

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

**OLUMSUZ ÇOCUKLUK ÇAĞI YAŞANTILARININ ÖZ-
ŞEFKAT İLİŞKİSİNDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN
ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Esra UĞUR

İstanbul

Nisan-2023

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

OLUMSUZ ÇOCUKLUK ÇAĞI YAŞANTILARININ ÖZ-ŞEFKAT
İLİŞKİSİNDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Esra UĞUR

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Enver ULAŞ

İstanbul

Nisan-2023

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 Enver ULAŞ

Üye: Doç. Dr. Simel PARLAK ERÇELİK

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Şeyma GÜLDAL

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek Lisans tezi olarak hazırladığım “**Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantılarının Öz-Şefkat İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlanmasına 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.

Esra UĞUR
İstanbul, 2023

ÖN SÖZ

Yüksek lisans eğitimim sürecinde bilgi ve tecrübelerinden istifade ettiğim tüm hocalarıma,

Başladığım bu eğitimde başarılı olacağıma benden çok inanan tüm dostlarıma,

Çalışmama katılan herkese,

Bu konuyu seçmemde bana ilham olan kişilere,

Bu süreçte yanımda desteğini her an hissettiğim eşim Ufuk UĞUR' a, annem, ablam ve evlatlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmamı, bana bu hayatta güçlü olmayı öğreten ve bu günleri görmesini çok istediğim, babam Hasan UZUN' nun (1937-2021) anısına armağan ediyorum.

Esra UĞUR
İstanbul-2023

ÖZET

OLUMSUZ ÇOCUKLUK ÇAĞI YAŞANTILARININ ÖZ-ŞEFKAT İLİŞKİSİNDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ

Esra UĞUR

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Enver ULAŞ

Nisan- 2023, 111 sayfa

Bu araştırmanın amacı; olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının öz-şefkat ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemektir. Bu hedefle, yetişkinlerin olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, öz-şefkat düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeylerinin çeşitli değişkenlere (yaş, cinsiyet, medeni durum, kardeş sayısı, anne-baba birliktelik durumu, aile gelir düzeyi) göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Bu araştırmanın evrenini, 2020-2021 yılında, İstanbul ili, Avrupa yakasında yaşayan 18 yaş ve üzeri yetişkin bireyler, örneklemini ise bu evren içerisinden uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 395 yetişkin birey oluşturmuştur. Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada “Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Ölçeği”, “Öz-Şefkat Ölçeği” ve “Kabul ve Eylem Formu II” kullanılmıştır. Bunun yanında yetişkinlerin demografik özelliklerinin belirlenmesi için “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bu çalışmada elde edilen puanların incelenmesi için, Betimleyici İstatistikler, Bağımsız Gruplar t- Testi, Mann Whitney U Testi, Kruskal Wallis H testi, Pearson Korelasyon analizi ve Regresyon Analizi kullanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS 25 programı kullanılmıştır. Araştırmada aracı etkinin analizi için PROCESS SPSS Makro yazılımı kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarında; olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının aile birliktelik durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülürken, öz-şefkat ve psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyet, yaş ve medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Bu sonuçlar ile ebeveynleri ayrı olan katılımcıların daha fazla olumsuz çocukluk çağı yaşantısına sahip olduğu bulunmuştur. Erkek

katılımcıların hem öz-şefkat hem de psikolojik esneklik düzeylerinin kadın katılımcılardan yüksek olduğu bulunmuştur. İleri yaş grubundaki katılımcılar ile evli katılımcıların öz-şefkat ve psikolojik esneklik puanlarının genç yaşta olanlar ile bekar olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmanın diğer bir sonucunda yetişkinlerin olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, öz-şefkat düzeyleri ve psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının hem öz-şefkat hem de psikolojik esneklik düzeyini negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Aracılık etkisi analizi sonucuna göre çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının öz-şefkat üzerindeki etkisinde psikolojik esnekliğin tam aracı rolü olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Olumsuz Çocukluk Yaşantıları, Öz-Şefkat, Psikolojik Esneklik

ABSTRACT

THE MEDIATION ROLE OF PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY IN THE RELATIONSHIP OF ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES AND SELF-COMPASSION

Esra UĞUR

Master, Guidance and Psychological Counseling

Supervisor: Asst. Prof. Dr. Enver ULAŞ

April- 2023, 111 pages

The aim of this research is to examine the mediation role of psychological flexibility in the relationship of adverse childhood experiences and self-compassion.

With this aim, it was investigated whether adults' adverse childhood experiences, self-compassion levels, and psychological flexibility levels differ significantly according to various variables (age, gender, marital status, number of siblings, parental relationship status, family income level). The population of this research consisted of adult individuals aged 18 and over living in the European side of Istanbul in the year 2020-2021, and the sample consisted of 395 adult individuals selected from this universe by the appropriate sampling method. The relational screening model was used in the research. The “Adverse Childhood Experience (ACE) Questionnaire”, “Self-Compassion Scale” and “Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II)” were used in the research. In addition, the “Demographic Information Form” was used to determine the demographic characteristics of adults. Descriptive Statistics, Independent Groups t-Test, Mann Whitney U Test, Kruskal Wallis H test, Pearson Correlation analysis and Regression Analysis were used to examine the scores obtained in this research. The SPSS 25 program was used for the analysis of the data. In the results of the research; It was seen that adverse childhood experiences differ significantly according to the parental status variable, while the levels of self-compassion and psychological flexibility differ significantly according to gender, age and marital status variables. With these results, it was found that participants whose parents were separated had more adverse childhood experiences. It was found that both

self-compassion and psychological flexibility levels of male participants were higher than female participants. It was found that the self-compassion and psychological flexibility scores of the participants in the older age group and the married participants were higher than those who were young and the participants who were single. As another result of the study, it was observed that there was a significant relationship between adults' adverse childhood experiences, self-compassion levels and psychological flexibility levels. In addition, it has been found that adverse childhood experiences predict both self-compassion and psychological flexibility at a negatively significant level. According to the mediation effect analysis results; it has been determined that psychological flexibility has a full mediating role in the impact of adverse childhood experiences on self-compassion.

Keywords: Adverse Childhood Experiences, Self-Compassion, Psychological Flexibility

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
KISALTMALAR	xiv
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Problemi.....	1
1.2 Araştırmanın Amacı.....	6
1.3 Araştırmanın Önemi.....	6
1.4 Varsayımlar.....	7
1.5 Sınırlılıklar.....	8
1.6 Tanımlar.....	8
İKİNCİ BÖLÜM	9
KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	9
2.1 Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları.....	9
2.1.1 Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları Türleri.....	10
2.1.1.1 Fiziksel İhmal ve İstismar.....	10
2.1.1.2 Cinsel İstismar.....	11
2.1.1.3 Duygusal ve Psikolojik İstismar.....	12
2.1.1.4 İhmal.....	13

2.1.2 Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantılarının Kuramsal Temelleri	14
2.1.2.1 Psikiyatrik Model.....	14
2.1.2.2 Psikolojik Model.....	15
2.1.2.3 Sosyolojik Model.....	16
2.1.2.4 Ekolojik Model	16
2.1.2.5 Etkileşimsel Model	17
2.1.3 Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları ile İlgili Yapılan Araştırmalar	17
2.2 Öz-Şefkat.....	18
2.2.1 Öz-Şefkat Kavramı.....	19
2.2.2 Öz-Şefkatin Boyutları	21
2.2.2.1 Öz- Sevecenlik (Öz-Nezaket)	21
2.2.2.2 Paylaşımların Bilincinde Olmak (Ortak İnsanlık)	22
2.2.2.3 Bilgece Farkındalık (Bilinçli Farkındalık).....	23
2.2.3 Öz-Şefkati Etkileyen Faktörler	24
2.2.3.1 Aile faktörü	24
2.2.3.2 Yaş Faktörü.....	25
2.2.3.3 Cinsiyet faktörü.....	25
2.2.3.4 Kültür Faktörü.....	25
2.2.4 Öz-Şefkat Kavramının Kuramsal Temelleri	26
2.2.4.1 İlişkisel Kuram (Relational Theory)	26
2.2.4.2 Hümanistik Kuram.....	26
2.2.4.3 Duygu Düzenleme (Emotional Regulation).....	27
2.2.5 Öz-Şefkat ile İlgili Yapılan Araştırmalar	28
2.2.5.1 Türkiye’de Yapılan Araştırmalar	28
2.2.5.2 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	29
2.3 Psikolojik Esneklik.....	30

2.3.1 Psikolojik Esneklik Modeli	32
2.3.1.1 Kabul.....	32
2.3.1.2 Bilişsel Ayrışma.....	33
2.3.1.3 Anda Olmak	33
2.3.1.4 Bağlamsal Benlik	34
2.3.1.5 Değerler ve Kararlı Eylem	34
2.3.2 Psikolojik Esnekliğin Kuramsal Temeli.....	35
2.3.2.1 İlişkisel Çerçeve Kuramı.....	35
2.3.2.2 İşlevsel Bağlamcılık.....	36
2.3.3 Psikolojik Esneklik ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	37
2.3.3.1 Türkiye’de Yapılan Araştırmalar:	37
2.3.3.2 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar:	38
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	39
3.1 Araştırmanın Modeli	39
3.2 Evren ve Örneklem	39
3.3 Veri Toplama Araçları	41
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu	41
3.3.2 Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği (ÇÇOYÖ)	41
3.3.3 Öz-Anlayış Ölçeği.....	42
3.3.4 Kabul ve Eylem Formu- II	42
3.4 Verilerin Toplanması	42
3.5 Verilerin Analizi.....	43
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	44
ARAŞTIRMA BULGULARI.....	44
4.1 Betimleyici Verilerin Analizi	44

4.2 Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	45
4.3 Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular	51
4.4 Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılarının Öz-Şefkat Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolüne Yönelik Bulgular	51
BEŞİNCİ BÖLÜM	55
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	55
5.1 Tartışma ve Değerlendirme.....	55
5.1.1 Değişkenlerin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması ile ilgili Analizlerin Sonuçlarının Değerlendirilmesi	55
5.1.2 Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları, Öz-Şefkat ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Analiz Sonuçlarının Değerlendirilmesi.....	66
5.1.3 Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantılarının Öz-Şefkat Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolüne Yönelik Analiz Sonuçlarının Değerlendirilmesi.....	68
5.2 Sonuç.....	71
5.3 Öneriler	71
KAYNAKÇA.....	73
EKLER	91
ÖZGEÇMİŞ	97

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	40
Tablo 4.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	44
Tablo 4.2 Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu için Betimleyici İstatistikler	45
Tablo 4.3 Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları	46
Tablo 4.4 Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları.....	46
Tablo 4.5 Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu Puanlarının Ebeveyn Birliktelik Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	47
Tablo 4.6 Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	48
Tablo 4.7 Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu Puanlarının Aile Gelir Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	48
Tablo 4.8 Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	49
Tablo 4.9 Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu Puanlarının Kardeş Sayısına Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	50
Tablo 4.10 Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	51
Tablo 4.11 Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılarının Öz-Şefkat Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	52

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4.1 Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılarının Öz-Şefkat Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Katılık/ Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması.....	53
---	----



KISALTMALAR

KKT: Kabul ve Kararlılık Terapisi

TDK: Türk Dil Kurumu

UNICEF: Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu

SPSS: Sosyal Araştırmalar İstatiksel Program Paketi

Çev: Çeviren

Ed: Editör

Akt: Aktaran

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

ÇÇOYÖ: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Ölçeği

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Çalışmanın bu bölümünde olumsuz çocukluk yaşantıları, öz-şefkat ve psikolojik esneklik konularını içeren araştırmanın problemi, amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve tanımlamaları yapılmıştır.

1.1 Araştırmanın Problemi

İnsan hayatı; farklı gelişim evrelerinden oluşan süreçler bütünüdür. Bu süreçler içerisinde, psikolojik olarak bireylerin gelecek yaşantılarını etkileyen önemli dönemlerin içinde çocukluk yaşantılarının olduğu düşünülmektedir (İnanç, Atıcı ve Bilgin, 2008: 11-41; Richards ve O’Keeffe, 2004:338-352). Çocukluk yaşantıları;0-18 yaş aralığında bireylerin maruz kaldığı durumları içermektedir. Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ise; bu süreçte kişilerin yaşadığı her türlü istismar, ihmal ve diğer olumsuz durumları kapsayan yaşantılardır (Demirkapı, 2013:1-6). Çocuk istismarı; 18 yaşından küçük kişilere kasıtlı olarak yapılan “duygusal”, “fiziksel” ve “sosyal” gelişimlerini olumsuz yönde etkileyen davranışlar olarak tanımlanmıştır (Polat, 2007: 27). İhmal ise; çocukların beslenme, eğitim, barınma ve sağlık gibi ihtiyaçlarının karşılanmaması ve sosyal ve duygusal ihtiyaçlarının pasif olarak eksik bırakılması olarak ifade edilmiştir (Polat, 2007: 249; Zeytinoğlu, 1999: 147-161). Olumsuz erken yaşantılar olarak çocuk istismarı, Dünya Sağlık Örgütü tarafından; “Çocuğun sağlığını, hayatta kalmasını, gelişmesini ya da çocuğa ait sorumluluk, güven duyguları ve güç ilişkisi bağlamında çocuğun saygınlığı üzerinde gerçek veya potansiyel hasara yol açan fiziksel, cinsel istismar, ihmal veya ihmalkâr muamele görmek, ticari ya da diğer istismarlar olarak yani her türlü fiziksel ve/veya duygusal kötü davranışın formları" olarak tanımlanmıştır (WHO, 2006:9-10).

Yaşamın ilk yıllarında bebek ve bakım veren arasındaki ilişkilerin önemine dikkat çeken Bowlby’e (1982: 188-189) göre; “*Her insan yakınlık hissetmek arzusu ile hayata gelmekte ve bu ihtiyacın temelinde kişinin kendini güvende hissetmek duygusu yatmaktadır.*” Çocukluk yaşantılarının önemini ortaya koyan bir diğer teori ise Rohner’in “Ebeveyn Kabul ve Red” teorisidir. Bu teoriye göre; fiziksel ve psikolojik ihtiyaçları karşılanmayan çocukların ileriki yaşantılarında benlik algısı, psikolojik iyi oluş ve zihinsel sağlıkları üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır. Bunun yanında bu

bireylerin duygu düzenleme ve başa çıkma stratejilerinin sınırlı olduğu saptanmıştır (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2007: 4-6). Psikanalitik yaklaşımın öncüsü Freud'un belirttiği gibi, hayatın ilk yıllarındaki deneyimler yetişkin kişiliğinin oluşmasında oldukça etkilidir (Altıntaş ve Gültekin, 2003: 26). Bu konuda yapılan çalışmalarda; erken stresli yaşam deneyimlerinin hem beyin gelişimi hem de ileriki yaşantılarda karşılaşılan stresli durumlarla baş edebilme üzerinde uzun süreli etkileri olabileceği gözlemlenmiştir (McEwen, Eiland, Hunter ve Miller, 2012: 9-10). Yapılan araştırmalarda bu dönemde maruz kalınan aile içi her türlü ihmal ve istismarın ya da ebeveynlerin ayrılması, alkol kullanımı ve şiddet uygulanması gibi yaşantıların yetişkinlikte bireylerin bedensel yakınmalar (Güleç ve ark.,2012: 112-140), ruhsal problemler (Örsel ve ark., 2011:130-140) ve anti sosyal kişilik bozuklukları (Algül ve ark., 2009:278-286) gibi birçok nedene sebep olduğunu göstermiştir. Farklı araştırma sonuçlarına göre olumsuz çocukluk yaşantılarına sahip bireylerin, depresyon düzeyi ve psikolojik sağlık puanlarının anlamlı şekilde değiştiği gözlemlenmiştir (Aydın, 2018: 86; Gündüz ve Gündoğmuş, 2019: 432). Bunun yanında çocukluğunda ihmal ve istismara maruz kalmış bireylerin olumsuz ruh sağlığına sahip olabileceği, olumlu temel inançlarının sarsılabildiği, şefkat duygularının azaldığı ve kendisiyle beraber başkalarını da affetmekte zorlandıkları saptanmıştır (Emiral, Güloğlu, Kararırmak ve Emiral 2016: 314).

Yaşamdaki zorlayıcı tüm bu deneyimleri telafi çabası dünden bugüne devam etmektedir. Freud, erken zorlayıcı yaşantıların daha sonraki yıllarda telafi etmenin yollarından bahsederken bilinçaltına işaret etmiştir (Freud, 2019: 44-45). Günümüzde ise yeni kavramlar literatürde incelenmektedir. Üçüncü kuşak yaklaşımlar içinde yer alan farkındalık temelli terapilerde; erken yaşantıların yetişkinlikteki etkisini azaltmak için kullanılan öz-şefkat ve psikolojik esneklik kavramları, acı ve zorlanma karşısında edinilen tutumlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Hayes, Luoma, ve Walser, 2007: 8-10; Neff ve Germer, 2018: 9-12). Bireylerde öz-şefkat tutumunun gelişmesinde zorlayıcı çocukluk yaşantılarında anne tarafından verilen tepkilerin belirleyici olduğu düşünülmektedir (Boyacı ve İlhan, 2016; Uyanık ve Çevik, 2020: 667). Olumsuz ruh sağlığını düzenlemede kullanılan bir tutum olan öz-şefkat, erken dönem zorlayıcı yaşantıların telafisi olarak araştırmalara konu olmuştur. Neff'e (2003:224) göre öz-şefkat; kişinin zorlayıcı düşünce ve duygularına açık ve sevecen bir şekilde yaklaşması, bu deneyimlerin ortak insanlığın bir parçası olduğunu kabul etmesi ve

bilinçli bir farkındalığa sahip olmasıdır. Bu anlamda Neff, (2003a: 224) öz-şefkati üç temel unsurla açıklamıştır. Bu üç unsur; “öz-sevecenlik”, “paylaşımların bilincinde olmak” ve “bilinçlilik”dir. “Öz-sevecenlik”; bireyin kendisini yargılamadan anlamaya çalışması ve kendine karşı nazik bir tutum sergilemesi olarak tanımlanırken; “paylaşımların bilincinde olma” ise; bireyin yaşadığı zorlanma ve acıların sadece kendine özgü olmadığını fark edip, ortak insanlık olarak kabul etmesidir. Üçüncü unsur olan “bilinçlilik” ise; bireyin yaşadığı acı ve zorlanmaları kabul edip, yaşadığı an ile temas edebilmesidir (Akın ve ark., 2007: 1-2). Yapılan araştırmada öz-şefkatin kaygı, depresyon ve düşünce bastırma ile negatif ve anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu görülmüştür (Neff, 2003a: 233-250). Bir diğer araştırma sonucuna göre öz-şefkate sahip bireylerin, yaşadıkları olumsuzluklarda kendine karşı daha duyarlı oldukları ve bu bireylerin başka kişilere karşı da daha şefkatli ve anlayışlı davrandıkları görülmüştür (Neff ve diğ., 2005: 263-287). Yine Leary ve ark.’a, (2007:887) göre; olumsuz yaşam olayları sonrası oluşan kötümserlik ve öz-eleştiri ile öz-şefkat arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kişilerin yaşadığı olumsuz erken yaşantılar hem kişinin kendi ile ilgili hem de ilişki kurduğu diğer bireylerle ilgili bazı irrasyonel inançlar oluşturmaktadır. Bireyde oluşan bu gerçek dışı inançlar kişiye zarar verirken, öz-şefkat tutumunu azaltmakta ve bireyin kendini yanlış değerlendirmesine yol açmaktadır (Korkmaz, 2018: 53; Toker, 2014: 154). Yapılan araştırma sonuçlarına göre; çocukluğunda duygusal istismar ve ihmale maruz kalan bireylerin, yetişkin olduğunda öz-şefkat düzeylerinin zedelendiği ve daha fazla depresif belirtiler sergilediği saptanmıştır (Barnett, Perrin ve Perrin, 2011: 98-99; Wu, Chi, Lin ve Du 2018: 66-67). Bir diğer araştırma sonucuna göre; öz-şefkat tutumuna sahip olmak, bireylerin psikolojik iyi oluş ve yaşamdan doyum almaları ile olumlu yönde anlamlı ilişkiye sahiptir. Bu bağlamda bu tutumun eksikliğinin giderilmesi psikolojik iyi oluşu artırıcı ve kişinin zorlayıcı yaşam olayları ile başa çıkabilmesi için gerekli becerilerin geliştirilmesi için söz konusu olabilir (Boyacı ve İlhan, 2016: 738-739; Neff, 2008: 28).

Üçüncü kuşak terapilerde başa çıkma stratejisi ve edinilebilir tutum olarak kullanılan diğer kavram ise psikolojik esneklik tutumudur. Yapılan araştırmalarda, psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluşu ve yaşam kalitesini yordadığı saptanmıştır (Chawla ve Ostafin 2007: 886-887; Hayes ve ark. 2006: 12-13). Bu modelin öncüsü Hayes’e (2006: 7-10) göre psikolojik esneklik, bireylerin farkında olarak yaşadığı anda

olabilmesi ve değer odaklı davranışlarda bulunmasını devam ettirmesidir. Bir başka tanımda (Aktepe, 2016: 50) psikolojik esneklik, kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını eleştirmeden olduğu gibi deneyimlemesine izin vermesi ve kabul etmesidir. Olumsuz erken deneyimlerin zarar verdiği bir diğer tutum psikolojik esneklik olabilmektedir. Kabul ve kararlılık terapisinin önemli bir kavramı olan psikolojik esneklik, kişinin bilinçli bir şekilde yaşadığı anla temas halinde olması, içsel yaşantılarını yargılamadan kabul etmesi ve değerleri doğrultusunda davranış göstermesidir. Psikolojik katılığa karşı geliştirilen psikolojik esneklik modeli, kabul ve kararlılık terapisi çerçevesinde altı kısımda ele alınmıştır. Bu altı kısım; “kabul”, “ayrışma”, “anda kalmak”, “bağlamsal benlik” ve “değerler” ile “değerler doğrultusunda davranışlar” olarak tanımlanmıştır (Luoma, Hayes ve Walser, 2010: 22). Kabul, bireyin yaşadığı zorlanmalarda mücadele moduna girmeden duygu ve düşüncelerine yer açması olarak tanımlanırken; ayrışma, bireyin zorlayıcı düşüncelerine farklı açıdan bakabilmesi ve düşüncelerini önünden geçen bir obje gibi değerlendirebilmesidir. Anda olmak, kişinin otomatik pilottan çıkarak yaşadığı an ile temas halinde olabilmesidir. Bağlamsal benlik ise, yaşam boyunca bireyin değişen düşünce, duygu ve beden imajına karşın bu değişimlere tanıklık eden ve izleyen benliğini keşfetme sürecidir. Bu modelin en vurgu yapılan kısmı olan değerler ise, kişinin yaşam amacına uygun davranışlar geliştirmesi ve bu davranışları sürdürmesidir (Harris, 2009’den akt. Karakuş ve Akbay, 2020: 33-34; Hayes, 2004: 658-659). Psikolojik esneklik birçok araştırmaya konu olmuştur. Yapılan araştırmalarda, psikolojik esneklik ile kaygı, depresyon ve somatizasyon arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bunun yanında araştırmalar psikolojik esnekliğin, çocukluk travmaları ve somatizasyon arasında tampon rolü üstlendiğini göstermiştir (Masuda ve Tully, 2012:3). Bu sonuçlar psikolojik esnekliğin, zorlayıcı erken yaşantıların olumsuz etkisiyle başa çıkmada etkili kullanılabildiğini göstermiştir (Leonidou ve diğerleri, 2019: 8-10; Richardson ve Jost, 2019: 105).

Farklı araştırmalarda, çocukluk çağında olumsuz deneyimleri yaşayan her çocuğun psikopatoloji göstermediği görülmüş ve bunun sonucunda araştırmalar devam ettiğinde bakım verenlerle iletişim biçimi, çocuğun mizacı, bilişsel yeteneği ve yaşantısal kaçınmaya başvurup vurmaması gibi bir dizi önleyici faktörlerle karşılaşılmıştır (Masten ve diğerleri, 1999: 161-166; Tiet ve diğerleri, 1998: 1197-1199). Bazı kişilerin neden travmatik deneyimlerden sonra psikopatolojik bulgular

göstermediğini araştırmak için izlenen yollardan birisi, kişilerin travmaya maruz kalmadan önce sahip olduğu ya da geliştirdiği özellikleri araştırmak olmuştur. Bu araştırmalar sonucunda; düşük psikolojik esneklik düzeyine sahip olma ile psikopatolojik rahatsızlık görülme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (Shenk, Putnam, Rausch, Peugh ve Noll 2014: 87-89). Tüm bu araştırmalar ışığında, psikolojik esnekliğin travmatik yaşantılar sonucu gelişen psikolojik problemleri kolaylaştıracağı düşünülmektedir. Farklı bir araştırma sonucunda, erken yaşantılardan kaynaklanan duygusal şemaların kişilerin psikolojik esneklik düzeylerinde belirleyici bir etken olduğu tespit edilmiştir (Silberstein, Tirsch, Leahy ve McGinn, 2012: 414-415). Araştırma konusu ile ilgili literatür incelendiğinde olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, öz-şefkat ve psikolojik esneklik değişkenlerinin hepsinin beraber ele alındığı bir araştırma olmadığı görülmüştür. Bu üç değişkenin beraber ele alındığı başka bir araştırmanın olmaması nedeniyle bu araştırmanın verilerinin çocuklar ve yetişkin kişiler ile çalışan psikolojik danışman ve psikologlar için önemli bulgular sağlayacağı düşünülmektedir. Yine olumsuz erken yaşantıların etkilerinin bilinmesi açısından bu çalışmanın hem aileler hem de araştırmacılar için veri sağlayacağı düşünülmektedir. Bu araştırma sonucunda olumsuz çocukluk yaşantıları için elde edilecek bulgular ışığında; ailelere yönelik psikoeğitim ve bilgilendirme çalışmaları planlanarak sağlıklı aile iletişimi kurulabilir ve olumsuz erken yaşantıların önlenmesi sağlanabilir. Bunun yanında erken dönemde yaşanan olumsuz deneyimlerden kaynaklanabilecek ruhsal problemlerin yetişkinlikteki çözümü açısından gereken önlemlerin alınması ve başa çıkma stratejilerinin uygulanabilmesi açısından bu üç değişken arasındaki ilişkinin bilinmesinin önemli bulgular sağlayacağı öngörülmektedir. Bu açıdan bakıldığında hem öz-şefkat tutumu hem de psikolojik esnekliğe sahip olabilmek için olumsuz çocukluk yaşantılarının bu tutumlar üzerindeki etkisinin araştırılmasının gerekli olduğu söylenebilir. Bu sebeplerden dolayı tezin problem cümlesi; “Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile öz-şefkat ilişkisinde psikolojik esneklik aracılık etmekte midir?” şeklinde bulunmuştur.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, olumsuz çocukluk yaşantılarının öz-şefkat ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemektir. Bu amaç çerçevesinde aşağıda belirtilen alt amaçlara cevap aranmaktadır.

1. Yetişkinlerin olumsuz çocukluk yaşantıları puanları cinsiyete, medeni duruma, ebeveyn birliktelik durumuna, aile gelir durumuna, yaşa ve kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?
2. Yetişkinlerin öz-şefkat puanları cinsiyete, medeni duruma, ebeveyn birliktelik durumuna, aile gelir durumuna, yaşa ve kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?
3. Yetişkinlerin psikolojik esneklik puanları cinsiyete, medeni duruma, ebeveyn birliktelik durumuna, aile gelir durumuna, yaşa ve kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?
4. Yetişkinlerin olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, öz-şefkat ve psikolojik esneklikleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?
5. Yetişkinlerin olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile öz-şefkatleri arasındaki ilişkide psikolojik esneklik aracılık etmekte midir?

1.3 Araştırmanın Önemi

Çocukluk dönemi yaşantılarının bireylerin yetişkinlik yaşantısı üzerindeki olası etkileri göz önüne alındığında özellikle olumsuz çocukluk deneyimlerinin etkilerine öncelik vermek gerektiği düşünülebilir. Yapılan araştırmalarda, çocukluk çağı yaşantılarının psikolojik iyi oluşta çok önemli olan duygusal ve davranışsal düzenlemede çok belirleyici olduğu saptanmıştır (Bornstein, 1995'ten akt., Duymaz, 2018; Kochanska ve diğerleri, 1998: 1386-1388). Yine farklı araştırma sonuçlarında; çocuklukta olumsuz yaşantılara maruz kalan bireylerin duygu düzenleme ve öz-şefkat düzeylerinin düşük olduğu belirtilmiştir (Cloitre, Miranda, StovallMcClough ve Han, 2005 :122-123; Dvir, Ford, Hill ve Frazier, 2014: 158-159; Miron, Seligowski, Boykin ve Orcutt, 2016: 6-8). Özdemir'in (2021: 62) yaptığı çalışma sonucunda, çocukluk travmaları, somatizasyon ve psikolojik esneklik arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Bu araştırmalardan yola çıkarak, erken çocukluk deneyimlerinin yordayıcısı olduğu öz-şefkat ve psikolojik esneklik gibi tutumların bireylerin

yetişkinlik döneminde başa çıkma stratejisi olarak kullanabilecekleri söylenebilir (Hayes ve ark., 2006:3-4).

Literatür incelendiğinde, olumsuz çocukluk yaşantıları ve psikolojik esneklik değişkenlerinin beraber çalışıldığı farklı çalışmalara rastlanmıştır (Özdemir, 2021 ve Meşe, 2021). Yavuz'un (2020: 107) yaptığı bir araştırmada, olumsuz çocukluk yaşantıları ile öz-şefkat değişkenleri beraber ele alınmış olup, erken zorlayıcı yaşantıların öz-şefkati negatif yönde etkilediği bulunmuştur. İki değişkenin ele alındığı farklı araştırmalara rağmen literatürde, olumsuz çocukluk yaşantıları, öz-şefkat ve psikolojik esneklik kavramlarının birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada üç değişkenin beraber ele alınması bu çalışmayı özgün kılmaktadır. Olumsuz çocukluk yaşantıları, öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin arasındaki ilişkiyi anlamak olumsuz çocukluk yaşantılarının bireylerde oluşturduğu psikolojik problemlerin tespiti, giderilmeye çalışılması ve günlük psikolojik iyi oluşun sağlanması için önemlidir. Bu anlamda, yapılacak bu çalışmanın rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanına, yetişkinlerin yaşadığı problemleri çözme noktasında; çocukluk yaşantılarına başvurmanın önemini görmek açısından ve okul rehberlik ve psikolojik danışmanlık servisleri için; çocukların erken olumsuz yaşantılarının zamanında doğru müdahale ile iyileştirme çabalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Aile danışmanları açısından ele alındığında; aile ortamında yaşanan problemlerin telafisi için öz-şefkat ve psikolojik esneklik tutumlarının aile bireylerine kazandırılması açısından çalışmalara katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bu araştırmanın sonuçlarının, okullarda yapılacak psikoeğitim programları ile hem ailelere hem de öğrencilere bu tutumların eğitimlerinin verilmesine olanak sağlayabileceği düşünülmektedir. Tüm bunların yanında kişinin öznel iyi oluşuna katkı sağlaması açısından olumsuz çocukluk yaşantıları, öz-şefkat ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin araştırılmasının literatüre katkı sağlaması beklenmektedir.

