



The Mediating Role of Self-Compassion in the Relationship Between Family Life Satisfaction and Self-Esteem in Adolescents

Semra Kiye^{1,a,*},

¹Faculty of Education, Muş Alparslan University, Muş, Türkiye

*Corresponding author

Research Article

History

Received: 07/01/2024

Accepted: 29/11/2024



This paper was checked for plagiarism using iThenticate during the preview process and before publication.

Copyright © 2017 by Cumhuriyet University, Faculty of Education. All rights reserved.

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the mediating role of self-compassion in the relationship between family life satisfaction and self-esteem in adolescents. The research utilized the relational scanning model. The population of the research consisted of adolescent individuals, and the sample consisted of 341 students attending high school in Bitlis. 195 of these students were male and 146 were girls. More than half of them had more than 3 siblings and 92% of them had married parents. Family Life Satisfaction Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale, Self-Compassion Scale Short Form and Demographic Information Form were used in the study. In the study, data analysis was performed using regression-based bootstrapping. The results showed positive relationships between family life satisfaction, self-esteem and self-compassion. In addition, the indirect effect of self-compassion on the relationship between family life satisfaction and self-esteem was significant. In other words, self-compassion had a partial mediator role in the relationship between family life satisfaction and self-esteem in adolescents. As a result, self-compassion levels may increase as family life satisfaction increases in adolescents, and this increase in self-compassion levels may increase self-esteem.

Keywords: Adolescence, family life satisfaction, self-esteem, self-compassion, mediation model

Ergenlerde Aile Yaşam Doymu ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolü

Bilgi

*Sorumlu yazar

Süreç

Geliş: 07/01/2024

Kabul: 29/11/2024

Bu çalışma ön inceleme sürecinde ve yayımlanmadan önce iThenticate yazılımı ile taranmıştır.

Copyright



This work is licensed under Creative Commons Attribution 4.0 International License

Öz

Bu araştırmanın amacı ergenlerde aile yaşam doymu ile benlik saygısı arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracılık rolünün incelenmesidir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini ergen bireyler oluşturmaktadır. Araştırma grubunu Bitlis ilinde liseye devam eden 341 öğrenci oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin 195'i erkek, 146'sı kız ve yaşları 13-18 arasında değişmektedir. Yarısından fazlasının 3'ten fazla kardeşi bulunmakta ve %92'sinin anne babası evlidir. Araştırmada Aile Yaşam Doymu Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Öz-şefkat Ölçeği Kısa Formu ile Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde regresyon temelli bootstrapping işlemi yapılmıştır. Ulaşılan sonuçlara göre aile yaşam doymu, benlik saygısı ve öz-şefkat arasında pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca aile yaşam doymu ile benlik saygısı arasındaki ilişkide öz-şefkatin oluşturduğu dolaylı etkinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir ifadeyle ergen bireylerde aile yaşam doymu ile benlik saygısı arasındaki ilişkide öz-şefkatin kısmi aracılık rolü bulunmaktadır. Sonuç olarak ergenlerde aile yaşam doymu düzeylerinin artmasıyla öz-şefkat düzeyleri de artabilmekte ve öz-şefkat düzeylerindeki bu artış benlik saygısını da artırarak güçlendirmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, aile yaşam doymu, benlik saygısı, öz-şefkat, aracı model

^a s.kiye@alparslan.edu.tr

^{id} <https://orcid.org/0000-0003-4414-5765>

How to Cite: Kiye, S. (2024). Ergenlerde aile yaşam doymu ile benlik saygısı arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 13(4):930-938.

Giriş

Ergenlik dönemi, bireyin yaşamında biyolojik, psikolojik ve sosyal olarak büyük değişimlerin yaşandığı bir dönemdir (Karal, 2023). Bu dönemde fiziksel, bilişsel ve psikososyal değişimlerin (Şanver & Özvarış, 2023; Şimşir & Koç, 2023) yanı sıra hormonal değişimlere bağlı olarak önemli ölçüde psikolojik değişimler yaşanabilmektedir (Okay vd., 2023). Güncel çalışmalar, günümüzde ergenlik döneminin 18 yaş sonrasını da kapsadığını belirtmekte bu dönemin ilk ergenlik dönemi, orta ergenlik dönemi, son ergenlik dönemi ve beliren yetişkinlik dönemi gibi detaylı olarak isimlendirildiğini göstermektedir (Özgönül vd., 2022). Ergenlik, yaşamda bireyin kendi kimliğini göstermeye çalıştığı ve yaşamının geri kalanını yönlendiren bir dönem olarak özellikle ebeveynlerle olan ilişkilerden önemli ölçüde etkilenmektedir (Sugimura vd., 2018). Ergenlerin aileleriyle birlikteyken hissettikleri ve bu ortak yaşamdan aldığı doyum düzeyi sağlıklı bir gelişim sergilemeleri bakımından önemlidir. Bireyin doğumundan yaşamının diğer bütün evrelerine kadar fiziksel, sosyal ve psikolojik bütün ihtiyaçlarının giderilmesinde aile çok önemli bir işleve sahiptir. Bu bağlamda aile yaşam doyumu da ergenlerin aileleriyle bir aradayken yaşadığı olumlu duygulanımı ve ailelerini ne düzeyde olumlu algıladıklarını belirtmektedir (Henry vd., 1992). Aile atmosferinin olumlu anlaşılması ve doyum sağlanması ancak üyelerinin sevgi, saygı, sadakat, bağlılık gibi değerlere sahip olmasıyla mümkün olabilmektedir. Bu bağlamda aile yaşam doyumu, aile üyelerinin birlik ve bütünlüğünü sağlama temel işlevinin yerine getirmesiyle ailede aidiyet ve psikolojik sağlamlık oluşturmaktadır (Küçükşen vd., 2023). Araştırmalar depresif semptomların, pozitif ruh sağlığı göstergelerinden olan aile yaşam doyumu için bir risk faktörü oluştururken, aile yaşam doyumunun bu semptomlar konusunda koruyucu etkisi olduğunu göstermektedir (Joshanloo, 2023). Diğer taraftan aile desteği ile yaşam kalitesi (Kaur vd., 2015; Yuh & Choi, 2017) ve aile üyeleriyle ev içinde ya da dışında boş zaman aktiviteleri yapmakla aile yaşam doyumu arasında (Tarkar vd., 2023) pozitif ilişkiler bulunmuştur. Aile yaşam doyumunun yükselmesiyle ergenlerin kendini yalnız hissetme, olumsuz düşünme, problem yaşama ve bunalıma girme gibi duygusal problemleri azalırken, aile yaşam doyumunun azalmasıyla negatif duygular artmaktadır (Mangır, 2021).

