisinde, duygusal özerkliğin ve öz şefkatin anlamlı bir aracı etkisi vardır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Katılımcılar

Yapılan çalışmanın örneklemini 14 ve 18 yaş arasında olan 217 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma kesitsel bir çalışma olmakla birlikte araştırmanın örneklem sayısını hesaplamak için G power programı kullanılmıştır. Programda çoklu doğrusal regresyon analizi seçilerek elde edilen %95 güven, 0.05 hata oranı ve 0.15 f² etki büyüklüğü ile örneklem sayısı en az 119 olarak hesaplanmıştır. Veriler, Şubat 2022- Ağustos 2022 tarihleri arasında çevrimiçi ve yüz yüze bir şekilde kartopu ve uygun örnekleme yöntemleri ile toplanmıştır. Çalışmanın ölçme kriterleri; 14 ve 18 yaş arasında olmak, anne veya babadan en az birinin sağ olmasıdır. Çalışmanın dışlama kriteri ise 14-18 yaşları dışında kalmak olarak belirlenmiştir. Çalışma kapsamında 244 kişiden veri toplanmış olup 6 kişinin 14 yaş altı olması, 14 kişinin 18 yaş üstü olması, 6 kişinin ölçekleri eksik doldurması ve 1 kişinin uç değer göstermesi nedeniyle toplam 27 kişi araştırmaya dahil edilmemiştir. Son durumda örneklem sayısı 217 olarak analizlere geçilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Psikolojik İstismar Ölçeği (PIÖ): PIÖ ergenlerin anne ve babalarından algıladıkları psikolojik istismarı ölçmek amacıyla Arslan tarafından geliştirilmiştir.³⁰ PIÖ yıldırma/aşağılama, duygusal tepki vermeyi reddetme, suçla yönelme ve reddetme/izolasyon olmak üzere dört alt boyuttan ve toplam 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin örnek maddesi ise yıldırma/aşağılama alt boyutu için "Sırlarımı başkalarına söylemek beni tehdit ederdi." şeklindedir. Ölçekten elde edilen maksimum puan 108, minimum puan ise 27 olabilmekte olup puan arttıkça algılanan psikolojik istismar düzeyi artmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .95³⁰ iken mevcut çalışmada .92 olarak hesaplanmıştır.

Duygusal Özerklik Ölçeği (DÖÖ): DÖÖ'nün Türkçe uyarlaması ve geçerlik güvenilirlik çalışmaları 14-18 yaş arasındaki ergen grubu üzerinden ile Deniz, Çok ve Duyan tarafından yapılmıştır.³¹ DÖÖ idealleştirmeme, bağımsızlık ve bireyleşme olmak üzere üç alt boyuttan ve toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin örnek maddesi ise idealleştirmeme alt boyutu için "Ana-babam ve ben anlaşamasa bile onlar her zaman haklıdır." Ölçekten elde edilen maksimum puan 56, minimum puan ise 14 olabilmekte olup puan arttıkça duygusal özerklik

düzeni azalmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .79³¹ iken mevcut çalışmada .80 olarak hesaplanmıştır.

Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-K): ÖŞÖ'nün Türkçe uyarlaması ve geçerlik güvenilirlik çalışması ortaokul ve lise öğrencileri ile Yıldırım ve Sarı tarafından yapılmıştır.³² ÖŞÖ-K olumlu ve olumsuz olmak üzere iki ana bileşeni ve öz-sevecenlik, ortak paylaşım, bilişsel farkındalık, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme olmak üzere altı alt bileşeni bulunan ölçek toplam 11 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin bir örnek maddesi "Benim için önemli olduğunu düşündüğüm bir şeyi başaramadığımda kendimi yetersiz olduğum duygusuyla yıpratırım." şeklindedir. Ölçekten elde edilen maksimum puan 55, minimum puan ise 11 olabilmekte olup puan arttıkça öz şefkat düzeyi artmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .75³² iken mevcut çalışmada .77'dir.

Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği (AYBÖ): AYBÖ'nün Türkçe uyarlaması ve geçerlik güvenilirlik çalışması 14-18 yaşında ergenler ile Ardıç ve Esin tarafından yapılmıştır.⁴ AYBÖ sağlık sorumluluğu, beslenme, fiziksel aktivite, pozitif yaşam bakışı, kişiler arası ilişkiler, stres yönetimi ve spiritüel sağlık olmak üzere yedi alt boyuttan ve toplam 40 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin örnek maddesi ise pozitif yaşam bakışı için "Yaşamımı sürdürmeye olanak sağlayan yüksek bir gücüm olduğumu hissedirim." Ölçekten elde edilen maksimum puan 160, minimum puan ise 40 olabilmekte olup puan arttıkça olumlu sağlık davranışı düzeyi artmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .81⁴ iken mevcut çalışmada .86'dir.