1.4 Varsayımlar

1. Veri toplamak amacı ile kullanılan ölçme araçlarının araştırmanın amacına ve içeriğine uygun olduğu düşünülmektedir.
2. Çalışma gurubunu oluşturan bireylerin evreni temsil ettiği ve ölçme araçlarına samimi olarak cevaplandıkları varsayılmıştır.

1.5 Sınırlılıklar

1. Araştırma 2021-2022 yılında İstanbul ilinde, bulunan 18 yaş ve üzeri 395 yetişkin kişi ile sınırlıdır.
2. Araştırmada elde edilen veriler, örneklemin kişisel bilgi formu ve ölçeklere verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

1.6 Tanımlar

Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları: Çocuğun fiziksel, duygusal, cinsel anlamda kötüye kullanılması ya da fiziksel ve duygusal ihmali şeklinde veya anne-babanın ilgisizliği, çocuğa anne-babası tarafından suçluluk ve utanç duygusu hissettirilmesi şeklinde tanımlanabilmektedir (Polat, 2007:208; Schore, 2001:201).

Öz-Şefkat: Kişinin kendi acı ve zorlanmalarından kaçmadan, onlara nazik ve açık bir şekilde yaklaşmasını ve kendini nezaketle iyileştirme çabalarını içeren, kendine karşı yargısız ve anlayışlı bir tutum sergilemesidir (Neff, 2003a: 87).

Psikolojik Esneklik: Kişinin bilinçli bir şekilde yaşadığı an ile temas halinde olması, kişinin değerleri doğrultusunda davranışı sürdürme veya davranış değişikliği yapabilmesidir (Hayes, 2006:7).

Psikolojik Katılık: Bireyin uzun vadeli amaçları ile uyumsuz davranışlar sergilemesine sebep olan davranış repertuarı kısıtlılığının düzeyini gösteren süreçlerdir (Yavuz, 2015).

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu kısımda, olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, öz-şefkat ve psikolojik esneklik ile ilgili literatür incelemeleri ve konuyla ilgili olarak yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1 Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları

Son yıllarda çocuklara kötü muamele, yaşam boyu ciddi sonuçlara yol açan yaygın küresel bir halk sağlığı ve insan hakları sorunu olarak kabul edilmiştir (Reading ve ark., 2009: 332). Çocuk hakları sözleşmesindeki tanıma göre; reşit olma yaşının altındaki her kişi çocuk sayılır (UNICEF, 2004: 5). Çocuklar hayatlarının erken döneminde özellikle ebeveynleri ile olumlu ilişki kurmaya ihtiyaç duymaktadır (Bowlby, 1982:185-190). Bu olumlu ilişkinin varlığı bireylerin yetişkinlikteki ruhsal sağlığına, ilişkilerine ve özgüvenine katkı sağlarken, çocuklukta bakım veren kişiler ile bu sağlıklı ilişkinin yoksunluğu birçok ruhsal probleme sebep olabilmektedir. Bağımlılık, saldırganlık ve düşük özgüven ve benzeri sorunlar genellikle çocuklukta yaşanan yaşantılarının sonucu olabilmektedir (Boullier ve Blair, 2018; Kempe, 1962:16; Önder ve Gülay, 2007:30). Dünya Sağlık Örgütü, olumsuz çocukluk yaşantılarını şu şekilde tanımlamıştır; kişilerin 0-18 yaş arasında maruz kaldığı ve yaşamlarını negatif yönde etkileyen her türlü ihmal ve istismar türleri. Bu örseleyici yaşantılar bireylerin gelişimini negatif yönde etkileyebilmekte ve yetişkinlikteki ruhsal problemlere yol açabilmektedir (Gilbert ve ark., 2009:75-77; WHO, 2006:9-10).

Çocukların maruz kaldığı kötü muameleler, uzun yıllardan beri var olan durumlardır. Kempe (1962:105) yılında ilk kez “*Hırpalanmış çocuk sendromu*” kavramını ele almıştır. Olumsuz çocukluk yaşantıları ilk olarak 1990 yılında CDC-Kaiser tarafından yapılan geniş bir çalışma ile araştırılmıştır. Bu çalışma erken zorlayıcı deneyimlerin olası sağlık sorunları ile ilişkisini açıklamak için başlamıştır. Elde edilen bulgular çocuklukta olumsuz yaşantılara maruz kalmanın zihinsel ve fiziksel sonuçlarını ortaya koymayı hedeflemiştir. Boullier ve Blair’e (2018 :132-135) göre olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, bireylerin sağlık ve esenlikleri üzerinde kalıcı etkileri olabilen, potansiyel olarak travmatik olaylar olarak tanımlanmıştır. Bu, kötü muamele istismarın yanı sıra çocukların gelişimleri için zararlı bir ortamda yaşamaları olarak

ifade edilmiştir. Aynı çalışmada, çocuklukta birden fazla olumsuz olay yaşayan kişilerin uzun vadeli kötü sağlık sonuçlarına sahip olduğu bulunmuştur. Özellikle toksik stresin veya sürekli maruz kalınan olumsuz deneyimlerin beyin gelişimi üzerinde kalıcı hasara sebep olabileceği, bağışıklık, nörolojik ve endokrin sistemleri üzerinde olumsuz etkilere sahip olduğu hatta erken ölüm riskini arttırabileceği ifade edilmiştir. Gilbert, Cheung, Grandfield, Campey ve Irons'e (2003:113) göre erken zorlayıcı yaşantılar; kişilerin psiko-biyolojik gelişimlerinde oldukça etkili olabilmektedirler. Bu zorlayıcı yaşantılara örnek olarak; utanç, suçluluk, cinsel istismar, ilgisizlik vb. duygu ve tutumlar verilebilir. Çocukluk çağında yaşanan 4 tür ihmal ve istismar vardır. Bunlar; fiziksel, cinsel, duygusal ve psikolojik ihmal ve istismardır (WHO, 2006:9-10).

2.1.1 Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları Türleri

Olumsuz çocukluk çağı yaşantılarına neden olan ve çocuğun gelişimine zarar veren ihmal ve istismar türlerine aşağıda yer verilmiştir.

2.1.1.1 Fiziksel İhmal ve İstismar

Fiziksel ihmal, çocukların temel ihtiyaçları olan beslenme, barınma, eğitim ve sağlık gibi gereksinimlerinin kasıtlı ya da kasıtsız olarak bakım verenleri tarafından pasif olarak karşılanmaması olarak tanımlanmıştır (Polat, 2007:249). İhmalin etkileri çok uzun süreçlerde ortaya çıkabildiği için tanısını koymak çoğu zaman diğer istismar türlerine göre daha zor olabilmektedir. Bunun yanında fiziksel ihmalin sonuçları çocukların duygusal, bilişsel ve ruhsal gelişimi negatif yönde etkileyebilmekte ve ölüme bile yol açabilmektedir (Barnett, Perrin ve Perrin, 2011:96-97. Araştırmalarda çocukluk dönemindeki ihmalin yetişkinlikte depresyon, bağımlılık ve düşük özgüvenle ilişkili olduğu belirtilmiştir (Polat, 2007a: 249-255). İhmalin sebebini ve nedenlerini belirlemek zor olmakla beraber ekonomik koşulların ve ebeveynin kişilik yapısının da ihmalde etkili olduğu gözlenmiştir. Kendi çocukluk ihtiyaçları karşılanmamış ebeveynler genellikle kayıtsız ve yetersiz ebeveyn olabilmektedir. Yeni araştırmalarda fiziksel ihmale maruz kalan çocuklarda büyüme geriliği ve zayıf dil becerileri görülmüştür (Tower, 2021:109). İhmal pasif bir olgu olarak tanımlanırken; fiziksel istismar, aktif ve kasıtlı davranış olarak tanımlanmaktadır. İstismar ve ihmal terimlerini birbirinden ayırtırmak gerekir. İhmal; koruma, bakım verme gibi görevleri yapmadaki başarısızlık olarak ifade edilirken istismar; bakım

verenlerin çocuğu cezalandırması, katı disiplin uygulaması ve denetim altına alması gibi çocuğun haklarına tecavüz olarak tanımlanmaktadır (Yenibaş ve Şirin, 2007:1).

Fiziksel istismar, kaza dışı yaralanmayı içeren örseleyici yaşantılardır. Bakım sağlayan kişi ya da ebeveyn tarafından çocuğa yönelik verilen ceza, dayak, vurma, ısırma ve her türlü fiziksel şiddet ve yaralanma olarak tanımlanmaktadır (Polat, 2016:15-34; Tower, 2021:139). Bakım verenler tarafından uygulanan ciddi fiziksel istismarlarının bazıları ölümlle sonuçlanabilmektedir. Yapılan araştırmalarda şiddete maruz kalma vakalarında cinsiyet farkı olmadığı görülmekle birlikte, fiziksel istismarın kız çocuklarını daha çok etkilediği belirtilmiştir (WHO, 2014:9; Taner ve Gökler, 2004:82). WHO raporuna (2006:10-11) göre, kadınların yaklaşık olarak %20' sinin ve erkeklerin %5-10'unun çocukken cinsel istismara uğradığını bildirdiğini göstermektedir. Dünya Sağlık Örgütü raporuna göre ise; kız çocukları daha fazla cinsel istismar riski altında iken; erkekler daha çok fiziksel ceza riski altındadır. Yapılan farklı araştırma sonuçlarına göre, ABD'deki çocuk istismarı vakalarının sayısı 1 yılda 500.000 ile 2-3 milyon arasındadır (UNICEF, 2000' den akt. Polat, 2007:209).

2.1.1.2 Cinsel İstismar

Cinsel istismar, bir çocuğun tam olarak kavrayamadığı, rıza göstermediği veya çocuğun gelişimsel olarak hazır olmadığı şekilde cinsel aktiviteye bir başka çocuk ya da yetişkin tarafından haz almak doğrultusunda dahil edilmesi ve zorlanması olarak tanımlanmıştır (Gilbert ve ark., 2009: 69). Ayrıca Polat'a, (2007a:94) göre çocuklara yapılan istismar türleri içinde cinsel istismar saptanması en güç olandır. Cinsel istismar çok farklı şekillerde uygulanabilmektedir. Bunların başında; cinsel organlara dokunma, cinsellik içeren konuşmalar, taciz ve pornografik yayın izleme gibi eylemler gelmektedir (Nurcombe, 2000: 85; Polat, 2007a:94). Araştırma sonuçları, çocuklukta cinsel istismara maruz kalan kişilerin yetişkin hayatlarında uyum sorunları yaşadıklarını göstermiştir (Lynskey ve Fergusson, 1997:1178). Yine Gilbert ve ark.'ın., (2009:75) ergenler ve yetişkinler üzerine yaptıkları çalışma sonucunda; çocukluğunda ailede kötü muamele, cinsel ve fiziksel istismara maruz kalan bireylerde travma sonrası stres bozukluğuna rastlandığı görülmüştür. Araştırmalarda bu etkilerin uzun süreli sonuçları olabileceği bulunmuştur. Gilbert ve ark.'na, (2009:70) göre cinsel istismarın oranının ölçümü diğer istismar türlerine göre daha zor olabilmektedir. Buradaki sebep cinsel tacizin çocuğun yakınları tarafından yapılıyor olması ya da

utanma duygusundan kaynaklanabilmektedir. Bu nedenlerden ötürü eksik raporlama olabilmekte ve raporlar gerçek cinsel istismar oranlarının altında olabilmektedir (Gilbert ve ark., 2009:70). Polat'a (2007a:102) göre de çocuklar maruz kaldıkları cinsel istismarı genellikle saklama eğilimindedir. Bunun nedeni istismarcı kişinin tehdit ve cezaları olabilmektedir. Cinsel istismarın ölçümü ergenler ve yetişkinler tarafından yıllar sonra hatırlanan epizodların geriye dönük öz bildirim çalışmaları ile sağlanır (Gilbert ve ark., 2008:69-73; Gilbert ve ark., 2009:70; Yavuz, 2020:12-15). WHO, (2006:11) raporuna göre, kız çocuklarının %20 ila %10'u ve erkek çocuklarının %5 ila %10'i çocukluk döneminde cinsel istismara maruz kalmaktadır. Wang ve ark.'a (1997) göre, çocukların yaklaşık olarak %20'si yetişkinliğe erişmeden herhangi bir istismar türüne maruz kalmaktadır (Wang ve ark., 1997'den akt., Polat, 2007a: 106). Cinsel istismara maruz kalmış çocukların ruhsal, fiziksel ve zihinsel gelişimleri hasar almaktadır ve bu çocuklarda fobiler, depresyon belirtileri, yeme problemleri, okul problemleri gibi birçok belirti ortaya çıkmaktadır (Polat, 2001'den akt. Yenibaş ve Şirin, 2007:34).

2.1.1.3 Duygusal ve Psikolojik İstismar

Duygusal ve psikolojik istismar; bakım veren tarafından çocuğun duygusal ve psikolojik gelişimi üzerinde ciddi ve kalıcı olumsuz etkilere neden olacak şekilde sürekli duygusal kötü muameleye maruz kalmasıdır (Yenibaş ve Şirin, 2007:28). Duygusal istismarı diğer istismar türlerinden ayıran iki önemli özellik bulunmaktadır. Polat'a (2007:229) göre bu iki özellik; duygusal istismarın fiziksel ve cinsel istismar gibi gözle görülür bulgularının bulunmayışı ve diğer istismar türleri ile bulunabilmesidir. Fiziksel ya da cinsel istismara maruz kalan çocuk ayın anda duygusal istismara da maruz kalabilmektedir. Bu istismar türünde; suçlama, küçümseme, korkutma ve başka şekillerde zararlı veya çocuğun gelişimsel ihtiyaçlarına duyarsız davranma şeklinde davranışlar sergilenebilmektedir. Duygusal ve psikolojik istismar, ölçümü ve tespiti zor olan bir istismar çeşidi olmasına karşı sıkça görülmekte ve sonuçları tahrip edici bir tür olmaktadır (Winton ve Mara, 2001). Duyguları ve arzuları göz ardı edilen çocuklar, duygu yaşadıkları zamanlarda kendilerini tuhaf hissetmekte ve anormal olduklarını düşünebilmektedir (Yenibaş ve Şirin, 2007:28-30). Bu düşünceler çocukların öz benliklerine zarar verebilmektedir. Fiziksel istismarın etkileri zamanla geçebilmekteyken duygusal ve psikolojik istismarın etkileri yaşam boyu devam edebilmektedir. Genel anlamda diğer istismar

türlerine eşlik eden duygusal istismar çoğu zaman fiziksel istismarın gölgesinde kalmakla beraber tanısı ve tedavisi ertelenmektedir. Dinleyici ve Dağlı'ya, (2016:19) göre, duygusal ihmal ve istismar 4 maddede sınıflandırılmıştır. Bunlar; çocuğu reddetme ya da yok sayma, çocuğu yalnız bırakma ve sosyal olarak izole etme, korkutma ve yıldırma, suça yöneltme olarak tanımlanmıştır. Wickrama ve ark'nın (2008:468) yaptıkları araştırma sonucuna göre, çocukluğunda duygusal istismara maruz kalan kişilerin yetişkinlik döneminde birçok psikolojik, davranışsal problemler yaşadıkları gözlenmiştir. Yapılan araştırmalarda, duygusal ve psikolojik istismar yaşayan çocukların özgüvenleri ve öz değerleri diğer çocuklara oranla daha düşük bulunmuştur. Kişilik olarak kaygılı ve stresli oldukları görülmüştür. (Egeland ve ark., 1983: 459-460; Tower, 2021:244). Bir başka araştırma sonucuna göre, çocuklukta duygusal istismara maruz kalmanın bireylerin ileriki yaşamlarında depresyon yaşama ihtimalini arttırdığı görülmüştür (Chapman ve diğ., 2004:217).

2.1.1.4 İhmal

İhmal, genel olarak diğer bütün istismar ve kötü muamele eylemlerinden farklı olarak çocuğun fizyolojik, psikolojik ve duygusal olarak ihtiyaçlarının hafife alınması olarak tanımlanmıştır (Tıraşçı ve Gören, 2007: 70-74). Yine başka bir tanımında ihmal, özellikle ebeveyn tarafından çocuğun giyinme, beslenme, sağlık, saygı duyulmak, sevgi görmek ve eğitim gibi temel ihtiyaçlarının ihmal edilmesi ile çocuğun hem bedensel hem de duygusal olarak gelişiminin engellenmesi olarak ifade edilmiştir (Bahar ve ark., 2009: 53). Genel olarak ihmal aile içinde farklı bileşenlerle beraber bulunabilmektedir. Fiziksel ve duygusal ihmale çoğu zaman saldırganlık içeren eylemler ve bağımlılık türlerinin eşlik edebildiği gözlenmiştir (Erickson and Egeland, 2011:103-124). İstismardan farklı olarak ihmal pasif bir eylemdir (Tower, 2021:81-93). Çoğu ihmal türüne alkol, şiddet ve farklı olumsuz davranışlar eşlik etmektedir. Çamurdan'a (2006:35) göre, çocuklukta ihmal davranışına maruz kalan kişilerin sağlıkları ve sosyal gelişimleri olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Çocuk ihmali görülme olasılığı istismardan daha sık olmasına göre istismar kadar zararlı görülmediği için çok önem verilmemektedir. Fakat yapılan araştırmalarda çocuk ihmalinin düşük öz-saygı, anti-sosyal davranışlar (Polat, 2007a:250), erken yaşta ölüm (Sidal, 2018:6) ve birçok problem ile ilişkili olduğunun görülmesi bu konunun önemini ortaya koymaktadır. Çocuk ihmali kendi içinde farklı türlere ayrılmaktadır (Çamurdan, 2006: 35-46). Aile içinde çocuğun duygusal paylaşımına izin verilmemesi

durumu duygusal ihmali öne çıkarırken; çocuğun sağlık ihtiyaçlarının karşılanmaması veya geciktirilmesi sağlık ihmali olarak tanımlanmaktadır (Polat, 2007:249-250). Yine çocuğun yeteneklerine uygun eğitim ortamı oluşturulmaması eğitim ihmali olarak öne çıkarken; gerekli kuruluşların sorumsuz davranmaları sonucunda ortaya çıkan durumlar sosyal ihmal olarak ifade edilmektedir. Bahar ve ark.'a, (2009: 59-60) göre, özellikle büyüme ve eğitim güçlüğü çeken çocuklarda ihmal daha sık akla gelmelidir. Çocuk gelişimi uzmanları ihmale maruz kalan çocukların beyin gelişimlerinin akranlarına oranla olumsuz yönde etkilendiğini saptamışlardır (Tower, 2021:81-93). Konu ile ilgili yapılan araştırmalarda; Lum ve ark., (2015:961) çocuklukta yaşanan ihmal ve istismarın düşük IQ seviyeleri, Fang ve ark., (2015: 146) mental problemler ve öğrenme güçlükleri ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Çocuk ihmalinin farklı nedenleri olabilmektedir. Bu sebepler; temel olarak ekonomik, çevre kaynaklı ve kültür kaynaklı sebepler olarak tanımlanmaktadır (Bahar ve ark., 2009:53). Bu faktörlerin içinde en önemli sebeplerden biri, ailenin ekonomik düzeyi olabilmektedir. UNICEF (2001) raporuna göre, gelişmekte olan ülkelerde dünyaya gelen çocukların onda dördü aşırı yoksulluk içine doğmaktadır. Çoğu zaman ekonomik olarak düşük seviyede olmak aile için stres kaynağı olabilmektedir. Bu nedenle ihmal durumunu tespit aşamasında yoksulluk üzerinde durulması gereken bir durumdur. Bunun yanında ebeveynin kişilik yapısı, çocuğun kişisel özellikleri ve sosyal çevreye bağlı olarak ailenin çocuktan fazla beklentili olması gibi durumlar diğer ihmal sebepleri olarak gruplandırılabilir (Taş, 2017:15-16).

2.1.2 Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantılarının Kuramsal Temelleri

Çocukluk çağında yaşanan ihmal ve istismarın nedenleri hakkında çeşitli araştırmalar ortaya konulmuş ve farklı teorik modeller oluşturulmuştur. Bu bölümde ihmal ve istismarı ele alan beş teorik modelin görüşleri üzerinde durulacaktır.

2.1.2.1 Psikiyatrik Model

Psikiyatrik model ilk defa Kempe ve arkadaşları tarafından öne sürülmüş bir modeldir (Wolfe, 1999: 59). Kempe (1962:24), 1962 yılında kaleme aldığı makalesinde, çocuklara yönelik ihmal ve istismarın sebeplerini ilk kez ortaya koymuştur. Özellikle duygusal istismar ve ihmal konularını "*Hırpalanmış çocuk sendromu*" başlığı altında gündeme getirmiştir (Lynch, 1985: 7). Bu modele göre, ihmal ve istismar eden ebeveynlerin hepsi tanı almış psikolojik hasta ya da düşük sosyo-ekonomik düzeye

sahip kişilerden oluşmamaktadır. Genellikle istismar uygulayan ebeveynlerin kendi erken yaşantılarında da istismara maruz kaldıkları ya da tanık oldukları bu modelde öne sürülmüştür (Kempe ve ark., 1962:24; Polat, 2007a:173). Bu modelle beraber erken ölen ya da yaralanma olayına maruz kalan çocukların aile öyküleri dinlenerek yaşanan bu istismar ve ölüm olaylarının önlenmesine çalışılmıştır (Kempe ve ark., 1962:20). İstismara meyilli ebeveynlerin yaşantıları incelendiğinde genellikle parçalanmış, kopuk aile ortamından geldikleri ya da bakıcı tarafından yetiştirildikleri görülmüştür. Bunun yanında Polat (2007b: 141) istismarcı ebeveynleri; genelde çocuktan yüksek beklenti içinde olan ve empati düzeyleri düşük kişiler olarak tanımlamıştır. Özetle; çocuklarını ihmal ve istismar eden ebeveynlerin kişilik özellikleri incelendiğinde çoğu ebeveynin; kendilerine öz-saygısı olmayan, yetersizlik hisseden, empati yoksunu, kaygılı ve bencil bireyler olduğu saptanmıştır. Bunun yanında, sosyal hayatta başarısızlık ve saldırgan tavırlara sahip olma ve uyum kuramama gibi özelliklerinde bu kişilerde olduğu görülmüştür (Bal, 2010'dan akt., Yavuz, 2020:11).

2.1.2.2 Psikolojik Model

Psikolojik modelde, çocuk-ebeveyn arasındaki ilişkinin önemi, çocuğun özerkliğine saygı duyma ve ebeveyn ile çocuk arasındaki güvenli bağlanma vb. konuları ele almıştır. Bowlby'e (1982:187-189) göre bireylerin sağlıklı gelişimi için çocuklukta kendisine bakım veren kişiler ile güven dolu bir ilişkisi olması gereklidir. Bireylerin çocukluklarındaki gelişimsel dönemlerinde maruz kaldıkları olumsuz yaşantılar ileriki hayatlarında yıkıcı etkiye neden olabilir. Polat'a (2007a:251) göre bu olumsuz deneyimler; çocuğun aile içinde birey olarak desteklenmemesi, anne ile çocuk arasında güvenli bağlanma oluşmaması, çocuğun gelişim dönemine uygun olmayan isteklerin olması ve çocuğa utanç ve suçluluk hissettirme davranışları olabilmektedir. İstismarcı ebeveyn olmaya neden olabilecek bu deneyimlerin yanında, yetersiz ebeveyn olma düşüncesi, depresif kişilikte olma ve istismar yaşantısına sahip olmanın da istismarcı ebeveyn olabilme durumuna etken olduğu görülmüştür (Polat, 2001'den akt., Sivas, 2021).

Çocuklarını ihmal ve istismar eden kişilerin genellikle mükemmeliyetçi tutum sergiledikleri, bağımlılık ihtiyaçlarına sahip oldukları gözlenmiştir. İstismar davranışı Bowlby'e (1982) göre bağıllık bozukluğundan kaynaklanmaktadır. Bundan dolayı

güvenli bir bağlanmanın olmayışı çocuğa yönelik ihmal ve istismar için önemli bir risk faktörü olabilmektedir (Öztürk ve ark., 2020:67:69).

2.1.2.3 Sosyolojik Model

Bu modelde; ihmal ve istismara neden olan etmenler, kültür, aile ve bazı toplumsal değerler olarak belirtilmiştir (Gökler, 2006:84). Sosyolojik modelde, kişinin çevresi ile olan etkileşimindeki engellemelere, strese ve sosyal destek olanaklarına önem verilmektedir. Wolff ve Sanchez (2019: 3) sosyal desteği, yaşamda karşılaşılan krizlere karşı olumlu değişime teşvik edici önemli bir çevresel kaynak olarak tanımlanmıştır. Bunun yanında sosyo-ekonomik düzeyin çocuk istismarında etken olduğu görülmüştür (Green, 1988:591; Polat, 2007:284). Yaşanan istismarın genellikle düşük sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerde olduğunun görülmesine karşın; orta ve yüksek sosyo-ekonomik gelire sahip ailelerde de istismarın yaşandığı görülmüştür. Aile içinde bireylerin kronik rahatsızlığa sahip olması, anti-sosyal bir yaşam tarzı, aile içinde ölüm yaşanması gibi durumların istismarı arttırabildiği belirtilmiştir. Gökler'e, (2006:84) göre, aile içinde rol çatışmalarının yaşanması, alkol ve madde kullanımı ve otoriter ebeveyn olmak da istismarı arttırıcı etkenler arasındadır. Sosyolojik modele göre; zorlayıcı yaşantıların önlenebilmesi için sosyal destek ağlarına ihtiyaç vardır (Gökler, 2006; Green, 1988:593). Yapılan araştırma sonuçları, sosyal destek, psikolojik iyi oluş, zihinsel sağlık, arasında anlamlı düzeyde olumlu yönde ilişki olduğunu göstermiştir (Listwan-Johnson ve ark., 2010:1140; WHO, 2012).

2.1.2.4 Ekolojik Model

Ekolojik model Belsky (1980) tarafından ortaya atılan ve temelini Bronfenbrenner'in Ekolojik Kuramın'dan alan bir modeldir. Bu modele göre, durumun ortaya çıktığı bağlam önemlidir. Ekolojik kuramda; kişinin en yakın çevresi mikrosistemini oluştururken ailesi ve sosyal çevresi ekosistemini ve tüm bu sistemler üzerinde etkisi olan kültürel kurallar ve inançlar ise makrosistemi oluşturmaktadır (Belsky, 1980:321). Bundan dolayı istismarı anlamak için aile içindeki bireysel durumlar, aile etkileşimi, ebeveynlerin psikolojik durumları, strese neden olan sosyal güçler, kültür ve toplum kavramlarının karşılıklı etkileşimleri ele alınmalıdır (Belsky, 1980: 320). Yapılan çalışma sonuçlarına göre; ebeveyn istismarının sebepleri arasında erken doğan prematüre çocuğa sahip olmak, çocuğun mizacı, çok ağlayan bir çocuk olması gibi etkenler bulunmaktadır. Bunlara ek olarak, eşlerin aile içindeki uyumu, işsizlik, sosyal

destek eksikliği ve ebeveynin çocukluk yaşantılarında istismara uğramış olması gibi nedenlerde çocuk istismarına sebep olabilmektedir (Belsky, 1978b; Elmer ve Gregg, 1967; Klein ve Stern Lamb, 1978'den akt., Belsky, 1980:324). İhmal ve istismar yaşantılarının farklı nedenleri olabilmektedir. Yeni doğan bebeğin hiperaktif olması veya kolit v.b. hastalığa sahip olması istismara yol açan sebep olabileceği gibi, pasif ve uyuşuk bir bebek olmak da ihmal yaşantılarına maruz kalabilmek için neden oluşturabilmektedir. Çocuklara kötü muamelede makro sistemin rolünü belirlemek için birey, aile ve toplumun ayrılmaz bir şekilde iç içe geçtiği kültürel dokuyu analiz edebiliriz (Belsky, 1980:328). Bu analizde en belirgin olanı, toplumun şiddete, bedensel cezaya ve çocuklara yönelik tutumudur. Belsky'nin (1980:324) Ekolojik Modeline göre; istismar ve ihmal yaşantılarının nedenleri tespit etmek için aile, çocuk, sosyal çevre ve kültür beraber ele alınmalıdır.

2.1.2.5 Etkileşimsel Model

Etkileşimsel model, Cicchetti ve Rizley (1981:49) tarafından çocuk istismarını açıklamak için Sameeff ve Chand'lerin Gelişimin Etkileşimsel Modelinden esinlenerek ortaya çıkardıkları bir modeldir. Bu modelde ihmal ve istismarın risk faktörleri açıklanmaya çalışılmıştır. Etkileşimsel modele göre; birçok etken beraber değerlendirilip ilişkilendirilmelidir (Cicchetti & Rizley, 1981:31-51). Bu etkenler; ebeveynin kişilik özellikleri, çocuğun kişiliği ve sosyal çevre arasındaki karşılıklı dinamiklerdir. Etkileşimsel modele göre istismarı arttırıcı ve koruyucu faktörler vardır. İstismarı arttırıcı faktörler arasında; ebeveynin yaşadığı istismar öyküsü, çocuğun sıkıntılı davranışları, fakirlik, çocuğun engelli olması ve yanlış ebeveyn tutumları v.b. nedenler sayılırken koruyucu faktörler olarak; çocuğun olumlu mizaca sahip olması, başa çıkma becerileri, fiziksel sağlık, iyi ebeveyne sahip olmak ve sosyal beceriler gibi faktörler sayılmaktadır (Cicchetti & Rizley, 1981:44). Etkileşimsel modele göre; istismar riskini arttırıcı etkilerin koruyucu etkilerden fazla olması istismara sebep olabilir.

2.1.3 Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Olumsuz çocukluk yaşantıları ile ilgili araştırma sonuçları incelendiğinde, erken dönem zorlayıcı yaşantılara maruz kalmanın yetişkinlikte fiziksel, ruhsal ve akademik olumsuzluklarla karşılaşmada anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür (Aydın, 2018:79; Yiğit ve Erden, 2015:56). Yapılan araştırmalar, çocuklukta meydana gelen

olumsuz deneyimlere ve bunun sonucunda yetişkinlikte meydana gelen sağlık sorunlarına odaklanmıştır. Araştırma sonucuna göre olumsuz çocukluk yaşantısına maruz kalmanın kötü sağlık olasılığını iki katına çıkardığını ve bu sağlık problemlerinin 6 yaşından önce başlayabileceğini göstermiştir (Boullier ve Blair, 2018:133).

Orijinal CDC-Kaiser çalışması'na (1990 akt., Bouleir ve Blair: 2018:132-133) göre katılımcıların %12,5'inin 4 ve daha fazla olumsuz çocukluk yaşantısı (ACE) yaşadığını ve %64'ünün en az 1 kez ACE yaşadığını göstermiştir (Boullier ve Blair, 2018:132- 133).

