



T.C.

TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI**

**ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI İLE MENTAL İYİ OLUŞ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE OTOMATİK DÜŞÜNCELER
VE ÖZ-ŞEFKATİN ARACILIĞI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İlknur ATASOY

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Yusuf SARIKAYA

TOKAT- 2023

ETİK SÖZLEŞME

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Dr. Öğr. Üyesi Yusuf SARIKAYA danışmanlığında hazırlamış olduğum “Çocukluk Çağı Travmaları ile Mental İyi Oluş Arasındaki İlişkide Otomatik Düşünceler ve Öz-şefkatin Aracılığı” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

/05/2023

İlknur ATASOY

JÜRİ KABUL VE ONAY



TEŞEKKÜR

Tez sürecimin tamamlanması için benimle birlikte emek veren birçok değerli insan oldu. Öncelikle hem ders döneminde hem de tez sürecinde gelişimimiz için emeğini esirgmeden destek olan, ihtiyaç duyduğum her zaman içtenlik ve özenle sorularımı cevaplayan, anlayışı, akademik donanımı ve yapıcı tutumundan güç aldığım saygıdeğer hocam Dr. Öğr. Üyesi Yusuf SARIKAYA'ya çok teşekkür ederim.

Çalışmamın daha iyi hale gelmesi için öneri ve geribildirimleriyle destek sunan tez savunma jürisinde yer alan sayın hocalarım Doç. Dr. Mustafa Kemal YÖNTEM ve Doç. Dr. Özkan ÇIKRIKÇI'ya çok teşekkür ederim.

Hayatımın her döneminde bana şefkatle yaklaşan, destek ve emeklerini her daim yanımda hissettiğim, beni bugünlere getiren canım anneciğim ve canım babacığım tüm emekleriniz için sonsuz teşekkür ederim. Destek ve yardımlarını hep yanımda hissettiğim sevgili kardeşlerime çok teşekkür ederim.

Tez çalışmamı kendi çalışmaları gibi benimseyip ihtiyaç duyduğum her an bana içtenlikle destek olan kıymetli dostlarıma, veri toplama sürecinde yanımda olan tüm arkadaşlarıma, yakınlarıma ve destek sunan katılımcılara çok teşekkür ederim.

Şefkati özümüze yerleştirip bizi güçlü kılan, tüm iyiliklerin kaynağı Yaratıcı'ya sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

ÖZET

ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI İLE MENTAL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE ÖZ-ŞEFKATİN ARACILIĞI

Atasoy, İlknur

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Yusuf Sarıkaya

Mayıs 2023, xii + 123 sayfa

Bu çalışma yetişkinlerde çocukluk çağı travmalarının mental iyi oluşu yordamasında otomatik düşünceler ve öz-şefkatin sıralı aracılık rolünü incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 18-65 yaş aralığında 301 kadın, 144 erkek olmak üzere toplam 445 kişi katılmıştır. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği, Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Öz-Duyarlılık Ölçeği kullanılmıştır. Değişkenlere ilişkin betimsel istatistiklerin hesaplanmasında SPSS 26.0 programı kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler PROCESS makro eklentisinde yer alan 6. model kullanılarak yol analizi ile incelenmiştir. Analizlere göre çocukluk çağı travmaları ve mental iyi oluş arasındaki ilişkide otomatik düşünceler ve öz-şefkat anlamlı şekilde sıralı bir aracılık rolü üstlenmektedir. Ayrıca çocukluk çağı travmaları otomatik düşünceler aracılığı ile mental iyi oluşu anlamlı şekilde yordarken öz-şefkat aracılığıyla yordamamaktadır. Elde edilen bu bulgular literatür ışığında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Mental İyi Oluş, Çocukluk Çağı Travmaları, Otomatik Düşünceler, Öz-şefkat

ABSTRACT

THE MEDIATION OF AUTOMATIC THOUGHTS AND SELF-COMPASSION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN CHILDHOOD TRAUMAS AND MENTAL WELL-BEING

Atasoy, İlknur

Master's Thesis, Department Of Guidance And Psychological Counselling

Advisor: Assist. Prof. Dr. Yusuf Sarıkaya

May 2023, xii + 123 pages

This study was conducted to examine the serial mediating role of automatic thoughts and self-compassion in predicting mental well-being by childhood traumas in adults. A total of 445 individuals (301 women and 144 men) between the ages of 18-65 participated in the study. Data was collected using Personal Information Form, Warwick-Edinburg Mental Well-Being Scale, Childhood Trauma Questionnaire, Automatic Thoughts Scale and Self-Compassion Scale. Descriptive statistics were calculated for the variables using the SPSS 26.0 program. The relationships between the variables were examined by path analysis using the 6th model of the PROCESS macro application. According to the analyzes, automatic thoughts and self-compassion play significant serial mediating roles between childhood traumas and mental well-being. In addition, childhood traumas significantly predicted mental well-being through automatic thoughts, but not through self-compassion. These findings were discussed in relation to previous researches and recommendations were made.

Keywords: Mental Well-Being, Childhood Traumas, Automatic Thoughts, Self-compassion

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ETİK SÖZLEŞME.....	i
JÜRİ KABUL VE ONAY	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLO LİSTESİ.....	x
ŞEKİL LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR.....	xii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
Problem	1
Amaç	5
Önem	6
Sayıtlılar	8
Sınırlılıklar	8
Tanımlar	9
BÖLÜM II	11
KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	11
İyi Oluş.....	11
Öznel İyi Oluş.....	11
Öznel İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar	13
Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramları.....	13
Uyum Kuramı.....	14

Erek Kuramı.....	15
Akış Kuramı.....	15
Sosyal Karşılaştırma Kuramı.....	16
Psikolojik İyi Oluş	16
Mental İyi Oluş	18
İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar	19
Travma	22
Travmanın Etkileri.....	22
Travma Türleri.....	23
Travma ile İlişkili Bozukluklar.....	26
Travma Sonrası Stres Bozukluğu.....	26
Dissosiyatif Kimlik Bozukluğu.....	27
Çocukluk Çağı Travmaları	28
İhmal ve İstismarın Tarihçesi	28
İhmal ve İstismarın Tanımı.....	29
Fiziksel İstismar.....	30
Duygusal İstismar	31
Cinsel İstismar	32
İhmal	34
Risk Faktörleri	34
Epidemiyoloji	35
Çocukluk Çağı Travmaları ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	36
Otomatik Düşünceler.....	39
Bilişsel Çarpıtmalar/ Bilgi İşleme Hataları	44
Otomatik Düşünceler ile İlgili Yapılan Çalışmalar	47
Öz-şefkat	49