Çalışmanın uygulanmasına başlamadan önce Işık Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu'ndan 13.01.2022 tarihli 2022/01 sayılı etik kurul toplantı kararı ile etik onay alınmıştır. Ardından yakın çevredeki ortaöğretim öğrencileri, üniversite hazırlık döneminde bulunan öğrenciler ve ebeveynleri ile iletişime geçilerek ölçekler katılımcılara yüz yüze ve Google form üzerinden oluşturulan anket linkinin telefon aracılığıyla paylaşılması ile çevrimiçi bir şekilde uygulanmıştır. Ayrıca özel ortaöğretim kurumları ile iletişime geçilip kurumların yönetimi tarafından çalışmanın yapılabilmesi için izin alınarak ölçekler sınıflarda yüz yüze bir şekilde uygulanmıştır. Katılımcılara öncelikle ebeveyni tarafından imzalanması için araştırmanın amacını ve gizlilik çerçevesinde gönüllük esasına dayandığını içeren bir bilgilendirilmiş ebeveyn onam formu sunulmuştur. Katılımcının ebeveyni tarafından onay alındıktan sonra katılımcılara bilgilendirilmiş gönüllü onam formu ve ölçekler sunulmuştur.

Verilerin Analizi

Bu araştırmadaki verilerin analizinde SPSS 26 kullanılmıştır. Araştırmadaki bağımlı değişken toplam puan üzerinden değerlendirilen sağlık yaşam biçimi davranışları; bağımsız değişken ise yine toplam puan üzerinden değerlendirilen algılanan psikolojik istismardır. Araştırmadaki aracı değişkenler ise toplam puan üzerinden değerlendirilen duygusal özerklik ve öz şefkattir.

İlk olarak veri setinin düzenlenmesi amacıyla hatalı verilere ilişkin inceleme yapılmış olup eksik veri tespit edilen ve ölçme/dışlama kriterlerine uygun olmayan katılımcılar veri setinden dışlanmıştır. Sonrasında çalışmadaki değişkenlerin normal dağılıma uygun olup

olmadığı değerlendirilmiştir. Çalışmadaki tüm ölçeklerin toplam puanlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 aralığında olması normal dağılımı göstermiştir.³³ Yalnızca uç değere sahip olan 1 katılımcı veri setinden çıkarılmıştır. Sonuç olarak veri seti 217 katılımcı ile çalışılmaya hazır hale getirilmiştir. Veri setinin hazır oluşuyla birlikte analizlere başlanmıştır. Çalışmanın sosyodemografik değişkenlerinden olan cinsiyet, anne-baba eğitim düzeyi değişkenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerindeki rolü tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Çalışmada kullanılan ölçeklerin birbiriyle olan ilişkisi ise Spearman korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Algılanan psikolojik istismar ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkide duygusal özerkliğin ve öz şefkatin aracı rolünü

test etmek amacıyla da IBM SPSS Statistics v.26.0 programı eklentisi olan PROCESS Macro v.4.1 Model 4 kullanılmıştır. Elde edilen bulgular Bootstrap 5000 yeniden örnekleme yöntemi kullanılarak hesaplanan güven aralıklarına göre yorumlanmış olup anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak esas alınmıştır.

BULGULAR

Betimsel Analizler

Tablo 1'de mevcut araştırmadaki katılımcıların sosyodemografik özelliklerine yönelik bilgiler detaylı olarak yer almaktadır. Tablo 2'de katılımcıların mevcut çalışma kapsamında kullanılan ölçeklere dair puan ortalamaları, standart sapmaları ve puan aralıkları bulunmaktadır.

Tablo 1.Örneklemin Sosyodemografik Özellikleri

	Kişi Sayısı	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kız	125	57.6
Erkek	87	40.1
Diğer	5	2.3
Yaş		
14	25	11.5
15	44	20.3
16	33	15.2
17	61	28.1
18	54	24.9
Yaşanılan İl		
Balıkesir	125	57.6
İstanbul	79	36.4
Diğer	13	6.0
Kardeş		
Yok	38	17.5
Var	179	82.5
Kardeş sayısı		
1 kardeşim var	117	65.7
2 kardeşim var	39	21.9
3 kardeşim var	13	7.3
4 ve üzeri kardeşim var	9	5.05
Psikolojik/psikiyatrik bir tedavi		
Daha önce psikolojik/psikiyatrik bir tedavi almadım.	169	77.9
Daha önce psikolojik/psikiyatrik bir tedavi aldım ve sonlandı.	31	14.3
Şu anda bir psikolojik/psikiyatrik tedavi almaktayım.	15	6.9
Anne		
Sağ	214	98.6
Vefat	3	1.4
Baba		
Sağ	207	95.4
Vefat	10	4.6
Anne Eğitim		
Okuma-yazması yok	1	.5
İlkokul mezunu	68	31.3
Ortaokul mezunu	33	15.2
Lise mezunu	73	33.6
Üniversite mezunu	32	14.7
Yüksek lisans mezunu	6	2.8
Baba Eğitim		
İlkokul mezunu	49	22.6
Ortaokul mezunu	41	18.9
Lise mezunu	76	35.0
Üniversite mezunu	39	18.0
Yüksek lisans mezunu	5	2.3
Doktora mezunu	1	.5
Anne-baba medeni durum		
Evli	178	82.0
Boşanmış	24	11.1
Diğer	13	6.0
Algılanan aylık gelir düzeyi		
Kötü	7	3.2
Orta	103	47.5
İyi	92	42.4
Çok iyi	14	6.5

Sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerinin sosyodemografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği ayrıca araştırılmıştır. Bunun için 2 ve daha üzeri bağımsız grubun varlığı sebebiyle yürütülen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları düzeylerinin cinsiyete (kız, erkek, diğer); [F(2,214)=.792, p=.454], anne eğitimine (ilkokul, ortaokul, lise, üniversite/yüksek lisans); [F(3,208)=.640, p=.590], baba eğitimine (ilkokul, ortaokul, lise, üniversite/yüksek lisans); [F(3,207)=.172, p=.915] göre anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanmıştır.