Schilling, Aseltine ve Gore (2007:1-6) tarafından yapılan araştırmada; çocukluğunda ACE'ye maruz kalanların ileriki hayatlarında depresyon ve uyuşturucu kullanma ile ilişkili olduğu gözlenmiştir. Aynı çalışma sonucuna göre; erkek çocukların olumsuz yaşantılar sonucu antisosyal davranış gösterme puanlarının kızlara göre fazla olduğu bulunmuştur.

Chapman ve arkadaşları (2004:220), 9460 kişi üzerinde yaptıkları araştırma sonucuna göre; çocukluğunda ihmal, istismar ve ev içi problemler yaşayan bireylerin ileriki yaşantılarında depresif bozukluklar yaşaması arasında anlamlı yönde ilişki bulunmuştur. Bu çalışmada yaşam boyu depresif bozukluk öyküsü prevalansı kadınlarda erkeklere göre daha yüksek saptanmıştır.

Çocukluk çağı istismarı yaşamış kişiler üzerinde yapılan araştırmalarda; istismar sona erdikten sonra daha sık hastalanma, daha çok doktora gitme ve daha fazla semptom gösterme belirtileri ile karşılaşmıştır (Kendall ve Tackett, 2002:715).

Felitti ve diğerleri (2001:776), dört veya daha fazla türde olumsuz çocukluk deneyimi yaşayan kişiler üzerinde yaptığı araştırma sonucuna göre; deneklerin, kalp hastalığı, felç, kanser, diyabet, bronşit, iskelet kırıkları dahil olmak üzere çok çeşitli koşullar için artan risk altında olduğu bulunmuştur. İnceledikleri olumsuz çocukluk yaşantılar arasında psikolojik istismar, fiziksel istismar, cinsel istismar, madde bağımlılığına maruz kalma ve aile içi sorunlar gibi olaylar yer almaktadır.

2.2 Öz-Şefkat

Öz-şefkat (self-compassion) terimi, farklı kelimelerle Türkçe diline çevrilmiş ve çeşitli araştırmalara konu olmuştur. Öveç (2007), Akın (2009) ve Abacı ve ark. (2007)

tarafından “öz-duyarlılık” olarak dilimize çevrilmiştir. Özyeşil (2011), Bolat (2013), Dilmaç ve ark. (2009), Deniz ve ark. (2012), tarafından “öz-anlayış” olarak dilimize çevrilmiştir. Bayramoğlu (2011), Andiç (2013), Demir (2014) ve Kantaş (2013) tarafından “öz-şefkat” olarak dilimize çevrilmiştir. Self-compassion kavramı bu çalışmada öz-şefkat olarak ele alınacaktır.

2.2.1 Öz-Şefkat Kavramı

Öz-şefkat kavramını daha iyi anlayabilmek için “şefkat” duygusunun ne anlama geldiğini bilmek ve şefkati deneyimlemek faydalı olabilmektedir. Türk Dil Kurumu (2022) tarafından sevecenlik olarak açıklanan “şefkat” sözcüğü, Dalia Lama (1995) tarafından, “*Başkalarının acısına açık olmak ve hafifletmeye çalışmak olarak tanımlanmıştır*” (Dalia Lama, 1995’ten akt., Gilbert, 2011:239). Neff’e (2003b:224) göre şefkatin tanımı ise; bütün insanların kusurlu olduğunun farkında olarak herkese karşı sabır, nezaket ve yargılayıcı olmayan bir anlayış sunmak olarak tanımlanmıştır. Öz-şefkat ise; bireyin yaşamda kendi başına gelen başarısızlık ve acı ile karşılaşma durumunda kendine karşı takındığı şefkatli tutumları içermektedir (Goleman ve Goleman, 2001:96; Yağbasanlar, 2017:88-89). Öz-şefkat tutumuna sahip bireyler, hata yapmanın ve acı çekmenin ortak insanlık bilincinin bir parçası olduğunu bilmekte ve bu deneyimin tüm insanlar tarafından yaşanılabilirliğinin bilincinde olduğunu kabul etmektedir. Bu bakış açısına sahip bireyler, duygularına nazikçe yaklaşabilir ve acılarını bastırmadan ve abartmadan yaşayabilmektedir (Neff, 2003b: 224).

İnsanlar yaşamlarında karşılaştıkları deneyimler sonucunda kendilerine karşı farklı tutumlar sergileyebilmektedir. Neff’e (2003a:87-89) göre çoğu zaman bireyler arkadaşının ya da sevdiği kişinin zorlayıcı bir deneyiminde ona karşı şefkat gösterebilirken; aynı deneyimle kendisi baş başa kaldığında eleştirel olabilir ve kendine karşı sert, acımasız bir tutum sergileyebilmektedirler (Neff, 2003a:87-89). Bu bağlamda öz-şefkat, bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendini sert ve kırıncı bir şekilde eleştirmesinden daha ziyade; kendine kibar, nazik, anlayışlı davranması ve yaşadığı olumsuz deneyimlerin sonucunda kendini yasamdan izole etmek yerine; bu olumsuz durumlara çoğu insanın maruz kaldığının farkında olarak, kendisine ızdırap veren duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa; bunlarla mantıklı bir bilinçle başa çıkması olarak tanımlanmıştır (Neff, 2003b:224; Yağbasanlar, 2017:88).

Öz-şefkat, kişilerin kendi zorlu yaşantılarına açık olmasını, onu bastırmaması ve duyarsız olmamasını sağlar. Ayrıca zorlayıcı yaşantısına karşı şefkatle yaklaşp kendini yargılamadan acısına yardım etme isteğinin oluşmasına imkân tanımayı içermektedir (Neff, 2003a:87; Neff 2003b:228). Yapılan bir araştırmada, öz-şefkatin psikolojik iyi oluş, kaygı ve depresyonda azalma ve yaşamdan daha fazla doyum alma ile ilişkili olduğu görülmüştür. (Neff, 2003b: 240).

Başka bir tanımda öz-şefkat, bireylerin bilinçli bir şekilde duyguları ile temas halinde olmasını ve zorlayıcı duyguları yok saymak yerine onlara anlayışla ve şefkatle yaklaşmasını ifade etmektedir. Bireylerin öz-şefkatli olması yaşamında yaptığı hatalarda kendine karşı anlayışlı olmasını sağlamaktadır (Neffb,2003b:224). Öz-şefkatli kişiler imkanları boyutunda acı verecek durumlarda kendilerini korur ve yargılamadan kendine yaklaşabilir. Bundan dolayı öz-şefkat, kişinin iyi durumda olmasını sağlayacak davranışlara yönelmesini sağlayan önleyici tutumların artırılmasını sağlamaktadır (Yağbasanlar, 2017:89).

Bazı bireylerin kendine gösterdiği şefkatsiz ve yargılayıcı tutumun aksine öz-şefkat tutumuna sahip bireyler, hem kendi hata ve acılarına karşı hem de diğer kişilerin zorlanmalarında sevecen ve şefkatli bir tutum sergileyebilmektedir. Öz-şefkatli bireyler, tüm insanların şefkat ve merhamete değer olduğunu bilmektedirler. Bundan dolayı öz-şefkat egonun temsilidir. Çünkü insanlar bir deneyim yaşarken kendi bakışını şiddetli şekilde filtreleyemez (Neff, 2003a: 87).

Sümer'e (2008:123) göre, bireyler yaşamlarında zorlayıcı duygular (mutsuzluk, acı, başarısızlık v.b.) yaşayabilmektedir. Bu zorlayıcı yaşantılarla baş edebilmek için kişilerin sakin kalabilmesi gerekmektedir. Bundan dolayı bireylerin öz-şefkat tutumuna sahip olması önemlidir. Öz-şefkatli kişiler başkalarının ve kendilerinin hata ve başarısızlıklarına karşı daha şefkatli yaklaşabilmektedir. Yapılan araştırmalarda öz-şefkat tutumuna sahip olmanın psikolojik iyi oluş ile olumlu yönde anlamlı ilişkili olduğunu göstermiştir (Sümer, 2008:123; Kurtoğlu ve Başgöl, 2019:58; Küçük, 2020:96).

Öz-şefkat kişinin kendine acıması değildir. Bireyler genellikle kendilerine karşı acıdiklarını hissettiklerinde kendi sorunlarına yoğunlaşp dramatize etmekte ve diğer insanların da aynı zorlukları yaşadığının farkında olamayabilmektedir. Bunun tersine

öz-şefkat; deneyimlenen acı tecrübelerin insan olmanın ortak bir paydası olduğunu ifade etmekte ve kişinin bu açıdan bakabilmesine izin vermektedir (Neff, 2008:268).

Öz-şefkat kavramı bencillik değildir. Kişiler için insanın hoşlandığı şeylere çok zaman ayırması bencillik olarak adlandırılabilir (Brach, 2003'ten akt., Yavuz, 2020:33). Şefkat; kişinin sağlıklı ve iyi olma halini korumak için istekli olmasını ifade eder. Birçok koşulda kişinin kendini hoşlandığı şeylere yönlendirmesi zarar verici olabilir (örn., sigara içmek, fazla yeme gibi). Bunun tersine kişinin sağlığına yarayan şeyler genellikle hoşnutsuzluk barındırır (örn., spor yapmak, az yemek gibi). Bunun yanında kişiler başaramadıkları durumlarla karşı karşıya kaldıklarında kendilerini eleştirmeye yatkın olabilirler (Andiç, 2013:41-42). Yapılan bir çalışma sonucunda; öz-şefkatin benlik saygısı, mutluluk, yaşam doyumu ile olumlu yönde ilişkili olduğu bunun tersine; depresyon, öz eleştiri ve kaygı ile negatif ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Kirkpatrick, 2005:91-92).

2.2.2 Öz-Şefkatin Boyutları

Neff (2003a:89) öz-şefkati üç boyutla açıklamıştır. Bunlar öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilgece farkındalıktır.

2.2.2.1 Öz- Sevecenlik (Öz-Nezaket)

Şefkat terimi, Türk Dil Kurumu sözlüğünde (TDK, 2022) “*sevecenlik*” anlamına gelir. Öz-sevecenlik ise, kişinin zorlayıcı durumlarda kendisini sert bir şekilde eleştirmemesini, suçluluk duymadan ilerleyebilmesini, nazik bir biçimde değişim doğrultusunda sağlıklı davranışlara yönelebilmesini sağlayan bir tutumdur. Öz-şefkatli bireyler hata ve başarısızlığın yaşamın bir parçası olduğunu bilir ve acıyı bastırmak ya da öz-eleştiri ile kendini suçlamak yerine kendine karşı sevecen bir şekilde yaklaşabilmektedir (Neff, 2005: 264). Yapılan çalışmalarda öz-sevecenliğin, kendini yargılama, depresyon, kendinden nefret etme, mükemmeliyetçilik gibi çeşitli psikolojik problemlere sebep olan unsurlarla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Kirkpatrick, 2005:91-92)

Yağbasanlar'a (2017:90-91) göre, kişinin kendini eleştirme boyutu iki süreçten meydana gelmektedir. İlk aşama; kişinin kendisini şiddetli şekilde düşmanca görmesi ve kendinden tikslenme boyutunda olmasıdır. İkinci aşama; rahatlama, kendini yönetmek ve yatıştırıcılık hissindeki yetersizliklerdir. Bireylerin öz-şefkati yüksek ise

genellikle bu negatif durumlara maruz kalmamaktadırlar. Tam tersine öz-eleştirisini yüksek kişiler zor zamanlarında kendilerini rahatlatmakta başarısızlık yaşayabilmektedirler. Genel anlamda kendilerine karşı şefkatli bir tutum sergileyen kişiler, öz yargılama ve öz-eleştiri yapmazlar (Deniz, Kesici & Sümer, 2008:1152).

Neff'e (2008:267-268) göre öz-şefkatli bireyler başarısızlığın, kusurlu olmanın ve zorlayıcı yaşam koşullarının bu hayatın kaçınılmaz bir parçası olduğunu bilir ve böyle acı veren durumlar ile karşılaştıklarında kızgın bir tutum sergilemek yerine nazik ve sevecen bir tavır sergileyerek kendilerine yaklaşabilmektedirler. Öz-şefkat aynı zamanda bireyin kendisine dengeli bir tavır almasını sağlar. Kişinin olumsuz duygularına dengeli ve şefkatle yaklaşması; acı veren duyguları ne bastırması ne de abartılı bir şekilde görmesidir (Neff ve ark., 2007:909-910). Tam da şimdiki anda oldukları gibi duyguları kabul etmektir. Öz-şefkat, kişinin bastırılmış ve kabul edilmemiş duygularına karşı şefkatli olması ve aynı zamanda olumsuz duygularına kapılıp bakış açısını yitirmemesidir. Kişi olumsuz duygularla fazlaca özdeşleşirse öz-şefkat hızla kendine acıma ile yer değiştirmektedir. Neff, (2008:267) yaptığı çalışmasında, öz-şefkatin yaşam doyumu, mutluluk ve başkalarıyla sağlıklı ilişkiler ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur.

2.2.2.2 Paylaşımların Bilincinde Olmak (Ortak İnsanlık)

İnsanlar, yaşamlarında karşılaştıkları zorluklar karşısında olumsuz deneyimlere odaklanabilmekte ve bu durumun sadece kendilerine has olduğunu düşünebilmektedirler. Bu durumda kişi kendini yalnız hissedebilmekte ve acı veren durumlar ile başa çıkmakta zorlanabilmektedir (Neff, 2003a:87). Ortak insanlık, bireyin zorlayıcı durumlar karşısında deneyimlediği üzüntüyü sadece kendisinin yaşamadığını, diğer insanların benzer acı veren düşünce, duygu ve davranışlara maruz kalabileceklerinin farkında olabilmektir (Kurtoğlu ve Başgöl, 2019:43).

Kirkpatrick'e (2005:1-9) göre ortak insanlık bilincinde olan kişiler, yaşadıkları olumsuzlukların hayatın doğal bir süreci olduğunu görebilir; maruz kalınan zorlayıcı deneyimlerin sadece kendilerine ait olmadığını ve diğer tüm insanların buna benzer zor deneyimler yaşayabileceğinin farkında olurlar ve hayatlarını buna göre düzenleyebilirler (Kirkpatrick, 2005:1-9).

Ortak insanlık kavramını anlayabilmek için önemli olan kavramlardan biri de empatidir. Dökmen'e, (1987:184) göre empati "*Kişinin kendisini karşısındaki*

muhababının yerine koyabilmek onun yaşadıklarını anlayabilme yeteneğidir". Bir diğere ifade ile empati, zor duruma maruz kalan kişinin deneyimini anlayabilmek ve yaşadığı üzüntülerin farkında olmaktır. Empati yapabilme becerisi gelişmiş kişilerin ortak insanlığa karşı algıları oldukça açıktır. Diğere kişilere karşı empati kurabilen bireyler acı ve problemlerin tüm insanlara özgü olduğunu görmekte ve insanlarla ilişkilerini sağlıklı tutarak öz-şefkatini arttırmaktadır (Kurtoglu ve Başgöl, 2019:2-3; Yağbasanlar, 2017:91).

Acı ve zorlayıcı duyguların tüm insanlığın yaşadığı deneyimler olduğunu bilmek kişilerin öz- yargılama ve suçluluk tutumlarını azaltabilmektedir. Kişi bu açıdan yaşadığı tecrübe ile kendisi ve zorlanma yaşayan herkes için nezaket ve şefkat sergileyebilir (Rubin, 1975'den akt, Meriç, 2020:25).

2.2.2.3 Bilgece Farkındalık (Bilinçli Farkındalık)

Bilgece farkındalık, kişinin acı veren duygu ve düşünceleri ile özdeşleşmek yerine onlarla dengeli bir ilişki kurabilmesidir (Neff, 2003a:89; Neff ve ark., 2007:909-911). Kişi maruz kaldığı olumsuz duyguları ve düşüncelerini bastırmaya çalışmak ya da abartılı bir şekilde ifade etmek yerine duygu ve düşüncelerini kabul ederek dengeli bir ilişkiye sahip olabilmektedir (Kabat-Zinn, 2003:145). Bilgece farkındalık tutumuna sahip bireyler, zorlayıcı deneyimler ile karşılaştıklarında olumsuz duruma odaklanıp kendilerini üzmemek yerine bu olumsuz deneyimi olumlu hale çevirebilmenin çözümünü aramaktadırlar. Böylece duygu ve düşünceleri ile dengeli bir ilişki kurabilmektedirler (Barnard ve Curry, 2011:290).

Bilgece farkındalık tutumunda denge sağlarken "aşırı özdeşleştirme" kavramı sorun oluşturabilmektedir. Aşırı özdeşleştirmeye meyilli kişiler olumsuzluklara fazla anlam yükleyebilmektedirler (Barnard ve Curry, 2011:290). Bu anlamdan ötürü takıntılı düşünceler gelişebilmekte ve 'an' ın yaşanması zorlaşabilmektedir. Bir başka sorun oluşturan kavram ise kaçınmadır. Neff'e (2003a:89) göre zorlu deneyimlere maruz kalan bazı bireyler olumsuz duygu ve düşüncelerden kaçınmaya çalışır. Bu kaçınma davranışından dolayı kişiler deneyimlerinin farkında olamazlar. Bu farkında olmama hali bilinçli farkındalığa engel olur.

Bilgece farkındalığın, öz-şefkat gelişiminde katkısı büyüktür. Bilgece farkında olan bireyler, olumsuz yaşantıları ile denge kurabilmekte ve aşırı özdeşleşmeden korunabilmektedir. Bu farkındalık da bireyler ile duygu ve düşünceleri arasında

sağlıklı bir iletişim kurmalarına olanak sağlayabilmektedir. Bunun sonucunda öz-şefkatli farkındalık kişinin hem duygu, düşüncesinin farkına varmasını sağlar iken hem de bu duygular ile kendisini sevmesine olanak sağlar (Barnard ve Curry, 2011:296; Kurtoğlu ve Başgöl, 2020:2-3).

Öz-şefkatin üç alt boyutu birbirleri ile etkileşim halindedir. Her bir boyut diğerlerini geliştirebilmektedir (Neff, 2003a:89-92). Yargılama olmadan kişinin duygu ve düşüncelerine yaklaşması öz-eleştiriye azaltmakta ve kişinin kendine karşı anlayışlı ve şefkatli olmasını beslemektedir. Neff ve Germer'e (2018:30-33) göre, birey bir olumsuzluk karşısında bir süre kendini yargılamadan durabilirse bu olumsuzlukların etkisi azalabilmekte ve bireyin düşüncesi ve duygusu arasında dengeli bir ilişki kurulabilmesine fırsat verecektir. Benzer şekilde, başarısızlık ve acı çekmenin tüm insanların deneyimlediği bir şey olduğunu bilmek, kişinin kendi acılarına farklı açıdan bakabilmesi ve onlardan ayrışabilmesine olanak sağlayabilmektedir (Neff, 2003a:89-92; Yağbasanlar, 2017:91-92).

2.2.3 Öz-Şefkati Etkileyen Faktörler

2.2.3.1 Aile faktörü

Aile, bireylerin yaşama gözünü açtığı ve kişileri hayata hazırlayan toplumun en önemli yapı taşıdır (Şentürk, 2008:8). Kişinin içinde bulunduğu aile ortamı o bireyin kişiliğinin oluşmasındaki en önemli unsurlardan biridir. Bundan dolayı kişinin çocukluk çağlarında nasıl bir aile ortamında var olduğu, ebeveynlerinin çocuğa davranış şekilleri, çocuğun sosyal çevresi gibi unsurlar bireylerin öz-şefkat düzeyleri üzerinde etkili unsurlar olabilmektedir (Tatlıhoğlu, 2010: 71; Rohner ve ark., 2012:4-5). Bir bireyin yetişkinlik hayatında ne kadar sevecen, anlayışlı ve öz-şefkatli bir kişi olup olmadığını belirleyen en önemli sebeplerden biri o kişinin ailesi tarafından nasıl yetiştirildiği ile ilişkilidir (Bowlby, 1982:188-189; Neff, 2003b:247). Çocukluk yıllarında ebeveynleri tarafından şefkat görmüş kişilerin yetişkinlik yıllarında aynı şefkat tutumunu kendilerine ve çevresine de gösterdikleri görülmektedir. Benzer olarak çocukluk yıllarında ebeveynleri tarafından şefkat görmeden yetişen, fiziksel, psikolojik olarak şiddet gören kişilerin öz-şefkat düzeylerinin şefkat gören bireylere karşı daha az olduğu görülmüştür (Neff, 2003b: 230).

2.2.3.2 Yaş Faktörü

Yaş faktörü ile öz-şefkat değişkenlerinin arasındaki ilişkilerin araştırıldığı çalışmalar incelendiğinde farklı sonuçlar ile karşılaşmaktadır. Neff ve Vonk'a (2009:35) göre iki değişken arasında düşük düzeyde pozitif ilişki bulunmuşken; Neff ve McGhee'ya (2010:235) göre; lise ve üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri yaşa göre değişmemektedir. Yaş faktörü göze alarak bakıldığında, öz-şefkat düzeylerinin en düşük olduğu yaşların ergenlik dönemine rastladığı görülmektedir (Neff, 2003b:248; Koçak ve Çelik, 2021:4388). Ergenlik dönemi bireylerin biyolojik, psikolojik ve fiziksel olarak değişikliklere açık olduğu bir dönemdir. Bu süreçte kişiler bu değişikliklerden etkilenmekte ve bazı tepkiler hissedebilmektedir (Bayhan ve Işıtan, 2010:34-35). Özellikle psikolojik açıdan ergenlerin yaşadığı benmerkezcilik kavramından dolayı ergenler; bu dönemde herkesin kendilerine baktığını düşünebilmekte ve diğer kişilerden gelen düşünce, duygu ya da eleştiriler ile aşırı özdeşleşebilmektedir. Bunun bir sonucu olarak ergenlik döneminde kişilerin öz-şefkat düzeyleri düşük olabilmektedir. (Neff, 2003b:248).

2.2.3.3 Cinsiyet faktörü

Öz-şefkat ve cinsiyet faktörü arasındaki ilişkiyi açıklayan bir araştırma sonucuna göre; zorlayıcı durumlar karşısında kadınların erkeklere göre daha çok kendini eleştirdiği ve daha fazla takıntılı negatif düşüncelere kapıldığı bulunmuştur (Sümer, 2008:58). Farklı bir çalışma sonucuna göre, yaşanan olumsuz deneyimler sonucu kadınların erkeklerden daha fazla öz-eleştiri yaptığı ve kendilerini daha çok yalnız hissetmeye yatkın olduklarından, kadınların daha düşük öz-şefkat tutumuna sahip oldukları sonucuna varılmıştır (Kirkpatrick vd.,2007:145, Neff, 2003:235; Yarnell ve ark., 2019:1136).

2.2.3.4 Kültür Faktörü

Öz-şefkat ve kültür faktörü arasındaki ilişkiyi görebilmek açısından batı ve doğu kültür farklılığına bakıldığında, farklı çalışmalar olduğu görülmüştür. Atlı'a (2019:15) göre; batı kültüründe yaşayan bireyler daha izole bir hayat yaşamaktadır. Bundan farklı olarak; doğu kültüründe kişilerin bir gruba ait olarak yaşamayı tercih ettikleri görülmektedir. Bu durum her iki kültürdeki insanların öz-şefkatlerini etkilemektedir. Batıda tercih edilen izole yaşamın bir getirisi olarak; insanlar zor durumlarla

karşılaştıklarında yalnız kalabilmekte ve bu zorlayıcı yaşantıları diğer insanlarla paylaşmayabilmektedirler. Bunun sonucunda başa çıkabilme becerileri gelişmemekte ve öz-şefkatleri düşük olabilmektedir. Bunun aksine doğu kültüründeki beraber yaşamın bir getirisi olarak; kişiler yaşadıkları zorlukları başkalarının da başına geldiğini göreyerek ortak insanlık bilincine sahip olabilmekte ve acılarını paylaşabilmektedirler. Bu sebepler de kişilerin öz-şefkat düzeylerinin daha yüksek olmasını sağlayabilmektedir (Atlı, 2019:15). Bundan farklı olarak, Kitayama ve Markus'a (2000) göre Japonya gibi birbirine bağımlı Asya kültürlerinde, öz-eleştiri fazla olabilmekte ve bu da düşük öz-şefkat düzeyleri ile ilişkilendirilmektedir (Kitama ve markus'tan akt., Neff, 2008: 269).

Neff (2003a:96) tarafından yapılan bir çalışmada, Budizm kültüründen gelen kişilerin farklı kültürden gelen bireylere göre daha fazla öz-şefkat tutumuna sahip olduğu bulunmuştur. Yine Neff'in (2008:267) çalışma sonucuna göre; farklı toplumlardaki öz-şefkat düzeylerinin doğu-batı farklılığından ziyade belirli kültürel farklılıklardan kaynaklandığını göstermiştir.

2.2.4 Öz-Şefkat Kavramının Kuramsal Temelleri

2.2.4.1 İlişkisel Kuram (Relational Theory)

Öz-şefkat kavramına en yakın benzerlik Judith Jordan tarafından öz-empati kavramının ortaya atılmasıyla ele alınmıştır. Jordan (1989, 1991'a, 1991b'den akt., Neff, 2003a: 90) yazılarında öz-empati kavramı hakkında yazmıştır. Jordan (1989) göre öz-empati; kişinin kendisine karşı yargılayıcı olmayan ve açık bir şekilde duruş sergilemesi olarak tanımlanmıştır. Bu görüşe göre öz-empati, diğer kişilere karşı duyulan empati kavramı ile yakından ilişkilidir. Empati ile diğer kişiler ile duygusal bir bağ kurulur ve böylece benzerlikler görülebilir. Bunun sayesinde birey insan olmanın bir gereği olan kusur ve hatalara karşı öz-empati kurabilir. Jordan, öz-empatiyi; kişinin daha önce reddettiği ve yargıladığı yönlerini kabul etmesi şeklinde kendisiyle bir tür düzeltici ilişkisel deneyim yaşaması olarak ifade etmiştir (Jordan, 1989'dan akt., Neff, 2003a: 90).

2.2.4.2 Hümanistik Kuram

Öz-şefkat kavramı birçok hümanist psikolog tarafından ele alınmıştır (Ellis, 1973; Fromm, 1963; Maslow 1954; Rogers, 1961'den akt., Neff, 2003a:90). Örneğin,

Maslow (1968) yaptığı bir çalışmada, bireylerin acılarını kabullenmesi ve yaptıkları hataları bireysel gelişmeleri için fırsat olarak görmelerini teşvik etmenin öneminden söz etmiştir (Maslow 1968'den akt., Bolat:56). Ona göre; çoğu psikolojik rahatsızlığın temelinde kişinin kendi dürtülerinden, duygularından, geçmiş yaşantılarından ve potansiyellerinden korkma duygusu yatmaktadır. Bireyleri kendi hatalarına karşı anlayışlı olmak için teşvik etmek bireyin öz-anlayışını arttırmanın bir yoludur. Bunun bir sonucu olarak bireyin kendine yönelik algısı artabilmektedir. Bu haliyle öz-şefkat, Carl Rogers'ın (1961, akt., Yağbasanlar, 2017:96) ele aldığı bireyin kendisine yönelik "Koşulsuz pozitif saygısı" ile karşılaştırılabilir. Öz-şefkat, bireyin kendine yönelik koşulsuz olumlu yargılamalar yapması değil fakat kendisine karşı anlayışlı bir tutum sergilemesi ile bağlantılıdır. Rogers ve Stevens'e (1967:55) göre, danışan merkezli terapinin ana amacı; yargılayıcı olmayan, nazik bir öz-tutum ile kişinin daha fazla kendinin farkında olması, kabul etmesi, ifade etmesi ve kendine karşı açık olmasına izin vermektir. Benzer şekilde Snyder (1994:90), terapinin ana hedefinin; danışanlara "*İçsel bir empati, kişinin deneyimine karşı meraklı ve şefkatli bir tutum*" geliştirmelerine yardımcı olmak olduğunu belirtmiştir. Son olarak, öz-şefkat, kişiye Ellis'in (1973) ele aldığı "*Koşulsuz kendini kabul etme*" kavramının açıkladığı gibi, benliğin bir değer olarak ölçülmediği veya değerlendirilmediği bunun yerine var olmanın içsel bir tarafı olarak görülmektedir. Bu da Ellis'in psikolojik iyi oluşun anahtarı olarak tanımladığı "*Kişinin kendini bağışlayıp kabul etmesi ve yaşamdaki belirsizliklere karşı hoşgörülü bir tutum geliştirmesi*" durumuna katkı sağlamaktadır (Ellis, 1973'ten akt., Neff, 2003a: 91).

2.2.4.3 Duygu Düzenleme (Emotional Regulation)

Öz-şefkat özellikle duygusal düzenleme ve başa çıkma olmak üzere duygusal gelişim alanındaki çalışmalarla da bağlantılıdır. Duygusal düzenleme, kişilerin duygularına dikkat etme, stresli durumlara maruz kaldıklarında duygu durumlarını düzenleme süreçlerini tanımlar (Thompson, 1994:27). Geleneksel olarak duygusal odaklı başa çıkma, kişilerin sorunları ile karşı karşıya gelmekten kaçması olarak görülmüştür (Lazarus, 1993' den akt., Neff, 2003a: 91). Son zamanlarda yapılan çalışmalarda ise psikologlar, duygu odaklı başa çıkmanın farklı şekillerde daha yapıcı bir tarzda olabileceğini öne sürdüler (Stanton, Kirk, Cameron ve Danoff-Burg, 2000:1166-1167). Birçok farklı açıdan öz-şefkat yararlı bir başa çıkma tutumu olarak kabul edilebilir. Öz-şefkat, bireyin farkında olarak duygularına bakmasını ve acı veren

deneyimleri yok saymak yerine; onları anlayışla kabul etmesi gerekliliğini belirtmektedir. Bunun bir sonucu olarak, negatif duygular pozitif hale dönüşebilmekte ve yaşanan durumun anlaşılması sağlanabilmektedir (Barnard ve Curry, 2011:296). Bundan dolayı gereken önlemlerin alınabilmesi kolaylaşabilmektedir. Sonuç olarak öz-şefkat; bireyin kendi duygularının farkında olma, düşünce ve eylemlerini yönlendirmek için gerekli olan duygusal zekanın önemli bir yönü olduğunu ispatlayabilir (Barnard ve Curry, 2011:296; Salovey ve Mayer, 1990: 189).

2.2.5 Öz-Şefkat ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Öz-şefkat ile ilgili literatüre bakıldığında, birçok farklı araştırmaya rastlanmaktadır. Özellikle Türkiye’de öz-şefkat üzerine yapılan araştırmaların son yıllarda arttığı görülmektedir.

2.2.5.1 Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Sümer (2008:87-88), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada öz-şefkat, depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre; öz-şefkati eksik bireylerin yüksek öz-şefkate sahip olanlara göre daha fazla depresyon, anksiyete, stres ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Özyeşil’in (2011), 1010 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada, 17-25 yaş arasındaki katılımcıların kişilik özellikleri ile bilinçli farkındalık düzeylerinin öz-şefkatlerini yordayıp yordamadığına bakılmıştır. Çalışma sonucunda; öz-şefkat ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Bunun yanında bilinçli farkındalık tutumunun öz-şefkati yordadığı bulunmuştur (Özyeşil, 2011:103).