Öz-şefkatin Bileşenleri	50
Öz-şefkat ile Duygu Düzenleme İlişkisi.....	52
Öz-şefkatin Gelişimi.....	52
Öz-şefkat ve Psikolojik Danışma Kuramları	54
Psikoanalitik Kuram.....	54
Bilişsel-Davranışçı Kuram.....	55
Hümanistik Kuram.....	55
Öz-Şefkat ile İlgili Yapılan Araştırmalar	56
BÖLÜM III	59
YÖNTEM	59
Araştırma Modeli	59
Çalışma Grubu.....	59
Veri Toplama Araçları	61
Kişisel Bilgi Formu	61
Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği (CTQ-33).....	61
Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ-30).....	62
Warwick- Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ).....	63
Öz-Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ).....	64
Veri Toplama Süreci	64
Verilerin Analizi.....	65
BÖLÜM IV	67
BULGULAR.....	67
Verilerin Analize Hazırlanması ve Betimsel İstatistikler.....	67
Yol Analizine İlişkin Bulgular	69
BÖLÜM V	72
TARTIŞMA	72

BÖLÜM VI.....	78
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	78
Sonuçlar.....	78
Öneriler.....	78
Araştırmacılar İçin Öneriler.....	78
Alan Çalışanları (Uygulayıcılar) İçin Öneriler	79
Politika Belirleyiciler İçin Öneriler	80
KAYNAKÇA.....	81
EKLER.....	110
Ek. 1 Kişisel Bilgi Formu.....	110
Ek. 2 Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği	111
Ek. 3 Otomatik Düşünceler Ölçeği	115
Ek. 4 Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği.....	116
Ek. 5 Öz-Duyarlılık Ölçeği	117
Ek. 6 Aydınlatılmış Onam Formu	119
Ek.7 Ölçek Kullanım İzinleri	120
Ek. 8 Doğrusallık Varsayımına İlişkin Saçılım Diyagramları	122
Ek.9 Yazarın Özgeçmişi.....	123

TABLO LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Bilgiler.....	60
Tablo 2. Verilerin Normalliğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları	67
Tablo 3. Değişkenlerin Birbirleriyle İlişkisi	68
Tablo 4. Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistik Bilgileri	69
Tablo 5. Yol Analizine İlişkin Standardize Dolaylı Değerler	71



ŞEKİL LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 1. İyi Oluş Grafiği.....	17
Şekil 2. Üçlü Bilişsel Yapı.....	40
Şekil 3. Öz-şefkat Döngüsü	52
Şekil 4. Hipotez Model	66
Şekil 5. Yol Analizine İlişkin Standardize Regresyon Katsayıları.....	70



KISALTMALAR

APA: Amerikan Psikoloji Birliği

DSM V: Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı

CTQ-33: Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği

ODÖ-30: Otomatik Düşünceler Ölçeği

ÖDÖ: Öz-Duyarlılık Ölçeği

WEMİÖÖ: Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, alt problemleri, amacı, önemi, sayılıları, sınırlılıkları ve tanımlarına yer verilmiştir.

Problem

Pozitif psikolojiye göre psikoloji, sadece güçsüzlük ya da psikopatolojiyle ilgilenmemeli, erdemler ve bireylerin güçlü yanlarıyla da ilgilenmelidir. Pozitif psikoloji hastalık modeline karşı sağlık modeline odaklanmıştır. Bu model, bireylerin olumlu ve güçlü yanlarının ortaya çıkarılıp geliştirilmesi, öznel iyi oluş ve sağlamlığın artırılması üzerine temellendirilmiştir (Doğan, 2019). Pozitif psikoloji bireylerin güçlü yönlerini ortaya çıkarmak için, öz-şefkat, psikolojik iyi oluş, mutluluk, yaşam kalitesi gibi konu alanları üzerine yoğunlaşmıştır (Bayar, 2016; Doğan, 2019).

İyi oluş veya mutluluk fikri, son yıllarda araştırmacılar tarafından inceleniyor olsa da bin yıldır düşünürlerin ilgisini çekmekte ve “İyi yaşam nedir?” sorusunun cevabı aranmaktadır (Balgobin, 2021; Diener, 1984; Keldal, 2015). İlk defa 1948’te Dünya Sağlık Örgütü tarafından kullanılan mental iyi oluş kavramı APA Psikoloji Sözlüğünde “mutluluk ve memnuniyet durumu, düşük yaşam stresi, genel olarak iyi fiziksel, zihinsel sağlık ve görünüm veya iyi yaşam kalitesi” olarak tanımlanmaktadır (Demirtaş ve Baytemir, 2019; Kaiser, 2022). Mental iyi oluşun gelişmesi bireylerin kişisel hedeflerine ulaşmasına ve daha işlevsel davranmasına yardımcı olmak için gerekli bir durumdur (Clark, 2021; Kaiser, 2022). Bundan dolayı mental iyi oluşun bireyin yaşamına etkilerini anlamak önemlidir (Kaiser, 2022). Bu bağlamda mental iyi oluş ile sağlık, kişilerarası ilişkiler, psikolojik değişkenler, psikopatoloji ve davranış bozuklukları arasındaki ilişkilerin ele alındığı bazı araştırmalar incelenmiştir.

Araştırmalar, iyi oluşun, ölüm ve hastalık oranlarını azaltıp yaşam süresini uzattığını göstermektedir (Diener ve Seligman, 2004). İyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin düzenli egzersiz yaptıkları, sigara içmeme konusunda kararlı davrandıkları ve sağlıklı yaşam tarzlarına sahip olma eğiliminde oldukları bulunmuştur (Martín-María ve diğerleri, 2020). İyi oluş seviyesi yüksek olan bireylerin sağlıklı sosyal ilişkiler ve

arkadaşlıklar kurma, iyi evlilikler yapma, çocukları ve eşleriyle sıcak ilişkiler kurma ve evliliklerini sürdürme eğiliminde oldukları bilinmektedir (Diener ve Seligman, 2004). İyi oluş seviyesi yüksek olan kişilerin öz-şefkat, umut, benlik saygısı seviyelerinin yüksek olduğu ve iyi oluş seviyesi düşük olan kişilerin de negatif otomatik düşünce seviyesinin yüksek olduğu bulunmuştur (Akyıl, 2019; Doğan ve Eryılmaz, 2013; Hall, Row, Wuensch ve Godley, 2013; Homan, 2016; Kocaman, 2019; Omidpoor ve diğerleri, 2022). Çalışmalarda iyi oluş düzeyi düşük olan bireylerin psikopatolojiye özellikle depresyon, duygudurum bozuklukları, şiddet, saldırganlık ve madde bağımlılığına daha yatkın olduğu bulunmuştur (Bartels, Cacioppo, van Beijsterveldt ve Bommersma, 2013; Franken, Lamers, Klooster, Bohlmeijer ve Westerhof, 2017). Bununla birlikte çocukluk döneminde travma yaşayan bireylerin ilerleyen yaşlarda düşük iyi oluş seviyesine sahip oldukları belirtilmektedir (Van der Hal-van Raalte, Van Ijzendoorn ve Bakermans-Kranenburg, 2007).