Ana Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizleri

Çalışmanın değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi için yapılan Spearman Korelasyon analiz sonucuna göre algılanan psikolojik istismar ile duygusal özerklik arasında orta düzeyde ve negatif yönde ($r=-.428$, $p=.001$), öz şefkat ile zayıf düzeyde ve negatif yönde ($r=-.268$, $p=.000$), sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile arasında zayıf düzeyde ve negatif yönde ($r=-.244$, $p=.000$) anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Duygusal özerklik ile öz şefkat arasında orta düzeyde ve pozitif yönde ($r=.335$, $p=.000$), sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile orta düzeyde ve pozitif yönde ($r=.264$, $p=.000$) anlamlı bir ilişki vardır. Öz şefkat ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde ($r=.271$, $p=.000$) anlamlı bir ilişki vardır. Yapılan korelasyon analizi sonuçları Tablo 3'te yer almaktadır.

Aracı Değişken Analizleri

Algılanan psikolojik istismar ve sağlıklı yaşam biçimi

Tablo 2. Ölçeklerin puan ortalamaları, standart sapmaları ve puan aralıkları

Ölçekler	N	Ort.	SS	Min.	Max.
PIÖ	217	41.74	13.42	24.00	91.00
AYBÖ	217	100.05	14.90	49.00	145.00
ÖŞÖ-K	217	31.04	7.62	12.00	49.00
DÖÖ	217	32.24	7.07	18.00	50.00

Not: PIÖ=Psikolojik İstismar Ölçeği, AYBÖ= Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği, ÖŞÖ-K= Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu, DÖÖ= Duygusal Özerklik Ölçeği, N=Kişi sayısı, Ort.=Ortalama, SS=Standart Sapma, Min.=Minimum, Max.=Maximum

Tablo 3. Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri

Değişkenler	1	2	3	4
1. PIÖ	1	-.428***	-.268***	-.244***
2. DÖÖ		1	.335***	.264***
3. ÖŞÖ-K			1	.271***
4. AYBÖ				1

Not: PIÖ=Psikolojik İstismar Ölçeği, AYBÖ= Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği, ÖŞÖ-K= Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu, DÖÖ= Duygusal Özerklik Ölçeği, *** p=.000

davranışları arasındaki ilişkide duygusal özerkliğin ve öz şefkatin aracı rolü SPSS PROCESS Makro eklentisi ile test edilmiştir.

Algılanan psikolojik istismar ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkide duygusal özerkliğin ve öz şefkatin aracı rolünü sınamak için kurulan modelde, öncelikle algılanan psikolojik istismarın hem duygusal özerkliği (a_1 yolu; $B=-.16$, $SH=.03$, $t=-4.80$, $p<.001$, $CI[-.23, -.09]$) hem de öz şefkati (a_2 yolu; $B=-.12$, $SH=.03$, $t=-3.22$, $p=.0014$, $CI[-.19, -.04]$) negatif yönde ve anlamlı olarak yordadığı görülmektedir.

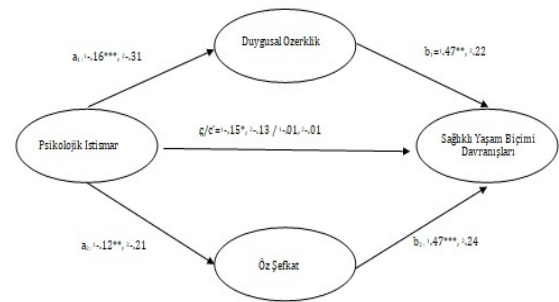
Modelde aracı değişkenler olarak yer alan duygusal özerkliğin ve öz şefkatin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile ilişkileri incelendiğinde, hem duygusal özerkliğin (b_1 yolu; $B=.47$, $SH=.14$, $t= 3.25$, $p=.0013$, $CI [.18, .76]$) hem de öz şefkatin (b_2 yolu; $B=.47$, $SH=.13$, $t=3.61$,

$p<.001$, $CI[.21, .73]$) sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Algılanan psikolojik istismarın sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerindeki toplam etkisi (c yolu; $B=-.15$, $SH=.07$, $t=-2.04$, $p=.0417$, $CI[-.30, -.00]$) negatif yönde anlamlı bulunurken aracı değişkenlerin etkilerinin sabit tutulması ile ortaya çıkan direkt etkisi (c' yolu; $B=-.01$, $SH=.07$, $t=-.22$, $p=.82$, $CI[-.00, -.01]$) anlamsızdır. Şekil 1'de modelin örneği yer almaktadır.