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada (Akın, 2008:1), başarı hedeflerine yönelme ve öz-şefkat arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Çalışma sonucuna göre; öz-şefkat ve başarı hedeflerine yönelme tutumları arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Tel ve Sarı (2016:292), 1082 üniversite öğrencisi katılımıyla yürüttükleri çalışmada öz-şefkat ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, yaşam doyumu, öz-şefkatin pozitif alt boyutları olan bilinçli farkındalık, öz-sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olma ile olumlu yönde ilişki bulunurken, negatif alt boyutları olan izolasyon, öz yargılama ve aşırı özdeşleşme ile negatif yönde ilişki bulunmuştur. Öz-şefkatin bilinçli farkındalık alt boyutunda erkek katılımcılar kadın

katılımcılardan daha fazla puan almıştır. Diğer alt boyutu olan aşırı özdeşleşmede ise kadın öğrencilerin puan ortalaması erkek öğrencilerden yüksek çıkmıştır.

Akın (2010:712), tarafından yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin öz-şefkatleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre; yalnızlığın öz-şefkatin alt boyutlarından öz sevecenlik, bilinçli farkındalık ve paylaşımların bilincinde olma ile olumsuz yönde; izolasyon, öz yargılama ve özdeşim ile olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Bayramoğlu (2011:206-208), üniversite öğrencileri ile yaptığı bir çalışmada, öz-şefkat kavramının psikopatoloji ile olan ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda; öz-şefkat, kaygı ve depresyon arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu çalışmada yaşantısal kaçınma ve üst bilişin aracılık etkileri araştırılmıştır. İlk modelde psikopatoloji ve öz-şefkat arasında yaşantısal kaçınma tam aracılık etmiştir. Bunun yanında üst biliş kavramı da öz-şefkat ve psikopatoloji arasındaki ilişkide aracı olmuştur.

2.2.5.2 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Öz-şefkat kavramı ile ilgili ilk çalışmalar Neff (2003a) tarafından yapılmıştır. Öz-şefkat kavramının kuramsal temeli ile diğer kavramlar ile ilişkisi arasında birçok çalışma yürütmüştür. Neff (2003b) öz-şefkat ile ilgili geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmiştir. Yapmış olduğu bu çalışmalardan sonra öz-şefkat kavramı ile yapılan çalışmalar fazlalaşmıştır.

Neff ve Vonk (2009:42-43) tarafından yapılan bir çalışmada, öz-şefkat, küresel benlik saygısı ve psikolojik işlevsellik arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışma sonucuna göre; bu iki kavramın iyimserlik, mutluluk gibi kavramların yordayıcıları olmaları açısından aynı değere sahip oldukları bulunmuştur. Bu sonuç açısından öz-şefkatin sağlıklı benlik saygısı inşası için yararlı olacağı düşünülmüştür.

Wei, Liao, Ku ve Shaffer (2011:214) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışma sonucunda; öz-şefkatin öznel iyi oluş ve bağlanma kaygısı arasındaki ilişkide aracılık ettiği bulunmuştur. Bu çalışmada, bağlanma kaygısının öz-şefkati negatif yönde; öz-şefkatin öznel iyi oluşu pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir.

Neff ve McGeehee (2010:235-236) tarafından liseye giden ergenler ve üniversiteye devam eden genç yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada katılımcıların öz-şefkatleri

ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre öz-şefkatin psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Bu sonuca ek olarak anne desteği, kişisel öykü ve güvenli bağlanmanın, öz-şefkatin gelişmesinde etkili olduğu görülmüştür (Neff ve McGeehee, 2010:227-228).

443 kadın katılımcının müdahil olduğu farklı bir araştırmada vücut memnuniyeti/algısı ve öz-şefkat ile beden kitle indeksi arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucuna göre; vücut memnuniyeti/algısı ve öz-şefkat arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu; bunun tersine beden kitle indeksi ile öz-şefkat arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür (Koç ve Owen, 2019:137-138).

Thompson ve Waltz'ın (2008:557-558), 210 tane psikoloji öğrencisi üzerinde yürüttüğü araştırmada, öz-şefkat ile travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırma sonucuna göre; travma sonrası stres bozukluğuna sahip bireylerin öz-şefkatleri arttıkça kaçınmacı tavırlarının azaldığı bulunmuştur. Bu sonuç, öz-şefkatin travma etkilerinin uyumlu yollardan deneyimlenmesine imkân oluşturduğu şeklinde yorumlanmıştır.

Neff, Rude ve Kirkpatrick (2007:914-915) tarafından yapılan bir araştırmada öz-şefkat, beş faktörlü kişilik modeli ve pozitif psikolojik sağlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre; öz-şefkatin, iyimserlik, merak ve keşif, uzlaşmacılık, dürüstlük, mutluluk gibi kavramlar ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bunun yanında öz-şefkat ve nevrotik duygular arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür. Öz-şefkat kişilik özelliklerine etkisinin ötesinde olumlu psikolojik iyilik halinin devamını sağlamak açısından anlamlı görülmüştür.

2.3 Psikolojik Esneklik

Psikolojik esneklik, bireyin bilinçli bir şekilde yaşadığı an ile temasa geçmesi ve içinde bulunduğu durumun getirdiği imkanlara göre kendisi için önemli değerler doğrultusunda davranış sergilemesi olarak tanımlanır (Harris, 2016:23). Psikolojik esneklik kavramını daha iyi anlamak için önce esneklik kavramını tanımlamak gerekir. Türk Dil Kurumu'na (2022) göre esneklik; "*Katı olmayan, her koşula uyum sağlayan*" anlamında kullanılır. Bu bağlamda psikolojik esneklik, bireyin psikolojik olarak katı olmayan şekilde kendine yaklaşması olarak tanımlanabilir. Günümüzde bu kavram kabul ve kararlılık terapisi çerçevesinde ele alınmakta ve tanımlanmaktadır (Yavuz, 2016:398).

Üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapiler içinde yer alan “Kabul ve Kararlılık Terapisi”, problem ve çözümüne odaklanmak yerine bireyin psikolojik esnekliğini arttırmayı ve kişinin gönüllü şekilde içinde bulunduğu durumu kabul etmesi sürecine odaklanmaktadır. Hayes ve ark.,’na (2004b: 15) göre psikolojik esneklik, zorlayıcı durumlara değerler odaklı bir hedefi kolaylaştıracak şekilde yanıt verme eğilimidir. Kabul ve Kararlılık terapisi psikolojik iyi oluş durumunu psikolojik esnekliği sağlayarak ve arttırmaya yönelik çalışmalar ile açıklayan bir terapi yöntemidir. Psikolojik esneklik, Hayes, Wilson ve Strosahl (1999) tarafından öne sürülen Kabul ve Kararlılık Terapisi’nin temel kavramıdır. Hayes ve diğ. (1999)’ göre psikolojik esneklik; kişinin içinde bulunduğu an, düşünce ve duygularla yargılamadan tam olarak temas halinde olabilmesi, amaç ve değerleri peşinde koşmada ısrarcı olması veya davranış değiştirme yeteneği olarak tanımlanmıştır. Harris, (2016: 23) psikolojik esnekliği; bireyin hissettiği duygularına karşı açık olması ve zorlayıcı deneyimler ile karşılaştığında dahi değer odaklı davranışlara devam edebilmesi olarak tanımlamıştır. Bazı kişiler zorlayıcı deneyimler ile karşılaştıklarında içsel kaynaklarını kullanarak olaylar ile baş edebilmektedir. Aynı zorlayıcı deneyimlere maruz kalan bazı kişiler ise davranış biçimlerini daraltarak sorun yaşamaktadır. Bu iki olay arasındaki tutum farkı psikolojik esneklik ile açıklanabilir (Strosahl, Robinson ve Gustavsson, 2019: 11).

İnsan zihninin işleyişi ile ilgilenen, “İlişkisel Çerçeve Kuramını” baz alan kabul ve kararlılık terapisi; psikolojik problemlerin getirisi olan acının azaltılması için kullanılan, psikolojik esneklik modelini içeren bilimsel destekli bir psikoterapi yaklaşımıdır (Hayes ve Smith, 2021:15-16). Kabul ve Kararlılık Terapisinde amaç; bireylerde bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma yaşayarak oluşan psikolojik katılığın önlenmesi ve psikolojik esnekliğin kişiye kazandırılmasıdır. Bu modelde psikolojik esneklik ruhsal sağlık ve değerler odaklı davranışa yönelme için en temel faktör olarak görülmektedir (Luoma ve ark., 2007 :158). Psikolojik esneklik Kabul ve Kararlılık Terapisi açısından geliştirilebilir bir beceri olarak ele alınmıştır. Kişinin yaşamak istemediği içsel yaşantıları ile mücadeleyi bırakması, yaşadıkları deneyimleri yargılamadan farklı bir açıdan değerlendirebilmesi ve bunları yaşarken değerleri doğrultusunda davranışa devam edebilme becerilerinin artması psikolojik esnekliği arttırıcı sebeplerdir (Strosahl, Robinson ve Gustavsson, 2019:66).

Kabul ve Kararlılık Terapisi yaklaşımında kişinin zorlayıcı duygu, düşünce ve vücut duyularına takılmadan çevre ile teması devam ettirerek düşünce ve duyguların

geçişini kabullenme prensibi benimsenmiştir. Buradan hareketle kabul, bilişsel ayrışma ve kendinelik (mindfulness) ile değerler odaklı bir yaşam elde etmek amaçlanmıştır (Cullen, 2008:671; Hayes ve Smith, 2021:23). Psikolojik esneklik, kişilerin farklı durum ve beklentilere uyumlu olabilmesinde önemli bir yer tutmaktadır. Bunun yanında kişilerin, sosyal ve kişisel işlevsellikleri zarar gördüğünde zihinsel ve davranışsal kapasitelerini yenilemelerini ve değer odaklı yaşamlarında devam edebilmelerini sağlamaktadır (Kashdan ve Rottenberg, 2010:865).

Kabul ve kararlılık yaklaşımında ele alınan psikolojik esnekliğin tam tersi bir kavram olan “psikolojik katılık” ise, kişinin psikolojik anlamda kendine karşı katı bir tutum içerisinde olmasıdır (Yavuz ve ark., 2016: 398). Daha geniş bir anlamda psikolojik katılık; kişilerin şu an ile temasını azaltan istenmeyen içsel olayları deneyimlemekten kaçmalarından kaynaklanmaktadır ve bu durum kişilerin değerlere dayalı eylemde bulunma olasılıklarını azalmaktadır (Yavuz, 2015:24). Bu bağlamda bireyler korktukları içsel deneyimlerle sarsılabilmektedir (Bond vd., 2011:678).

2.3.1 Psikolojik Esneklik Modeli

Psikolojik esneklik modeli, kabul ve kararlılık terapisinin psikolojik iyi oluş modelidir. Bu modelin ana amacı; bireylerin psikolojik esnekliklerini arttırmaktır (Hayes ve Strosahl, 2004:7). Bireylerin psikolojik esnekliklerinin artırılmasında; kişilerin yaşadıkları an ile temas kurmaları hedeflenirken, değerleri odaklı bir yaşam sürmeleri ve bu yönde davranış geliştirmeleri amaçlanmıştır. Harris’e (2021:61-62) göre kabul ve kararlılık terapisi, altı temel unsura dayanarak bireylerin iki ana hedefe ulaşmasına yardımcı olur. İlk hedef; zorlayıcı duygular ve düşünceler ile başa çıkmak. İkinci hedef; anlamlı ve dolu bir hayat sürmek. Bu iki temel amaca ulaşmayı hedefleyen Psikolojik Esneklik Modeli; Kabul, Bilişsel Ayrışma, Anda Olmak, Bağlamsal Benlik, Değerler ve Kararlı Eylem olarak 6 temel süreçten oluşmaktadır. Bu süreçlerdeki amaç sadece psikolojik rahatsızlıklardan uzaklaşmak değil aynı zamanda bireylere günlük psikolojik iyi oluş becerileri kazandırılmasıdır (Hayes, vd., 2006:7-8).

2.3.1.1 Kabul

Psikolojik esneklik modelinde ele alınan Kabul; kişinin acıdan kaçmak için çalışmasının ıstırabını daha çok artıracığı ve daha travmatik hale dönüşeceği görüşünü savunmaktadır (Yalnız, 2019:23). Birey bu acı ile savaşırken yaşanılacak hayatını geri planda bırakabilmekte ve değerleri doğrultusunda yaşayabilmenin gerisinde

kalabilmektedir (Hayes ve Smith, 2021:24-25). Başka bir tanımda Yavuz, (2015:24-25) kabulü, bireylerin deneyimlenen olay sonrası ortaya çıkan duygu, düşünce ve bedensel duyuları yargılamadan kucaklaması ve bu yolda bilinçli bir şekilde olumlu yönde çaba göstermesi olarak tanımlamıştır. Kabul ve kararlılık terapisinde ana düşünce “*Kontrol etme çabasının çözümden çok problemi büyüttüğü*” düşüncesidir. Bireylerin problemle savaşmak için harcadığı enerjiyi, hayattaki değerleri doğrultusunda yaşamak için kullanmaları, terapisinin ana amaçlarından biridir (Usta, 2017:20).

2.3.1.2 Bilişsel Ayrışma

Bilişsel ayrışma, davranışı etkileyen bilişsel süreçlerin olumsuz işlevini azaltmayı amaçlayan yargılama ve anlamlandırma içermeyen süreçleri kapsamaktadır (Yavuz, 2015:24). Buradaki amaç bilişsel ilişkilendirme aşamalarının fark edilmesidir. Daha genel anlamda bilişsel ayrışma; bireyin düşüncelerle etkileşim ve ilişki kurma biçimini değiştirmeye çalışan bir tekniktir (Aydın, 2016 :32-33). Bilişsel ayrışma teknikleri, düşüncelerin istenmeyen biçimlerini ve bedensel duyularını değiştirmek yerine; onların işlevlerini olumlu yönde değiştirmeye çalışır. Örneğin; bir kişi tarafından olumsuz bir düşünce duygusuzca izlenebilir veya bu düşünceye şekil, boyut, hız verilerek gözlemlenen bir olay olarak ele alınır. Bir kişi böyle ilginç bir düşünce için zihnine teşekkür edebilir ve böylelikle düşünme sürecini etiketleyebilir. “Ben iyi değilim” düşüncesi yerine “İyi olmadığım düşüncesine sahibim” gibi ayrıştırma teknikleri kullanılmaktadır (Hayes, 2006:8-9).

2.3.1.3 Anda Olmak

Kabul ve kararlılık terapisinin çerçevesinde “anda olmak”; içinde bulunan zamana istekli bir şekilde ve yargısızca odaklanmayı tanımlar. Kişinin yaşadığı anla temas içinde olabilmesi uzun vadede değerleri odaklı davranış sergilemesine imkân tanımaktadır (Hayes ve ark., 2006:9). Bu hedef ise sadece dilin anlam katan ve yargılayıcı tutumundan ziyade olayları tanımlayıcı tutumu ile gerçekleştirilebilmektedir. Aydın’a (2016:32) göre şimdiki an ile temas, kişinin odaklanmış durumda kalması için dikkatini toplama kapasitesini içerir. KKT (kabul ve kararlılık terapisinin) içinde an ile teması sağlayabilmek için düşüncelerden ayrışmak, duyguları yargısızca kabul etmek, fiziksel duyuları ve düşünce akışını gözlemlemek hedeflenmektedir. Anda olma

becerisinin kazandırılması için bilinçli yeme, bilinçli diş fırçalama gibi çeşitli kendinelik egzersizleri kullanılmaktadır (Hayes, ve ark., 2006:9; Yavuz, 2015:25).

2.3.1.4 Bağlamsal Benlik

Kabul ve kararlılık terapisi, bireylerin kendi benlikleri ile ilgili ilişki çıkarımlarının etkisini azaltmaya çalışır. Bu hedef doğrultusunda bireylerin benlik algısına “ben/şimdi/burada” şeklinde ilişki kurmayı önerir (Hayes ve ark., 2006:9). Bağlamsal benlik; kişilerin şimdiki zamanda yaptıkları(koştum), düşündükleri (önemsenmediğimi düşündüm), hissettikleri (kalbim çarptı) ifadesini ve bu ifade davranışını yaparken kendini izlemesini ve tüm bu deneyimlere başka açıdan bakabilmeyi vurgular (Aydın, 2017:34-35). Bağlamsal benlik gelişince kişi kendisi ile duygu, düşünce ve hislerini ayırabilir. Böylece bunlara bağlanmadan kendi deneyim akışının farkında olabilmektedir. Bireylerde bağlamsal benliğin gelişimi farklı açıdan bakabilme, empati kurma ve iletişim kurma gelişiminde önemli bir yer tutmaktadır. KKT terapisinde hedef bireylerin içsel deneyimlerinin kendilerini ifade etmediklerini bilmelerini sağlamak ve yaşanan deneyimlerle savaşımadan gözlemleme bakışını geliştirmeyi amaçlamaktır. Bu gözlem sonucu kişi önceki öykülerini referans almadan yaşamı için önemli değerlere yönelebilmekte ve bu yönde davranış sergileyebilmektedir. Bağlamsal benlik becerisi için kendinelik egzersizleri ve metaforlar kullanılmaktadır (Hayes, vd., 2006:9; Yavuz, 2015:25).

2.3.1.5 Değerler ve Kararlı Eylem

Kabul ve kararlılık terapisi, birey tarafından seçilen “değerlere” önem verir. Çünkü bu teori bireyin değerlerinin davranışına yön verdiğini savunur (Aydın, 2017:35). Değerler, bireyin yaptığı eylemlerin niteliğini betimler. Bir davranışın bireyin değeri olması için; bireyin kendi tarafından seçilmesi ve bu eylemin hayatına anlam katması gerekir. Hayes ve Smith (2005:7) göre değer; bireyin yaşamını neye adanmış olmak istediğini ve hayatına anlam katacak şeyin onun için ne olduğunu ifade eder. Kişi değerleri doğrultusunda bir hayat yaşayarak hayatının rotasını çizebilmekte ve amaçları yolunda ilerleme fırsatı bulabilmektedir. Bunun yanında kişinin değer odaklı bir yaşam sürmesi hayatındaki zorlayıcı deneyimler için aradığı çözüm girişimlerine fayda sağlamaktadır (Hayes ve Smith, 2021:38). Bireylerin şu anda yaşıyor oldukları yaşamları ile istedikleri yaşam tarzlarını sorgulatan değer odaklı yaşam; kişileri anlam

dolu bir hayatın kapısını açmak temeli üzerine yoğunlaşan bir stratejidir (Hayes ve Smith, 2021:25).

Kararlı eylem; bireyleri seçilen değerlerle bağlantılı olarak büyük ve etkili eylem kalıplarının geliştirilmesini teşvik eder. Bu anlamda kararlı eylem; kişinin yaşamını anlamlı kılan değerleri açısından hedef belirlemesi ve eyleme geçici davranış geliştirmesidir (Hayes, 2006:9; Hayes ve ark., 2012:95). Bu açıdan değerler ve kararlı eylem arasında çok yakın ve güçlü bir bağ vardır (Aydın, 2016:36). Kararlı eylemin geliştirilmesinde kişilerin geliştirdiği hedeflerin uygulanabilen, kişinin amacını yansıtan ve ulaşılabilir olması gerekmektedir (Hayes, 2006:9). Sadece değerlerin bulunması ve bu yönde hedef davranışlar amaçlanması yeterli olmamaktadır. Yaşamın daha anlamlı bir hale dönüşmesi için eyleme geçmek çok önemlidir (Hayes ve Smith, 2021:277- 280).

Kabul ve Kararlılık Terapisi, kabul ve ayırışma boyutları üzerinde durarak bireyin zihnindeki mücadeleyi, acıyı azaltmayı, an ile teması sağlayarak ve değerler amaçlı kararlı eylem ile “Psikolojik Esneklik Modeli” ile sağlamayı amaçlamaktadır (Harris, 2019: 103).

2.3.2 Psikolojik Esnekliğin Kuramsal Temeli

Kabul ve kararlılık terapisi, psikolojik esnekliği arttırmayı hedefleyen üçüncü kuşak bilişsel-davranışçı bir terapi modelidir. Bu modelde kabul ve farkındalık ile davranış değişikliği ve kararlılık stratejileri beraber kullanılmaktadır. KKT, insan bilişini deneysel olarak analize eden “İlişkisel Çerçeve Kuramı” ve felsefi olarak “İşlevsel Bağlamcılık” temeline dayanmaktadır. Bu bölümde teorik ve felsefi temeller ele alınacaktır.

2.3.2.1 İlişkisel Çerçeve Kuramı

Kabul ve Kararlılık terapisi teorik açıdan İlişkisel Çerçeve Kuramını baz almaktadır. İlişkisel çerçeve kuramına göre; dil ile bilişsel süreçlerin olasılıklarla etkileşimde bulunması patolojilerin oluşmasında oldukça etkili olabilmektedir (Hayes, 2006:6). Aynı şekilde kabul ve kararlılık terapisi için de bu etkileşim sorununu anlamakta çok önemli görülmektedir. İlişkisel çerçeve kuramında temel vurgu; kişilerin belirli tanım ve durumlar ile kendilerini kısıtlamadan, yaşadıkları deneyimleri kombinasyonlar şeklinde ilişkilendirmeyi başarması üzerinedir (Hayes, 2006:5). Bu teoriye göre;

psikolojik problemlerin sebebi, zihinde oluşturulmuş olan düşüncelerin, süregelen düşünme süreçlerinden herhangi bir tanesi olduğunun farkında olamamaktır. Kişilerin düşüncelerinin bir süreç olduğunun farkında olamaması, düşüncelerinin dolaylı yoldan ortaya sürdüğü işlevsel değişimlere odaklanmasına yol açmaktadır. Bu durum bilişsel ayrışmanın önündeki en büyük engellerden biri olabilmektedir. Kişi düşüncelerini etiketleyebilmekte ve onlar ile özdeşleşerek sürdürme eğilimi gösterebilmektedir (Luoma ve Hayes, 2009:181). İşlevsiz düşüncelerin genişlemesi ve bireyin yaşamında etkili hale gelmesi, ilişkisel çerçeve kuramının önemini vurgulamaktadır. Mesela; yaşadığı olumsuz deneyimler sonrası kendisini yetersiz olarak etiketleyen bir kişi, her ne kadar farklı deneyimlerde farklı durumlar yaşasa da bu çıkarımın etkisi hayatında devam edebilmektedir. Böyle zamanlarda olumsuzluk oluşturan ilişkisel bağlama çözüm getirmek amacı ile işlevsel bağlam metotları uygulanmaktadır. Böylece kişi, düşüncesinin var olduğunu bilmekte ve o düşüncüyü gerçeklik olarak anlamlandırmamayı öğrenebilmektedir (Yavuz, 2015:23). Deneyimlenen olaylar ile sözcükler arasındaki bağlantılar, ilişkisel çerçeveyi patolojik tanıma anlamlı hale getirmektedir. Bundan dolayı maruz kalınan uyarıların yerine zihinsel işlevlerin değiştirilmesini sağlamak, kişilere yeni bir yol açabilmektedir (Hayes, 2004:653).

2.3.2.2 İşlevsel Bağlamcılık

Bağlam; eylem üzerinde düzenleyici etkisi olan, tarihsel ve durumsal olarak değişen olay akışı için kullanılan işlevsel bir terimdir. İşlevsel bağlamcılık anlayışında davranış, içinde bulunduğu bağlam ve işlevine göre değerlendirilmelidir (Yavuz, 2015: 22). Kabul ve kararlılık terapisi bu öğretiyi temeline dayanmaktadır. KKT'ye göre, psikolojik sorunların sebebi; bağlamsal değişkenler, bireyin bu bağlamlar ile kurduğu iletişimin şekli ve yaptığı eylemlerinden kaynaklıdır. Bundan dolayı bilişsel süreçlerden çok bağlam içinde bireyin değerleri odaklı davranış geliştirmesine önem verir (Biglan ve Hayes, 1996:51). Kabul ve kararlılık terapisine göre, düşünceler ve duygular bağlam tarafından düzenlenen durumlar dışında davranışı etkilemez. Bundan dolayı davranışı değiştirmek için duygu ve düşünceleri değiştirmeyi amaçlamanın ötesine geçmek gerekir. Bu psikolojik alanları nedensel olarak birbirine bağlayan bağlama odaklanmak ve değiştirmek mümkündür (Hayes ve diğ., 2006:4-5; Yavuz, 2015:23).

2.3.3 Psikolojik Esneklik ile İlgili Yapılan Çalışmalar

2.3.3.1 Türkiye’de Yapılan Araştırmalar:

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada (Çiçek, 2021:81-82), öğrencilerin psikolojik esneklikleri, yaşam doyumları ve problemleri internet kullanımları incelenmiştir. 218 üniversite öğrencisinin katılımı ile yapılan çalışma sonucunda problemleri internet kullanımının psikolojik katılık modelinin boyutu olan yaşantısal kaçınma ile pozitif yönde, bağlamsal benlik ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bunun yanında psikolojik esneklik modelinin boyutu olan değerler ile problemleri internet kullanımı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Yaşam doyumu ile yaşantısal kaçınma ile negatif ilişki bulunurken; bağlamsal benlik ve kararlı eylem arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Yaşam doyumu ile problemleri internet kullanımı ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolüne ilişkin bulgular ise, yaşantısal kaçınma ve bağlamsal benlik boyutları ile ilişkili olduğu; değerler ve kararlı eylem boyutunda aracı etkisinin bulunmadığı saptanmıştır.

Meşe (2021:83-85), 18-59 yaş aralığındaki yetişkinlerin katılımı ile yaptığı bir çalışma sonucunda, psikolojik esneklik ile depresyon, stres ve kaygı arasında anlamlı düzeyde ilişki saptanmıştır.

Toprak, Yavuz ve Arıca (2020:20), 81 tıp öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirdiği çalışmada, fakülte öğrencilerinin tükenmişlikleri ile psikolojik esneklikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre; düşük psikolojik esneklik düzeylerinin duygusal tükenmişliği anlamlı yönde etkilediği bulunmuştur. Araştırma bulguları, psikolojik esneklik ile tükenmişlik arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir.

Türkiye’deki üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, psikolojik esneklik ile yaşamda anlam arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Bu araştırmada kendini mutlu olarak tanımlayan kişilerin psikolojik olarak daha esnek oldukları görülürken; mutsuz olarak tanımlayan bireylerin düşük psikolojik esneklik düzeylerine sahip oldukları bulunmuştur (Demirci, Seyrek ve Ersanlı, 2017:156).

Uygur (2018:146), üniversite öğrencileri üzerinde uyguladığı farklı bir çalışmada, psikolojik esneklik ile duyguları inkâr ve kaçınma arasında negatif yönde; psikolojik esneklik ve duyguları kabullenme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu

bulunmuştur. Çalışma sonucuna göre; duyguları üzerinde takıntılı bir şekilde düşünen kişilerin psikolojik esneklik düzeylerinin daha az olduğu görülmüştür. Bunun yanında duygulardan kaçınma, ruminasyon ve suçluluk düzeylerin ile psikolojik esneklik arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur.

2.3.3.2 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar:

Ergenlik çağındaki kişilerin katılımı ile gerçekleşen bir çalışmada (Cobos-Sánchez, Fluja-Contreras ve Becerra, 2020:6-7), duygu düzenleme becerileri ile psikolojik esnekliğin bileşenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre; psikolojik esneklik ile duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif yönde dürtüsellik ile negatif yönde anlamlı ilişki görülmüştür. Bu araştırma sonuçları ergenlik çağında duygu düzenlemede psikolojik esnekliğin önemini göstermektedir.

Lucas ve Moore (2020:319), üniversite öğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirdiği çalışmada, psikolojik esneklik ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucuna göre; pozitif ruh sağlığının aracılığı ile psikolojik esnekliğin yaşam doyumunu yordadığı bulunmuştur.

Kent, Hochard ve Hulbert-Williams (2019:16-17), katılımcıların hemşireler olduğu çalışmasında; kabullenme, farkındalık, değerler odaklı kararlı eylemin stres yönetimi için temel faktörler olduğu bulunmuştur. Bunun yanında psikolojik esnekliğin tükenmişlik ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Jansen vd, (2017:4) tarafından yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, bakım veren kişilerde psikolojik esnekliğin etkisi araştırılmıştır. Çalışma sonucuna göre; daha yüksek psikolojik esnekliğe sahip kişilerin kurban rolüne girmeden, deneyime açık bir şekilde, aktif olabildiklerini göstermiştir. Bunun bir sonucu olarak bu kişilerin depresyon riskleri daha az görülmektedir.

Kronik ağrısı bulunan hastalarda yapılan bir araştırma (McCracken, Gutiérrez-Martínez ve Smyth 2013:822) sonucuna göre; kronik ağrıya sahip kişilerin daha fazla psikolojik esneklik düzeyine sahip olmaları ile psikolojik esnekliğin getirisi olan düşünce ve duygularına farklı açıdan bakabilme becerisinin acıyı azalttığı ve işlevselliği arttırdığı görülmüştür. Çünkü, bireylerin farkındalığı arttıkça zorlayıcı ve acı veren olayların geçici olduğu bilincine varabilmekte ve daha işlevsel davranabilmektedirler.

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 araştırma, yetişkinlerin olumsuz çocukluk yaşantılarının öz-şefkat ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemeyi amaçlayan bir çalışmadır. Bu araştırmada, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile öz-şefkat ilişkisini etkileyen değişkenler, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan “İlişkisel Tarama Modeli” ile ele alınmıştır. “İlişkisel Tarama Modeli”, araştırmacının bir dizi değişken arasındaki ilişkinin varlığını ve derecesini ortaya koymaya çalışmasıdır (Crano ve Brewer, 2002: 138). Önerilen model ile gerçekleştirilen aracı değişken analizinde “Bootstrap” modeli kullanılmıştır.

3.2 Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, 2021-2022 yılında, İstanbul ili, Avrupa yakasında yaşayan 18 yaş ve üzeri yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırma örnekleme, bu evren içerisinden çevrimiçi anket tekniği olan Google Form uygulaması kullanılarak ulaşılan ve gönüllü olarak katılımcı olan 395 yetişkin kişiden oluşmaktadır. Örneklemi belirlerken güven aralığı yüzde 95 olarak kabul edilmiş ve örneklem büyüklüğü hesaplandığında katılımcı sayısı minimum 384 olarak bulunmuştur. Araştırmadaki katılımcı sayısı kayıp veriler atıldıktan sonra 395 olmuştur. Örneklem seçimi için “uygun örnekleme” yöntemi kullanılmıştır. (Fraenkel vd., 2014). “Uygun örnekleme: zaman, para ve işgücü açısından var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesidir” (Gurbetoğlu, 2018:28). Katılımcılara ait özellikler aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 3. 1 Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	327	83,2
	Erkek	66	16,8
Yaş	18-25	155	39,4
	26-35	75	19,1
	36-50	139	35,4
	51 ve Üstü	24	6,1
Medeni Durum	Evli	188	47,8
	Bekar	205	52,2
Eğitim Durumu	İlkokul	12	3,1
	Ortaokul	9	2,3
	Lise	72	18,3
	Üniversite	300	76,3
Kardeş Sayısı	Kardeşi Olmayan	15	3,8
	Tek Kardeş	111	28,2
	2-3 Kardeş	162	41,2
	4 ve Üstü Kardeş	105	26,7
Ebeveyn Medeni Durumu	Birlikte	376	95,7
	Ayrı	17	4,3
Aile Gelir Düzeyi	Düşük	22	5,6
	Orta	322	81,9
	Yüksek	49	12,5

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 3.1’de verilmiştir.