İnsan yaşamını etkileyen ve öznelletiren birçok faktör vardır. Çocukluk çağında elde edilen deneyimlerin yetişkinlikte bireylerin davranışlarını, düşüncelerini, toplumsal ilişkilerini ve psikolojilerini etkilediği bilinmektedir. Travmatik olaylar arasında sayılan aşırı ekonomik güçlük, ebeveynlerin boşanması ve ölümü, ihmal, istismar, alkol veya uyuşturucu sorunu olan biriyle yaşamak, mahalle şiddetine tanık olmak veya mağdur olmak, akıl hastası veya intihara meyilli biriyle yaşamak, aile içi şiddete tanık olmak, ebeveyni hapiste olmak ve ırk/etnik köken sebebiyle haksız muamele görmek veya yargılanmak gibi durumlar bireylerin ilerleyen yaşantısında izler bırakabilir (Andreopoulos, 2001; Balgobin, 2021). Yapılan çalışmalar, kökleri çocuklukta olan travmanın yıkıcı ve kalıcı sonuçlara sahip olabileceğini göstermektedir (Terr, 1991).

Çocukluk çağı travmalarının bireyin ilerleyen yıllarda hayatını ciddi anlamda etkilediğine ve psikiyatrik bozuklukların oluşumunu tetiklediğine dair birçok çalışma mevcuttur (Chapman ve diğerleri, 2004; Şar ve Ross, 2006; Şar, 2011). Çocukluk çağı travması yaşayan bireylerde duygudurum bozuklukları, psikopatoloji, uyumsuz duygusal eğilimler, başkalarına bağlanma, depresyon, öfke ve benlik saygısında düşüş görülme olasılığı yüksektir (Chapman ve diğerleri, 2004; Collishaw ve diğerleri, 2007; D'Andrea, Ford, Stolbach, Spinazzola ve Kolk, 2012; Felitti ve diğerleri, 2019; Heim ve Nemeroff, 2001; Mathews, Kaur ve Stein, 2008). Ayrıca çocukluk çağı travmaları kişilerarası ilişkiler ve romantik ilişkileri de etkilemektedir (Crawford ve Wright, 2007; Linder ve

Collins, 2005). Çocukluk çağı travmaları yaşayan bireylerin psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu bilinmektedir (Akyıl, 2019; Aydın, 2018; Balgobin, 2021; Eker ve Yılmaz, 2016).

On yedi yaşından önce ebeveyn kaybı ve ebeveynlerin boşanması deneyimlerine sahip olan orta yaşlı yetişkinlerle yapılan bir çalışmada bu bireylerin daha az olumlu ilişki kurduğu, kendini kabul ve çevresel hakimiyet düzeylerinin düşük düzeyde, depresyon ve fiziksel sağlık sorunu yaşama olasılıklarının ise yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur (Maier ve Lachman, 2000). Travmaların açığa çıkması ile ilgili yapılan bir çalışmada yaşadıkları travmatik durumları açıklayan bireylerin olumlu benlik algılarında (kişisel gelişim, çevresel ustalık, kendini kabul etme) artış, depresyon, kaygı bozukluğu ve somatizasyon bozukluğu yaşama olasılığında düşüş kaydedilmiştir (Hemenover, 2003). Dolayısıyla travmatik yaşantılarla çalışmak bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmıştır (Hemenover, 2003). Bu nedenle, çocukluk çağı travması öyküsü ve bunun bireyin psikolojik iyi olma duygusunu sürdürme yeteneği üzerindeki etkisi, büyüme ve iyileşme için esastır (Balgobin, 2021).

Beck'e göre psikolojik sorunlar bireylerin düşünce sisteminden kaynaklanmaktadır. Beck, düşünce sistemini otomatik düşünceler, ara inançlar ve temel inançlardan oluşan üçlü bir yapıyla açıklamaktadır (Beck, 1991). Temel inançlar bireylerin erken dönem yaşantıları ile şekillenmektedir (Beck, 1991). Çocuklar, ebeveynleri tarafından görmezden gelinirse, cezalandırılır, eleştirilir ve düşmanca reddedilirse sevilmez olduklarına inanırlar. Başarısızlığın kötülük kavramıyla eşdeğer olduğuna dair bir temel inanç geliştirirler. Kötü muameleye ve olumsuz yaşantılara maruz kalan çocuklar sadece kötü muamele görmelerine sebep olan olaylarda değil hayatın tüm güçlüklerine karşı bu olumsuz duygu ve inançları genellerler. Kötü muamele gördükleri ve görmeye devam edebilecekleri için kötü muamele görmüş çocukların kendilerini değerlendirme duyguları ve muhtemelen diğer duyguları da kötü muamele görmemiş çocuklarıkinden nicelik olarak farklı olabilir (Bennett, 2005).

Çocukluk çağı istismarı mağdurları için olumsuz travma değerlendirmeleri, "beceriksizim.", "kötüyüm." gibi kendilik değerlendirmeleri içerebilir (Briere, 1992; akt. Balgobin, 2021). Bu olumsuz değerlendirmeler, çocuğun bir bakıcı/ebeveyn tarafından maruz kaldığı zarardan dolayı oluşmaktadır (Briere, 1992; akt. Balgobin, 2021). Bu

kendilik değerlendirmeleri sonucunda bireylerde otomatik düşünceler meydana gelmektedir. Oluşan bu otomatik düşüncelerin negatif yönde olması çocukluk çağı travmaları ile olan ilişkisi açısından çok önemlidir. Fiziksel, duygusal ve cinsel anlamda yaşanan travmalar birey üzerinde bilişsel çarpıklıklara da sebep olmaktadır (Sarica ve Tagay, 2020). Bireylerin yaşadığı benliğe ilişkin bu bozulmalarda ve bilişsel çarpıklıklarda en dikkat çeken durum stres verici olaylar sebebiyle kendini suçlama yönünde çıkarımlarda bulunmaktır (Anderson, Miller, Riger, Dill ve Sedikides, 1994). Bu yanlış çıkarımların dikkate değer olmasının sebebi birçok farklı çarpık düşünceye de sebep olabilecek potansiyelde olmasıdır. Örneğin, kişi kendini suçlama davranışından dolayı yeni durumlara tekrar adapte olamaz veya aynı durumla tekrar karşılaştığında o duruma yönelik olumlu düşünce geliştiremez (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Son dönemdeki gelişmeler, psikolojideki pozitif yapılar üzerinde bilişsel davranışçı terapi araştırmacılarının ilgisinin çoğaldığını göstermektedir (Bannink, 2013). İyi oluş kavramı olumlu duygular, katılım, kendini gerçekleştirme, yaşam doyumu, umut, şefkat ve cesaret gibi kişilik özellikleri içermektedir (Ryff ve Singer, 2008). Bu bağlamda otomatik düşüncelerin iyi oluşu nasıl etkilediği araştırmalara konu olmuştur (Omidpoor ve diğerleri, 2022).