İnsanoğlu yaşamında çeşitli hatalar, yanlışlar, yetersizlikler ve başarısızlıklar yaşayabilmektedir. Bireyin, kendisinin ve diğer insanların hayatında bunları yaşayabileceğini fark etmesiyle, zorlayıcı durumlarda diğerlerinin yanında olduğu gibi kendisinin yanında olması, kendisini desteklemesi ve şefkat gösterebilmesi önemlidir (Karagöz&Uzunbacak, 2023). Şefkat, yargılayıcı olmaktan uzak, sıcak ve zarar vermek yerine yardımcı olmayı içeren bir duygudur. Şefkati deneyimleyebilmek, konforsuz olsa da yaşanan acıya açık olmakla ilgilidir. Bu durum bireyin kaçınmadan ve direnç göstermeden zorlayıcı duygularını deneyimlemesine bağlıdır (Neff, 2023). Öz şefkat ise bireyin kendi hata veya

başarısızlıklarında kendisini yargılamak, eleştirmek yerine kendisine anlayışlı, duyarlı ve sabırlı davranabilmesi olarak ifade edilebilir (Yılmaz vd., 2023). Neff'e (2023) göre öz-şefkat, algılanan başarısızlık, yetersizlik veya kişisel acı durumlarında kendimizle nasıl ilişki kurduğumuzu gösterir. Öz şefkat, üç bileşenden meydana gelmektedir. Bu bileşenler; öz sevecenliğe karşı öz yargılama, ortak paylaşımlara karşı izolasyon ve farkındalığa karşı aşırı özdeşleşmedir (Neff, 2003a; Neff, 2023; Neff & Davidson, 2016). Öz sevecenlik, bireyin yaptığı hatalar ya da yaşadığı başarısızlıklara ilişkin kendini acımasızca yargılaması yerine kendine sevecenlikle ve duyarlılıkla yaklaşabilmesidir. Ortak paylaşımlar, bir hata ya da başarısızlık yaşadığımızda diğerlerinin iyi olduğu, sadece bizim yetersiz olduğumuza ilişkin duygularımızın yerini aslında herkesin zaman zaman hatalar yapabileceği düşüncesinin ve anlayışının almasıdır. Farkındalık bileşeni ise bireyin kendisine şefkat duymasının öncelikle içinde bulunduğu acıyı fark etmesine ve onu bilinçli bir şekilde kabul etmesine bağlı olduğunu ifade etmektedir. Birey acı çektiğini kabullenmek yerine onunla savaştığı, ona direnç gösterdiği sürece dikkatini kendisinin dışına çıkaramaz ve ihtiyaç duyduğu dış göz değerlendirmesinden mahrum kalarak işlevsel bir bakış açısı kazanamaz (Neff, 2023; Neff & Davidson, 2016).

Saygı kavramı, insan ilişkilerinde eşitliğe vurgu yapmakta, bireyin ciddiye alındığını göstermekte ve ihlal edildiğinde haksızlığa uğrandığını düşündürmektedir (Özdemir & Özbek, 2023; Renger vd., 2017). Öz saygı ise yaygın olarak psikolojik ve duygusal iyi oluşun temeli olarak kabul edilmektedir (Clucas vd., 2022). Öz saygıya sahip olmak en temelde bireyin diğer insanlarla ilişki içindeyken ya da değilken sahip olduğu ve sergilediği değerlerden memnuniyet duyması ve genel olarak kendisine yönelik olumlu bir tutuma sahip olması olarak tanımlanmaktadır (Meyers, 1995; Akt., Ryan, 2023). Türkiye'de son yıllarda artmaya başlayan ergenlerde aile yaşam doyumunun araştırıldığı çalışmalarda sosyal medya bağımlılığı ile okula bağlılık (Beyazgül Tosun, 2022), bağlanma stilleri ve duygusal özerklik (Ermiş, 2019), problemlerle internet kullanımı (Kalkan & Cerit, 2023), psikolojik iyi oluş ve sosyal medya (Kılınç, 2021) ile çeşitli demografik değişkenlerin (Kiye, 2023a) incelendiği görülmüştür. Ergenlerde öz şefkatin incelendiği çalışmaların ise yeni olduğu ifade edilebilir. Bu çalışmalarda duygusal özerklik (Koçak ve Çelik, 2021), bilişsel esneklik (Topkaya vd., 2022), affetme, mükemmeliyetçilik ve yalnızlık (Karataş & Uzun, 2021), duyarlı sevgi (Kiye, 2023b) ve sosyal medya kullanımı (Özyazıcı & Emre, 2022) gibi değişkenler ele alınmıştır. Öz saygı konusunda ise ergenlerle yapılan çalışmaların karar verme (Güçray, 2001), anne-baba tutumları ve sosyal destek (Türkmen, 2012), öznel iyi oluş ve iyimserlik (Eryılmaz & Atak, 2011), sosyal kaygı ve güvengenlik (Tagay vd., 2018) gibi konular incelenmiştir. Bu çalışmalarla birlikte birey için kritik dönemlerden biri olan ergenlikte aile yaşam doyumunun daha detaylı araştırılmasının önemli

olduğu düşünülmektedir. Bu çerçevede aile yaşam doyumu ile öz şefkat ve benlik saygısının birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Aile yaşam doyumunun anlaşılmasıyla, ergenlere yönelik daha etkili müdahalelerin oluşturulabileceği düşünülmektedir. Elde edilecek bulgular hem ebeveyn hem de ergenler için önleyici ve gelişimsel olarak hazırlanacak müdahalelerde psikolojik danışma ve rehberlik alanı uzmanlarına yol gösterici bir nitelik taşıyabilir. Bu çalışmalarla ergenlik gibi yaşamın kritik ve özel bir döneminin daha işlevsel hale gelmesinde katkı sunulabilir. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı ergenlerde aile yaşam doyumu ile öz-şefkat ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler ile aile yaşam doyumu ile benlik saygısı arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracılık rolünün incelenmesidir.

