

T.C.  
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERDE PSİKOLOJİK İSTİSMAR İLE  
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE  
DUYGUSAL ESNEKLİK VE ÖZ ŞEFKATİN ARACI  
ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Beyza Nur USLU

İstanbul

Ocak - 2025

T.C.  
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERDE PSİKOLOJİK İSTİSMAR İLE PSİKOLOJİK  
SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGUSAL ESNEKLİK  
VE ÖZ ŞEFKATİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Beyza Nur USLU

Tez Danışmanı  
Dr. Öğr. Üyesi Yakup İME

İstanbul

Ocak - 2025

## TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Yakup İME (Islak İmza)

Üye Dr. Öğr. Üyesi Fazilet YAVUZ BİRBEN (Islak İmza)

Üye Dr. Öğr. Üyesi Hasan KÜTÜK (Islak İmza)

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

## **BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ**

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Ergenlerde Psikolojik İstismar ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Duygusal Esneklik ve Öz şefkatin Aracı Rolü**” adlı çalışmanın sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

İmza

**Beyza Nur USLU**

## ÖN SÖZ

Bu tez çalışması, görev yaptığım bölgede karşılaştığım zorlu koşullar ve öğrencilerimin yaşadığı psikolojik istismarın derin etkileriyle şekillendi. İstanbul ili Esenyurt ilçesinde, Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde okul psikolojik danışmanı olarak 5 yıldır görev yapmaktayım. Çalışmakta olduğum bölge, sosyo-ekonomik zorluklar ve aile içi dinamiklerin karmaşıklığı nedeniyle riskli bir bölgedir. Her gün öğrencilerimin karşı karşıya kaldığı psikolojik istismar ve bu travmatik deneyimlerin onların ruhsal dünyasında açtığı yaraları gözlemlemek, benim için bir dönüm noktası oldu. Bu süreçte, onların dayanıklılıklarını nasıl geliştirebileceğimizi ve yaşadıkları zorluklarla nasıl daha güçlü bir şekilde başa çıkabileceklerini araştırmak, tezimin temel motivasyon kaynağı haline geldi.

Psikolojik istismar gerek dünyada gerekse Türkiye'de yaygın bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak, bireylerin bu tür travmatik olaylarla başa çıkmalarına yardımcı olacak faktörlerin, özellikle de duygusal esneklik ve öz şefkatin, nasıl bir rol oynadığını yeterince anladığımızı düşünmüyorum. Bu yüzden, bu çalışma sadece bir akademik araştırma olmanın ötesinde, maruz kaldıkları istismarla baş etmeye çalışan öğrencilerime ve bu alanda çalışan meslektaşlarıma katkı sunmayı amaçlamaktadır.

Bu tez çalışması, duygusal esneklik ve öz şefkatin, psikolojik istismara maruz kalan bireylerin psikolojik sağlamlıklarını nasıl etkilediğine dair yeni bir bakış açısı sunmayı hedefliyor. İstismarla mücadelede bireylerin dayanıklılıklarını nasıl geliştirebileceğimizi anlamak hem öğrencilerime hem de bu alanda çalışan profesyonellere daha iyi yardımcı olabilmem için önemli bir adımdı. Araştırmanın bulgularının, ruh sağlığı uzmanlarına, terapistlere ve eğitimcilere, daha etkili destek programları geliştirme yolunda rehberlik edeceğini düşünüyorum. Ayrıca, çocukların korunması ve ruh sağlığının iyileştirilmesi konusunda politika yapıcılara da değerli bilgiler sunabileceğine inanıyorum.

Bu tez çalışmasını yürütürken tez danışmanım Sayın Yakup İme'nin rehberliği ve desteği, çalışmamı tamamlamamda en önemli etkenlerden biri oldu. Kendisine bu süreçte bana sağladığı yol göstericilik ve ilham için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Ayrıca, zor zamanlarda yanımda olan ve sabırla bu süreci birlikte aşmamı sağlayan

aileme ve arkadaşlarıma da minnettarım. Onların varlığı ve desteği, bu zorlu yolculuğu katlanılabilir kıldı.

Bu araştırma sürecinde, kişisel olarak da birçok şey öğrendim. Psikolojik istismar gibi zor bir konuyu derinlemesine incelemek, mesleki bilgilerimin yanı sıra kendi duygusal dayanıklılığımı da test eden bir süreç oldu. Zorluklarla başa çıkma konusunda öğrencilerimden çok şey öğrenirken, onların deneyimlerinin bana yeni bakış açıları kazandırdığını fark ettim. Bu çalışma, sadece akademik bir başarı değil, aynı zamanda kişisel gelişimime de önemli katkılar sunan bir yolculuk oldu.

Son olarak, bu tezin, öğrencilerimin yaşadığı zorlukları daha iyi anlayabilmem ve onlara daha etkili bir şekilde yardımcı olabilmem için atılmış önemli bir adım olduğunu düşünüyorum. Çalışmam, gelecekte bu çocukların hayatlarına dokunabilecek bir umut ışığı olma amacı taşımaktadır. Ayrıca, bu araştırmanın sonuçlarının, çocuk koruma politikalarının şekillendirilmesinde ve ruh sağlığı programlarının geliştirilmesinde yol gösterici olmasını ümit ediyorum.

**Beyza Nur USLU**

**İstanbul – 2025**

## ÖZET

# ERGENLERDE PSİKOLOJİK İSTİSMAR İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGUSAL ESNEKLİK VE ÖZ ŞEFKATİN ARACI ROLÜ

**Beyza Nur USLU**

Yüksek Lisans Tezi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Yakup İme

Ocak, 2025 - 136 Sayfa

Bu çalışmanın amacı, ergenlerde psikolojik istismar ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygusal esneklik ve öz şefkatin aracı rolünü incelemektir. Araştırma, 2024 yılında İstanbul İli Esenyurt İlçesindeki liselerde öğrenim gören ve gönüllü olarak katılım sağlayan 645 lise öğrencisinden elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara Psikolojik İstismar Ölçeği, Çocuk ve Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-12, Duygusal Esneklik Ölçeği ve Öz şefkat Ölçeği Kısa Formu uygulanmıştır. Ayrıca, cinsiyet, ebeveyn birlikteliği, ekonomik gelir düzeyi ve doğum sırası gibi demografik değişkenler de araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla ilişkisel tarama yöntemiyle gerçekleştirilmiş ve aracı değişkenlerin rollerini belirlemek için yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır. Bulgular, cinsiyet, ekonomik gelir ve doğum sırası değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Psikolojik istismar ile psikolojik sağlamlık, duygusal esneklik ve öz şefkat arasında negatif yönlü ilişkiler bulunurken; psikolojik sağlamlık ile duygusal esneklik ve öz şefkat arasında pozitif yönlü ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca, duygusal esneklik ve öz şefkatin, psikolojik istismar ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide aracı bir rol oynadığı belirlenmiştir. Bu bulgular, ergenlerde psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik müdahalelerde duygusal esneklik ve öz şefkatin geliştirilmesine odaklanmanın önemli olduğunu göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik İstismar, Psikolojik Sağlamlık, Duygusal Esneklik, Öz Şefkat

## **ABSTRACT**

# **THE MEDIATING ROLE OF EMOTIONAL FLEXIBILITY AND SELF-COMPASSION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL ABUSE AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN ADOLESCENTS**

**Beyza Nur USLU**

Master's Thesis, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Lecturer Dr. Yakup İme

January, 2025 - 136 Page

The aim of this study is to examine the mediating roles of emotional flexibility and self-compassion in the relationship between psychological abuse and psychological resilience among adolescents. The research was conducted with data obtained from 645 high school students who voluntarily participated in the study from high schools in the Esenyurt District of Istanbul Province in 2024. Participants were administered the Psychological Abuse Scale, the 12-item Child and Youth Resilience Measure, the Emotional Flexibility Scale, and the Short Form of the Self-Compassion Scale. Additionally, demographic variables such as gender, parental unity, economic income level, and birth order were included in the study. The research employed a correlational survey method to examine the relationships between variables, and structural equation modeling was used to determine the roles of mediating variables. Findings revealed significant differences according to gender, economic income, and birth order variables. Negative correlations were found between psychological abuse and psychological resilience, emotional flexibility, and self-compassion; while positive correlations were identified between psychological resilience and emotional flexibility and self-compassion. Furthermore, emotional flexibility and self-compassion were determined to play a mediating role in the relationship between psychological abuse and psychological resilience. These findings indicate the importance of focusing on developing emotional flexibility and self-compassion in interventions aimed at increasing psychological resilience in adolescents.

**Keywords:** Psychological Abuse, Psychological Resilience, Emotional Flexibility, Self-Compassion



# İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI .....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ .....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	v
ABSTRACT .....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR LİSTESİ .....	xiv

## BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ .....	1
1.1. Problem .....	1
1.2. Amaç .....	3
1.3. Araştırmanın Önemi .....	4
1.4. Varsayımlar .....	5
1.5. Sınırlılıklar .....	6
1.6. Tanımlar .....	6

## İKİNCİ BÖLÜM

TEORİK ÇERÇEVE .....	8
2.1. Ergenlik Dönemi .....	8
2.1.2. Ergenlik Dönemi: Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	9
2.2. Çocuk İstismarı ve İhmali .....	11
2.2.1. Türleri .....	11
2.2.2. Yaygınlık.....	12
2.2.3. Duygusal İstismar ve Psikolojik İstismar .....	13

2.2.4. Psikolojik istismar ve Türleri.....	15
2.2.5. Psikolojik İstismar: Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	15
2.3. Psikolojik Sağlamlık .....	19
2.3.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramı ve Tanımı .....	19
2.3.2. Psikolojik Sağlamlık Yaklaşımları .....	20
2.3.3. Risk Faktörleri .....	24
2.3.4. Koruyucu Faktörler.....	25
2.3.5. Psikolojik Sağlamlık: Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	28
2.4. Duygusal Esneklik .....	32
2.4.1. Duygusal Esnekliğin Bileşenleri.....	33
2.4.2. Duygu Düzenleme .....	35
2.4.3. Duygusal Esneklik: Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	37
2.5. Öz şefkat .....	40
2.5.1. Öz Şefkat Tanımı ve Yapısı.....	40
2.5.2. Öz şefkat ve Yanlış İnançlar .....	41
2.5.3. Öz şefkat ve Aile İlişkileri .....	42
2.5.4. Öz Şefkat Geliştirilmesinde Ebeveynlerin Rolü.....	43
2.5.5. Ergenlik Döneminde Öz şefkat .....	44
2.5.6. Öz şefkat: Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	45

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

<b>ARAŞTIRMA YÖNTEMİ.....</b>	<b>50</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	50
3.2. Katılımcılar .....	50
3.3. Veri Toplama Araçları .....	51
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	51
3.3.2. Psikolojik İstismar Ölçeği (PİO).....	51
3.3.3. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-12 (ÇGPSÖ-12) .....	51
3.3.4. Duygusal Esneklik Ölçeği .....	52
3.3.5. Öz şefkat Ölçeği Kısa Formu.....	52
3.4. Verilerin Analizi .....	52

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

<b>ARAŞTIRMANIN BULGULARI .....</b>	<b>54</b>
4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	54
4.2. Ölçeklere İlişkin Bulgular .....	55
4.3. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular .....	56
4.4. Anne Baba Birliktelik Değişkenine İlişkin Bulgular .....	57
4.5. Ekonomik Gelir Değişkenine İlişkin Bulgular.....	58
4.6. Doğum Sırası Değişkenine İlişkin Bulgular .....	59
4.7. Ölçeklere İlişkin Korelasyon Bulguları .....	61
4.8. Aracı Role İlişkin Bulgular .....	62
<b>5. BÖLÜM</b>	
<b>TARTIŞMA VE SONUÇ .....</b>	<b>65</b>
5.1. Tartışma.....	65
5.1.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik İstismar, Psikolojik Sağlık, Duygusal Esneklik ve Öz Şefkat Ölçeklerine İlişkin Bulguların Tartışılması....	65
5.1.2. Anne ve Baba Birliktelik Değişkenine Göre Psikolojik İstismar, Psikolojik Sağlık, Duygusal Esneklik ve Öz Şefkat Ölçeklerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	68
5.1.3. Ekonomik Gelir Değişkenine Göre Psikolojik İstismar, Psikolojik Sağlık, Duygusal Esneklik ve Öz Şefkat Ölçeklerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	71
5.1.4. Doğum Sırası Değişkenine Göre Psikolojik İstismar, Psikolojik Sağlık, Duygusal Esneklik ve Öz Şefkat Ölçeklerine İlişkin Bulguların Tartışılması....	74
5.1.5. Psikolojik İstismar, Psikolojik Sağlık, Duygusal Esneklik ve Öz Şefkat Ölçeklerine İlişkin Aracı Analizin Bulgularının Tartışılması .....	76
5.2. Sonuçlar .....	82
5.3. Öneriler .....	83
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>85</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>124</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>136</b>



## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 3.1: Kullanılan Ölçeklerin Basıklık, Çarpıklık ve Güvenirlik Değerleri .....	53
Tablo 4.1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	54
Tablo 4.2: Psikolojik İstismar Ölçeği (PİO), Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-12 (ÇGPSÖ-12), Duygusal Esneklik Ölçeği ve Öz şefkat Ölçeği Kısa Formu'na Dair Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	55
Tablo 4.3: Psikolojik İstismar Ölçeği (PİO), Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-12 (ÇGPSÖ-12), Duygusal Esneklik Ölçeği ve Öz şefkat Ölçeği Kısa Formu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Analiz Sonuçları .....	56
Tablo 4.4: Psikolojik İstismar Ölçeği (PİO), Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-12 (ÇGPSÖ-12), Duygusal Esneklik Ölçeği ve Öz şefkat Ölçeği Kısa Formu Puanlarının Anne ve Baba Birliktelik Değişkenine Yönelik Analiz Sonuçları .....	57
Tablo 4.5: Psikolojik İstismar Ölçeği (PİO), Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-12 (ÇGPSÖ-12), Duygusal Esneklik Ölçeği ve Öz şefkat Ölçeği Kısa Formu Puanlarının Ekonomik Gelir Değişkenine Yönelik Analiz Sonuçları .....	58
Tablo 4.6: Psikolojik İstismar Ölçeği (PİO), Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-12 (ÇGPSÖ-12), Duygusal Esneklik Ölçeği ve Öz şefkat Ölçeği Kısa Formu Puanlarının ve Alt Boyutlarının Doğum Sırası Değişkenine Yönelik Analiz Sonuçları .....	59
Tablo 4.7: Psikolojik İstismar Ölçeği (PİO), Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-12 (ÇGPSÖ-12), Duygusal Esneklik Ölçeği ve Öz şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Korelasyon Analizi Sonuçları .....	61
Tablo 4.8: Psikolojik istismarın duygusal esneklik ve öz şefkat yoluyla psikolojik dayanıklılık üzerindeki dolaylı etkisi .....	64

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4.1: Kısmi aracılı yapısal modelin standartlaştırılmış katsayıları. N=645; \*\*sayfa <.001. YA, yıldırma ve aşğılama; DTVR, duygusal tepki vermeyi reddetmek; SY, suçta yöneltme; Rİ, reddetme ve izolasyon; PDD, pozitif duyguların düzenlenmesi; NDD, negatif duyguların düzenlenmesi; Dİ, duyguların iletişimi; ÖŞ, öz şefkat paketleri; PS, psikolojik sağlamlık paketleri..... 63



## KISALTMALAR LİSTESİ

WHO	: (World Health Organization), Dünya Sağlık Örgütü
APSAC	: (American Professional Society on the Abuse of Children), Amerikan Çocuk İstismarı Mesleki Derneği
vd.	: Ve Diğerleri
ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
PİO	: Psikolojik İstismar Ölçeği
ÇGPSÖ-12	: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-12
SPSS	: (Statistic Packets For Social Sciencences) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi
AMOS	: Analysis of Moment Structures
YEM	: Yapısal Eşitlik Modeli
$\alpha$	: Cronbach Alpha
%	: Yüzde
N	: Veri Sayıları
Mad.Sayısı	: Madde Sayısı
Ort.	: Ortalama
Std. Sapma	: Standart Sapma
Min.	: Minimum
Maks.	: Maksimum
$\bar{X}$	: Ortalama
S	: Standart Sapma
Sd	: Serbestlik Derecesi
T	: T Testi Sonucu Elde Edilen t Değeri
P	: Anlamlılık Düzeyi
ANOVA	: Tek Yönlü Varyans Analizi

Var. K	: Varyansların Kaynağı
G. A	: Gruplar Arası
G. İ	: Gruplar İçi
KT	: Kareler Toplamı
KO	: Kareler Ortalaması
F	: F Testi Sonucu Elde Edilen F Değeri
R	: Korelasyon Katsayısı
$\chi^2/df$	: Ki-kare/serbestlik derecesi oranı
CFI	: Karşılaştırmalı Uyum İndeksi
TLI	: Tucker-Lewis İndeksi
GFI	: Uyum İyiliği İndeksi
SRMR	: Standartlaştırılmış Kök Ortalama Kare Hata
RMSEA	: Yaklaşım Karekök Ortalama Hatası
YA	: Yıldırma ve Aşağılama
DTVR	: Duygusal Tepki Vermeyi Reddetmek
SY	: Suça Yönelme
Rİ	: Reddetme ve İzolasyon
PDD	: Pozitif Duyguların Düzenlenmesi
NDD	: Negatif Duyguların Düzenlenmesi
Dİ	: Duyguların İletişimi
ÖŞ	: Öz Şefkat Paketleri
PS	: Psikolojik Sağlamlık Paketleri
CI	: Güven Aralığı
LL	: Alt Sınır
UL	: Üst Sınır

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve tanımlarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

### 1.1. Problem

Ergenlik dönemi, çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinde bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik olarak önemli değişimler yaşadığı kritik bir dönemdir (World Health Organization [WHO], 2014). Bu dönemde edinilen deneyimler, bireylerin uzun vadeli psikolojik ve sosyal sağlığı üzerinde derin etkiler bırakabilir. Ergenlikte karşılaşılan bu deneyimlerden biri de bireylerin gelişimini ciddi şekilde olumsuz etkileyen psikolojik istismardır. Psikolojik istismar, çocuğun temel psikolojik ihtiyaçlarını zedeleyen, onu değersiz veya kusurlu hissettiren, tekrar eden bakıcı davranışları veya olaylar olarak tanımlanmaktadır (American Professional Society on the Abuse of Children [APSAC], 2019). Psikolojik istismar, özellikle ergenlerin duygusal ve psikolojik sağlığını derinden etkileyen yaygın bir sorundur (Stoltenborgh vd., 2015). Bu istismar türü, genellikle ebeveynler veya bakım verenler tarafından uygulanan düşmanca tutumlar ve sürekli reddedilme gibi olumsuz davranışlarla kendini gösterir (Taner ve Gökler, 2004). Psikolojik istismar, çocuğun kendisini değersiz, kusurlu, seilmeyen veya tehlikede hissetmesine neden olur. Davranış biçimleri arasında aşağılama, korkutma, yalnız bırakma, kötüye kullanma, duygusal tepkisizlik ve çeşitli ihmal biçimleri yer alır (ASPAC, 2019). Ergenlik döneminde maruz kalınan psikolojik istismar, düşük benlik saygısı, depresyon, anksiyete ve çeşitli davranış bozuklukları gibi ciddi sonuçlara neden olabilir (Cannon vd, 2010). Bu etkiler, akademik performansı düşürebilir, sosyal ilişkileri bozabilir ve genel yaşam kalitesini azaltabilir. Bu etkilerin yetişkinlik döneminde de devam edebileceği ve uzun vadeli psikososyal sorunlara yol açabileceği vurgulanmıştır (Loue, 2005). Psikolojik istismarın uzun vadeli etkileri üzerine yapılan araştırmalar, bu tür istismarın bireylerin yaşamları

üzerinde geniş çaplı ve kalıcı etkiler bıraktığını göstermektedir. Dereboy vd. (2018) ile Şikel ve Harmancı (2022), psikolojik istismarın kimlik oluşumu üzerinde olumsuz etkiler yarattığını, yetişkinlik döneminde kimlik kargaşası ve duygu düzenleme güçlükleri gibi sorunlarla ilişkili olduğunu, ayrıca düşük benlik saygısı ve düşük psikolojik sağlık düzeylerine neden olduğunu ortaya koymuşlardır. Bununla birlikte, Taner ve Gökler (2004) psikolojik istismarın uzun vadede daha geniş bir yelpazede etkiler gösterdiğini belirtmişlerdir. Bu etkiler arasında dışavurum ve içe atım sorunları, sosyal ilişkilerde bozukluk, kendine güvende azalma, intihar davranışı ve çeşitli psikiyatrik bozukluklar gibi birçok duygusal ve davranışsal sorun yer almaktadır. Bu bulgular, psikolojik istismarın kişilerin yaşam kalitesi ve psikolojik sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin ne denli kapsamlı ve uzun süreli olabileceğini göstermektedir. Arslan ve Balkıs (2016), psikolojik kötü muamele ile ergenlerdeki duygusal ve davranışsal sorunlar arasındaki ilişkiyi incelemiş ve daha yüksek psikolojik sağlık düzeylerinin psikolojik kötü muamelenin olumsuz etkilerini azaltabileceğini ortaya koymuştur.

Psikolojik sağlık, bireylerin stresli ve zorlu durumlara karşı direnç gösterme kapasitelerini ifade eder (Masten, 2011). Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler, olumsuz deneyimlere rağmen sağlıklı bir psikolojik yapıyı sürdürebilirler (Rutter, 2006). Ergenlerde psikolojik istismar ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi anlamak, bu gençlerin yaşam boyu sağlıklı bir psikolojik yapıya sahip olmalarını desteklemek açısından kritik öneme sahiptir. Southwick vd. (2014), psikolojik sağlık kavramını disiplinler arası bir perspektiften ele alarak duygusal esnekliğin bu kavramın önemli bir bileşeni olduğunu ve bireylerin zorluklar karşısında toparlanma kapasitelerini artırdığını göstermişlerdir.

Duygusal esneklik, bireylerin stresli ve güç durumlarla başa çıkarken duygularını düzenleyebilme ve esnek stratejiler kullanabilme yeteneğidir (Gross ve Thompson, 2007). İme ve Ümmet'in (2022) çalışmasında ise daha yüksek duygusal esnekliğin, daha yüksek psikolojik sağlık ve öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, Cheng'in (2001) çalışması, esnek duygu düzenleme stratejilerinin bireylerin psikolojik sağlığını ve uyumunu olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Duygusal esnekliğin psikolojik sağlık ve iyi oluş üzerindeki olumlu etkileri göz önüne alındığında, bu becerinin geliştirilmesinin önemi ortaya çıkmaktadır. Bu noktada, duygusal esneklikle yakından ilişkili olan ve bireyin kendine yönelik

tutumunu şekillendiren bir diğer önemli kavram da öz şefkattir. Duygusal esneklik, kişinin değişen koşullara ve duygusal deneyimlere uyum sağlama yeteneğini geliştirirken, öz şefkat bu süreçte bireyin kendine karşı daha anlayışlı ve destekleyici bir tutum benimsemesine olanak tanıyabilir. Öz şefkat, bireyin kendine karşı anlayışlı, nazik ve destekleyici olma yeteneği olarak tanımlanır (Neff, 2003), ve ergenlerin stresle başa çıkmalarında önemli bir rol oynar. Öz şefkat, zorlukların ardında anlam bulmayı, kişinin failliğini kabul etmeyi ve bir toplulukla kimlik duygusu oluşturmayı teşvik eder (Meyer vd., 2018). Öz şefkatin ergenlerde ve genç yetişkinlerde psikolojik sağlamlığı ve iyilik halini artıran önemli bir faktör olduğu ortaya konmuştur (Bluth ve Eisenlohr Moul, 2017). Neff ve McGehee (2010), öz şefkatin hem ergenlerde hem de genç yetişkinlerde psikolojik iyilik hali ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Marsh vd. (2017) ise, öz şefkatin anksiyete, depresyon ve stres gibi psikolojik sıkıntılarla negatif ilişkili olduğunu ve öz şefkat seviyelerinin artmasıyla bu sıkıntıların azaldığını göstermiştir. Tanaka vd. (2011), çocuklukta kötü muameleye maruz kalmanın daha düşük öz şefkatle ilişkili olduğunu ve düşük öz şefkatin ergenlerde psikolojik sıkıntı, problemli alkol kullanımı ve intihar girişimi riskini artırdığını ortaya koymuştur. Bu nedenle, yüksek düzeyde öz şefkat, psikolojik istismara uğrayan ergenlerde yüksek düzeyde psikolojik sağlamlık ile ilişkili olabilir ve istismarın etkilerini hafifletmede önemli bir rol oynayabilir.

Yukarıdaki açıklamalar ve araştırma bulgularına dayanarak, araştırmanın temel problemi, ergenlerde psikolojik istismar ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında nasıl bir ilişki olduğu ve bu ilişkide duygusal esneklik ile öz şefkatin nasıl bir rol oynadığıdır? Bu ilişkilerin incelenmesi, araştırılmaya değer bir problem olarak değerlendirilebilir.

## **1.2. Amaç**

Bu çalışmanın amacı, ergenlerde psikolojik istismar ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygusal esneklik ve öz şefkatin aracı rolünü incelemektir. Ayrıca, ergenlerde psikolojik istismar, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve duygusal esneklik düzeylerinin cinsiyet, ekonomik gelir, ebeveyn birlikteliği ve Doğum Sırası değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da ele alınacaktır. Bu bağlamda araştırmada aşağıdaki sorulara yanıtlar aranmıştır:

1. Ergenlerde psikolojik istismar düzeyleri cinsiyet, ebeveyn birlikteliği, ekonomik gelir ve doğum sırasına göre farklılık göstermekte midir?
2. Ergenlerde psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyet, ebeveyn birlikteliği, ekonomik gelir ve doğum sırasına göre farklılık göstermekte midir?
3. Ergenlerde öz şefkat düzeyleri cinsiyet, ebeveyn birlikteliği, ekonomik gelir ve doğum sırasına göre farklılık göstermekte midir?
4. Ergenlerde duygusal esneklik düzeyleri cinsiyet, ebeveyn birlikteliği, ekonomik gelir ve doğum sırasına göre farklılık göstermekte midir?
5. Psikolojik istismar ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Duygusal esneklik, psikolojik istismar ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide aracı bir rol oynamakta mıdır?
7. Öz şefkat, psikolojik istismar ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide aracı bir rol oynamakta mıdır?
8. Duygusal esneklik ile öz şefkat birlikte psikolojik istismar ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide aracı bir rol oynamakta mıdır?

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Psikolojik istismar, ergenlerin duygusal ve psikolojik sağlığını ciddi şekilde tehdit eden yaygın bir sorundur (Stoltenborgh vd., 2015). Araştırmalar, çocuk istismarı ve ihmali oranlarının yüksek olduğunu ve bu durumun çocuklar üzerinde uzun vadeli sağlık sorunlarına yol açtığını, ayrıca ergenlerde psikolojik istismar düzeyinin artmasıyla birlikte psikolojik sağlamlık düzeylerinin azaldığını göstermektedir (Bostan, 2018; Norman vd., 2012; Tiryaki ve Tüfekçi, 2023). Bu bağlamda, duygusal istismarın, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını olumsuz etkilediği düşünülmektedir.

Psikolojik sağlamlık, bireylerin stresli ve zorlu durumlara karşı direnç gösterme kapasitesini ifade eder ve bu kapasitenin yüksek olması, bireylerin sağlıklı bir psikolojik yapıyı sürdürebilmeleri açısından kritik bir öneme sahiptir (Masten, 2011). Hem çocuklar hem ergenler hem de bakım verenler için bu süreç, psikolojik iyi oluşun korunması ve geliştirilmesinde hayati bir rol oynar (Yavuz, 2023). Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireyler, duygusal değişimlere daha iyi uyum sağlar ve zorluklar karşısında daha hızlı toparlanma yeteneğine sahiptir (Southwick vd., 2014; Waugh vd., 2011). Duygusal esneklik ise, bireylerin stresli durumlarla başa çıkarken

duygularını düzenleyebilme yeteneğidir ve bu yeteneğin, psikolojik sağlamlığı artırmada kritik bir rol oynadığı görülmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Bu çerçevede, psikolojik istismara maruz kalan bireylerde, duygusal esnekliğin psikolojik sağlamlığı güçlendirebileceği düşünülmektedir.

Duygusal esneklik, psikolojik istismara maruz kalan bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artırmada önemli bir rol oynayabilirken, öz şefkatin de bireylerin bu süreçte kendilerine karşı daha destekleyici bir tutum geliştirmelerine katkıda bulunabileceği düşünülmektedir. Öz şefkat, bireylerin kendilerine karşı anlayışlı ve destekleyici bir tutum geliştirmelerine yardımcı olarak, olumsuz deneyimlere rağmen sağlıklı bir psikolojik yapıyı sürdürmelerini sağlar (Neff, 2003). Araştırmalar, çocuklukta istismara maruz kalan bireylerin genellikle düşük öz şefkat düzeylerine sahip olduklarını ve öz şefkatin, ihmal edilen çocukların yaşam memnuniyetini artırmada olumlu etkiler sağladığını göstermektedir (Zeller vd., 2015; Zhang vd., 2021). Yüksek duygusal esneklik ve öz şefkat düzeylerinin, bireylerin psikolojik istismar deneyimlerine rağmen daha yüksek düzeyde psikolojik sağlamlık göstermeleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Neff ve McGehee, 2010).

Verilen bilgiler doğrultusunda, bu araştırma, duygusal esneklik ve öz şefkatin psikolojik istismar ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide nasıl bir rol oynadığını incelemeyi hedeflemektedir. Duygusal esneklik ve öz şefkatin, bireylerin psikolojik istismar yaşantılarına rağmen daha yüksek düzeyde psikolojik sağlamlık sergilemeleriyle bağlantılı olabileceği öne sürülmektedir (Neff ve McGehee, 2010; Waugh vd., 2011). Bu bağlamda, bu araştırma literatüre, duygusal esneklik ve öz şefkatin, psikolojik istismara maruz kalan bireylerin psikolojik sağlamlıklarını nasıl şekillendirdiğine dair yeni bir bakış açısı sunarak önemli katkılar sağlamayı hedeflemektedir. Bu araştırmanın bulguları, ruh sağlığı uzmanları ve eğitimciler için daha etkili müdahale ve destek programlarının geliştirilmesine yönelik önemli bir temel oluşturabilir. Ayrıca, politika yapıcılar için de çocuk koruma ve ruh sağlığı politikalarının şekillendirilmesinde yol gösterici bilgiler sunabilir.

#### **1.4. Varsayımlar**

- Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının, psikolojik istismar, psikolojik sağlamlık, duygusal esneklik ve öz şefkat gibi araştırma değişkenlerini doğru ve güvenilir bir şekilde ölçme yetkinliğine sahip olduğu varsayılmaktadır.

- Araştırmaya katılan ergenlerin sosyokültürel yapı açısından benzer oldukları ve bu benzerliğin araştırmanın sonuçlarını etkilemeyeceği varsayılmaktadır.
- Katılımcıların, araştırma kapsamındaki ölçeklere dürüst ve yanıltıcı olmayan yanıtlar verdiği varsayılmaktadır.
- Araştırma sürecinde katılımcıların, anket ve ölçekleri tam ve eksiksiz bir şekilde doldurduğu varsayılmaktadır.
- Araştırma sırasında katılımcıların, herhangi bir dış etki altında kalmadan, kendi içsel deneyim ve algılarına dayalı olarak yanıtlar verdiği varsayılmaktadır.

### **1.5. Sınırlılıklar**

- Araştırmanın bulguları, katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri yanıtlarla ve veri toplamada kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- Araştırmanın kapsamı, 2024 yılı içerisinde İstanbul İli Esenyurt İlçesi Milli Eğitim Müdürlüğü'nün izni ile belirlenen liselerdeki gönüllü lise öğrencileri ile sınırlıdır.
- Ölçeklerden alınan veriler, katılımcıların istenilen yönde olabilme eğiliminde olan öz bildirim dayalı yanıtlarıyla sınırlıdır.
- Çalışmanın sonuçları, kullanılan ölçeklerin geçerlik ve güvenilirlik düzeyleri ile sınırlıdır; dolayısıyla bu araçların ölçemediği diğer potansiyel değişkenler dikkate alınmamaktadır.

### **1.6. Tanımlar**

Ergenlik: İnsan gelişiminde temel fiziksel, bilişsel ve sosyo-duygusal değişimleri içeren kritik bir dönemi ifade eder. Bu genellikle çocukluk ile yetişkinlik arasındaki geçiş aşaması olarak tanımlanır ve tipik olarak 10 ila 19 yaş arasındaki bir süreci kapsar (WHO, 2014).

Psikolojik İstismar: APSAC (2019), psikolojik istismarı "psikolojik kötü muamele" olarak nitelendirerek, çocuğun güvenlik ve sosyalleşme gibi temel psikolojik gereksinimlerini engelleyen ve çocuğun yetersiz, değersiz ve kusurlu hissetmesine yol açan, başkalarının gereksinimlerini karşılamak için kullanılan tekrarlayıcı bakıcı davranışları veya olaylar olarak tanımlamıştır.

Psikolojik Sağlamlık: Zor durumlarda olumlu sonuçlar elde etme, gelişimini sürdürme ve bu zorluklara etkili bir şekilde uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanır (Luthar vd., 2000; Masten, 2014).

Duygusal Esneklik: Duyguları değişen durumlara uygun bir şekilde düzenleme ve durum değişikliğinde birincil duygusal tepkiden kurtulma yeteneği sayesinde sürekli değişen çevre ile en iyi şekilde uyum sağlama kabiliyeti olarak tanımlanır (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Öz şefkat: Neffe (2003) göre, öz şefkat kavramı, kişinin kendi acılarını fark etmesi, bu acılara karşı yargılayıcı olmaması, hatalarını ve eksikliklerini insan olmanın doğal bir yönü olarak kabul etmesi ve bu zorlukları hafifletmek amacıyla kendine karşı içsel bir merhamet ve anlayış sergilemesi şeklinde tanımlanmaktadır.

## İKİNCİ BÖLÜM

### TEORİK ÇERÇEVE

Bu bölümde ergenlik, psikolojik istismar, psikolojik sağlamlık, duygusal esneklik ve öz şefkat kavramları, kuramsal bilgiler ve ilgili çalışmalar ışığında derinlemesine açıklanmıştır.

#### 2.1. Ergenlik Dönemi

Dünya Sağlık Örgütü, ergenlik dönemini, çocukluk ile yetişkinlik arasında yer alan ve 10-19 yaş aralığını kapsayan bir yaşam evresi olarak tanımlamaktadır (WHO, 2014). Ergenlik, bireylerin büyümesini ve çevreleriyle etkileşimlerini önemli ölçüde etkileyen fiziksel, bilişsel ve sosyal değişikliklerle işaretlenen karmaşık bir gelişim aşamasıdır.

Ergenlik dönemi, gençlerin hızlı büyüme atakları, hormonal değişiklikler ve cinsel özelliklerin gelişimi gibi fiziksel değişiklikler yaşadığı bir süreçtir (Ciampo ve Ciampo, 2020). Bu değişiklikler, çocukluktan yetişkinliğe geçiş için çok önemlidir ve ergenlerin benlik algısını, akranları ve toplumla etkileşimlerini şekillendirmede önemli bir rol oynar.

Ergenlik dönemi, gençlerin daha karmaşık ve soyut düşünme becerilerini geliştirdiği önemli bir bilişsel gelişim sürecidir. Bu dönemde ergenler, mantıksal akıl yürütme, problem çözme ve karar verme yeteneklerinde belirgin ilerlemeler gösterirler. Piaget'e göre, bu süreçte ergenler hipotetik-dedüktif akıl yürütme yeteneği kazanırlar; yani bir hipotez oluşturup bunu test edebilirler. Ergenlerin bilişsel kapasiteleri, işlem hızı ve çalışma belleği gibi alanlarda artan bir entegrasyon ile karakterize edilir. Bu da onların daha yüksek düzeyde düşünme ve kendini izleme becerilerini geliştirmelerini sağlar (Keating, 2004).

Ergenlik, bireyin ebeveynlerinden bağımsız olarak toplumun bir üyesi olma yolunda ilerlediği kritik bir dönemdir (Smetana vd., 2006). Bu süreç, sosyal gelişim açısından

dört temel mekanizma ile karakterize edilir: kanallama, seçme, ayarlama ve yansıtma. Kanallama, sosyokültürel faktörler ve kurumsal yapılar tarafından şekillenen ortamların ergenlerin gelişim yörüngesini belirlemesidir. Seçme, ergenlerin güdeleri ve ilgi alanları doğrultusunda kendi gelişim ortamlarını aktif olarak seçmelerini sağlar. Ayarlama, ergenlerin seçimlerinin sonuçlarına göre hedeflerini ve planlarını yeniden yapılandırmalarını içerir. Yansıtma ise, ergenlerin geri bildirim alarak kendileri ve yaşamları hakkında düşünmeleri ve tutarlı bir kişisel kimlik oluşturmalarıdır. Bu mekanizmalar, ergenlerin sosyal gelişimini ve toplumda yer edinme süreçlerini anlamak için kritik öneme sahiptir (Nurmi, 2004).

Ergenlik dönemi, tüm bu değişimlerin etkisiyle kimlik gelişimi için kritik bir dönemdir (Meeus, 2011). Bu dönemde fiziksel değişiklikler, ergenlerin benlik kavramlarını ve ilişkilerini yeniden değerlendirmelerine yol açar. Bilişsel yeteneklerin genişlemesi, ergenlerin kendileri hakkında daha derinlemesine düşünmelerine olanak tanır. Ergenler, alternatif kimlikleri hayal etme ve gelecekteki olayları düşünme konusunda daha yetkin hale gelirler. Geleceğe yönelik yönelim artar ve ergenler "Kim olacağım?" ve "Gerçekte nasıl biriyim?" gibi sorular sormaya başlar. Sosyal rol değişiklikleri, ergenlere yeni seçenekler ve kararlar sunar, kimlik sorgulamalarını zorunlu kılar. Bu süreçte, ergenler kendilerini diğer insanlara ve topluma nasıl konumlandıklarını yeniden değerlendirirler (Albert vd., 2013).

### **2.1.2. Ergenlik Dönemi: Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Laursen ve Collins (2009), ergenlik döneminde ebeveyn-çocuk ilişkilerindeki değişimlerin ergenin psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bu çalışma, ebeveynlerin sıcaklık ve destekleyici tutumlarının ergenlerin psikolojik sağlığını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Destekleyici ebeveynler, ergenlerin duygusal olarak daha dengeli ve mutlu olmalarına yardımcı olurken, otoriter ve aşırı kontrolcü ebeveynlik tarzları, ergenlerin bağımsızlık arayışını engelleyerek stres ve çatışmalara neden olabilir.

Yalçın ve Özdemir (2021), ergenlerin algıladığı ebeveyn tutumlarının depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri üzerindeki etkilerini araştıran çalışmada, aşırı izin verici-ihmalkâr ve otoriter ailelerde yetişen ergenlerin yüksek düzeyde kaygı yaşadığı, demokratik ailelerde yetişen ergenlerin depresyon düzeylerinin düştüğü, buna karşın otoriter ailelerde yetişenlerin depresyon düzeylerinin arttığı bulunmuştur.

Özer ve Özden Yıldırım (2023), ergenlik döneminde algılanan ebeveyn kabul reddi, duygu dışavurum ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar, ebeveynlerin sıcak ve kabul edici tutumlarının ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını artırırken, düşmanca ve kayıtsız tutumlarının bu sağlamlığı azalttığını; ayrıca, ebeveyn sıcaklığının ergenlerin duygularını dışarı vurma düzeylerini etkilediğini göstermektedir.