Öz-şefkat, bireyin başarısızlık ve yetersizlikleri karşısında kendisine anlayış ve nezaket göstermesi, acılarını kabul edebilmesidir (Neff, 2003a). Öz-şefkatin üç bileşeni vardır. Öz-nezaket, olumsuz durumlarla karşılaşıldığında bireyin kendine karşı anlayışlı olmasını, yargılayıcı olmayan tavırla olaylara yaklaşması gerektiğini ifade eder. Ortak paydaşım, insan deneyimlerinin evrenselliğini ve bireylerin de bunun sadece bir parçası olduğunu anlayabilmesini ifade eder. Bilinçli farkındalık ise bireyin acı veren durumları; yargılamadan, uzaklaştırmaya ya da değiştirmeye çalışmadan şimdi ve burada objektif bir şekilde yaşayabilmesini ifade eder (Neff, 2003b; Neff, 2011).

Ebeveynlerin çocuklarına yönelik davranışları, çocuklarının tüm yaşantısında kendilerine nasıl davranacaklarını, öz-şefkat becerisini nasıl kullanacaklarını belirlemektedir (Germer, 2019 ve Neff, 2011; akt. Erol, 2021). Çocukluğunda istismar öyküsü olan bir çocuğun ilerleyen yaşantısında kendine sevecen davranma olasılığı düşer ve kendine eleştirel davranır (Germer, 2009; akt. Erol, 2021). Başka bir örnekle yine bu üç bileşeni yorumlamak gerekirse öz-şefkat düzeyi yüksek olan bir birey başarısızlık gibi onu üzen bir durumda kendine “Kendim için şu anda ne yapabilirim?” diye düşünür ve

“Yaşadığım bu durum dünyanın sonu değil.” şeklinde tepki vererek içinde yaşanan durumla aşırı özdeşleşme duygularını azaltır ve kendine nazik davranır. Başarısızlığın insan yaşamının olağan bir parçası olduğunu anımsar ve “Bazen başarısız olmak normaldir. Birçok insan bu durumu yaşıyor.” diye düşünüp kendini telkin eder. Böylelikle izolasyon duygusu azaltıp bunun sadece kendi başına gelmediğini fark ederek ortak paydaşım bileşenini güçlendirir (Neff, 2015; akt. Hoşoğlu, 2020). Çocukluk çağı travmalarının düşük öz-şefkate sebep olduğu bilinmektedir ve yine yapılan çalışmalara göre öz-şefkat seviyesi iyi oluşu seviyesi üzerinde etkilidir (Tarber, Cohn, Casazza, Hastings ve Steele, 2016).

Bu araştırmada, yetişkinlerde çocukluk çağı travmalarının mental iyi oluşu yordamasında otomatik düşünceler ve öz-şefkatin sıralı aracılık rolü incelenmektedir. Araştırma kapsamında aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır.

1. Yetişkinlerde çocukluk çağı travmalarının mental iyi oluşu yordamasında otomatik düşünceler ve öz-şefkatin sıralı aracılık rolü var mıdır?
2. Yetişkinlerde çocukluk çağı travmalarının mental iyi oluşu yordamasında sadece otomatik düşüncelerin aracılık rolü var mıdır?
3. Yetişkinlerde çocukluk çağı travmalarının mental iyi oluş yordamasında sadece öz-şefkatin aracılık rolü var mıdır?

Amaç

Problem durumunda ele alınan çalışmalardan yola çıkarak iyi oluşun bireyin birçok yaşam alanında etkili olduğu görülmektedir. Pozitif psikoloji alanında çalışan araştırmacılar bu kavram üzerine çalışırken bireylerin iyi yaşam sürmeleri için gerekli olan faktörler üzerine yoğunlaşmıştır. Bu konudaki bazı çalışmalar incelendiğinde psikolojik dayanıklılık, duygusal başa çıkma, ruminasyon, öz-farkındalık, içgörü, travma sonrası büyüme ve travma sonrası yıpranma gibi değişkenlerin iyi oluşu yordadığı bulunmuştur (Cann, Calhoun, Tedeschi ve Solomon, 2010; Harrington ve Loffredo, 2010; Mayordomo, Viguer, Sales, Satorres ve Meléndez, 2016).

Çocukluk çağı travmaları ile iyi oluş arasındaki ilişkiye dair yapılan çalışmalar incelendiğinde Akyıl (2019) ve Aydın’ın (2018) araştırmalarında psikolojik iyi oluş ile çocukluk çağı travmaları arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ginzburg ve

diğerleri (2006) tarafından geliştirilen İstismara Yönelik İnanç Ölçeği'nin alt boyutu olan psikolojik sağlamlığın, travma belirtileri listesi ile ilişkisine bakılan araştırmada bu değişkenler arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Balgobin'in (2021), çocukluk çağı travması geçmişi olan yetişkinlerin psikolojik iyi oluşunda manevi iyi oluşun rolünü araştırdığı çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiş ve çocukluk çağı travmaları ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Bahsedilen çalışmalar doğrultusunda çocukluk çağı travmaları ile yetişkinlikte iyi oluş arasında negatif bir ilişki olduğu söylenebilir. Ancak bu ilişkinin mekanizmalarının anlaşılması noktasında eksiklikler vardır (Wu, Cao, Lin, Zhou ve Chi, 2022). Buradan yola çıkarak bu araştırmada yetişkinlerin iyi oluşlarının çocukluk çağı travmalarını yordamasında otomatik düşünceler ve öz-şefkat değişkenlerinin sıralı aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

Önem

Çocukluk çağı travmalarının, bireyin ilerleyen yıllarda da hayatını çok yönlü etkilediği bilinmekte, psikopatoloji, depresyon, sağlık sorunları, benlik saygısı, kişilerarası ilişkiler gibi değişkenlerle negatif yönlü ilişkisi bulunmaktadır (Balgobin, 2021; Crawford ve Wright, 2007; Felitti ve diğerleri, 2019). Yapılan çalışmalar doğrultusunda çocukluk çağı travmaları ile bireylerin iyi oluş seviyeleri arasında da negatif yönlü ilişki bulunmuş ve bu ilişkide sosyal destek, öz-şefkat, otomatik düşünceler gibi değişkenlerin aracı rolü incelenmiştir (Akyıl 2019; Aydın, 2018; Balgobin, 2021; Ginzburg ve diğerleri, 2006; Hou, Bian, Zuo, Xi, Ma ve Owens, 2020; Oshio, Umeda ve Kawakami, 2012; Tarber ve diğerleri, 2016).