Yöntem

Bu bölüm araştırmanın modelini, araştırma grubunu, veri toplama araçları ile verilerin toplanmasını ve toplanan verilerin analiz edilme basamaklarına yönelik bilgileri içermektedir.

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma genel tarama modeline dayalı olarak yapılmıştır. Genel tarama modeli, evren hakkında bir değerlendirmeye varabilmek için evren içinden bir örneklem üzerinde var olan bir durumu ortaya koymak için yapılan tarama düzenlemeleridir. Bu modelde ele alınan

durum, özellik, obje, grup ya da olayların olduğu gibi betimlenmesi ve açıklanması amaçlanmaktadır (Ekiz, 2003; Karasar, 2010).

Araştırma Grubu

Araştırmaya Bitlis ilinde öğrenim görmekte olan toplam 341 lise öğrencisi katılmıştır. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma genel tarama modeline dayalı olarak yapılmıştır. Genel tarama modeli, evren hakkında bir değerlendirmeye varabilmek için evren içinden bir örneklem üzerinde var olan bir durumu ortaya koymak için yapılan tarama düzenlemeleridir. Bu modelde ele alınan durum, özellik, obje, grup ya da olayların olduğu gibi betimlenmesi ve açıklanması amaçlanmaktadır (Ekiz, 2003; Karasar, 2010).

Çizelge 1’de görüldüğü gibi katılımcıların %57,2’si erkek, %37,8’i 1. sınıfa devam etmekte, %27’si 14 yaşında, %76’sı orta düzey sedde, %54,5’inin 3’ten fazla kardeşi var ve %92,4’ünün anne babası evli ve birlikte yaşamaktadır.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada dört veri toplama aracı kullanılmıştır. Birinci araç olan Demografik Bilgi Formu, katılımcıların yaşı, cinsiyeti, sınıf düzeyi, sosyo-ekonomik düzeyi, kardeş sayısı ve ebeveynlerinin birliktelik durumunu belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır.

Çizelge 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

		N	%
Cinsiyet	Kız	146	48,2
	Erkek	195	57,2
Sınıf	1	129	37,8
	2	71	20,8
	3	68	19,9
	4	73	21,4
Yaş	13	35	10,3
	14	92	27
	15	85	24,9
	16	64	18,8
	17	53	15,5
	18	12	5,5
SED	Düşük	39	11,4
	Orta	259	76
	Yüksek	43	12,6
Kardeş Sayısı	Yok	9	2,6
	1	32	9,4
	2	37	10,9
	3	77	22,6
Ebeveyn Durumu	3’ten fazla	186	54,5
	Evli	315	92,4
	Boşanmış	15	4,4
	Vefat etmiş	11	3,2

Aile Yaşam Doymu Ölçeği.

Bu ölçme aracı (Çalışkan ve diğ., 2017) tek boyutlu bir ölçme aracı olarak 7'li likert tipinde ve 23 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin geliştirilme çalışmaları evli yetişkinler ve çocuklardan oluşan bir araştırma grubunda yapılmıştır. Ölçekten alınacak puanlar 161 ve 21 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin aile yaşam doyumuna sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geliştirilme çalışmalarında, aile yaşam doymu düzeylerinin cinsiyete ve aile üyelerine göre değişkenliği incelenmiş ve manidar bir sonuç bulunmamıştır. Ölçüt geçerliliği analizleri "Kısa Semptom Envanteri" kullanılarak yapılmış ve ölçme araçları arasında orta düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Ölçeğin Barlett testi manidar ve KMO değeri .93 olarak hesaplanmıştır. Ölçek madde faktör yükleri .53-.79 arasında değişmekte, ölçeğin açıkladığı varyans %47'dir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) .95 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada da ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır.

Öz-şefkat Ölçeği Kısa Formu.

Bu ölçme aracı 26 maddeden oluşan Öz-Şefkat Ölçeği (Neff, 2003b) maddelerinden alınarak geliştirilmiştir (Raes vd., 2011). Ölçeğin kısa formunun özellikle toplam puan alınmak istendiğinde daha işlevsel olarak işlem yapılabilmesi için kullanılması önerilmiştir (Raes vd., 2011). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmasını Yıldırım ve Sarı (2018) yapmıştır. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması 11 maddeden meydana gelmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları için yapı geçerliliği, ölçüt bağıntılı geçerlik, Cronbach Alfa katsayısı ve test-tekrar test güvenirliği hesaplanmıştır. Yürütülen analizler sonucunda ölçeğin tek faktörlü olduğu ancak bu faktörün iki alt boyuttan oluştuğu tespit edilmiştir. DFA analizleri sonucunda ölçeğin tek faktörlü yapısı doğrulanmış ve iç tutarlılık katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada da iç tutarlılık katsayısı .76 olarak hesaplanmıştır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ).