Smetana vd., (2006), ergenlik dönemindeki ebeveyn-çocuk ilişkilerinin sosyal bağlamda nasıl şekillendiğini ve bu ilişkilerin ergenin sosyal ve duygusal gelişimi üzerindeki etkilerini ele almışlardır. Demokratik ve açık iletişim tarzı, ergenlerin sosyal becerilerini ve akran ilişkilerini olumlu yönde etkilerken, aşırı kontrolcü ebeveynlik tarzları ergenlerin sosyal uyumunu olumsuz etkileyebilir.

Zajac vd. (2011), bebeklik dönemindeki bağlanma bozukluklarının orta çocukluk dönemindeki akran reddine nasıl yol açtığını ve bu dinamiğin ergenlik dönemine nasıl taşındığını incelemiştir. Güvensiz bağlanma, sosyal izolasyon ve düşük özgüvene yol açabilirken, güvenli bağlanma, ergenlerin sosyal ilişkilerde daha başarılı ve duygusal olarak daha sağlam olmalarını sağlar.

Padilla Walker ve Nelson (2012), helikopter ebeveynlik kavramını ve bu ebeveynlik tarzının ergenlerin bağımsızlık ve öz-yeterlilik gelişimi üzerindeki etkilerini incelemiştir. Helikopter ebeveynlik, aşırı koruyucu ve müdahaleci bir ebeveynlik tarzı olarak tanımlanmakta ve ergenlerin bağımsızlık ve öz-yeterlilik gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu ebeveynlik tarzı, ergenlerde anksiyete, düşük özgüven ve bağımlı kişilik özelliklerine yol açabilir. Ergenler, kendi kararlarını alma ve sorunları çözme becerilerini geliştirmekte zorlanabilirler. Bu çalışma, ebeveynlerin aşırı müdahaleci tutumlarının ergenlerin psikolojik ve sosyal gelişimi üzerindeki olumsuz etkilerini göstermektedir.

Schrodt vd., (2007), ebeveynlerin onaylama ve sevgi dolu davranışlarının aile iletişim kalıpları ve çocukların mental iyilik halleri üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Ebeveynlerin onaylayıcı ve sevgi dolu davranışları, aile iletişim kalıplarını güçlendirir ve ergenlerin mental iyilik hallerini artırır. Olumlu aile içi iletişim, ergenlerin kendilerini değerli ve sevilen bireyler olarak hissetmelerine yardımcı olur. Bu da ergenlerin duygusal esnekliklerini ve genel psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkiler. Bu çalışma, aile içi iletişimin ergenlerin duygusal ve mental sağlığı üzerindeki kritik önemini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, ebeveyn-çocuk ilişkilerinin ergenlerin psikolojik ve sosyal gelişiminde kritik bir rol oynadığını görülmektedir.

## 2.2. Çocuk İstismarı ve İhmali

Çocuk ihmali ve istismarı, çocuğun fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal gelişimini olumsuz etkileyen, temel ihtiyaçlarının karşılanmaması veya zarar görmesine yol açan tüm eylem ve ihmalleri kapsayan ciddi bir durumdur (Gilbert ve ark., 2009). Bu kapsamda, çocuğa yönelik fiziksel, duygusal veya cinsel kötü muamele ile ihmal davranışları yer almaktadır (WHO, 2020). Çocuk istismarı ve ihmali ile ilgili literatür, çocukluk ve ergenlik döneminde kötü muamelenin oldukça yaygın olduğunu (Stoltenborgh vd., 2012) ve aynı zamanda yetişkinlik dönemindeki refah ve uyum ile de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Child Welfare Information Gateway, 2019). Ayrıca birden fazla istismar türüne ve tekrarlayan istismara maruz kalmak, ciddi istismara uğrama ve psikolojik sorunlar yaşama riski ile ilişkilidir (Gilbert vd., 2009).

### 2.2.1. Türleri

Dünya Sağlık Örgütü, çocuğa yönelik kötü muameleyi dört ana gruba ayırmaktadır: fiziksel, psikolojik, cinsel istismar ve ihmal (WHO, 1999). Bu sınıflandırmalar, çocukların zarar görebileceği veya kötü muameleye maruz kalabileceği farklı yolların anlaşılmasına yardımcı olmaktadır. Çocuk istismarı, ebeveynler veya bakıcılar tarafından kasıtlı olarak zarar verme veya hasar verme eylemlerini içerirken, ihmal, çocuk için gerekli bakım ve korumayı sağlamadaki kasıtlı ihmalleri veya başarısızlıkları kapsar (Amin vd., 2024).

Fiziksel istismar, bakım veren kişinin çocuğa kasıtlı olarak zarar vermesi olarak tanımlanır. Bu tanım, zamanın ahlak ve değerlerine bağlı olarak değişse de günümüzde çoğu uzman, fiziksel istismarı çocuğun kasıtlı olarak yaralanması şeklinde kabul eder (WHO, 1999). İstismar, morluklar, ısırık izleri, kırıklar, yanıklar/haşlanmalar ve baş veya iç yaralanmalar gibi fiziksel göstergelerle kendini belli eder (WHO, 2002). Ayrıca, istismar beyin gelişimini olumsuz etkileyebilir ve çocuklarda pasif izleyicilik, aşırı tetikte olma, gelişimsel gecikme, saldırganlık, enürezis, enkoprezis, regresyon ve başarısızlık korkusu gibi davranışsal semptomlara yol açabilir (Crosson Tower, 2020).

Çocuk cinsel istismarı, bir çocuğun tam olarak kavrayamadığı, bilinçli onay veremediği veya gelişim düzeyi açısından uygun olmadığı cinsel faaliyetlere dahil edilmesidir. Bu tür istismar, bir yetişkin ya da yaş ve gelişim bakımından sorumluluk, güven veya güç ilişkisi içinde olan başka bir çocuk tarafından yapılır ve bu davranışlar,

istismarı gerçekleştiren kişinin gereksinimlerini karşılamaya yöneliktir. Çocuk cinsel istismarı; çocuğun yasa dışı cinsel etkinliklere teşvik edilmesi ya da zorlanması, fuhuş veya diğer yasa dışı cinsel eylemlerde kullanılması ve çocukların pornografik içeriklerde veya gösterilerde istismar edilmesi gibi durumları kapsar. Bu tür istismar, çocukların fiziksel, duygusal ve psikolojik olarak ciddi zarar görmesine yol açan bir suçtur (WHO, 1999).

Duygusal istismar olarak da bilinen psikolojik istismar (Trickett vd., 2009), çocuğun temel psikolojik gereksinimlerini (örneğin, güvenlik, sosyalleşme, duygusal ve sosyal destek, bilişsel uyarılma, saygı) engelleyen, bozan veya çarpıtan sürekli bir davranış modeli ya da aşırı durumlar olarak tanımlanır. Bu durum, çocuğun değersiz, kusurlu, zarar görmüş, sevilmeyen, istenmeyen veya tehlikede olduğu izlenimini verir. Psikolojik istismarın alt türleri aşağılamayı, korkutmayı, yalnız bırakmayı, kötüye kullanma/bozmayı, duygusal tepkisizliği ve ruh sağlığı, tıbbi ve eğitim ihmalini içerir. Bu tanım ve alt türler, psikolojik istismarın çocuğun sağlığı ve gelişimi üzerindeki olumsuz etkilerini anlamak ve önlemek açısından kritik öneme sahiptir (ASPAC, 2019).

İhmal, bir çocuğun temel fiziksel, duygusal, eğitimsel ve sağlık ihtiyaçlarını karşılamamak suretiyle onun refahını tehlikeye atan bir ebeveyn veya bakıcının eylemsizliği olarak tanımlanır. Fiziksel ihmal, beslenme, barınma ve giysi gibi temel ihtiyaçların karşılanmamasını içerirken; duygusal ihmal, çocuğa yeterli sevgi, ilgi ve destek sağlanmamasını ifade eder. Eğitim ihmali, çocuğun eğitim gereksinimlerinin göz ardı edilmesi anlamına gelirken, tıbbi ihmal, gerekli sağlık hizmetlerinin sağlanmaması şeklinde görülür. İhmal, genellikle ebeveynlerin veya bakıcıların yetersizliklerinden kaynaklanan bir ihmal eylemi olup, çocukların sağlıklı gelişimlerini olumsuz yönde etkiler (Crosson Tower, 2020).

### **2.2.2. Yaygınlık**

Küresel olarak, 2-17 yaşları arasındaki yaklaşık 1 milyar çocuğun fiziksel, cinsel veya duygusal şiddet ya da ihmale maruz kaldığı tahmin edilmektedir (WHO, 2020). Dünya genelinde her yıl tahmini 1 milyar çocuk, fiziksel, cinsel ve duygusal istismarın yanı sıra ihmali de içeren çeşitli şiddet türlerine maruz kalmaktadır; ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri'ne göre her 7 çocuktan 1'i geçen yıl içinde istismar veya ihmale uğramış olup, 2-4 yaş arasındaki çocukların yaklaşık %75'i, yani 300 milyon çocuk,

düzenli olarak ebeveynlerinden veya bakıcılarından fiziksel ceza veya psikolojik şiddet görmekte; kadınların %20'si ve erkeklerin %7.7'si, 0-17 yaşları arasında çocukluk dönemlerinde cinsel istismara maruz kaldıklarını bildirmekte ve 20 yaşın altındaki yaklaşık 120 milyon kız çocuğu ve genç kadın, zorla cinsel temas kurbanı olmuştur (Amin vd., 2024). Tüm bu yaygınlığa rağmen, çocuk istismarı ve ihmali vakaları genellikle tespit edilmemekte ve bildirilmemektedir. Bu durum, bu vakaların tespit edilmesi ve ele alınmasında ciddi bir boşluk olduğunu göstermektedir (Flaherty ve Stirling, 2010).

Türkiye'de de çocuk istismarı ve ihmali büyük bir sorun teşkil etmektedir. Araştırmalar, çocuk istismarı ve ihmali yaygınlığının yüksek olduğunu ve çocukların ve ebeveynlerin bildirimleri arasındaki tutarsızlıkların, ebeveynlerin kötü muamele vakalarını genellikle eksik bildirdiğini göstermektedir. (Tiryaki ve Tüfekçi, 2023). Bu durum, sorunun boyutuna ilişkin farkındalık veya kabul eksikliğine işaret etmektedir. 2023 yılı adalet istatistiklerine göre, cinsel suçlardan açılan davalar arasında çocukların cinsel istismarı davası 18.739 olarak kaydedilmiştir. Aynı yıl içinde, toplamda 304.056 suça sürüklenen çocuk mahkemelerde sanık olarak yargılanmış ve 102.984 çocuk ceza almıştır (Türkiye Cumhuriyeti Adalet Bakanlığı, 2023). İhmal ve istismar, çocukların gelişimini engelleyebilecek her türlü duygusal, fiziksel ve cinsel tutum ve davranışları içermektedir. Türkiye'de ihmal ve istismarın temel nedenleri arasında eğitimsizlik, yoksulluk, işsizlik ve aile içi sorunlar bulunmaktadır. Bu sorunlar, çocukların temel gereksinimlerinin karşılanamamasına yol açmaktadır (Tiryaki ve Tüfekçi, 2023).

Çocuk istismarı ve ihmali, küresel ve ulusal düzeyde acil müdahale gerektiren ciddi bir sorundur (Stoltenborgh vd., 2015). Bu vakaların daha etkin bir şekilde tespit edilmesi ve önlenmesi için farkındalığın artırılması, eğitim ve sosyal destek programlarının güçlendirilmesi gerekmektedir. Bu çabalar, çocukların güvenli ve sağlıklı bir ortamda büyümelerini sağlamak için kritik öneme sahiptir.

### **2.2.3. Duygusal İstismar ve Psikolojik İstismar**

Duygusal istismar ve psikolojik istismar, her ikisi de çocuklar üzerinde derin ve uzun vadeli etkiler bırakabilen zararlı davranış biçimleridir. Duygusal istismar, çocuğun hissettiği duygulara ve bu duyguların ifade edilme biçimlerine sürekli, tekrarlayan ve uygunsuz tepkiler verilmesini içerir (O'Hagan, 2006). Bu tür istismar, çocuğun

duygusal gelişimini engeller ve duyguların düzenlenmesi ve kontrol edilmesi süreçlerini olumsuz etkiler (Glaser, 2002). Örneğin, süpermarkette dikkati dağılan bir ebeveynin çocuğunu sert bir şekilde tutarak ve bağırarak kontrol etmeye çalışması, gece ağlayan bir bebeğe öfkeli ve soğuk bir şekilde yaklaşılması veya anaokulundan dönen ve resmini göstermek isteyen bir çocuğa ebeveynin ilgisiz kalması gibi durumlar duygusal istismara örnek olarak verilebilir. Bu tür tepkiler tek başına duygusal istismar olarak değerlendirilemez. Ancak, bu tür tepkiler sürekli ve tekrarlayan bir şekilde gerçekleşiyorsa, çocuk duygusal istismara maruz kalıyor demektir. Çocuğun yaratıcı aktiviteleriyle ilgili duyduğu heyecan ve gurur, sürekli olumsuz tepkilerle karşılanırsa, zamanla bu duygularını bastırmaya başlayabilir (O'Hagan, 2006).

Psikolojik istismar, çocuğun zihinsel yeteneklerini ve gelişimsel potansiyelini olumsuz etkileyen sürdürülebilir, tekrarlayan ve uygunsuz davranışlar olup, dikkat eksikliği, saldırganlık, hiperaktivite ve suç işleme gibi dışsallaştırışı sorunların yanı sıra, anksiyete, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, intihara eğilim ve düşük benlik saygısı gibi içselleştirici belirtilerle de geniş bir yelpazede olumsuz sonuçlara yol açmaktadır (Spinazzola vd., 2014). Psikolojik istismarın örnekleri arasında aile içi şiddet, aile parçalanması (terk edilme, ayrılık, boşanma), ciddi algısal yoksunluk ve güvenilmezlik yer alır. Ayrıca, çocuğun ahlaki anlayışını bozan, cinsel istismar için çocuğu hazırlayan ve diğer insanlara veya kültürlerle karşı olumsuz algılar kazandıran davranışlar da psikolojik istismarın yaygın biçimleridir. Bu tür istismar, çocuğun zihinsel süreçlerini ve yeteneklerini olumsuz etkiler ve genel gelişimi üzerinde derin izler bırakabilir (O'Hagan, 2006).

Duygusal ve psikolojik istismar arasında net bir ayrım yapmak zor olabilir. Duygusal istismar, çocuğun duygusal hayatına ve gelişimine doğrudan zarar verirken (Glaser, 2002), psikolojik istismar zihinsel yeteneklerini ve süreçlerini etkiler (Spinazzola vd., 2014). Ancak, her iki istismar türü de birbirini etkileyebilir ve her ikisinin de çocuğun genel gelişimi üzerinde olumsuz etkileri olabilir. Örneğin, duygusal istismar, çocuğun psikolojik gelişimini de olumsuz etkileyebilirken, psikolojik istismar da çocuğun duygusal yaşamını ve duygusal gelişimini olumsuz etkileyebilir.

#### 2.2.4. Psikolojik istismar ve Türleri

Psikolojik kötü muamele, çocuğun temel psikolojik gereksinimlerini (güvenlik, sosyalleşme, duygusal ve sosyal destek, bilişsel uyarım, saygı) engelleyen ve çocuğa değersiz, kusurlu, istenmeyen, tehlikede ve/veya başkalarının ihtiyaçlarını karşılamak için kullanılabilir olduğu mesajını veren sürekli bir davranış kalıbı veya aşırı olaylar dizisidir. Alt türleri ve formları aşağıdaki gibidir (ASPAC, 2019):

**Aşağılama:** Çocuğu sözlü veya sözsüz olarak reddeden ve aşağılayan davranışlar. Örneğin; küçük düşürme, alay etme, utandırma, eleştirme ve kamusal alanda aşağılama.

**Korkutma:** Çocuğu fiziksel zarar, ölüm, terk etme veya tehlikeli durumlara sokma tehdidi ile korkutma. Örneğin; tehlikeli durumlara yerleştirme, terk etme tehdidi, katı beklentiler koyma, şiddet uygulama veya tehdit etme.

**İstismar/Bozma:** Çocuğu uygun olmayan davranışlara veya tutumlara teşvik eden davranışlar. Örneğin; antisosyal davranış modelleme, güven ihlali, uygunsuz davranış teşvik etme, aşırı kontrol ve manipülasyon.

**Duygusal Tepkisizlik:** Çocuğun etkileşim ihtiyaçlarını ve girişimlerini görmezden gelme. Örneğin; duygusal olarak ilgisiz olma, sıcaklık ve sevgi ifade etmeme, çocuğun temel ihtiyaçlarını görmezden gelme.

**İzolasyon:** Çocuğun sosyal etkileşim fırsatlarını sürekli ve mantıksız bir şekilde engelleme. Örneğin; çocuğu kapatma, sosyal etkileşimleri kısıtlama, çocuğu sosyal izolasyona zorlama.

**Zihinsel Sağlık, Tıbbi ve Eğitim İhmal:** Çocuğun zihinsel sağlık, tıbbi ve eğitim ihtiyaçlarını göz ardı etme veya karşılamama. Örneğin; ciddi duygusal veya davranışsal sorunları tedavi etmeme, ciddi fiziksel sağlık sorunlarını tedavi etmeme, eğitim ihtiyaçlarını görmezden gelme.

#### 2.2.5. Psikolojik İstismar: Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Norman vd. (2012), psikolojik istismarın çocuklar üzerinde uzun vadeli sağlık sonuçlarına yol açtığını, bu sonuçlar arasında depresyon, anksiyete, intihar girişimleri, uyuşturucu kullanımı, yeme bozuklukları ve travma sonrası stres bozukluğu gibi zihinsel sağlık sorunlarının yer aldığını belirtmektedir.

Tiryaki ve Tüfekçi (2023) tarafından yapılan derleme çalışmasında, Türkiye ve dünya genelinde gerçekleştirilen çocuk ihmal ve istismarı üzerine yapılan araştırmalar, çocuklar, ebeveynler ve öğretmenler perspektifinde incelenmiş ve elde edilen bulgular doğrultusunda öneriler sunulmuştur. Çalışmada, istismara maruz kalan çocukların depresyon, kaygı bozukluğu ve düşük benlik saygısı gibi psikolojik sorunlar yaşadığı vurgulanmıştır.

Kanak ve Arslan (2018), lise öğrencilerinin algıladıkları duygusal istismar düzeyi ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Sonuçlar, daha yüksek düzeyde algılanan duygusal istismarın daha düşük psikolojik sağlık düzeyleriyle ilişkili olduğu negatif bir ilişkiye işaret etmektedir.

Dereboy vd. (2018), çalışmasında, çocukluk döneminde yaşanan travmaların duygu düzenleme güçlüğü, kimlik bocalaması ve psikolojik sorunlarla olan ilişkisi araştırılmıştır. Çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü'nün hem çocukluk çağı travmalarının hem de duygusal istismarın kimlik bocalamasıyla olan ilişkisini kısmen etkilediği tespit edilmiştir.

Şikel ve Harmancı (2022) tarafından yapılan derleme çalışmasında, çocuklukta duygusal istismarın kimlik oluşumu üzerinde olumsuz etkiler yarattığı, yetişkinlik döneminde kimlik kargaşası ve duygu düzenleme güçlükleri gibi sorunlarla ilişkili olduğu; ayrıca, düşük benlik saygısı ve düşük psikolojik sağlık düzeylerine neden olduğu ortaya koymuştur.

Duru ve Bostan (2019), ergenlerde algılanan psikolojik istismar ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlık ve sosyal bağlılığın rolünü incelemiştir. Araştırma, psikolojik istismarın ergenlerin öznel iyi oluşu üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu, ancak psikolojik sağlık ve sosyal bağlılığın bu olumsuz etkiyi hafifletebileceğini ortaya koymaktadır. Bulgular, ergenlerde psikolojik istismar mağduriyetine karşı koruyucu faktörlerin önemini vurgulamakta ve psikolojik sağlamlığın artırılmasının ergenlerin öznel iyi oluşunu destekleyebileceğini göstermektedir.

Esen (2020), ergenlerin algıladıkları ebeveyn psikolojik istismar düzeyi ile öfke ifade etme biçimleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma, psikolojik istismarın ergenlerde sürekli öfke, öfke içe vurum, öfke dışa vurum düzeyleri üzerinde pozitif bir etki yaparken, öfke kontrolü üzerinde negatif bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Buldu (2021), tam aileye ve tek ebeveynli aileye sahip ergenlerin algıladıkları psikolojik istismar düzeylerini, kendine zarar verme davranışlarını ve başa çıkma becerilerini incelemiştir. Araştırma bulguları, tam aileye ve tek ebeveynli aileye sahip ergenler arasında psikolojik istismar düzeyleri ve başa çıkma becerileri açısından anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Ayrıca, tek ebeveynli aileye sahip ergenlerin kendine zarar verme davranışlarının, aile yapısına, cinsiyete, yaşa ve sosyo-ekonomik duruma bağlı olarak değişiklik gösterdiği saptanmıştır.

Tarafa vd. (2021), Etiyopya'da ergenlerde ebeveyn psikolojik istismarı ve ihmalinin psikolojik sıkıntı ile olan ilişkisini incelemiştir. Araştırma, ergenlerde psikolojik sıkıntının yaygın olduğunu ve bu sıkıntının ebeveyn psikolojik istismarı ve ihmal ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Chen vd. (2022), Çinli ergenlerde psikolojik istismar, sosyal destek ve özsaygı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışma, psikolojik istismarın ergenlerde özsaygı ve sosyal destek düzeylerini olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Ayrıca, özsaygının, psikolojik istismar ile sosyal destek arasındaki ilişkiyi kısmen aracılık ettiği bulunmuştur.

İme (2023a), ergenlerde psikolojik istismar ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygusal esnekliğin aracı rolünü incelemiştir. Psikolojik istismarın ergenlerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde doğrudan olumsuz bir etkisi olduğunu, ancak duygusal esnekliğin bu olumsuz etkiyi azaltabileceğini göstermektedir.

Ergin ve Kıran (2023), ergenlerin ebeveynlerinden algıladıkları psikolojik istismar ile öz yeterlik düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini ve bu iki değişken arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulguları, ergenlerin anne babalarından algıladıkları psikolojik istismar düzeyleri arttıkça genel öz yeterlik, akademik öz yeterlik, sosyal öz yeterlik ve duygusal öz yeterlik düzeylerinin anlamlı şekilde düştüğünü göstermektedir. Ayrıca, erkek katılımcıların genel ve duygusal öz yeterlik düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Li vd. (2024), çocukluk dönemi psikolojik istismarın ergenlerde ilişkisel saldırganlık üzerindeki etkilerini incelemektedir. Araştırma, çocukluk dönemi psikolojik istismarın ergenlerin ilişkisel saldırganlık düzeyini artırdığını göstermiştir. Ayrıca, bu ilişkinin reddedilme hassasiyeti ve ilişkisel mağduriyet aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleştiği bulunmuştur. Reddedilme hassasiyeti ve ilişkisel mağduriyet, çocukluk dönemi psikolojik istismarın ilişkisel saldırganlık üzerindeki etkisinde zincirleme araçlar

olarak rol oynamaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirme, bu zincirleme aracılık yolundaki etkiyi hafifletici bir rol üstlenmiştir.

Özbay vd. (2024), çocuk istismarının çocukların duygusal, psikolojik, davranışsal, akademik ve sosyal gelişimlerinde ciddi ve kalıcı etkiler bırakabileceğini ifade etmiştir. Duygusal ve psikolojik etkiler arasında anksiyete, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu ve düşük benlik saygısı bulunurken, davranışsal etkiler güven sorunları, sağlıklı ilişkiler kurmada zorluk ve madde kullanımı gibi sorunları içerir. Akademik ve sosyal etkiler ise okul başarısızlığı, sosyal izolasyon ve arkadaşlık ilişkilerinde zorluk şeklinde kendini gösterebilir. Ayrıca, sosyal ve gelişimsel olarak, çocuklarda sosyal izolasyon, güven sorunları, gelişimsel gecikmeler ve öğrenme güçlükleri gibi sonuçlara yol açabileceğini göstermiştir.

Cen vd. (2024), ergenlerde psikolojik istismar/ihmal ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide uyku problemleri ve depresif ruh halinin aracılık rolü incelenmiştir. Araştırma bulguları, psikolojik istismar/ihmalin ergenlerde uyku problemlerini ve depresif ruh halini artırarak intihar düşüncesine yol açtığını göstermektedir. Uyku problemleri ve depresif ruh hali, psikolojik istismar/ihmalin intihar düşüncesi üzerindeki etkisinde hem paralel hem de zincirleme araçlar olarak işlev görmektedir.

Lei vd. (2024), psikolojik istismarın ergenlerde kaygı ve bağımlılık yaratan kendine zarar verme davranışlarıyla pozitif bağlantılara sahip olduğunu göstermiştir. Bu çalışmada, çocuklukta yaşanan duygusal istismarın ergenlerde anksiyete ve depresyon ile bu ilişkide merkezi bir rol oynadığı bulunmuştur.

Çamurcu ve Kaynak Ekici (2024), ergenlerin ebeveynlerinden algıladıkları akademik başarı baskısı ile psikolojik istismar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulguları, ebeveynlerin akademik başarı baskısının, ergenlerin psikolojik istismar düzeyleriyle anlamlı bir ilişki gösterdiğini ortaya koymaktadır. Özellikle, psikolojik baskı ve kısıtlama gibi etkenlerin, yıldırma/aşağılama, duygusal tepki göstermeme, reddetme/izolasyon gibi psikolojik istismar alt boyutlarıyla bağlantılı olduğu saptanmıştır. Sonuçlar, ergenlerin ruh sağlığını korumak için ebeveynlerin akademik başarı baskısını azaltmalarının önemli olabileceğini göstermektedir.

## 2.3. Psikolojik Sağlamlık

### 2.3.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramı ve Tanımı

Latince kökenli "resiliere" kelimesinden türeyen psikolojik sağlamlık kavramı, hızlı toparlanma, zorlukların üstesinden gelme, esneklik gösterme (Masten ve Gewirtz, 2008); öz-değer ve öz-yeterliliğe dayalı sağlıklı bir benlik duygusuna sahip olmak (Hunter ve Chandler, 1999) gibi tanımlara karşılık gelmektedir. Türkçe literatürde psikolojik sağlamlık; "yılmazlık" (Gürgan, 2006), "kendini toparlama gücü" (Işık, 2016), "psikolojik sağlamlık" (Kararımak, 2006) gibi terimlerle ifade edilmektedir. Başlangıçta psikolojik sağlamlık, zorluklara veya risklere rağmen başarılı olma yeteneği olarak algılanıyordu (Masten, 2011). Ancak zamanla bu kavram, bireyin özelliklerine odaklanan bir bakış açısından uzaklaşp, zorluklara karşı olumlu bir şekilde uyum sağlamayı vurgulayan, daha dinamik ve süreç odaklı bir anlayışa doğru gelişmiştir (IJntema vd., 2019).

Gelişimsel ve pozitif psikolojinin ilgi alanında olan psikolojik sağlamlık, güç veya zorlu yaşam deneyimlerinde, özellikle zihinsel, duygusal ve davranışsal olarak içsel ve dışsal talepleri düzenleyerek uyum sağlama sürecidir. Bireylerin dünyayı algılama ve dünyayla etkileşim kurma şekilleri, sosyal desteklerin varlığı ve kalitesi ile belirli başa çıkma stratejileri bu süreci etkileyen faktörlerdir (APA Dictionary of Psychology, 2024).

Psikolojik sağlamlık, başta çocuklar, ergenler ve bakım verenler olmak üzere bireylerin psikolojik iyi oluşun korunmasında ve geliştirilmesinde önemli bir rol oynayan dinamik bir süreçtir (Yavuz, 2023). Psikoloji ve psikiyatri alanında psikolojik sağlamlık, olumsuz koşullara uyum sağlama, başa çıkma ve iyileşme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Blessin vd., 2022) Bireylerin stres faktörlerine dayanımlarını ve etkili bir şekilde işlev görmeye devam etmelerini sağlayan koruyucu bir faktör olarak görülmektedir (Richardson, 2002). Psikolojik sağlamlık sadece zorluklardan geri dönmekle ilgili değil, aynı zamanda olumsuzluklar karşısında büyüme ve olumlu değişim yaşamakla da ilgilidir (Masten, 2001). Psikolojik sağlamlık, yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda aileler, topluluklar ve kuruluşlar gibi daha geniş sosyal sistemlerin uyum sağlama ve olumsuzluklarla başa çıkma becerisini de kapsar (Grygorenko, 2023).

Bu bağlamda, psikolojik sağlamlık, bireylerin zorluklar, stres ve travmatik olaylar karşısında uyum sağlayabilme kapasitesidir (IJntema vd., 2019). Bu dinamik süreç,

hem bireyin içsel özellikleri hem de çevresel desteklerle beslenir ve zamanla geliştirilebilir. Psikolojik sağlık, yalnızca zorlayıcı durumların üstesinden gelme yeteneğini değil, aynı zamanda bu süreçler boyunca gelişim gösterme ve olumlu yönde değişme potansiyelini de kapsar (Masten, 2001).

### **2.3.2. Psikolojik Sağlık Yaklaşımları**

Bu başlık altında, Norman Garmezy'nin Ekolojik Yaklaşımı, Michael Rutter'ın gelişimsel yaklaşımı, Emmy Werner'in Ekolojik Yaklaşımı, Suniya Luthar'ın biyolojik yaklaşımı, Michael Ungar'ın ekolojik sistem kuramı ve Ann Masten'in ekolojik sistem kuramları hakkında bilgi verilmektedir.

#### ***a) Norman Garmezy - Ekolojik Yaklaşım***

Norman Garmezy'ye göre psikolojik sağlık, önemli güçlükler veya tehditlere rağmen başarılı adaptasyon süreci olarak tanımlanır (Garmezy vd., 1984). Garmezy'nin yaklaşımında, psikolojik sağlık üç temel bileşen üzerine kuruludur: bireysel özellikler, aile faktörleri ve dış destek sistemleri. Bireysel özellikler arasında bilişsel yetenekler, problem çözme becerileri ve olumlu mizaç yer alırken, aile faktörleri ebeveyn-çocuk ilişkisinin kalitesi ve aile bağlarını içerir. Dış destek sistemleri ise okul, toplum ve akran grupları gibi daha geniş sosyal çevreyi kapsar (Garmezy ve Masten, 1986). Bu yaklaşım, sağlamlığın sadece bir sonuç değil, aynı zamanda gelişimsel ve dinamik bir süreç olduğunu vurgular (Masten ve Garmezy, 1985). Garmezy, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin psikolojik sağlık üzerindeki etkilerine özel önem vermiştir. Risk faktörleri, bireyin olumsuz sonuçlarla karşılaşma olasılığını artıran koşullar veya özelliklerdir; örneğin yoksulluk, ebeveyn psikopatolojisi veya kronik hastalıklar. Koruyucu faktörler ise risk altındaki bireylerin olumsuz sonuçlardan kaçınmasına veya bu sonuçların etkisini azaltmasına yardımcı olan unsurlardır; örneğin yüksek zeka, destekleyici aile ilişkileri veya olumlu okul deneyimleri (Garmezy vd., 1984). Garmezy'ye göre, sağlık statik bir özellik değil, zamanla ve koşullara göre değişebilen dinamik bir olgudur (Masten ve Garmezy, 1985). Bu nedenle, psikolojik sağlık bireyin içsel özellikleri ile çevresel faktörlerin karşılıklı etkileşiminden doğan, çok boyutlu ve dinamik bir uyum süreci olarak düşünülebilir. Bu yaklaşım, risk ve koruyucu faktörlerin karmaşık etkileşimlerini

anlamayı ve müdahale stratejilerini bu anlayış üzerine inşa etmeyi önerir, böylece risk altındaki bireylerin sağlıklı gelişimini desteklemeyi amaçlar.

### ***b) Michael Rutter - Gelişimsel Yaklaşım***

Michael Rutter'a göre psikolojik sağlamlık (resilience), ciddi risk veya olumsuzluklara rağmen göreceli olarak iyi psikososyal işlevsellik gösterme yeteneği olarak tanımlanır (Rutter, 2013). Rutter, bu kavramı sabit bir kişilik özellik yerine genetik ve çevresel faktörlerin karmaşık etkileşimlerinden doğan dinamik bir süreç olarak değerlendirmektedir (Rutter, 2012). Psikolojik sağlamlık araştırmalarının odak noktası, olumsuzluklara verilen tepkilerdeki bireysel farklılıklardır. Rutter, bazı stres deneyimlerinin bireyi güçlendirebileceğini ve gelecekteki zorluklara karşı daha dirençli hale getirebileceğini öne sürer; bu "çelikleştirici etki" kavramı, psikolojik sağlamlığın önemli bir yönüdür (Rutter, 2006). Gen-çevre etkileşimlerinin, koruyucu faktörlerin ve yaşam boyunca ortaya çıkabilecek dönüm noktası etkilerinin psikolojik sağlamlığı etkileyebileceğini belirtir (Rutter, 2013). Ayrıca, psikolojik sağlamlığın biyolojik temellerini anlamamanın önemini vurgular ve bu araştırmaların bulgularının, risk altındaki bireylere yönelik önleme ve müdahale stratejilerinin geliştirilmesinde kullanılabileceğini savunur (Rutter, 2012). Rutter'ın yaklaşımı, psikolojik sağlamlığı anlamak ve geliştirmek için biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin bütünleşmiş bir şekilde ele alınması gerektiğini vurgular.

### ***c) Emmy Werner- Ekolojik Yaklaşım***

Emmy Werner'in ekolojik yaklaşımına göre psikolojik sağlamlık, yüksek risk altındaki bireylerin olumsuz yaşam koşullarına karşın etkili bir şekilde uyum gösterme ve gelişme kapasitesidir (Werner, 1995). Werner'in ekolojik yaklaşımı, bireyin gelişimini çevresiyle olan karşılıklı etkileşimleri bağlamında inceler ve psikolojik sağlamlığın sadece bireysel özelliklerden değil, aynı zamanda aile, toplum ve kültürel bağlamdan da etkilendiğini vurgular (Werner, 1993). Werner'in çalışmaları, koruyucu faktörlerin önemini öne çıkarmış ve bu faktörleri üç düzeyde incelemiştir: bireysel özellikler (olumlu mizaç, problem çözme becerileri, öz-yeterlik), aile faktörleri (destekleyici ebeveyn-çocuk ilişkileri, aile içi bağlar) ve toplumsal faktörler (destekleyici öğretmenler, olumlu akran ilişkileri, toplum kaynakları) (Werner, 2000). Bu yaklaşım,

psikolojik sağlamlığı statik bir özellik olarak değil, zaman içinde geliŐen ve değişen dinamik bir süreç olarak ele alır ve yaşam boyu devam ettiğini, bireylerin farklı yaşam dönemlerinde farklı koruyucu faktörlerden yararlanabileceğini belirtir. Emmy Werner'in ekolojik yaklaşımı, psikolojik sağlamlığı çok boyutlu, dinamik ve bağlamsal bir süreç olarak değerlendirir ve risk altındaki bireylerin olumlu gelişimini desteklemek için bireyi çevresiyle birlikte ele almanın ve müdahale stratejilerini bu bütüncül bakış açısıyla geliŐtirmenin önemini vurgular (Werner, 2000).

#### ***d) Suniya Luthar - Biyolojik Yaklaşım***

Suniya Luthar, psikolojik sağlamlığı çoklu sistem etkileşimleri açısından ele alan ve biyolojik faktörlerin rolünü vurgulayan bir yaklaşım benimsemiŐtir. Luthar'a göre psikolojik sağlamlık, önemli zorluklar karşısında olumlu uyum gösterme kapasitesidir ve bu kapasite, biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerin karmaşık etkileşimlerinden kaynaklanır (Luthar vd., 2000). Luthar'ın yaklaşımında, biyolojik faktörler psikolojik sağlamlığın temelini oluŐturur. Bu bağlamda, genetik yatkınlıklar, nörobiyolojik sistemler ve fizyolojik tepkiler, bireylerin strese karşı direncini ve uyum kapasitesini etkiler (Luthar, 2015).

Luthar, gen-evre etkileşimlerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisine özel önem vermiştir. Bazı genetik özelliklerin belirli çevresel koşullarla etkileşime girerek bireyleri daha dirençli veya daha savunmasız hale getirebileceğini ne sürmüştür (Luthar ve Brown, 2007). Bununla birlikte, Luthar psikolojik sağlamlığın sadece biyolojik faktörlerle açıklanamayacağını, çevresel faktörlerin ve bireysel deneyimlerin de önemli olduğunu vurgular. Özellikle erken çocukluk deneyimlerinin beyin gelişimi ve stres tepki sistemleri üzerindeki etkisine dikkat çeker (Luthar vd., 2000). Luthar'ın yaklaşımı, psikolojik sağlamlığın gelişimsel bir süreç olduğunu ve yaşam boyunca değişebileceğini vurgular. Bu nedenle, farklı gelişim dönemlerinde farklı biyolojik ve çevresel faktörlerin etkili olabileceğini öne sürer (Luthar ve Brown, 2007). Suniya Luthar'ın biyolojik yaklaşımı, psikolojik sağlamlığı biyolojik kökenli, ancak çevresel etkenlerle sürekli olarak etkileŐen dinamik bir süreç olarak tanımlar. Bu yaklaşım, psikolojik sağlamlığı anlamak ve geliştirmek için biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin bütüncül bir Şekilde ele alınması gerektiğini vurgular.

#### ***e) Ann Masten - Ekolojik Sistem Kuramı***

Ann Masten'in Ekolojik Sistem Kuramı'na göre psikolojik sağlamlık, "olumsuzluk bağlamında olumlu uyum" olarak tanımlanır ve bireyin içinde bulunduğu çoklu sistemlerin etkileşiminin bir sonucu olarak görülür (Masten, 2001). Masten, psikolojik sağlamlığı "sıradan sihir" olarak nitelendirir, bu kavramın nadir veya olağanüstü bir özellik olmadığını, aksine temel insan uyum sistemlerinin normal işleyişinden kaynaklandığını vurgular. Ekolojik Sistem Kuramı çerçevesinde Masten, psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörleri bireysel, aile, toplumsal ve kültürel olmak üzere dört ana kategoride sınıflandırır (Masten ve Obradović, 2008). Bu sistemlerin birbiriyle sürekli etkileşim halinde olduğunu ve psikolojik sağlamlığın bu etkileşimlerin bir sonucu olarak ortaya çıktığını belirtir. Masten'in yaklaşımı, psikolojik sağlamlığın gelişimsel bir süreç olduğunu ve yaşam boyunca değişebileceğini vurgular, bu nedenle farklı gelişim dönemlerinde farklı koruyucu faktörlerin öne çıkabileceğini belirtir (Masten ve Tellegen, 2012). Ann Masten'in Ekolojik Sistem Kuramı'na dayalı psikolojik sağlamlık yaklaşımı, bu kavramı çok boyutlu, dinamik ve bağlamsal bir süreç olarak ele alır ve psikolojik sağlamlığı anlamak ve geliştirmek için bireyi çevreleyen tüm sistemlerin dikkate alınması gerektiğini vurgular (Masten ve Barnes, 2018).

#### ***f) Michael Ungar - Ekolojik Sistem Kuramı***

Michael Ungar, psikolojik sağlamlığı sosyo-ekolojik bir perspektiften ele alır ve bu kavramı bireyin çevresiyle olan karmaşık etkileşimlerinin bir sonucu olarak görür. Ungar'a göre psikolojik sağlamlık, bireyin zorluklarla karşılaştığında iyi olma halini sürdürebilme ve gerekli kaynaklara ulaşabilme kapasitesidir (Ungar, 2008). Bu tanım, sağlamlığın sadece bireysel bir özellik olmadığını, aynı zamanda çevresel faktörlerin ve kaynakların erişilebilirliğinin de önemli olduğunu vurgular. Ungar, psikolojik sağlamlığın kültürel bağlama göre değişebileceğini öne sürer. Farklı kültürlerde ve toplumlarda, sağlamlığın göstergeleri ve bireylerin zorluklarla başa çıkma yöntemleri farklılık gösterebilir (Ungar, 2011). Bu nedenle, psikolojik sağlamlığı anlamak ve değerlendirmek için kültürel bağlamın dikkate alınması gerektiğini savunur.