Wu ve diğerleri (2022), çocukluk çağı travmaları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye dair yaptıkları çalışmada benlik saygısı ve öz-şefkatin sadece aracı rolünü ele almamış aynı zamanda sıralı aracılık rolünü ele almışlardır. Bunun yanında, çocukluk çağı travmaları ve iyi oluş arasındaki ilişkide otomatik düşünceler ve öz-şefkatin birlikte ele alındığı araştırmalar oldukça kısıtlıdır. Bu bağlamda çocukluk çağı travmaları ile mental iyi oluş arasındaki ilişkide otomatik düşünceler ve öz-şefkatin sıralı şekilde aracılık rollerini araştırarak literatüre katkı sunmak amaçlanmıştır. Sıralı aracılık modelinde, bağımsız değişken olan çocukluk çağı travmalarının bağımlı değişken olan mental iyi oluş üzerindeki doğrudan ve dolaylı ilişkisi incelenirken bunun yanında ilk

aracı deęiřken olan otomatik dūřūncelerin ikinci aracı deęiřken olan ōz-řefkat ūzerinden mental iyi oluř ile iliřkisi de incelenebilmektedir.

Bireylerin olumsuz biliřsel iřleme sisteminin harekete gećmesi ićin belirli yařam deneyimlerine sahip olması gerekmektedir. Ancak bu yařam deneyimleri sonucunda bireylerin katı temel inanćları ortaya çıkmaktadır (Zhang ve dięerleri, 2022). Çocukların ebeveyn/ bakıcıları, çocuklara takma ad takma, ařaęılama yoluyla onları etiketleyebilir. Bunun sonucunda çocukların karřılařtıkları her olumsuz olayı kendilerine atfetme olasılıęı artmakta buna baęlı olarak da olumsuz biliřsel sistemi baskın hale gelebilmektedir (Volgenau, Hokes, Hacker ve Adams, 2022). İhmal ve istismar gibi olumsuz deneyimler sonucunda bireylerde benlik saygısı dūřmekte olumsuz kendilik deęerlendirmeleri, deęersizlik ve yetersizlik algıları geliřmektedir (Kim ve Cicchetti, 2006). Bu deneyimler sonucunda çocukların olumsuz dūřūnceleri sūrekli aktifleřerek kendisi, bařkaları ve dūnya hakkında olumsuz inanćlara sahip olabilmektedir (Arimitsu ve Hofmann, 2015; Bakker, Van Der Zee, Lewig ve Dollard, 2006; Yu, Huang, Mao, Dna ve Luo, 2020). Otomatik dūřūnceler bireylerin kendine yŋnelik eleřtirilerini de ićermektedir. Bu sebeple otomatik dūřūnceler bireylerin kendilerine nezaketli ve řefkatli davranmasını engelleyebilir.

Ōz-řefkat bireylere duygu dūzenleme noktasında yardımcı olan ŋnemli bir stratejidir (Neff, 2003b). Ōz-řefkat seviyesi dūřtūęūnde bireylerin duygu dūzenleme ve iřleme yetenekleri de sınırlanmaktadır (Volgenau ve dięerleri, 2022). Duygu dūzenleme ile ilgili sıkıntılar iyi oluřla da baęlantılıdır (Volgenau ve dięerleri, 2022). Dolayısıyla bireyin ŋz-řefkat seviyesi dūřtūķē iyi oluř seviyesi de dūřmektedir (Beaumont, Durkin, Martin ve Carson, 2016). Buna karřın ŋz-řefkat dūzeyi yūkses olan bireyler kendine yŋnelik tutumlarında ve yařadıęı zorluklara karřı bař etme stratejileri geliřtirme konusunda iyi durumdadır (Falconer ve dięerleri, 2014). Bu sebeple bireyler zor durumlarda eęer kendilerine řefkatli davranırlarsa, utanć ve kendini sućlama gibi olumsuz kendilik deęerlendirmeleri yapma ve bunu genelleme olasılıkları dūřer (Falconer ve dięerleri, 2014). Dolayısıyla olumsuz kendilik deęerlendirmeleri sonucu meydana gelen otomatik dūřūnceleri de azaltma noktasında avantajlı durumda olurlar (Briere, 1992; akt. Balgobin, 2021).

Kötü çocukluk deneyimlerinin sonraki dönemlerde duygu düzenlemede açtığı zorlukları aşmada öz-şefkatin olumlu bir rol oynadığı bilinmektedir (Dyer, Vettese, Li ve Wekerle, 2011). Başka bir çalışmada çocukluk çağı travmasının yetişkinlik depresyonu/anksiyete semptomları ile ilişkili olduğu ve duygu düzenleme stratejilerinin bu ilişkiye aracılık ettiği ifade edilmiştir (Huh, Kim, Lee ve Chae, 2017). Bireylerin öz-şefkatlerini güçlendirmeyi içeren travmayla ilişkili bozuklukların ilk klinik tedavileri umut verici sonuçlar göstermiştir (Boykin ve diğerleri, 2018; Pohl, Steuwe, Mainz, Driessen ve Beblo, 2021). Ayrıca öz-şefkatli farkındalığa dayalı bilişsel terapinin, depresyonun tekrarını azaltmada olumlu bir rol oynadığı saptanmıştır (Tao, He ve Xu, 2021). Bilişsel süreçler ile öz-şefkat arasındaki ilişki incelendiğinde öz-şefkat ile pozitif bilişsel yeniden yapılandırma arasında güçlü bir ilişki olduğu saptanmıştır (Allen ve Leary, 2010). Bu bağlamda depresif belirtileri, olumsuz duyguları azaltıp mental iyi oluş düzeyini artırmak için öz-şefkatin bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi olarak kullanılması işlevsel olabilir (Allen ve Leary, 2010; Tao ve diğerleri, 2021). Bireylerin olumsuz bilişsel sistemleri yeniden yapılandırılırken güçlü yönler ve kaynaklar yararlanılabilecek önemli faktörler olabilir. Bu açıdan bakıldığında bilişsel yeniden yapılandırmada kaynak olarak öz-şefkatin de kullanıldığı müdahale programları geliştirilebilir (Bannink, 2013). Bu sebeple, öz-şefkatin mental iyi oluşta oynadığı rolü araştırarak literatüre katkı sunmak hedeflenmektedir.