Araştırmaya 395 katılımcı dâhil edilmiştir. Araştırmada 327 (%83,2) kadın ve 66 (%16,8) erkek bulunmaktadır. 155 (%39,4) katılımcı 18-25 yaş arası, 75 (%19,1) katılımcı 26-35 yaş arası, 139 (%35,4) katılımcı 36-50 yaş arası ve 24 (%6,1) katılımcı 51 yaş ve üstüdür. 188 (%47,8) katılımcı evli ve 205 (%52,2) katılımcı bekadır. 12 (%3,1) katılımcı ilkokul, 9 katılımcı (%2,3) ortaokul, 72 (%18,3) katılımcı lise ve 300 (%76,3) katılımcı üniversite düzeyinde eğitim görmüştür. 15 (%3,8) katılımcının kardeşi bulunmamakta, 111 katılımcı (%28,2) tek kardeş, 162 (%41,2) katılımcı 2-3 kardeş ve 105 (%26,7) katılımcı 4 ve üstü sayıda kardeşe sahiptir. 376 (%95,7)

katılımcının ebeveyni birlikte ve 17 (%4,3) katılımcının ebeveyni ayrıdır.22 (%5,6) katılımcı düşük, 322 katılımcı (%81,9) orta ve 49 (%12,5) katılımcı yüksek düzeyde aile gelirine sahiptir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin elde edilmesinde anket ve ölçme araçlarından yararlanılmıştır. Araştırmada kullanılmış veri toplama araçları ile ilgili bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, yetişkinlerin demografik özelliklerini belirlemeye yönelik hazırlanmış 7 sorudan meydana gelmektedir. Bu form içeriğinde sorulan demografik özellikler sırasıyla; yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, kardeş sayısı, anne-baba birlikteliği ve aile gelir düzeyini içeren bilgileri kapsamaktadır. Yetişkinlere uygulanan bu forma EK2' den ulaşabilirsiniz.

3.3.2 Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği (ÇÇOYÖ)

“Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği”, CDC ve Permanente (1997) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması Gündüz ve arkadaşları tarafından (2018) yapılmıştır. “ÇÇOYÖ”, 0-18 yaş arasındaki bireyin aile içi duygusal ve fiziksel ihmal ve istismara maruz kalıp kalmadığını ortaya koymaktadır. Ölçek içerisinde ayrıca aile içi alkol kullanımı varlığı ve ailede ruhsal problemlili kişilerin olup olmadığını, aile bireylerinden herhangi birinin cezaevine girip girmediğini saptayan sorular bulunmaktadır. Bu ölçeğin Türkçe formu 10 maddeden oluşan bir öz bildirim formudur. Bireyin 0-18 yaş arasındaki olumsuz deneyimlerini araştıran, 10 adet evet-hayır şeklinde sorular içeren bir ölçektir. Ölçekteki puanlamaya göre ulaşılabilecek en düşük puan 0 iken en yüksek 10 puan alınabilmektedir. Ölçekte kesme değeri bulunmamaktadır (Gündüz vd., 2018: 70-73). Ölçeğin toplam Cronbach Alpha değeri 0.742'dir. Bu değer testin %74 iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir (Gündüz ve ark., 2018:73). Bu çalışma için olumsuz çocukluk çağı ölçeği puanlarının Cronbach Alpha değerleri tekrar hesaplanmış ve elde edilen Cronbach değeri 0,689 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3 Öz-Anlayış Ölçeği

“Öz-Anlayış Ölçeği”, bireyin öz-anlayışını ölçen ve Kristin Neff (2003) tarafından geliştirilen bir ölçektir. Beşli likert tipi olan ölçek “(1) Hiçbir Zaman”, “(2) Nadiren”, “(3) Sık Sık”, “(4) Genellikle” ve “(5) Her Zaman” şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmaları Deniz ve ark. (2008) tarafından yapılmıştır. Orijinal formu 26 maddeden oluşan öz-anlayış ölçeğinin Türkçe formunda, korelasyonu .30’ altında olan 2 madde çıkartılarak 24 maddelik bir ölçek oluşturulmuştur. Öz-anlayış ölçeğinde, 11 madde tersten puanlanmaktadır. Orijinalinde 6 alt boyutu olan öz-anlayış ölçeği Türkçe formunda tek alt boyutlu olarak yapılandırılmıştır (Deniz ve ark., 2008: 1153). Ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0.83 olarak bulunmuştur (Deniz ve ark., 2008:1157). Bu çalışma için öz-anlayış ölçeği puanlarının Cronbach Alpha değeri tekrar hesaplanmış ve elde edilen Cronbach Alpha değeri 0,939 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4 Kabul ve Eylem Formu- II

“Kabul ve Eylem Formu- II”, Bond ve ark. (2011) tarafından geliştirilen, Yavuz ve ark. (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan bir ölçektir. “Kabul ve Eylem Formu- II”, 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 7’li likert tipinde derecelenmektedir. Katılımcılar, ölçeğin maddelerini, “1 (Hiçbir Zaman)”, “7 (Her Zaman)” şeklinde puanlamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişinin psikolojik katılımı göstermektedir (Yavuz, Ulusoy ve ark., 2016: 398). Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe psikolojik katılım artmakta ve psikolojik esneklik azalmaktadır (Bond ve ark., 2011:677). Ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0,84 olarak bulunmuştur (Yavuz ve ark, 2016: 404). Bu çalışma için kabul ve eylem formu II ölçeğinin Cronbach Alpha değeri tekrar hesaplanmış ve elde edilen Cronbach Alpha değeri 0,895 olarak hesaplanmıştır.

3.4 Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri 2021-2022 yılı içerisinde toplanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin izinleri mail yoluyla ölçek sahiplerinden alınmıştır. Ölçek izinlerinin ardından araştırmanın veri toplama araçları (Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Kabul ve Eylem formu II) ve kişisel bilgi formu 395 yetişkin üzerinde uygulanmıştır. Pandemi dönemi olmasından dolayı ölçekler Google form aracılığı ile uygulanmıştır. Araştırmanın ön bilgilendirme formunda araştırmanın

amacı, katılım sağlamanın gönüllülük ilkesine bağlı olduğu, kişisel verilerin gizliliği ve verilerin akademik amaçlı olduğu belirtilmiş ve verimli bulgulara ulaşmak için samimi görüş ve duyguların yansıtılmasının önemi belirtilmiştir. Ayrıca bu formda katılımcıların araştırmaya dair sorularını iletebilmeleri için mail adresi ve kişisel bilgilerim yer almıştır.

3.5 Verilerin Analizi

Verilerin analizi için SPSS 25 programından yararlanılmıştır. Betimsel verilerin analizi için ortalama, standart sapma, yüzde ve frekans kullanılmıştır. Değişkenler ile ilgili normallik varsayımı için dal-yaprak grafikleri, kutu-çizgi grafikleri, Q-Q grafiği ve çarpıklık-basıklığa dair veriler ile değerlendirilmiştir. George ve Mallery 'e (2010) göre, çarpıklık ve basıklık katsayılarının -2 ve + 2 arasında yer aldığı durumlarda normalliğin sağlandığı görülmektedir. Bundan dolayı çalışmada parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Parametrik test varsayımlarının karşılanmadığı yerlerde parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Ölçeklerden alınan puanların arasındaki ilişkiler için Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Gruplar arası farkların tespiti için ise Kruskal Wallis H testi ve Bağımsız Gruplar t-Testi kullanılmıştır. Varyansların homojenliği varsayımı için Levene testi uygulanmıştır. Varyansların homojen olmadığı yerlerde t testi istatistikleri uygulanmıştır. Baron ve Kenny'e, (1986) göre, değişkenler arasındaki ilişkide aracı etkiyi inceleyebilmek için regresyon analizi kullanılmalıdır. Bundan dolayı çalışmada aracı rolü belirlemeye yönelik adımlar uygulanmıştır. Aracı etkinin analizi için PROCESS SPSS Makro yazılımı uygulanmıştır. Aracı rolün anlamlılığının belirlenmesinde güven aralıklarına bakılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde saha araştırmasının sonucunda elde edilen bulguların analizine yer verilecektir. Öncelikle araştırmada yer alan katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin veriler analiz edilecek, ardından da araştırmanın temel sorusu olan konularla ilgili veriler üzerinde durulacaktır.

4.1 Betimleyici Verilerin Analizi

Bu bölümde betimleyici verilere yer verilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine yönelik yüzde ve frekans değerleri ile araştırmada kullanılan ölçeklerin için en küçük-en büyük değerler, çarpıklık-basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 4. 1 Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	327	83,2
	Erkek	66	16,8
Yaş	18-25	155	39,4
	26-35	75	19,1
	36-50	139	35,4
	51 ve Üstü	24	6,1
Medeni Durum	Evli	188	47,8
	Bekar	205	52,2
Eğitim Durumu	İlkokul	12	3,1
	Ortaokul	9	2,3
	Lise	72	18,3
	Üniversite	300	76,3
Kardeş Sayısı	Kardeşi Olmayan	15	3,8
	Tek Kardeş	111	28,2
	2-3 Kardeş	162	41,2
	4 ve Üstü Kardeş	105	26,7
Ebeveyn Medeni Durumu	Birlikte	376	95,7
	Ayrı	17	4,3
Aile Gelir Düzeyi	Düşük	22	5,6
	Orta	322	81,9
	Yüksek	49	12,5

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 4.1’de verilmiştir.

Araştırmaya 395 katılımcı dâhil edilmiştir. Araştırmada 327 (%83,2) kadın ve 66 (%16,8) erkek bulunmaktadır. 155 (%39,4) katılımcı 18-25 yaş arası, 75 (%19,1) katılımcı 26-35 yaş arası, 139 (%35,4) katılımcı 36-50 yaş arası ve 24 (%6,1) katılımcı 51 yaş ve üstüdür. 188 (%47,8) katılımcı evli ve 205 (%52,2) katılımcı bekindir. 12

(%3,1) katılımcı ilkokul, 9 katılımcı (%2,3) ortaokul, 72 (%18,3) katılımcı lise ve 300 (%76,3) katılımcı üniversite düzeyinde eğitim görmüştür. 15 (%3,8) katılımcının kardeşi bulunmamakta, 111 katılımcı (%28,2) tek kardeş, 162 (%41,2) katılımcı 2-3 kardeş ve 105 (%26,7) katılımcı 4 ve üstü sayıda kardeşe sahiptir. 376 (%95,7) katılımcının ebeveyni birlikte ve 17 (%4,3) katılımcının ebeveyni ayrıdır. 22 (%5,6) katılımcı düşük, 322 katılımcı (%81,9) orta ve 49 (%12,5) katılımcı yüksek düzeyde aile gelirin sahiptir.

Tablo 4. 2 Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu için Betimleyici İstatistikler

Ölçekler	\bar{x}	ss	Çarpıklık	Basıklık
Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği	1,21	1,63	1,452	1,613
Öz-Anlayış Ölçeği	76,97	16,94	-,237	-,602
Kabul ve Eylem Formu	20,29	9,45	,537	-,293

Tablo 4.2’de Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu için ortalama ve standart sapma değerleri ile çarpıklık ve basıklık katsayıları verilmiştir.

Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği için ortalama= 1,21 ve standart sapma= 1,63, çarpıklık= 1,452 ve basıklık= 1,613 olarak hesaplanmıştır. Öz-Anlayış Ölçeği için ortalama= 76,97 ve standart sapma= 16,94, çarpıklık= -,237 ve basıklık= -,602 olarak hesaplanmıştır. Kabul ve Eylem Formu için ortalama= 20,29 ve standart sapma= 9,45, çarpıklık= ,537 ve basıklık= -,293 olarak hesaplanmıştır.

4.2 Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 4. 3 Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	\bar{x}	ss	t	sd	p
Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği	Kadın	327	1,26	1,67	1,553	103,979	,124
	Erkek	66	,95	1,43			
Öz-Anlayış Ölçeği	Kadın	327	76,15	16,95	-2,153	391	,032*
	Erkek	66	81,05	16,39			
Kabul ve Eylem Formu	Kadın	327	20,88	9,58	2,793	391	,005**
	Erkek	66	17,35	8,25			

*p<.05; **p<.01; ^aVaryanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Tablo 4.3’de Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu puanlarının cinsiyete göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları verilmiştir.

Öz-Anlayış Ölçeği ($t_{(391)} = -2,153$; $p < .05$) ve Kabul ve Eylem Formu ($t_{(391)} = 2,793$; $p < .05$) puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Kadın katılımcıların Kabul ve Eylem Formu puanlarının erkek katılımcılardan; erkek katılımcıların da Öz-Anlayış Ölçeği puanlarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > .05$)

Tablo 4. 4 Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	\bar{x}	ss	t	sd	p
Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği	Evli	188	1,37	1,69	1,813	381,071	,071
	Bekar	205	1,07	1,57			
Öz-Anlayış Ölçeği	Evli	188	79,62	17,33	3,004	391	,003**
	Bekar	205	74,54	16,23			
Kabul ve Eylem Formu	Evli	188	18,40	9,07	-3,860	391	,000**
	Bekar	205	22,02	9,49			

*p<.05; **p<.01; ^aVaryanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Tablo 4.4’de Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu puanlarının medeni duruma göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları verilmiştir.

Öz-Anlayış Ölçeği ($t_{(391)}= 3,004$; $p<.01$) ve Kabul ve Eylem Formu ($t_{(391)}= -3,860$; $p<.01$) puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Bekar katılımcıların Kabul ve Eylem Formu puanlarının evli katılımcılardan; evli katılımcıların da Öz-Anlayış Ölçeği puanlarının bekar katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği puanlarının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p> .05$)

Tablo 4. 5 Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu Puanlarının Ebeveyn Birliktelik Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	SO	ST	U	z	p
Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği	Birlikte	376	190,93	71791,00	915,0	-5,375	,000**
	Ayrı	17	331,18	5630,00			
Öz-Anlayış Ölçeği	Birlikte	376	197,77	74362,0	2906,0	-,633	,527
	Ayrı	17	179,94	3059,0			
Kabul ve Eylem Formu	Birlikte	376	195,43	73482,5	2606,5	-1,288	,198
	Ayrı	17	231,68	3938,5			

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

Tablo 4.5’de Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu puanlarının ebeveyn birliktelik durumuna göre incelenmesine ilişkin Mann Whitney U Testi bulguları verilmiştir.

Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği ($U_{(-5,375)}= 915,0$; $p<.01$) puanlarının ebeveyn birliktelik durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Ebeveynleri ayrı olan katılımcıların Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği puanlarının birlikte olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Öz-Anlayış Ölçeği ve ve Kabul ve Eylem Formu puanlarının ebeveyn birliktelik durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > .05$)

Tablo 4. 6 Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	SO	H	sd	p
Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği	İlk/Ortaokul	21	227,93	5,146	2	,076
	Lise	72	215,26			
	Üniversite	300	190,45			
Öz-Anlayış Ölçeği	İlk/Ortaokul	21	202,17	,133	2	,936
	Lise	72	193,17			
	Üniversite	300	197,56			
Kabul ve Eylem Formu	İlk/Ortaokul	21	209,40	1,078	2	,583
	Lise	72	207,13			
	Üniversite	300	193,70			

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

Tablo 4.6'da Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu puanlarının eğitim durumuna göre incelenmesine ilişkin Kruskal Wallis H Testi bulguları verilmiştir.

Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve ve Kabul ve Eylem Formu puanlarının eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > .05$)

Tablo 4. 7 Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu Puanlarının Aile Gelir Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	SO	H	sd	p
Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği	Düşük	22	225,36	1,703	2	,427
	Orta	322	195,11			
	Yüksek	49	196,69			
Öz-Anlayış Ölçeği	Düşük	22	169,14	3,109	2	,211

	Orta	322	195,65			
	Yüksek	49	218,40			
Kabul ve Eylem Formu	Düşük	22	242,93	5,219	2	,074
	Orta	322	197,00			
	Yüksek	49	176,38			

*p<.05; **p<.01

Tablo 4.7’de Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu puanlarının aile gelir durumuna göre incelenmesine ilişkin Kruskal Wallis H Testi bulguları verilmiştir.

Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve ve Kabul ve Eylem Formu puanlarının aile gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (p> .05).

Tablo 4. 8 Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	SO	H	sd	p	Fark
Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği	18-25 ⁽¹⁾	155	182,96	4,831	3	,185	
	26-35 ⁽²⁾	75	200,92				
	36-50 ⁽³⁾	139	208,72				
	51 ve Üstü ⁽⁴⁾	24	207,56				
Öz-Anlayış Ölçeği	18-25 ⁽¹⁾	155	168,68	20,461	3	,000**	3>1
	26-35 ⁽²⁾	75	193,11				3>2
	36-50 ⁽³⁾	139	223,67				
	51 ve Üstü ⁽⁴⁾	24	237,63				
Kabul ve Eylem Formu	18-25 ⁽¹⁾	155	224,06	22,491	3	,000**	1>3
	26-35 ⁽²⁾	75	208,91				1>4
	36-50 ⁽³⁾	139	163,09				
	51 ve Üstü ⁽⁴⁾	24	181,42				

*p<.05; **p<.01

Tablo 4.8’de Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu puanlarının yaşa göre incelenmesine ilişkin Kruskal Wallis H Testi bulguları verilmiştir.

Öz-Anlayış Ölçeği ($H_{(2)}= 20,461$; $p<.01$) ve Kabul ve Eylem Formu ($H_{(22,491)}$; $p<.01$) puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. 36-50 yaş arası katılımcıların Öz-Anlayış Ölçeği puanlarının 18-25 ve 26-35 yaş arası katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. 18-25 yaş arası katılımcıların Kabul ve Eylem Formu puanlarının 36-50 yaş arası ve 51 yaş üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği puanlarının yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p> .05$).

Tablo 4. 9 Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu Puanlarının Kardeş Sayısına Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	SO	H	sd	p
Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği	Kardeşi Olmayan	15	220,63	6,930	3	,074
	Tek Kardeş	111	177,96			
	2-3 Kardeş	162	197,25			
	4 ve Üstü Kardeş	105	213,36			
Öz-Anlayış Ölçeği	Kardeşi Olmayan	15	161,37	3,038	3	,386
	Tek Kardeş	111	193,16			
	2-3 Kardeş	162	206,64			
	4 ve Üstü Kardeş	105	191,27			
Kabul ve Eylem Formu	Kardeşi Olmayan	15	218,63	,888	3	,828
	Tek Kardeş	111	195,86			
	2-3 Kardeş	162	199,43			
	4 ve Üstü Kardeş	105	191,38			

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

Tablo 4.9’da Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu puanlarının kardeş sayısına göre incelenmesine ilişkin Kruskal Wallis H Testi bulguları verilmiştir.

Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu puanlarının kardeş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p> .05$).

4.3 Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4. 10 Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	1	2	3
Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği ⁽¹⁾	1		
Öz-Anlayış Ölçeği ⁽²⁾	-,256**	1	
Kabul ve Eylem Formu ⁽³⁾	,307**	-,711**	1

*p<.05; **p<.01

Tablo 4.10’da Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği puanları ile Öz-Anlayış Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = -,256$; $p < .01$). Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği puanları ile Kabul ve Eylem Formu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = ,307$; $p < .01$). Öz-Anlayış Ölçeği puanları ile Kabul ve Eylem Formu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = -,711$; $p < .01$).

4.4 Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılarının Öz-Şefkat Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolüne Yönelik Bulgular

Bu bölümde, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının öz-şefkat üzerindeki etkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmada, aracı rolün belirlenmesinde Baron Kenny (1986)’nin belirttiği, değişkenler arası ilişkide aracı etkiyi sınavabilmeye yönelik gerekli adımlar regresyon modelleri kullanılarak sıra ile gerçekleştirilmiştir. Regresyon modelleri sonrasında aracılık etkisini belirlemek üzere regresyon analizi sonuçları ile birlikte güven aralıkları incelenmiştir. Analizlerde, SPSS 25 Paket programına kurulan PROCESS MACRO yazılımı kullanılmıştır. Bu yöntem ile gerçekleştirilen aracı değişken analizlerinde “Bootstrap” yöntemi

kullanılmaktadır. Bu yöntemde araştırma verilerinden rastgele şekilde alt örneklemeler yaratılır ve analiz edilen aracılık modeli bu alt örneklemeler için de sınanır ve daha büyük olan araştırma örnekleme ile alt örneklemelerin analiz sonuçları birbiri ile kıyaslanır (Preacher ve Hayes, 2008). Mevcut çalışmada aracı değişken analizi sırasında Hayes (2009)'un önerdiği üzere 5000 bootstrap örnekleme kullanılmıştır.

Baron ve Kenny (1986)'nin önerdiği adımlarda varsayımların karşılanması sonrasında güven aralığı alt ve üst sınır değerlerinin (LLCI; ULCI) "0" değerini içermemesi ve Sobel testi sonuçlarının anlamı çıkması durumu değişkenler arası etkinin anlamlı olduğuna işaret etmektedir. Aracı etkinin anlamlı olduğu durumlarda, aracı değişken bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki ilişkinin bir bölümünü veya tümünü açıklayabilir. İlişkinin tümünü açıklandığında tam aracı, bir bölümü açıklandığında ise değişken kısmi aracı şeklinde tanımlanır. Tam aracılık ortaya çıktığında aracı değişken analize eklendiğinde bağımlı ile bağımsız değişken arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamsız hale gelmesi beklenir. Kısmi aracılıkta ise, aracı değişken bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin belirli bir kısmını açıklamaktadır.

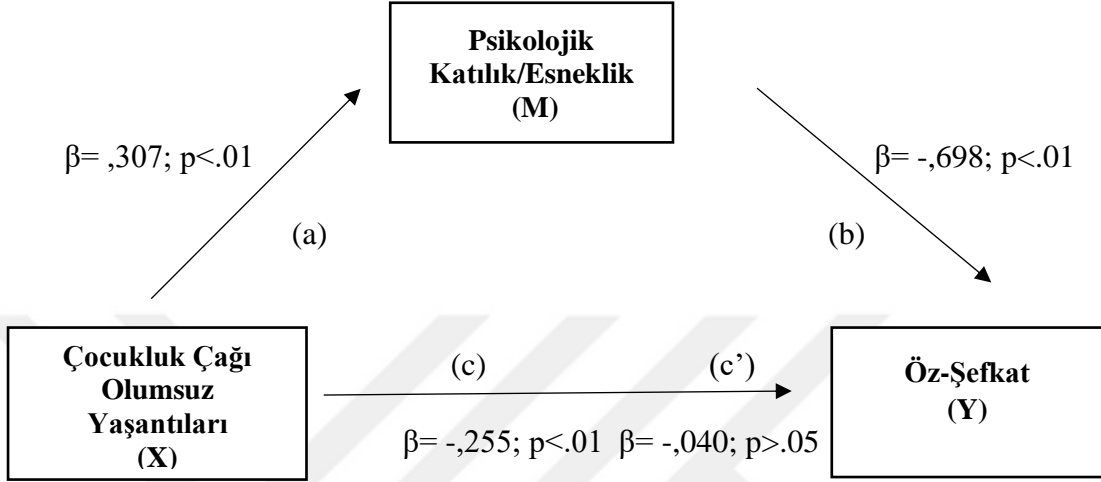
Tablo 4. 11 Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılarının Öz-Şefkat Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	P
Psikolojik Katılık	Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları	-1,780	,278	,307	6,387	,000*
						*
R= ,307 R ² = ,094 Sd:1/ 391 F: 40,797 p=, 000**						
Öz-Şefkat	Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları	-,423	,387	-,040	-1,091	,275
	Psikolojik Esneklik	-1,252	,066	-,698	-	,000*
R= ,712 R ² = ,507 Sd:2/ 390 F: 200,966 p=, 000**						
Öz-Şefkat	Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları	2,653	,507	-,255	-5,227	,000*
						*
R= ,255 R ² = ,065 Sd:1/ 391 F: 27,325 p=, 000**						

**p < ,01, *p < ,05

Tablo 4.11’ de Çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının öz-şefkat üzerindeki etkisinde psikolojik katılık/esnekliğin aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Sonuçlara ilişkin model şeması Şekil 4.1’de verilmiştir.

Şekil 4. 1 Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılarının Öz-Şefkat Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Katılık/ Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması



Çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının öz-şefkat üzerindeki etkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü incelendiğinde, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının ($\beta = ,307$; $p < .01$) psikolojik katılık/ esnekliği yordadığı belirlenmiştir (a). Ayrıca, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının ($\beta = -,255$; $p < .01$) öz-şefkati yordadığı görülmüştür (c). Psikolojik katılık/esneklik düzeyini aracı değişken olarak modele eklendiğinde psikolojik katılık/esneklik düzeyinin öz-şefkati ($\beta = -,698$; $p < .01$) yordadığı ancak çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının öz-şefkati ($\beta = -,040$; $p > .05$) yordamadığı belirlenmiştir (c'). Modelden elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, psikolojik katılık/esneklik modele aracı değişken olarak atandığında çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının ($\beta = -,255$ - $p < .01$; $\beta = -,040$ – $p > .05$) öz-şefkat üzerindeki yordayıcı etkisinin kaybolduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin farklı yönde olduğu görülmüştür (LLCI= ,146, ULCI= ,286). Bu bulgular değerlendirildiğinde, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının öz-şefkat üzerindeki etkisinde psikolojik esnekliğin tam aracı rolünün olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.12. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu için Cronbach's Alfa Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçekler	Cronbach's Alfa
Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği	,689
Öz-Anlayış Ölçeği	,939
Kabul ve Eylem Formu	,895

Tablo 4.12'de Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu için Cronbach's Alfa güvenirlik analizi sonuçları verilmiştir.

Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği için Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı ,689 olarak hesaplanmıştır. Öz-Anlayış Ölçeği için Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı ,939 olarak hesaplanmıştır. Kabul ve Eylem Formu için Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı ,895 olarak hesaplanmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmaya ilişkin sonuçlara, tartışmalara ve bulgular üzerinden düzenlenen önerilere yer verilmiştir.

5.1 Tartışma ve Değerlendirme

5.1.1 Değişkenlerin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması ile ilgili Analizlerin Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Cinsiyet: Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, öz-şefkat, psikolojik esneklik değişkenlerinin cinsiyete göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan analizlerde; olumsuz çocukluk çağı yaşantıları puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmekteyken, öz-şefkat ve psikolojik esneklik puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Erkek katılımcıların hem psikolojik esnekliklerinin hem de öz-şefkatlerinin kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile yapılan farklı çalışmalarda literatür incelendiğinde bu çalışma ile paralel biçimde olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir (Albayrak ve ark., 2006; Sivaz, 2021:56; Yavuz, 2020:97). Bu sonuç; çocukluğunda zorlayıcı yaşantılara (istismar ve ihmal vb.) maruz kalmanın cinsiyet gözetmeksizin kişilerde ruhsal problemlere yol açabileceği gerçeğini göstermektedir. Kız ya da erkek olsun her insanın sevgiye, ilgiye, fiziksel ve ruhsal açıdan ihtiyaçlarının karşılanmasına muhtaç olduğu yadsınamaz bir gerçek olarak karşımıza çıkmaktadır. Çocukluğunda ihmal ve istismar yaşantılarına maruz kalan her iki cinsiyetten bireylerin, yetişkinliklerinde bu kötü deneyimler ile ilgili olarak çeşitli davranışsal problemler, kaygı, sosyal fobi ve depresyon gibi ruhsal problemler yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu araştırma sonucundan farklı olarak bazı çalışmalarda (Cloitre ve ark., 2005:123; Edwards ve ark., 2003:1453) ise kadınların olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile daha fazla karşı karşıya kaldığı belirtilmiştir. Konuyla ilgili olarak Gilbert ve ark., (2009:70-77) yaptıkları bir çalışma sonucunda, çocukluk döneminde özellikle cinsel istismar açısından kızların erkeklere oranla daha fazla istismar davranışları ile karşılaştıklarını bulmuşlardır. Bu sonuca kültürel farklılıkların neden olabileceği düşünülmektedir.

Olumsuz erken yaşantılar ile ilgili farklı çalışmalarda; erkek çocukların olumsuz çocukluk yaşantılara daha fazla maruz kaldığını bulunmuştur (Bilir ve ark., 1991: 45-53; Molnar, Buka ve Kessler, 2001:756-758; Karadeniz, 2008:91). Konu ile ilgili olarak Güloğlu ve ark., (2016:312) erkeklerin hem istismar hem de ihmal türlerine kadınlardan daha çok maruz kaldıklarını yaptıkları çalışmada bulgulamıştır. Bu sonuç; ataerkil kültürlerde erkek çocukların güç sembolü olarak görülmesinden dolayı daha fazla şiddet davranışı ile büyütüldükleri sonucunu ortaya çıkarmaktadır.

Yetişkinlerin öz-şefkat ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyete göre sonuçları incelendiğinde, erkek katılımcıların öz-şefkatlerinin kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Konuyla ilgili olarak yapılan çalışmalar (Neff, 2003b: 235; Neff ve ark., 2005: 270; Neff ve McGehee, 2010 231-232; Yavuz, 2020:102) incelendiğinde benzer sonuçlu araştırmalar olduğu görülmüştür. Öz-şefkat, bireyin hayatında karşılaştığı zorlanmalarda kendisine nazik ve yargılayıcı olmayan bir tutumla yaklaşması olarak tanımlanmıştır (Neff, 2003a:87). Bu çalışma sonucunda erkek katılımcıların daha yüksek öz-şefkat puanları almasının sebebi olarak; kadınların kendilerine daha yargılayıcı ve eleştirel tutum sergilemelerinin sebep olabileceği düşünülmektedir. Bu konuyla ilgili literatür incelendiğinde, kadınların kendilerini daha çok eleştirdikleri görülmektedir (Leadbeater ve ark., 1999:1268). Geleneksel toplumların kadınlara yüklediği sorumluluklardan ötürü kadınların yaşadıkları ortamda kendileri gibi var olamamalarına ve sürekli kendilerini eleştirmelerine sebep olabilmektedir. Özellikle Türkiye açısından ele aldığımızda Türk kadınlarına toplum tarafından biçilen sorumluluk sadece aile içinde değil sosyal ilişkiler açısından da çok verici bir insan profili çizmeyi gerekli kılıyor. Kadının aile içinde hem kız çocuğu olarak hem de evlendiğinde anne ve eş profillerinin gerektirdiği sorumlulukları açısından omuzlamak zorunda kaldığı ağır yükler öz-eleştireci birey olmasını destekler nitelikte olabiliyor. Bu da daha düşük öz-şefkat düzeyleri ile ilişkilendirilebilir. Öz-şefkatin alınan puanlar açısından cinsiyet değişkenine göre farklılıklarını inceleyen bazı literatür çalışmalarında; öz-şefkat ve cinsiyet arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmamıştır (Kirkpatrick, 2005:83-88; Deniz ve Deniz:1157-1158, 2009; Arslan, 2011:93; Özyeşil, 2011:93; Deniz ve ark., 2012:437; Meriç, 2020:79).