Ungar'ın yaklaşımında, çevresel faktörler ve kaynakların erişilebilirliği önemli bir rol oynar. Bireyin içinde bulunduğu aile, okul, toplum ve daha geniş sosyal sistemlerin, psikolojik sağlamlığın gelişiminde kritik öneme sahip olduğunu vurgular (Ungar vd.,

2013). Bu bağlamda, psikolojik sağlamlığı artırmak için sadece bireye odaklanmanın yeterli olmadığını, aynı zamanda çevresel koşulların iyileştirilmesi ve kaynakların erişilebilirliğinin artırılması gerektiğini savunur.

Ungar, psikolojik sağlamlığın dinamik bir süreç olduğunu ve zaman içinde değişebileceğini vurgular. Bireyin yaşam döngüsü boyunca karşılaştığı farklı zorluklar ve değişen çevresel koşullar, sağlamlık düzeyini etkileyebilir (Ungar, 2015). Michael Ungar'ın Ekolojik Sistem Kuramı'na dayalı psikolojik sağlamlık yaklaşımı, bu kavramı sosyo-ekolojik, kültürel ve bağlamsal bir perspektiften ele alır. Bu yaklaşım, psikolojik sağlamlığı anlamak ve geliştirmek için bireyin içinde bulunduğu tüm sistemlerin ve kültürel bağlamın dikkate alınması gerektiğini vurgular.

### **2.3.3. Risk Faktörleri**

Risk faktörleri, bireyin psikolojik sağlamlığını tehdit eden ve olumsuz sonuçlara yol açabilecek koşulları ifade eder (Masten ve Barnes, 2018). Bu risk faktörleri, bireyin psikolojik sağlamlığını farklı düzeylerde etkileyebilir ve genellikle bireysel, ailesel ve çevresel/toplumsal olmak üzere üç ana kategoride incelenir.

**a) Bireysel Risk Faktörleri:** Bireysel risk faktörleri, kişinin doğuştan gelen veya erken yaşam deneyimleriyle şekillenen özelliklerini kapsar. Zolkoski ve Bullock (2012)'a göre, düşük doğum ağırlığı ve doğumsal kusurlar önemli bireysel risk faktörleridir. Compas vd., (2001), çocukluk ve ergenlik döneminde stresle başa çıkma yeteneklerinin gelişiminin kritik olduğunu vurgular; bu becerilerin zayıf olması, psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyebilir. Fergus ve Zimmerman (2005), düşük öz-yeterlik ve öz-saygının da önemli risk faktörleri olduğunu belirtir. Ayrıca, Cicchetti (2010)'nin çalışmaları, genetik yatkınlıkların ve biyolojik hassasiyetlerin de bireyin strese karşı tepkisini etkileyebileceğini gösterir.

**b) Ailesel Risk Faktörleri:** Aile ortamı, çocuğun psikolojik sağlamlığının gelişiminde kritik bir rol oynar. Masten ve Barnes (2018), aile içi şiddet ve çatışmanın çocukların psikolojik sağlamlığını ciddi şekilde tehdit ettiğini vurgular. Zolkoski ve Bullock (2012), ebeveynlerin düşük eğitim düzeyinin de risk faktörü olduğunu belirtir. Rutter (2012), ebeveyn psikopatolojisinin çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerine dikkat

çeker. Luthar vd., (2000), aile bağlarının zayıf olmasının ve ebeveyn desteğinin eksikliğinin de önemli risk faktörleri olduğunu vurgular.

*c) Çevresel ve toplumsal risk faktörleri:* Bireyin psikolojik sağlamlığını çeşitli yollarla ve derinlemesine etkiler. Rutter (2012)'in vurguladığı gibi, yoksulluk çok yönlü bir risk faktörü olarak, bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılama yeteneklerini sınırlar. Masten ve Narayan (2012)'in çalışmaları, doğal afetler, savaş ve terör gibi geniş çaplı travmatik olayların bireylerin güvenlik duygusunu derinden sarstığını gösterir. Ungar (2008)'in belirttiği ırkçılık ve ayrımcılık, özellikle azınlık grupları için, bireylerin öz-saygısını ve öz-yeterlik duygusunu zedeleyerek psikolojik sağlamlığı olumsuz etkiler. Southwick vd. (2014)'nın vurguladığı zorunlu göç, bireyleri tanıdık çevrelerinden ve destek sistemlerinden kopararak psikolojik sağlamlığı olumsuz yönde etkileyebilir. Ungar (2011)'in belirttiği gibi, bu risk faktörlerinin etkisi kültürel bağlama göre değişebilir, bazı toplumlarda belirli risk faktörleri daha yıkıcı olabilir.

Risk faktörleri, bireylerin psikolojik sağlamlığını çeşitli yollarla ve çoğu zaman uzun süreli olarak etkileyebilir. Ancak, Cicchetti (2010) ve Bonanno (2004)'nin çalışmalarının da gösterdiği gibi, bazı bireyler bu zorlu koşullara rağmen psikolojik sağlamlık gösterebilmektedir, bu da koruyucu faktörlerin belirlenmesinin ve etkili müdahale stratejilerinin geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadır.

#### **2.3.4. Koruyucu Faktörler**

Psikolojik sağlamlık literatüründe, koruyucu faktörler, bireylerin olumsuz yaşam olayları ve risk faktörleriyle karşılaştıklarında olumlu sonuçlar elde etmelerine yardımcı olan bireysel, ailesel ve çevresel özellikler veya kaynaklar olarak tanımlanmaktadır (Masten ve Barnes, 2018; Rutter, 2012; Ungar, 2011).

*a) Bireysel Faktörler:* Psikolojik sağlamlık konusunda yapılan çok sayıda boylamsal çalışma, zorluklara direnen çocuk ve ergenleri diğerlerinden ayıran bireysel özellikleri ortaya koymuştur. Boyden ve Mann (2004), merak, umut, mizah anlayışı ve sosyal yetkinliğin stresle başa çıkmada önemli etkenler olduğunu belirtmektedir. Zolkoski ve Bullock'a (2012) göre, psikolojik açıdan sağlam çocuklar belirgin bir özerkliğe, güçlü bir bağımsızlık duygusuna ve hayata iyimser bir bakış açısına sahiptir. Ayrıca, mizaç

özellikleri sayesinde aile üyeleri ve yabancılardan olumlu tepkiler almaktadırlar. Boyden ve Mann (2004), fiziksel olarak güçlü bir çocuğun, zayıf ya da hasta bir çocuğa kıyasla duygusal ve psikolojik olarak daha sağlam olma olasılığının yüksek olduğunu vurgulamaktadır.

Bilişsel faktörler de psikolojik sağlamlığı öngörmeye önemli bir role sahiptir. Çocuk ve ergenlerde psikolojik sağlamlık; algısal yetkinlikler, problem çözme becerileri (Sagone vd., 2020), duygusal zekâ (Collado Soler vd., 2023), bilişsel esneklik (Topkaya vd., 2022), öğrenme, planlama, eleştirel düşünme ve yürütücü işlevlerle ilişkilendirilmiştir (Wright vd., 2013). Yaratıcı düşünme ve problem çözme becerileri, alternatifleri belirleyerek ve yenilikçi çözümler üreterek psikolojik sağlamlığı artırabilir. Eleştirel düşünme yeteneği, gençlerin deneyimleri daha derinlemesine yorumlamasına yardımcı olabilir.

Çeşitli kişilik özellikleri de uyum süreçleriyle ilişkilendirilmiştir. Bunlar arasında öz düzenleme önemli bir yere sahiptir, çünkü etkili duygusal ve davranışsal düzenleme stratejileri kırılganlığı azaltır (Zolkoski ve Bullock, 2012). Çocukların özdenetimi, olumsuzlukları hafifletebilir ve stresli durumlara olumlu yanıt vermelerini sağlayarak uyum sağlamlarını kolaylaştırabilir.

Psikolojik açıdan sağlam gençler, olumlu bir özsaygıya ve güçlü bir öz yeterlilik duygusuna sahiptir. Öz kontrol de sağlam sonuçları öngörmektedir (Miller Lewis vd., 2013). Psikolojik sağlamlık için önemli bir kaynak olan bir diğer kişilik özelliği de amaç duygusu, yani yaşamak için bir hedefin olmasıdır (Boyden ve Mann, 2005). Genellikle, geleceğe umutla bakabilen, uyum sağlamak için güçlü bir motivasyona sahip olan ve hayatları üzerinde aktif olarak kontrol sahibi olmaya çalışan çocukların daha az kırılgan olması muhtemeldir.

İme (2024) ve Shabani vd. (2023)'nin belirttiği gibi, maneviyat kaygıyla başa çıkmada koruyucu bir faktör olarak işlev görür. Bireylere anlam ve amaç duygusu sağlayarak, zorlukları daha geniş bir perspektiften görmelerine yardımcı olur. Bireysel koruyucu faktörler, kişilerin travmatik olaylar karşısında daha sağlam olmalarını sağlayarak psikolojik iyi oluşlarını korur ve geliştirir (Yavuz, 2023). Bu faktörler aynı zamanda kaygı ve depresyon gelişimine karşı koruyucu bir işlev görerek depresif dönemlerin tekrarlanmasını engelleyebilir (Kınter, 2022). Bu bağlamda, psikolojik sağlamlığın bireylerin ruh sağlığını koruyucu etkisi açıkça görülmektedir.

**b) Ailesel Faktörler:** Gelişim psikolojisi, uzun zamandır çocukların gelişimi ve refahı için aile faktörlerinin önemini vurgulamaktadır. Boyden ve Mann (2005), anne ile bebek arasındaki erken bağın ve genel bakım kalitesinin önemli sonuçlarını belirtmektedir. Ebeveynler ile çocuk arasındaki kaliteli ilişkinin, psikolojik sağlık üzerindeki merkezi rolü ortaya konmuştur (Miller Lewis vd., 2013). Özen (2019), ebeveynlik tarzlarının ergenlerde psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini önemle vurgulamaktadır.

Masten ve Barnes (2018), risk ortamlarında uyumu teşvik eden birçok aile koşulunu belirlemiştir. Bu koşullar arasında besleyici aile üyeleri ve hassas bakım, aile bütünlüğü, yakın ilişkiler ve duygusal güvenlik, aidiyet duygusu, becerikli ebeveynlik ve aile yönetimi, aile rutinleri ve ritüelleri, aile rol organizasyonu bulunmaktadır. Risk altındaki çocuk ve ergenlerin olumlu sonuçlarıyla ilişkilendirilen diğer aile koşulları ise aile üyelerinin duygusal ifade gücü, ebeveynlerin çocuğu izlemesi, ebeveynlerin lise sonrası eğitimi, çocukta koruyucu faktörler olarak listelenen niteliklere sahip ebeveynler, olumlu kardeş ilişkileri, geniş aile üyeleriyle destekleyici bağlantılar ve uyumlu ebeveynler arası ilişkidir (Miller Lewis vd., 2013).

Shean (2013), duyarlı ebeveynlerin yokluğunda büyükanne ve büyükbaba gibi şefkatli bir yetişkinin varlığının, çocuğun psikolojik sağlamlığı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğini belirtmektedir. Cohen ve Jones (2022) ise aile dinamikleri, destek sistemleri ve iletişim kalıplarının bireyin psikolojik sağlamlığını şekillendirmede önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Aile desteği, yakınlık ve uyum sağlama becerisi, daha yüksek düzeyde psikolojik sağlamlık ve olumlu ruh sağlığı sonuçlarıyla ilişkilendirilmiştir. Aile içindeki sağlıklı dinamiklerin ve güçlü destek sistemlerinin bireylerin psikolojik sağlamlığı üzerinde ne derece önemli olduğu bir kez daha ortaya konulmuştur. Bu bulgular, çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlığını artırmada aile temelli müdahalelerin ve desteklerin önemini vurgulamaktadır.

**c) Sosyal-Çevresel Faktörler:** Sosyal-çevresel risk faktörleri de psikolojik sağlamlığı önemli ölçüde etkilemektedir. Sosyoekonomik durum, sosyal destek ağları ve toplum özellikleri gibi faktörler, bireyin stresle başa çıkma becerisini şekillendirebilir (Ramos Martín, 2023: Qiu vd., 2021). Psikolojik olarak dayanıklı çocuklar genellikle sosyal beceriler, problem çözme yetileri, bağımsızlık ve güçlü bir amaç duygusu sergilerler. Bu çocuklar, aile, okul ve toplum ortamlarındaki koruyucu faktörlerden de

yararlanırlar (Abelev, 2009). Bu bağlamda, sosyal çevrelerin ve toplumsal desteklerin bireylerin psikolojik sağlamlığını nasıl güçlendirebileceği üzerinde durulmaktadır.

Sosyal destek gibi dış çevresel kaynak faktörlerinin yanı sıra öz saygı, öz yeterlilik, kişilik ve başa çıkma tarzları gibi iç bireysel faktörlerin de bireylerin psikolojik sağlamlığını önemli ölçüde etkilediği bulunmuştur (Sisto vd., 2019). Bu faktörlerin sosyal ve çevresel bağlamdaki etkileşimi, bireylerin zorlukların üstesinden gelme ve refahı sürdürme kapasitesini şekillendirmektedir. Örneğin, sosyal destek ağlarının varlığı, bireylerin kriz anlarında daha dirençli olmalarına katkıda bulunur ve psikolojik sağlamlıklarını artırır.

Verilen bilgiler doğrultusunda bu koruyucu faktörler, birbirleriyle etkileşim halinde çalışarak bireylerin stres ve zorluklarla başa çıkma kapasitesini artırır, olumsuz deneyimlerin etkisini azaltır ve olumlu uyum sağlama yeteneklerini geliştirir. Bireysel faktörler içsel kaynakları güçlendirirken, ailesel ve sosyal-çevresel faktörler dışsal destek ve kaynaklar sağlar. Bu faktörlerin etkileşimi, bireyin genel psikolojik sağlamlık düzeyini belirler ve zorlu yaşam olayları karşısında daha dirençli olmalarını sağlar.

### **2.3.5. Psikolojik Sağlamlık: Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Arslan (2015a), ergenlikte anne-babadan algılanan duygusal istismar ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma bulguları, anne-babadan algılanan duygusal istismarın, ergenlerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir.

Arslan (2015b), çocukluk döneminde yaşanan psikolojik istismarın psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini, sosyal bağlılık ve aidiyet duygusunun aracı rolüyle incelemiştir. Araştırmanın bulguları, psikolojik istismarın sosyal bağlılık ve aidiyet duygusunu olumsuz etkilediğini, bu olumsuz etkilerin de psikolojik sağlamlık üzerinde dolaylı olarak etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Arslan ve Balkıs (2016), ergenlerde anne-babadan algılanan duygusal istismar ile problem davranışlar arasındaki ilişkide öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlığın aracı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma sonuçları, duygusal istismarın ergenlerde problem davranışları artırdığını, ancak öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlığın bu olumsuz etkiyi kısmen azalttığını göstermektedir. Öz-yeterlik ve

psikolojik sağlamlık, duygusal istismar ile problem davranışlar arasındaki ilişkide koruyucu faktörler olarak rol oynamaktadır.

Aydın (2018), çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlamlık ve depresyon belirtileri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın bulguları, çocukluk döneminde yaşanan travmatik olayların yetişkinlik döneminde psikolojik sağlamlık düzeyini düşürebileceğini ve depresyon belirtilerini artırabileceğini göstermektedir.

Küçük (2019), çocukluk çağı örseleyici yaşantılarının geç ergenlik dönemindeki bireylerin duygu düzenleme, psikolojik uyum ve sağlamlık üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmanın bulguları, çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimlerin, ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını ve duygu düzenleme kapasitelerini olumsuz yönde etkileyebileceğini ortaya koymaktadır.

Méndez Leal ve Silvers (2020), ergenlik döneminde erken yaşta yaşanan olumsuz deneyimlere karşı psikolojik sağlamlığı belirleyen nörobiyolojik işaretleri incelemiştir. Araştırmada, ergenlik döneminin artan beyin plastisitesi ve sosyal çevreye duyarlılık ile karakterize edilmesi nedeniyle, psikolojik sağlamlığın bu dönemde geliştirilmesi için önemli bir fırsat sunduğu vurgulanmaktadır.

Sagone vd. (2020), erken, orta ve geç ergenlik dönemlerindeki İtalyan gençlerde psikolojik sağlamlık faktörleri ile yaşam becerilerinde algılanan öz yeterlik arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Çalışmada, psikolojik sağlamlık faktörlerinin (uyum sağlama ve katılım) algılanan öz yeterlik ile güçlü bir şekilde; mizah anlayışı ve yetkinlik faktörlerinin ise orta düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırma bulguları, empati ve problem çözme konusunda kendini yüksek düzeyde yeterli hisseden ergenlerin, bu alanlarda kendini daha az yeterli hissedenlere kıyasla psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Yıldırım ve Arslan (2020) tarafından COVID-19 salgınının ilk aşamalarında yapılan araştırma, psikolojik sağlamlığın umut ile öznel iyi oluş ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymuş ve stres faktörlerinin ruh sağlığı üzerindeki etkisini hafifletmedeki rolünü vurgulamıştır.

Askeland vd. (2020) tarafından yapılan bu çalışma, ergenlerde yaşanan olumsuz yaşam olayları ile depresif semptomlar arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide psikolojik sağlamlık ile ilişkili koruyucu faktörlerin etkisini incelemektedir. Araştırma, daha fazla olumsuz

yaşam olayı deneyimlemenin, ergenlerde depresif semptomların artmasıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, hedef odaklılık, öz güven, sosyal yetkinlik, sosyal destek ve aile bütünlüğü gibi koruyucu faktörler, bireysel olarak daha az depresif semptomlarla ilişkilendirilmiştir. Özellikle, öz güven ve aile bütünlüğü, her iki cinsiyette de depresif semptomları azaltmada önemli koruyucu faktörler olarak öne çıkmıştır.

Wei vd. (2021), Çinli ergenlerde çocukluk döneminde yaşanan farklı travma türleri ile depresif semptomlar arasındaki ilişkide cinsiyet farklılıklarını ve bu ilişkide psikolojik sağlamlığın rolünü incelemiştir. Araştırma bulguları, çocukluk travmasının her iki cinsiyet için de depresif semptomlarla pozitif ilişki gösterdiğini, ancak bu ilişkinin kızlarda erkeklere göre daha güçlü olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, psikolojik sağlamlık hem kızlarda hem de erkeklerde duygusal, fiziksel ve cinsel istismar ile depresif semptomlar arasındaki ilişkiyi hafifletmiştir.

Özsoy ve Çelikkaleli (2021), çocuklukta yaşanan ihmal ve istismarın üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkisini incelemiş ve ebeveynlerin duygusal olarak erişilebilir olmasının bu etkideki rolünü araştırmıştır. Araştırma bulguları, çocuklukta yaşanan ihmal ve istismarın psikolojik sağlamlığı olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Ebeveynlerin duygusal erişilebilirliği, özellikle ihmalin psikolojik sağlamlık üzerindeki olumsuz etkisini tamamen ortadan kaldırabilirken, istismarın etkisini sadece kısmen azaltabilmektedir.

Chen vd. (2021), Çinli ergenlerde çocukluk dönemi kötü muamelesi ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide psikolojik sağlamlığın rolünü araştırmıştır. Araştırma, çocuklukta kötü muamele gören ergenlerin intihar düşüncelerine daha eğilimli olduğunu göstermiştir. Ayrıca, psikolojik sağlamlığın, bu iki değişken arasındaki olumsuz etkiyi kısmen azalttığı tespit edilmiştir. Özellikle, duygusal düzenleme ve kişiler arası destek, psikolojik sağlamlığın en önemli bileşenleri olarak öne çıkmıştır.

Azpiazu Izaguirre vd. (2021) tarafından yapılan bu araştırma, ergenlik döneminde yaşam memnuniyetini açıklayan sosyal destek, duygusal düzenleme ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelemektedir. Çalışmada, sosyal destek, özellikle aileden alınan destek, duygusal düzenleme ve psikolojik sağlamlığın yaşam memnuniyeti üzerinde doğrudan etkili olduğu bulunmuştur.

Xie vd. (2021) tarafından yapılan bu araştırma, Çinli üniversite öğrencilerinde çocukluk döneminde yaşanan istismarın sınırdaki kişilik bozukluğu özellikleri üzerindeki etkisini ve bu etkide özsaygı ile psikolojik sağlamlığın aracı rolünü incelemiştir. Çalışmanın bulguları, çocuklukta yaşanan duygusal istismarın, fiziksel ve cinsel istismardan daha belirgin bir şekilde sınırdaki kişilik bozukluğu özellikleri ile ilişkilendirildiğini ortaya koymuştur. Özsaygı ve psikolojik sağlamlık, duygusal istismar ile sınırdaki kişilik bozukluğu arasındaki bu ilişkide aracı rol oynamıştır.

Özer ve Özden Yıldırım (2023), ergenlik döneminde algılanan ebeveyn kabul ve reddi, duygu dışavurumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın bulguları, ergenlerin ebeveynlerinden algıladıkları sıcaklık arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin yükseldiğini, ancak ebeveynlerden algılanan düşmanlık, kayıtsızlık/ihmal ve ayrılmamış red düzeylerinin artmasıyla psikolojik sağlamlık düzeylerinin düştüğünü ortaya koymaktadır. Aynı şekilde, ebeveynlerden algılanan sıcaklık düzeyi arttıkça duygu dışavurum düzeylerinin azaldığı, düşmanlık ve kayıtsızlık gibi olumsuz tutumların ise duygu dışavurum düzeylerini artırdığı bulunmuştur.

Bayar ve Doğan (2024), çocuk istismarı ve ihmali sonrası psikolojik sağlamlığa ilişkin koruyucu faktörleri incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın bulguları, çocukluk döneminde yaşanan istismar ve ihmalin, bireylerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olmasına rağmen, çeşitli koruyucu faktörlerin psikolojik sağlamlığa olumlu katkılar sağlayabileceğini göstermektedir. Bu faktörler bireysel, ailesel/ilişkisel ve çevresel/toplumsal düzeyde ele alınmıştır.

Sun (2023) tarafından yapılan bu çalışma, ebeveynlik tarzlarının ergenlerin zihinsel sağlıkları üzerindeki etkisini ve bu ilişkide psikolojik sağlamlığın rolünü incelemiştir. Araştırma, olumlu ebeveynlik tarzlarının ergenlerin psikolojik sağlamlığını artırdığını ve bunun da daha iyi zihinsel sağlıkla sonuçlandığını ortaya koymuştur. Psikolojik sağlamlık, ebeveynlik tarzlarının ergenlerin zihinsel sağlığı üzerindeki etkisinde kısmen aracılık eden bir rol oynamaktadır.

Marquez vd. (2023), ergenlik döneminde psikolojik sağlamlığı destekleyen koruyucu faktörleri incelemek için kalıntılar yaklaşımını kullanmıştır. Araştırma, erken ve orta ergenlik arasındaki geçiş sürecinde yaşanan zorlukların, ilerleyen dönemlerdeki yaşam memnuniyeti ve içselleştirilmiş ruh sağlığı sorunları üzerindeki etkilerini incelemiştir. Çalışmada, içsel faktörler (özsaygı, duygusal düzenleme, iyimserlik) ve dışsal

faktörler (arkadaşlıklar, sosyal destek) arasında psikolojik sağlamlığı en güçlü şekilde destekleyen etmenlerin belirginleştiği bulunmuştur.

Bogaerts vd. (2023), ergenlik dönemindeki kimlik oluşumunun gelişimsel süreçlerini ve bu süreçlerin özgüven, psikolojik sağlamlık, depresyon belirtileri ve sınırda kişilik bozukluğu özellikleri ile ilişkisini incelemektedir. Araştırmada, farklı kimlik oluşum sınıfları tanımlanmış ve bu sınıfların her birinin psikolojik işlevsellik üzerindeki etkileri analiz edilmiştir. Sonuçlar, uyumlu kimlik gelişimi gösteren ergenlerin daha yüksek özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeylerine, daha düşük depresyon ve sınırda kişilik bozukluğu belirtilerine sahip olduğunu, buna karşılık dağınık kimlik gelişimi gösteren ergenlerin ise tam tersi bir durum sergilediğini ortaya koymuştur.

Zhang vd. (2023) tarafından yapılan bu çalışma, hayat olayları, psikolojik sağlamlık, özsaygı ve başa çıkma tarzlarının geride bırakılan ergenlerdeki saldırgan davranışlar üzerindeki etkisini incelemektedir. Araştırma, geride bırakılan ergenlerin daha yüksek düzeyde saldırganlık sergilediğini ortaya koymuştur. Psikolojik sağlamlık ve özsaygının artması, bu ergenlerde saldırgan davranışları azaltırken, olumsuz başa çıkma stratejilerinin bu tür davranışları artırdığı tespit edilmiştir.

#### **2.4. Duygusal Esneklik**

Duygusal esneklik, psikoloji literatüründe önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Kashdan ve Rottenberg (2010) bu kavramı, bireylerin değişen yaşam koşullarına ve duygusal taleplere uyum sağlama yeteneği olarak tanımlar ve duygusal esneklik kişinin çevresel değişikliklere, kendi içsel deneyimlerine ve düşüncelerine uyum sağlama kapasitesini içerir. Bonanno ve Burton (2013) tarafından geliştirilen düzenleyici esneklik kavramı, bireylerin farklı stres durumlarında çeşitli duygu düzenleme stratejilerini etkili bir şekilde kullanabilme becerisine odaklanır. Aldao vd., (2015) duygusal esnekliğini, kişinin duruma özgü gereksinimlere göre uygun duygu düzenleme stratejilerini seçme, uygulama ve ayarlama yeteneği olarak tanımlar. Waugh vd., (2011) tarafından vurgulanan esnek duygusal tepkisellik, stresli durumlardan hızla toparlanma ve olumlu duygulara geçiş yapabilme yeteneğine işaret eder. Westphal, Seivert ve Bonanno'nun (2010) ifade esnekliği kavramı, duygusal ifadeleri artırma veya bastırma yeteneğini vurgularken, Kato'nun (2012) başa çıkma esnekliği tanımı, stresli durumların değişen taleplerine uyum sağlamak için farklı başa çıkma stratejilerini kullanma ve değiştirme becerisine odaklanır. Tüm bu tanımlar

doğrultusunda duygusal esneklik, bireyin değişen koşullara uyum sağlama, çeşitli duygu düzenleme stratejilerini etkin bir şekilde kullanma ve duygusal tepkilerini duruma göre ayarlama yeteneği olduğunu vurgular. Bu beceri, psikolojik sağlık ve iyi oluş açısından kritik bir öneme sahiptir ve bireylerin yaşamın çeşitli zorluklarıyla başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

Psikolojik esneklik ve duygusal esneklik, literatürde birbirine benzeyen kavramlar olarak görülür. Psikolojik esneklik, bireylerin değişen koşullara uyum sağlama kapasitesini ifade ederken, duygusal esneklik bireylerin duygusal tepkilerini düzenleme yeteneğini ifade eder (Gross ve John, 2003). Bu iki kavram, bireylerin zorluklarla başa çıkma ve genel iyilik halleri üzerinde etkili bir rol oynar ve birbirini tamamlar (Kashdan ve Rottenberg, 2010; Tugade ve Fredrickson, 2004). Psikolojik esneklik, genel uyum sağlama kapasitesine odaklanırken, duygusal esneklik duygusal dengeyi korumaya yönelik olarak çalışır (Gross ve John, 2003). Bu kavramlar birlikte, bireylerin stresli durumlarla daha etkin bir şekilde başa çıkmalarını sağlar (Tugade ve Fredrickson, 2004).

#### **2.4.1. Duygusal Esnekliğin Bileşenleri**

Duygusal esneklik, bireylerin stresli durumlarla başa çıkma ve duygularını düzenleme süreçlerinde kritik rol oynayan üç temel bileşene sahiptir: bağlam duyarlılığı, düzenleyici strateji repertuarı ve geri bildirim duyarlılığı (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Her bir bileşen, duygusal esnekliğin dinamik ve çok yönlü yapısını anlamak için ayrı ayrı incelenmelidir.

**a) Bağlam Duyarlılığı:** Bağlam duyarlılığı, bireylerin stresli durumlarda mevcut bağlamsal ipuçlarını algılama ve anlama yeteneğini ifade eder (Cheng, 2003). Bu bileşen, kişinin içsel ve dışsal çevresel faktörlere olan duyarlılığını ve bu faktörleri değerlendirme kapasitesini kapsar. Stresli olayların doğasını ve bu olaylara en uygun tepkiyi belirlemede kritik bir rol oynar (Folkman, 1984). Örneğin, iş yerinde bir çatışmanın kontrol edilebilir olduğunu düşünen bireyler problem çözme odaklı stratejiler kullanırken, kontrol edilemez olarak değerlendirdiklerinde duygusal destek arayışına girebilirler (Gross ve Thompson, 2007). Ayrıca, bağlam duyarlılığı, bireylerin duygusal tepkilerini ve bu tepkilerin bağlama uygunluğunu değerlendirme

yeteneğini de içerir (Gross, 1998). Örneğin, bir kişi bir toplantıda öfkelenildiğinde, öfkesini ifade edip etmeme kararını verirken toplantının bağlamını ve öfkenin olası sonuçlarını değerlendirir.

**b) Düzenleyici Strateji Repertuarı:** Düzenleyici strateji repertuarı, bireylerin çeşitli düzenleyici stratejileri kullanabilme yeteneğini ifade eder. Strateji sayısı, zamansal değişkenlik ve kategorik değişkenlik gibi alt boyutlarla değerlendirilebilir (Orcutt vd., 2013). Daha fazla stratejiye sahip olan bireyler, stresli durumlara yanıt olarak daha geniş bir yelpazede stratejiler kullanabilirler (Lam ve McBride Chang, 2007). Örneğin, travmatik bir olay sonrasında dirençli bireyler, daha fazla sayıda duygu düzenleme stratejisine erişebilirler. Zamansal değişkenlik, düzenleyici stratejilerin zaman ve stresli durum açısından değişkenliğini ifade eder (Cheng, 2001). Bu, bireyin belirli bir stratejiyi ne zaman ve nasıl kullandığını ve bu stratejiyi duruma göre nasıl değiştirdiğini kapsar. Kategorik değişkenlik ise, bireylerin çeşitli düzenleyici strateji türlerini ne ölçüde kullanabildiğini ifade eder (Bonanno, 2004). Farklı strateji kategorilerini nasıl ve ne zaman kullandığını kapsar. Örneğin, travmatik bir olay sonrasında bir birey hem yaklaşma hem de kaçınma stratejilerini kullanabilir.

**c) Geri Bildirime Duyarlılık:** Geri bildirim duyarlılık, seçilen düzenleyici stratejinin etkinliğini izleme ve gerektiğinde stratejiyi ayarlama yeteneğini ifade eder (Carver ve Scheier, 1982). Bu bileşen, bireyin içsel durumlarını ve çevresel ipuçlarını izleme ve bu bilgilere dayanarak düzenleyici stratejileri ayarlama kapasitesini içerir. İçsel geri bildirim, bireyin kendi duygusal tepkilerini fark etme ve bu tepkilere dayalı olarak düzenleyici stratejilerini ayarlama sürecini kapsar (Füstös vd., 2013). Sosyal geri bildirim ise, bireyin sosyal etkileşimlerden gelen geri bildirimleri izleme ve bu bilgilere dayanarak düzenleyici stratejilerini ayarlama yeteneğini ifade eder (Cole vd., 1994).

**d) Bileşenlerin Birbiriyle Etkileşimi:** Duygusal esnekliğin üç temel bileşeni olan bağlam duyarlılığı, düzenleyici strateji repertuarı ve geri bildirim duyarlılık, birbirleriyle dinamik bir şekilde etkileşir. Bağlam duyarlılığı, bireyin mevcut duruma en uygun düzenleyici stratejiyi seçmesine yardımcı olur (Cheng, 2003). Düzenleyici

strateji repertuarı ise bireyin çeşitli stratejileri kullanabilme kapasitesini ifade eder (Orcutt vd., 2013). Geri bildirim duyarlılık ise, seçilen stratejinin etkinliğini izleme ve gerektiğinde ayarlama yeteneğidir (Carver ve Scheier, 1982). Bu üç bileşen arasındaki etkileşimler, bireyin stresli durumlarla başa çıkma ve duygularını düzenleme süreçlerinde kritik rol oynar (Gross ve Thompson, 2007; Kashdan ve Rottenberg, 2010).

#### **2.4.2. Duygu Düzenleme**

Duygu düzenleme, bireylerin duygusal tepkilerini izleme, değerlendirme ve değiştirme süreçlerini kapsayan karmaşık bir yapıdır. Bu süreç hem bilinçli hem de bilinçsiz stratejileri içerir. Bonanno ile Burton (2013) ve Gross (2014), etkili duygu düzenlemenin duygusal esnekliği artırdığını belirtmişlerdir. Aldao vd. (2010), duygu düzenleme becerilerinin yüksek duygusal esneklikle ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu bağlamda, duygu düzenleme ve duygusal esnekliğin birbirini destekleyici ve tamamlayıcı nitelikte olduğu, dolayısıyla duygusal esnekliğin anlaşılmasında duygu düzenlemenin önemli olduğu görülmüştür.

Gross ve Thompson (2007), duygu düzenlemeyi, bireyin hangi duyguları ne zaman yaşadığını ve bu duyguları nasıl deneyimleyip ifade ettiğini kontrol etmeye yönelik süreçler olarak tanımlamaktadır. Folkman ve Lazarus (1984) ise bu sürecin stresli durumlarla başa çıkma kapasitelerini etkilediğini belirtir. Thompson (1994), duygu düzenlemenin kişinin duygusal tepkilerini izleme, değerlendirme ve değiştirme yeteneği olduğunu söylerken, Koole (2009) bunun kişilerin hangi duyguları ne zaman ve nasıl deneyimleyip ifade edeceklerini belirleme süreci olduğunu ifade eder. Eisenberg ve Spinrad (2004) ile Cole vd., (2004), duygu düzenlemenin duygusal tepkilerin yoğunluğunu ve süresini kontrol eden süreçler olduğunu vurgular. Kring ve Sloan (2009), bu sürecin kişilerin duygusal tepkilerini kontrol etme ve yönlendirme yeteneği olduğunu belirtirken, Gross (2015), duygu düzenlemeyi duyguların uygun bir şekilde deneyimlenmesini ve ifade edilmesini sağlamak için kullanılan stratejiler olarak tanımlar. Garnefski vd., (2001) ise bu stratejilerin duygusal zorluklarla başa çıkmaya ve duygusal iyilik halini artırmaya yardımcı olduğunu belirtir.

Duygu düzenleme, insanların duygusal yaşamlarını yönetmelerine, stresle başa çıkmalarına ve psikolojik sağlıklarını korumalarına önemli katkıda bulunur. Gross (2002), duygu düzenleme stratejilerini tanımlamış ve bu stratejilerin, bireylerin

duygusal refahlarını artırmak ve stresle başa çıkmak için kullanabilecekleri çeşitli yöntemler sunduğunu belirtmiştir.

**a) Durum Seçimi:** Durum seçimi, insanların belirli durumları seçerek veya kaçınarak duygusal tepkilerini düzenlemelerini sağlar. Gross (1998), bu stratejinin, kişilerin stresli veya hoş olmayan durumlardan kaçınarak ya da keyif aldıkları aktivitelerle meşgul olarak duygusal tepkilerini yönetmelerini sağladığını belirtir. Psikolojik istismara maruz kalan bir ergen için, istismarcı bir aile üyesinden uzak durarak veya güvenilir bir arkadaş grubuyla vakit geçirerek bu stratejiyi uygulamak yaygın olabilir.

**b) Durum Değiştirme:** Durum değiştirme, içinde bulunulan durumu değiştirerek duygusal tepkileri yönetme stratejisidir. Gross (2001), bu stratejinin mevcut durumu değiştirerek daha olumlu duygusal tepkiler elde etmeyi içerdiğini açıklar. Psikolojik istismara maruz kalan bir ergen, evde istismarcı bir ortamdayken kendini daha güvende hissetmek için öğretmenlerine veya okul danışmanına durumu bildirebilir ve yardım isteyebilir.

**c) Dikkat Dağıtma:** Dikkat dağıtma, duygusal tepkileri kontrol etmek için dikkati başka bir yöne çekme stratejisidir. Gross (2002), kişilerin hoş olmayan duygulardan uzaklaşmak için dikkatlerini farklı bir aktiviteye veya düşünceye yönlendirebileceğini ifade eder. Psikolojik istismara maruz kalan ergenler için, dikkatlerini dağıtmak amacıyla sanat veya spor gibi faaliyetlere yönelmek faydalı olabilir.

**d) Bilişsel Değişim:** Bilişsel değişim, durumu veya duyguyu yeniden değerlendirerek duygusal tepkileri değiştirme stratejisidir. Gross (1998), bu stratejinin durumu farklı bir açıdan görerek duygusal tepkiyi daha olumlu hale getirmeyi amaçladığını belirtir. Psikolojik istismar mağduru ergenler, olumsuz yorumları kendilerine yönelik kişisel bir saldırı olarak görmek yerine, istismarcının kendi sorunlarından kaynaklandığını anlayarak bu durumu yeniden değerlendirebilirler.

**e) Tepki Modülasyonu:** Tepki modülasyonu, duygusal tepkileri doğrudan kontrol etme stratejisidir. Gross (2002), bu stratejinin kişilerin duygularını bastırarak veya fiziksel tepkilerini düzenleyerek duygusal ifadelerini kontrol etmelerini içerdiğini ifade eder. Psikolojik istismara maruz kalan bir ergen, duygusal tepkilerini kontrol etmek için meditasyon veya derin nefes alma tekniklerini kullanabilir (Cicchetti ve Rogosch, 2001).

Gross'un bu beş stratejisi, duygu düzenlemenin farklı aşamalarında nasıl uygulanabileceğini gösterir ve psikolojik istismara maruz kalan ergenlerin duygusal tepkilerini daha etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olur. Bu stratejiler, ergenlerin duygusal refahlarını artırmak ve stresle başa çıkmak için kullanabilecekleri çeşitli yöntemler sunar (Gross, 2002).

#### **2.4.3. Duygusal Esneklik: Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Bonanno vd. (2004), duygusal ifadelerin hem artırma hem de bastırma yeteneğinin uzun vadeli uyum üzerindeki önemini incelemiştir. Sonuçlar, duygusal esnekliğe sahip bireylerin uzun vadede daha iyi psikolojik uyum gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu yetenek, bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini artırarak genel iyilik halini desteklemektedir.

Kashdan ve Rottenberg (2010), psikolojik esnekliğin sağlık için temel bir unsur olduğunu belirttikleri çalışmalarında, yüksek psikolojik esneklik düzeyine sahip bireylerin daha iyi psikolojik ve fiziksel sağlık düzeylerine sahip olduğunu göstermişlerdir. Psikolojik esnekliğin stres ve zorluklarla başa çıkmada kritik bir rol oynadığı vurgulanmıştır.