Algılanan psikolojik istismarın, sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerindeki dolaylı etkileri incelendiğinde ise algılanan psikolojik istismarın duygusal özerklik ($B=-.07$, $SH=.03$, $CI[-.16, -.02]$) ve öz şefkat ($B=-.05$, $SH=.02$, $CI[-.11, -.01]$) aracılığıyla sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur. Yani algılanan psikolojik istismar ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkide duygusal özerkliğin ve öz şefkatin tam aracı etkisi olduğu görülmektedir. Algılanan psikolojik istismar ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları için kurulan modelin anlamlı olduğu ve algılanan psikolojik istismarın duygusal özerklik ve öz şefkat aracılığıyla sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında %39 varyans açıkladığı görülmüştür ($F(3,213)=12.91$, $p<.001$). Analiz sonuçlarına ilişkin değerler Tablo 4'te yer almaktadır.

TARTIŞMA

Mevcut çalışmada algılanan psikolojik istismarın sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını negatif yönde etkiledi-



Not: *p<.05, **p<.01, *** p<.001

¹Standardize edilmemiş katsayılar, ²Standardize edilmiş katsayılar

Şekil 1: Algılanan Psikolojik İstismar ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişkide Duygusal Özerkliğin ve Öz Şefkatin Aracılık Rolüne İlişkin Standardize Edilmemiş ve Standardize Edilmiş Katsayılar

ği saptanmıştır. Alan yazında sağlıklı yaşam biçimi davranışları sergileyen ergenlerin genel ruh sağlığı ve aile ilişkilerinin iyi durumda olduğu kabul edilmektedir.^{34,35} Ancak istismar gibi olumsuz deneyimler, bireyin kendisiyle ve ailesiyle olan ilişki dinamiğini olumsuz yönde etkileyebilmektedir.^{12,23} Birçok çalışma psikolojik istismarın depresyon belirtileri¹¹, kaygı problemleri, davranışları,

çocukların kendilerine karşı geliştirdikleri yaklaşımları önemli ölçüde etkilemektedir.³⁸ Özellikle ebeveynleri tarafından istismara uğramış çocuklar, kendilerini sevgi ve şefkatle davranma konusunda zorluklar yaşayabilmektedirler. Bu durum, çocukların ebeveynlerinin davranışlarını içselleştirmeleri ve kendilerini bu davranış kalıpları içerisinde model almala-

Tablo 4. Algılanan Psikolojik İstismar ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişkide Duygusal Özerkliği ve Öz Şefkatin Aracılık Etkisine İlişkin Bootstrap Sonuçları

Dolaylı Etki	B	SH	Güven Aralığı	
			LLCI	ULCI
Duygusal Özerklik	-0.0784	.0355	-.1642	-.0253
Öz Şefkat	-.0585	.0248	-.1129	-.0174

B=Standardize Edilmemiş Beta Katsayıları, SH= Standart Hata, LLCI= Alt %95 güven aralığı, ULCI= Üst %95 güven aralığı

miş sorunları, karşıt gelme bozukluğu, takıntılı ve zorlantılı davranış sorunları⁹ öngördüğünü göstermektedir. Benzer şekilde, psikolojik istismara maruz kalan bireylerin intihar ve riskli davranışlara yönelme¹⁰ eğiliminde olduğu da bilinmektedir. Bu nedenle psikolojik istismarın bireyler üzerindeki olumsuz ve yıkıcı sonuçları, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının geliştirilmesini engelleyici bir etki yaratabilmektedir. Bu bağlamda mevcut çalışmanın, algılanan psikolojik istismarın sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını olumsuz yönde etkileyebileceği bulgusu alan yazınla paralellik göstermektedir.

Ergenlerde algılanan psikolojik istismarın duygusal özerkliği negatif yönde etkilediği araştırmanın bir diğer bulgusudur. Alan yazında ergenlerde doğrudan duygusal özerklik ve algılanan psikolojik istismar arasındaki ilişkiyi araştıran kısıtlı çalışmalar olmakla birlikte mevcut bulguyu destekler niteliktedir.¹² Yanı sıra aile içi istismarın bireyin özerklik gelişimi üzerindeki etkilerini inceleyen³⁶ ve istismar ile özerklik arasındaki negatif yönlü anlamlı ilişkileri gösteren çalışmalar³⁷ da bulunmaktadır. Bu çalışmalar, ebeveyn ve çocuk arasındaki sağlıklı ilişkiye işaret eden istismar yaşıntılarının duygusal özerklik de dahil olmak üzere ergenin genel özerkliğini olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir.