Bu ölçek, Rosenberg (1965) tarafından 12 alt kategori ve 63 madde olarak geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlaması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılan RBSÖ'nün ilk 10 maddesi Benlik Saygısı boyutu altında yer almaktadır. Mevcut çalışmada ergen bireylerin benlik saygısı düzeyleri RBSÖ'nün Benlik Saygısı alt boyutunda yer alan 10 madde kullanılarak hesaplanmıştır. Ölçekte ters ve düz maddeler yer almakta düz ve ters maddeler ardışık olarak sıralanmaktadır. 1., 2., 4., 6., 7. maddeler düz; 3., 5., 8., 9., 10. maddeler terstir. Hesaplamalar yapılırken bu sıralamaya dikkat edilmelidir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .68 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılmak üzere veriler toplanmadan önce Muş Alparslan Üniversitesi Etik Kurul'undan 08.11.2023 tarih ve 113232/73 sayılı etik izin alınmıştır. Yani sıra Milli Eğitim Bakanlığı'ndan gerekli izinler alınmış ve veriler lise öğrencilerinden yüz yüze toplanmıştır. Öğrencilere öncelikle araştırma hakkında bilgi verilmiş, hem

kendilerinden hem de velilerinden yazılı onam alınmıştır. Katılımcılara ve velilerine araştırmayı istedikleri zaman bırakabilecekleri belirtilerek araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 341 lise öğrencisinden veriler toplanmıştır. Bu aşamadan sonra veriler analiz programına aktarılmış ve analizlere hazır edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada ergenlerin aile yaşam doymuları ile benlik saygıları ilişkisinde öz-şefkat aracı rolü incelenmiştir. Öz-şefkat aracılık rolü test edilmeden önce analize ilişkin varsayımların sağlanıp sağlanmadığı incelenmiş, değişkenlere ilişkin aritmetik ortalama, çarpıklık basıklık değerleri ile standart sapma gibi betimsel istatistiklerin yanı sıra grafikler incelenmiş ve veri setinin varsayımları karşıladığı anlaşılmıştır. Bundan sonra doğrudan ve dolaylı etkileri göstermek amacıyla Preacher ve Hayes'in (2008) regresyon temelli aracılık makrosu kullanılmıştır. Buna göre dolaylı etkinin anlamlı olduğuna karar verebilmek için oluşan güven aralığı alt ve üst sınırının sıfırı içermemelidir (Hayes, 2013). Analizlerin yapılmasında IBM SPSS Statistics 22.00 programı kullanılmıştır.

Bulgular

Bu kısımda aile yaşam doymu, benlik saygısı ve öz-şefkat değişkenleri için hesaplanan betimsel istatistikler ile Pearson Çarpım Momentler Korelasyon analizi yapılarak bu değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve elde edilen bulgular Çizelge 2'de sunulmuştur.

Çizelge 2'de görüldüğü gibi, hem aile yaşam doymu hem benlik saygısı hem de öz-şefkat çarpıklık ve basıklık değerleri açısından normallik varsayımını karşılamaktadır. Değişkenler arası korelasyonel ilişkiler ele alındığında, aile yaşam doyumunun benlik saygısı ($r = 0.304$; $p < .001$) ve öz-şefkat ($r = 0.296$; $p < .001$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmektedir. Bununla birlikte benlik saygısı ile öz-şefkat arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.252$; $p < .001$). Değişkenler arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler görüldükten sonra aracılık testi yapılmıştır.

Çizelge 3'te aile yaşam doymu ile benlik saygısı arasında öz-şefkat aracılık rolüne ilişkin bootstrapping sonuçları bulunmaktadır. Doğrudan etkiler incelendiğinde, aile yaşam doymu benlik saygısını ($BSH = 0.30_{009}$) ve öz-şefkati ($BSH = 0.29_{012}$) yordadığı görülmüştür. Bununla birlikte, öz-şefkat de benlik saygısını yordadığı tespit edilmiştir, ($BSH = 0.17_{038}$). Dolaylı etki incelendiğinde de öz-şefkat aile yaşam doymu ile benlik saygısı arasında aracı rolü olduğu saptanmıştır (bootstrap katsayısı = .09, SH = .003; %95 GA = .030, .016). Ancak aracı değişken olan öz-şefkat modele girmesiyle, aile yaşam doymu ile benlik saygısı arasındaki anlamlı ilişki anlamsızlaşmamıştır. Buna göre öz-şefkat bu modelde kısmi aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aracılık modeli Resim 1'de sunulmaktadır. Resim 1 incelendiğinde aile yaşam doymu ile benlik saygısı arasında öz-şefkat aracılık rolüne yönelik sonuçlar görülmektedir. Ergenlerin aile yaşam doymuları ile benlik

saygıları arasında öz-şefkatın kısmi aracılık rolü bulunmaktadır. Başka bir ifadeyle ergenlerde aile yaşam doyumu öz-şefkati artırmakta ve öz-şefkatın artmasıyla benlik saygısı daha da güçlenmektedir. Mevcut aracılık

modelinden elde edilen sonuçlara göre değişkenler benlik saygısı varyansının %12'sini açıklamakta ($R^2 = 0.12$, düzenlenmiş $R^2 = .12$) ve kurulan model anlamlıdır ($F_{(3, 334)} = 22.75$; $p < .000$).

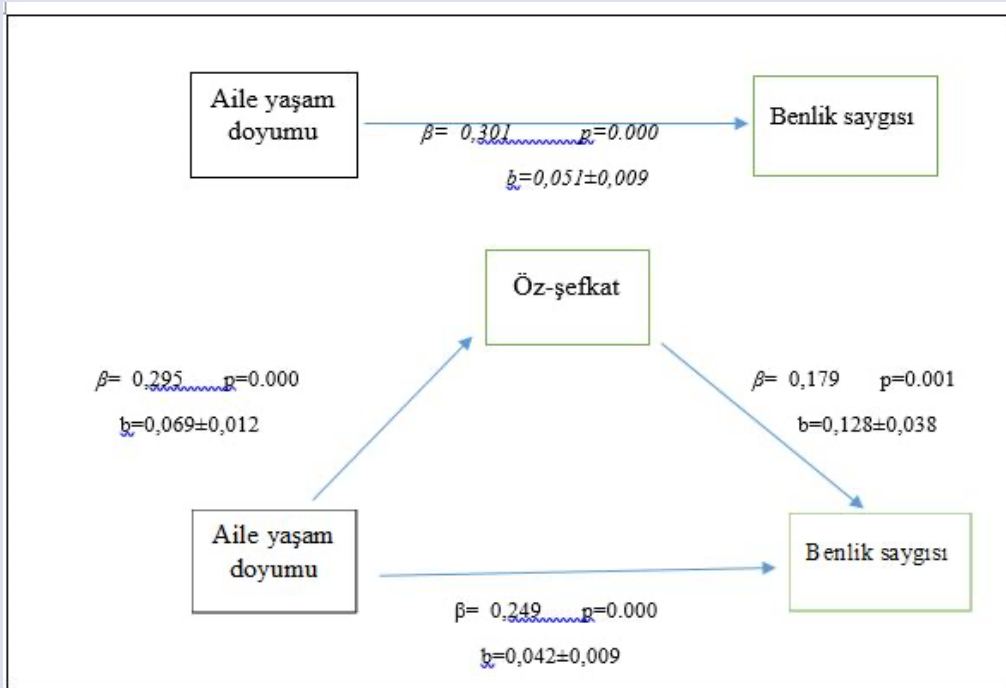
Çizelge 2. Aile yaşam doyumu, öz saygı ile öz şefkat arasındaki ilişkiler ve betimsel istatistikler