Waugh vd. (2011) tarafından yapılan bu çalışma, duygusal esnekliğin psikolojik sağlamlığın önemli bir parçası olduğunu incelemiştir. Araştırma, psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin değişen duygusal durumlara uyum sağlayabildiğini göstermektedir. Katılımcılara pozitif ve negatif duygular uyandıran resimler gösterildiğinde, yüksek psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin bu duygusal durumlara daha esnek ve uyumlu tepkiler verdiği bulunmuştur. Bu, psikolojik sağlamlığı yüksek insanların sürekli değişen çevresel koşullara rağmen duygusal ve fizyolojik tepkilerini esnek bir şekilde ayarlayabildiklerini ortaya koymaktadır.

Southwick vd. (2014), psikolojik sağlamlık kavramını disiplinler arası bir perspektiften ele aldıkları çalışmalarda, duygusal esnekliğin psikolojik sağlamlığın önemli bir bileşeni olduğunu ve bireylerin zorluklar karşısında toparlanma kapasitelerini artırdığını göstermişlerdir.

Beshai vd. (2017), duygusal esnekliğin gelişiminde farkındalık ve öz şefkatin önemini incelemiştir. Araştırma, farkındalık ve öz şefkatin olumsuz duygularla başa çıkma da etkili olduğunu göstermiştir. Özellikle, bu iki özelliğin depresyon belirtilerini azaltabileceği ve kişinin duygusal esnekliğini artırabileceği bulunmuştur. Öz şefkatin, farkındalıktan bağımsız olarak da duygusal esnekliğe katkıda bulunduğu görülmüştür.

Fu vd. (2018), ergen deprem kurtulanları için bir duygusal esneklik ölçeğinin geliştirilmesini ve uygulanmasını incelemişlerdir. Çalışma, daha yüksek duygusal esneklik düzeylerinin daha iyi psikolojik sonuçlarla, düşük travma sonrası stres düzeyleri ve daha yüksek genel iyi oluş ile ilişkili olduğunu bulmuştur.

Brassey vd. (2020), bilgi çalışanları üzerinde duygusal esneklik eğitiminin etkisini incelemektedir. Araştırma, duygusal esnekliğin eğitimle geliştirilebileceğini ve bu gelişimin genel öz-yeterlik üzerinde olumlu bir etki sağladığını ortaya koymuştur.. Eğitimden geçen katılımcılar, duygusal esnekliklerinde ve öz-yeterliklerinde anlamlı bir artış göstermiştir. Özellikle, duygusal esnekliği başlangıçta daha düşük olan katılımcılarda bu artışlar daha belirgin olmuştur.

Gilbert (2021), üniversite öğrencilerinde duygusal esneklik ve bunun zihinsel sağlıkla olan ilişkisini incelemiştir. Araştırma, duygusal esnekliği yüksek olan öğrencilerin daha düşük stres, anksiyete, depresyon ve tükenmişlik seviyelerine sahip olduğunu, aynı zamanda problem odaklı başa çıkma stratejilerini ve genel olarak iyi olma durumlarını daha yüksek düzeyde sergilediklerini ortaya koymuştur. Duygusal esnekliği düşük olan öğrencilerin ise daha fazla stres, anksiyete, depresyon ve tükenmişlik yaşadığı bulunmuştur. Bu bulgular, duygusal esnekliğin üniversite öğrencilerinin zihinsel sağlığını desteklemede önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Mohammadkhani vd. (2021) tarafından yapılan bu çalışma, metakognisyon (kendi düşüncelerimizi düşünme) ile kaygı arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide duygusal esnekliğin rolünü incelemektedir. Araştırma, metakognisyonun kaygıyı doğrudan etkilediğini, ancak bu etkinin duygusal esneklik yoluyla kısmen azaltılabileceğini göstermiştir. Bu, bir kişinin düşüncelerini nasıl değerlendirdiğinin kaygı düzeyini

etkilediğini ve duygusal esnekliğin bu değerlendirmelerin kaygı üzerindeki etkisini hafifletebileceğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, kaygıyı yönetmek için duygusal esnekliği artırmaya yönelik stratejilerin önemini vurgulamaktadır.

Jafarzadeh Dashbolagh vd. (2021), travmatik deneyimleri olan ve olmayan bireylerde bilişsel-duygusal esneklik ve ölüm kaygısını karşılaştırmayı amaçlamaktadır. Araştırmanın bulguları, travmatik deneyimi olan bireylerin bilişsel-duygusal esneklik puanlarının, travmatik deneyimi olmayan bireylere göre daha düşük olduğunu, ancak ölüm kaygısı puanlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, travmatik deneyimlerin, bireylerin esneklik kapasitelerini azaltabileceğini ve ölüm kaygısını artırabileceğini göstermektedir.

Croft vd. (2021), erkeklerin duygusal esnekliklerini destekleyerek toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik etmeyi amaçlamaktadır. Araştırma, erkeklerin duygusal esnekliklerinin sınırlı olmasının hem onların fiziksel ve zihinsel sağlığına zarar verdiğini hem de toplumsal cinsiyet eşitliğini engellediğini ortaya koymaktadır.

İme ve Ümmet (2022), duygusal esneklik ölçeğinin uyarlanmasını ve COVID-19 pandemisi sırasında öznel iyi oluş ve psikolojik sağlamlık ile ilişkisini incelemişlerdir. Sonuçlar, duygusal esnekliğin yüksek olduğu bireylerin, pandeminin getirdiği zorluklara karşı daha sağlam olduğunu ve daha yüksek öznel iyi oluş düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir.

İme (2023a), ergenlerin psikolojik sağlamlık ve duygusal esneklik düzeylerini artırmayı hedefleyen bilişsel ve davranışçı yaklaşımlar odaklı bir grupta psikolojik danışma programının etkilerini incelemiştir. Araştırmanın sonuçları, bu programın ergenlerin psikolojik sağlamlık ve duygusal esnekliklerini anlamlı bir şekilde artırdığını ortaya koymuştur.

İme, ergenlerde psikolojik istismar ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide duygusal esnekliğin aracı rolünü incelemiştir. Sonuçlar, psikolojik istismarın psikolojik dayanıklılık üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu ve duygusal esnekliğin bu ilişkide kısmi bir aracı rol oynadığını göstermiştir. Duygusal esnekliğin, psikolojik istismar algılayan ergenlerin psikolojik dayanıklılığını artırmada etkili olabileceğini göstermektedir.

Uğur (2023), yetişkinler üzerinde yaptığı araştırmada, çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimler yetişkinlikte öz şefkati düşürmekte ve psikolojik esnekliği zayıflatmakta,

ancak psikolojik esneklik bu olumsuz deneyimlerin öz şefkat üzerindeki etkilerini azaltmada tamamen aracı bir rol oynayarak kritik bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

İme (2023b), Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu'nun ergenler için uyarlanması ve bu ölçeğin yalnızlık, duygusal esneklik ve psikolojik sağlamlıkla ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın bulguları, ölçeğin Türk ergenler için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu ve yalnızlıkla olumsuz, duygusal esneklik ve psikolojik sağlamlıkla olumlu ilişkili olduğunu göstermiştir.

Oboudi vd. (2023), ergenlerde internet bağımlılığı ile Gray'in beyin-davranış sistemleri (davranışsal yaklaşım sistemi, davranışsal engelleme sistemi ve savaş-kaç-donma sistemi) arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide duygusal güvensizlik ve duygusal esnekliğin aracı rolünü incelemiştir. Sonuçlar, savaş-kaç-donma sisteminin internet bağımlılığının en güçlü belirleyicisi olduğunu, duygusal güvensizliğin bu bağımlılığı artırdığını, ancak duygusal esnekliğin bağımlılığı azalttığını göstermiştir.

Nabelkova vd. (2023), kişilik faktörleri ve duygusal esnekliğin okul psikologlarının psikolojik sağlamlığını nasıl etkilediğini araştırmıştır. Sonuçlar, sorumluluk duygusu ve deneyime açıklık gibi kişilik özelliklerinin psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkilediğini, nevrozluğun ise psikolojik sağlamlığı olumsuz etkilediğini göstermiştir. Ayrıca, duygusal esnekliğin de psikolojik sağlamlıkla pozitif bir ilişki gösterdiği bulunmuştur.

## **2.5. Öz şefkat**

### **2.5.1. Öz Şefkat Tanımı ve Yapısı**

Öz şefkat yapısı, şefkatsiz öz tepkiden (öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme) şefkatli öz tepkiye (öz-nezaket, ortak insanlık, farkındalık) kadar uzanan bir süreklilik olarak kavramsallaştırılabilir. Bu süreklilikte, bireyler daha fazla öz şefkat geliştirdikçe, şefkatli öz tepkiler artarken, şefkatsiz öz tepkiler azalır (Neff, 2016). Araştırmalar, şefkatsiz öz tepkilerdeki varyasyonun psikolojik sorunların güçlü bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Özellikle, Muris ve Petrocchi (2017) ile Neff vd. (2018), çalışmaları, şefkatsiz öz tepkilerin depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik problemlerle güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, şefkatsiz öz-tepkilerin bireyin ruh sağlığı üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bazı araştırmacılar, şefkatsiz ve şefkatli öz-tepkilerin bağımsız yapılar

olduğunu öne sürmektedir (Muris vd., 2019; Muris ve Petrocchi, 2017). Bu görüş, şefkatsiz ve şefkatli öz-tepkilerin birbirinden bağımsız olarak var olabileceği ve her iki yapının da ayrı ayrı ele alınması gerektiği fikrine dayanır. Ancak, diğer araştırmalar, bu iki yapının birbiriyle bağlantılı olduğunu ve iki kutuplu bir süreklilik üzerinde yer aldığını savunmaktadır (Ferrari vd., 2019). Bu görüşe göre, bireyler öz şefkat düzeylerini artırdıkça, şefkatli öz tepkiler artar ve şefkatsiz öz tepkiler azalır. Öz şefkat müdahaleleri, bireylerin şefkatli öz tepkilerini artırırken şefkatsiz öz-tepkilerini azaltmaktadır. Örneğin, Baker vd. (2016) ile Toole ve Craighead (2016) çalışmaları, öz şefkat eğitimlerinin ve müdahalelerinin bireylerin öz şefkat düzeylerini artırdığını ve şefkatsiz öz tepkileri azalttığını göstermiştir. Benzer şekilde, şefkat odaklı terapi (Beaumont vd., 2016; Kelly ve Carter, 2015) ve bilinçli öz şefkat eğitimi (Finlay Jones vd., 2018; Neff, 2016) de bireylerin öz şefkat düzeylerini artırmada etkili olmuştur. Şefkatsiz öz-tepki, stres ve savaş/kaç tepkilerini yansıtırken, şefkatli öz-tepki güvenlik ve aidiyet duyguları üretir (Gilbert, 2009). Şefkatsiz öz-tepkiler, bireyin stresli durumlarda kendisine karşı sert ve yargılayıcı olması, kendisini izole etmesi ve sorunlarla aşırı derecede özdeşleşmesi şeklinde ortaya çıkar. Buna karşın, şefkatli öz-tepkiler, bireyin kendisine nazik ve anlayışlı olması, insanlık durumunu kabul etmesi ve farkındalıkla hareket etmesi şeklinde kendini gösterir (Neff, 2023). Özellikle fMRI çalışmaları, şefkatsiz öz-tepkinin beyin aktivitelerini artırırken, şefkatli öz-tepkinin bu aktiviteleri baskıladığını göstermektedir. Kim vd. (2020) çalışması, şefkatsiz öz tepkilerin beyinin stresle ilişkili bölgelerinde artan aktiviteye neden olduğunu, buna karşın şefkatli öz-tepkilerin bu aktiviteleri azalttığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, şefkatli öz-tepkilerin bireyin stres düzeyini azaltmada ve genel ruh sağlığını iyileştirmede önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

### **2.5.2. Öz şefkat ve Yanlış İnançlar**

Öz şefkat hakkında yaygın kuşular, öz şefkatin zayıflık, bencillik ve motivasyon eksikliği ile ilişkilendirilmesine dayanır (Robinson vd., 2016). Ancak, araştırmalar bu inançların yersiz olduğunu ve öz şefkatin aslında sağlamlığı artırdığını göstermektedir. Chwyl vd., (2021), olumsuz inançlara sahip olanların daha az öz şefkatli olduğunu bulmuşlardır.

Öz şefkat, kişinin zorluklarla başa çıkma becerisini güçlendirir. Öz şefkat, boşanma (Sbarra vd., 2012), aile içi şiddet (Stevenson ve Allen, 2017), cinsel saldırı (Hamrick

ve Owens, 2019) ve doğal afetler (Yuhan vd., 2021) gibi yaşam zorluklarında psikolojik sağlamlık sağlar. Ayrıca, COVID-19 salgını sırasında öz şefkatli bireyler daha az yalnızlık, anksiyete ve depresyon yaşamakta, daha fazla yaşam memnuniyeti hissetmektedir (Wollast, 2024).

Öz şefkat, sağlıklı davranışları teşvik eder ve kişinin kendini şımartmasına değil, sağlığına önem vermesine yol açar. Öz şefkatli bireyler daha sağlıklı yaşam alışkanlıklarına sahiptir (Biber ve Ellis, 2019). Ayrıca, öz şefkat eğitimi bağımsızlık fonksiyonunu artırabilir (Bellosta Batalla vd., 2018).

Öz şefkat bencillik değil, başkalarına olan bağlılığı artırır. Öz şefkat ilişkisel ve duygusal iyi oluşu teşvik eder (Lathren vd., 2021). Romantik ilişkilerin kalitesini artırır (Neff ve Beretvas, 2013).

Öz şefkat, motivasyonu azaltmak yerine artırır. Öz şefkatli bireyler yüksek hedefler koyar ve çaba gösterirler. Araştırmalar, öz şefkatin kişisel hedeflere ulaşma motivasyonunu ve özgüveni artırdığını göstermektedir (Neff vd., 2005). Öz şefkatli motivasyon, kişinin hatalarından ders çıkarma ve bunları düzeltme konusunda daha kararlı olmasını sağlar (Wang vd., 2017).

### **2.5.3. Öz şefkat ve Aile İlişkileri**

Yetişkinler arasında güvenli bağlanma, öz-bakım ve öz şefkat ile olumlu bir ilişkiye sahipken, kaçınan bağlanma tarzına sahip bireyler ilişkilerde sunulan desteğin değerini küçümseyip, başkalarının bakımını hak edip etmediklerinden endişe duymakta ve öz şefkate daha az erişim sağlamaktadırlar. Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerde ise ilişkilerin önemini küçümseme eğilimi, öz şefkat düzeylerinin doğru bir şekilde belirlenmesini zorlaştırabilir ve düşük öz şefkat seviyelerinin gizlenmesine yol açabilir (Neff ve McGehee, 2010). Merhamet odaklı terapi (Gilbert ve Procter, 2006) üzerine yapılan araştırmalar, bazı insanların kendilerine ve başkalarına karşı merhamet geliştirmekte zorlandığını göstermektedir. Gilbert (2009), merhamet teşvikinin bazı kişilerde kaçınma, korku veya keder gibi duygusal tepkilere yol açabileceğini ifade etmektedir. Ayrıca, erken yaşam deneyimlerinin bireylerin bağlanma stillerini ve bağlanma davranışlarını nasıl şekillendirdiğini vurgulamıştır.

Olumsuz çocukluk deneyimlerine maruz kalma, bireylerin kendileri hakkında nasıl düşündüklerini ve kendilerine nasıl davrandıklarını etkileyebilir. Örneğin, bir bebeğin

yardım çığlığına duygusal veya fiziksel olarak yanıt vermeyen bakıcılar, bebeğin yaşamının ilerleyen dönemlerinde kaygılı veya kaçınmacı bir bağlanma tarzı geliştirmesine katkıda bulunabilir. Bu bağlanma tarzı, farkındalık ve öz şefkat geliştirme becerisini olumsuz etkileyebilir ve erken dönem uyumsuz şemaların oluşumuna yol açabilir. Thimm (2017), erken dönem uyumsuz şemaların çocuklukta olumsuz ilişkisel deneyimlerden kaynaklandığını ve çok çeşitli psikolojik sorunlarla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu olumsuz inançlar, bireyin benlik algısını ve dünyayla etkileşimini şekillendirir. Erken dönem uyumsuz şemalar, güvensiz bağlanma tarzlarının bir sonucu olarak gelişebilir ve farkındalık ve öz şefkat gelişimini engelleyebilir.

Çocukluk ağı istismarı gibi travmalar, öz şefkatin gelişimini olumsuz etkileyebilir ve psikolojik sıkıntılarla ilişkilendirilebilir. Zeller vd. (2015), çocuklukta istismara maruz kalan bireylerin düşük öz şefkat düzeylerine sahip olma eğiliminde olduğunu bulmuştur. Boyraz vd. (2019), çocuklukta yüksek ihanet travmalarına maruz kalanların azalan öz şefkat ve artan travma sonrası stres belirtileri gösterdiğini belirtmiştir. Öz şefkat, travma sonrası iyileşmede önemli bir rol oynayabilir ve olumsuz travma değerlendirmelerini azaltabilir (Játiva ve Cerezo, 2014). Wu vd. (2018), çocuklukta duygusal istismar ve ihmal ile depresyon arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık ettiğini bulmuştur. Vettese vd. (2011), çocuklukta kötü muamele gören bireylerin düşük öz şefkat düzeylerine sahip olduğunu ve duygu düzenleme güçlükleri yaşadığını göstermiştir.

#### **2.5.4. Öz şefkat Geliştirilmesinde Ebeveynlerin Rolü**

Duncan vd. 2019, ebeveynlerle yaşanan olumlu deneyimlerin çocukların öz şefkat geliştirmesinde önemli bir rol oynayabileceği, ebeveynlerin bakımla ilgili zorluklara kendi bağlanmaları doğrultusunda tepki verdikleri ve bilinçli ebeveynliğin ebeveyn-ocuk etkileşimlerine farkındalık, yargılamadan kabul ve şefkat getirme ile karakterize edildiği belirtilmektedir. Hem ocuğa hem de ebeveynlerin kendilerine şefkat göstermesi ve ebeveynlerin kendi değerleri ve hedefleriyle uyumlu davranmaya teşvik edilmesi, öz-düzenleme ve duygusal farkındalık sağlar. Bağlanma teorisinden yola çıkan Moreira vd. (2018), bilinçli ebeveynliğin çocukların güvenli bağlanma ve öz şefkat gelişimine katkıda bulunabileceğini bulmuştur. Moreira vd. (2018), 563 ebeveyn-ocuk çiftinden oluşan bir örneklemde, bilinçli ebeveynliğin ergenlerin

bağlanması yoluyla ergenlerin öz şefkat ve farkındalıklarıyla dolaylı olarak ilişkili olduğunu bulmuştur. Bilinçli ebeveynlik ayrıca bağlanma, öz şefkat ve bilinçli farkındalık yolları üzerinden ergenlerin iyi olma haliyle dolaylı olarak ilişkilidir. Ayrıca, ergenlerin bağlanması, öz şefkat ve farkındalık yolları aracılığıyla dolaylı olarak iyi oluşlarıyla ilişkilendirilmiştir.

Bilinçli ebeveynlik, otomatik ve uyumsuz ebeveyn-çocuk etkileşim döngülerini durdurmada esneklik yaratan daha az tepkisel bir yaklaşımla sonuçlanabilir. Bu durum, çocuklarla güvenli ilişkiler geliştirebilir ve çocukların öz şefkat ve bilinçli farkındalığını teşvik eden koşullar yaratabilir. Moreira vd. (2018) ergenlerle yaptığı çalışmaya göre, gözlemsel öğrenme ve olumlu aile deneyimleri, bilinçli ebeveynlerin ergenlerin öz şefkat ve farkındalık gelişimi üzerindeki etkisini açıklayabilir. Ebeveynlerinin zor yaşam durumlarına, düşünceler ve duygular için uyarlanabilir başa çıkma becerileri uyguladığını gözlemleyen çocuklar, kendileriyle de benzer şekilde uyarlanabilir bir şekilde ilişki kurmayı öğrenebilirler. Tersine, ebeveynlerinin hayatın zorluklarına özeleştiri, olumsuz duygular veya dürtüsellikle karşılık verdiğini gözlemleyen çocuklar, hayatın zorluklarından herhangi birinin kaçınılmaz olarak yalnızca kendilerinin deneyimlediği, manasız ve utanç verici acılar yaratabileceği sonucuna varabilirler. Çocukların iç diyalogları, kısmen aile deneyimleri nedeniyle gelişir; bilinçli katılım, çocukların ve ergenlerin güvenli bağlanmasını teşvik eden güvenlik artırıcı etkileşimlerle sonuçlanabilir (Medeiros vd., 2016) ve böylece öz şefkatli bir kendini yatıştırma sisteminin gelişimini teşvik edebilir (Moreira vd., 2018).

Bağlanma ve öz şefkat gelişimi birbirine yakından bağlıdır ve ebeveyn-ergen ilişkileri için büyük önem taşır. Erken yaşam deneyimleri, ebeveynlerin bağlanma stilleri, bilinçli ebeveynlik uygulamaları ve travma gibi faktörler, güvenli bağlanma ve öz şefkatin gelişimini etkiler. Bu etkiler yaşam boyu sürer; yüksek öz şefkat seviyeleri çocuklar ve ergenler için daha yüksek iyi oluş seviyeleri ile bağlantılıdır.

### **2.5.5. Ergenlik Döneminde Öz şefkat**

Ergenlik dönemi, gençlerin kimliklerini keşfettikleri ve geliştirdikleri önemli bir süreçtir. Bu dönemde, ergen beyninde önemli bir yeniden yapılanma meydana gelir, bu da onların duygusal iniş çıkışlara karşı daha hassas olmalarına neden olur (Steinberg, 2005). Ayrıca, bu dönemde cinsiyet hormonlarındaki değişiklikler, özellikle kadınlarda östrojen ve testosteron seviyelerindeki dalgalanmalar, depresyon

ve anksiyete oranlarında artışa yol açabilir (Copeland vd., 2019). Ergenler, bu süreçte sosyal baskılar, zorbalık, şiddet, yetersiz akademik kaynaklar ve gıda güvensizliği gibi çeşitli çevresel zorluklarla karşı karşıya kalırlar (Crede vd., 2015; Forbes ve Dahl, 2010; Lambert vd., 2015; Shanafelt vd., 2016). Bu zorluklar, ergenlerin ruh sağlığı üzerinde uzun vadeli zararlı etkilere yol açabilir ve zamanında tanınmadığında veya tedavi edilmediğinde, yetişkinlik döneminde daha ciddi sorunlara neden olabilir (Patel vd., 2007).

Belirli ergen alt grupları, ruh sağlığı bozuklukları açısından daha yüksek risk altındadır (Bennik vd., 2014; Nolen Hoeksema ve McLaughlin, 2012; Sontag ve Graber, 2010). Özellikle çocuklukta teşhis edilmiş sağlık bozuklukları olan gençler, ergenlik döneminin ek normatif stres faktörleriyle başa çıkmak zorundadır (Finlay Jones vd., 2020). Ayrıca, geçmişte fiziksel, cinsel veya duygusal istismar öyküsü olan gençler de bu risk grubuna dahildir (Lindert vd., 2014). Bu zorluklarla başa çıkmak için içsel kaynaklar oluşturmak büyük önem taşır. Öz şefkat, ergenlerin stresle başa çıkmalarında önemli bir rol oynar. Öz şefkat, zorlukların ardında anlam bulmayı, kişinin failliğini kabul etmeyi ve bir toplulukla kimlik duygusu oluşturmayı teşvik eder (Meyer, 2018). Ergenlik döneminde öz şefkatin geliştirilmesi, gençlerin ruh sağlıklarını ve davranışsal yörüngelerini olumlu bir şekilde etkileyebilir.

#### **2.5.6. Öz şefkat: Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Neff ve McGehee (2010), öz şefkat ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi ergenler ve genç yetişkinler arasında incelemiştir. Bulgular, öz şefkatin hem ergenlerde hem de genç yetişkinlerde psikolojik iyilik hali ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, aile ve bilişsel faktörlerin öz şefkate bireysel farklılıkların belirleyicileri olduğu bulunmuştur.

Tanaka ve arkadaşları (2011), çocukluk döneminde kötü muameleye maruz kalmanın, ergenlerin ruh sağlığı ve öz şefkat üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Araştırmanın bulguları, çocukluk döneminde duygusal istismar, duygusal ihmal ve fiziksel istismarın, daha az öz şefkat düzeyleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Öz şefkati az olan ergenlerin, psikolojik sıkıntı yaşama, problemlerle alkol kullanımı ve ciddi intihar girişiminde bulunma olasılıklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öz şefkat, kötü muameleye maruz kalan ergenlerin ruh sağlığı sorunlarını hafifletmede önemli bir koruyucu faktör olarak rol oynayabilir.

Bluth ve Blanton (2013), ergenlerde duygusal iyi oluş ile farkındalık ve öz şefkat arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, hem farkındalık hem de öz şefkat, ergenlerin duygusal iyi oluşunu desteklemektedir. Öz şefkat, farkındalık ile olumsuz duygular ve stres arasındaki ilişkiye kısmi aracılık yaparken, farkındalık ise öz şefkat ile olumsuz duygular ve stres arasındaki ilişkiye kısmi, öz şefkat ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiye ise tam aracılık etmektedir.

Játiva ve Cerezo (2014), öz şefkatin mağduriyet ve psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini incelemiştir. Öz şefkati yüksek olan ergenlerin daha az mağduriyet yaşadığı ve bu durumun daha düşük psikolojik uyumsuzluk ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Öz şefkat, mağduriyetin psikolojik uyumsuzluk üzerindeki olumsuz etkilerini hafifletebilir.

Trompetter vd. (2016), pozitif ruh sağlığının psikopatolojiyi nasıl tamponladığını ve öz şefkatin bu süreçteki rolünü araştırmıştır. Bulgular, öz şefkatin, pozitif ruh sağlığı ile psikopatoloji arasındaki negatif ilişkiyi kısmen aracılık ettiğini göstermektedir. Yüksek düzeyde öz şefkat, negatif duygusal deneyimler ile psikopatoloji arasındaki ilişkiyi zayıflatmaktadır.

Castilho vd. (2016), utanç verici anıların depresif belirtiler üzerindeki etkisinde öz şefkat ve duygusal zekanın aracı rolünü incelemiştir. Bulgular, utanç verici anıların hem erkek hem de kız ergenlerde daha fazla depresif belirti ile ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin daha düşük öz şefkat ve duygusal zekâ seviyeleri ile aracılık edildiğini göstermektedir.

Jiang vd. (2016), akran zorbalığının ergenlerde intihar eğilimi olmadan kendine zarar verme davranışları üzerindeki etkilerini ve bu ilişkide öz şefkat ile aile bütünlüğünün koruyucu rolünü incelemiştir. Bulgular, akran zorbalığının zaman içinde intihar eğilimi olmadan kendine zarar verme davranışlarını öngördüğünü, ancak yüksek düzeyde öz şefkate sahip ergenlerde bu etkinin zayıfladığını göstermektedir. Aile bütünlüğü ise bu ilişki üzerinde anlamlı bir koruyucu etki göstermemiştir.

Peter ve Gazelle (2017), erken ergenlik döneminde kaygılı yalnızlık, öz şefkat ve öz-eleştiri arasındaki ilişkilerde ebeveynlere bağlanma güvenliğinin düzenleyici rolünü incelemiştir. Bulgular, ebeveynlere çift güvenli bağlanmanın, ergenlerin en uyumlu öz süreçlerini sergilemelerine, tek güvenli bağlanmanın ise orta derecede uyumlu öz süreçlerini sergilemelerine neden olduğunu göstermektedir. Çift güvensiz bağlanmaya sahip olan ergenler, zamanla artan öz-eleştiri düzeyleri göstermiştir. Ebeveynlere çift

güvenli bağlanma, öz şefkati yüksek ve öz-eleştiriye düşük tutarken, çift güvensiz bağlanma bu süreçleri olumsuz etkilemektedir.

Çağlar ve Taş (2018), ebeveyn kaybı yaşayan ergenlerin yaş düzeyleri ile öz şefkatleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları, ebeveyn kaybı yaşayan ergenlerin yaş düzeyleri ile öz şefkat arasında anlamlı negatif ilişkiler olduğunu göstermektedir. Annenin kaybı, babanın kaybına göre daha yüksek yaş düzeyleri ile ilişkilidir. Zaman geçtikçe yaş düzeylerinin azaldığı, öz şefkat düzeylerinin ise arttığı tespit edilmiştir.

Meyer ve arkadaşları (2018), öz şefkat ile ergenlerde psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir meta-analiz gerçekleştirmiştir. Araştırmanın bulguları, öz şefkatin anksiyete, depresyon ve stres gibi psikolojik sıkıntılarla olumsuz yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Öz şefkat düzeyi yüksek olan ergenlerin, psikolojik sıkıntı düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Muris vd. (2019), öz şefkat ile ergenlerin günlük yaşam problemlerine karşı olumlu ve olumsuz bilişsel tepkileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular, öz şefkatin, ergenlerin günlük sorunlara karşı daha yüksek düzeyde olumlu bilişsel tepkiler ve daha düşük düzeyde olumsuz bilişsel tepkiler göstermesiyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Öz şefkatin olumlu tepkiler üzerindeki etkisi, özellikle kendine şefkat, ortak insanlık duygusu ve farkındalık bileşenleriyle belirginleşmiştir. Olumsuz tepkiler üzerinde ise öz-yargı, izolasyon ve aşırı özdeşleşme bileşenlerinin etkisi görülmüştür.

Beduna ve Perrone McGovern (2019), çocukluk döneminde zorbalığa maruz kalma ile yetişkinlikte utanç arasındaki ilişkide bağlanma güvenliği, öz şefkat ve duygu düzenlemenin etkilerini incelemiştir. Bulgular, çocuklukta zorbalığa maruz kalmanın yetişkinlikte utanca yol açabileceğini ve bu ilişkinin bağlanma güvenliği, öz şefkat ve duygu düzenleme ile kısmen aracılık edildiğini göstermektedir. Bağlanma güvenliği ve öz şefkatin zorbalığa maruz kalan bireylerin uzun vadeli zihinsel sağlık sonuçları üzerinde belirgin bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Liu vd. (2020), afet sonrası ergenlerde öz şefkat ile intihar riski arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide minnettarlık ile travma sonrası stres bozukluğunun aracılık rollerini incelemiştir. Bulgular, pozitif öz şefkatin intihar riskini azalttığını, negatif öz şefkatin ise intihar riskini artırdığını göstermektedir. Minnettarlık ve travma sonrası stres bozukluğu, öz şefkat ile intihar riski arasındaki ilişkide önemli araçlar olarak bulunmuştur. Pozitif öz şefkat, minnettarlık ve travma sonrası stres bozukluğu

aracılığıyla intihar riskini azaltırken, negatif öz şefkat bu iki değişken aracılığıyla intihar riskini artırmaktadır.

Dávila Gómez vd. (2020), özgürlüklerinden mahrum bırakılan ergen suçlularda öz şefkatin suç davranışlarını yordayıcı rolünü incelemiştir. Bulgular, öz şefkatin kendini kontrol ve empati ile pozitif ilişkili olduğunu ve bu değişkenlerin suç davranışlarını öngördüğünü göstermektedir. Öz şefkatin alt boyutlarından öz-sevecenlik ve farkındalık, kendini kontrol ile ilişkilidir. Kendini kontrol, öz-sevecenlik ve farkındalık için anlamlı bir yordayıcıdır.

Barcaccia vd. (2020), ergenlerde farkındalık, öz şefkat ve bağlanmanın psikopatoloji semptomlarıyla nasıl ilişkili olduğunu ağ analizi kullanarak incelemiştir. Bulgular, farkındalık ve pozitif öz-ilişkili tutumların depresyon ve anksiyete seviyelerini düşürdüğünü göstermektedir. Öz şefkat, anksiyete ve öfke seviyelerini azaltmada etkili bulunmuştur. Bağlanma güvencesi, ebeveynlere güven ile ilişkili olup, depresyon ve anksiyeteyi azaltıcı bir rol oynamaktadır.

Moreira ve Canavarro (2020), bilinçli ebeveynliğin ergenlerin duygusal düzenleme zorlukları üzerindeki etkilerini, ergenlerin psikolojik esneklik ve öz şefkat aracılığıyla incelemiştir. Bulgular, bilinçli ebeveynliğin ergenlerin duygusal düzenleme zorluklarını azaltmada etkili olduğunu ve bu etkinin öz şefkat ve psikolojik esneklik aracılığıyla gerçekleştiğini göstermektedir. Özellikle, çocuğa karşı şefkat ve ebeveyn işlevselliğinin yargılanmadan kabulü, öz şefkat aracılığıyla duygusal düzenleme zorluklarıyla ilişkili bulunmuştur.

Zhang ve Li (2021), Çin kırsalındaki ebeveynleri tarafından bırakılan çocuklarda çocuk ihmalinin yaşam memnuniyeti üzerindeki etkilerini ve bu ilişkide öz şefkat ve minnettarlığın rolünü incelemiştir. Bulgular, ebeveynleri tarafından bırakılan çocukların daha yüksek ihmal düzeyleri bildirdiğini ve ihmalin yaşam memnuniyetini olumsuz etkilediğini göstermektedir. Bu olumsuz etki, azalan öz şefkat ve minnettarlık yoluyla kısmen aracılık edilmektedir. Öz şefkat ve minnettarlığı artırmaya yönelik müdahalelerin, ihmal edilen çocukların yaşam memnuniyetini artırmada olumlu etkiler sağlayabileceği belirtilmiştir.

Quinlan vd. (2021), öz şefkatin, çocuklukta kötü muamele görme ve bağlanma yönelimi ile ilişkilerini ve bu değişkenlerin yüksek risk altındaki ergenlerde psikolojik sıkıntıyı nasıl etkilediğini incelemiştir. Bulgular, öz şefkatin, çocuklukta kötü muamele, bağlanma kaygısı ve kaçınma ile negatif ilişkili olduğunu göstermektedir.

Ancak, öz şefkatin, bağlanma kaygısı ve çocuklukta kötü muamele üzerinde psikolojik sıkıntıyı öngörmeye anlamlı bir yordayıcı olmadığı tespit edilmiştir.

Koçak ve Çelik (2021), lise öğrencilerinde öz şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolünü incelemiştir. Bulgulara göre, öz şefkat ve duygusal özerklik arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Erken dönem uyumsuz şemalar, öz şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü oynamaktadır.

Yumuşakkaya (2022), çocukluk çağı travmaları ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Psikiyatrik bozukluk tanısı almış ve psikolojik destek almış olanların çocukluk çağı travma düzeylerinin daha yüksek, öz şefkat düzeylerinin ise daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Diğer insanlara karşı şefkatli bir insan olduğunu düşünmeyenlerin çocukluk çağı travma düzeylerinin daha yüksek, öz şefkat düzeylerinin ise daha düşük olduğu bulunmuştur.

Yıldırım (2023), lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada, sınav kaygısı yüksek olan kişilerin öz şefkat ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin düşük olduğunu, üstbiliş düzeyi yüksek olan kişilerin de öz şefkat ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin düşük olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Bu bölümde araştırma yöntemi ele alınmaktadır. Araştırmanın modeli, araştırma evreni, araştırma örnekleme, veri toplama araçları, araştırmada kullanılan ölçek ve veri çözümleme teknikleriyle ilgili ayrıntılı bilgiler bu bölümde yer alacaktır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma ergenlerde psikolojik istismar ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki ve bu ilişkide duygusal esneklik ve öz şefkatin aracı rolünü incelemek amaçlanmaktadır. Bu hedef doğrultusunda çalışmada, değişkenler arasındaki etkileşimi, yönü ve miktarını belirlemek amacıyla ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama yöntemi, nicel araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için kullanılan bir yöntemdir (McQueen ve Knussen, 2006).

#### 3.2. Katılımcılar

Bu çalışmada veriler, 2024 yılında İstanbul ilindeki Esenyurt İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nün izni ile belirlenen liselerde gönüllü olarak katılım gösteren 645 lise öğrencisinden elde edilmiştir. Tüm veriler yüz yüze etkileşim yoluyla toplanmıştır. Bu çalışmada kolay ulaşılabilir örneklem yöntemi kullanılmıştır. Bu örnekleme yöntemi, araştırmacının kolayca ulaşabildiği, coğrafi olarak yakın olan, belirli bir zamanda mevcut veya katılmaya istekli bireylerin seçildiği bir örnekleme yöntemidir (Etikan, 2016). Çalışmaya katılan tüm ergenler bilgilendirilmiş onam vermiştir. Araştırmaya katılan 657 ergenden 12'si eksik ya da yanlış bilgi vermiş ve verdikleri yanıtlar analiz dışı bırakılmıştır. Bu nedenle 297 erkek (%46) ve 348 kız (%54) olmak üzere toplam 645 ergen katılmıştır. Çalışmaya katılan ergenlerin yaşları 15 ile 17 arasındadır.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Katılımcılara; Kişisel bilgi formu, Psikolojik İstismar Ölçeği (PİO), Çocuk ve Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-12 (ÇGPSÖ), Duygusal Esneklik Ölçeği ve Öz şefkat Ölçeği Kısa Formu verilmiştir.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacılar tarafından katılımcıların kişisel bilgilerine ulaşmak amacıyla oluşturulmuştur. Formda cinsiyet, ekonomik gelir, ebeveyn birlikteliği ve Doğum Sırası gibi maddeler yer almaktadır.

#### **3.3.2. Psikolojik İstismar Ölçeği (PİO)**

Katılımcıların ebeveynlerinden algıladıkları psikolojik istismara yönelik davranışları değerlendirmek amacıyla Arslan (2015c) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek öz bildirim aracıdır ve 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, Yıldırma/Aşağılama (1-9), Duygusal Tepki Vermeyi Reddetme (10-15), Suça Yönelme (16-21) ve Reddetme/İzolasyon (22-27) olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Dört seviyeli Likert tipi yapıya sahip olan ölçekte, yüksek puanlar (1 = Hiçbir zaman; 4 = Hemen hemen her zaman) algılanan psikolojik kötü muamelenin arttığını ifade etmektedir. Yapı geçerliği analizleri, modelin verilerle uyumlu olduğunu göstermiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise .93 olarak hesaplanmıştır.

#### **3.3.3. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-12 (ÇGPSÖ-12)**

Çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini değerlendirmek amacıyla Liebenberg ve diğerleri (2012) tarafından geliştirilen bir ölçektir. Ölçek 12 maddeden meydana gelmektedir. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin kısa formunun Türkçe'ye uyarlanması, Arslan (2015d) tarafından gerçekleştirilmiştir. 5'li Likert tipi olan ölçek, her bir maddede (1 = Hiç uygun değil, 5 = Tamamen uygun) arasında derecelendirilir ve yüksek puanlar, bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğunu işaret eder. Yapı geçerliği analizleri, modelin verilerle uyumlu olduğunu göstermiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise .91 olarak belirlenmiştir.

### **3.3.4. Duygusal Esneklik Ölçeği**

Ergenlerin duygusal esneklik düzeylerini değerlendirmek amacıyla Fu ve diğerleri (2018) tarafından geliştirilmiş ve İme ve Ümmet (2022) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, Pozitif Duyguların Düzenlenmesi (1-4), Negatif Duyguların Düzenlenmesi (5-7) ve Duyguların İletişimi (8-10) olmak üzere 3 alt boyuttan oluşur. Yedi seviyeli Likert yapısındaki ölçekten alınan düşük puanlar (1 = Hiç doğru değil, 7 = Tamamen doğru), düşük duygusal esneklik düzeyini; yüksek puanlar ise yüksek duygusal esneklik düzeyini ifade etmektedir. Yapı geçerliği analizleri, modelin verilerle uyumlu olduğunu göstermiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise .74 olarak belirlenmiştir.