Sayıtlar

1. Araştırmaya katılan bireylerin, ölçme araçlarını samimi ve dürüst bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ve Öz-şefkat Ölçeği'nin ölçülmesi istenilen nitelikleri tam ölçtüğü varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

1. Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ve Öz-Duyarlılık Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
2. Araştırma verileri 445 kişilik örneklem ile sınırlıdır.

3. Bu çalışma 18-65 yaş arası bireylerle yürütülmüştür. Bulgular genellenirken bu durum dikkate alınmalıdır.
4. Bu çalışma 18-65 yaş arası bireylerle yürütülmüş ancak her yaş aralığında benzer sayıda bireye ulaşılamamıştır. 61-65 yaş arası 10 bireye ulaşılabilmektedir.
5. Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği geçmişe dönük bir öz-bildirim ölçeğidir. Yani bu ölçeğin cevapları katılımcıların hafızalarının doğruluğuna dayanmaktadır. Katılımcılar geçmişe yönelik bilgileri hatırlama noktasında yanlı davranabilir.
6. Bir davranışın ihmal/istismar olarak nitelendirilmesi (örneğin, aşırı koruma) bireyci ve toplulukçu kültürle göre farklılık gösterebilmektedir. Bu sebeple araştırmada kullanılan ölçeğin her ne kadar Türkçe'ye uyarlanmış olsa da bireyci bir kültürde geliştirilmiş olması uyarlanmış bir ölçek olması sınırlılık olarak kabul edilebilir.

Tanımlar

Travma: *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-5)*'nde travma şu şekilde tanımlanmaktadır:

Doğrudan örseleyici bir olay yaşama, bir başkasının başına gelen olayları doğrudan doğruya görme, bir aile yakınının ya da bir arkadaşının başına örseleyici olaylar geldiğini öğrenme ya da örseleyici olayların sevimsiz ayrıntılarıyla yineleyici bir biçimde ya da aşırı bir düzeyde karşı karşıya kalma gibi durumlar eşliğinde gerçek ya da göz korkutucu bir biçimde ölümle, ağır yaralanmayla karşılaşmış ya da cinsel saldırıya uğramış olma (APA, 2013).

Çocuk İstismarı ve İhmali: Çocuğun ebeveyninin/bakıcısının yakın zamanda ölümü, çocuğun ciddi fiziksel/duygusal zarar ve cinsel ilişki ile sonuçlanan herhangi bir eyleme maruz kalması veya çocuğun fiziksel/duygusal ihtiyaçlarına karşı ebeveyn/bakıcının eylemsiz kalmasıdır (Leetch ve Wooldridge, 2013).

Otomatik Düşünce: Zihinde aniden, otomatik ve refleksif şekilde oluşan sözel veya imgesel bileşenlerdir (Beck, 1991; Türkçapar, 2019, s. 109).

Mental İyi Oluş: Fiziksel sağlık, zihinsel sağlık, sağlıklı görünüm, yaşam kalitesi ve yaşamdan memnuniyet gibi durumları içeren kompleks bir kavramdır ve öznel iyi oluş ile psikolojik iyi oluş kavramlarını kapsamaktadır (Ryan ve Deci, 2001; Kaiser, 2022).

Öz-şefkat: Öz-şefkat, bireyin başarısızlık ve yetersizlikleri karşısında kendisine anlayış ve nezaket göstermesi, acılarını kabul edebilmesidir (Neff, 2003a).



BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

İyi Oluş

1940'lı yıllardan itibaren uzun yıllar boyunca psikoloji, insan davranışlarındaki patolojiye odaklanmıştır. Psikopatoloji ile ilgili araştırmalara yapılan vurgu, bu durumu desteklemektedir. Depresyon, kaygı ve davranış bozukluğunu inceleyen makalelerin pozitif ruh sağlığına ayrılan makaleleri çok geride bıraktığı görülmektedir. Bireylerin psikolojik durumuna dair bütüncül bir bakış açısı geliştirmek için psikopatolojiye ek olarak iyi oluşu etkileyen faktörler de ele alınmalıdır (Gilman ve Huebner, 2003). Pozitif psikolojide “iyi oluş” kavramı öznel iyi oluş (hedonik) ve psikolojik iyi oluş (eudomonik) olmak üzere iki farklı başlıkta incelenmektedir (Deci ve Ryan, 2008). Pozitif ruh sağlığı terimi, akademik literatürde mental iyi oluş kavramıyla ifade edilmektedir ve mental iyi oluş, öznel iyi oluş ile psikolojik iyi oluş kavramlarını kapsamaktadır (Ryan ve Deci, 2001).

Öznel İyi Oluş

Pozitif ruh sağlığı alanında araştırmacılar, sadece psikopatolojiyle sınırlı kalmayıp bundan daha fazlasını içerecek şekilde genişletme fikirleri sonucunda öznel iyi oluşu araştıran çalışmalarını artırmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Öznel iyi oluş veya mutluluk fikri, son yıllarda sistematik bir şekilde inceleniyor olsa da bin yıldır düşünürlerin ilgisini çekmektedir (Diener, 1984; Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985; Diener, Suh ve Oishi, 1997). Öznel iyi oluş, insanların yaşamlarını nasıl değerlendirdiklerini ifade etmekte ve “İyi yaşam nedir?” sorusuna cevap aramaktadır (Balgobin, 2021). Modern bilimdeki yaygın bir görüş, öznel iyi oluşun mutluluk ve haz deneyiminden oluştuğu yönündedir (Wetsberg, 2020). Öznel iyi oluş, olumlu ve olumsuz etkiler arasındaki memnuniyet ve denge açısından yaşamın değerlendirilmesidir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Öznel iyi oluş, bireyin yaşam doyumu ve mutluluk düzeyine dair değerlendirmeleri içerir (Balgobin, 2021). Öznel iyi oluş, duygusal ve bilişsel kısım olmak üzere iki bileşenden oluşur (Diener 1984; Diener ve diğerleri, 1985). Duygusal kısım, hoş bir duygunun varlığı (örneğin, mutluluk duyguları) ve hoş olmayan bir duygunun yokluğu (örneğin, depresif ruh hali) gibi duygusal iyi oluşla ilgiliyken bilişsel

kısım, kişinin genel yaşamını (yani her alanı kapsayan yaşam doyumu) ve belirli yaşam deneyimlerini (iş tatmini vb.) değerlendirmesi gibi faktörleri kapsar (Balgobin, 2021; Diener, 1984; Diener ve diğerleri, 1997). Öznel iyi oluş, genellikle bir bireyin yüksek seviyede olumlu duygulanım, düşük seviyede olumsuz duygulanım ve bireyin hayatından yüksek seviyede doyum alma yeteneği olarak ifade edilir (Balgobin, 2021; Gilman ve Huebner, 2003). Öznel iyi oluşun belirleyicileri kalıtımla, kişilikle, değişken yaşam koşullarıyla ve birey ile ilgili halihazırda erişilebilen bilgilerle ilişkilendirilmiştir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Diener (1984) ile Diener ve diğerleri (1997), öznel iyi oluşun ayırt edici üç temel özelliğini tanımlamıştır.