Yetişkinlerin psikolojik esneklik puanlarının cinsiyete göre sonuçlarına bakıldığında; Kabul ve Eylem Formu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Kadın katılımcıların Kabul ve Eylem Formu puanlarının

erkek katılımcılardan yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç kadın katılımcıların yüksek psikolojik katılığa ve düşük psikolojik esneklik düzeyine sahip olduklarını göstermiştir. Bu çalışmada erkek katılımcıların psikolojik esnekliklerinin kadın katılımcılardan yüksek olduğu bulunmuştur. Konu ile ilgili literatür incelendiğinde, Meşe (2021: 74; Fırat, 2022:45; Akkoç, 2020:30) yapmış olduğu çalışmalarında benzer sonuçlara rastlanmıştır. Kadın katılımcıların daha yüksek psikolojik katılık puanlarına sahip olmasının farklı nedenleri olabilmektedir. Yavuz (2015:24) göre psikolojik katılık; bireyin davranış repertuarının darlığının derecesini betimler. Bireyin repartuar darlığına sahip olması ise; bireyin yaşadığı içsel ve dışsal süreçler ile fazla pekişmesi halidir. Toplumda kadınlara biçilen toplumsal cinsiyet rollerin (uyum sağlamaya yönelik ve daha az girişken olma v.b) davranış repertuar kısıtlılığını arttırdığını ve bundan dolayı psikolojik katılık düzeylerinin daha fazla olduğunu açıklayabilir (Güldü ve Ersoy, 2009:97-116). Kadın olmak için gerekli bu kurallara uyamama halinde gelen utanç ve suçluluk duyguları ile baş edemeyen kişiler; değerleri doğrultusunda bir hayat yaşamaktan ziyade uyuma dayalı bir hayat tercih edebilmekte ve bu durum da düşük psikolojik esneklik düzeyleri ile ilişkilendirilebilmektedir. Psikolojik esneklik modelinin temel bileşenleri olan kabul, yaşanılan an ile temas, bilişsel ayrışma ve değerler gibi unsurların hayata geçirilebilmesi için kişinin yettiği ortamın bu tutumlara olanak sağlayabilecek düzeyde olması gerekliliğinin psikolojik esneklik becerisinin gelişiminde önemli bir etken olabileceği düşünülebilir. Konu ile ilgili farklı araştırmalarda psikolojik esneklik ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı yönde ilişki bulunmamıştır. (Bond ve ark., 2011:686; Özdemir, 2021: 38; Çetinkaya, 2022:109). Psikolojik esneklik becerisi kazanmak sadece psikopatolojiden korunmak için değil aynı zamanda psikolojik iyi oluşa katkı sağlayan becerilerdir (Hayes ve ark., 2006:7). Bu anlamda psikolojik esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmamasının sebebi psikolojik esneklik tutumunun sadece gelişimsel bir unsur olmasından ziyade edinilebilecek bir beceri olduğu fikrini destekleyecek niteliktedir.

Yaş: Değişkenlerin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik analiz sonuçlarına göre; olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ölçeği puanlarının yaşa göre farklılık göstermediği görülürken; öz-şefkat ve psikolojik esneklik puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. 36-50 yaş arası katılımcıların öz-şefkatlerinin 18-25 ve 26-35 yaş arası katılımcılardan daha yüksek olduğu izlenmiştir.

Bunun yanında 18-25 ve 26-35 yaş arası katılımcıların psikolojik esnekliklerinin 36-50 ve 51 yaş üstü katılımcılardan daha az olduğu belirlenmiştir.

Bu çalışmada yetişkinlerin olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkeni ile ilişkisi incelendiğinde, gruplar arası anlamlı düzeyde farklılık görülmemiştir. Bu konuda yapılan farklı araştırmalara rastlanmakla birlikte Bostancı ve ark., (2006:189-195) ve Sivaz, (2007:67) da araştırmalarında bu çalışma ile benzer sonuçlara ulaşmıştır. Konu ile ilgili olarak Sivaz (2007:41) çalışmasında; üniversiteye devam eden öğrencilerin olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, cinsel, fiziksel, duygusal istismar ve ihmal türleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur. Bu sonuçlardan farklı olarak, Durat ve Aytaçalp (2019:158) yaptıkları araştırma sonucunda; olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ve yaş arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Sofuoğlu vd. (2014: 50-56) yaptığı bir çalışmada; yaşın ilerlemesi ile beraber olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının da arttığını belirtmiş ve bunun sebebi olarak küçük yaşta çocukların tecrübe ettikleri deneyimleri saklama eğiliminde olmalarına bağlamıştır.

Bu çalışmada öz-şefkat değişkeninin yaşa göre değişip değişmediğine yönelik analiz sonuçlarına göre; yaş arttıkça kişilerin öz-şefkatlerinde artış olduğu bulunmuştur. 36-50 yaş arası katılımcıların öz-şefkatlerinin 18-25 ve 26-35 yaş arası katılımcılardan daha yüksek olduğu izlenmiştir. Benzer olarak Neff ve Vonk (2009: 35) yaptıkları araştırma sonucunda; öz-şefkatin yaş değişkeni ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ona göre yaş ilerledikçe kişilerin kendileri hakkında yaptığı olumsuz değerlendirmeler azalabilmekte bundan dolayı kişinin öz-şefkati yaş aldıkça artabilmektedir. Farklı bir çalışmada ergen, genç yetişkin ve yetişkin bireylerin öz-şefkatleri karşılaştırılmıştır. Genç yetişkin ve yetişkinler arasında öz-şefkat açısından anlamlı bir fark görülmezken; ergen grup ile yetişkin grup açısından değerlendirildiğinde ergenlerin daha az öz-şefkat düzeylerine sahip olduğu görülmüştür (Neff ve McGehee, 2010:235). Bu sonuç gelişimsel eğilimlerden kaynaklı farklı öz-şefkat düzeyleri ile ilişkilendirilebilir. Literatürde öz-şefkat ve yaş değişkeni arasında anlamlı ilişki olmayan az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Örneğin Ünal, (2021:28) çalışmasında; öz-şefkat ölçeğinden alınan puanlar yaş değişkeni açısından değerlendirildiğinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Yetişkinlerin Psikolojik esnekliklerinin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik analiz sonuçlarına göre; yetişkinlerin Kabul ve Eylem Formu II ölçeğinden aldığı puanların yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Çalışma verilerine göre, 18-25 yaş arası katılımcıların Kabul ve Eylem Formu puanlarının 36-50 yaş arası ve 51 yaş üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç bize 18-25 yaş arası katılımcıların psikolojik katılıklarının yüksek ve psikolojik esnekliklerinin düşük olduğunu göstermiştir. Bu çalışmada 36-50 ve 51 yaş arası katılımcıların psikolojik esnekliklerinin 18-25 ve 26-35 yaş arası katılımcılardan daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Konu ile ilgili literatür incelendiğinde, Livheim ve ark., (2016:5) yaptığı bir çalışma sonucunda bu çalışma ile paralel olarak; 18-20 yaş grubundaki kişilerin psikolojik esnekliğinin ileri yaştaki bireylere göre düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Yine Lazarus ve ark. (1987:174), genç bireylerin yaşlı bireylere göre maddi durum, ev giderleri, kişisel yaşam, sosyal çevre ile ilgili konularda daha fazla strese maruz kaldıklarını bulmuşlardır. Kişilerin yaşadığı kaygı yaş aldıkça azalmaktadır (Nakazato ve Shimonaka, 1989: 614; Drentea, 2000: 443). Bu sonuçlar ışığında; bireylerin erken yaşlardaki fazla sorumluluklarının gerginlik ve stres yaşamalarını arttırdığı; bunun bir getirisi olarak da psikolojik esnekliklerinin azaldığı düşünülebilir. Psikolojik esnekliğin yaş ile ilişkili olmadığını gösteren az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Örneğin; Gloster ve ark. (2011:977) yaptığı çalışma sonucuna; göre psikolojik esnekliğin yaş değişkeni ile anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı bulunmuştur. Yine Çetinkaya'nın (2022:79), 553 evli bireyin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmasında kişilerin psikolojik esneklikleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Medeni Durum: Temel değişkenlerden alınan puanların medeni duruma göre değişip değişmediğini belirlemek için yapılan analiz sonucuna göre, olumsuz çocukluk çağı yaşantıları puanlarının medeni duruma göre farklılaşmadığı görülmekteyken; öz-şefkat ve psikolojik esneklik puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Evli katılımcıların psikolojik esnekliğinin bekar katılımcılardan daha yüksek olduğu görülürken; bekar katılımcıların öz-şefkat puanlarının evli katılımcılardan daha düşük olduğu görülmüştür.

Bu çalışmada olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkiye bakıldığında, medeni durum ile olumsuz çocukluk çağı deneyimleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır. Bu çalışma ile benzer olarak

Cloitre ve ark., 2005:122, yaptıkları çalışma sonucunda olumsuz çocukluk yaşantıları ile medeni durum değişkeni arasında ilişki bulmamıştır. Yine Afrika'da gerçekleştirilen bir çalışmada (Kabiru ve ark., 2010:10-13), olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile sarhoşluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; kadın katılımcıların medeni durumları ve sarhoşlukları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu ilişkinin ters yönde olduğunu gösteren araştırmalara da rastlanmaktadır. Örneğin Amerika'da yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada Liu ve ark., (2013:360-365) olumsuz erken yaşantılar ile işsizlik arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Çalışma sonucuna göre, medeni durum değişkeninin özellikle kadın katılımcılar için olumsuz çocukluk yaşantıları ve işsizlik arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur. Yine Brown ve ark. (2009, 391-392) yaptığı araştırmasında erken ölüm ile olumsuz çocukluk çağı deneyimleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucuna göre; bekar katılımcıların evli katılımcılara göre daha erken yaşta öldüğü bulunmuştur. Bu sonuç, bireylerin aidiyet hislerinin olmasının yaşamlarını daha anlamlı hale getirebileceği düşüncesi ile ilişkilendirilebilir.

Bu çalışmada, öz-şefkat puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Evli katılımcıların öz-şefkat puanlarının bekar katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde konuyla ilgili araştırmalarda genellikle çalışmamızdan farklı olarak, öz-şefkat ile medeni durum arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığına rastlanmıştır. Örneğin, Fernandez ve ark'nın (2020:3), 506 sağlık çalışanı katılımcı üzerinde yaptığı araştırma sonucunda, medeni duruma göre yapılan karşılaştırmalarda öz-şefkat değişkeninin medeni durum ile farklılaşmadığı görülmüştür. Yine (Donald ve ark., 2018:16; Lopez ve ark., 2018;325-331; Mohammadpour ve ark., 2020: 215-219) yaptıkları çalışmalarda da bireylerin öz-şafkatlerinin medeni durum değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bu sonuç evli, bekar, ayrılmış olmak gibi durumların kişilerin öz-şefkatlerini etkilemediği görüşünü düşündürülebilir.

Bu çalışmada psikolojik esneklik ile medeni durum arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Bekar katılımcıların Kabul ve Eylem Formu II Ölçeğinden aldıkları Puanlar, evli katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Bu sonuç bize, bekar katılımcıların daha yüksek psikolojik katılığa ve daha düşük psikolojik esnekliğe sahip olduğunu göstermiştir. Bu çalışmada, evli katılımcıların psikolojik esneklikleri bekar katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, bu çalışma ile

benzer sonuçları olan araştırmalara rastlanmıştır. Örneğin; Mutlu (2022:18) yaptığı çalışmasında medeni durum değişkenine göre sonuçlar incelendiğinde, psikolojik esneklik düzeylerinin medeni duruma göre farklılaştığı görölmüştür. Özellikle psikolojik esnekliğin alt boyutları olan kabul ve anda olma aşamalarında farklılaşma izlenmiştir. Görölen farklılıkların evli katılımcıların lehine olduğu bulunmuştur. Yine Albal'ın (2019:48-63), 661 opiyat kullanım bozukluğu olan kişi üzerinde gerçekleştirdiği çalışma sonucuna göre, psikolojik esneklik ile medeni durum arasında ilişki bulunmuştur. Bekar kişilerin madde kullanımını yüksek bulunurken; aynı bireylerin psikolojik esneklikleri düşük bulunmuştur.

Bu çalışmalardan farklı olarak; Önen'in (2021:45) alışma bulgularına göre, bekar katılımcıların psikolojik esneklikleri evli katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Ayrıca Luoma ve ark.,'nın (2010:8) 352 hasta kişi üzerinde yaptıkları çalışma sonucuna göre, psikolojik esneklik düzeylerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görölmüştür.

Ebeveyn Birliktelik Durumu: Ebeveyn birliktelik durumuna göre temel değişkenlerden alınan puanların farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan analiz sonuçlarına göre; ebeveynleri ayrı olan katılımcıların olumsuz çocukluk ağı yaşantıları puanlarının birlikte olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görölmüştür. Öz-şefkat ve psikolojik esneklik puanlarının ebeveyn birliktelik durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Bu çalışmada olumsuz çocukluk ağı yaşantılarının, ebeveyn birliktelik durumu değişkeni açısından anlamlı yönde farklılaştığı bulunmuştur. Ebeveynleri beraber olan katılımcıların, ayrı olanlara göre olumsuz çocukluk yaşantı puanları daha yüksek çıkmıştır. Bu konuda yapılan benzer çalışmalara göre de; anne-babası ayrı ya da boşanmış olan kişilerde olumsuz çocukluk deneyimleri puanlarının daha yüksek olduğu görölmüştür (Baylan, 2019:81; Göker, Aktepe, Kandil, 2009: 144; Fergusson ve Lynskey, 1997: 1177). Yine Tiet, (1998: 1195) beraber yaşayan ya da ayrı olan ebeveyne sahip kişiler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında, bu durumun olumsuz erken yaşantılarına etkisini araştırmıştır. Bu çalışmanın verilerine göre; ebeveynleri birlikte olan kişilerin olmayanlara göre daha az olumsuz çocukluk deneyimlerine sahip olduklarını bulgulamıştır. Bu durum; ebeveynin ve çocukların beraber olduğu bir aile ortamının psikolojik ve fizyolojik açıdan daha tatmin edici ve sağlıklı olabileceği düşüncesini desteklemektedir. Ebeveynlerden her birinin psikolojik açıdan sağlıklı ve

mutlu bir birey olması, genel aile ortamını etkileyecek bir faktör olabilmekte ve bu sonuç da çocukların olumlu erken deneyimler yaşayabilmesine alan sağlayabilecektir. Nitekim, konu ile ilgili literatür taramasında, bunun aksini ortaya koyan çalışmalara rastlanılmamıştır.

Çalışmamızda, öz-şefkatin ebeveyn birliktelik durumuna göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Neff ve McGehee (2010:236), çalışmalarında aile işleyişi kapsamında konuyu ele almıştır. Çalışma sonucuna göre; bireylerin sağlıklı bağlanma yaşamasının, anne desteğinin ve aile işleyişinin kişinin gelecek hayatında öz-şefkatli olmasında oldukça önemli faktörler olduğunu belirtmiştir. Konu ile ilgili literatür incelemelerinde, öz-şefkat ve ebeveyn birliktelik durumunu direkt olarak ele alan çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat genel anlamda aile içindeki olumlu yaşantıların ve şefkatli aile etkileşimlerinin, kişilerin öz-şefkat becerilerini geliştirmek için elverişli ortam sağlayacağını belirten araştırmalara rastlanılmıştır (Biehl ve ark., 2014:5-6; Mandara ve Murray, 2000: 484; Qu ve Weston, 2011). Bu sonuçlar, ailede öz-şefkate elverişli ortamların sağlanabilmesi açısından değerlendirildiğinde; ebeveynlerin sağlıklı ilişkide olmasının (ebeveyn birlikteliği ve ebeveyn arası olumlu ilişki v.b.) çocukların öz-şefkati geliştirmesi açısından önemini destekler niteliktedir.

Bu çalışmada psikolojik esnekliğin, ebeveyn durumuna göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bu sonuç çalışmamıza katılan kişilerin çoğunun ebeveynlerinin birlikte olmasından kaynaklanabilir. Çalışmamızla benzer olarak, Brassell ve ark., (2016:148) çalışmasında, yaşları 3-17 arasında çocuğu olan 615 aile katılmıştır. Araştırma bulgularına göre, ebeveyn medeni durumu ile psikolojik esneklik arasında ilişki görülmemiştir. Konu ile ilgili literatür araştırmasında, psikolojik esnekliği ebeveyn birliktelik durumuna göre ele alan başka çalışmaya rastlanmamıştır.

Eğitim Durumu: Ana değişkenlerden alınan puanların eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan analiz sonucuna göre, olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, öz-şefkat ve psikolojik esneklik puanlarının eğitim durumuna göre farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Bu çalışmada, olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ve eğitim durumu arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmamıştır. Çalışmamızla paralel olarak; Aydın (2018: 60), 205 yetişkin kişinin katılımı ile gerçekleştirdiği çalışmasında katılımcıların çocukluk çağı travmaları ve alt boyutlarının eğitim durumuna göre, farklılaşıp farklılaşmadığını

belirlemek için yaptığı analiz sonuçlarına göre, olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının eğitim durumuna göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Yine Baylan, (2019:79) çocukluk çağında yaşanan travmatik olaylar, somatizasyon, alektesiminin eğitim durumu açısından ilişkisini araştırdığı çalışma sonucunda, temel değişkenler ile eğitim durumu arasında ilişki olmadığı görülmüştür. Bu bulgulardan farklı olarak; Aydın ve İşmen, (2003:14), 18-25 yaş grubu erkek katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmasında, olumsuz çocukluk çağı deneyimlerini bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Olumsuz erken yaşantıların eğitim düzeyi açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan analiz sonucunda; İlkokul/ortaokul mezunu olan erkek katılımcıların grubun geri kalanına göre fiziksel, cinsel ve duygusal açıdan daha çok olumsuz deneyim yaşadığını bulmuştur.

Bu çalışmada, öz-şefkat ölçeğinden alınan toplam puanların eğitim düzeyi açısından farklılaşmadığı bulunmuştur. Çoban'ın (2021:134), yaptığı araştırmasında, çalışma grubunu 18 yaşının üzerinde olan 312 kadın, 193 erkek olarak 505 kişi oluşturmaktadır. Bu katılımcıların 264'ünü evli, 241'ini bekar birey oluşturmaktadır. Tek yönlü varyans sonucunda, öz-şefkatin eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Konu ile ilgili literatür incelendiğinde, benzer sonuçlar ile karşılaşılmıştır. Örneğin, Costa ve Pinto, (2013:1582), kronik ağrısı olan 103 yetişkin bireyin katılımı ile gerçekleştirdikleri çalışma sonucuna göre, öz-şefkat ve eğitim durumu arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bir başka çalışmada, Meng ve ark., (2020: 2733) farklı eğitim düzeylerinden oluşan katılımcı kişilerin öz-şefkatlerinin eğitim düzeyi ile ilişkisini araştırmıştır. Katılımcıların %4 lise düzeyi, %8,6 ortaokul düzeyi, %67 lisan düzeyi, %22,9 yüksek lisans düzeyi ve %1,1 doktora düzeyinde eğitilmiş 1223 sağlık çalışanından oluşmaktaydı. Araştırma sonucunda, katılımcıların öz-şefkatleri ve eğitim durumları arasında ilişki bulunmamıştır. Bu durum; bireylerin eğitim düzeylerinin öz-şefkatlerini yordamadığı düşüncesini destekler niteliktedir.

Bu çalışmada, psikolojik esnekliğin eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatürde bu konu üzerinde benzer çalışmaların olduğu görülmektedir. Örneğin Kuşçu'ya (2019: 5) göre, bireylerin psikolojik esneklikleri ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı ilişki yoktur. Cansız ve ark., (2020: 87) göre de kişilerin psikolojik esneklikleri ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur. Yine 18-65 yaş arası 634 kişinin katılımı ile gerçekleşen çalışma (Önen, 2021:47) sonucuna göre,

bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Bu sonuçlara göre; kişilerin sahip olduğu eğitim durumlarının psikolojik esnekliklerini etkilemediği düşünülebilir.

Aile Gelir Durumu: Değişken puanlarının aile gelir durumuna göre incelenmesine yönelik analiz sonuçlarına göre; çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, öz-şefkat ve psikolojik esneklik puanlarının aile gelir durumuna göre farklılaşmadığı izlenmiştir.

Bu çalışmada, olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının aile gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde, çalışmamız ile benzer olarak; olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile aile gelir durumu arasında anlamlı düzeyde ilişki olmadığını gösteren az sayıda çalışmaya rastlanmıştır (Kocabaş, 2022: 90). Konu ile ilgili literatür incelendiğinde, konu ile ilgili araştırmaların genelinde bu çalışma sonucundan farklı olarak; aile gelir durumunun olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Özellikle aile gelir durumu düşük olanların, orta ve yüksek gelir düzeyine sahip olanlara kıyasla daha fazla olumsuz çocukluk çağı yaşantılarına sahip oldukları bulunmuştur (Sivaz, 2021:60; Şahin, 2019:72; WHO, 2013:5). Bunun yanında aile gelir düzeyi düşük olması faktörünün, çocuklukta yaşanan ihmal ve istismarı attrabildiği görülmüştür (De Bellis, Spratt ve Hooper, 2011:580-587; Freisthler ve Weiss 2008:239; Yasumi ve Kageyama 2009:70-75,). Zeren ve ark.'ın, (2012:539) bu konu ile ilgili araştırma sonuçlarına göre; aile gelir durumu aylık 1000 TL ve altı olan gelir öğrencilerin duygusal istismar ve toplam olumsuz çocukluk yaşantı puanları anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Bu sonuçlar; aile gelir düzeyi düştükçe aile de yaşanan stres düzeyinin artması ve aile içinde yaşanan çatışmaların bedelinin çocuklara yaşatılması, sonucunu akla getirebilmektedir. Buna maruz kalan çocukların, olumsuz çocukluk deneyimlerine daha fazla maruz kalabileceği düşünülebilir.

Çalışmamızda öz-şefkatin, aile gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Konu ile ilgili literatür araştırmalarında, çalışmamızla benzer olarak aile gelir durumu ile öz-şefkat arasında anlamlı düzeyde ilişki olmadığını gösteren farklı çalışmalara rastlanmıştır (Eker, 2011: 79; Aydın ve Soyer, 2012:14). Bunun yanında aile gelir durumu yüksek bireylerin, düşük gelire sahip kişilere göre daha düşük öz-şefkat seviyelerinde olduğunu gösteren farklı çalışmalarda vardır. Cihangir ve ark., (1999: 169) yaptığı bir çalışma sonucunda, aile gelir durumu ile öz-şefkat arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Gelir düzeyi fazla olan kişilerin, az olanlara göre

daha yüksek öz-şefkat düzeylerine sahip olduğu görülmüştür. Bu sonuç ışığında; kişilerin, gelir düzeyindeki refahın bir getirisi olarak rahat bir yaşam ve bunun akabinde mutlu bireylerin daha fazla öz-şefkate sahip olabileceği düşüncesini getirmektedir.

Bu çalışmada, yetişkinlerin psikolojik esnekliklerinin aile gelir durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan analiz sonucuna göre, bireylerin psikolojik esneklikleri ile aile gelir durumu arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmamıştır. Literatürde bu konu ile ilgili farklı araştırmaların olduğu görülmektedir. Bu çalışma ile aynı ölçeği uygulayan Çiçek'e (2021:47) göre de psikolojik esneklik, aile gelir durumuna göre farklılaşmamaktadır. Bu araştırmada da benzer biçimde anlamlı bir ilişki bulunmaması; aile gelir durumunun düşük ya da yüksek olmasının, bireylerin psikolojik esnekliklerinde belirgin bir değişime sebep olmadığı düşüncesini getirebilir. Bu çalışma sonuçlarından farklı olarak; Akkoç ve Arabacı (2020:42) ve Çetinkaya (2022:108), Türkiye' de gerçekleştirdikleri çalışmalarda, aile gelir durumu ile psikolojik esneklik arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Bulunan verilere göre; düşük sosyo-ekonomik gelire sahip kişiler yüksek sosyo-ekonomik gelire sahip olanlara göre daha düşük psikolojik esneklik düzeylerine sahip bulunmuştur. Bu sonuç bize; düşük ekonomik gelire sahip kişilerin psikolojik esneklik tutumuna sahip olma bakımından daha dezavantajlı olduğunu düşündürebilir.

Kardeş Sayısı: Kardeş sayısının temel değişkenlerden alınan puanları değiştirip değiştirmediğini belirlemek için yapılan analiz sonuçlarına göre; olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin kardeş sayısına göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Bu çalışmada, olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile kardeş sayısı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Benzer olarak; Black, Shaw, McCormick ve Allen (2012: 2) yaptığı bir çalışmada; patolojik olarak kumar oynayıcısı olarak tanı almış kişiler üzerinde medeni durum ve aile biçimi açısından katılımcılar değerlendirilmiştir. Bu çalışmada, çocuklukta kötü muamele ile kardeş sayısı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Yine Zeren ve ar.'ın (2012:539) kardeş sayısı, yaş grubu gibi sosyodemografik değişkenler ile çocukluk çağı örselenme yaşantılarına arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışma sonucuna göre; kardeş sayısı ve olumsuz çocukluk çağı türleri olan; fiziksel, duygusal ve cinsel istismar arasında anlamlı derecede ilişki bulunmamıştır. Çalışmamızdan farklı olarak Erbil vd., (2006:9), Saçarçelik,

(2009:225), Durat ve Aytaçalp (2019: 159) yaptıkları çalışmalarda; olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile kardeş sayısı arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğunu bulmuştur. Kourt (2011:62) göre de çocukluk çağı travması kardeş sayısına göre farklılaşmaktadır. Bu farklılığa göre; kardeş sayısı 3 ve üzeri olan kişilerin çocukluk çağı travması, kardeş sayısı 2 olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu durum; kardeş sayısının fazla olduğu ailelerde ebeveynlerin hem maddi hem de psikolojik açıdan çocuklarına karşı yetersiz kalabilmeleri ve bunun sonucu olarak çocuklarını ihmal yaşantılarına maruz bırakabilmelerine sebep olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada öz-şefkat ölçeğinden alınan puanlarının kardeş sayısı açısından incelenmesine yönelik analiz sonuçlarına göre, öz-şefkatin kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Yine Özyeşil'in (2011 :82), 1010 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı bir çalışma sonucunda; öğrencilerin kardeş sayıları ile öz-şefkatleri arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmamıştır. Bu sonuç; kişilerin sahip olduğu kardeş sayısının öz-şefkatleri üzerinde etkili olmadığı sonucunu düşündürmektedir.

Bu çalışma bulgularına göre, psikolojik esneklik puanları kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Arı ve Turhan'ın (2022:299) çalışma sonucuna göre de değişkenler arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmamıştır. Bu sonuçtan farklı olarak; Mutlu ve Tasa'nın (2022:12-13), 320 yetişkin birey üzerinde yaptığı çalışma sonucunda psikolojik esneklik, kabul, bağlamsal benlik ve kardeş sayısı arasında anlamlı yönde ilişki bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde bu iki değişkeni ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür.

5.1.2 Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları, Öz-Şefkat ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Analiz Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Araştırmanın amaçlarından biri, olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile öz-şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi olarak belirlenmiştir. Bu amaç doğrultusunda elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile öz-şefkat arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Başka bir ifade ile; araştırmaya katılan yetişkinlerin olumsuz çocukluk çağı yaşantıları arttıkça öz-şefkat düzeyleri de azalmaktadır. İlgili literatüre bakıldığında, öz-şefkat ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıları arasında çeşitli araştırma sonuçları olduğu görülmekle birlikte

genellikle araştırma bulgularında benzer sonuçlar görülmüştür (Germer ve Neff, 2013: 857; Kotera ve Rhodes, 2019: 12-16; Pepping ve ark., 2015: 115; Özyeşil, 2011; Vettese, Dyre, Li ve Wekerle, 2011:480; Wong ve ark., 2022:1; Reffi, Boykin ve Orcutt, 2019: 11). Konu ile ilgili Boullier ve Blair, (2018: 132-137) çocukluk yaşantısında birden fazla olumsuz deneyime sahip olan kişilerin, çeşitli fizyolojik hastalıkların yanı sıra ruhsal problemler de yaşadığını belirtmiştir. Bu sonuç, yetişkinlikte öz-şefkati eksik birey olmanın geçmişinde, güvensiz bağlanma, ihmal ve istismar yaşantılarının varlığını düşündürmektedir. Neff'e (2008:278) göre erken zorlayıcı yaşantılara maruz kalan kişilerin, ileriki hayatlarında kendilerini değersiz görme ve hatalarında yargılayıcı olma gibi sonuçlarla karşılaşabildikleri görülebilmektedir. Dolayısıyla çocukluk çağında utanç ve suçluluk gibi duygulara fazlaca maruz kalan kişilerin, yetişkin olduklarında kendine karşı öz-şefkati eksik bireyler olmaları olasıdır.