### **3.3.5. Öz şefkat Ölçeği Kısa Formu**

Katılımcıların öz şefkat düzeylerini değerlendirmek amacıyla Neff (2003) tarafından geliştirilmiş ve Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 1., 4., 8., 9., 11. ve 12. maddeler ters puanlanmaktadır. 5'li Likert tipi olan ölçeğin Her bir madde (1 = Hemen hemen hiçbir zaman, 5 = Hemen hemen her zaman) arasında derecelendirilir ve yüksek puanlar, bireylerin öz şefkat düzeylerinin yüksek olduğunu gösterir. Yapı geçerliği analizleri, modelin verilerle uyumlu olduğunu göstermiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise .80 olarak belirlenmiştir.

## **3.4. Verilerin Analizi**

Ölçek uygulamalarına başlamadan önce, ölçme araçlarını geliştiren araştırmacılarla iletişime geçilmiş ve gerekli etik ve uygulama izinleri alınmıştır (EK – 2). Verilerin analizi için gereken izinler de temin edilmiştir (EK – 3). Araştırmaya katılacak kişiler, uygulamadan önce araştırmanın amacı hakkında bilgilendirilmiş ve gönüllü olarak çalışmaya katılmayı kabul edenlere ölçme araçları uygulanmıştır. Verilere dair analizler SPSS ve AMOS programı kullanılarak yapılmıştır. Analiz öncesinde verilerin normalliğini değerlendirmek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş, verilerin güvenilirliğini sağlamak için güvenilirlik testi yapılmıştır. Dağılımın normal olduğunun belirlenmesiyle birlikte, ölçeklerin betimsel istatistikleri hesaplanmıştır. Gruplar arası farklılıkları değerlendirmek amacıyla bağımsız örneklem t testi,

gruplar arası varyans farklılıklarını analiz etmek için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki düzeyini belirlemek amacıyla korelasyon analizleri yapılmıştır. Ayrıca, değişkenler arasındaki ilişkide aracı rolünü incelemek için yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2022). Yapısal eşitlik modeli (YEM), gözlenen ve gizil değişkenler arasındaki ilişkileri analiz etmek amacıyla kullanılan etkili bir istatistiksel yöntemdir. YEM, araştırmacıların teorik modellerini ampirik veriler ışığında test etmelerine ve modelin uyumunu değerlendirmelerine imkân tanır (Şimşek, 2007).

Kullanılan ölçeklerin basıklık, çarpıklık ve güvenirlik değerleri Tablo3.1’de verilmiştir:

**Tablo 3.1: Kullanılan Ölçeklerin Basıklık, Çarpıklık ve Güvenirlik Değerleri**

Ölçekler	$\alpha$	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik İstismar	0.87	0.59	-0.47
Psikolojik Sağlamlık	0.84	-0.52	-0.31
Duygusal Esneklik	0.77	-0.37	-0.01
Öz Şefkat	0.76	-0.10	-0.28

Çalışmaya katılan 645 katılımcının verdiği yanıtlar doğrultusunda meydana gelen yeni veri setinden edinilen puanların normallik değerlerine göre; Psikolojik İstismar ölçeğinin çarpıklık değeri 0,59; basıklık değeri -0,47 ve Cronbach Alpha değeri 0,87’dir. Psikolojik Sağlamlık ölçeğinin çarpıklık değeri -0,52; basıklık değeri -0,31 ve Cronbach Alpha değeri 0,84’tür. Duygusal Esneklik ölçeğinin çarpıklık değeri -0,37; basıklık değeri -0,01 ve Cronbach Alpha değeri 0,77’dir. Öz Şefkat ölçeğinin çarpıklık değeri -0,10; basıklık değeri -0,28 ve Cronbach Alpha değeri 0,76’dır. Bachman (2004), basıklık ve çarpıklık değerleri -2 ve +2 arasında olduğunda dağılım normal dağılmaktadır. Bu bilgiye göre, çalışmada kullanılan ölçme araçlarından edinilen puanların normal dağılım gösterdikleri söylenebilir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde, araştırmanın bulguları sırasıyla; ölçeklerin betimsel istatistikleri, t testi sonuçları, tek yönlü varyans analizi sonuçları, değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları ve yapısal eşitlik modellemesi sonuçları sunulmaktadır.

#### 4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgulara Tablo 4.1’de yer verilmiştir.

**Tablo 4.1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular**

Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	348	54
	Erkek	297	46
Ebeveyn Birliktelik Durumu	Birlikte	580	89.9
	Ayrı	65	10.1
Ekonomik Gelir	Düşük	76	11.8
	Orta	475	73.6
	Yüksek	94	14.6
Doğum Sırası	Büyük	302	46.8
	Ortanca	127	19.7
	Küçük	173	26.8
	Tek	43	6.7

Araştırmaya toplamda 645 katılımcı dahil edilmiştir. Katılımcıların cinsiyet dağılımı incelendiğinde, %54’ü kadın (348 katılımcı) ve %46’sı erkek (297 katılımcı) olarak belirlenmiştir. Ebeveyn birlikteliği durumuna göre, katılımcıların %89,9’u (580 katılımcı) birlikte yaşayan ebeveynlere sahipken, %10,1’i (65 katılımcı) ayrı yaşayan

ebeveynlere sahiptir. Ekonomik gelir düzeyine göre katılımcıların %11,8'i (76 katılımcı) düşük gelirli, %73,6'sı (475 katılımcı) orta gelirli ve %14,6'sı (94 katılımcı) yüksek gelirli olarak tanımlanmıştır. Doğum Sırası açısından bakıldığında ise katılımcıların %46,8'i (302 katılımcı) büyük kardeş, %19,7'si (127 katılımcı) ortanca kardeş, %26,8'i (173 katılımcı) küçük kardeş ve %6,7'si (43 katılımcı) tek çocuk olarak belirlenmiştir.

#### 4.2. Ölçeklere İlişkin Bulgular

Araştırmada kullanılan Psikolojik İstismar Ölçeği (PİO), Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği-12 (ÇGPSÖ-12), Duygusal Esneklik Ölçeği ve Öz şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun puanlarının betimsel istatistiklerine Tablo 4.2'de yer verilmiştir.

**Tablo 4.2: Psikolojik İstismar Ölçeği (PİO), Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği-12 (ÇGPSÖ-12), Duygusal Esneklik Ölçeği ve Öz şefkat Ölçeği Kısa Formu'na Dair Puanlarının Betimsel İstatistikleri**

Ölçekler	Mad.Sayısı	Ort.	Std. Sapma	Min.	Maks.
Psikolojik İstismar	27	41.11	10.37	27.00	73.00
Psikolojik Sağlık	12	44.94	9.39	12.00	60.00
Duygusal Esneklik	10	46.38	11.41	10.00	70.00
Öz Şefkat	12	46.21	7.48	23.00	67.00

Psikolojik İstismar Ölçeği toplam puan ortalaması 41,11 ve standart sapması 10,37'dir. Ölçekten elde edilen en yüksek puan 73,00 ve en düşük puan 27,00 olarak belirlenmiştir. Psikolojik Sağlık Ölçeği toplam puan ortalaması 44,94 ve standart sapması 9,39'dur. Ölçekten elde edilen en yüksek puan 60,00 ve en düşük puan 12,00 olarak belirlenmiştir. Duygusal Esneklik Ölçeği toplam puan ortalaması 46,38 ve standart sapması 11,41'dir. Ölçekten elde edilen en yüksek puan 70,00 ve en düşük puan 10,00 olarak belirlenmiştir. Öz Şefkat Ölçeği toplam puan ortalaması 46,21 ve standart sapması 7,48'dir. Ölçekten elde edilen en yüksek puan 67,00 ve en düşük puan 23,00 olarak belirlenmiştir.

### 4.3. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular

Psikolojik İstismar Ölçeği (PIO), Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-12 (ÇGPSÖ-12), Duygusal Esneklik Ölçeği ve Öz şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun cinsiyet değişkenine analiz sonuçlarına Tablo 4.3'te yer verilmiştir.

**Tablo 2.3: Psikolojik İstismar Ölçeği (PIO), Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-12 (ÇGPSÖ-12). Duygusal Esneklik Ölçeği ve Öz şefkat Ölçeği Kısa Formu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Analiz Sonuçları**

Ölçek	Cinsiyet	N	$\bar{X}\pm S$	t Testi		
				Sd	t	p
Psikolojik İstismar	Kız	348	43.02±10.66	643	5.16	0.00*
	Erkek	297	38.87±9.55			
Psikolojik Sağlamlık	Kız	348	43.80±9.62	638.364	-3.39	0.00*
	Erkek	297	46.28±8.94			
Duygusal Esneklik	Kız	348	45.65±10.93	606.783	-1.75	0.08*
	Erkek	297	47.24±11.92			
Öz Şefkat	Kız	348	45.01±7.47	632.555	-4.48	0.00*
	Erkek	297	47.61±7.25			

\* $p < .05$

Tablo 4.3'te görüldüğü üzere, psikolojik istismar puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir [ $t(643)=5,16; p=0,00$ ]. Kızların ( $\bar{X}=43,02$ ) erkeklerden ( $\bar{X}=38,87$ ) daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir.

Psikolojik sağlamlık puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir [ $t(643)=-3,39; p=0,00$ ]. Erkeklerin ( $\bar{X}=46,28$ ) kızlardan ( $\bar{X}=43,80$ ) daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir.

Duygusal esneklik puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir [ $t(643)=-1,75; p=0,08$ ]. Erkeklerin ( $\bar{X}=47,24$ ) kızlardan ( $\bar{X}=45,65$ ) daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir.

Öz şefkat puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir [ $t(643)=-4,48; p=0,00$ ]. Erkeklerin ( $\bar{X}=47,61$ ) kızlardan ( $\bar{X}=45,01$ ) daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir.

#### 4.4. Anne Baba Birliktelik Değişkenine İlişkin Bulgular

Psikolojik İstismar Ölçeği (PIO), Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-12 (ÇGPSÖ-12), Duygusal Esneklik Ölçeği ve Öz şefkat Ölçeği Kısa Formu Puanlarının anne ve baba birliktelik değişkenine yönelik analiz sonuçlarına Tablo 4.4'te yer verilmiştir.

**Tablo 4.4: Psikolojik İstismar Ölçeği (PIO), Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-12 (ÇGPSÖ-12), Duygusal Esneklik Ölçeği ve Öz şefkat Ölçeği Kısa Formu Puanlarının Anne ve Baba Birliktelik Değişkenine Yönelik Analiz Sonuçları**

Ölçekler	Anne-Baba Birlikteliği	N	$\bar{X}\pm S$	t Testi		
				Sd	t	p
Psikolojik İstismar	Birlikte	580	41.25±10.49	84.179	1.161	0.249
	Ayrı	65	39.84±9.12			
Psikolojik Sağlamlık	Birlikte	580	44.82±9.47	643	-1.035	0.301
	Ayrı	65	46.09±8.64			
Duygusal Esneklik	Birlikte	580	46.26±11.59	643	-0.825	0.410
	Ayrı	65	47.49±9.75			
Öz Şefkat	Birlikte	580	46.13±7.48	78.888	-0.820	0.415
	Ayrı	65	46.93±7.51			

\* $p<.05$

Tablo 4.4'te görüldüğü üzere, psikolojik istismar [ $t(643)=1,161; p=0,249$ ], psikolojik sağlamlık [ $t(643)=-1,035; p=0,301$ ], duygusal esneklik [ $t(643)=-0,825; p=0,410$ ] ve öz şefkat [ $t(643)=-0,820; p=0,415$ ] puanlarının anne-babanın birliktelik durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu bulgular, anne-

babanın birliktelik durumunun bu psikolojik değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

#### 4.5. Ekonomik Gelir Değişkenine İlişkin Bulgular

Psikolojik İstismar Ölçeği (PİO), Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-12 (ÇGPSÖ-12), Duygusal Esneklik Ölçeği ve Öz şefkat Ölçeği Kısa Formu puanlarının ekonomik gelir değişkenine yönelik analiz sonuçlarına Tablo 4.5'te yer verilmiştir.

**Tablo 4.5: Psikolojik İstismar Ölçeği (PİO), Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-12 (ÇGPSÖ-12), Duygusal Esneklik Ölçeği ve Öz şefkat Ölçeği Kısa Formu Puanlarının Ekonomik Gelir Değişkenine Yönelik Analiz Sonuçları**

Ölçekler	Ekonomik Gelir	N ve $\bar{X} \pm S$ Değerleri		Var. K.	ANOVA Sonuçları				
		N	$\bar{X} \pm S$		K. T	Sd	K. O	F	p
Psikolojik İstismar	Düşük	76	42.85 ± 8.88	<b>G.A</b>	739.918	2	369.959	3.466	0.032*
	Orta	475	41.28 ± 10.06	<b>G.İ</b>	68526.820	642	106.740		
	Yüksek	94	38.81 ± 12.51	<b>T</b>	69266.738	644			
Psikolojik Sağlamlık	Düşük	76	42.13 ± 11.21	<b>G.A</b>	733.457	2	366.729	4.198	0.015*
	Orta	475	45.19 ± 8.84	<b>G.İ</b>	56085.855	642	87.361		
	Yüksek	94	45.98 ± 10.12	<b>T</b>	56819.312	644			
Duygusal Esneklik	Düşük	76	45.43 ± 10.41	<b>G.A</b>	1113.430	2	556.715	4.313	0.014*
	Orta	475	47.11 ± 11.27	<b>G.İ</b>	82871.215	642	129.083		
	Yüksek	94	43.47 ± 12.49	<b>T</b>	83984.645	644			
Öz Şefkat	Düşük	76	46.06 ± 7.09	<b>G.A</b>	6.478	2	3.239	0.058	0.944
	Orta	475	46.27 ± 7.39	<b>G.İ</b>	36043.996	642	56.143		
	Yüksek	94	46.03 ± 8.25	<b>T</b>	36050.474	644			

\* $p < .05$

Tablo 4.5'te görüldüğü üzere, psikolojik istismar puanları ekonomik gelir düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir [F(2-644)=3,466;  $p=0,032$ ]. Gruplar arası farkın incelenmesinde Scheffe testi kullanılmış olup, test sonucuna göre yüksek gelir grubunun düşük gelir grubuna göre daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir.

Psikolojik sağlamlık puanları ekonomik gelir düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir [F(2-644)=4,198;  $p=0,015$ ]. Scheffe testi sonuçlarına göre, orta ve yüksek gelir gruplarının düşük gelir grubuna göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

Duygusal esneklik puanları ekonomik gelir düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir [F(2-644)=4,313;  $p=0,014$ ]. Scheffe testi sonuçlarına göre, orta gelir grubunun yüksek gelir grubuna göre daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir. Öz şefkat ölçeğinde ise ekonomik gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [F(2-644)=0,058;  $p>,05$ ].

#### 4.6. Doğum Sırası Değişkenine İlişkin Bulgular

Psikolojik İstismar Ölçeği (PİO), Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-12 (ÇGPSÖ-12), Duygusal Esneklik Ölçeği ve Öz şefkat Ölçeği Kısa Formu Puanlarının doğum sırası değişkenine yönelik analiz sonuçlarına Tablo 4.6'da yer verilmiştir.

**Tablo 4.6: Psikolojik İstismar Ölçeği (PİO), Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-12 (ÇGPSÖ-12), Duygusal Esneklik Ölçeği ve Öz şefkat Ölçeği Kısa Formu Puanlarının ve Alt Boyutlarının Doğum Sırası Değişkenine Yönelik Analiz Sonuçları**

Ölçekler	Doğum Sırası	N ve $\bar{X}\pm S$ Değerleri		ANOVA Sonuçları					
		N	$\bar{X}\pm S$	Var. K.	K. T	Sd	K. O	F	p
Psikolojik İstismar Toplam	Büyük	302	39.77 ± 9.85	<b>G.A</b>	1611.048	3	537.016	5.088	0.002*
	Ortanca	127	40.61 ± 10.92	<b>G.İ</b>	67655.690	641	105.547		
	Küçük	173	43.13 ± 10.58	<b>T</b>	69266.738	644			
	Tek	43	43.88 ± 9.99						

Ölçekler	Doğum Sırası	N	$\bar{X} \pm S$	Var. K.	K. T	Sd	K. O	F	p
Psikolojik Sağlık	Büyük	302	45.68 ± 8.92	<b>G.A</b>	376.650	3	125.550	1.426	0.234
	Ortanca	127	44.90 ± 8.41	<b>G.İ</b>	56442.661	641	88.054		
	Küçük	173	43.95 ± 10.59	<b>T</b>	56819.312	644			
	Tek	43	43.98 ± 10.10						
Duygusal Esneklik Toplam	Büyük	302	47.35 ± 11.25	<b>G.A</b>	711.757	3	237.252	1.826	0.141
	Ortanca	127	44.68 ± 11.38	<b>G.İ</b>	83272.888	641	129.911		
	Küçük	173	45.84 ± 11.36	<b>T</b>	83984.645	644			
	Tek	43	46.86 ± 12.58						
Öz Şefkat	Büyük	302	46.53 ± 7.45	<b>G.A</b>	179.874	3	59.958	1.071	0.361
	Ortanca	127	45.98 ± 7.83	<b>G.İ</b>	35870.601	641	55.960		
	Küçük	173	46.28 ± 6.93	<b>T</b>	36050.474	644			
	Tek	43	44.40 ± 8.69						

\* $p < .05$

Tablo 4.6’da görüldüğü üzere psikolojik istismar puanları Doğum sırasına göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir [ $F(3-644)=5,088$ ;  $p=0,002$ ]. Gruplar arası farkın incelenmesinde Scheffe testi kullanılmış olup, test sonucuna göre küçük kardeşlerin büyük kardeşlere göre daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir.

Psikolojik sağlık [ $F(3-644)=1,426$ ;  $p>,05$ ], duygusal esneklik [ $F(3-644)=1,826$ ;  $p>,05$ ] ve öz şefkat [ $F(3-644)=1,071$ ;  $p>,05$ ] puanlarının Doğum sırasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu bulgular, Doğum sırasının bu psikolojik değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

#### 4.7. Ölçeklere İlişkin Korelasyon Bulguları

Psikolojik İstismar Ölçeği (PİO), Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-12 (ÇGPSÖ-12), Duygusal Esneklik Ölçeği ve Öz şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun korelasyon analizi sonuçlarına Tablo 4.7'de yer verilmiştir.

**Tablo 4.7: Psikolojik İstismar Ölçeği (PİO), Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-12 (ÇGPSÖ-12), Duygusal Esneklik Ölçeği ve Öz şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Korelasyon Analizi Sonuçları**

ÖLÇEKLER	1	2	3	4
1. Psikolojik İstismar	--			
2. Psikolojik Sağlamlık	-.642**	--		
3. Duygusal Esneklik	-.328**	.528**	--	
4. Öz Şefkat	-.340**	.431**	.286**	--

\* $p<.05$ ; \*\* $p<.01$

Tablo 4.7'de görüldüğü üzere psikolojik istismar ile psikolojik sağlamlık arasında negatif bir ilişki ( $r=-0,642$ ;  $p<0,01$ ) bulunmuştur. Bu sonuç, Psikolojik İstismar puanları arttıkça Psikolojik Sağlamlık puanlarının azaldığını gösterir.

Psikolojik istismar ile duygusal esneklik arasında negatif bir ilişki ( $r=-0,328$ ;  $p<0,01$ ) bulunmuştur. Bu sonuç, psikolojik istismar puanları arttıkça duygusal Esneklik puanlarının azaldığını gösterir.

Psikolojik istismar ile öz şefkat arasında negatif bir ilişki ( $r=-0,340$ ;  $p<0,01$ ) bulunmuştur. Bu sonuç, psikolojik istismar puanları arttıkça öz şefkat puanlarının azaldığını gösterir.

Psikolojik sağlamlık ile duygusal esneklik arasında pozitif bir ilişki ( $r=0,528$ ;  $p<0,01$ ) bulunmuştur. Bu sonuç, psikolojik sağlamlık puanları arttıkça duygusal esneklik puanlarının da arttığını gösterir.

Psikolojik sağlamlık ile öz şefkat arasında pozitif bir ilişki ( $r=0,431$ ;  $p<0,01$ ) bulunmuştur. Bu sonuç, psikolojik sağlamlık puanları arttıkça öz şefkat puanlarının da arttığını gösterir.

Duygusal esneklik ile öz şefkat arasında pozitif bir ilişki ( $r=0,286$ ;  $p<0,01$ ) bulunmuştur. Bu sonuç, duygusal esneklik puanları arttıkça öz şefkat puanlarının da hafifçe arttığını gösterir.

#### **4.8. Aracı Role İlişkin Bulgular**

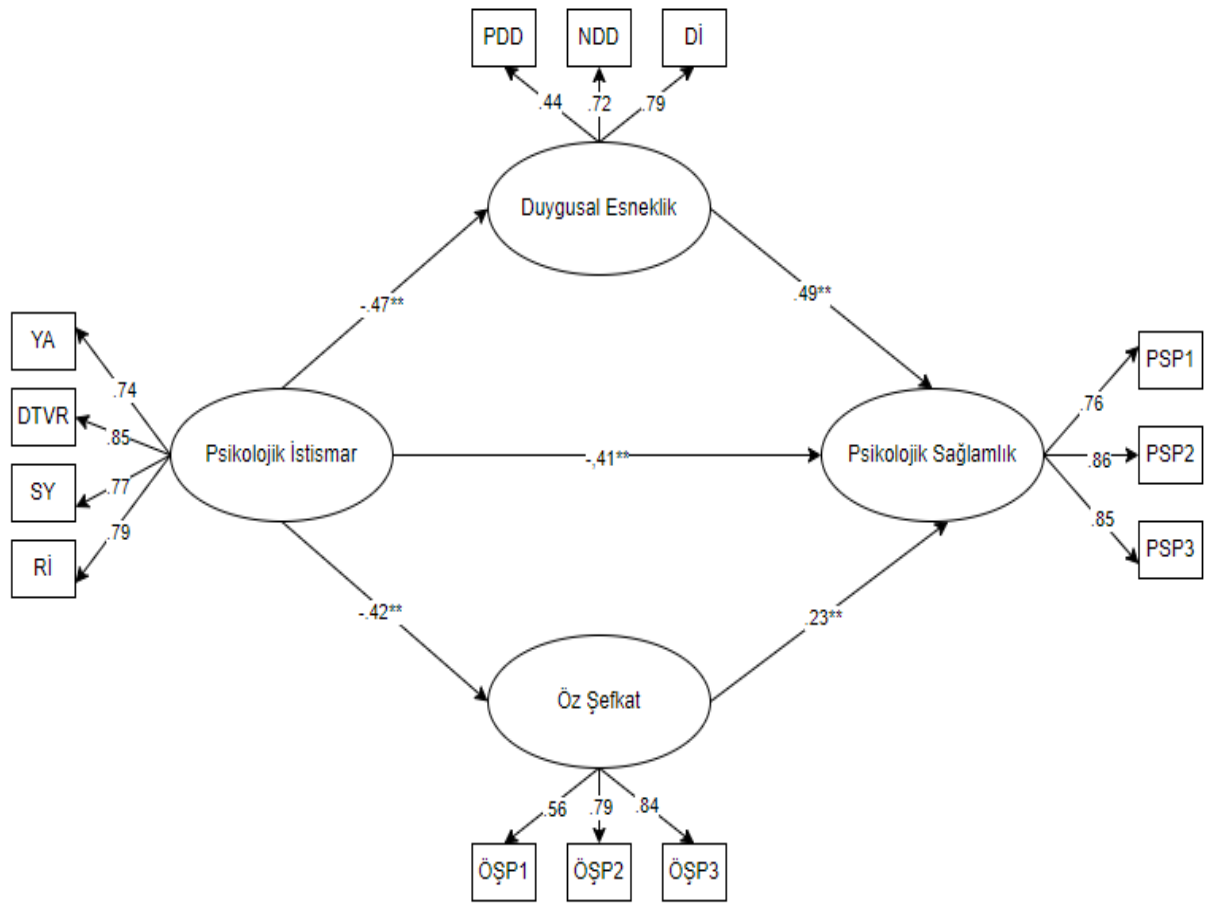
##### **4.8.1. Ölçüm Modeli**

Bu çalışmada dört gizil değişken (psikolojik istismar, psikolojik sağlamlık, duygusal esneklik ve öz şefkat) ve bunlara ilişkin 13 gözlenen değişken yer almaktadır. Yapılan analizler sonucunda, uyum değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu belirlenmiştir. Uyum değerleri ( $\chi^2/df = 3.51$ , CFI = .96, TLI = .94, GFI = .95, SRMR = .046, RMSEA = .062) Hu ve Bentler (1999) tarafından önerilen kriterlere uygun bulunmuştur. Ayrıca, faktör yüklerinin .56 ile .84 arasında değiştiği ve güvenilirlik katsayılarının .70'in üzerinde olduğu saptanmıştır. Bu bulgular, gözlemlenen değişkenlerin gizil değişkenleri temsil etme düzeylerinin yeterli olduğunu göstermektedir.

##### **4.8.2. Yapısal Model**

Yapısal modele geçildiğinde, duygusal esneklik ve öz şefkatin, psikolojik istismar ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği bir model ilk olarak test edilmiştir. Bu modelde, psikolojik istismar ile psikolojik sağlamlık arasında doğrudan bir yol bulunmamaktadır. Bunun yerine, psikolojik istismarın duygusal esneklik ve öz şefkat aracılığıyla psikolojik sağlamlığı nasıl öngördüğü incelenmiştir. Uyum değerleri ( $\chi^2/df = 4.84$ , CFI = .93, TLI = .91, GFI = .93, SRMR = .061, RMSEA = .077), Hu ve Bentler'in belirlediği uyum kriterlerine uygun bulunmuştur (Kline, 2023). Ayrıca, duygusal esneklik ve öz şefkatin kısmi aracı olarak rol oynadığı bir model de test edilmiştir. Bu modelde, duygusal esneklik ve öz şefkatin aracılık etkilerinin yanı sıra psikolojik istismar ile psikolojik sağlamlık arasında doğrudan bir yol da bulunmaktadır. Bu kısmi aracılık modeli için uyum değerleri de tatmin edici düzeydedir ( $\chi^2/df = 3.54$ , CFI = .95, TLI = .94, GFI = .95, SRMR = .049, RMSEA = .063).

Her iki modelin de kabul edilebilir uyum indekslerine sahip olduğu görülmüştür. Hangi modelin tercih edileceğine karar vermek için, ki-kare fark testi sonuçları ile AIC ve ECVI değerleri incelenmiştir. Ki-kare fark testi sonuçları, psikolojik istismar ile psikolojik sağlamlık arasına doğrudan bir yol eklenmesinin modele anlamlı katkı sağladığını göstermiştir ( $\Delta\chi^2 = 82.779$ ,  $df = 1$ ,  $p < .001$ ). Ek olarak, kısmi aracılık modeli için hesaplanan AIC ve ECVI değerleri, tam aracılık modeline göre daha düşük bulunmuştur. Sonuç olarak, duygusal esneklik ve öz şefkatın psikolojik istismar ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynadığı model tercih edilmiştir. Bu modele ilişkin yol katsayıları Şekil 4.8'de sunulmuştur.



**Şekil 4.8: Kısmi aracılı yapısal modelin standartlaştırılmış katsayıları. N=645; \*\*sayfa <.001. YA, yıldırma ve aşağılama; DTVR, duygusal tepki vermeyi reddetmek; SY, suça yöneltme; Rİ, reddetme ve izolasyon; PDD, pozitif duyguların düzenlenmesi; NDD, negatif duyguların düzenlenmesi; Dİ, duyguların iletişimi; ÖŞ, öz şefkat paketleri; PS, psikolojik sağlamlık paketleri**

**Tablo 4.8: Psikolojik istismarın duygusal esneklik ve öz şefkat yoluyla psikolojik dayanıklılık üzerindeki dolaylı etkisi**

Yol	Katsayı	%95 CI	
		LL	UL
Psikolojik istismar→, öz şefkat, →dayanıklılık	-.111	-.154	-.076
Psikolojik istismar→, duygusal esneklik, → dayanıklılık	-.237	-.306	-.177
Psikolojik istismar→, öz şefkat, → duygusal esneklik, → dayanıklılık	-.323	-.393	-.263
Yol		LL	UL
Toplam etki	-.489	-.556	-.428
Doğrudan etki	-.274	-.338	-.214
Toplam dolaylı etki	-.216	-.273	-.169

CI güven aralığı, LL alt sınırı, UL üst sınırı

Tüm bu bulgular, duygusal esneklik ve öz şefkat düzeylerinin, psikolojik istismar ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, duygusal esneklik ve öz şefkat, bu ilişki içerisinde paralel arabulucu roller üstlenmektedir.

## 5. BÖLÜM

### TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, psikolojik istismar, psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme ve öz şefkat ile ilgili elde edilen bulguların tartışmasına, araştırmanın sonuçlarına ve önerilere yer verilmiştir. Araştırma sonucunda, kız öğrencilerin psikolojik istismar puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu; erkek öğrencilerin ise psikolojik sağlamlık, duygusal esneklik ve öz şefkat puanlarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yüksek gelir düzeyine sahip öğrencilerin psikolojik istismar puanları düşük gelir düzeyine sahip öğrencilere göre daha yüksek çıkarken, orta ve yüksek gelir düzeyindeki öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanları daha yüksek saptanmıştır. Orta gelir grubundaki öğrencilerin duygusal esneklik puanları yüksek gelir grubundakilerden, küçük kardeşlerin psikolojik istismar puanları ise büyük kardeşlere göre daha yüksek bulunmuştur. Psikolojik istismar ile psikolojik sağlamlık, duygusal esneklik ve öz şefkat arasında negatif ilişkiler bulunurken, psikolojik sağlamlık, duygusal esneklik ve öz şefkat arasında pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Yapısal eşitlik modellemesi sonuçlarına göre, duygusal esneklik ve öz şefkat, psikolojik istismar ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide paralel arabulucular olarak rolü üstlenmektedir.

#### 5.1. Tartışma

##### 5.1.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik İstismar, Psikolojik Sağlamlık, Duygusal Esneklik ve Öz Şefkat Ölçeklerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada, cinsiyet değişkenine göre psikolojik istismar düzeylerinde kızlar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu bulgu, Arslan (2015b) ve Cansız (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmalarda da ergenlik dönemindeki kızların psikolojik istismara daha fazla maruz kaldığını ortaya koyan sonuçlarla örtüşmektedir. Kızlar lehine elde edilen anlamlı farklılıklar, toplumsal cinsiyet rolleri, duygusal tepkiler ve kültürel dinamikler gibi çeşitli etkenlerden kaynaklanabilir. Geleneksel cinsiyet rolleri, kızların daha duygusal ve hassas bireyler olarak algılanmasına neden olabilir, bu da

onların psikolojik istismarı daha yoğun bir şekilde deneyimlemelerine ya da bu tür deneyimleri daha sık rapor etmelerine yol açabilir. Ayrıca, kızların psikolojik istismara karşı verdikleri tepkilerin, erkeklere kıyasla daha içselleştirici nitelikte olması, istismarın etkilerini daha derin hissetmelerine ve dolayısıyla daha yüksek istismar düzeyleri olarak algılanmasına neden olabilir. Bununla birlikte, Çamurcu (2022) tarafından yapılan araştırmada erkekler lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu bulgu, psikolojik istismarın cinsiyetler arası dağılımının farklı örneklem gruplarında değişkenlik gösterebileceğini düşündürmektedir. Öte yandan, Ada (2023), Buldu (2021), Ergin ve Kıran (2023), Esen (2020), Karaca (2001), Kanak ve Arslan (2018), Nar ve Tolan (2022), Siyez (2003), Öztep (2010), Yalçın (2007) gibi araştırmalarda cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmaması, cinsiyetin psikolojik istismar üzerindeki etkisinin tutarlı bir şekilde belirlenemeyeceğine işaret etmektedir. Bu sonuçlar, cinsiyet fark etmeksizin, psikolojik istismarın her iki cinsiyet için de ciddi duygusal ve psikolojik zararlar doğuran bir durum olduğunu vurgulamaktadır. Anlamsız çıkan sonuçların varlığı, cinsiyetin psikolojik istismar üzerindeki etkisinin bağlama, örnekleme ve bireysel farklılıklara göre değişebileceğini ve dolayısıyla genel bir sonuca varmanın güç olduğunu göstermektedir. Bu durum, psikolojik istismarın birey üzerindeki olumsuz etkilerinin cinsiyet sınırlarını aştığını ve bu etkilerin her iki cinsiyet için de derin ve yıkıcı olabileceğini göstermektedir.

Bu çalışmada, psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre erkekler lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bulgu, benzer şekilde erkekler lehine sonuçların elde edildiği diğer araştırmalarla uyum göstermektedir (Çanakçı, 2023; Düzen, 2021; Gürat, 2022; Güngüz, 2017; Kılınç, 2023; Scoloveno, 2015; Shirley, 2012). Erkekler lehine anlamlı sonuçların elde edilmesi, erkeklerin psikolojik sağlık konusunda daha avantajlı olabileceğini veya erkeklerin psikolojik sağlıklarını daha açık ve görünür bir şekilde ifade edebilecekleri bir sosyal yapının varlığını düşündürülebilir. Ayrıca, toplumsal cinsiyet rollerinin erkeklerden daha güçlü ve dayanıklı olmalarını beklemesi, bu tür sonuçların ortaya çıkmasına yol açabilir. Buna karşın, Bağcı (2023) ve Yalçın (2023) çalışmalarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmaması, psikolojik sağlamlığın cinsiyetten bağımsız bir özellik olabileceğini göstermektedir. Bu sonuçlar, psikolojik sağlamlığın bireysel farklılıklar ve çevresel faktörler gibi çeşitli etkenlerden daha fazla etkilenebileceğini düşündürmektedir. Öte yandan, bazı araştırmalarda kızlar lehine anlamlı sonuçlar elde edilmiştir (Güngörmüş vd., 2015; Gündaş, 2013; Koç Yıldırım vd., 2015; Kurt Ulucan,

2013; Turgut, 2015). Kızlar lehine elde edilen bu bulgular, kızların belirli bağlamlarda ve koşullarda psikolojik sağlamlıklarını daha etkin bir şekilde geliştirebileceklerini göstermektedir. Bu durum, kızların toplumsal destek mekanizmalarından daha fazla faydalanabilmesi ya da duygusal dayanıklılıklarını artıran deneyimlere daha fazla maruz kalmaları ile ilişkili olabilir.

Bu çalışmada, duygusal esneklik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre erkekler lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ancak, Gilbert'in (2021) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırma, cinsiyet ile duygusal esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edememiştir. Bu farklı sonuçlar, duygusal esneklik alanındaki çalışmaların sınırlı sayıda olması nedeniyle, duygu düzenleme ile ilgili bulguların incelenmesi gerektiğini göstermektedir. Duygu düzenleme, bireylerin duygusal tepkilerini izleme, değerlendirme ve değiştirme süreçlerini içerir ve hem bilinçli hem de bilinçsiz stratejiler kullanılarak gerçekleştirilmektedir. Araştırmalar, etkili duygu düzenlemenin duygusal esnekliği destekleyebileceğini göstermektedir (Bonanno ve Burton, 2013; Gross, 2015). Bu bağlamda, duygusal esnekliğin anlaşılmasında duygu düzenlemenin önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir (Aldao vd., 2010). Cinsiyet bağlamında, Atalay ve Özyürek (2021), içsel işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin kızlar lehine, dışsal işlevsel olmayan stratejilerin ise erkekler lehine anlamlı bir farklılık gösterdiğini bulmuşlardır. İçsel işlevsel stratejiler, duyguların tanınması, kabul edilmesi ve sağlıklı bir şekilde yönetilmesi becerilerini içerir ve bu stratejilerin duygusal esnekliği destekleyebileceği düşünülmektedir. Benzer şekilde, Barut (2019) da içsel işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin kızlar arasında daha yaygın olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan, Kapçı vd. (2009), erkeklerin duygu düzenleme becerilerinin kızlara kıyasla daha zayıf olduğunu belirtmiş, bu durumun erkeklerin işlevsel olmayan stratejilere daha fazla başvurabileceğini düşündürmektedir. İşlevsel olmayan stratejiler, bireylerin duygularını bastırma ya da kaçınma gibi etkisiz yönetim süreçlerini içermektedir. Bu stratejilerin, duygusal süreçlerin sağlıklı bir şekilde yönetilmesini engelleyebileceği düşünülmektedir. Hampel ve Petermann (2006), kadınların erkeklere kıyasla daha fazla ruminasyon ve vazgeçme gibi işlevsel olmayan stratejilere başvurduklarını tespit etmişlerdir. Bu bulgular, kadınların duygusal süreçlerini daha içsel olarak yaşadıklarını, ancak bu stratejilerin etkili bir duygu düzenleme sağlamadığını düşündürmektedir. Aktürk (2015) ise erkek çocukların dışsal işlevsel olmayan stratejilere daha fazla başvurduğunu ve bunun duyguların dışa vurulması ile sağlıklı

bir şekilde yönetilememesiyle ilişkili olabileceğini ileri sürmüştür. Bununla birlikte, bazı çalışmalarda cinsiyet ile duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Atakay ve Eryılmaz, 2020; De Castella vd., 2013; Güler, 2022; Haşimoğlu ve Aslandoğan, 2018). Bu sonuçlar, cinsiyetin duygu düzenleme üzerindeki etkisinin bireylerin gelişimsel süreçleri ve çevresel faktörlerle etkileşime girdiği ve bu nedenle tek başına belirleyici olmayabileceğini düşündürmektedir.

Bu çalışmada, öz şefkat düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre erkekler lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Cinsiyet farklılıklarına odaklanan diğer araştırmalarda da erkeklerin öz şefkat düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuş ve bu sonuçlar araştırmanın bulgusuyla uyumludur (Bluth ve Blanton, 2015; Çağlar ve Taş, 2018; Tuncer Kayhan, 2023). Bu farklılıkların kökeni, toplumsal cinsiyet rollerine ve bireylerin duygularıyla başa çıkma stratejilerine dayandırılabilir. Erkekler, toplumsal beklentiler doğrultusunda duygularını daha fazla bastırma veya dışa vurma eğiliminde olabilir, bu da kendilerine karşı daha az eleştirel olmalarına neden olabilir. Bu durum, erkeklerin kendilerini daha şefkatli bir perspektiften değerlendirmelerini kolaylaştırabilir. Öte yandan, kadınlar toplumsal normlar gereği daha fazla içsel eleştiriye maruz kalabilir ve bu da öz şefkat düzeylerini olumsuz etkileyebilir. Ancak, literatürde öz şefkat ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Akcan ve Taşören, 2020; Altun, 2021; Ardıç, 2013; İskender, 2009; Kıcalı, 2015; Solak Şimşek, 2019; Sun, Chan ve Chan, 2016; Yumuşakkaya, 2022). Bu bulgular, öz şefkatin cinsiyetten ziyade bireysel özellikler, sosyal çevre ve yaşam koşulları gibi etkenlerle şekillenebileceğini düşündürmektedir.