1. Öznel iyi oluş, sadece depresyon veya umutsuzluk gibi istenmeyen durumlara odaklanmayıp ıstıraptan coşkuya kadar tüm refah aralığını kapsamaktadır. Diğer bir deyişle sadece depresyon, kaygının nedenleriyle ilgilenmemekte aynı zamanda az derecede mutlu insanları, orta derecede mutlu insanları ve çok mutlu insanları birbirinden ayıran faktörlerle de ilgilenmektedir.
2. Öznel iyi oluş değerlendirilirken bireylerin içsel deneyimleri temel kıstastır. Dışsal referanslar ve belirli standartlar değerlendirmede yer almamaktadır. Yani öznel iyi oluş, bireyin kendi açısından ölçülmekte ve bireyin içsel standartlarına dayanan psikolojik süreçleri içermektedir.
3. Öznel iyi oluş, sadece anlık ruh hallerine değil daha uzun vadeli durumlara odaklanmaktadır. Bireylerin ruh hali her yeni olayda değişse de öznel iyi oluş zaman içerisindeki ruh hali ile ilgilenmektedir.

Öznel iyi oluşun bilişsel kısmı olan yaşam doyumu kavramından ilk kez Neugarten, Havighurst ve Tobin'in (1961) çalışmalarında söz edilmiştir. Yaşam doyumu, "bir kişinin seçtiği kriterlere göre yaşam kalitesinin genel bir değerlendirmesi" olarak tanımlanmaktadır. İnsanların mevcut durumlarından ne kadar memnun olduklarına dair yargı ise her bireyin kendisi için belirlediği bir standartla karşılaştırılmasına dayanmaktadır. Bu tür standartlar başkaları tarafından kabul edilebilir veya tanınmayabilir. Bu nedenle kişisel bildirimler yaşam doyumunun önemli göstergeleridir. Bireyin genel yaşam doyumu seviyesini belirlemek için yaşamlarına ilişkin genel değerlendirmelerini öğrenmek gerekmektedir (Diener ve diğerleri, 1985). İlk olarak bir bireyin yaşam kalitesine ilişkin genel değerlendirmesi olarak tanımlanan yaşam doyumu,

yaşam olaylarının ve ruh hali durumlarının anlık etkilerini içerir; ancak bunların ötesine geçer (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Gilman ve Huebner, 2006).

Yaşam doyumunun öznel iyi oluşun anahtar bileşeni olarak görülmesinin sebepleri şu şekilde sıralanmıştır (Gilman ve Huebner, 2006).:

- Anlık duygusal dalgalanmaları aşması
- Davranışlardaki değişiklikleri etkileyebilmesi
- Nispeten özgür olması.

Neugarten ve diğerleri (1961), yaşam doyumu için beş farklı ölçüt sıralamıştır.

1. Yaptığı günlük etkinliklerden zevk alması ve bu etkinliklerin kişinin günlük hayatını oluşturması
2. Bireyin hayata dair amaçlarının olması ve geçmişinin sorumluluğunu alması
3. Yaşamda belirlediği hedeflerini başaracağına dair kendine inancı olması
4. Olumlu bir benlik imajına sahip olması, kendisini eksik ve kusurlarıyla kabul edebilmesi
5. Hayata mutlu ve iyimser bir tutumla devam etmesi.

Öznel İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar

Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramları

Bu kuramlar, bireylerin iyi oluşlarının yaşam deneyimlerine mi yoksa kişilik özelliklerine mi bağlı olduğunu araştırmaktadır (Yoncalık, 2018). Tabandan tavana kuramına göre bireyler iyi oluş durumlarına yaşam deneyimlerine göre karar verirler. Bireylerin hayatında yaşadığı haz veren yaşam deneyimleri ona acı veren deneyimlerden fazlaysa, birey mutlu olduğuna dair değerlendirme yapar. Yaşamda iyi fırsatlar elde etmiş olan bireyler daha mutludur (Diener, 2000). Tabandan tavana kuramı mutluluğu sosyoekonomik düzey, eğitim durumu, yaş, etnik köken gibi değişkenlere bağlamaktadır (İlhan, 2009).

Tavandan tabana kuramına göre ise bireyler iyi oluş durumlarında kişilik özellikleri etkilidir. Bu kurama göre iyi oluşun dışsal faktörlerle alakası yoktur (Diener, 1984; Diener ve diğerleri, 1997). Wearing (1989), yaşam olaylarının öznel iyi oluş

seviyesinde değişikliklere neden olduğu, ancak zaman içinde insanların mizaçlarının öznel iyi oluş seviyesinin taban çizgisine doğru geri döndükleri "dinamik bir denge" açısından tanımlar. Doğumda ayrılan ikizlerin yetişkin olduklarında incelendiği kalıtım çalışmaları, hem hoş hem de hoş olmayan duyguların güçlü bir genetik temele sahip olduğunu göstermektedir (Diener ve diğerleri, 1997).

Kişilik faktörlerinin iyi oluş üzerindeki etkisine bakılacak olursa dışadönüklerin çoğulukla hoş duygulanımlar yaşadıkları ve hoş olmayan duygulanımlarının çok az seviyede olduğu belirtilmektedir. Buna karşın nevroitiklerin yüksek düzeyde hoş olmayan duygulanım yaşama olasılığı daha yüksekken hoş duygulanım düzeylerini çok az seviyededir. Uyumlu olma kişilik özelliğinin de öznel iyi oluşla ilişkisi vardır. Çoğu ortamda uyumlu ve vicdanlı insanlar başkalarından daha olumlu geribildirimler almakta ve bu nedenle öznel iyi oluş seviyeleri daha yüksek olabilmektedir (Diener ve diğerleri, 1997).