	Korelasyon			Betimsel İstatistikler		
	1	2	3	Ortalama(SD)	Çarpıklık	Basıklık
1.Aile yaşam doyumu	1			116,47(32.50)		
2.Benlik saygısı	-.304**	1		27.59(5.48)	-.664	-.081
3.Öşefkat	.296**	.252**	1	33.03(7.62)	.143	.262

Çizelge 3. Aracılık modeline ilişkin yol katsayıları ve dolaylı etki sonuçları

Yol Katsayıları	Bootstrap Dolaylı Etki				
	Benlik Saygısına	Öz-Şefkate	Katsayı (SH)	Alt Limit	Üst Limit
Model					
Aile yaşam doyumundan	.30(.009)	.29(.012)			
Öz-şefkatten	.17(.038)				
AYDÖ→BS→ÖŞ			.09(.003)	.003	.016

Not: ** $p < .01$, AYDÖ = Aile yaşam doyumu, BS = Benlik Saygısı, ÖŞ = Öz-Şefkat, GA = Güven aralığı, SH = Standart hata



Resim 1. Aile Yaşam Doyumunun Öz Şefkat Aracılığıyla Benlik Saygısını Yordaması
Not: $R^2 = .12$, $F_{(3, 334)} = 22.75$; $p < .000$. Kesik olmayan çizgi anlamlılığa işaret etmektedir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Araştırma sonucunda ergenlerde aile yaşam doyumu ile benlik saygısı arasındaki ilişkide öz-şefkatin kısmi aracılık rolüne sahip olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada aracılık rolünden önce değişkenler arası ilişkiler incelenmiş ve aile yaşam doyumu ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde 15 yıllık bir araştırma sonucunda hem aile yaşam doyumunun hem de benlik saygısının depresyondan koruyucu özelliğe sahip olduğunu aynı zamanda depresyonun da bu iki değişken için risk faktörü olduğu gösterilmiştir (Joshnloo, 2023). Ergen ruh sağlığı bakımından benlik saygısı ile ebeveyn desteği ve pozitif aile içi ilişkiler koruyucu faktörlerken (Triana, 2019), otoriter baba ebeveynlik stiline madde kullanımı için risk oluşturduğu ayrıca ergenlerde yüksek öz saygının bütün madde kullanım türleri için koruyucu bir faktör olduğu bulunmuştur (Cox, 2001). Diğer taraftan ebeveynlerinde majör depresyon tanısı olan 6-14 yaş arası çocuklarda diğer çocuklara göre işlevsiz tutumlar ile daha düşük benlik saygısı ve daha yüksek depresif belirtiler olduğu tespit edilmiştir (Abela, 2007). Bütün bu bulgular araştırma bulgusunu destekler nitelikte aile yaşam doyumu ve benlik saygısının ergenlerin psikolojik sağlıkları için birlikte olumlu etkiler içerdiğini ve etkili olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlara

bakılarak ergenlerde ailede yaşanan yüksek yaşam doyumu ile yüksek benlik saygısının pozitif olarak ilişkili ve koruyucu bir niteliğe sahip olduğu belirtilebilir.

Araştırmanın bir diğer sonucu ergenlerde aile yaşam doyumu ile öz-şefkat arasında pozitif bir ilişkinin bulunmasıdır. Alanyazın incelendiğinde ergenlerde öz-şefkatin mutluluğun yordayıcısı olduğu (Inam vd., 2021; Topkaya vd., 2022) ve duygusal iyi oluşla ilişkili olduğu (Bluth & Blanton, 2015) bulunmuştur. Bununla birlikte öz-şefkat ile yaşamda anlam, aile desteği ve aile ilişkileri doyumu arasında pozitif ilişkiler olduğu saptanmıştır (Jeong & Lee, 2022). Ruhsal hastalığa sahip bireylerde aile desteği ile öz-şefkat arasındaki pozitif ilişki ortaya konulmuş ayrıca aile desteği alan bu hastaların öz bakım düzeylerinin daha yüksek olduğu, öz-şefkat düzeylerinin yükselmesiyle daha işlevsel olabildikleri, psikopatolojilerinin azaldığı ve iyileşmeye dönük daha olumlu algılara sahip olabildikleri tespit edilmiştir (Chan vd., 2023). Bir diğer araştırmada öz-şefkat ile aile içi doyum arasındaki pozitif yönlü ancak zayıf bir ilişki bulunmuştur (Solak Şimşek, 2019). Bu sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde öz-şefkatin aile etkileşimini ve iletişimini önemli ölçüde etkilediği ve öz-şefkatin katkısıyla gelişen aile ilişkilerine yönelik doyumun ergenleri pozitif yönde etkilediği belirtilebilir. Aile üyelerinin kendilerine yönelik şefkat düzeylerinin aile içindeki etkileşimi artırdığı ve geliştirerek güçlendirdiği ifade edilebilir. Bütün bunlar araştırmadaki ergenlerde öz-şefkatin aile yaşam doyumunu etkilediği yönündeki hipotezini desteklemektedir.