### **5.1.2. Anne ve Baba Birliktelik Değişkenine Göre Psikolojik İstismar, Psikolojik Sağlık, Duyusal Esneklik ve Öz Şefkat Ölçeklerine İlişkin Bulguların Tartışılması**

Bu çalışmada, psikolojik istismar düzeyleri ile anne-baba birlikteliği değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, Koçmarlar (2016) ve Uzun (2002) tarafından yapılan çalışmalarda da benzer şekilde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık saptanmaması ile uyumludur. Anne-baba birlikteliği ve psikolojik istismar arasındaki ilişkinin anlamsız çıkması, bu değişkenin psikolojik istismar üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olmayabileceğini düşündürmektedir. Buna karşın, Ada

(2023) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, ebeveynleri ayrı olan çocukların psikolojik istismar düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, ebeveyn ayrılığı gibi ailevi yapısal değişikliklerin, çocukların psikolojik istismar algısını artırabileceğini düşündürmektedir. Aynı şekilde, Buldu (2021) tarafından ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada ise, tam aile yapısına sahip çocukların, tek ebeveynli ailelere göre daha az psikolojik istismar yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, tam aile yapısının çocuklara daha fazla duygusal destek sağlayabileceği ve bu sayede psikolojik istismar riskini azaltabileceği şeklinde yorumlanabilir. Bu bağlamda, aile yapısının psikolojik istismar üzerindeki etkisi, çalışmalarda farklı sonuçlar doğurmuş olup, bu etkinin karmaşık ve çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu söylenebilir. Anlamsız çıkan sonuçlar, aile yapısının psikolojik istismar üzerindeki etkisinin doğrudan ve belirleyici bir faktör olmayabileceğini, bunun yerine bireysel, çevresel ve sosyo kültürel faktörlerle etkileşim içinde ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Sonuçlar, psikolojik istismar algısının yalnızca aile yapısına değil, aynı zamanda çocukların bireysel özelliklerine, aile içi ilişkilerin kalitesine ve çevresel destek sistemlerine de bağlı olarak değişebileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada, psikolojik sağlık düzeyleri ile anne baba birlikteliği değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu araştırmalarda elde edilen sonuçlarla uyumludur (Altundağ, 2013; Bahadır, 2009; Ergün, 2016; Yalçın, 2023). Söz konusu araştırmalarda da anne baba birlikteliği değişkenine göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Anlamsız çıkan bu sonuçlar, anne-baba birlikteliği gibi yapısal bir aile faktörünün psikolojik sağlık üzerinde tek başına belirleyici bir etkiye sahip olmayabileceğini göstermektedir. Psikolojik sağlık, bireyin sadece aile yapısından değil, aynı zamanda bireysel özellikler, sosyal destek ağları ve çevresel faktörlerden de etkilenen karmaşık bir olgudur. Buna karşın, bazı araştırmalarda anne baba birlikteliği lehine anlamlı sonuçlar elde edilmiştir (Bağcı, 2023; Kılınç, 2023; Özcan, 2005). Bu bulgular, birlikte yaşayan ebeveynlerin çocuklarının psikolojik sağlık düzeylerinin, ayrılmış ebeveynlerin çocuklarına göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, tam aile yapısının çocuklar için daha istikrarlı ve destekleyici bir ortam sağlayabileceğini, bu ortamın çocukların duygusal dayanıklılıklarını artırarak psikolojik sağlıklarını güçlendirdiğini düşündürmektedir. Ancak, bu ilişkinin her zaman tutarlı sonuçlar vermemesi, psikolojik sağlık üzerinde etkili olan çok sayıda faktörün varlığını ve aile yapısının

tek başına bu etkiyi açıklamakta yetersiz kalabileceğini düşündürmektedir. Psikolojik sağlık, bireysel farklılıklar, yaşam deneyimleri ve çevresel koşullarla şekillenen dinamik bir süreç olarak ele alınmalı ve aile yapısının bu sürece olan katkısı, diğer faktörlerle birlikte değerlendirilmelidir.

Bu çalışmada, duygusal esneklik ile anne ve baba birlikteliği değişkeni arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Duygusal esneklikle ilgili çalışmaların sınırlı olması nedeniyle duygu düzenleme ile ilgili yapılan araştırmalar doğrultusunda tartışılmıştır. Literatürdeki araştırmalar, etkili duygu düzenleme stratejilerinin duygusal esnekliği desteklediğini göstermekte ve bu süreçte önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir (Aldao vd., 2010; Bonanno ve Burton, 2013; Gross, 2015). Akçalı ve Ulutaş Keskinliç (2021) çalışmasında da anne baba birlikteliği değişkeninin anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kocaman (2022) çalışmasında, tek ebeveyni ile yaşayan ergenlerin, içsel işlevsel duygu düzenleme stratejilerini daha sık kullandıkları ve dışsal işlevsel olmayan stratejileri daha az tercih ettikleri belirlenmiştir. Bu bulgu, ebeveyn ayrılığı durumunda ergenlerin farklı duygu düzenleme stratejileri geliştirebildiklerini düşündürmektedir. Benzer şekilde, Özen (2024) araştırmasında boşanmış ebeveynlere sahip bireylerin duygusal sıcaklık ve reddedicilik düzeylerinin, ebeveynleri birlikte olan bireylerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kaya (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, boşanmış ailelerin çocuklarının duygu düzenleme güçlükleri açısından daha dezavantajlı olduğu vurgulanmıştır. Bu bulgular, ebeveyn ayrılığının çocuklarda duygusal düzenleme becerilerini olumsuz etkileyebileceğini öne sürmektedir. Ayrıca, Aral ve Özdal (2005) çalışmasında, anne-babasından uzak büyüyen çocukların, ebeveynleri ile yaşayan çocuklara kıyasla daha düşük duygu düzenleme becerilerine sahip oldukları saptanmıştır. Bu bulgular, ebeveyn birlikteliği ya da ayrılığının çocukların duygusal süreçlerine doğrudan etki edebileceğini işaret etmektedir. Ancak, bu araştırmada anne-baba birlikteliği ile duygusal esneklik arasında anlamlı bir fark bulunmaması, bu ilişkinin karmaşık ve çok boyutlu olduğunu düşündürmektedir. Literatürdeki diğer çalışmalarla karşılaştırıldığında, ebeveynlerin ayrılığı veya birlikteliğinin çocukların duygusal düzenleme becerileri ve esneklik düzeyleri üzerinde etkili olabileceği, ancak bu etkinin her zaman belirgin olmadığı ve çevresel, sosyal ya da bireysel faktörlerin de önemli bir rol oynayabileceği değerlendirilmektedir.

Bu çalışmada, anne ve baba birlikteliği değişkeni ile öz şefkat arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Araştırma bulguları, diğer araştırmalarda elde edilen sonuçlarla uyumludur (Altun, 2021; Kayhan, 2023; Moreira vd., 2018). Bu çalışmalarda da anne-baba birlikteliği değişkeninin öz şefkat üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, öz şefkatin gelişiminde aile yapısının sınırlı bir etkisi olduğunu ve bu süreci etkileyen diğer faktörlerin de dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Öz şefkat, bireyin kendisine yönelik hoşgörülü ve şefkatli bir tutum geliştirmesiyle ilgilidir. Bu tutumun oluşmasında, aile yapısından ziyade bireyin kendilik algısı, kişisel deneyimleri ve sosyal çevresi ile olan ilişkilerinin daha etkili olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, çalışmada anne-baba birlikteliğinin öz şefkat üzerinde anlamlı bir farklılık bulunmaması, öz şefkatin daha çok bireyin içsel süreçleriyle ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Literatürde yer alan diğer çalışmalarla uyumlu olan bu sonuçlar, öz şefkat gibi daha kişisel ve içsel bir tutumun gelişiminde aile yapısının belirleyici bir rol oynamayabileceğini ortaya koymaktadır.

### **5.1.3. Ekonomik Gelir Değişkenine Göre Psikolojik İstismar, Psikolojik Sağlamlık, Duygusal Esneklik ve Öz Şefkat Ölçeklerine İlişkin Bulguların Tartışılması**

Bu çalışmada, yüksek gelir grubuna mensup ergenlerin, düşük gelir grubuna kıyasla daha yüksek psikolojik istismar düzeyleri algıladığı belirlenmiştir. Bu bulgu, Yalçın (2007) tarafından yapılan çalışmada da benzer şekilde, gelir düzeyi ortanın üstünde olan ergenlerin, annelerinden algıladıkları psikolojik istismar düzeylerinin daha fazla olduğu sonucuyla uyumludur. Buna karşın, Öztep (2010) ve Siyez (2003) gibi çalışmalar, gelir düzeyi ortanın altında olan ergenlerde psikolojik istismar düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Dereboy vd. (2018), çalışmasında da alt gelir grubu çocuklarının daha yüksek düzeyde çocukluk çağı travmaları yaşadıkları belirlenmiştir. Bu bulgular, düşük gelir düzeyine sahip ailelerde, ekonomik sıkıntılar ve stresin ebeveynlerin çocuklarına karşı daha sert ve olumsuz tutumlar sergilemesine neden olabileceğini öne sürmektedir. Kara Doruk (2012) çalışmasında da gelir düzeyi asgari ücret ve altında olan ailelerde psikolojik istismar ve ihmal oranlarının, asgari ücret üzeri gelir düzeyine sahip ailelere kıyasla oldukça yüksek olduğu bulunmuştur. Bazı araştırmalar ise gelir düzeyi ile psikolojik istismar arasındaki ilişkiyi anlamlı bulmamıştır (Buldu, 2021; Esen, 2020; Karaca, 2001). Bu

bağlamda, yüksek gelir grubuna mensup ailelerde, çocukların daha fazla beklenti baskısı altında kalabileceği veya ebeveynlerin daha otoriter ve kontrolcü davranışlar sergileyebileceği olasılığını düşündürebilir. Yüksek gelir grubundaki ailelerde ebeveynlerin çocuklarından akademik başarı, sosyal statü veya belirli yaşam standartlarına uyum gibi konularda daha fazla beklenti içinde olmaları, çocukların üzerindeki baskıyı artırabilir ve bu durum psikolojik istismar olarak algılanabilir. Ayrıca, bu ailelerde ebeveynlerin kariyer odaklı bir yaşam tarzı benimsemesi, çocuklarla geçirilen kaliteli zamanın azalmasına ve duygusal bağların zayıflamasına yol açarak, çocukların daha fazla psikolojik istismar yaşadığı duygusunu geliştirmelerine neden olabilir.

Bu çalışmada, orta ve yüksek gelir gruplarına mensup bireylerin, düşük gelir grubuna kıyasla daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeylerine sahip oldukları belirlenmiştir. Bu bulgu, yüksek gelir grubunun psikolojik sağlamlık açısından avantajlı olduğunu gösteren diğer çalışmalarda da desteklenmektedir (Lee vd., 2008; Taşdemir, 2013; Yalçın, 2023). Gelir düzeyinin, bireylerin duygusal ve psikolojik dayanıklılığını artırmada önemli bir koruyucu faktör olduğu görülmektedir. Yüksek gelir düzeyine sahip bireyler, stresle başa çıkma, duygusal dengeyi sürdürme ve yaşam zorluklarına karşı direnç gösterme açısından daha fazla kaynak ve fırsata sahip olabilmektedir. Bu avantaj, iyi sosyo ekonomik imkanlara sahip bireylerin psikolojik sağlamlıklarını destekleyen daha fazla sosyal, kültürel ve maddi kaynağa erişimi olduğu için ortaya çıkmaktadır (Eminağaoğlu, 2006; Kararımak, 2006; Luthar, 1991; Masten, 2001; Murray, 2003; Rutter, 1999). Buna karşın, bazı çalışmalar düşük gelir düzeyinin psikolojik sağlamlığı olumsuz etkilediğini (Gölmüş Erhan, 2005; Onat, 2010), bunun sebebinin de düşük gelir düzeyinin getirdiği umutsuzluk ve kaynak yetersizliği olduğu düşünülmektedir. Ancak, bazı araştırmalar gelir düzeyi ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki tespit edememiştir (Bağcı, 2023; Kılınç, 2023; Toprak, 2014). Bu bulgular, psikolojik sağlamlığın yalnızca gelir düzeyine bağlı olmadığını, bireysel farklılıklar, sosyal destek sistemleri ve yaşam koşulları gibi diğer faktörlerin de bu süreçte rol oynayabileceğini göstermektedir. Sonuç olarak, orta ve yüksek gelir gruplarının, düşük gelir grubuna göre daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeylerine sahip olması, sosyo ekonomik imkanların bireylerin psikolojik dayanıklılığı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu çalışma, orta gelir grubundaki bireylerin duygusal esneklik düzeylerinin, yüksek gelir grubundaki bireylere kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Duygusal esneklik üzerine yapılan sınırlı sayıda araştırma nedeniyle, bu kavram duygu düzenleme ile ilgili çalışmalar ışığında tartışılmıştır. Literatürdeki araştırmalar, etkili duygu düzenlemenin duygusal esneklik düzeyini güçlendirdiğini göstermekte (Bonanno ve Burton, 2013; Gross, 2014) ve bu sürecin kritik bir bileşeni olduğunu belirtmektedir (Aldao vd., 2010). Ekonomik gelir düzeyi ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda, gelir düzeyi arttıkça bireylerin duygu düzenleme güçlüğü yaşama oranlarının azaldığı tespit edilmiştir (Çimen, 2022; Yumuşak, 2019). Bu bulgular, daha yüksek ekonomik gelir düzeyine sahip bireylerin, duygularını düzenleme konusunda daha az zorlandıklarını ve dolayısıyla duygusal esnekliklerini daha iyi desteklediklerini düşündürmektedir. Buna karşın, bazı çalışmalarda ekonomik gelir düzeyi ile duygu düzenleme arasında anlamlı bir fark bulunmaması (Çimen, 2022; Gelgör, 2016), duygu düzenlemenin yalnızca ekonomik gelir düzeyine bağlı olmadığını ve bu sürecin bireysel, sosyal ve psikolojik faktörler tarafından da şekillendiğini göstermektedir. Araştırmanın bulguları, orta gelir grubundaki bireylerin, günlük yaşamlarında daha sık karşılaştıkları zorluklar nedeniyle duygusal esnekliklerini geliştirme fırsatına sahip olabileceklerini düşündürmektedir. Orta gelir grubundaki bireylerin, sınırlı maddi kaynaklarla başa çıkma zorunluluğu, duygusal süreçleri yönetme becerilerini güçlendirebilir. Buna karşılık, yüksek gelir grubundaki bireyler, yaşamlarında daha az duygusal zorlukla karşılaşmaları nedeniyle, duygusal esnekliklerini geliştirme fırsatlarının sınırlı olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada, ekonomik gelir düzeyi ile öz şefkat arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu sonuç, literatürdeki diğer çalışmalarla da uyumludur (Altun, 2021; Andiç, 2013; Ardıç, 2013; Şimşek Solak, 2019; Tuncer Kayhan, 2023). Bu sonuçlar, öz şefkatin gelişiminde ekonomik gelir düzeyinin tek başına belirleyici bir faktör olmadığını düşündürmektedir. Bazı araştırmalar, gelir düzeyi arttıkça öz şefkatin de arttığını ve yüksek gelir grubundaki bireylerin öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir (Demir, 2023; Sarıkatipoğlu, 2023). Bu bulgular, maddi rahatlık ve yaşam standartlarının bireylerin kendilerine karşı daha anlayışlı ve şefkatli bir tutum geliştirmelerine katkıda bulunabileceğini öne sürebilir. Ancak, çalışmamızda olduğu gibi birçok araştırmada bu ilişkinin anlamlı bulunmaması, öz şefkatin ekonomik gelir gibi dışsal faktörlerden çok bireyin içsel süreçlerine ve psikolojik

yapısına bağı olduğunu göstermektedir. Öz şefkat, bireyin kendisine yönelik şefkatli bir tutum geliştirmesiyle ilgilidir ve bu tutumun oluşmasında bireysel farkındalık, yaşam deneyimleri ve sosyal destek gibi faktörlerin önemli bir rol oynadığı düşünülebilir. Ekonomik gelir düzeyi, bireylerin yaşam koşullarını etkileyebilir; ancak öz şefkat gibi kişisel ve içsel bir tutumun gelişiminde tek başına belirleyici olmayabilir.

#### **5.1.4. Doğum Sırası Değişkenine Göre Psikolojik İstismar, Psikolojik Sağlamlık, Duygusal Esneklik ve Öz Şefkat Ölçeklerine İlişkin Bulguların Tartışılması**

Bu çalışmada, doğum sırasına göre küçük kardeşlerin büyük kardeşlere kıyasla daha yüksek psikolojik istismar düzeyleri algıladığı belirlenmiştir. Bu bulgu, doğum sırasının psikolojik istismar üzerindeki etkisini inceleyen diğer bazı çalışmalardan farklılık göstermektedir. Yapılan araştırmalarda doğum sırası ile psikolojik istismar algısı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Çamurcu, 2022; Esen, 2020). Bu araştırmalar, doğum sırasının psikolojik istismar üzerinde tek başına belirleyici bir faktör olmadığını öne sürmektedir. Ancak, bu çalışmada küçük kardeşlerin daha yüksek psikolojik istismar algısı yaşaması, aile içinde doğum sırasının etkisinin daha karmaşık olabileceğini göstermektedir. Küçük kardeşler, genellikle ailede daha fazla kontrol altında tutulabilir ve ebeveynler tarafından daha fazla korunma ya da yönlendirme eğiliminde olabilirler. Bu durum, küçük kardeşlerin ebeveynler tarafından daha sıkı bir disipline tabi tutulmalarına veya büyük kardeşlerin otoritesine maruz kalmalarına yol açabilir, bu da onların psikolojik istismara daha açık hale gelmelerine neden olabilir. Diğer yandan, büyük kardeşler genellikle ailede daha fazla sorumluluk üstlenir ve ebeveynlerden daha fazla özerklik elde ederler. Bu durum, büyük kardeşlerin psikolojik istismar algısını azaltabilir, çünkü aile içindeki konumları onlara daha fazla güç ve bağımsızlık sağlayabilir. Küçük kardeşlerin, aile içindeki otorite figürlerine karşı daha bağımlı olmaları, onların psikolojik istismara karşı daha savunmasız hale gelmesine neden olabilir. Küçük kardeşlerin daha yüksek psikolojik istismar algısına sahip olması, aile içindeki dinamiklerin ve ebeveyn tutumlarının bu süreçte önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Bu çalışmada, psikolojik sağlamlık ile doğum sırası arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatürde bu konuya ilişkin farklı bulgular mevcuttur. Gürat (2022) tarafından yapılan bir araştırmada, tek çocuklar ve en büyük çocukların psikolojik sağlamlık puanlarının, ortanca veya aradaki çocuklara göre anlamlı derecede yüksek

olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, genellikle büyük kardeşlerin ve tek çocukların aile içinde daha fazla sorumluluk ve özerklik kazandıkları, bu durumun da onların psikolojik sağlamlıklarını artırabileceği yönündeki görüşle açıklanabilir. Tek çocuklar ve en büyük çocuklar, ailede daha fazla ilgi görebilir ve bu ilgi, onların psikolojik dayanıklılığını olumlu yönde etkileyebilir. Öte yandan, bazı çalışmalarda küçük kardeşlerin ailedeki deneyimli büyük kardeşlerin ve ebeveynlerin rehberliğinden faydalanarak stresle başa çıkma becerilerini güçlendirebileceği ve daha fazla duygusal destek alabilecekleri ifade edilmiştir. Bu durumun da onların psikolojik sağlamlık düzeyini artırabileceği öne sürülmektedir. Ancak, literatürde doğum sırası ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını gösteren araştırmalar da mevcuttur (Bahadır, 2009; Yıldırım, 2014). Bu çalışmalar, doğum sırasının psikolojik sağlamlık üzerinde tek başına belirleyici bir etken olmadığını ve bu ilişkinin farklı örneklem ve bağlamlarda değişiklik gösterebileceğini düşündürmektedir.

Bu çalışmada, duygusal esneklik ile doğum sırası arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Duygusal esneklik üzerine yapılan araştırmaların sınırlı olması nedeniyle benzeşik bir kavram olan duygu düzenleme ile ilgili bulgular tartışılmıştır. Araştırmalar, etkili duygu düzenlemenin duygusal esnekliği güçlendirdiğini göstermekte (Bonanno ve Burton, 2013; Gross, 2015) ve bu süreçte önemli bir rol oynadığını belirtmektedir (Aldao vd., 2010). Literatürde yapılan çalışmalar da doğum sırasının duygu düzenleme üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını ortaya koymuştur (Aydın, 2018; Bozkurt Yükçü vd., 2017; Kaya, 2022). Ancak Çimen'in (2022) çalışmasında, ilk çocuk olan bireylerin, ortanca ve son çocuklara kıyasla içsel işlevsel duygu düzenleme puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, ilk çocukların, erken yaşta sorumluluk almaları sebebiyle duygularını daha işlevsel bir şekilde düzenleme becerisi geliştirmiş olabileceklerini düşündürülebilir. Ancak bu bulgunun, duygu düzenleme üzerinde belirleyici bir etki oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Atalay ve Özyürek'in (2021) araştırmasında kardeş sayısına bakıldığında, iki kardeşe sahip bireylerin, tek kardeşe sahip bireylere kıyasla dışsal işlevsel duygu düzenlemeyi daha iyi gerçekleştirdikleri tespit edilmiştir. Bu bağlamda, doğum sırası ve duygusal esneklik arasındaki ilişkinin karmaşık ve çok boyutlu olduğu sonucuna varılmaktadır. Elde edilen bulgular, doğum sırasının duygusal esneklik üzerinde belirleyici bir etki oluşturmadığını ortaya koymaktadır.

Bu çalışmada, öz şefkat ile doğum sırası arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu sonuç, yapılan araştırmalarla da uyumlu görünmektedir (Altun, 2021; Kayhan, 2023; Solak Şimşek, 2019). Bu durumun birkaç nedeni olabileceği düşünülmektedir. Öz şefkat, bireyin kendisine karşı geliştirdiği şefkatli ve anlayışlı bir tutumdur. Bu tür içsel özelliklerin gelişiminde, doğum sırası gibi biyolojik veya aile içi sıralamaların etkisinin sınırlı kalabileceği, bireyin öz şefkat düzeyini şekillendiren ana faktörlerin daha çok kişisel deneyimler, sosyal ilişkiler, travmalar ya da sosyal destek gibi çevresel ve psikolojik etkenler olabileceği öne sürülebilir. Örneğin, kardeş sayısı veya doğum sırası, bireylerin aile içindeki rol ve sorumluluklarını etkileyebilir, ancak öz şefkat gibi içsel bir tutumun gelişiminde bu etkilerin sınırlı kalması olasıdır. Bunun yanı sıra, öz şefkatin gelişiminde duygusal farkındalık, kendine karşı hoşgörü ve psikolojik esneklik gibi bireysel süreçlerin belirleyici olması, doğum sırasının bu faktörler üzerinde doğrudan bir etkisinin olmamasına yol açabilir. Kardeş sayısı veya doğum sırasının, bireylerin öz şefkat geliştirme kapasitesini doğrudan etkilememesi, öz şefkatin daha çok bireyin yaşam süreci boyunca karşılaştığı kişisel zorluklar ve bunlarla nasıl başa çıktığına bağlı olarak geliştiğini düşündürülebilir.

#### **5.1.5. Psikolojik İstismar, Psikolojik Sağlamlık, Duygusal Esneklik ve Öz Şefkat Ölçeklerine İlişkin Aracı Analizin Bulgularının Tartışılması**

Bu çalışmada, psikolojik istismar ile psikolojik sağlamlık arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu, literatürdeki diğer araştırmalarla da tutarlıdır (Ada, 2023; Arslan, 2015; Ceren Bostan, 2018; Kanak ve Arslan, 2018). Lise öğrencileri ve yetişkinler üzerinde yapılan bu çalışmalar, psikolojik istismarın psikolojik sağlamlık üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Psikolojik istismar düzeyi arttıkça, bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin azaldığı gözlemlenmiştir. Literatürde geniş kapsamlı olarak ele alınan araştırmalar da bu sonuçları desteklemektedir. Psikolojik istismar ve ihmalin, bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini düşürdüğü, daha önceki çalışmalarda da belirtilmiştir (Cicchetti vd., 1993; Herrenkohl vd., 1994; Kaya ve Çeçen Eroğlu, 2015; Nar ve Tolan, 2022). Ayrıca, Williams ve Nelson Gardell (2012) tarafından yapılan araştırma, ihmal ve istismarın bireylerin psikolojik dayanıklılığı üzerindeki olumsuz etkilerine işaret etmektedir. Özellikle çocukluk döneminde maruz kalınan istismarın, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını olumsuz etkilediği literatürde sıklıkla vurgulanmıştır. Araştırmalar,

çocukluk çağında yaşanan istismar düzeyi arttıkça, bireylerin psikolojik sağlamlıklarının önemli ölçüde azaldığını göstermektedir (Arslan, 2015a; Aydın, 2018; Campbell Sills vd., 2009; Küçük, 2019). Bu bulgular, psikolojik istismarın bireylerin duygusal dayanıklılığı üzerinde ciddi ve uzun vadeli olumsuz etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, psikolojik istismarın bireylerin psikolojik dayanıklılığı üzerinde yıkıcı bir etkiye sahip olabileceğini ve bu tür olumsuz deneyimlerin, bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini ve genel duygusal sağlıklarını zayıflattığını göstermektedir. Psikolojik istismar, bireyin kendine olan güvenini, sosyal ilişkilerini ve geleceğe yönelik iyimserliğini olumsuz etkileyebilir, bu da psikolojik sağlamlıklarının düşmesine neden olabilir. Bu çalışma, psikolojik istismar ile psikolojik sağlamlık arasındaki negatif ilişkiyi güçlü bir şekilde desteklemektedir. Psikolojik istismar düzeyinin artması, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını ve duygusal esnekliklerini azaltarak, onları daha savunmasız hale getirebilir.

Bu çalışmada, psikolojik istismar ile duygusal esneklik arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Bonanno ile Burton (2013) ve Gross (2015), duygu düzenlemenin duygusal esnekliği artırdığını; Aldao vd. (2010) ise bu iki kavramın yakından ilişkili olduğunu belirtmiştir. Duygusal esneklik üzerine yapılan araştırmaların sınırlı olması nedeniyle, bu alandaki bulguların değerlendirilmesinde duygu düzenleme ile ilgili sonuçlar dikkate alınmıştır. Kır (2021) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik istismar ile duygusal düzenleme stratejilerinin işlevselliği arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş; işlevsel olmayan stratejilerin daha sık, işlevsel stratejilerin ise daha az kullanıldığı tespit edilmiştir. Karagöz (2024), duygusal istismarın ergenlerin duygu düzenleme puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olmadığını belirtmesine karşın; Aköz (2023) ve Kocaman (2022) gibi çalışmalar, algılanan psikolojik istismarın işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerinin daha sık kullanılmasıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Diğer çalışmalar da çocukluk çağı travmalarının ve duygusal ihmalin, duygusal düzenleme güçlükleri ile bağlantılı olduğunu göstermektedir (Küçük, 2019; Mulholland, 2010; Shipman vd., 2007; Ünal, 2021). Bu araştırmalarda, çocukluk döneminde yaşanan psikolojik istismar ve ihmalin bireylerin duygusal dengeyi sağlamada zorlandıklarını ortaya koyduğu vurgulanmıştır. Bu bulgu hem travmaya maruz kalan çocuklar hem de ergenler için geçerli olup, travmanın bireylerin duygusal işlevselliği üzerindeki olumsuz etkilerini ortaya koymaktadır (Marusak vd., 2015). Duygusal istismara maruz kalan bireylerin, maruz kalmayanlara kıyasla daha fazla duygusal düzenleme güçlüğü yaşadıklarını tespit edilmiştir. (Burns

vd., 2010). Bu bulgu, duygusal istismarın duygusal düzenleme güçlüğü'nün önemli bir belirleyicisi olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışmanın bulguları, literatürde yer alan diğer çalışmalarla tutarlıdır. Psikolojik istismarın bireylerin duygusal esnekliklerini zayıflattığı ve bunun işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin kullanımına yol açtığı söylenebilir.

Bu çalışmada, psikolojik istismar ile öz şefkat arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Literatürde de benzer şekilde, çocukluk çağı travmaları ve psikolojik istismarın öz şefkat üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu vurgulanmıştır (Erol, 2021; Karaoğlu ve Erzi, 2019; Tanaka vd., 2011; Ünal, 2021). Çalışmalar, psikolojik istismara maruz kalmanın bireylerin kendilerine yönelik şefkatli ve hoşgörülü bir tutum geliştirmelerini zorlaştırdığını ortaya koymaktadır. Özellikle çocukluk çağı travmaları ve olumsuz yaşantıların, bireylerin kendilerine karşı daha eleştirel ve olumsuz bir bakış açısı geliştirmesine neden olduğu düşünülmektedir (Aras vd., 2023; Canbaz, 2023; Yumuşakkaya, 2022). Bu bulgular, psikolojik istismarın öz şefkat üzerindeki negatif etkisini gösteren diğer araştırmalarla uyumludur. Öz şefkat, bireyin kendisiyle empati kurma ve hoşgörü geliştirme becerisi olarak tanımlandığından, çocuklukta maruz kalınan psikolojik istismar, bireyin öz şefkatini zayıflatabilir (Barlow vd., 2017; Vettese vd., 2011; Wekerle vd., 2022). Araştırmalarda, çocukluk döneminde yaşanan travmaların ve kötü muamelenin, bireylerin öz şefkat geliştirmesini engellediği ve bu durumun ilerleyen yaşamlarında da devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışma, psikolojik istismarın bireylerin öz şefkat düzeylerini olumsuz etkilediğini ortaya koymuş olup, bu bulgular literatürdeki diğer araştırmalarla da tutarlıdır. Öz şefkatin gelişiminde, bireyin maruz kaldığı olumsuz çocukluk deneyimlerinin ve psikolojik istismarın önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Bu çalışmada, duygusal esneklik ve öz şefkat arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Literatürde, duygusal esneklik ve öz şefkat kavramlarının birbiriyle ilişkili olduğu belirtilmektedir. Beshai vd. (2017) öz şefkatin olumsuz duygularla başa çıkmada etkili olduğunu ve depresyon belirtilerini azaltabileceğini, dolayısıyla kişinin duygusal esnekliğini artırabileceğini ifade etmektedir. Öz şefkat, kişinin kendisine karşı şefkatli ve anlayışlı bir tutum geliştirmesini içerdiğinden, bu tutum duygusal esneklikle doğrudan ilişkili olabilir. Özdemir (2024) tarafından yapılan çalışmada da işlevsel duygu düzenleme ile öz şefkat arasında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. İşlevsel duygu düzenleme stratejileri, bireylerin duygusal tepkilerini daha etkin bir şekilde

yönetmelerine yardımcı olurken, bu stratejilerin öz şefkatle birlikte çalışarak bireyin duygusal esnekliğini güçlendirdiği görülmektedir. Bununla birlikte, Aksu (2023), Aktaş ve Şahin (2018) çalışmalarında, duygu düzenleme güçlüğü ile öz şefkat arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, duygu düzenleme becerilerindeki güçlüklerin, bireyin öz şefkat düzeyini olumsuz etkileyebileceğini ve bu iki kavramın birbirine zıt bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Öz şefkatin bireyin kendisine karşı daha kabul edici ve şefkatli bir yaklaşım sergilemesine olanak tanıdığı ve zorlayıcı duygusal durumlarda daha esnek olmasına yardımcı olduğu ifade edilmektedir (Finlay Jonas vd., 2015). Bu çalışmada bulunan pozitif ilişki, literatürdeki diğer araştırmalarla uyumludur. Öz şefkatin, bireylerin duygusal esnekliğini güçlendiren bir faktör olduğu ve işlevsel duygu düzenleme becerileri ile bu iki kavramın desteklendiği söylenebilir.

Bu çalışmada, psikolojik sağlık ile duygusal esneklik arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, duygusal esnekliğin psikolojik sağlıkla pozitif bir ilişki gösterdiğini belirten diğer araştırmalarla uyumludur (İme ve Ümmet, 2022; Virostkova Nabelkova vd., 2023). Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin, değişen çevresel koşullara rağmen duygusal ve fizyolojik tepkilerini esnek bir şekilde ayarlayabildikleri belirlenmiştir (Waugh vd., 2011). Duygusal esneklik bireylerin zorluklar karşısında toparlanma kapasitelerini artırarak psikolojik sağlamlığın önemli bir bileşeni olduğu bulunmuştur (Southwick vd, 2014). Duygu düzenleme çalışmaları da bu sonuçları desteklemektedir. Kır vd., (2021) ve Seçim (2020) çalışmalarında, içsel ve dışsal işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik sağlamlıkla pozitif ilişkili olduğu, işlevsel olmayan stratejilerin ise bu ilişkiyi olumsuz etkilediği belirtilmiştir. Küçük (2019), duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik sağlamlık arasında negatif bir ilişki bulmuştur. Bu bulgular, işlevsel duygu düzenleme becerilerinin bireylerin zorluklarla başa çıkma kapasitesini güçlendirdiğini ve psikolojik sağlamlıklarını artırdığını göstermektedir. Bu çalışma, duygusal esnekliğin ve etkili duygu düzenleme becerilerinin bireylerin psikolojik sağlamlıklarını güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Literatürdeki diğer çalışmalarla uyumlu bir şekilde, psikolojik sağlamlık ve duygusal esnekliğin birbirini destekleyen önemli kavramlar olduğu sonucuna varılmıştır.

Bu çalışmada, psikolojik sağlık ile öz şefkat arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Literatürdeki diğer çalışmalarla uyumlu olarak, öz şefkatin bireylerin psikolojik sağlamlığını artırdığı görülmektedir (Alizadeh vd., 2018; Aras vd., 2023; Bluth vd.,

2018; Hayter ve Dorstyn, 2014; Kemper vd., 2015; Pınar, 2020; Yalçın, 2023; Yıldırım, 2023). Öz şefkatin bireylerin zorluklarla başa çıkma becerilerini güçlendirdiği, onların duygusal dayanıklılıklarını artırdığı literatürde pek çok çalışmada dile getirilmiştir. Öz şefkatin psikolojik sağlamlığı artırması, çeşitli mekanizmalar aracılığıyla gerçekleşiyor olabilir. Neff ve Germer (2013), öz şefkatin kişiye zorluklar karşısında daha esnek ve dayanıklı olmayı sağladığını, Gilbert ve Procter (2006) ise öz şefkatin kendini eleştirme eğilimi yüksek bireylerde olumsuz deneyimlerle başa çıkmayı kolaylaştırdığını belirtmişlerdir. Breines ve Chen (2012), öz şefkatin kişisel gelişim motivasyonunu artırdığını ve Rockliff vd. (2008) öz şefkatin stres hormonlarını azaltarak fizyolojik iyileşmeye katkıda bulunduğunu vurgulamıştır. Leary vd. (2007) çalışmaları da öz şefkatin olumsuz yaşam olaylarının etkisini hafiflettiğini ve daha dengeli duygusal tepkilere yol açtığını göstermiştir. Bu faktörler, öz şefkatin bireylerin psikolojik sağlamlığını destekleyebileceğini düşündürmektedir. Bu çalışma ve diğer araştırmalar, öz şefkatin psikolojik sağlamlık üzerinde önemli bir rol oynadığını ve bu iki kavram arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bireylerin kendilerine karşı merhametli ve hoşgörülü yaklaşımları, zorluklar karşısında daha güçlü ve dayanıklı olmalarına katkı sağlamaktadır.

Sonuçlar, psikolojik istismar ile psikolojik sağlamlık arasında negatif bir ilişki, duygusal esneklik ve öz şefkat ile ise negatif ilişkiler bulunmuştur. Duygusal esneklik ve öz şefkat arasında pozitif ilişki, psikolojik sağlamlık ile hem duygusal esneklik hem de öz şefkat arasında ise pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgular, duygusal esneklik ve öz şefkatin, psikolojik istismarın olumsuz etkilerini hafifletmede ve psikolojik sağlamlığı desteklemede aracı bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Ergenlerde psikolojik istismar ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi ele alan bu çalışmada, duygusal esneklik ve öz şefkatin bu ilişkide aracılık rolü oynadığı bulunmuştur. Araştırma sonuçları, psikolojik istismarın ergenler üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini, ancak duygusal esneklik ve öz şefkatin bu etkileri hafiflettiğini göstermektedir. Ergenlerde psikolojik istismar, psikolojik sağlamlık üzerinde doğrudan olumsuz bir etki yaratmaktadır (İme, 2023). Bu olumsuz etki, bireylerin psikolojik esneklik ve öz şefkat gibi koruyucu özelliklere sahip olmaması durumunda daha belirgin hale gelir. Psikolojik sağlamlık, bireyin yaşadığı zorluklarla başa çıkma becerisi olarak tanımlanırken, istismar gibi travmatik deneyimlerin bu beceriyi zayıflattığı bilinmektedir. Ada (2023), aile içi sınır ihlali ve psikolojik istismar

arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlık ve ebeveyne bağlanmanın kısmi aracılık rolü oynadığını belirtmiştir. Ceren Bostan (2019) ise, sosyal bağlılığın psikolojik istismar ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi kısmen aracılık ettiğini bulmuştur. Ayrıca, bu bağlamda öznel iyi oluşun da psikolojik sağlamlıkla ilişkilendirildiği ve bu ilişkide tam aracılık rolü oynadığı görülmektedir. Li vd. (2023), reddedilme hassasiyeti ve ilişkisel mağduriyetin psikolojik istismarın ilişkisel saldırganlık üzerindeki etkilerinde zincirleme aracilar olarak işlev gördüğünü bulmuştur. Bu da psikolojik istismarın ergenlerde çeşitli olumsuz davranışsal ve duygusal sonuçlara yol açabileceğini göstermektedir.

Duygusal esneklik, ergenlerin psikolojik sağlamlık geliştirmesinde önemli bir rol oynamaktadır. İme ve Ümmet (2022), duygusal esnekliğin öznel iyi oluşu ve dayanıklılığı artırdığını bulmuşlardır. Xie vd. (2021), duygusal esnekliği yüksek olan bireylerin istismarın duygusal etkileriyle daha etkili başa çıkabildiğini vurgulamıştır. Cen vd. (2024) ise, psikolojik istismar ve ihmalin ergenlerde uyku problemleri ve depresif ruh hali aracılığıyla intihar düşüncesine yol açtığını belirtmiş, bu süreçte duygusal esnekliğin önemli bir tampon mekanizması sunduğunu göstermiştir. Dereboy vd. (2018), çocukluk ağı travmaları ile kimlik bocalamaları arasındaki ilişkide duygu düzenlemede güçlüklerin kısmi aracı rol oynadığını bulmuşlardır. Burns vd. (2010), duygu düzenleme güçlüklerini en fazla yordayan istismar türünün duygusal istismar olduğunu vurgulamıştır. şahin Demirkapı (2013) de, çocukluk ağı travmalarının duygu düzenleme güçlükleri üzerindeki etkisini ortaya koymuştur. Andersson vd. (2022), lise öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada tüm istismar türleri ile kendine zarar verme davranışları arasındaki ilişkiye duygu düzenleme güçlüklerinin aracılık ettiğini bulmuştur. Toklucu (2024), ocukluk ağı travmalarının kendine zarar verme davranışı üzerindeki etkisinin merhamet, öz şefkat ve duygu ifade etme tarafından aracılık edildiğini belirtmiştir. Bu bulgular, duygusal esnekliğin ergenlerde psikolojik dayanıklılığı artırmada kritik bir rol oynadığını göstermektedir.

Öz şefkat, ergenlerin psikolojik sağlamlık geliştirmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bluth ve Blanton (2013), öz şefkatin farkındalık ile negatif duygular ve stres arasındaki ilişkiyi kısmen aracılık ettiğini bulmuştur. Ayrıca, öz şefkatin yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisini tam aracılık ettiği vurgulanmıştır. Játiva ve Cerezo (2014), öz şefkat düzeyi yüksek olan ergenlerin daha az mağduriyet yaşadığını ve bu durumun psikolojik uyumsuzluk ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Trompetter vd. (2016) ise, öz

şefkatin pozitif ruh sağlığı ile psikopatoloji arasındaki negatif ilişkiyi kısmen aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Öz şefkatin psikolojik istismarın olumsuz etkilerini hafiflettiği ve ergenlerin dayanıklılığını artırdığı bulgular da Voon vd. (2021) tarafından doğrulanmıştır. Uğur (2023), çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimlerin öz şefkati zayıflattığını, ancak psikolojik esnekliğin bu olumsuz etkileri hafifletebileceğini göstermiştir.