Diğer taraftan duygusal özerkliğin sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde pozitif yönde anlamlı bir rolünün olduğu saptanmıştır. Alan yazında duygusal özerklik ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan çalışmalara rastlanmamakla birlikte duygusal özerkliğin öznel iyi oluş ile pozitif yönde ilişkisi dikkati çekmektedir.^{18,19} Ayrıca, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının öznel iyi oluş ile pozitif ilişkiler içinde olduğuna dair kanıtlar da mevcuttur.^{20,21} Bu bulgular ışığında, duygusal özerklik ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının her ikisinin de iyi oluş ile ilişkili olduğu görülmekte ve duygusal olarak özerk bireylerin iyi oluşu deneyimleme eğiliminde olduğu, bu durumun da sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına yönelmelerini teşvik edebileceği öne sürülmektedir. Mevcut bulgu duygusal özerkliğin bireylerin sağlıklı yaşam biçimi tercihlerinde önemli bir rol oynadığını ve her ne kadar mevcut çalışmada ele alınmasa da iyi oluşun bu ilişkide merkezi bir konumda olabileceğini ortaya koymaktadır.

Mevcut çalışmada psikolojik istismarın öz şefkat üzerinde negatif yönde etkisi olduğu saptanmıştır. Alan yazındaki çalışmalar, mevcut bulguyu destekler niteliktedir.^{23,26,27} Ebeveynlerin çocuklarına yönelik tutum ve

riyle açıklanabilmektedir. Bu süreç, bireylerin gelişim yıllarında yoğun stresle karşı karşıya kalmasına ve sonuç olarak kendilerini iyi hissetmeyi hak etmediklerine inanmalarına yol açabilmektedir.³⁸ Bu bulgular, psikolojik istismarın bireylerin kendilerine karşı geliştirdikleri şefkat duygusunu zayıflattığını göstermekte olup mevcut araştırmanın psikolojik istismarın öz şefkat üzerindeki olumsuz yönde etkisine dair bulguyu desteklemektedir. Bununla birlikte öz şefkatin artırıldığı durumlarda (örneğin müdahaleler yoluyla) bireyin psikolojik istismar gibi acı verici deneyimleri ve duyguları karşısında yaşamına daha geniş bir açıdan bakarak farkındalık sahibi olmasına ve kendisine karşı olumlu ve şefkatli bir şekilde yaklaşarak hayatına devam etmesini sağlayabileceği de vurgulanmaktadır.^{25,39}

Mevcut çalışmada öz şefkatin sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde pozitif yönde bir etkisi olduğu saptanmıştır. Alan yazında da sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının artırılmasında öz şefkatin önemli bir değişken olduğu belirtilmektedir.²⁸ Yapılan bir çalışmada, öz şefkat ve sağlığı geliştirici davranışlar (beslenme, egzersiz, uyku davranışları, stres yönetimi) arasında pozitif yönde ilişkiler olduğu görülmektedir.⁴⁰ Bir başka çalışmada, öz şefkat düzeyi yüksek bireylerin daha düşük stres, daha sık sağlık davranışları ve daha iyi genel fiziksel sağlık belirttikleri olduğu bulunmuştur.⁴¹ Söz konusu bulgular öz şefkatin bireyi özellikle sağlığını geliştirmek adına olumlu davranışlara yönelterek kendisine bakım verebileceğini göstermektedir.

Mevcut çalışmanın bir diğer önemli bulgusu duygusal özerkliğin psikolojik istismar ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında tam aracı bir role sahip olmasıdır. Duygusal özerkliğin ebeveyn kontrolü ile ergenin iyi oluş ilişkisindeki aracı rolünü ele alan bir çalışmada, ebeveynlerin uyguladığı kontrolün ergenin duygusal özerklik gelişimine zarar vererek iyi oluşunu olumsuz yönde etkilediği saptanmıştır.¹³ Bir başka çalışmada ise ebeveyn desteğinin ve ebeveynlerden gelen güven duygusunun söz konusu olduğu demokratik ebeveyn tutumunun duygusal özerkliğin pozitif yönde etkilerken desteğin ve güvenin yer almadığı otoriter ebeveyn tutumunun negatif yönde etkilediği bildirilmektedir.⁴² Söz konusu çalışmaların algılanan psikolojik istismarın maruz kalan bir ergenin duygusal özerkliğini olumsuz yönde etkileyerek sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını azalttığı bulgusunu desteklediği söylenebilir.

Duygusal özerklik gibi öz şefkatin de psikolojik istis-

mar ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında tam aracı etkisi olduğu saptanmıştır. Alan yazında öz şefkat; çocukluk çağı travmaları ile yeme tutumları ve psikolojik istismar ile kendine zarar verme davranışları arasındaki ilişkilerde aracı bir rol oynadığı görülmektedir.^{23,26} Bu durumda, düşük öz şefkat çocukluk dönemindeki istismar yaşantıları ve sonrasında psikolojik sorunlar için bir risk faktörü oluşturmaktadır.^{2,23,27} Özellikle yüksek öz şefkatin kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı ile pozitif yönde ilişkili⁴³ olduğuna dair bulgular öz şefkatin ruhsal sorunlar karşısında koruyucu bir faktör olarak değerlendirilebileceğini akla getirmektedir.⁴³ Dolayısıyla psikolojik istismarın bireyin sağlığının gelişimine yönelik davranışlar üzerindeki etkisinin öz şefkat üzerinden ilerlediğinin anlaşılması hem alan yazın hem de klinik müdahaleler açısından yol gösterici bir niteliktedir.