Araştırmanın bir diğer sonucu ise ergenlerde benlik saygısı ile öz-şefkat arasında pozitif bir ilişkinin bulunmasıdır. Türkiye’de bu konuda sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmakla birlikte benlik saygısı ile öz-şefkat arasında pozitif ilişkiler olduğu tespit edilmiştir (Büyükköksüz, 2021; Yüksel & Yavuz, 2023). Yurt dışında yapılan araştırmalarda ise benlik saygısı ile öz-şefkatin benliğin iki önemli yönü olduğunu ortaya konmakta (Li & Hao, 2022) ve öz-şefkatin ergenlerde olumlu ve güvenli benliğin göstergesi olarak gösterilmektedir (Barry, 2015). Ayrıca bu araştırmalarda benlik saygısı ile öz-şefkat arasında pozitif yönde güçlü bir ilişkinin bulunduğunu gösterilmektedir (Barry, 2015; Li & Hao, 2022). Diğer taraftan benlik saygısının öz-şefkatin gelişiminde önemli bir öncül role sahip olduğu belirtilmekte, bunun nedeni olarak kişinin kendine şefkat duymasının kendini değerli görmesi ve kendine saygı duyusuyla ilişkili olabileceği şeklinde açıklanmaktadır (Donald vd., 2018). Bu değerlendirmeler mevcut araştırmanın buna ilişkin hipotezini ve bulgularını destekler niteliktedir. Buna göre benliğin iki olumlu ve önemli bileşeni olan öz saygı ve öz-şefkatin birbirini olumlu biçimde etkileyen ve birbirlerinin gelişimini destekleyen iki değişken olduğu söylenebilir.

Mevcut araştırmanın temel amacı ergenlerde aile yaşam doyumu ile benlik saygısı ilişkisinde öz-şefkatin aracı rolünü incelemektir. Bireyin öz-şefkatli olmasının öncelikle kendi iyi oluşunu destekleyerek sonuç olarak aile içindeki diğer üyelerle olan etkileşime de katkı sunacağı ve bu şekilde aile yaşam doyumunun artacağı düşünülmektedir. Araştırmadan elde edilen sonuçların bu düşünceleri desteklediği belirtilebilir. Türkiye’de ergenlerde aile yaşam doyumu ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Aile yaşam doyumu ile öz-şefkat ve benlik saygısı ile öz-şefkat arasındaki ilişkileri inceleyen sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Ergenlerde aile yaşam doyumunun, yaşam doyumu çok yüksek düzeyde etkilediği düşünüldüğünde (Moss & Willoughby, 2018; Viñas-Bardolet vd., 2019) bu konudaki çalışmaların artırılarak müdahale programlarında bu kavramı etkileyen değişkenleri içeren uygulamalar yer verilmesi gerektiği düşünülmektedir. Nitekim konunun öneminden dolayı Türkiye’de aile yaşam doyumuna ilişkin yapılan çalışmaların sayısının son yıllarda artmakla olduğu görülmektedir (Beyazgül Tosun, 2022; Ermiş, 2019; Kalkan & Cerit, 2023; Kılınç, 2021; Kiye, 2022; Kiye, 2023c; Küçükşen vd., 2023; Mangır, 2021).

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırma verileri Bitlis ilinde bulunan üç lise ile sınırlıdır. Sonraki araştırmalarda daha geniş örneklem gruplarıyla çalışılabilir. Bu araştırmada aile yaşam doyumu, benlik saygısı ve öz-şefkat arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İleriki araştırmalarda psikolojik ve özne iyi oluş, merhamet, şükran, umut gibi aile yaşam doyumuna katkı sağlayabileceği düşünülen değişkenlerle de çalışılabilir.

Extended Abstract

Introduction

Adolescence is a period in which major biological, psychological and social changes occur in an individual's life. During this period, significant psychological changes may occur due to hormonal changes, as well as physical, cognitive and psychosocial changes. Adolescence, as a period in life where the individual tries to show his own identity and directs the rest of his life, is significantly affected by relationships with parents. The level of satisfaction that adolescents feel when they are with their families and get from this shared life is important for their healthy development. The family has a very important function in meeting all the physical, social and psychological needs of the individual from birth to all other stages of his life. In this context, family life satisfaction indicates the positive emotions experienced by adolescents when they are together with their families and the extent to which they perceive their families positively. Human beings may experience various mistakes, mistakes, inadequacies and failures in their lives. It is important for the individual to realize that he and other people can experience these in his own life and to be able to support himself, support himself, and show compassion as he does with others in challenging situations. Compassion is a feeling that is warm, non-judgmental, and involves helping rather than harming. Being able to experience compassion is about being open to pain, even if it is uncomfortable. This situation depends on the individual experiencing challenging emotions without avoiding or resisting. Self-compassion can be expressed as the individual's ability to act understandingly, sensitively and patiently towards himself instead of judging and criticizing himself for his own mistakes or failures. Self-compassion refers to how we relate to ourselves in situations of perceived failure, inadequacy, or personal pain. The concept of respect emphasizes equality in human relations, shows that the individual is taken seriously, and suggests that injustice is suffered when violated. Self-esteem is widely accepted as the basis of psychological and emotional well-being. Having self-esteem is basically defined as the individual's satisfaction with the values he possesses and displays when he is in relationships with other people or not, and generally having a positive attitude towards himself. The purpose of this study is to examine the relationships between family life satisfaction and self-compassion and self-esteem in adolescents, and the mediating role of self-compassion in the relationship between family life satisfaction and self-esteem.

Method

This study utilized relational scanning model. A total of 341 high school students studying in Bitlis province participated in the study. 57.2% of the participants were male, 37.8% were in the first grade, 27% were 14 years

old, 76% were middle level, 54.5% had more than 3 siblings and %92.4 had married parents of.