Ergenlerde psikolojik istismar ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide, duygusal esneklik ve öz şefkatin aracılık rolü bu çalışmanın bulguları doğrultusunda açıkça ortaya konulmuştur. Bu bulgular, bireylerin sahip olduğu kişisel özelliklerin psikolojik dayanıklılık üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Özellikle duygusal esneklik ve öz şefkat, psikolojik istismarın ergenler üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmada kritik bir tampon görevi görmektedir. İlgili literatürdeki araştırmalar da bu sonuçları desteklemektedir. Bu bağlamda, duygusal esneklik ve öz şefkatin ergenlerde güçlendirilmesi, özellikle psikolojik istismar gibi olumsuz yaşam deneyimlerine maruz kalan bireylerin daha dirençli hale gelmelerine ve psikolojik sağlamlıklarını korumalarına önemli ölçüde katkı sağlayabilir. Bu çalışmanın bulguları, ergenlerin psikolojik sağlığını desteklemek ve onları olumsuz deneyimlere karşı korumak adına önemli bilgiler sunmaktadır. Duygusal esneklik ve öz şefkatin artırılması, ergenlerin yaşamları boyunca karşılaşılabilecekleri çeşitli zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlar ve genel psikolojik sağlamlıklarını güçlendirir.

## **5.2. Sonuçlar**

1. Kız öğrencilerin psikolojik istismar puanları, erkeklerden daha yüksek bulunmuştur.
2. Erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanları, kızlardan daha yüksek bulunmuştur.
3. Erkek öğrencilerin duygusal esneklik puanları, kızlardan daha yüksek bulunmuştur.
4. Erkek öğrencilerin öz şefkat puanları, kız öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur.
5. Yüksek gelir düzeyine sahip öğrencilerin psikolojik istismar puanları, düşük gelir düzeyine sahip öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.
6. Orta ve yüksek gelir düzeyine sahip öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanları, düşük gelir düzeyine sahip öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

7. Orta gelir grubuna sahip öğrencilerin duygusal esneklik puanları, yüksek gelir grubuna sahip öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur.
8. Küçük kardeşlerin psikolojik istismar puanları, büyük kardeşlere göre daha yüksek bulunmuştur.
9. Psikolojik istismar ile psikolojik sağlamlık arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.
10. Psikolojik istismar ile duygusal esneklik arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.
11. Psikolojik istismar ile öz şefkat arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.
12. Psikolojik sağlamlık ile duygusal esneklik arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.
13. Psikolojik sağlamlık ile öz şefkat arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.
14. Duygusal esneklik ile öz şefkat arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.
15. Duygusal esneklik ve öz şefkat, psikolojik istismar ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenmektedir.
16. Duygusal esneklik ve öz şefkat, psikolojik istismar ve sağlamlık ilişkisine paralel arabulucular olarak rolü üstlenmektedir.

### 5.3. Öneriler

1. Araştırmanın daha geniş ve çeşitlendirilmiş örneklemeler üzerinde çalışmalar yapılması önerilmektedir. Mevcut araştırmanın belirli bir örnekleme sınırlandırılmış olması, bulguların genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Farklı sosyoekonomik düzeyler ve kültürel bağlamlarda gerçekleştirilecek araştırmalar, elde edilen sonuçların daha geniş kitlelere uygulanabilirliğini artıracak ve bu değişkenlerin psikolojik sağlamlık, duygusal esneklik ve öz şefkat üzerindeki etkilerini daha kapsamlı bir şekilde değerlendirmeye olanak sağlayacaktır.
2. Psikolojik istismar, psikolojik sağlamlık, duygusal esneklik ve öz şefkat arasındaki ilişkilerin farklı yaş gruplarında (çocuklar, genç yetişkinler, yetişkinler) ve eğitim seviyelerine (ilkokul, ortaokul, lise, üniversite) göre incelenmesi, bu değişkenlerin yaşamın farklı evrelerinde nasıl şekillendiğini anlamak açısından önemli olabilir. Ayrıca, bireylerin etnik kökenleri ve kültürel bağlamlarının psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeylerine etkisini değerlendirmek amacıyla kültürlerarası araştırmalar yapılması, kültürel normların bu değişkenler üzerindeki rolünü ortaya koyarak daha geniş ve çeşitli bir bakış açısı sunabilir.
3. Aile içi iletişim, bağlanma stili ve sosyal destek gibi faktörler, bireylerin psikolojik sağlamlık ve duygusal esneklik düzeyleri üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır.

Bu çerçevede, araştırmanın kapsamı bu değişkenler eklenerek genişletilebilir. Özellikle aile içi ilişkilerin kalitesi ve ebeveyn-çocuk arasındaki duygusal desteğin psikolojik sağlık ve duygusal esneklik üzerindeki etkileri araştırılabilir. Ayrıca, bireylerin bağlanma stillerinin (güvenli, kaçınan, kaygılı, karmaşık) psikolojik istismar, sağlık ve öz şefkat düzeyleri ile ilişkisi incelenebilir. Sosyal destek mekanizmalarının (aile, arkadaş ve sosyal çevre desteği) bireylerin psikolojik sağlıklarını ve öz şefkatlerini nasıl etkilediğini değerlendiren çalışmalar, bu bağlamda önemli katkılar sunabilir. Bu değişkenlerin eklenmesi, psikolojik istismar ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin daha derinlemesine anlaşılmasını sağlayacaktır.

4. Boylamsal araştırmalarla, psikolojik istismar deneyimlerinin zaman içindeki etkilerinin daha derinlemesine incelenmesi önerilmektedir. Bu tür çalışmalar, psikolojik sağlık ve duygusal esneklik gibi değişkenlerin uzun vadede nasıl geliştiğini ve bu süreçte psikolojik istismarın nasıl bir rol oynadığını anlamak için önemli veriler sağlayacaktır. Böylece, değişkenlerin zaman içerisindeki dinamikleri ve olası müdahale noktaları daha net bir şekilde ortaya konabilir.
5. Ergenlerin psikolojik sağlıklarını artırmak amacıyla, okullarda duygusal esneklik ve öz şefkat temelli psikoeğitim programlarının geliştirilmesi önerilmektedir. Bu programların okul rehberlik servisleri ve psikolojik danışmanlar aracılığıyla uygulanması, öğrencilerin bu becerileri kazanmasına katkı sağlayacaktır.
6. Psikolojik danışmanların, ergenlerle yürüttükleri danışmanlık süreçlerinde duygusal esneklik ve öz şefkat becerilerini güçlendiren terapi yaklaşımlarını daha fazla kullanmaları önerilmektedir. Bu müdahalelerin, ergenlerin psikolojik sağlıklarının artmasına olumlu katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.
7. Ebeveynlerin, çocuklarının duygusal gelişimlerini destekleyici ve psikolojik istismar riskini azaltıcı yaklaşımlar konusunda bilinçlendirilmesi amacıyla eğitim programları düzenlenmesi önerilmektedir. Özellikle aile ortamında öz şefkat ve duygusal esneklik becerilerinin geliştirilmesi, çocukların psikolojik sağlıklarını güçlendirmeye yardımcı olacaktır.

## KAYNAKÇA

- Abelev, M. S. (2009). Yoksulluktan kurtulmak: Sosyal sınıf dünya görüşü ve dayanıklılıkla ilişkisi. *Ergenlik Araştırmaları Dergisi*, 24(1), 114-141. <https://doi.org/10.1177/0743558408328441>
- Ada, G. (2022). *Aile içi sınır ihlaliyle psikolojik istismar arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlık ve ebeveyn bağlanmanın aracı rollerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı, Aile Danışmanlığı Bilim Dalı.
- Akcan, G. ve Taşören, A. B. (2020) Genç yetişkinlerde çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, öz şefkat ve duygu düzenleme becerileri depresyon belirtilerini yordar mı?. *Bogazici University Journal of Education*, 37(2), 59-80.
- Akçalı, N., & Keskinçilic, A. U. (2021). Çocuk gelişimi birimine getirilen adli vaka ergenlerin umutsuzluk ve duygu düzenleme durumlarının incelenmesi. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 8(65), 124-134.
- Aköz, Ö. (2023). *Çocukluk çağında ruhsal travmaya maruz kalan ergenlerde duygu düzenleme, kimlik gelişimi ve kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişki* (Uzmanlık tezi). Marmara Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İstanbul.
- Aksu, A. (2023). *The prediction level of childhood traumas and self-compassion level on emotion regulation difficulties* (Master's thesis). Yeditepe University, Graduate School of Educational Sciences.
- Aktaş, A., ve Şahin, M. (2018). Narsistik özellik, öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6), 362-374.
- Aktürk, Ş. K. (2015). *Okul öncesi dönem çocuklarında duygu düzenleme becerileri ile akran ilişkilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı.
- Albert, D., Chein, J., & Steinberg, L. (2013). The Teenage Brain: Peer Influences on Adolescent Decision Making. *Current Directions in Psychological Science*, 22(2), 114-120. <https://doi.org/10.1177/0963721412471347>

- Aldao, A., Nolen Hoeksema, S., & Schweizwe, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta analytic review. *Clinical Psychology Review* 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39. 263-278. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4>
- Alizadeh, S., Khanahmadi, S., Vedadhir, A., & Barjasteh, S. (2018). The relationship between resilience with self-compassion social support and sense of belonging in women with breast cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention: APJCP*, 19(9), 2469
- Altun, G. (2021). *Geç yetişkinlik döneminde ebeveyn tutumları ile yaşam doyumu ve öz şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı.
- Altundağ, Y. (2012). *Anne-babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak yaşam doyumu ve yalnızlık* (Yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı.
- American Professional Society on the Abuse of Children (APSAC) Taskforce. (2019). *The investigation and determination of suspected psychological maltreatment of children and adolescents*. The American Professional Society on the Abuse of Children (APSAC) in partnership with The New York Foundling. Retrieved from [https://apsalibrary.org/guidelines\\_all.php#](https://apsalibrary.org/guidelines_all.php#)
- Amin, U., Rashid, B., Jan, R., Jan, R., & Malla, A. M. (2024). Child abuse and neglect. *Indian Journal of Continuing Nursing Education*, 24(2), 104-109. [https://doi.org/10.4103/ijcn.ijcn\\_40\\_22](https://doi.org/10.4103/ijcn.ijcn_40_22)
- Andersson, H., Aspeqvist, E. Dahlström, Ö., Svedin, C. G., Jansson, L. S., Landberg, A., & Zetterqvist, M. (2022). Emotional dysregulation and trauma symptoms mediate the relationship between childhood abuse and nonsuicidal self-injury in adolescents. *Frontiers in psychiatry*, 13, 897081. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.897081>

- Andiç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz şefkat ve psikolojik belirtiler* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.
- APA Dictionary of Psychology. (n.d.). Resilience. In *APA Dictionary of Psychology*. Retrieved August 4, 2024, from <https://dictionary.apa.org/resilience>
- Aral, N., ve Özdal, F. (2005). Baba yoksunu olan ve anne-babası ile yaşayan çocukların kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 255-267.
- Arslan, G. (2015a). *Ergenlerde psikolojik sağlamlık ve algılanan duygusal istismar arasındaki ilişki* (Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi). ProQuest Dissertations & Theses Global. (30846117).
- Arslan, G. (2015b). Psikolojik istismar, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık ve aidiyet duygusu arasındaki ilişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (36), 47-58.
- Arslan, G. (2015c). Psikolojik İstismar Ölçeği (PİÖ) geliştirme çalışması: Ergenlerde psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(2), 727-738. <https://doi.org/10.14686/buefad.v4i2.5000146983>
- Arslan, G. (2015d). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12.
- Arslan, G. ve Balkıs, M. (2016). Ergenlerde duygusal istismar, problem davranışlar, öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 8-22. <https://doi.org/10.19126/suje.35977>
- Askeland, K. G., Bøe, T., Breivik, K., La Greca, A. M., Sivertsen, B., & Hysing, M. (2020). Life events and adolescent depressive symptoms: Protective factors associated with resilience. *PLoS ONE*, 15(6), e0234109. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0234109>
- Atakay, A., ve Eryılmaz, G. (2020). Ergenlerin duygu düzenleme ve öznel iyi oluş düzeyleri ile ailelerinin duygu düzenleme ve dışavurulan duygulanım düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişki. *Psikoloji Araştırmaları Sempozyumu*, 15.

- Atalay, D., ve Özyürek, A. (2021). Ergenlerde duygu düzenleme stratejileri ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(230), 815-834. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.707741>
- Aydın, E. (2018). *Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydın, E. (2018). *Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Programı, İstanbul.
- Azpiazu Izaguirre, L., Fernández, A. R., & Palacios, G. E. (2021). Adolescent life satisfaction explained by social support, emotion regulation, and resilience. *Frontiers in Psychology*, 12, 694183. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694183>
- Bağcı, D. (2023). *Ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin öfke ve öfke ifade tarzları ile okul bağlılıkları açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Hemşireliği Ana Bilim Dalı.
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational issues in psychological science*, 2(3), 275. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Barcaccia, B., Cervin, M., Pozza, A., Medvedev, O. N., Baiocco, R., & Pallini, S. (2020). Mindfulness, self-compassion and attachment: A network analysis of psychopathology symptoms in adolescents. *Mindfulness*, 11(11), 2531-2541. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01466-8>
- Barlow, M. R., Turow, R. E. G., & Gerhart, J. (2017). Trauma appraisals, emotion regulation difficulties, and self-compassion predict posttraumatic stress symptoms following childhood abuse. *Child abuse & neglect*, 65, 37-47. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.01.006>

- Barut, B. (2019). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılık düzeyi ile algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- Bayar, Ö., & Doğan, T. (2024). Çocuk istismarı ve ihmali sonrası psikolojik sağlamlık: Koruyucu faktörlere dair sistematik inceleme. *Psikoloji Çalışmaları*, 44(1), 1-33. <https://doi.org/10.26650/SP2022-1026794>
- Beaumont, E., & Hollins Martin, C. J. (2015). A narrative review exploring the effectiveness of Compassion-Focused Therapy. *Counselling Psychology Review*, 30(1), 21-32. <https://doi.org/10.53841/bpscpr.2015.30.1.21>
- Beduna, K. N., & Perrone-McGovern, K. M. (2019). Recalled childhood bullying victimization and shame in adulthood: The influence of attachment security, self-compassion, and emotion regulation. *Traumatology*, 25(1), 21. <https://doi.org/10.1037/trm0000162>
- Bennik, E. C., Nederhof, E., Ormel, J., & Oldehinkel, A. J. (2014). Anhedonia and depressed mood in adolescence: course, stability, and reciprocal relation in the TRAILS study. *European child & adolescent psychiatry*, 23, 579-586. <https://doi.org/10.1007/s00787-013-0481-z>
- Beshai, S., Prentice, J. L., & Huang, V. (2018). Building blocks of emotional flexibility: Trait mindfulness and self-compassion are associated with positive and negative mood shifts. *Mindfulness*, 9, 939-948. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0833-8>
- Biber, D. D., & Ellis, R. (2019). The effect of self-compassion on the self-regulation of health behaviors: A systematic review. *Journal of health psychology*, 24(14), 2060-2071. <https://doi.org/10.1177/1359105317713361>
- Blessin, M., Lehmann, S., Kunzler, A. M., van Dick, R., & Lieb, K. (2022). Resilience interventions conducted in Western and Eastern countries—A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6913. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116913>
- Bluth, K. ve Eisenlohr-Moul, T. A. (2016b). Self-compassion as a potential buffer against physiological stress responses in adolescence. *Journal of Adolescence*, 51, 119-129. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.007>

- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of child and family studies*, 23, 1298-1309. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9830-2>
- Bogaerts, A., Claes, L., Raymaekers, K., Buelens, T., Bastiaens, T., & Luyckx, K. (2023). Trajectories of adaptive and disturbed identity dimensions in adolescence: Developmental associations with self-esteem, resilience, symptoms of depression, and borderline personality disorder features. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1125812. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1125812>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591-612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
- Bostan, B. C. (2018). Ergenlerde algılanan psikolojik istismar ve öznel iyi oluş ilişkisinde, psikolojik sağlamlık ve sosyal bağlılığın rolü [Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi]. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.
- Bostan, B. C., & Duru, E. (2019). Ergenlerde algılanan psikolojik istismar ile öznel iyi oluş ilişkisinde psikolojik sağlamlık ve sosyal bağlılığın rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47, 205-224. <https://doi.org/10.9779/pauefd.568123>
- Boyden, J., & Mann, G. (2004). Children's risk, resilience, and coping in extreme situations. In U. Gielen & J. Roopnarine (Eds.), *Children and adversity: Global perspectives* (pp. 3-26). Sage. <https://doi.org/10.4135/9781412976312.n1>
- Boyras, G., Ferguson, A. N., Zaken, M. D., Baptiste, B. L., & Kassin, C. (2019). Do dialectical self-beliefs moderate the indirect effect of betrayal traumas on posttraumatic stress through self-compassion?. *Child Abuse & Neglect*, 96, 104075. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104075>
- Bozkurt Yükçü, Ş., & Demircioğlu, H. (2017). Okul öncesi dönem çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet*

*Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(44), 442-466.  
<https://doi.org/10.21764/maeuefd.336085>

Brassey, J., Witteloostuijn, A. V., Huszka, C., Silberzahn, T., & Dam, N. V. (2020). Emotional flexibility and general self-efficacy: A pilot training intervention study with knowledge workers. *PloS one*, 15(10), e0237821.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237821>

Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and social psychology bulletin*, 38(9), 1133-1143.  
<https://doi.org/10.1177/0146167212445599>

Buldu, P. (2021). *Tam aileye ve tek ebeveynli aileye sahip ergenlerin algıladıkları psikolojik istismar düzeylerinin, kendine zarar verme davranışlarının ve başa çıkma becerilerinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Burns, E. E., Jackson, J. L., & Harding, H. G. (2010). Child maltreatment, emotion regulation, and posttraumatic stress: The impact of emotional abuse. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 19(8), 801-819.  
<https://doi.org/10.1080/10926771.2010.522947>

Büyüköztürk, Ş. (2022). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum*. Pegem Yayıncılık.

Campbell Sills, L., Forde, D. R., & Stein, M. B. (2009). Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. *Journal of psychiatric research*, 43(12), 1007-1012.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2009.01.013>

Cannon, E. A., Bonomi, A. E., Anderson, M. L., Rivara, F. P., & Thompson, R. S. (2010). Adult health and relationship outcomes among women with abuse experiences during childhood. *Violence and Victims*, 25(3), 291-305.  
<https://doi.org/10.1891/0886-6708.25.3.291>

Cansız, C. (2019). *Ergenlerde algılanan duygusal istismarın kendine zarar verme ve riskli davranışlar ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi), Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality–social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92(1), 111–135. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.92.1.111>
- Castilho, P., Carvalho, S. A., Marques, S., & Pinto-Gouveia, J. (2017). Self-compassion and emotional intelligence in adolescence: A multigroup mediational study of the impact of shame memories on depressive symptoms. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 759-768. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0613-4>
- Cen, Y., He, J., Zhong, Y., Zhou, J., Zeng, J., Huang, G., & Luo, J. (2024). The mediating role of sleep problems and depressed mood between psychological abuse/neglect and suicidal ideation in adolescent childhood: A multicentered, large sample survey in Western China. *BMC Psychiatry*, 24(64). <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05503-x>
- Cen, Y., He, J., Zhong, Y., Zhou, J., Zeng, J., Huang, G., & Luo, J. (2024). The mediating role of sleep problems and depressed mood between psychological abuse/neglect and suicidal ideation in adolescent childhood: a multicentred, large sample survey in Western China. *BMC psychiatry*, 24(1), 64. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05503-x>
- Chen, X., Jiang, L., Liu, Y., Ran, H., Yang, R., Xu, X., Lu, J., & Xiao, Y. (2021). Childhood maltreatment and suicidal ideation in Chinese children and adolescents: The mediation of resilience. *PeerJ*, 9, e11758. <https://doi.org/10.7717/peerj.11758>
- Cheng, C. (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: A multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 814-833. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.814>
- Cheng, C. (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: a multimethod approach. *Journal of personality and social psychology*, 80(5), 814. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.814>
- Cheng, C. (2003). Cognitive and motivational processes underlying coping flexibility: A dual-process model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 425–438. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.425>

- Child Welfare Information Gateway. (2019). Long-term consequences of child abuse and neglect. U.S. Department of Health and Human Services, Children's Bureau. Retrieved from <https://www.childwelfare.gov/pubs/factsheets/long-term-consequences/>
- Chwyl, C., Chen, P., & Zaki, J. (2021). Beliefs about self-compassion: implications for coping and self-improvement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(9), 1327-1342. <https://doi.org/10.1177/0146167220965303>
- Ciampo, L., & Ciampo, I. R. L. D. (2020). Physical activity and adolescent health: What should we know? *Archives of Current Research International*, 19(4), 1-8. <https://doi.org/10.9734/acri/2019/v19i430163>
- Cicchetti, D. (2010). Resilience under conditions of extreme stress: A multilevel perspective. *World Psychiatry*, 9(3), 145-154. <https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2010.tb00297.x>
- Cicchetti, D., & Rogosch, F. A. (2001). Diverse patterns of neuroendocrine activity in maltreated children. *Development and psychopathology*, 13(3), 677-693. <https://doi.org/10.1017/S0954579401003145>
- Cicchetti, D., Rogosch, F. A., Lynch, M., & Holt, K. D. (1993). Resilience in maltreated children: Processes leading to adaptive outcome. *Development and Psychopathology*, 5(4), 629-647. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006209>
- Cohen, K., & Jones, C. (2022). The role of psychological resilience and family dysfunction in the relationship between parental behavioural addictions and adult mental health. *The European Journal of Counselling Psychology*. <https://doi.org/10.46853/001c.38664>
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 73-100. <https://doi.org/10.2307/1166139>
- Collado-Soler, R., Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., & Navarro, N. (2023). Emotional intelligence and resilience outcomes in adolescent period: Is knowledge really strength? *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 1365-1378. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S383296>

- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Copeland, W. E., Alaie, I., Jonsson, U., & Shanahan, L. (2021). Associations of childhood and adolescent depression with adult psychiatric and functional outcomes. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 60(5), 604-611. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.07.895>
- Crede, J., Wirthwein, L., McElvany, N., & Steinmayr, R. (2015). Adolescents' academic achievement and life satisfaction: The role of parents' education. *Frontiers in psychology*, 6, 52. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00052>
- Croft, A., Atkinson, C., & May, A. M. (2021). Promoting gender equality by supporting men's emotional flexibility. *Policy insights from the behavioral and brain sciences*, 8(1), 42-49. <https://doi.org/10.1177/2372732220984491>
- Crosson-Tower, C. (2020). *Understanding child abuse and neglect* (10th ed., pp. 115-144). Pearson.
- Çağlar, A., & Taş, B. (2018). The analysis of the relationship between bereavement degrees of adolescents who have lost their parents and their self-compassion. *Research on Education and Psychology*, 2(2), 144-155.
- Çamurcu, Ş. (2022). *Ergenlerde kişilik özellikleri ve algılanan ebeveyn akademik başarı baskısı ile psikolojik istismar arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Doktora tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çamurcu, Ş., ve Kaynak Ekici, K. B. (2024). Ergenlerde algılanan ebeveyn akademik başarı baskısı ile psikolojik istismar arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(1), 511-535. <https://doi.org/10.37217/tebd.1384957>
- Çanakçı, H. (2023). *Yetişkinlerde çocukluk çağı travmaları, benliğin farklılaşması ve psikolojik sağlamlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Çimen, Ş. (2022). *Ergenlerin duygu düzenleme becerileri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
- Dávila Gómez, M., Dávila Pino, J., & Dávila Pino, R. (2020). Self-compassion and predictors of criminal conduct in adolescent offenders. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 29(8), 1020-1033. <https://doi.org/10.1080/10926771.2019.1697778>
- De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C. S., & Gross, J. J. (2013). Beliefs about emotion: Links to emotion regulation, well-being, and psychological distress. *Basic and applied social psychology*, 35(6), 497-505. <https://doi.org/10.1080/01973533.2013.840632>
- Demir, G. (2023). *Duygu düzenleme güçlüğü ile algılanan ebeveyn tutumu ilişkisinde reddedilme duyarlılığı ve öz şefkatın aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı.
- Dereboy, Ç., Şahin Demirkapı, E., Şakıroğlu, M. ve Şafak Öztürk, C. (2018). Çocukluk çağı travmalarının, kimlik gelişimi, duygu düzenleme güçlüğü ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4).
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent–child relationships and prevention research. *Clinical child and family psychology review*, 12, 255-270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Düzen, A. Ç. (2021). *Lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi (Tokat ili örneği)* (Yüksek lisans tezi). Amasya Üniversitesi, Amasya.
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-Related Regulation: Sharpening the Definition. *Child Development*, 75(2), 334–339. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x>
- Eisenberg, N., Smith, C. L., Sadovsky, A., & Spinrad, T. L. (2004). Effortful control: Relations with emotion regulation, adjustment, and socialization in childhood. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 259–282). The Guilford Press.

- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık)* (Doktora tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı.
- Ergin, F., ve Kıran, B. (2023). Ergenlerin anne babadan algıladıkları psikolojik istismar ve öz yeterlik düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesi. *Premium e-Journal of Social Sciences*, 7(35), 1263-1271. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10029085>
- Ergün, O. (2016). *Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı.
- Erol, Y. (2021). *Çocukluk çağı travması ve kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü, stres toleransı, öz şefkat ve öz-tiksinmenin aracı rollerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Ankara.
- Esen, D. (2020). *Ergenlerin algıladığı ebeveyn psikolojik istismar düzeyi ile öfke ifade biçimleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Etikan, İ. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1-4.
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26(1), 399-419. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10, 1455-1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
- Finlay-Jones, A., Xie, Q., Huang, X., Ma, X., & Guo, X. (2018). A pilot study of the 8-week mindful self-compassion training program in a Chinese community sample. *Mindfulness*, 9(3), 993-1002. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0838-3>

- Flaherty, E. G., Stirling, J. Jr., & American Academy of Pediatrics Committee on Child Abuse and Neglect. (2010). Clinical report—the pediatrician’s role in child maltreatment prevention. *Pediatrics*, *126*(4), 833-841. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-2087>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, *48*(1), 150–170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Forbes, E. E., & Dahl, R. E. (2010). Pubertal development and behavior: hormonal activation of social and motivational tendencies. *Brain and cognition*, *72*(1), 66-72. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2009.10.007>
- Fu, F., Chow, A., Li, J., & Cong, Z. (2018). Emotional flexibility: Development and application of a scale in adolescent earthquake survivors. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, *10*(2), 246. <https://doi.org/10.1037/tra0000278>
- Füstös, J., Gramann, K., Herbert, B. M., & Pollatos, O. (2013). On the embodiment of emotion regulation: interoceptive awareness facilitates reappraisal. *Social cognitive and affective neuroscience*, *8*(8), 911-917. <https://doi.org/10.1093/scan/nss089>
- Garnezy, N., & Masten, A. S. (1986). Stress, competence, and resilience: Common frontiers for therapist and psychopathologist. *Behavior Therapy*, *17*(5), 500–521. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(86\)80091-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(86)80091-0)
- Garnezy, N., Masten, A. S., & Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child Development*, *55*(1), 97-111. <https://doi.org/10.2307/1129837>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, *30*(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gelgör, F. Z. (2016). *Anne, baba ve çocuk tarafından algılanan ebeveyn kabul-red ve kontrolünün çocuğun duygu düzenleme becerisi ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi).

Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.

Gilbert, D. (2021). *The college student with big, big feelings: Emotional flexibility and well-being in an undergraduate population* (Bachelor's thesis). Wittenberg University.

Gilbert, R., Widom, C. S., Browne, K., Fergusson, D., Webb, E., & Janson, S. (2009). Burden and consequences of child maltreatment in high-income countries. *The Lancet*, 373(9657), 68-81. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)61706-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)61706-7)

Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15(3), 199-208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>

Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353-379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>

Glaser, D. (2002). Emotional abuse and neglect (psychological maltreatment): A conceptual framework. *Child Abuse & Neglect*, 26(6-7), 697-714. [https://doi.org/10.1016/S0145-2134\(02\)00342-3](https://doi.org/10.1016/S0145-2134(02)00342-3)

Göralmış Erhan, G. (2005). *Zihinsel engelli çocuğu olan annelerin umutsuzluk, karamsarlık, sosyal destek algularının ve gelecek planlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Özel Eğitim Ana Bilim Dalı.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science*, 10(6), 214-219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>

- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Grygorenko, Z., & Naydonova, G. (2023). The concept of “resilience”: History of formation and approaches to definition. *Public Administration and Law Review*, 2, 76–88. <https://doi.org/10.36690/2674-5216-2023-2-76-88>
- Güler, B. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi. *Sportive*, 5(1), 1-9. <https://doi.org/10.53025/sportive.1065415>
- Gündaş, A. (2013). *Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu ve bağlanma stilleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A., & Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi - Journal of Psychiatric Nursing*, 6(1), 9-14.
- Güngüz, S. (2017). *Ortaöğretim öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları, kontrol odağı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı.
- Gürat, C. (2022). *Ergenlerde psikolojik sağlamlığın yordanmasında algılanan anne baba tutumu ve affetme davranışının rolü* (Doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi* (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Hampel, P., & Petermann, F. (2005). Age and gender effects on coping in children and adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 34, 73-83. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-3207-9>
- Hamrick, L. A., & Owens, G. P. (2019). Exploring the mediating role of self-blame and coping in the relationships between self-compassion and distress in females following the sexual assault. *Journal of clinical psychology*, 75(4), 766-779. <https://doi.org/10.1002/jclp.22730>
- Haşimoğlu, A., ve Aslandoğan, A. (2018). lise öğrencilerinin ergenlik dönemi sorunları ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 1(2), 71-83.
- Hayter, M. R., & Dorstyn, D. S. (2014). Resilience, self-esteem and self-compassion in adults with spina bifida. *Spinal cord*, 52(2), 167-171. <https://doi.org/10.1038/sc.2013.152>
- Herrenkohl, E. C., Herrenkohl, R. C., & Egolf, B. (1994). Resilient early school-age children from maltreating homes: Outcomes in late adolescence. *American Journal of Orthopsychiatry*, 64(2), 301-309. <https://doi.org/10.1037/h0079517>
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Hunter, A. J., & Chandler, G. E. (1999). Adolescent resilience. *IMAGE: Journal of Nursing Scholarship*, 31(3), 243-247. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1999.tb00488.x>
- IJntema, R. C., Schaufeli, W. B., & Burger, Y. D. (2023). Resilience mechanisms at work: The psychological immunity-psychological elasticity (PI-PE) model of psychological resilience. *Current Psychology*, 42, 4719-4731. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01813-5>

- İme, Y. ve Ümmet, D. (2022). Adaptation of emotional flexibility scale: Its association with subjective well-being and resilience during COVID-19 pandemic. *Child Indicators Research*, 15(6), 2141-2154. <https://doi.org/10.1007/s12187-022-09959-9>
- 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>
- İşık, Ş. (2016). Türkiye’de kendini toplama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 6(45), 65-76.
- İme, Y. (2022). *Bilişsel-davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılık ve duygusal esneklikleri üzerindeki etkisi* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- İme, Y. (2023). Adaptation of Short Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale: Its Relationship with Loneliness, Emotional Flexibility and Resilience Among Adolescents. *Polish Psychological Bulletin*, 201-206. <https://doi.org/10.24425/ppb.2023.148052>
- İme, Y. (2023a). Ergenlerde psikolojik istismar ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide duygusal esnekliğin aracı rolü. *Ergenlerde psikolojik istismar ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide duygusal esnekliğin aracı rolü* konferansında sunulan bildiri.
- İme, Y. (2024). Social support and resilience among 2023 Türkiye earthquake survivors: Spirituality as a mediator. *Spiritual Psychology and Counseling*, 9(1), 45-56. <https://doi.org/10.37898/spiritualpc.1380158>
- Jafarzadeh Dashbolagh, H., Hemmati, B., & Janghoo, E. (2021). Comparison of cognitive–emotional flexibility and death anxiety in people with and without traumatic experience. *Journal of Research in Psychopathology*, 2(3), 41-47.
- 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>
- Ji, L. (2024). Childhood emotional abuse and depression among Chinese adolescent sample: A mediating and moderating dual role model of rumination and resilience. *Child Abuse & Neglect*, 149, 106607.  
<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2023.106607>
- Jiang, Y., You, J., Hou, Y., Du, C., Lin, M. P., Zheng, X., & Ma, C. (2016). Buffering the effects of peer victimization on adolescent non-suicidal self-injury: The role of self-compassion and family cohesion. *Journal of Adolescence*, 53, 107-115.  
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.09.005>
- Kanak, M., & Doğan Arslan, A. (2018). A study of the relationship between the level of emotional abuse perceived by high school students and their levels of psychological resilience. *Sakarya University Journal of Education*, 8(2), 187-201. <https://doi.org/10.19126/suje.373618>
- Kapçı, E. G., Uslu, R. İ., Akgün, E., & Acer, D. (2009). İlköğretim çağı çocuklarında duygu ayarlama: Bir ölçek uyarlama çalışması ve duygu ayarlamayla ilişkili etmenlerin belirlenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 16(1), 13-20.
- Kara Doruk, S. (2012). *0-14 yaş çocuğu olan annelerin çocuklarına yönelik fiziksel ve duygusal istismar/ihmal durumu* (Yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Kayseri.
- Karaca, N. (2001). *Duygusal istismara uğramış ergenlerin bazı kişilik özelliklerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı.
- Karagöz, Y. (2024). *İstismar ve ihmale maruz kalan ergenlerin duygu düzenleme stratejileri ve sosyal dışlanma algılarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı, Konya.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 129-142.  
<https://doi.org/10.17066/pdrd.22262>

- Karaođlu, M., & Erzi, S. (2019). Yeme tutumları ve travmatik yařantılar: Öz Őekfat ve duygu dűzenlemenin aracı rolű. *Kıbrıs Tűrk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 145-151. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.19.1.18>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kato, T. (2012). Development of the Coping Flexibility Scale: Evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 262-273. <https://doi.org/10.1037/a0027770>
- Kaya, E. (2022). *Ŭniversite ođrencilerinde mizaç ve bađlanma stillerinin duygusal dűzenleme ile iliřkisinin incelenmesi* (Yűksek lisans tezi). İstanbul Geliřim Ŭniversitesi, Lisansűstű Eđitim Enstitűsű, Klinik Psikoloji Bilim Dalı.
- Keating, D. P. (2004). Bilişsel ve beyin gelişimi. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Ergen psikolojisi el kitabı* (2. basım, s. 45–84). John Wiley & Sons, Inc.
- Kelly, A. C., & Carter, J. C. (2015). Self-compassion training for binge eating disorder: A pilot randomized controlled trial. *Psychology and psychotherapy: Theory, research and practice*, 88(3), 285-303. <https://doi.org/10.1111/papt.12044>
- Kemper, K. J., Mo, X., & Khayat, R. (2015). Are mindfulness and self-compassion associated with sleep and resilience in health professionals?. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(8), 496-503. <https://doi.org/10.1089/acm.2014.0281>
- Kıcalı, Ŭ. Ő. (2015). *Őz Őekfat ve tekrarlayıcı dűřűnmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile iliřkilerinin incelenmesi* (Yűksek lisans tezi). Maltepe Ŭniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitűsű, Klinik Psikoloji Bilim Dalı.
- Kılınç, B. (2023). *Ortaokul ođrencilerinin psikolojik sađamlık dűzeylerinin sosyal iliřkiler, okula aidiyet ve űzyeterlik ađısından incelenmesi* (Yűksek lisans tezi). Dokuz Eylűl Ŭniversitesi, Eđitim Bilimleri Enstitűsű, Rehberlik ve Psikolojik Danıřmanlık Programı, İzmir.
- Kımtar, N. (2022). Dinî bařa çıkma ile depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik sağamlık arasındaki ilişki ve bu ilişkilerde psikolojik sağamlığın aracılık rolű.

*Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 9(87), 1806-1841.  
<https://doi.org/10.26450/jshsr.3280>

- Kır, Ö. (2021). *Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Konya.
- Kır, Ö., Kozan, H. İ. Ö., ve Koç, H. (2021). Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenleme Becerileri Açısından İncelenmesi. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 1(1), 1-17.
- Kim, J. J., Cunnington, R., & Kirby, J. N. (2020). The neurophysiological basis of compassion: An fMRI meta-analysis of compassion and its related neural processes. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 108, 112-123.  
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.10.023>
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Publications.
- Kocaman, B. (2022). *Ergenlerde algılanan psikolojik/duygusal istismarın duygu düzenleme ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Mersin.
- Koç Yıldırım, P., Yıldırım, E., Otrar, M., Şirin, A. (2016). Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık ile Benlik Kurgusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42(42), 277-297. <https://doi.org/10.15285/ebd.58203>
- Koçak, L., & Çelik, E. (2021). Lise öğrencilerinde öz şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(Eğitim Bilimleri Özel Sayısı), 4360-4399. <https://doi.org/10.26466/opus.906143>
- Koçmarlar, H. (2016). *Ergenlerin anne baba ve öğretmenlerinden algıladıkları duygusal istismarın öz yeterlikleri üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin bir inceleme* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.

- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Kring, A. M., & Sloan, D. M. (Eds.). (2010). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. The Guilford Press.
- Küçük, T. (2019). *Çocukluk çağı örseleyici yaşantıları: Geç ergenlik döneminde duygu düzenleme, psikolojik uyum ve sağlamlık* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı.
- Lam, C. B., & McBride-Chang, C. A. (2007). Resilience in young adulthood: The moderating influences of gender-related personality traits and coping flexibility. *Sex Roles: A Journal of Research*, 56(3-4), 159–172. <https://doi.org/10.1007/s11199-006-9159-z>
- Lambert, S. F., Barto, H. H., & Brott, P. E. (2015). The career development of adolescent mothers: A review of 25 years of professional literature. *Journal of employment counseling*, 52(2), 65-76. <https://doi.org/10.1002/joec.12005>
- Lathren, C. R., Rao, S. S., Park, J., & Bluth, K. (2021). Self-compassion and current close interpersonal relationships: A scoping literature review. *Mindfulness*, 12, 1078-1093. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01566-5>
- Laursen, B., & Collins, W. A. (2009). Parent-child relationships during adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (3rd ed., Vol. 2, pp. 3-42). John Wiley & Sons Inc. <https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy002002>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Lee, E. K. O., Shen, C., & Tran, T. V. (2009). Coping with Hurricane Katrina: Psychological distress and resilience among African American evacuees. *Journal of Black Psychology*, 35(1), 5-23. <https://doi.org/10.1177/0095798408323354>

- Lei, H., Yang, Y., Zhu, T., Zhang, X., & Dang, J. (2024). Network analysis of the relationship between non-suicidal self-injury, depression, and childhood trauma in adolescents. *BMC Psychology*, *12*(234). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01729-2>
- Li, T., Huang, Y., Jiang, M., Ma, S., & Ma, Y. (2023). Childhood psychological abuse and relational aggression among adolescents: a moderated chain mediation model. *Frontiers in psychology*, *13*, 1082516. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1082516>
- Liebenberg, L., Ungar, M., & Vijver, F. V. D. (2012). Validation of the child and youth resilience measure-28 (CYRM-28) among Canadian youth. *Research on social work practice*, *22*(2), 219-226. <https://doi.org/10.1177/1049731511428619>
- Lindert, J., von Ehrenstein, O. S., Grashow, R., Gal, G., Braehler, E., & Weisskopf, M. G. (2014). Sexual and physical abuse in childhood is associated with depression and anxiety over the life course: systematic review and meta-analysis. *International journal of public health*, *59*, 359-372. <https://doi.org/10.1007/s00038-013-0519-5>
- Liu, A., Wang, W., & Wu, X. (2020). Understanding the relation between self-compassion and suicide risk among adolescents in a post-disaster context: Mediating roles of gratitude and posttraumatic stress disorder. *Frontiers in psychology*, *11*, 1541. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01541>
- Loue, S. (2005). Redefining the emotional and psychological abuse and maltreatment of children: Legal implications. *The Journal of Legal Medicine*, *26*(3), 311-337. <https://doi.org/10.1080/01947640500218315>
- Luthar, S. S. (2015). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology* (Vol. 3, pp. 739-795). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470939406.ch20>
- Luthar, S. S., & Brown, P. J. (2007). Maximizing resilience through diverse levels of inquiry: Prevailing paradigms, possibilities, and priorities for the future. *Development and Psychopathology*, *19*(3), 931-955. <https://doi.org/10.1017/S0954579407000454>

- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development, 71*(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Marquez, J., Francis-Hew, L., & Humphrey, N. (2023). Protective factors for resilience in adolescence: Analysis of a longitudinal dataset using the residuals approach. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 17*, 140. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00687-8>
- Marsh, I., Chan, S., & MacBeth, A. (2017). Self-compassion and psychological distress in adolescents—a meta-analysis. *Mindfulness, 9*(4), 1011-1027. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>
- Marusak, H. A., Martin, K. R., Etkin, A., & Thomason, M. E. (2015). Childhood trauma exposure disrupts the automatic regulation of emotional processing. *Neuropsychopharmacology, 40*(5), 1250-1258. <https://doi.org/10.1038/npp.2014.311>
- Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Framework for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology, 23*(2), 493-506. <https://doi.org/10.1017/S0954579411000198>
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development, 85*(1), 6-20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- Masten, A. S. & Gewirtz, A. H. (2008). Vulnerability and resilience in early child development. In K. McCartney & D. Phillips (Eds.), *Blackwell handbook of early childhood development* (pp. 152-172). Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9780470757703.ch2>
- Masten, A. S., & Barnes, A. J. (2018). Resilience in children: Developmental perspectives. *Children, 5*(7), 98. <https://doi.org/10.3390/children5070098>
- Masten, A. S., & Garmezy, N. (1985). Risk, vulnerability, and protective factors in developmental psychopathology. In B. B. Lahey & A. E. Kazdin (Eds.), *Advances in clinical child psychology* (Vol. 8, pp. 1-52). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4613-9820-2\\_1](https://doi.org/10.1007/978-1-4613-9820-2_1)

- Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2012). Child development in the context of disaster, war, and terrorism: Pathways of risk and resilience. *Annual Review of Psychology*, 63(1), 227-257. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100356>
- Masten, A. S., & Obradović, J. (2008). Disaster preparation and recovery: Lessons from research on resilience in human development. *Ecology and Society*, 13(1), Article 9. <https://doi.org/10.5751/ES-02282-130109>
- Masten, A. S., & Tellegen, A. (2012). Resilience in developmental psychopathology: Contributions of the Project Competence Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 24(2), 345-361. <https://doi.org/10.1017/S095457941200003X>
- McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). Interpersonal stress generation as a mechanism linking rumination to internalizing symptoms in early adolescents. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 41(5), 584-597. <https://doi.org/10.1080/15374416.2012.704840>
- McQueen, R. A., & Knussen, C. (2006). *Introduction to research methods and statistics in psychology*. Pearson education.
- Medeiros, C., Gouveia, M. J., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). The indirect effect of the mindful parenting of mothers and fathers on the child's perceived well-being through the child's attachment to parents. *Mindfulness*, 7, 916-927. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0530-z>
- Meeus, W. (2011). The study of adolescent identity formation 2000–2010: A review of longitudinal research. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 75–94. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00716.x>
- Méndez Leal, A. S., & Silvers, J. A. (2021). Neurobiological markers of resilience to early-life adversity during adolescence. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, 6(2), 238-247. <https://doi.org/10.1016/j.bpsc.2020.08.004>
- Meyer, E. C., Frankfurt, S. B., Kimbrel, N. A., DeBeer, B. B., Gulliver, S. B., ve Morrisette, S. B. (2018). The influence of mindfulness, self-compassion, psychological flexibility, and posttraumatic stress disorder on disability and

- quality of life over time in war veterans. *Journal of Clinical Psychology*, 74(7), 1272-1280. <https://doi.org/10.1002/jclp.22596>
- Miller-Lewis, L. R., Searle, A. K., Sawyer, M. G., Baghurst, P. A., & Hedley, D. (2013). Resource factors for mental health resilience in early childhood: An analysis with multiple methodologies. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 7(1), 6. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-7-6>
- Mohammadkhani, S., Akbari, M., West, A., Mazloom, M., & Gezloo, F. (2022). The relationship of metacognition with worry: The mediating role of emotional flexibility and affective style. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 1-19. <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00422-2>
- Moreira, H., & Cristina Canavarro, M. (2020). Mindful parenting is associated with adolescents' difficulties in emotion regulation through adolescents' psychological inflexibility and self-compassion. *Journal of youth and adolescence*, 49(1), 192-211. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01133-9>
- Moreira, H., Gouveia, M. J., & Canavarro, M. C. (2018). Is mindful parenting associated with adolescents' well-being in early and middle/late adolescence? The mediating role of adolescents' attachment representations, self-compassion and mindfulness. *Journal of youth and adolescence*, 47, 1771-1788. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0808-7>
- Mulholland, P. C. (2010). Childhood emotional maltreatment and its impact on emotion regulation.
- Muris, P., & Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(2), 373-383. <https://doi.org/10.1002/cpp.2005>
- 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, 1433-1444. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01353-4>
- Murray, C. (2003). Risk factors, protective factors, vulnerability, and resilience: A framework for understanding and supporting the adult transitions of youth with

- high-incidence disabilities. *Remedial and special education*, 24(1), 16-26.  
<https://doi.org/10.1177/074193250302400102>
- Virostkova Nabelkova, E., Sautner, M., & Brozmanova Gregorova, A. (2023). Enhancing the resilience of school psychologists: The potential of personality factors and emotional flexibility. In *ICERI2023 Proceedings* (pp. 6515-6520). IATED. <https://doi.org/10.21125/iceri.2023.1624>
- Nar, S. D., ve Tolan, Ö. Ç. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Duygusal İstismar İle Psikolojik Sağlık Ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 356-377.  
<https://doi.org/10.47525/ulasbid.1054511>
- 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. (2023). Self-compassion: Theory and measurement. In A. Finlay-Jones, K. Bluth, & K. Neff (Eds.), *Handbook of self-compassion* (pp. 1–18). Springer Nature Switzerland AG. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-22348-8\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-031-22348-8_1)
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological well-being in parents of children with autism. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 39(3), 492-502. <https://doi.org/10.1080/15374416.2010.486440>
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and identity*, 12(1), 78-98.  
<https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4(3), 263-287.  
<https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., & Colosimo, K. (2018). Self-compassion is best measured as a global construct and is overlapping with but distinct from neuroticism: A response to Pfattheicher, Geiger, Hartung, Weiss, and Schindler (2017).

*European Journal of Personality*, 32(4), 310-328.  
<https://doi.org/10.1002/per.2148>

Norman, R., Byambaa, M., De, R., Butchart, A., Scott, J., & Vos, T. (2012). The long-term health consequences of child physical abuse, emotional abuse, and neglect: A systematic review and meta-analysis. *PLOS Medicine*, 9(11), e1001349. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001349>

Nurmi, J.-E. (2004). Socialization and self-development: Channeling, selection, adjustment, and reflection. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (2nd ed., pp. 85–124). John Wiley & Sons, Inc..

Oboudi, E., Hasani, J., & Moghaddasin, M. (2023). The Relationship between Internet Addiction and Reinforcement Sensitivity Theory in Adolescents: The Mediating Role of Emotional Insecurity and Emotional Flexibility. *International Journal of Behavioral Sciences*, 17(3), 148-157.

O'Hagan, K. (2006). *Identifying emotional and psychological abuse: A guide for childcare professionals*. McGraw-Hill Education (UK).

Onat, G. (2010). *Demokratik ve otoriter olarak algılanan ana-baba tutumlarının lise birinci sınıf öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkilerinin araştırılması* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Gelişim Psikolojisi Bilim Dalı.

Orcutt, H. K., Bonanno, G. A., Hannan, S. M., & Miron, L. R. (2014). Prospective trajectories of posttraumatic stress in college women following a campus mass shooting. *Journal of Traumatic Stress*, 27(3), 249-256. <https://doi.org/10.1002/jts.21914>

Özbay, A., Aşağıdağ, R., & Eker, E. (2024). The effects of child physical abuse on children's mental health. *Journal of Experimental & Clinical Medicine*, 41(1), 192-200. <https://doi.org/10.52142/omujecm.41.1.32>

Özcan, S. B. (2023). *Algılanan anne baba tutumlarının ergenlerin öz şefkat düzeyleri ve iletişim becerileri üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı.

Özdemir, S. N. (2024). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin öz şefkatini yordamada bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin rolü* (Yüksek

- lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı, Gaziantep.
- Özen, D. (2019). Ortaokul öğrencilerinin anne-baba tutumlarının psikolojik sağlık üzerine etkisi. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, 6(3), 1428-1449.
- Özen, O. (2023). *Algılanan ebeveyn tutumu ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücünün aracı rolünün incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı.
- Özer, R. ve Özden Yıldırım, M. S. (2023). Ergenlik döneminde algılanan ebeveyn kabul reddi, duygu dışavurum ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 372-386. <https://doi.org/10.17336/igusbd.948172>
- Özsoy, G., & Çelikkaleli, Ö. (2021). Çocukluk dönemi ihmal ve istismar yaşantısının psikolojik sağlık üzerindeki etkisinde ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin aracılık rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 58, 312-333.
- Öztoprak, İ. C. (2010). *Duygusal istismar algılayan ve algılamayan ergenlerin kaygı düzeyleri ve denetim odaklarının karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul).
- Padilla Walker, L. M., & Nelson, L. J. (2012). Black Hawk Down?: Establishing helicopter parenting as a distinct construct from other forms of parental control during emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 35(5), 1177-1190. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.03.007>
- Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., & McGorry, P. (2007). Mental health of young people: a global public-health challenge. *The lancet*, 369(9569), 1302-1313. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60368-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60368-7)
- Peter, D., & Gazelle, H. (2017). Anxious solitude and self-compassion and self-criticism trajectories in early adolescence: Attachment security as a moderator. *Child development*, 88(6), 1834-1848. <https://doi.org/10.1111/cdev.12926>

- Pınar, Ş. D. (2020). *Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeylerinin belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Qiu, Y., Huang, Y., Wang, Y., Ren, L., Jiang, H., Zhang, L., & Dong, C. (2021). The role of socioeconomic status, family resilience, and social support in predicting psychological resilience among Chinese maintenance hemodialysis patients. *Frontiers in Psychiatry*, *12*, 723344. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.723344>
- Quinlan, H. M., Hadden, K. L., & Storey, D. P. (2022). The relationship between self-compassion, childhood maltreatment and attachment orientation in high-risk adolescents. *Youth & Society*, *54*(5), 890-906. <https://doi.org/10.1177/0044118X211002857>
- Ramos Martín, J., Pérez-Berlanga, J. M., Oliver, J., & Moreno-Küstner, B. (2023). Non-lethal suicidal behavior in university students of Spain during COVID-19. *Frontiers in Psychiatry*, *14*. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1155171>
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, *58*(3), 307-321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Robinson, K. J., Mayer, S., Allen, A. B., Terry, M., Chilton, A., & Leary, M. R. (2016). Resisting self-compassion: Why are some people opposed to being kind to themselves?. *Self and Identity*, *15*(5), 505-524. <https://doi.org/10.1080/15298868.2016.1160952>
- Rockliff, H., Gilbert, P., McEwan, K., Lightman, S., & Glover, D. (2008). A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1094*(1), 1-12. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, *24*(2), 335-344. <https://doi.org/10.1017/s0954579412000028>

- Rutter, M. (2013). Annual research review: Resilience—clinical implications. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 474-487. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2012.02615.x>
- Sagone, E., De Caroli, M. E., Falanga, R., & Indiana, M. L. (2020). Resilience and perceived self-efficacy in life skills from early to late adolescence. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 882-890. <https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1771599>
- Sarıkatipoğlu, R. N. (2023). *Öz şefkat ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücünün aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı.
- Sbarra, D. A., Smith, H. L., & Mehl, M. R. (2012). When leaving your ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological science*, 23(3), 261-269. <https://doi.org/10.1177/0956797611429466>
- Schrodt, P., Ledbetter, A. M., & Ohrt, J. K. (2007). Parental confirmation and affection as mediators of family communication patterns and children's mental well-being. *Journal of Family Communication*, 7(4), 254-278. <https://doi.org/10.1080/15267430709336667>
- Scoloveno, R. (2015). A theoretical model of health-related outcomes of resilience in middle adolescents. *Western Journal of Nursing Research*, 37(3), 342-359. <https://doi.org/10.1177/0193945914524640>
- Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 505-524. <https://doi.org/10.37217/tebd.716151>
- Shabani, M., Taheri-Kharameh, Z., Saghafipour, A., Ahmari-Tehran, H., Yoosefee, S., & Amini-Tehrani, M. (2023). Resilience and spirituality mediate anxiety and life satisfaction in chronically ill older adults. *BMC Psychology*, 11, 256. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01279-z>
- Shanafelt, A., Hearst, M. O., Wang, Q., & Nanney, M. S. (2016). Food insecurity and rural adolescent personal health, home, and academic environments. *Journal of school health*, 86(6), 472-480. <https://doi.org/10.1111/josh.12397>

- Shean, M. (2013). Resilience in Western Australian adolescents: A model of the processes that occur between risk and success (Doctoral dissertation, Edith Cowan University).
- Shipman, K., Edwards, A., Brown, A., Swisher, L., & Jennings, E. (2005). Managing emotion in a maltreating context: A pilot study examining child neglect. *Child abuse & neglect*, 29(9), 1015-1029. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2005.01.006>
- Shirley, L. A. (2012). *Resilience to childhood abuse and neglect in college students* (Doctoral dissertation, Colorado State University).
- Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglioni, D., & Tambone, V. (2019). Towards a transversal definition of psychological resilience: A literature review. *Medicina (Kaunas)*, 55(11), 745. <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>
- Siyez, D. M. (2003). *Duygusal istismara maruz kalan ve kalmayan ergenlerin benlik algıları ile depresyon ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı.
- Smetana, J. G., Campione-Barr, N., & Metzger, A. (2006). Adolescent development in interpersonal and societal contexts. *Annual Review of Psychology*, 57, 255-284. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.57.102904.190124>
- Solak Şimşek, N. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı, Antalya.
- Sontag, L. M., Graber, J. A., & Clemans, K. H. (2011). The role of peer stress and pubertal timing on symptoms of psychopathology during early adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 40, 1371-1382. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9620-8>
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>

- Spinazzola, J., Hodgdon, H., Liang, L. J., Ford, J. D., Layne, C. M., Pynoos, R., Briggs, E. C., Stolbach, B., & Kisiel, C. (2014). Unseen wounds: The contribution of psychological maltreatment to child and adolescent mental health and risk outcomes. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 6(S1), S18-S28. <https://doi.org/10.1037/a0037766>
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in cognitive sciences*, 9(2), 69-74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>
- Stevenson, O., & Allen, A. B. (2017). Women's empowerment: Finding strength in self-compassion. *Women & health*, 57(3), 295-310. <https://doi.org/10.1080/03630242.2016.1164271>
- Stoltenborgh, M., Bakermans-Kranenburg, M. J., & van IJzendoorn, M. H. (2015). The neglect of child neglect: A meta-analytic review of the prevalence of neglect. *PLOS ONE*, 10(10), e0141417. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0141417>
- Stoltenborgh, M., Bakermans-Kranenburg, M. J., & van IJzendoorn, M. H. (2015). The neglect of child neglect: A meta-analytic review of the prevalence of neglect. *PLOS ONE*, 10(10), e0141417. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0141417>
- Stoltenborgh, M., Bakermans-Kranenburg, M. J., & van IJzendoorn, M. H. (2013). The neglect of child neglect: A meta-analytic review of the prevalence of neglect. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(3), 345-355. <https://doi.org/10.1007/s00127-012-0549-y>
- Sun, X., Chan, D. W., & Chan, L. K. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*, 101, 288-292. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.011>
- Sun, Z. (2023). The relationship between parenting style and mental health: The mediating role of psychological resilience. In *SHS Web of Conferences* (Vol. 180, p. 02022). EDP Sciences. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202318002022>
- Şikel, Ç., & Harmancı, H. Çocuklarda Duygusal İstismarın Kimlik Oluşumunda Etkisi. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3), 1-12.

- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş: Temel İlkeler ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Ekinoks.
- T.C. Adalet Bakanlığı Adli Sicil ve İstatistik Genel Müdürlüğü. (2023). *Adalet istatistikleri. T.C. Adalet Bakanlığı Yayını*.
- Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L., Paglia-Boak, A., & MAP Research Team. (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 35(10), 887-898. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2011.07.003>
- Taner, Y. ve Gökler, B. (2004). Çocuk istismarı ve ihmali: Psikiyatrik yönleri. *Acta Medica*, 35(2), 82-86.
- Tarafa, H., Mamaru, A., & Tesfaye, Y. (2021). Adolescents' psychological distress and its association with parental psychological abuse and neglect among adolescents in Illu Abba Bor Zone, Southwest Ethiopia: A community-based, cross-sectional study. *Health Science Journal*, 15(10), 892. <https://doi.org/10.36648/1791-810X.15.10.892>
- Taşdemir, F. (2013). *Görme engelli öğrenci annelerinin yılmazlık özelliklerinin incelenmesi: İstanbul ili örneği* (Yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Denetimi Ana Bilim Dalı.
- Thimm, J. C. (2017). Relationships between early maladaptive schemas, mindfulness, self-compassion, and psychological distress. *International journal of psychology and psychological therapy*, 17(1), 3-17.
- Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Tiryaki, E. ve Güdücü Tüfekçi, F. (2023). Türkiye’de çocuk istismarı ve ihmali: Çocuklar, ebeveynler ve öğretmenler boyutuyla. *YOBU Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(3), 328-334.
- Toklucu, H. N. (2024). *Ergenlerde çocukluk çağı travması ve kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkide duygu ifade etme, öz şefkat ve merhametin aracı rollerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Rumeli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı.

- Toole, A. M., & Craighead, L. W. (2016). Brief self-compassion meditation training for body image distress in young adult women. *Body image, 19*, 104-112. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.09.001>
- Topkaya, N., Köksal, Z., & Bayram, S. (2022). Ergenlerde iyi oluşun yordanmasında bilişsel esneklik ve öz şefkatin rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 13*(1), 646-662. <https://doi.org/10.51460/baebd.1084576>
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu* (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı.
- Trickett, P. K., Mennen, F. E., Kim, K., & Sang, J. (2009). Emotional abuse in a sample of multiply maltreated, urban young adolescents: Issues of definition and identification. *Child Abuse & Neglect, 33*(1), 27-35. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2008.12.003>
- Trompetter, H. R., De Kleine, E., & Bohlmeijer, E. T. (2017). Why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cognitive therapy and research, 41*, 459-468. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9774-0>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Tuncer Kayhan, S. (2023). *Ergenlik döneminde öz şefkatin saldırganlık davranışlarına etkisi* (Yüksek lisans tezi). KTO Karatay Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Konya.
- Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

- Uğur, E. (2023). *Olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının öz şefkat ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi).
- Ulucan, T. K. (2013). *Ebeveynleri boşanmış ergenlerin yılmazlık, benlik saygısı, başa çıkma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi: Yılmazlığın aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218-235. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1-17. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>
- Ungar, M. (2015). Practitioner review: Diagnosing childhood resilience – A systemic approach to the diagnosis of adaptation in adverse social and physical ecologies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(1), 4-17. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12306>
- Ungar, M., Ghazinour, M., & Richter, J. (2013). Annual research review: What is resilience within the social ecology of human development? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 348-366. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12025>
- Uzun, Ş. (2002). *Ergenlerde algılanan duygusal istismar ile kendilik imgesi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı.
- Vettese, L. C., Dyer, C. E., Li, W. L., & Wekerle, C. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotion regulation difficulties? A preliminary investigation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9, 480-491. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9340-7>
- Voon, S. P., Lau, P. L., Leong, K. E., & Jaafar, J. L. S. (2022). Self-compassion and psychological well-being among Malaysian counselors: The mediating role of resilience. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 31(4), 475-488. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-00590-w>

- Wang, X., Chen, Z., Poon, K. T., Teng, F., & Jin, S. (2017). Self-compassion decreases acceptance of own immoral behaviors. *Personality and Individual Differences, 106*, 329-333. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.10.030>
- Waugh, C., Thompson, R., & Gotlib, I. (2011). Flexible emotional responsiveness in trait resilience. *Emotion, 11*(5), 1059-1067. <https://doi.org/10.1037/a0021786>
- Wei, J., Gong, Y., Wang, X., Shi, J., Ding, H., Zhang, M., Kang, C., Yu, Y., Wang, S., Shao, N., Chen, L., & Han, J. (2021). Gender differences in the relationships between different types of childhood trauma and resilience on depressive symptoms among Chinese adolescents. *Preventive Medicine, 148*, 106523. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106523>
- Wekerle, C., Kim, K., & Wong, N. (2022). Child sexual abuse victimization: focus on self-compassion. *Frontiers in psychiatry, 13*, 818774. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.818774>
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology, 5*(4), 503-515. <https://doi.org/10.1017/S095457940000612X>
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science, 4*(3), 81-85. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772327>
- Werner, E. E. (2000). Protective factors and individual resilience. In J. P. Shonkoff & S. J. Meisels (Eds.), *Handbook of early childhood intervention* (2nd ed., pp. 115-132). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511529320.008>
- Westphal, M., Seivert, N. H., & Bonanno, G. A. (2010). Expressive flexibility. *Emotion, 10*(1), 92-100. <https://doi.org/10.1037/a0018420>
- Williams, J., & Nelson-Gardell, D. (2012). Predicting resilience in sexually abused adolescents. *Child abuse & neglect, 36*(1), 53-63. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2011.07.004>
- Wollast, R., Preece, D. A., Schmitz, M., Bigot, A., Gross, J. J., & Luminet, O. (2024). The role of self-compassion in loneliness during the COVID-19 pandemic: a group-based trajectory modelling approach. *Cognition and Emotion, 38*(1), 103-119. <https://doi.org/10.1080/02699931.2023.2270201>

- World Health Organization (WHO). (2014). *Health for the world's adolescents: A second chance in the second decade*. World Health Organization. Retrieved from <https://apps.who.int/adolescent/second-decade/>
- World Health Organization (WHO). (2020). Child maltreatment. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment>
- World Health Organization. (1999). *Report of the consultation on child abuse prevention, 29-31 March 1999*. Geneva, Switzerland: World Health Organization. Retrieved from <https://iris.who.int/handle/10665/65900>
- World Health Organization. (2002). *World report on violence and health*. Geneva, Switzerland: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9241545615>
- Wright, M. O., Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2012). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 15-37). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4\\_2](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4_2)
- Wu, Q., Chi, P., Lin, X., & Du, H. (2018). Child maltreatment and adult depressive symptoms: Roles of self-compassion and gratitude. *Child Abuse & Neglect*, 80, 62-69. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.013>
- Xie, G. D., Chang, J. J., Yuan, M. Y., Wang, G. F., He, Y., Chen, S. S., & Su, P. Y. (2021). Childhood abuse and borderline personality disorder features in Chinese undergraduates: The role of self-esteem and resilience. *BMC Psychiatry*, 21, 326. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03332-w>
- Yalçın, A. (2023). *Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri, öz şefkat ve umut arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.
- Yalçın, H. ve Özdemir, E. (2021). Anne-baba tutumlarının ergenlerdeki depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine etkisi. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7, 229-248.
- Yalçın, S. (2013). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile stres, psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Yavuz, S. (2023). Psychological resilience and mental health: A review of recent research. *Journal of Psychological Studies*, 25(2), 150-165. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychstud.2023.03.004>
- Yıldırım, M. (2023). *Lise öğrencilerinde üstbiliş, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Uzmanlık tezi). Pamukkale Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı.
- Yıldırım, M., & Arslan, G. (2022). Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19. *Current Psychology*, 41(8), 5712-5722. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01177-2>
- Yıldırım, M., & Sarı, T. (2018). Öz şefkat ölçeği kısa formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171>
- Yuhan, J., Wang, D. C., Canada, A., & Schwartz, J. (2021). Growth after trauma: The role of self-compassion following Hurricane Harvey. *Trauma Care*, 1(2), 119-129. <https://doi.org/10.3390/traumacare1020011>
- Yumuşakkaya, E. (2022). *Çocukluk çağı travmaları ile öz şefkat arasındaki ilişki* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Zajac, L., Bookhout, M. K., Hubbard, J. A., Carlson, E. A., & Dozier, M. (2020). Attachment disorganization in infancy: A developmental precursor to maladaptive social information processing at age eight. *Child Development*, 91(1), 145-162. <https://doi.org/10.1111/cdev.13140>
- Zeller, M., McCormick, C., & Ruhl, C. (2015). Self-compassion and post-traumatic stress disorder in adolescents following natural disasters. *Journal of Trauma & Dissociation*, 16(2), 215-230. <https://doi.org/10.1080/15299732.2014.967151>
- Zeller, M., Yuval, K., Nitzan-Assayag, Y., & Bernstein, A. (2015). Self-compassion in recovery following potentially traumatic stress: Longitudinal study of at-risk youth. *Journal of abnormal child psychology*, 43, 645-653. <https://doi.org/10.1007/s10802-014-9937-y>

- Zhang, H., & Li, Y. (2022). Child neglect and life satisfaction among left-behind children in rural China: The roles of self-compassion and gratitude. *Journal of interpersonal violence*, 37(17-18), NP15649-NP15669. <https://doi.org/10.1177/08862605211016348>
- Zhang, H., Li, J., Güneş, B., & Wei, Q. (2021). Çocukluk çağı istismarının öz şefkat üzerindeki etkileri: Sistematik bir inceleme ve meta-analiz. *Trauma, Violence, & Abuse*, 22(6), 15248380211043825. <https://doi.org/10.1177/15248380211043825>
- Zhang, J., Mao, Y., Wang, Y., & Zhang, Y. (2023). The relationship between trait mindfulness and resilience: A meta-analysis. *Personal Mental Health*, 17(4), 313-327. <https://doi.org/10.1002/pmh.1581>
- Zolkoski, S. M., & Bullock, L. M. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and Youth Services Review*, 34(12), 2295-2303. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2012.08.009>

# EKLER

## EK – 1: Etik Kurul Onay Belgesi



T.C.  
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Etik Kurulu Başkanlığı



Sayı : E.20292139-050.04-2400015472  
Konu : Etik Kurul Kararı (Beyza Nur USLU)

29.04.2024

Sayın Beyza Nur USLU  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

"Ergenlerde Psikolojik İstismar ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Duygusal Esneklik ve Öz Şefkatın Aracı Rolü" başlıklı araştırmanızla ilgili başvurunuz, kurulunuzun 25.03.2024 tarihli ve 2024/02 sayılı toplantısında değerlendirilerek araştırmanızın etik açıdan uygun bulunduğuna katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Kadir CANATAN  
Kurul Başkanı

Ek: Beyza Nur USLU

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Değerlendirme Kodu: 93CF7FD3

Belge Tutarlı Adres: <https://ibeyza.uslu.edu.tr/ETKUR/Research/ConfirmationPage/index>

Adres: Bahadır Caddesi No: 201 Etiler/Beşiktaş/İstanbul

Telefon No:

e-Posta:

Web Adresi: [www.izah.edu.tr](http://www.izah.edu.tr)

Faks No:

İnternet Adresi:

Belge Tipi :

Telefon No:

Dışkı Harı:

Belge Genel  
Yenileri Katığı



 <b>Istanbul Zaim Üniversitesi</b>	<b>ETİK ONAY BELGESİ</b>	Doküman No	ET-FB-675
		İlk Yayın Tarihi	27.11.2023
		Revizyon Tarihi	22.12.2023
		Revizyon No	01
		Sayfa	1/1

Tarih	25.03.2024
Sayı	2024/02
Araştırmanın Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Araştırmanın Adı	<i>Ergenlerde Psikolojik İstismar ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişikte Duygusal Esneklik ve Öz Şefkatın Aracı Rolü</i>
Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı	Beyza Nur USLU
Danışman Adı Soyadı	Dr. Öğr. Üyesi Yakup İME
Karar	UYGUNDUR

*(Istanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'nun kararı tavsiye niteliğinde olup, Üniversitemizle ilgili etik ilhallerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi amacıyla taşınmaktadır.)*

*(Katıldı)*

**Prof. Dr. Kadir CANATAN**  
**Başkan**

*(Katıldı)*

**Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ**  
**Başkan V.**

*(Katıldı)*

**Prof. Dr. Mustafa ATEŞ**  
**Üye**

*(Katıldı)*

**Prof. Dr. Beytullah KAYA**  
**Üye**

*(Katıldı)*

**Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇECİK**  
**Üye**

*(Katıldı)*

**Prof. Dr. Yahya Kemal YOĞURTÇU**  
**Üye**

*(Katıldı)*

**Av. Bilal ŞAMAT**  
**Üye**

Kurul Yeminli Kârihi

Selda ŞENOL

*Dokümanın Onayı Prof. Dr. İbrahim GÜNEK Tineretin Şifresizce Tamamı*

*Bu belge, güvenli elektronik imza ile onaylanmıştır.*

Belge Doğrulama Kodu: TPUM341 Belge Takip Adresi: <https://ibeyz.zaim.edu.tr/IRMS/Receit/ConfirmatedPage/index>



## EK – 2: Ölçek Kullanım İzinleri

### Psikolojik İstismar Ölçeği, Çocuk ve Ergenlerin Psikolojik Sağlık Ölçeği-12 Kullanım İzni



Gökmen Arslan

Alıcı: ben

Merhaba,

Ölçeklere kişisel eb adresimden erişebilirsiniz. Aşağıda link mevcut. Selamlar---

**Gökmen Arslan | Associate Professor**

Diplomate and Certified | Academy of Cognitive and Behavioral Therapies

European Association for Behavioral and Cognitive Therapies

Counseling Psychology | Mehmet Akif Ersoy University, Burdur, Turkey

Centre for Wellbeing Science | The University of Melbourne, Australia

"Meaning is all we have; the relationship is all we need."

Founding Editor: [Journal of Happiness and Health](#)

Editor-in-Chief: [Journal of Belonging & Human Connection](#)

Associate Editor: [Journal of Ethnicity in Substance Abuse](#)

Statistical Consultant: [The Educational and Developmental Psychologist](#)

Email:

[ResearchGate](#) | [Google Scholar](#) | [ORCID](#)



Think Green and only print this email if you really need to.

beyza nur uslu

2 Nis 2024 Sal, 19:00 tarihinde şunu yazdı:

...

# Duygusal Esneklik Ölçeği Kullanım İzni

## Duygusal Esneklik Ölçeği

### Kullanım İzni

Geliştirdiğim (iz) / uyarladığım (iz) ölçme aracının atf gösterilmesi ve bilimsel araştırmalarla sınırlı olmak kaydıyla kullanılmasına izin veriyorum/z/. İzin için ayrıca e-posta gönderilmesine gerek yoktur.

### Makale



İNDİR

### Ölçek Formu



İNDİR

**Link:** <https://link.springer.com/article/10.1007/s12187-022-09959-9>

**Ölçek Çeşidi:** Uyarlama

### Kategori(ler):

10 Psikoloji » 130 Duygu Durumu, Duygusal Tepkiler ve Motivasyon » 178 Pozitif Psikoloji

**Kaynak Türü:** Makale

### Kaynak/Referans:

İme, Y., & Ümmet, D. (2022). Adaptation of Emotional Flexibility Scale: Its association with subjective well being and resilience during Covid-19 pandemic. *Child Indicators Research*, 15, 2141–2154. <https://doi.org/10.1007/s12187-022-09959-9>

## Öz Şefkat Ölçeği – Kısa Formu (ÖŞÖ – KF) Kullanım İzni

Öz-Şefkat Ölçeği-Kısa Formu (ÖŞÖ-KF) kullanım izni Gelen Kutusu x



**beyza nur uslu**

Sayın Musa Yıldırım, Ben Beyza Nur Uslu, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nde yüksek lisans öğrencisiyim. Tezimd



**musa yıldırım**

Alıcı: ben ▾

Beyza Hanım Merhaba

Ölçek maddelerine aşağıda gönderdiğim linkten ulaşabilirsiniz.

Ölçeği kullanmanız uygundur.

Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

Saygılarımla.

<https://toad.haliileksi.net/olcek/oz-sefkat-olcegi-kisa-formunun-turkce-uyarlamasi/>

Musa Yıldırım

Uzman Psikolojik Danışman

Yenikent Anadolu Lisesi

Adres : Yenikent, Gazi Mustafa Paşa Cd. No:11, 41900 Derince/Kocaeli



## EK – 3: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

### BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Sizi Beyza Nur Uslu tarafından yürütülen “Ergenlerde Psikolojik İstismar ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Duygusal Esneklik ve Öz Şefkatin Aracı Rolü / The Mediating Role of Emotional Flexibility and Self-Compassion in the Relationship between Psychological Abuse and Psychological Resilience in Adolescents” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı Bu çalışmanın amacı, ergenlerde psikolojik istismar ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide duygusal esneklik ve öz şefkatin aracı rolünü incelemektir. Araştırmada sizden tahminen 30 dk ayırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**. Araştırmada Kişisel veri toplanacağından **6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu** ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirler alınacaktır. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya e-posta adresi ve numaralı telefondan ulaşabilirsiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güvence verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

#### Katılımcının:

Adı-Soyadı:.....

İmzası:

#### Velayet veya Vesayet Altında Bulunanlar İçin:

Veli veya Vasisinin

Adı Soyadı:.....

İmzası:

#### Araştırmacının

Adı-Soyadı: Beyza Nur USLU

İmzası:

## EK – 4: Ölçek Uygulama İzni



T.C.  
İSTANBUL VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-59090411-20-103137148  
Konu : Anket ve Araştırma İzni (Beyza Nur USLU)

27/05/2024

### VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi.  
b) İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rektörlüğünün 20.05.2024 tarihli ve 2400017322 sayılı yazısı.  
c) Müdürlüğümüz Araştırma ve Anket Komisyonunun 21.05.2024 tarihli tutanağı.

Araştırma Konusu : Ergenlerde Psikolojik İstismar ile Psikolojik Sağlıkla Arasındaki İlişkide Duygusal Esneklik ve Öz Şefkatın Aracı Rolü  
Araştırma Türü : Anket  
Araştırma Yeri : Esenyurt İlçesinde Bulunan Liselerde  
Araştırma Yapılacak Kişiler : Öğrenci  
Araştırmanın Süresi : 2023 - 2024 Eğitim ve Öğretim Yılı

Yukarıda bilgileri verilen araştırmanın; 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanununa aykırı olarak kişisel veri istenmemesi, öğrenci velilerinden açık rıza onayı alınması, bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen mührürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımızca araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun kamuoyuyla paylaşılmaması ve araştırma bitiminden sonra 2 (iki) hafta içerisinde Müdürlüğümüze gönderilmesi, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim ve öğretimi aksatmayacak şekilde, ilgi (a) genelge esasları dâhilinde uygulanması kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Murat Mücahit YENTÜR  
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR  
Mustafa KAYA  
Vali a.  
Vali Yardımcısı

Ek:

- 1- Veri Toplama Araçları (6 Sayfa)
- 2- İlgi (c) Tutanak (1 Sayfa)
- 3- Araştırma Geri Bildirim Formu (1 Sayfa)

**Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Adres : Bırbırdere Mah. İnanç Ökmen Cad. No: 1 Sultanzade Parki İstanbul | Bilgi Değerlendire : <https://www.nakipo.gov.tr/nab-alya>  
Telefon : 0212 384 35 28 | Bilgi İptis : Ayşin BALTA  
E-posta : [stratejigelistirne34@nab.gov.tr](mailto:stratejigelistirne34@nab.gov.tr) | Uyarılar : VHKİ  
Kop Adresi : [nab@nab1.kap.tr](mailto:nab@nab1.kap.tr) | İmzalet Adresi : <http://istanbul.nab.gov.tr/>

Bu elektronik güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evrenkayga.nab.gov.tr> adresinden 1666-1596-3663-9760-8266 kodu ile teyit edilebilir.

### EK – 5: Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı aşağıdaki her maddeyi dikkatlice okuyarak size uygunluğuna göre puanlayınız. Ölçeğe isim yazmanıza gerek yoktur. Kişisel bir değerlendirme yapılmayacaktır.

Kişisel Bilgi Formu				
Cinsiyet		( )Kadın	( )Erkek	
Algılanan Ekonomik Gelir	( )Düşük	( )Orta	( )Yüksek	
Anne – Baban..		( )Birlikte	( )Ayrı	
Doğum Sırası	( )Büyük Çocuk	( )Ortanca Çocuk	( )Küçük Çocuk	( )Tek Çocuk

**EK – 6: Psikolojik İstismar Ölçeği (PIÖ): Örnek Maddeler**

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık sık	Her zaman
Annem veya babam...				
1. Sırlarımı başkalarına söylemekle beni tehdit ederdi				
5. Aile kararlarında fikrimi sormazdı				
10. Evlatlık vermekle beni tehdit ederdi.				
15. Çevreme, arkadaşlarıma karşı saldırgan davranışlarımı ödüllendirirdi.				
20. Benim sosyal faaliyetlere katılmamı istemezdi.				
25. Beni kardeşlerim kadar sevdiğini hissettirirdi.				
27. Kardeşim doğduktan sonra ben yokmuşum gibi davranmaya başlamıştı.				

**EK – 7: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12) : Örnek Maddeler**

	<b>Hiç uygun değil</b>	<b>Çok az uygun</b>	<b>Kısmen uygun</b>	<b>Oldukça uygun</b>	<b>Tamamen uygun</b>
1. Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.					
5. Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim.					
10. Yaşadığım toplumda bana adil bir şekilde davranılır.					
12. Ailemin aile gelenekleri ve kültürünü seviyorum.					

## EK – 8: Duygusal Esneklik Ölçeği: Örnek Maddeler

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1.Pozitif duygulara sahipken, çevremdeki insanlar meşgulse bu duygularımı dışa vurmam.							
4.Kötü bir durumda olsam bile pozitif duygular geliştirmeyi başarabilirim							
7.O anda yapacak daha önemli işlerim varsa olumsuz duygulardan kaçınırım							
10.Keyfim yerindeyse çevremdekiler bunu yüzüme bakınca anlarlar							

**EK – 9: Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-KF): Örnek Maddeler**

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her Zaman
1.Benim için önemli olduğunu düşündüğüm bir şeyi başaramadığımda kendimi yetersiz olduğum duygusuyla yıpratırım.					
5.Başarısızlıklarımı insan olmanın doğal bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
10. Bir yetersizlik hissettiğimde kendime, bu yetersizlik duygusunun insanları birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.					
12.Sevmediğim kişilik özelliklerim karşısında kendime hoşgörüsüz ve sabırsızımdır.					

# ÖZGEÇMİŞ

## A. KİŞİSEL BİLGİLER

Beyza Nur USLU

## B. EĞİTİM

Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık/  
%100 Burslu/ 2017

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik  
Danışmanlık, %100 Burslu / 2024

## C. MESLEKİ DENEYİM

2017 – 2018: Özel Afyonkarahisar Sınav Temel Lisesi / Okul Psikolojik Danışmanı

2018 – 2020: Afyon Kariyer Polikliniği / Psikolojik Danışman

2021 – Halen: MEB / İstanbul / Okul Psikolojik Danışmanı