Araştırmanın bir diğer amacı, “*Olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının psikolojik esnekliği yordayıp yordamadığıdır?*”. Bu amaç doğrultusunda yapılan analiz sonuçlarına göre, olumsuz çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile psikolojik esneklik arasında anlamlı yönde bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin olumsuz erken deneyimleri ne kadar fazla ise, psikolojik katılıkları artmakta; bu da psikolojik esnekliklerini azaltmaktadır. Literatür incelendiğinde bu araştırmaya benzer olarak yapılan çalışmalarda, psikolojik esneklik ile kaygı ve stres arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Almarzooqi, Chilcot ve McCracken, 2017: 10; Browne ve ark., 2022:377; Boullier ve Blair:137; White, vd., 2013: 42-43; Masuda ve Tully, 2012: 1). Kendal'e (2002:715) göre çocuklukta ihmal ve istismar yaşantılarına maruz kalmak kişilerde birçok duygusal, sosyal, bilişsel ve davranışsal probleme sebep olmaktadır. Bu durum, kişilerin kendileri ile kurdukları ilişkiyi baz alan psikolojik esneklik tutumu için dezavantajlı olabilme ihtimalini düşündürebilmektedir. Yine Makriyianis ve ar., (2019:86-87) çalışmasında olumsuz çocukluk deneyimleri ve kaygı, depresyon arasındaki ilişkide psikolojik katılığın aracılık rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda, psikolojik katılığın olumsuz erken yaşantılar ile depresyon arasında aracılık ettiğini göstermiştir. Bu sonuçlar, çocukluk travmalarının etkilerinin daha fazla olduğuna inanmamızı sağlıyor. Çocukluğunda zorlu yaşantılara maruz kalan kişiler hem düşüncelerden kaçarak; hem de davranışsal kaçınmalarla düşük psikolojik esneklik düzeylerine sahip olabiliyorlar. Bunun bir getirisi olarak değerleri odaklı

yaşamdan ziyade; depresif ve kaygılı birey olarak hayatlarına devam edebiliyorlar. Browne ve ark.'a (2022:377) göre psikolojik esneklik, aynı zamanda psikolojik iyi oluşa katkı sağlıyor. Bu durum, erken yaşantılarda olumsuz deneyimlere sahip bireylerin ileriki hayatlarında psikolojik olarak iyi olmaları açısından psikolojik esneklik becerisinin kişilere kazandırılmasının faydalı olacağını düşündürmektedir. Öz-şefkat ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan analiz sonuçlarına göre, öz-şefkat ve psikolojik esneklik arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bireylerin öz-şefkatleri arttıkça; psikolojik katılıkları azalmakta; bu da psikolojik esnekliklerini arttırmaktadır. Bireylerin kendilerine karşı daha şefkatli ve yargılayıcı olmadan davranmaları, psikolojik olarak esnek olabilmelerine yardımcı olmakla beraber kişinin yaşadığı ana odaklanabilmesi, düşüncelerine takılmadan ve etiketlemeden kendini kabul etmesine olanak sağlayabilmektedir (Yavuz, 2015:24). Yapılan bir çalışmada psikolojik esnekliğin, bilişsel ayrışma, kabul ve değerlerle temas boyutları ile öz-şefkat arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Bu çalışmada asıl ortaya çıkan, öz-şefkatin sadece içsel bir yaşantı olarak kalmayıp; bireyin acı yaşantılarını devam ettirip ettirmeme konusunda psikolojik esneklik kadar etkili olduğunu ortaya koymaktır. (Marshall ve Brockman, 2016: 68). Parker ve Atkins'e (2012:540) göre zorlayıcı erken yaşantılar nedeniyle öz-şefkat eksikliği yaşanması durumunda, psikolojik esneklik becerisinin edinilmesinin öz-şefkat gelişimi üzerinde etkili olabileceği yönündedir. Yine Mendes ve ark'ı. (2022:1-10) öz-şefkat, psikolojik esneklik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma bulgularına göre, değişkenler arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Bu sonuç erken ilişkisel deneyimlerin, daha yüksek öz-şefkat ve psikolojik esneklik seviyeleri aracılığı ile bireylerin psikolojik iyi oluşları ile olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Öz-şefkat ve psikolojik esneklik tutumlarının edinilebilir beceriler olması, hem bireylerin psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlaması, hem de erken zorlayıcı yaşantılarının olumsuz etkilerine iyi gelmesi bu becerilerin kişilere kazandırılmasının önemini ortaya koymaktadır.

5.1.3 Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantılarının Öz-Şefkat Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolüne Yönelik Analiz Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Araştırmanın bir diğer amacı, olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının öz-şefkat ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolünün olup olmadığını incelemektir. Elde

edilen bulgular bu amaç doğrultusunda incelendiğinde, olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile öz-şefkat ilişkisinde psikolojik esnekliğin tam aracılık ettiği bulunmuştur. Psikolojik esneklik değişken olarak analize koyulduğunda olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının, öz-şefkat üzerindeki yordayıcı etkisinin kaybolduğu görülmüştür. Böyle bir durum, psikolojik esnekliğin tam aracı rolü olduğunun göstergesidir. Bu sonuca göre, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarına sahip olmak psikolojik katılığı arttırmakta; bu da öz-şefkati azaltmaktadır. Baron ve Kenny'e (1986) göre, bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki etkileşim seviyesinde azalma denli çok olursa aracılık rolü o denli büyük olmaktadır. Çalışma sonucunda çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının, hem öz-şefkati hem de psikolojik esnekliği ayrı ayrı yordadığı bulunmuşken; psikolojik esneklik aracı değişken olarak analize eklendiğinde; psikolojik esnekliğin öz-şefkati yordadığı; ancak çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının öz-şefkati yordamadığı görülmüştür. Bu bulgular sonucunda, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının, öz-şefkat üzerindeki etkisinde psikolojik esnekliğin tam aracı rolünün olduğu belirlenmiştir. Konu ile ilgili literatür tarandığında, olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ve öz-şefkat arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelendiği araştırmaya rastlanmamakla beraber; bu çalışmadaki değişkenlerin farklı değişkenler ile ele alındığı çeşitli çalışmalar olduğu görülmektedir. Akkoç (2020:52), 350 yetişkin kişi üzerinde gerçekleştirdiği çalışması sonucunda, zaman perspektifi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esneklik değişkeninin dolaylı olarak aracı rolü olduğunu bulmuştur. Başka bir çalışmada Berryhill ve ark. (2018:332) kaotik aile işleyişi ve kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü araştırmıştır. Çalışma sonucunda bu çalışma ile benzer olarak; yüksek seviyede kaotik aile işleyişi ve kaygı seviyeleri düşük düzeyde psikolojik esneklik düzeyleri ile ilişkilendirilmiştir. Yine Matos ve ark. (2017:97-101) çalışmasında olumsuz çocukluk deneyimleri, psikolojik esneklik ve öz-şefkat arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda çocukluk anılarında utanç ve kötü muameleye maruz kalan kişilerin, düşük psikolojik esneklik ve öz-şefkat düzeylerine sahip olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar; depresif belirtilerin ve içsel utancın özellikle bakım veren kişiler tarafından eleştirilme ve aşağılanma anıları ile bağlantılı olduğunu göstermektedir. Bu durum; zorlayıcı erken anılara (acı verici ve utanç anıları gibi.) sahip olan kişilerin, utancın getirdiği aşırı uyarılmış bir tehdit-savunma mekanizmasına sahip olabileceği ve bu sistemi yatıştırmak için kendini düzenleme

tutumlarına sahip olmanın önemini ortaya koymaktadır. Öz-şefkat ve psikolojik esneklik gibi kendini yatıştırma ve düzenleme becerilerinin, kişide bu anıların bıraktığı içsel zorlayıcı olaylara karşı bir başa çıkma mekanizması olarak kullanılabilceği söylenebilir. (Hayes, 2004: 661; Hayes, 2006: 18; Neff, 2003b: 237). Psikolojik esneklik modelinin temel kavramı olan şimdiki anda olma ve zor içsel olayları (utanç v.b.) isteyerek deneyimleme (değerlere dayalı eylem), tecrübe edilerek zorlayıcı anılar ile başa çıkılabilir. Aynı zamanda öz-şefkatin boyutları olan; zor deneyimleri kabul etme ve kişinin kendisini yargılamadan, nazik bir şekilde yaklaşması da erken zorlayıcı yaşantıların olumsuz etkilerini azaltmak için kullanılabilcek başa çıkma yöntemleri olarak kullanılabilir (Hazzard ve ark., 2021:8-9).

Genel olarak konu ile ilgili çalışma sonuçlarına göre; olumsuz çocukluk çağı yaşantılarına maruz kalan kişilerin yaşamları boyunca birçok ruhsal, zihinsel ve fiziksel problem ile karşılaşabildikleri ve etkili başa çıkma yöntemlerini kullanamadıkları çıkarımı yapılabilir. Dolayısıyla kişilerin maruz kaldığı istismar ve ihmal yaşantılarının içerdiği utanç, suçlama v.b. duygular ile baş edebilmesinde öz-şefkat tutumunun çok önemli bir yeri olduğu düşünülebilir. Erken yaşantılarda kişinin maruz kalarak öğrendiği öz-yargılama tutumunun, hayat boyu devam edebileceği düşünüldüğünde; kişinin bilinçli bir şekilde uyguladığı öz-şefkat uygulamalarının kendine karşı olan öz-anlayışına katkı sağlayabileceğinden bahsetmek mümkündür. Öz-şefkat tutumu ile kişi yaşadığı acı ve zorlanma ile arasına dengeli bir mesafe koyabilmekte; bu acıların herkesin başına geldiğinin farkında olarak; ortak insanlık bilincinin farkına varabilmektedir. Dolayısıyla kişi kendine karşı nezaketli bir tutum ile yaklaşabilmektedir. Araştırma sonuçları; psikolojik esneklik tutumunun etkili bir başa çıkma yöntemi olduğunu göstermektedir. Yapılan çalışmalarda, bireylerin duyguların inkâr etmesi, kaçınma davranışları, suçluluk ve tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik esneklik arasında negatif yönde ilişki olduğu bulunmuşken; kişinin duygularını kabullenmesi ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönde ilişki görülmüştür (Uygur, 2018:146; Kent, Hochard ve Hulbert-Williams, 2019:16-17). Bu durum, uygun programlar ile kişilerin sahip oldukları psikolojik esneklik seviyelerinin yükseltilmesinin önemini ortaya koymaktadır. Kişilerin kendini olduğu gibi kabul etmesinin, yaşadığı an ile temas halinde olmasının ve bilinçli bir şekilde değerleri odaklı davranış sergilemesinin, önemini vurgulayan psikolojik esneklik tutumu; son yıllarda bireylerin yaşadığı birçok psikolojik problemin çözümü için kullanılan bir

başa çıkma stratejisidir. Sonuç olarak çalışma bulgusu; yetişkin kişilerin tecrübe ettiği olumsuz erken yaşantılar sonucunda, zarar gören yönlerini güçlendirmeyi amaçlayan başa çıkma yaklaşımlarını önemli kılmakta ve bu başa çıkma stratejilerinin daha yaygın olarak kullanılması için kapsamlı araştırmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir.

5.2 Sonuç

Bu araştırmada; yetişkinlerin olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının öz-şefkat ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. Çalışmaya ait sonuçlar aşağıda verilmiştir.

1. Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ve öz-şefkat arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır.
2. Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ve psikolojik esneklik arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır.
3. Öz-şefkat ve psikolojik esneklik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.
4. Olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının öz-şefkati negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.
5. Olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının psikolojik esnekliği negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.
6. Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile öz-şefkat arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin tam aracılık rolüne sahip olduğu bulunmuştur.

5.3 Öneriler

Çalışmanın sonucunda olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile öz-şefkat ilişkisinde psikolojik esnekliğin tam aracılık rolüne sahip olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar ışığında önerilere aşağıda yer verilmiştir.

- Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, öz-şefkat ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin incelendiği boylamsal çalışmalar yapılabilir.
- Çalışmaya katılan yetişkinlerin çoğunluğunun kadın, ebeveyni birlikte olan, orta gelirli ve üniversite mezunu bireylerden oluştuğu görülmüştür. Farklı cinsiyet, ebeveyn birliktelik durumu, aile gelir ve eğitim durumuna sahip kişilerin katılımı ile bu çalışma tekrarlanabilir ve sonuçları karşılaştırılabilir.

- Çalışma sonuçlarına göre; olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, yetişkinlerde hem öz-şefkat hem de psikolojik esneklik düzeylerini yordamada oldukça etkili olmaktadır. Bundan dolayı Türkiye’de olumsuz çocukluk çağı, öz-şefkat ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin araştırıldığı farklı çalışmaların artırılmasının; sağlıklı aile ortamının oluşturulması ve yetişkin bireylerinin psikolojik iyi oluşunu sağlamak açısından gerekli olduğu düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Akın, A. (2008). Self-Compassion and Achievement Goals: A Structural Equation Modeling Approach. *Eurasian Journal of Educational Research*, 31: 1-15.
- Akın, Ü., Akın, A., Abacı, R. (2007). Öz-Duyarlılık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33: 01-10.
- Akkoç Arabacı, L. N. (2020). *Zaman perspektifi ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aktepe, M. (2016). *Bipolar bozukluk hastalarında psikolojik esneklik* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.
- Albal, E. (2019). *Madde bağımlılarında şema ve psikolojik esneklik yaklaşımlarının madde bağımlılığı şiddetine etkisi* (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Algül, A., Ateş, A. M., Gülsün, M., Darık, A., Semiz, Ü.B., Başoğlu, C., Ebrinç, S. & Çetin, M. (2009). Antisosyal Kişilik Bozukluğu Olgularında Kendini Yaralama Davranışının Saldırganlık, Çocukluk Çağı Travmaları ve Dissosiyasyon ile İlişkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, (10): 278-285.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2003). *Psikolojik Danışma Kuramları*. İstanbul: Aktüel.
- Almarzooqi, S., Chilcot, J., & McCracken, L. M. (2017). The Role of Psychological Flexibility in Migraine Headache Impact and Depression. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(2): 239-243.
- Andıç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler*. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Arı, H. ve Turhan, N. (2022). 1-3 Yaş Arasında Çocuğu Olan Annelerin Psikolojik Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal Of Sustainable Education Studies*, 1: 295-303.
- Atlı, F. (2019). *Öğretmenlerin öz-anlayışları ile mesleki tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, A., & SOYER, U. (2012). Özel Eğitim Öğrencilerinin Öz Duyarlılık ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 35(35): 5-18.
- Aydın, E. (2018). *Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Aydın, G. (2017). *Assessing a model of cognitive test anxiety: The role of rumination, selfforgiveness, perfectionism cognitions and cognitive defusion through the*

indirect effect of psychological flexibility (Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Aydın, O. (2003). 18-25 Yaş Grubu Erkeklerde Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantısının İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(18): 7-20.
- Aydın, Y. (2016). *Testing a model of psychological inflexibility, ruminative thinking, worry and self-compassion in relation to college adjustment* (Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Aytaçalp, A., & DURAT, G. (2019). Karabük Üniversitesi Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmalarının Suçluluk-Utanç Duyguları ve Benlik Saygısı ile İlişkisinin İncelenmesi. *Sağlık Akademisi Kastamonu*, 4(3):144-187.
- Bahar, G., Savaş, H. A. & Bahar, A. (2009). Çocuk istismarı ve ihmali: Bir gözden geçirme. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(12): 51-65.
- Balcı, A. (2021). *Sosyal Bilimlerde Araştırma: Yöntem, Teknik ve İlkeler*. Ankara: Pegem.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, 15(4): 289-303.
- Barnett, O. W., Miller-Perrin, C. L., & Perrin, R. D. (2011). *Family Violence: Across the Lifespan*. America: Sage Publications
- Baron, R. M., & Kenny, D.A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations, *Journal of Personality and Social Psychology*, 51: 1173- 1182.
- Bayhan, P., & İŞİTAN, A. G. S. (2010). Ergenlik Döneminde İlişkiler: Akran ve Romantik İlişkilere Genel Bakış. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 20(20): 33-44.
- Baylan, N. (2019). *Çocukluk çağı travmalarının somatizasyon ile ilişkisinde aleksitiminin aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology* (Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Ankara.
- Belsky, J. (1980). Child Maltreatment: An Ecological İntegration. *American Psychologist*, 35(4): 320-335.
- Berryhill, M. B., Hayes, A., & Lloyd, K. (2018). Chaotic-Enmeshment and Anxiety: The Mediating Role of Psychological Flexibility and Self-Compassion. *Contemporary Family Therapy*, 40(4): 326-337.
- Biehl, A., Hovengen, R., Grøholt, E. K., Hjølmesæth, J., Strand, B. H., & Meyer, H. E. (2014). Parental Marital Status And Childhood Overweight And Obesity in Norway: A Nationally Representative Cross-Sectional Study. *BMJ Open*, 4(6): E004502.
- Biglan, A., & Hayes, S. C. (1996). Should the Behavioral Sciences Become More Pragmatic? The Case for Functional Contextualism in Research on Human Behavior. *Applied and Preventive Psychology*, 5(1): 47-57.

- Bilir, Ş., Meziyet, A. R. I., Dönmez, N. B., ATİK, Ç. U. B., & SAN, A. G. P. (1991). Türkiye'nin 16 İlinde 4-12 Yaşlar Arasındaki 50.473 Çocuğa Fiziksel Ceza Verme Sıklığı ve Buna İlişkin Problem Durumlarının İncelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 1(1): 1-14.
- Black, D. W., Shaw, M. C., McCormick, B. A., and Allen, J. (2012). Marital Status, Childhood Maltreatment, and Family Dysfunction: A Controlled Study of Pathological Gambling. *J Clin Psychiatry*, 73(10):1293.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi. Konya.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary Psychometric Properties of The Acceptance and Action Questionnaire-II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4): 676-688.
- Bostancı, N., Albayrak, B., Bakoğlu, İ. & Çoban, Ş. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmalarının Depresif Belirtileri Üzerine Etkisi. *Yeni Sempozyum Dergisi*, 44(2): 100- 106.
- Boullier, M., & Blair, M. (2018). Adverse Childhood Experiences. *Paediatrics and Child Health*, 28(3): 132-137.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss: Vol. 1* (2nd ed.). New York, NY: Basic Books.
- Boyacı, M. ve İlhan, T. (2016). Bilişsel Davranışçı Terapi Yaklaşımının Film Analizi Yöntemiyle İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2): 739.
- Brassell, A. A., Rosenberg, E., Parent, J., Rough, J. N., Fondacaro, K., & Seehuus, M. (2016). Parent's Psychological Flexibility: Associations with Parenting and Child Psychosocial Well-Being. *Journal Of Contextual Behavioral Science*, 5(2): 111-120.
- Brown, D. W., Anda, R. F., Tiemeier, H., Felitti, V. J., Edwards, V. J., Croft, J. B., & Giles, W. H. (2009). Adverse Childhood Experiences and The Risk of Premature Mortality. *American Journal Of Preventive Medicine*, 37(5): 389-396.
- Browne, A., Stafford, O., Berry, A., Murphy, E., Taylor, L. K., Shevlin, M., ... & Burke, T. (2022). Psychological Flexibility Mediates Wellbeing for People with Adverse Childhood Experiences During COVID-19. *Journal Of Clinical Medicine*, 11(2): 377.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). Örneklem yöntemleri. <http://w3.balikesir.edu.tr/~msackes/wp/wp-content/uploads/2012/03/BAY-Final-Konulari.pdf> adresinden 19.12.2022 tarihinde alınmıştır.
- Cansız, A., Nalbant, A. ve Yavuz, K. F. (2020). Şizofreni Hastalarında Psikolojik Esnekliğin Araştırılması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 9(2), 82-93.

- Chapman, D. P., Whitfield, C. L., Felitti, V. J., Dube, S. R., Edwards, V. J., & Anda, R. F. (2004). Adverse Childhood Experiences and The Risk of Depressive Disorders in Adulthood. *Journal of Affective Disorders*, 82(2): 217-225.
- Chawla, N., & Ostafin, B. (2007). Experiential Avoidance as a Functional Dimensional Approach to Psychopathology: An Empirical Review. *Journal of Clinical Psychology*, 63(9): 871-890.
- Cicchetti, D., & Rizley, R. (1981). Developmental Perspectives on the Etiology, Intergenerational Transmission, and Sequelae of Child Maltreatment. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 1981(11): 31-55.
- Cloitre, M., Miranda, R., Stovall-McClough, K. C., Han, Hyemee. (2005). Beyond PTSD: Emotion and Regulation and Interpersonal Problems as Predictors of Functional Impairment in Survivors of Childhood Abuse. *Behavior Therapy*, 36: 119-124.
- Cobos-Sánchez, L., Fluja-Contreras, J. M., ve Becerra, I. G. (2020). Relation Between Psychological Flexibility, Emotional Intelligence and Emotion Regulation in Adolescence. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. Advance Online Publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01067-7>.
- Costa, J., & Pinto-Gouveia, J. (2013). Experiential Avoidance and Self-Compassion in Chronic Pain. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(8): 1578-1591.
- Crano, W. D., & Brewer, M. B. (2002). *Principles and methods of social research*. Mahwah, NJ: Erlbaum
- Cullen, C. (2008). Acceptance and Commitment Therapy (ACT): A Third Wave Behaviour Therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(6): 667-673.
- Çamurdan, A. (2006). Çocuk İhmalı. Çocuk İstismarı ve İhmaline Multidisipliner Yaklaşım. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi, İstanbul.
- Çiçek, E. (2021). *Problemlerle internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul.
- Çoban, Y. Öz-Şefkat ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2): 128-139.
- 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(4): 1-41.
- De Bellis, M. D., Spratt, E. G., & Hooper, S. R. (2011). Neurodevelopmental Biology Associated with Childhood Sexual Abuse. *Journal of Child Sexual Abuse*, 20(5): 548-587.

- Demir, V. (2017). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerine Etkisi. *Opus-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12): 98-118.
- Demirkapı, E.Ş. (2013). *Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme ve kimlik gelişimine etkisi ve bunların psikopatolojiler ile ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., & İzmirli, M. (2012). Öz-Anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif ve Pozitif Duygu: Türk ve Diğer Ülke Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23): 428-446.
- Deniz, M. E., Kesıcı, Ş., ve Sümer, A. S. (2008). The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9): 1151-1160.
- Dilmaç, B., Deniz, M., & Deniz, M. E. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları ile Değer Tercihlerinin İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18):9-24.
- Dinleyici, M., & Dağlı, F. (2016). Duygusal İhmal, İstismar ve Çocuk Hekiminin Rolü. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 38(2): 18-27.
- Dökmen, Ü. (1987). Empati Kurma Becerisi ile Sosyometrik Statü Arasındaki İlişki. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 20(1): 183-207.
- Drentea, P. (2000). Age, Debt and Anxiety. *Journal of Health and Social Behavior*, 41(4), 437-450.
- Duymaz Sidal, G. (2018). *The effects of early adverse experiences on relational and emotional difficulties as predictors of well being of university students* (Doktora Tezi). Doğu Üniversitesi. İstanbul.
- Dvir, Y., Ford, J. D., Hill, M., & Frazier, J. A. (2014). Childhood maltreatment, emotional dysregulation, and psychiatric comorbidities. *Harvard review of psychiatry*, 22(3): 149-161.
- Edwards, V. J., Holden, G. W., Felitti, V. J., & Anda, R. F. (2003). Relationship Between Multiple Forms of Childhood Maltreatment and Adult Mental Health in Community Respondents: Results From the Adverse Childhood Experiences Study. *American Journal Of Psychiatry*, 160(8): 1453-1460.
- Egeland, B., Sroufe, L. A., & Erickson, M. (1983). The Developmental Consequence of Different Patterns of Maltreatment. *Child Abuse & Neglect*, 7(4): 459-469.
- Eker, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ve duyarlı sevgi düzeylerinin ebeveyn tutumları açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Erbil, N., Divan, Z. ve Önder, P. (2006). Ergenlerin Benlik Saygısına Ailelerinin Tutum ve Davranışlarının Etkisi. *Aile ve Toplum*, 7(15): 7-15.
- Erickson, M. F., & Egeland, B. (2011). *Child Neglect*. Thousand Oaks: CA:Sage.

- Fang X, Fry DA, Brown DS, Mercy JA, Dunne MP, Butchart AR, Corso PS, Maynzyuk K, Dzhygyr Y, Chen Y, McCoy A, Swales DM. (2015). The Burden of Child Maltreatment in The East Asia and Pacific Region. *Child Abuse & Neglect*, 42: 146-162.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. (2014). *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York: McGraw-Hill Education.
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., ... & Marks, J. S. (2019). Reprint of: Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of The Leading Causes of Death in Adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 56(6):774-786.
- Fernandez, M. D., Ramos-Pichardo, J. D., Ibáñez-Masero, O., Carmona-Rega, M. I., Sánchez-Ruiz, M. J., & Ortega-Galán, Á. M. (2021). Professional Quality of Life, Self-Compassion, Resilience, and Empathy in Healthcare Professionals During COVID-19 Crisis in Spain. *Research In Nursing & Health*, 44(4): 1-13.
- Fırat, A. (2022). Lise öğrencilerinin aile içi şiddete maruz kalma türlerine göre bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma süreçleri ile psikolojik esnekliklerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- Finkelhor, D., Turner, H. A., Shattuck, A., & Hamby, S. L. (2015). Prevalence of Childhood Exposure to Violence, Crime, And Abuse: Results From the National Survey of Children's Exposure to Violence. *JAMA Pediatrics*, 169(8): 746-754.
- Freisthler, B., & Weiss, R. E. (2008). Using Bayesian Space-Time Models to Understand The Substance Use Environment and Risk for Being Referred to Child Protective Services. *Substance Use & Misuse*, 43(2): 239-251.
- Freud, S. (2019). *Bilinçaltı*. (A. Yılmaz, Çev.) Eskişehir: Dorlion.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8): 856-867.
- Gilbert, P., Cheung, M. S. P., Grandfield, T., Campey, F., & Irons, C. (2003). Recall of Threat and Submissiveness in Childhood: Development of a New Scale and Its Relationship with Depression, Social Comparison and Shame. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 10(2):108-115.
- 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.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of Compassion: Development of Three Self-Report Measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, research and practice*, 84(3),:239-255.
- Goleman, D., & Goleman, T. B. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. Harmony Book: New York.

- Göker, Z., Aktepe, E., Hesapçioğlu, S. T., & Kandil, S. T. (2009). Cinsel İstismar Suçlusu Olarak Çocuk ve Ergenler: Olgu Serisi. *Klinik Psikiyatri*, 12: 141-146.
- Gökler, R. (2006). Eğitimde Çocuk İstismarı ve İhmaline Genel Bir Bakış. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3: 47-76.
- Green, A. H. (1988). Child Maltreatment and Its Victims: A Comparison of Physical and Sexual Abuse. *Psychiatric Clinics of North America*, 11(4): 591-610.
- Güldü, Ö., ve Ersoy, M. (2009). Toplumsal Cinsiyet Roller ve Siyasal Tutumlar: Sosya Psikolojik Bir Değerlendirme. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 64(3):97-116.
- Güleç, H., Topaloğlu, M., Ünsal, D. & Altıntaş, M. (2012). Bir Kısırdöngü Olarak Şiddet. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1):112-137.
- Güloğlu, B., Kararımak, Ö., & Emir, E. (2016). Çocukluk Çağı Travmalarının Tinsellik ve Affetme Üzerindeki Rolü. [The Role of Spirituality and Forgiveness in Childhood Trauma]. *Journal of Psychiatry*, 17(4): 309-316.
- Gündüz, A., Gündoğmuş, İ. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları ile Otomatik Düşünceler, Ara İnançlar, Uyumsuz Şemalar, Anksiyete ve Depresif Belirti Şiddeti ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(4): 482.
- Gündüz, A., Yaşar, A.B., Gündoğmuş, İ., & Savran, C., Kounuk, E. (2018). Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(1): 68-75.
- Gurbetoğlu, A., (2018). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. <http://www.agurbetoglu.com/files/3-%20ARAŞTIRMA%20SÜRECİ.pdf>. adresinden 25.12.2022 tarihinde alınmıştır.
- Cihangir, S., & Haktanır, G. (1999). On Yaşındaki Çocukların Denetim Odakları ile Özsayıgı Düzeylerinin İncelenmesi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 33(1): 169-182.
- Harris, R. (2016). *Kabul ve Kararlılık Terapisi. ACT'i Kolay Öğrenmek: İlkeler ve Ötesi için Hızlı Bir Başlangıç*. H T. Karatepe ve K. Fatih Yavuz (Çev. Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- (2016). *Mutluluk Tuzağı*. M. Hakan Türkçapar ve K.Fatih Yavuz (Çev. Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication monographs*, 76(4), 408-420.
- Hayes, C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. *Behavior Therapy*, 35(4): 639-665.
- Hayes, S. C. (2005). *Get Out of Your Mind and into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA :New Harbinger Publications.

- Hayes, S. C., Louma, J. B., Walser, R. (2007). *Learning Act: An Acceptance and Commitment Therapy Skills-Training Manual for Therapists*. Oakland, CA: New Harbinger& Reno.
- Hayes, S. C., Louma, J.B., Bond, F.W., Masuda, A. And Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1): 1-25.
- Hayes, S. C., Smith, S. (2021). *Zihninden Çık Hayatına Gir: Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) ile Kendine Yardım Kılavuzu* (N. Yavuz, çev). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. G. (2004b). What is Acceptance and Commitment Therapy? In S.C.Hayes & K. D. Strosahl (Eds.), *A Practical Guide To Acceptance And Commitmenttherapy*. Boston, MA: Springer.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., ... & McCurry, S. M. (2004a). Measuring Experiential Avoidance: A Preliminary Test of a Working Model. *The Psychological Record*, 54(4): 553-578.
- Hazzard, V. M., Yoon, C., Emery, R. L., Mason, S. M., Crosby, R. D., Wonderlich, S. A., & Neumark-Sztainer, D. (2021). Adverse Childhood Experiences in Relation to Mood-, Weight-, and Eating-Related Outcomes in Emerging Adulthood: Does Self-Compassion Play a Buffering Role?. *Child Abuse & Neglect*, 122 (105307): 1-12.
- İnanç, B. Y., Atıcı, M. K., Bilgin, M. (2008). *Gelişim Psikolojisi 1*. Ankara: Pegem Akademi.
- Jansen, J. E., Haahr, U. H., Lyse, H. G., Pedersen, M. B., Trauelsen, A. M., & Simonsen, E. (2017). Psychological Flexibility as a Buffer Against Caregiver Distress in Families with Psychosis. *Frontiers in Psychology*, 8 (1625): 1-7.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2): 144–156.
- Kabiru, C. W., Beguy, D., Crichton, J., & Ezech, A. C. (2010). Self-Reported Drunkenness Among Adolescents in Four Sub-Saharan African Countries: Associations with Adverse Childhood Experiences. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 4(1): 1-13.
- Kantaş, Ö. (2013). *Impact of Relational and Individuational Selforientations on the Well-being of Academicians: the Roles of ego-or Eco-system Motivations, Selftranscendence, Self-compassion and Burnout* (Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Ankara.
- Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarılma, Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1): 32-43.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health. *Clinical Psychology Review*, 30(7): 865-878.