Mevcut çalışmada sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının cinsiyet, anne ve babasının eğitim düzeyi gibi sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşmadığı bulgusu alan yazın tarafından desteklenmektedir.^{35,44} Ancak bununla birlikte aksi yönde sonuçlarda bildirilmektedir.^{35,44} Söz konusu bulgu ergenlerde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının anlaşılmasında sosyodemografik değişkenlerin ötesinde psikolojik yordayıcıların önemini altını çizmektedir.

Mevcut çalışmanın bazı kısıtlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle çalışma kapsamında katılımcılara daha kolay ve hızlı ulaşılabilmesi için olasılıksız örnekleme yöntemleri ile ulaşılmıştır. Bu yöntemde katılımcıların genel grubu eşit olarak temsil etme olasılığı düşük olmakla birlikte mevcut araştırmanın 217 katılımcıdan oluşması 14-18 yaş arasındaki genel ergen grubunu temsil etme yeteneğini düşürmektedir. Bu sebeple, çalışmanın genellenebilirliği etkilemekte olup gelecek çalışmaların olasılıklı örnekleme yöntemleri ile daha fazla sayıda katılımcıya ulaşması önerilmektedir. Çalışmanın bir diğer kısıtlılığı algılanan psikolojik istismarın ölçümü ergenlerin öz bildirimlerine dayanmasıdır. Dolayısıyla değerlendirmede ergenlerin hatıraları ve kişisel algıları esas alınmıştır. Ancak her ilişkide olduğu gibi ebeveyn-çocuk ilişkisinin de çift yönlü olduğu ve daha kapsamlı bir değerlendirme için ebeveynlerden alınacak ölçümlerin de önemli olduğu düşünülmektedir. Çalışmadaki tüm değişkenler toplam puan üzerinden değerlendirilmiştir. Gelecek araştırmaların değişkenlerin alt boyutlarının da ele alınması kavramların derinlemesine incelenmesi açısından önemli bir katkı sağlayacaktır. Ayrıca mevcut araştırmada duygusal özerklik ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ele alınırken iyi oluşun olası önemi vurgulanmakla birlikte iyi oluş bu çalışma kapsamında ele alınan değişkenler arasında değildir. Bu nedenle sonraki çalışmalarda söz konusu modele iyi oluş değişkeninin de eklenerek modelin genişletilmesi önerilmektedir.

SONUÇ

Mevcut araştırmada, duygusal özerkliğin ve öz şefkatin psikolojik istismar ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında tam aracı etki göstererek ergenin hem fiziksel hem de ruh sağlığı için önemli birer koruyucu faktör olduğu ortaya konmuştur. Buradan yola çıkılarak özellikle psikolojik istismara maruz kalan veya risk altında olan ergenlerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları geliş-

tirmeye yönelik adımları atmalarına yardımcı olabilmek için duygusal özerklik ve öz şefkat becerilerinin kazanımı veya güçlendirilmesi amacıyla çeşitli programlar düzenlenebilir. Bu süreçte ergen sağlığının gelişmesinde ailenin rolü de göz ardı edilmemelidir. Bu noktada ailelere yönelik çocuk hakları, çocuk gelişimi, istismar ve ihmal konularında psiko eğitim içerikli müdahalelerin düzenlenmesinin yanı sıra ergen sağlığının gelişimine katkı sağlaması adına ebeveynlik becerilerinin geliştirilmesine yönelik uygulamalar da faydalı olabilir.

Etik Komite Onayı: Bu çalışma için Fevziye Mektepleri Vakfı Işık Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı Etik Kurulundan (Tarih:13.01.2022, Sayı: 2022/01) onay alınmıştır.

Bilgilendirilmiş onam: Çalışmaya katılan tüm katılımcıların kendilerinden ve 18 yaş altındaki katılımcıların ebeveynlerinden yazılı onam alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Yazar Katkıları: Fikir- CC, BÜ; Tasarım- BÜ; Denetleme BÜ; Kaynaklar-CC, BÜ; Malzemeler-CC; Veri Toplanması ve/veya işlenmesi-CC; Analiz ve/veya yorum-CC, BÜ; Literatür taraması-CC.; Yazıyı yazan -CC, BÜ; Eleştirel inceleme-BÜ.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek: Bu araştırma herhangi bir finansman kuruluşundan/sektörden destek almamıştır.

Ethics Committee Approval: Ethics committee approval was received for this study from the "Directorate of Graduate Education Institute, Clinical Psychology Master's Program" Ethics Committee of Fevziye Schools Foundation Işık University (Date: 13.01.2022, Number: 2022/01).

Informed Consent: Written consent was obtained from all participants themselves and from the parents of participants under the age of 18.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Author Contributions: Concept- CC, BÜ; Design-BÜ; Supervision-BÜ; Resources-CC, BÜ; Materails-CC; Data Collection and/or Processing-CC; Analysis and/or Interpretation-CC, BÜ; Literature Search- CC; Writing Manuscript- CC,BÜ; Critical Review- BÜ.

Declaration of Interests: The authors declare that there is no conflict of interest.