Four data collection tools were used in this research. The first tool, the Demographic Information Form, was prepared by the researchers to determine the participants' age, gender, grade level, socio-economic level, number of siblings and the relationship status of their parents. Other measurement tools are the Family Life Satisfaction Scale, Self-Compassion Scale Short Form and Rosenberg Self-Esteem Scale (RBSS). The data of this research was collected face to face from high school students after obtaining the necessary permissions.

This study examined the mediating role of self-compassion in the relationship between adolescents' family life satisfaction and self-esteem. Before testing self-compassion's mediating role, the researchers checked to ensure that the data set met the necessary assumptions for analysis. Further, the researcher used a regression-based mediation macro to demonstrate direct and indirect effects.

Results

The results indicated that family life satisfaction showed significant positive relationships with both self-esteem and self-compassion. Additionally, the study found a significant positive relationship between self-esteem and self-compassion. Upon examining the indirect effects, the study identified self-compassion as a mediating factor between family life satisfaction and self-esteem. However, when introducing self-compassion as a mediator in the model, the significant relationship between family life satisfaction and self-esteem became non-significant. Therefore, the study concluded that self-compassion served as a partial mediator in this model.

Discussion

These results indicate that high life satisfaction within the family and high self-esteem in adolescents are positively correlated and possess a protective quality. Additionally, self-compassion significantly impacts family interaction and communication, and the satisfaction with family relationships, enhanced by self-compassion, positively affects adolescents. Finally, self-esteem and self-compassion, both positive and crucial components of the self, mutually enhance and support each other's development.

Pedagogical Implications

This research has some limitations. Research data is limited to three high schools in Bitlis province. Future research may include larger sample groups. This study examined the relationships between family life satisfaction, self-esteem and self-compassion. Further research can focus on variables that are thought to contribute to family life satisfaction, such as psychological and subjective well-being, compassion, gratitude and hope.

Araştırmanın Etik Taahhüt Metni

Yapılan bu çalışmada bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulduğu; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifatın yapılmadığı, karşılaşılabilecek tüm etik ihlallerde “Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi ve Editörünün” hiçbir sorumluluğunun olmadığı, tüm sorumluluğun Sorumlu Yazara ait olduğu ve bu çalışmanın herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiş olduğu sorumlu yazar tarafından taahhüt edilmiştir.