- Kempe, C. H., Silverman, F. N., Steele, B. F., Droegemueller, W., & Silver, H. K. (1962). The Battered-Child Syndrome. *Jama*, *181*(1), 17-24.
- Kendall-Tackett, K. (2002). The Health Effects of Childhood Abuse: Four Pathways by Which Abuse can Influence Health. *Child abuse & neglect*, *26*(6-7): 715-729.
- Kent, W., Hochard, K. D., & Hulbert-Williams, N. J. (2019). Perceived Stress and Professional Quality of Life in Nursing Staff: How Important is Psychological Flexibility?. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *14*: 11-19.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention*. The University of Texas at Austin: ProQuest Dissertations Publishing.
- Kitahara, M. (1987). Perception of Parental Acceptance and Rejection Among Swedish University Students. *Child Abuse & Neglect*, *11*(2): 223-227.
- Koc, M. S., & Korkut Owen, F. (2019). Relationships Between Self-Compassion and Body Image Satisfaction, Body-Mass Index, Age and Parental Attitudes. *Hacettepe University Journal of Education*, *36*(1): 130-144.
- Kocabaş, M. N. (2022). *Metakognisyonların, olumsuz çocukluk yaşantılarının, dürtüselliğin, bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromunun dehb ile sosyal medya ve internet bağımlılığı ile ilişkisi üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi. İstanbul.
- Kochanska, G., Terri, L., & Forman, R.D. (1998). Children's Emerging Regulation of Conduct: Restraint, Compliance, and Internalization from Infancy to the Second Year. *Child Development*, *69*(5): 1378-1389.
- Koçak, L., & Çelik, E. (2021). Lise Öğrencilerinde Öz-Şefkat ile Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolü. *OPUS International Journal of Society Researches*, *18* (Eğitim Bilimleri Özel Sayısı): 4360-4399.
- Korkmaz, B. (2018). Öz-Duyarlılık: Psikolojik Belirtiler ile İlişkisi ve Psikoterapide Kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *10*(1): 40-58.
- Kotera, Y., & Rhodes, C. (2019). Pathways to Sex Addiction: Relationships with Adverse Childhood Experience, Attachment, Narcissism, Self-Compassion and Motivation in a Gender-Balanced Sample. *Sexual Addiction & Compulsivity*, *26*(1-2): 54-76.
- Kourt, R. (2011). 18-24 yaş arası üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının dissosiyatif yaşantılar ve suçluluk-utanç duyguları ile ilişkisinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kurtoğlu, M. (2019). *Bilişsel davranışçı grup terapisi'nin (BDGT) sosyal anksiyete bozukluğu (SAB) olan üniversite öğrencilerinde anksiyete, ruminasyon ve öz-şefkat düzeyleri üzerindeki etkisi* (Doktora Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi. Gaziantep.

- Kurtoğlu, M., & Başgöl, Ş. S. (2021). Koruyucu Faktör Olarak Öz-Şefkat Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 10(1): 56-61.
- Kuşcu, B. (2019). *Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional Theory and Research on Emotions and Coping. *European Journal of Personality*, 1(3): 141-169.
- Leadbeater, B. J., Kuperminc, G. P., Blatt, S. J., & Hertzog, C. (1999). A Multivariate Model of Gender Differences in Adolescents' Internalizing and Externalizing Problems. *Developmental psychology*, 35(5): 1268-1282.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). SelfCompassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92: 887-904.
- Leonidou, C., Panayiotou, G., Bati, A. And Karekla, M. (2019). Coping with Psychosomatic Symptoms: The Buffering Role of Psychological Flexibility and Impact On Quality Of Life, *Journal Of Health Psychology*, 24(2): 175-187.
- Listwan-Johnson, S., Colvin, M., Hanley, D., & Flannery, D. (2010). Victimization, Social Support, and Psychological Well-Being: A Study of Recently Released Prisoners. *Criminal Justice and Behavior*, 37:1140-1159
- Liu, Y., Croft, J. B., Chapman, D. P., Perry, G. S., Greenlund, K. J., Zhao, G., & Edwards, V. J. (2013). Relationship Between Adverse Childhood Experiences and Unemployment Among Adults From Five US States. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(3): 357-369.
- Lopez, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V., & Schroevers, M. J. (2018). Compassion for Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, and Relationship with Psychological Well-Being. *Mindfulness*, 9(1): 325-331.
- Lucas, J. J., & Moore, K. A. (2020). Psychological Flexibility: Positive Implications for Mental Health and Life Satisfaction. *Health promotion international*, 35(2): 312-320.
- Lum JA, Powell M, Timms L, Snow P. (2015). A Meta-Analysis of Cross Sectional Studies Investigating Language in Maltreated Children. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*. 58: 961–976.
- Luoma, J. B., & Hayes, S. C. (2009). *General Principles and Empirically Supported Techniques of Cognitive Behavior Therapy*. New Jersey: Wiley.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy Skills-Training Manual For Therapists*. NC:New Harbinger Publications.

- Luoma, J., Drake, C. E., Kohlenberg, B. S., & Hayes, S. C. (2011). Substance Abuse and Psychological Flexibility: The Development of a New Measure. *Addiction Research & Theory, 19*(1): 3-13.
- Lynch, M. A. (1985). Child Abuse Before Kempe: An Historical Literature Review. *Child Abuse & Neglect, 9*(1): 7-15.
- Lynskey, M. T., & Fergusson, D. M. (1997). Factors Protecting Against The Development of Adjustment Difficulties in Young Adults Exposed to Childhood Sexual Abuse. *Child Abuse & Neglect, 21*(12): 1177-1190.
- Makriyianis, H. M., Adams, E. A., Lozano, L. L., Mooney, T. A., Morton, C., & Liss, M. (2019). Psychological Inflexibility Mediates the Relationship Between Adverse Childhood Experiences and Mental Health Outcomes. *Journal Of Contextual Behavioral Science, 14*, 82-89.
- Mandara, J., & Murray, C. B. (2000). Effects of Parental Marital Status, Income, and Family Functioning on African American Adolescent Self-Esteem. *Journal of Family Psychology, 14*(3): 475.
- Marshall, E. J., & Brockman, R. N. (2016). The Relationships Between Psychological Flexibility, Self-Compassion, and Emotional Well-Being. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 30*(1): 60-72.
- Masten, A.S., Hubbard, J.J., Gest, S.D., Tellegen, A., Garmezy, N., & Ramirez, M. (1999). Competence in the Context of Adversity: Pathways for Esilince and Maladaptation from Childhood to Late Adolescence. *Development and Psychopathology, 11*: 143-169.
- Masuda, A., Tully, E. C. (2012). The Role Of Mindfulness and Psychological Flexibility in Somatization, Depression, Anxiety and General Psychological Distress in a Nonclinical College Sample. *Journal of Evidence, 17*(1): 66-71.
- Matos, M., Carvalho, S. A., Cunha, M., Galhardo, A., & Sepodes, C. (2017). Psychological Flexibility and Self-Compassion in Gay and Heterosexual Men: How They Relate to Childhood Memories, Shame, and Depressive Symptoms. *Journal of LGBT Issues In Counseling, 11*(2): 88-105.
- McCracken, L. M., Badinlou, F., Buhrman, M., & Brocki, K. C. (2021). The Role Of Psychological Flexibility in the Context of COVID-19: Associations with Depression, Anxiety, and Insomnia. *Journal Of Contextual Behavioral Science, 19*: 28-35.
- McCracken, L. M., Gutiérrez-Martínez, O., & Smyth, C. (2013). “Decentering” Reflects Psychological Flexibility in People with Chronic Pain and Correlates with Their Quality of Functioning. *Health Psychology, 32*(7):820.
- McEwen, B. S., Eiland, L., Hunter, R., Miller, A.H. (2012). Stress and Anxiety: Structural Plasticity and Epigenetic Regulation as a Consequence of Stress. *Neuropharmacology, 62*: 3-12.
- Mendes, A. L., Canavarro, M. C., & Ferreira, C. (2022). The Roles of Self-Compassion and Psychological Flexibility in the Psychological Well-Being of Adolescent Girls. *Current Psychology: 1-10*.

- Meng, R., Luo, X., Du, S., Luo, Y., Liu, D., Chen, J., ... & Yu, C. (2020). The Mediating Role of Perceived Stress in Associations Between Self-Compassion and Anxiety and Depression: Further Evidence from Chinese Medical Workers. *Risk Management and Healthcare Policy*, 13: 2729–2741.
- Meriç, F. (2020). *Şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık: Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynleri üzerine bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Biruni Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Meşe, H. R. (2021). *Çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Miron, L. R., Seligowski, A. V., Boykin, D. M., & Orcutt, H. K. (2016). The Potential Indirect Effect of Childhood Abuse on Posttrauma Pathology Through Self-Compassion and Fear of Self-Compassion. *Mindfulness*, 7(3): 596-605.
- Mohammadpour, M., Ghorbani, V., Khoramnia, S., Ahmadi, S. M., Ghvami, M., & Maleki, M. (2020). Anxiety, Self-Compassion, Gender Differences and COVID-19: Predicting Self-Care Behaviors and Fear of COVID-19 Based on Anxiety and Self-Compassion with an Emphasis on Gender Differences. *Iranian Journal Of Psychiatry*, 15(3): 213-219.
- Molnar, E., B., Buka, S., L. & Kessler, R.C. (2001). Child Sexual Abuse and Subsequent Psychopathology: Results from the National Comorbidity Survey. *American Journal Of Public Health*, 91 (5):753-760.
- Mutlu, S., & Tasa, H. Psikolojik Esneklik, Kişilerarası Reddedilme Duyarlılığı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 8(1): 1-25.
- Nakazato, K., & Shimonaka, Y. (1989). The Japanese State-Trait Anxiety Inventory: Age and Sex Differences. *Perceptual and Motor Skills*, 69(2): 611-617.
- Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and identity*, 2(2): 85-101.
- Neff, K. and Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook*. London: The Guilford Press.
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Selfcompassion. *Self and Identity*, 2: 223-250.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9(3): 225-240.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*: 77(1), 23-50.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. and Hsieh, Y. (2008). Self-Compassion and Selfconstrualin the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39: 267-285.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4): 908-916.

- Neff, K.D., Hsieh, Y. and DeJitterat, K. (2005). Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3): 263-287.
- Nurcombe, B. (2000). Child Sexual Abuse I: Psychopathology. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 34(1): 85-91.
- Önder, A., Gülay, H. (2007). *Annelerin Kabul-Red Düzeyi ile Çocuklarının Empati Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22 (2): 24-25.
- Önen, C. İ. (2021). *Yaygın anksiyete semptomlarının yordanmasında üstbiliş, bilinçli farkındalık ve psikolojik esnekliğin rolü* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Örsel, S., Karadağ, H., Kahiloğulları, A., Karaoğlan, A. & Akgün, E. (2011). Psikiyatri Hastalarında Çocukluk Çağı Travmalarının Sıklığı ve Psikopatoloji İle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12 (2):Örsel 130-136.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlılık ile öz-bilinç, depresyon anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi. Sakarya.
- Özdemir, İ. (2021). *Çocukluk travmaları ve somatizasyon arasındaki ilişkide; bilinçli farkındalık, psikolojik esneklik, deneyimsel kaçınma ve bilişsel esnekliğin aracılık rolleri* (Yüksek Lisans Tezi). Ekonomi Üniversitesi, İzmir.
- Öztürk, E., Türel, F. İ., & Oğur, E. (2020). Psikotarih ve Bağlanma Kuramı. *Psikotarih*, 1: 63-71.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi: Konya.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., & Pal, J. (2015). Individual Differences in Self-Compassion: The Role of Attachment and Experiences of Parenting in Childhood. *Self and Identity*, 14(1): 104-117.
- Polat, O. (2007a). Tüm Boyutlarıyla Çocuk İstismarı 1. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- (2007b). *Tüm Boyutlarıyla Çocuk İstismarı 2*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- (2016). Şiddet. *Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi*, 22(1), 15-34.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*, 40(3): 879-891.
- Prevention, V. About the CDC-Kaiser ACE Study. *Age (years)*, 19(29) :5-3.
- Qu, L., & Weston, R. (2012). Parental Marital Status and Children's Wellbeing. *Fahcsia Occasional Paper*, 46:1-84
- Reading, R., Bissell, S., Goldhagen, J., Harwin, J., Masson, J., Sian Moynihan, S., Parton, N., Santos Pais, M., Thoburn, J., Webb, E. (2009). Promotion of Children's Rights and Prevention of Child Maltreatment. *Lancet* (373): 332-343.

- Reffi, A. N., Boykin, D. M., & Orcutt, H. K. (2019). Examining Pathways of Childhood Maltreatment and Emotional Dysregulation Using Self-Compassion. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 28(10): 1269-1285.
- Richards, F. & O'Keeffe, Z. C. (2004). Resilience and Risk Factors Associated with Experiencing Childhood Sexual Abuse. *Child Abuse Review*, 13(5): 338-352.
- Richardson, C. M. E. and Jost, S. A. (2019). Psychological Flexibility as a Mediator of The Association Between Early Life Trauma and Psychological Symptoms, Personality and Individual Differences. *Elsiver*, 14: 101-106.
- Roemer, L., Orsillo, S. M. (2020). *Acceptance- Based Behavioral Therapy: Treating Anxiety and Related Challenges*. New York: The Guilford Press.
- Rogers, C. R., & Stevens, B. (1967). *Person to Person: The Problem of Being Human*. Moab, UT: Real People Press.
- Rohner, R. P., Khaleque, A., & Cournoyer, D. E. (2007). *Introduction to Parental Acceptance-Rejection Theory, Methods, Evidence and Implications*. Retrieved from <http://csiar.uconn.edu/wpcontent/uploads/sites/494/2014/02/INTRODUCTION-TO-PARENTAL-ACCEPTANCE-3-27-12.pdf>. Adresinden 20.12.2021 tarihinde erişilmiştir.
- (2012). Introduction to Parental Acceptance-Rejection Theory, Methods, Evidence and Implications. Retrieved from https://www.craigbarlow.co.uk/_webedit/uploaded-files/All%20Files/Risk/INTRODUCTION-TO-PARENTAL-ACCEPTANCE-3-27-12.pdf
- Saçarçelik, G. G. (2009). *Kasıtlı kendine zarar verme davranışı olan ergen ve genç erişkin hastalarda çocukluk çağı travmaları*. (Yüksek Lisans Tezi). Prof.Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional İntelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3) :185-211.
- Schilling, E. A., Aseltine, R. H., & Gore, S. (2007). Adverse Childhood Experiences and Mental Health in Young Adults: A Longitudinal Survey. *BMC Public Health*, 7(1):1-10.
- Schore, A. N. (2001). The Effects of Early Relational Trauma on Right Brain Development, Affect Regulation, and Infant Mental Health. *Infant Mental Health Journal: Official Publication of The World Association for Infant Mental Health*, 22(1-2): 201-269.
- Seyrek, Ö. D., & Ersanlı, K. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Yaşamın Anlamı ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişki. *Electronic Turkish Studies*. 12(4):143-162.
- Shenk, C. E., Putnam, F. W., Rausch, J. R., Peugh, J. L., & Noll, J. G. (2014). A Longitudinal Study of Several Potential Mediators of Relationship between

- Child Maltreatment and PTSD Symptoms. *Development and Psychopathology*, 26: 81-91.
- Silberstein, L. R., Tirch, D., Leahy, R. L. and McGinn, L. (2012). Mindfulness, Psychological Flexibility and Emotional Schemas. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4): 406-419.
- Sivaz, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinde olumsuz çocukluk yaşantıları, psikolojik dayanıklılık ve romantik ilişki doyumunu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Trabzon Üniversitesi, Trabzon.
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic Confidence Intervals for İndirect Effects in Structural Equation Models. *Sociological Methodology*, 13, 290-312
- Sofuoğlu, Z., Oral, R., Aydın, F., Cankardeş, S., Kandemirci, B., Koç, F., ... & Akşit, S. (2014). Epidemiological Study of Negative Childhood Experiences in Three Provinces of Turkey. *Turkish Archives of Pediatrics*, 49(1), 47.
- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., & Danoff-Burg, S. (2000). Coping Through Emotional Approach: Scale Construction and Validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6): 1150-1169.
- Strosahl, K., Robinson, P., ve Gustavsson, T. (2019). *Radikal Değişimler için Kısa Müdahaleler: Yoğunlaştırılmış Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)*. (Y. S. Altındal, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Sümer, A. S. (2008). *Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Şahin, D. (2019). *Üniversite öğrencilerinin ebeveynlerine bağlanma örüntüleri ile çocukluk çağı olumsuz deneyim yaşama durumları arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Karaman.
- Şentürk, Ü. (2008). Aile Kurumuna Yönelik Güncel Riskler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14(14): 7-32.
- Taner, Y., & Gökler, B. (2004). Çocuk İstismarı ve İhmali: Psikiyatrik Yönleri. *Acta Medica*, 35(2): 82-86.
- Taş, A. (2017). *Öğrencilerinin çocuk ihmal ve istismarı hakkındaki bilgi düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, İstanbul.
- Tatlıhoğlu, K. (2010). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede öz-saygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tel, F. D., & Sarı, T. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Duyarlık ve Yaşam Doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1): 292-304.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2008). Self-Compassion and PTSD Symptom Severity. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 21(6): 556-558.

- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of The Society for Research in Child Development*, 59(2): 25-52.
- Tiet, Q. Q., Bird, H. R., Davies, M., Hoven, C., Cohen, P., Jensen, P. S., & Goodman, S. (1998). Adverse Life Events Resilience. *Journal of The American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 37: 1191-1200.
- Toker, B. (2014). *Bilişsel davranışçı kurama dayalı olarak geliştirilen akademik erteleme davranışlarıyla baş etme beceri eğitimi psikoeğitim grup yaşantısının üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarına etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Toprak, T. B., Arıca, O. T., & Yavuz, K. F. (2020). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Tükenmişlik Derecesi Psikolojik Esneklik ve Değerler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 9(1):16-27.
- Tower, C. C. (2021). *Understanding Child Abuse and Neglect*. NJ: Pearson.
- Türk Dil Kurumu. (2022). Güncel Türkçe Sözlük, Şefkat. <https://sozluk.gov.tr/> (25 aralık)
- UNICEF. (2001). Dünya Çocuklarının Durumu Raporu. Erken Çocukluk Dönemi. New York: UNICEF.
- (2004). Çocuk Haklarına Dair Sözleşme. https://www.unicefturk.org/public/uploads/files/UNICEF_CocukHaklarınaDair_Sozlesme.pdf. Adresinden 19.12.2022 tarihinde alınmıştır.
- Usta, F. (2017). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve eyleme geçme düzeylerine etkisi* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Uyanık, N., Çevik, Ö. (2020). Öz-Şefkat Gelişiminde Bilişsel Formülasyonun Rolü. *Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 2(2): 660-674.
- Uygur, S. S. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Yordanmasında Duygusal Şemaların Rolü: Buca Eğitim Fakültesi Örneği. *International Journal of Social Science*, 70:135-151. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS7641>.
- Ünal, G. (2021). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve öz-şefkat düzeyinin, duygu düzenleme gücü ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- 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(5): 480-491.
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, Self-Compassion, Empathy, and Subjective Well-Being Among College Students and Community Adults. *Journal of personality*, 79(1): 191-221.

- Wickrama, K. A., Conger, R. D., Lorenz, F. O., & Jung, T. (2008). Family Antecedents and Consequences of Trajectories of Depressive Symptoms from Adolescence to Young Adulthood: A Life Course Investigation. *Journal of Health and Social Behavior*, 49(4): 468-483.
- Winton, M., Mara, B. (2001). *Child Abuse and Neglect: Multidisciplinary Approaches*. Boston: Allyn And Bacon.
- Wolfe, D. A. (1999). *Child Abuse: Implications for Child Development and Psychopathology*. Sage Publications.
- Wolff, N., & Caravaca Sánchez, F. (2019). Associations Among Psychological Distress, Adverse Childhood Experiences, Social Support, and Resilience in Incarcerate Men. *Criminal Justice and Behavior*, 46(11): 1630-1649.
- Wong, N., Kim, K., Liu, W. S., Oh, S. S., Strickland, N., Stewart, S., & Wekerle, C. (2022). Self-Compassion Among Youth with Child Maltreatment Histories and Psychological Distress: A Scoping Review. *International Journal of Child and Adolescent Resilience*, 9(1):1-32.
- World Health Organization. (2006). Preventing Child Maltreatment: A Guide to Taking Action and Generating Evidence. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43499/92?sequence=1> adresinden 12.12.2022 tarihinde alınmıştır.
- (2012). Risk to Mental Health: An Overview of Vulnerabilities and Risk Factors. Retrieved from http://www.who.int/mental_health/mhgap/risks_to_mental_health_EN_27_08_12.pdf
- (2013). Community Survey on Prevalence of Adverse Childhood Experiences in Albania: Report, December 2012. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/108614/e96750.pdf> adresinden 19.12.2022 tarihinde alınmıştır.
- (2014). *Global Status Report on Violence Prevention*. Luxembourg: Publication Data.
- Wu, Q., Chi, P., Lin, X. And Du, H. (2018). Child Maltreatment and Adult Depressive Symptoms: Roles of Self-Compassion and Gratitude. *Child Abuse and Neglect*, 80: 62-69.
- Yağbasanlar, O. (2017). Kavramsal Bir Bakış: Öz-Şefkat. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6(2): 88-101.
- Yalnız, A. (2019). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının akran zorbalığı üzerindeki etkisi* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A., & Mullarkey, M. (2019). Gender Differences in Self-Compassion: Examining The Role of Gender Role Orientation. *Mindfulness*, 10(6): 1136-1152.

- Yavuz, E. (2020). *Olumsuz erken çocukluk dönemi deneyimleri ve aleksitimi arasındaki ilişkide öz-şefkat ve benlik saygısının aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F.B., Burhan, H.S., Karadere, M.E., & Yavuz, N. (2016). Turkish Version of Acceptance and Action Questionnaire- Iı (Aaq- Iı): A Reliability and Validity Analysis in Clinical and Non-Clinical Samples. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4): 397-408.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2); 21-27.
- Yazgan İnanç, B. ve Atıcı, M.K ve Bilgin, M. (2018). *Gelişim Psikolojisi 1*. Ankara: Pegem.
- Yenibaş, R. Y., Şirin, A. (2007). *Ailede Çocuğun İstismarı ve Umutsuzluk*. Ankara: Nobel.
- Yiğit, İ., & Erden, G. (2015). Çocukluk Çağı İstismar Yaşantıları ile Genel Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75): 47-59.
- Zeren, C., Yengil, E., Çelikel, A., Ayşegül, A. R. I. K., & Arslan, M. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı İstismarı Sıklığı. *Dicle Tıp Dergisi*, 39(4): 536-541.
- Zeytinoğlu, S. (1999). *Sağlık, Sosyal, Hizmet, Hukuk ve Eğitim Alanlarında Çalışanların Türkiye’de Çocuk İstismarı ve İhmali ile İlgili Görüşleri, Çocuk İstismarı ve İhmali*. Ankara: Gözde Repro Ofset

EKLER

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

1-YAŞ:				
2-CİNSİYET:	A- Kız	B- Erkek		
3-MEDENİ DURUMUNUZ:	A- Evli	B- Bekar	C-Boşanmış	
4-EĞİTİM DURUMUNUZ:	A- İlkokul	B- Ortaokul	C-Lise	D- Lisans ve Üzeri
6-KARDEŞ SAYINIZ:	A- Kardeşim yok	B- 1	C-2 -3	D- 4 ve üzeri
7-ANNE BABA BİRLİKTELİĞİ:	A- Birlikte	B- Evli ama ayrı yaşıyor	C- Boşanmış	D- Diğer:.....
8-AİLENİZİN GELİR DÜZEYİ:	A-1.500-3.000	B-3.001-5.000	C- 5.001-10.000	D- 10.000 üzeri
16-KAÇINCI ÇOCUKSUNUZ?:	A- Ailenin Tek Çocuğu	B- Ailenin İlk Çocuğu	C- Ailenin Ortanca Çocuğu	D- Ailenin Son Çocuğu

EK 2: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği

ÇOCUKLUK ÇAĞI OLUMSUZ YAŞANTILAR ÖLÇEĞİ (ÇÇOYÖ)

ACE Travma Puanınızı Bulabilirsiniz
Siz büyürken, hayatınızın ilk 18 yılında;

Tarih :
Ad Soyad :

1	Bir ebeveyniniz ya da ev halkından yetişkin biri sıklıkla ya da çok sıklıkla... Size küfür etti mi, sizi hor gördü mü, sizi aşağıladı mı ya da sizi küçümsedi mi? Ya da Sizi fiziksel anlamda incitecek bir şekilde davranıp sizi korkuttu mu? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet ()
2	Bir ebeveyniniz ya da ev halkından yetişkin biri sıklıkla ya da çok sıklıkla... Sizi itip tartakladı mı, tokatladı mı ya da size bir şey fırlattı mı? Ya da Size hiç iz kalacak ya da yaralanacağınız kadar güçlü vurdu mu? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet ()
3	Bir yetişkin ya da sizden en az 5 yaş büyük biri hiç... Size hiç dokundu mu ya da sizi hiç okşadı mı ya da sizden hiç onların bedenine cinsel anlamda dokunmanızı istedi mi? Ya da Sizinle oral, anal ya da vajinal olarak cinsel ilişki yaşad mı ya da teşebbüs etti mi? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet ()
4	Siz sıklıkla ya da çok sıklıkla aşağıdaki gibi hissettiniz mi? Ailenizde kimse sizi sevmiyor ya da sizin önemli ya da özel olduğunuzu düşünmüyor? Ya da Aileniz size göz kulak olmadı, ailenizle yakın hissetmediniz ya da birbirinizi desteklemediniz? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet ()
5	Siz sıklıkla ya da çok sıklıkla aşağıdaki gibi hissettiniz mi? Yeterince yemek yoktu, kirli giysiler giymek zorundaydınız ve sizi koruyacak kimse yoktu? Ya da Aileniz size bakmak için ya da ihtiyacınız olduğunda doktora götürmek için çok sarhoşt ya da kendinde değildi? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet ()
6	Ebeveynleriniz hiç ayrıldı mı ya da boşandı mı? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet ()
7	Anneniz ya da üvey anneniz: Sıklıkla ya da çok sıklıkla sizi itip tartakladı mı, tokatladı mı ya da size bir şey fırlattı mı? Ya da Bazen, sıklıkla ya da çok sıklıkla tekmeledi mi, dövdü mü, yumrukla ya da daha sert bir şeyle size vurdu mu? Ya da Hiç en az birkaç dakika sürekli bir şekilde size vurdu mu ya da sizi silahla ya da bıçakla tehdit etti mi? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet ()
8	İçki problemi olan, alkolik ya da uyuşturucu kullanan biriyle yaşadınız mı? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet ()
9	Ev halkından biri depresyonda ya da zihinsel hasta mıydı ya da intihara teşebbüs etti mi? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet ()
10	Ev halkından biri hapse girdi mi? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet ()
11	Mevcut sağlık sorunlarınız var mı? Var ise bu sağlık sorunları nelerdir?

Ek 3: Öz-Anlayış Ölçeği

ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?					
Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasına	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tüketirim.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüymümdür.					
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.					
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					

EK 4: Kabul Eylem Formu II

KABUL VE EYLEM FORMU II

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanında yazan rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Seçiminizi yapmak için aşağıdaki cetveli kullanınız.

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru

		1	2	3	4	5	6	7
1	Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.							
2	Hislerimden korkarım							
3	Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.							
4	Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.							
5	Duygular hayatımda sorunlara yol açar							
6	İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor							
7	Endişelerim başarılı olmamı engelliyor							

EK 5: Ölçek Kullanım İzinleri

Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Ölçeği Hakkında

anilgr [REDACTED]
Mon 11
To: esra ugur <esrakeremugur@hotmail.com>
Esra Hanım merhaba
Ölçek ve gerekli bilgilere aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz.
[W](#)
K [REDACTED]
On 8 Kas 2021 at 18:32, esra ugur <es [REDACTED]> wrote:
Merhaba Hocam,
Adım Esra Uğur. İstanbul Sabahattin Zaim PDR de yüksek lisans tez çalışmamın bir parçası olarak, sizin Türkçeye uyarladığınız Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ölçeğini izinizle kullanmak istiyorum.
Çalışmam yetişkinlerin çocukluk yaşantıları ile özşefkat ve psikolojik esneklik tutumları arasındaki ilişkinin araştırılması üzerine olacaktır.
Saygılarımla,
Esra Uğur.
Windows için [Posta](#) ile gönderildi

Öz Anlayış Ölçeği Hakkında

Mehmet Engin DENİZ < [REDACTED]>
Fri 1/7/2022 4:05 PM
To: esra ugur <esrakeremugur@hotmail.com>

2 attachments (112 KB)
ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ değerlendirme.doc; ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ.doc

Esra merhaba, ölçek ekli dosyada, iyi çalışmalar dilerim.



Prof. Dr. M. Engin Deniz | Dean, Faculty of Education

a: Yıldız Technical University | Davutpasa Campus | 34220 -

İs [REDACTED]

e: [REDACTED]@deniz

p: +90 (212) 363 4000



Gönderen: esra ugur < [REDACTED]>
Gönderildi: 6 Ocak 2022
Kime: Mehmet Engin
Konu: Ölçek izni için.

Merhaba Hocam. Ben İstanbul sabahattin zaim üniversitesi pdr yüksek lisans öğrenciniz Esra Uğur. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi PDR'de yüksek lisans tez çalışmamın bir parçası olarak, Neff (2003b) tarafından geliştirilen ve sizin Türkçe'ye uyarladığınız "Self Compassion Scale" i izinizle kullanmak istiyorum. Çalışmam "Olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının özşefkat ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü" üzerine olacaktır. Saygılarımla,

Kabul ve Eylem Formu II Hakkında

Sevinç Ulusoy < [REDACTED]>
Mon 11/8/2021 1:57 PM
To: esra ugur <esrakeremugur@hotmail.com>
Merhabalar
Tabi ki kullanabilirsiniz.
İhtiyaç halinde [REDACTED] adresinden ulaşsınız daha hızlı dönüş yapabilirim.
Kolaylıklar dilerim

esra ugur [REDACTED] < [REDACTED]> şunları yazdı (6 Kas 2021 11:56):

Merhaba Sevinç Hocam,
Adım Esra Uğur. İstanbul Sabahattin Zaim PDR de yüksek lisans tez çalışmamın bir parçası olarak, sizin Türkçeye uyarladığınız Acceptance and Action Questionnaire -II (Kabul ve Eylem Formu- II) izinizle kullanmak istiyorum.
Çalışmam yetişkinlerin çocukluk yaşantıları ile özşefkat ve psikolojik esneklik tutumları arasındaki ilişkinin araştırılması üzerine olacaktır.
Saygılarımla,
Esra Uğur.

EK 6: Etik Kurul Onay Yazısı



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

Sayı : E-20292139-050.01.04-25732
Konu : Etik Kurul Kararları

Sayın Esra UĞUR
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi

"Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantılarının Öz Şefkat İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü"
başlıklı araştırmanız kurulumuzun 25.03.2022 tarihli ve 2022/03 sayılı toplantısında değerlendirilerek
etik açıdan uygun bulunduğu katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Nasuh USLU
Kurul Başkanı

Ek:13-Esra UĞUR Etik Onay Belgesi (1 sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : *BS9P1769F* Pin Kodu : 64581
Adres: Halkah Caddesi No: 281 Küçükçekmece/İstanbul
Telefon: 444 97 98 Faks: +90 (212) 693 82 29
e-Posta: bilgi@izu.edu.tr Web: www.izu.edu.tr
Kep Adresi: izu@hs01.kep.tr

Belge Takip Adresi : <https://ebys.izu.edu.tr/en/Vision/Dogrula/0N3>

Bilgi için: Zeynep Funda TEZ
Unvanı: Yeminli Katip
Tel No: +902126929606



ÖZGEÇMİŞ

EĞİTİM

LİSANS: Fatih Üniversitesi – İngilizce Matematik (2001), İstanbul

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi- Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (2022)

BİLDİRİ

Uğur, E. & Ulaş, E. (2022). *Olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının Öz-şefkat ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü*. International Conference on Social Sciences December 29- 30, 2022, Online/Türkiye