Funding: This research did not receive support from any funding agency/industry.

KAYNAKLAR

1. Bulut Serin N. Erkek ergenlerin anne-baba ve genç ilişkilerine yönelik duygusal istismar algıları. *TİJS EG*.2012;1(2):18-26. <https://www.tijseg.org/index.php/tijseg/article/view/133/141>. Erişim tarihi: 17 Ağustos 2022.
2. Akman S. İstanbul İli Pendik İlçesinde Eğitim Görmekte Olan Lise Öğrencilerinin Ergen Asılığı, Duygusal İstismar ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki. [yüksek lisans tezi] İstanbul, Türkiye: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi; 2019.
3. Kaya İ, Çeçen Eroğul AR. Ergenlerde çocukluk dönemi istismar yaşantılarının yordayıcısı olarak aile

- işlevlerinin rolü. *Eğitim ve Bilim*. 2013;38(168):385-397. <https://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/2099>. Erişim tarihi: 10 Eylül 2022.
4. Ardıç A, Esin MN. The adolescent lifestyle profile scale:reliability and validity of the turkish version of the instrument. *J Nur Res*.2015;23(1):33-40. doi:10.1097/jnr.0000000000000052.
 5. Pender NJ, Murdaugh CL, Parsons MA. *Health Promotion in Nursing Practice*. 7. Baskı, ABD: Pearson; 2014:1-101.
 6. Sawyer SM, Afifi RA, Bearinger LH, Blakemore SJ, Dick B, Ezech AC, Patton GC. Adolescence: a foundation for future health. *The Lancet*. 2012;379(9826):1630-1640. doi:10.1016/s0140-6736(12)60072-5.
 7. Polat O. *Tüm Boyutlarıyla Çocuk İstismarı- 1 Tanımlar*. 4. Baskı, Ankara: Seçkin Yayıncılık; 2021:23-64.
 8. Arslan G. Psychological maltreatment, emotional and behavioral problems in adolescents: The mediating role of resilience and self-esteem. *Child Abuse Negl*. 2016;52:200-209. doi:10.1016/j.chiabu.2015.09.010.
 9. Iram Rizvi SF, Najam N. Parental psychological abuse toward children and mental health problems in adolescence. *Pak J Med Sci*. 2014;30(2):256-260. doi:10.12669/pjms.302.4593.
 10. Orak OS, Kirbaş ZÖ, Şahin E, Gülirmak K. Ergenlerin anne babalarından algıladıkları duygusal istismar durumu ile riskli davranışları arasındaki ilişki. *Samsun Sağlık Bilimleri Derg*. 2020;5(2):113-119. doi:10.47115/jshs.790790.
 11. Infurna MR, Reichl C, Parzer P, Schimmenti A, Bifulco A, Kaess M, et al. Associations between depression and specific childhood experiences of abuse and neglect: A meta-analysis. *J Affect Disord*. 2016;190:47-55. doi:10.1016/j.jad.2015.09.006.
 12. Kiraz Can AB. Ergenlerde Duygusal Özerkliğın Yurtta Kalma, Algılanan Duygusal İstismar ve Aile Aidiyeti Bağlamında İncelenmesi. [yüksek lisans tezi] İstanbul, Türkiye: İstanbul Üniversitesi, 2021.
 13. Çelik EG. Algılanan Ebeveyn Kontrolü ile Ergen İyi Oluşu Arasındaki İlişkide Duygusal Özerklik ve Empatinin Aracı Rolü. [yüksek lisans tezi] Ankara, Türkiye: Ankara Üniversitesi, 2015.
 14. Steinberg LD. *Ergenlik*. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları; 2007:332-336.
 15. Demir M, Karabacak A. Ergenlerin duygusal özerkliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Derg*. 2017;21(2):427-442. https://dergipark.org.tr/en/pub/ataunisobil/issue/34503/424700#article_cite. Erişim tarihi: 11 Ağustos 2022.
 16. Arslan G, Balkis M. Ergenlerde duygusal istismar, problem davranışlar, özyeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *SUJE*. 2016;6(1):8-22. doi:10.19126/suje.35977.
 17. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000;55(1):68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68.
 18. Karakuş E. Ergenlerin Duygusal Özerkliklerini Yordamada Öznel İyi Oluş ve Ebeveyne Bağlanmanın Rolü. [yüksek lisans tezi] Gaziantep, Türkiye: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, 2020.
 19. Poyraz G. Ergenlerde İyi Oluşun Duygusal Özerklik Açısından İncelenmesi. [yüksek lisans tezi] Mersin, Türkiye: Çağ Üniversitesi, 2019.
 20. Bahar NT, Başbüyük, HH. Antalya 60+ Tazelenme Üniversitesi öğrencilerinin iyilik halinin değerlendirilmesi. *Ankara Sağlık Bilimleri Derg*. 2019;8(1):160-173. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ausbid/issue/46310/541777>. Erişim tarihi: 10 Aralık 2022.
 21. Kushlev K, Drummond DM, Diener E. Subjective well-being and health behaviors in 2.5 million americans. *Appl Psychol Health Well Being*. 2019;12(1):166-187. doi:10.1111/aphw.12178.
 22. Tsaniah SM, Budiman N. Sociodrama to develop emotional autonomy of the adolescents, advances in social science. *ASSEHR*. 2020;399:241-245. doi:10.2991/assehr.k.200130.123.
 23. Karaoğlu M, Erzi S. Yeme tutumları ve travmatik yaşantılar: öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Derg*. 2019;1(3):145-151. doi:10.35365/ctjpp.19.1.18.
 24. Ross ND, Kaminski PL, Herrington R. From childhood emotional maltreatment to depressive symptoms in adulthood: The roles of self-compassion and shame. *Child Abuse Negl*. 2019;92:32-42. doi:10.1016/j.chiabu.2019.03.016.
 25. Neff KD. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*. 2003;2(2):85-102. doi:10.1080/15298860309032.
 26. Erol Y. Çocukluk Çağı Travması ve Kendine Zarar Verme Davranışı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü, Stres Toleransı, Öz-Şefkat ve Öz-Tiksinmenin Aracı Rollerinin İncelenmesi. [yüksek lisans tezi] Ankara, Türkiye: Hacettepe Üniversitesi, 2021.
 27. Tanaka M, Wekerle C, Schmuck ML, Paglia-Boak A, MAP Research Team. The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse Negl*. 2011;35(10):887-898. doi:10.1016/j.chiabu.2011.07.003.
 28. Gedik Z. Self-compassion and health-promoting lifestyle behaviors in college students. *Psychol Health Med*. 2019;24(1):108-114. doi:10.1080/13548506.2018.1503692.
 29. Holden CL, Rollins P, Gonzalez M. Does how you treat yourself affect your health? The relationship between health-promoting behaviors and self-compassion among a community sample. *J Health Psychol*. 2021;26(12):2330-2341. doi:10.1177/135910532091244.
 30. Arslan G. Psikolojik İstismar Ölçeği (PiÖ) geliştirme çalışması: ergenlerde psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *BUJFED*. 2015;4(2):727-738. doi:10.14686/buefad.v4i2.5000146983.
 31. Deniz M, Çok F, Duyan V. Duygusal Özerklik Ölçeği'nin ergenler için uyarlanması ve psikometrik özellikleri. *Eğitim ve Bilim*. 2013;38(167):352-363. <https://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/1914>. Erişim tarihi: 20 Eylül 2021.
 32. Yıldırım M, Sarı T. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik ça-