Kaynaklar

- Abela, J.R.Z., & Skitch, S.A. (2007). Dysfunctional attitudes, self-esteem, and hassles: cognitive vulnerability to depression in children of affectively ill parents. *Behav Res Ther.* 45,1127–40. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.09.011>
- Barry, C. T., Loflin, D. C., & Doucette, H. (2015). Adolescent self-compassion: associations with narcissism, self-esteem, aggression, and internalizing symptoms in at-risk males. *Personality and Individual Differences*, 77, 118–123.
- Beyazgül Tosun, A. (2022). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile okula bağlılık ve aile yaşam doyumu arasındaki ilişki*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219–230.
- Büyükköksüz, E. (2021). Kabul ve kararlılık yaklaşımı temelli grup psiko-eğitimi ile ergenlerin benlik saygısı puanlarını yordamada öz-şefkat ve yaşantısal kaçınma puanlarının aracılık rolü. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Chan, K. K. S., Yip, C. C. H., & Tsui, J. K. C. (2023). Self-compassion mediates the impact of family support on clinical and personal recovery among people with mental illness. *Mindfulness*, 14(3), 720–731. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02088-6>
- Clucas, C., Corr, P., Wilkinson, H., & Schepman, A. (2022). Appraisal self-respect: Scale validation and construct implications. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03093-z>
- Cox, M. (2001). Perceived parenting style, adolescent family life satisfaction, and self-esteem as predictors of adolescent substance use. [Masters Theses]. 1573. <https://thekeep.eiu.edu/theses/1573>
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Donald, J. N., Ciarrochi, J., Parker, P. D., Sahdra, B. K., Marshall, S. L., & Guo, J. (2018). A worthy self is a caring self: examining the developmental relations between self-esteem and self-compassion in adolescents. *Journal of Personality*, 86, 619–630.
- Ekiz, D. (2003). *Eğitimde araştırma yöntem ve metotlarına giriş*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Ermış, B. S. (2019). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri, aile yaşam doyumları ve duygusal özerlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Eryılmaz, A., & Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun, öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 10(37), 170-181.
- Güçray, D. D. S. S. (2001). Ergenlerde karar verme davranışlarının öz saygı ve problem çözme becerileri algısı ile ilişkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(8).
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Henry, C. S., Ostrander, D. L., & Lovelace, S. G. (1992). Reliability and validity of the Adolescent Family Life Satisfaction Index. *Psychological Reports*, 70, 1223-1229.
- Inam, A., Fatima, H., Naeem, H., Mujeeb, H., Khatoon, R., Wajahat, T., Andrei, L. C., Starcevic, S., & Sher, F. (2021). Self-compassion and empathy as predictors of happiness among late adolescents. *The Social Sciences*, 10(10), 380. <https://doi.org/10.3390/socsci10100380>
- Jeong, Y. & Lee, Y.(2022). The double mediating effect of family support and family relationship satisfaction on self-compassion and meaning in life among korean baby boomers. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 9806. <https://doi.org/10.3390/ijerph19169806>
- Joshanloo, M. (2023). Temporal associations between depressive symptoms, self-esteem, and satisfaction with family life: A 15-year study. *Front. Public Health* 11, 1144776. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1144776>
- Kalkan, A. N., & Cerit, E. (2023). The relationship between problematic internet use of adolescents and their level of satisfaction with family life. *Pamukkale Medical Journal*, 16(2), 326-336. <https://doi.org/10.31362/patd.1194209>
- Karagöz, Ş. & Uzunbacak, H. H. (2023). Öz-Şefkat Konusunda Yayımlanan Makalelerin Bibliyometrik Analizi. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi*, 6(2), 410-420. <https://doi.org/10.33712/mana.1276099>
- Karal, E. (2023). Ergenlik dönemindeki bireylerin çocukluk çağı travmaları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişki. *International Journal of New Approaches in Social Studies*, 7(1), 48-63. <https://doi.org/110.38015/sbyy.1287792>
- Karasar, N. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş, Z., & Uzun, K. (2021). Ergenlerin kendilerini, başkalarını ve durumları affetme eğilimlerinin yordanmasında mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkatin etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 58, 248-289.
- Kaur, H., Kaur, H., & Venkateshan, M. (2015). Perceived family support and quality of life of elderly population. *International Editorial Advisory Board*, 7(4), 91. <https://doi.org/10.5958/0974-9357.2015.00200.7>
- Kılınc, D. (2021). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, aile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş ilişkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Kiye, S. (2022). *Boşanmaya uyum programının tek ebeveynli ailelerin boşanmaya uyumu ve aile yaşam doyumlarına etkisi*. (Tez No. 735290) [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Kiye, S. (2023a). Ergenlerde aile yaşam doyumunun bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(45), 563-576. <https://dx.doi.org/10.21550/sosbilder.1251801>
- Kiye, S. (2023b). Ergenlerde duyarlı sevgi ile öz-şefkat arasındaki ilişki. Balkan 9th International Conference on Social Sciences, 584-594, October 6-8, Edirne, Turkey.
- Kiye, S. (2023c). Aile yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(38), 406-421. <https://doi.org/10.35675/befdergi.1239542>
- 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>
- Küçükşen, K., Toptaş Böcü, T., ve Çetin, S. (2023). Yetişkin bireylerde aile bütünlük duygusunun yaşam doyumu üzerindeki etkisi. *Neşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi* 13(1), 119-130.
- Li, S. ve Hao, J. (2022). Are adolescents with higher self-esteem more prosocial? Exploring the moderating effect of self-compassion in different genders. *The Journal of Genetic Psychology*, 183(5), 364-380.
- Mangır, M. (2021). *Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve aile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K.D. & Davidson, O. (2016). Self-Compassion: Embracing Suffering with Kindness. I. Ivtzan & T. Loms (Eds.). *Mindfulness in positive psychology*. The sice of meditation and wellbeing. New York: Taylor and Francis Group.
- Okay, B., Üze Okay, Z., Şengün, T., & Şahin, K. (2023). Çocuk hekimi gözünden çocuk ve ergen ruh sağlığı ve hastalıkları konsültasyon istemlerinin değerlendirilmesi. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(2), 266-272. <https://doi.org/10.24938/kutfd.1307824>
- Özdemir, İ., & Özbek, T. (2023). Aşığılama, haysiyet ve saygı. *Kültür ve İletişim*, 26(1)(51), 142-170. <https://doi.org/10.18691/kulturveiletisim.1221366>
- Özgönül, A., Aktan, D. Z. & Ülkümen, İ. (2022). The role of expressing feelings in the relationship between dissociative findings and rumination in late adolescence. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 5(1), 50-57.
- Özyazıcı, K., & Emre, O. (2022). Ergenlerin sosyal medya kullanımını odağında öz-şefkatin rolünü anlamak. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(3), 875-898. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.1124705>
- Renger, D., Renger, S., Miche, M. & Simon, B. (2017). A social recognition approach to autonomy: The role of equality-based respect. *Personality & Social Psychological Bulletin*, 43, 479-492.
- Ryan, N. (2023). Self-respect & childhood. *The Journal of Ethics (2023) 27(Philosophy and Ethics of Childhood Special Issue)*, 51-76. <https://doi.org/10.1007/s10892-022-09400-x>
- Solak-Şimşek, N. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Sugimura, K., Crocetti, E., Hatano, K., Kaniuşonyte, G., Hihara, S., & Žukauskienė, R. (2018). A cross-cultural perspective on the relationships between emotional separation, parental trust, and identity in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(4), 749-759. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0819-4>
- Şanver, T. M. & Özvarış, Ş. B. (2023). Adolesan dönemde riskli sağlık davranışları: Ebeveyn, okul, akranların rolü. *JCME* 32(4):321-7.
- Şimşir, Z., & Koç, H. (2023). Türkiye’de Geçmişten Günümüze Ergenlik Araştırmaları: Bibliyometrik Bir Çalışma. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 11(30), 1-22. <https://doi.org/10.52528/genclikarastirmalari.1183758>
- Tagay, Ö., Önen, Ö., & Polat, İ. C. (2018). Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ile güvengenlik ve özsaygıları arasındaki ilişki. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(2), 261-269. <https://doi.org/10.32709/akusosbil.398991>
- Tarkar, P., Pandoi, D., Asif, M. & Johri, A. (2023). Family support and life satisfaction of older adults: the mediating and moderating role of leisure activities and health. *Leisure Studies*. <https://doi.org/10.1080/02614367.2023.2277721>
- Triana R, Keliat BA, Wardani IY, Sulistiowati NMD, Veronika MA. (2019). Understanding the protective factors (self-esteem, family relationships, social support) and adolescents' mental health in Jakarta. *Enfermeria Clínica*. 29, 629-33. doi: 10.1016/j.enfcli.2019.04.096
- 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>
- Türkmen, M. (2012). Öznel iyi oluşun yapısı ve anababa tutumları, özsaygı ve sosyal destekle ilişkisi: Bir model sınaması. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 41-73. <https://doi.org/10.12780/UUSBD105>
- Yılmaz, B., Kara, M., & Selvi, H. (2023). Aktif spor yapan spor bilimleri öğrencilerinin sporda tükenmişlik ve sporcu öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1346-1357. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1275781>
- Yuh, J., & Choi, S. (2017). Sources of social support, job satisfaction, and quality of life among childcare teachers. *The Social Science Journal*, 54(4), 450-457. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2017.08.002>
- Yüksel, M., & Yavuz, E. (2023). Olumsuz çocukluk deneyimleri ve aleksitimi arasındaki ilişkide öz-şefkat ve benlik saygısının aracı rolü. *USBAD Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi* 5(11), 106135.