- lışması. *BAİBÜEFD*. 2018;18(4):2502-2517. doi:10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171
33. Tabachnick BG, Fidell LS. Using Multivariate Statistics. 6. Baskı. Boston: Pearson; 2013: 113-151.
 34. Kefeli Çol B, Altay B. The effect of family characteristics of the adolescents upon their healthy lifestyle behaviors. *Türkiye Klinikleri J Nurs Sci*. 2021;13(3):564-571. doi:10.5336/nurses.2020-78549.
 35. Öztürk Tanış N. Adolesan Stres Ölçeğinin Geçerlik-Güvenirlilik Çalışması ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. [yüksek lisans tezi] İstanbul, Türkiye: Marmara Üniversitesi; 2019.
 36. Bou Malhab S, Sacre H, Malaeb D, Lahoud N, Khachman D, Azzi J, Haddad C, Salameh P. Factors related to autonomy among Lebanese women: a web-based cross-sectional study. *BMC Women's Health*. 2021;21(1). doi:10.1186/s12905-021-01501-3
 37. Herrenkohl TI, Klika JB, Herrenkohl RC, Russo MJ, Dee T. A prospective investigation of the relationship between child maltreatment and indicators of adult psychological well-being. *Violence and victims*. 2012;27(5):764-776. doi:10.1891/0886-6708.27.5.764.
 38. Germer CK. *Öz Şefkatli Farkındalık: Tahrip Edici Duygularla Başa Çıkabilmek*. İstanbul: Diyojen Yayın evi; 2021:110-133.
 39. Germer CK, Neff KD. Self-Compassion in clinical practice. *J. Clin. Psychol*. 2013;69(8):856-867. doi:10.1002/jclp.22021.
 40. Sirois FM, Kitner R, Hirsch JK. Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors. *Health Psychol*. 2015;34(6):661-669. doi:10.1037/hea0000158.
 41. Homan KJ, Sirois FM. Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors. *Health Psychol Open*. 2017;4(2):2055102917729542. doi:10.1177/2055102917729542.
 42. Koç F. Ergenlerde Anne Baba Tutumları ile Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Düzce İli Örneği). [yüksek lisans tezi] İstanbul, Türkiye: Marmara Üniversitesi; 2019.
 43. Ekşi F, Yalın HS, Bakiler E. Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin stresle başa çıkma tarzlarını yordama gücü. *KEFAD*. 2022;23(1). doi:10.29299/kefad.884049.
 44. Çiçek E, Çetinkaya F. Seçilmiş ilçe merkezindeki lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Sağlık Bilimleri Derg*. 2017;26(1),29-38. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/eujhs/issue/44565/5529>
 45. Erişim tarihi: 9 Nisan 2023.