Uyum Kuramı

Uyum kuramına göre bireyler yeni yaşam olaylarına veya koşullarına güçlü tepkiler verirken zamanla bu duruma uyum sağlayıp başlangıçtaki orijinal iyi oluş seviyesine dönme eğilimindedirler (Diener ve diğerleri, 1997; Diener, 2000). Brickman ve Campbell, bu durumla ilgili olarak, tüm insanların "hedonik bir koşu bandında" çalıştığını belirtmiştir (Diener, Lucas ve Scollon, 2009). Yani bireylerin başarıları ve sahip oldukları şeyler arttıkça beklentileri de artar. Belli bir süre sonra bireyler elde ettikleri bu yeni seviyeye alışır ve bu onları artık mutlu etmez. Aynı şekilde bireyler olumsuz durumlarla da ilk karşılaştıklarında mutsuz olurlar, ancak kısa sürede uyum sağlarlar ve bu artık onları mutsuz etmez. Bununla ilgili piyango kazananlar ve omurilik yaralanması olan kişiler üzerine yapılan bir çalışma, hedonik koşu bandı kavramı için destek sağlamaktadır. Örneğin, piyangoyu kazanmak gibi olumlu bir olay bireyin ruh halini iyi seviyeye yükseltir, ancak kişi muhtemelen zamanla orijinal seviyesine geri döner. Omurilik yaralanması olan bireylerin, sakatlıklarına neden olan kazadan hemen sonra son derece mutsuz oldukları ancak hızla uyum sağlamaya başladıkları bulunmuştur. Buna ek olarak yapılan başka bir çalışmaya göre, üç aydan kısa bir süre içinde birçok önemli yaşam olayının (kovulmak veya terfi etmek vb.) öznel iyi oluş üzerindeki etkilerinin kalmadığı bulunmuştur. Kişiliği uyum kavramıyla bütünleştirmenin bir

nedeni, kişilik yatkınlıklarının uzun vadeli öznel iyi oluş düzeylerini etkileyen en güçlü faktörlerden biri olmasıdır. Bireylerin ruh halleri sürekli dalgalansa da yıllar boyunca ve değişen yaşam koşullarında deneyimlenen ortalama ruh hali düzeylerinde güçlü bir istikrar derecesi bulunmaktadır (Brickman, Coates ve Janoff-Bulman, 1978; Diener, 2000; Diener ve diğerleri, 1997).

Erek Kuramı

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine dayanan bu kurama göre, bireyin bilinçli hedefleri olduğuna inanılır (Diener, 1984; Diener ve diğerleri, 1997; Yoncalık, 2018). Bireyler ihtiyaçları karşılandığı ve yaşamdaki hedeflerine ulaştığı takdirde mutlu olmaktadır. Bu yaklaşıma göre öznel iyi oluşun nedenleri evrensel değildir ve bireylerin değer, istek ve hedeflerine göre farklılık göstermektedir. Özellikle üniversite öğrencileri için, notlardan memnuniyet ve romantik ilişkiden memnuniyet, iyi oluşun genel yordayıcıları arasında yer alırken öte yandan, çalışan yetişkinler arasında iş doyumu önemli bir yordayıcı, emekliler içinse sosyal katılım öznel iyi oluşun önemli bir yordayıcısıdır (Diener ve diğerleri, 1997).

Öznel iyi oluş seviyesi yüksek olan bireyler hedeflerinin daha önemli ve başarı olasılıklarının daha yüksek olduğunu düşünürken öznel iyi oluş seviyesi düşük olan bireyler hedefleri ile ilgili daha fazla çelişki yaşamaktadırlar. Ayrıca bir birey ulaşılabilir hedeflere odaklanırsa ve dikkatini yalnızca uzak, zor hedeflere odaklamaktan kaçınırsa bunun sonucu olarak öznel iyi oluş seviyesi de yüksek olmaktadır (Diener ve diğerleri, 1997). Bazı hedef türleri diğerlerinden daha faydalı olabilmektedir. Veenhoven (1991), evrensel insan ihtiyaçları ile ilgili hedeflerin, uzun vadede öznel iyi oluşa katkı sunan hedefler olduğunu öne sürmüştür. Bireylerin potansiyellerini gerçekleştirme ve maksimum mutluluğa ulaşma derecesinin, büyük ölçüde içsel hedeflerin başarılı bir şekilde izlenmesine bağlı olduğu düşünülmektedir (Diener ve diğerleri, 1997).

Akış Kuramı

Akış, bireyin açık ve net bir hedefe sahip olması, aktivitenin zorluk seviyesi ile bireyin beceri seviyesinin birbirini dengelemesi, bireyin tüm dikkat/konsantrasyonunu ilgilendiği aktiviteye vermesi, bireyin aktivite sürecini kontrol etmesi, bireyin becerilerini kullanırken kendi ve diğerleri hakkında düşünmemesi, bireyin ilgilendiği aktivitenin

zorluk seviyesi ve beceri seviyesi hakkında anında geribildirim alması, bireyin uğraştığı aktiviteye göre zaman algısının değişmesi ve bireyin ilgilendiği aktiviteyi dışsal bir pekiştireç için yapmak yerine zevk almak için yapıyor olması (ototelik deneyim) maddeleri ile karakterize edilen öznel bir deneyimdir (Tse, Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2020). Bu kurama göre bireylerin öznel iyi oluşunun yüksek olmasını sağlayan faktör, belli bir hedefe sahip olmanın yanında o hedefler doğrultusunda emek harcaması ve aktivitelerde bulunmasıdır (Diener, 1984; Yoncalık, 2018). Akış kuramı, ilginç aktivitelerin insanların duyguları ve fiziksel rahatlıkları yoluyla elde edilen zevkleri tamamlayabileceğine işaret etmektedir. Yani, öznel iyi oluşun yüksek olması bireyin ilginç aktivitelerde bulunmasına bağlıdır. İlginç aktiviteler, zorluklar ve beceriler arasında denge kuran faktörlerdir. Bu tür aktiviteler, en uygun düzeyde yeni bilgi sağlamaya yaradığı için bireyler tarafından hoş bulunurlar. Buradan hareketle bir aktivite çok az beceri gerektiriyorsa sıkıcı, kişinin sahip olmadığı ileri düzey beceriler gerektiriyorsa streslidir. Öte yandan aktivitenin zorluğu kişinin sahip olduğu beceri miktarına eşitse aktivite son derece zevkli akış deneyimini üretebilir (Diener ve diğerleri, 1997; Tse ve diğerleri, 2020).

Sosyal Karşılaştırma Kuramı

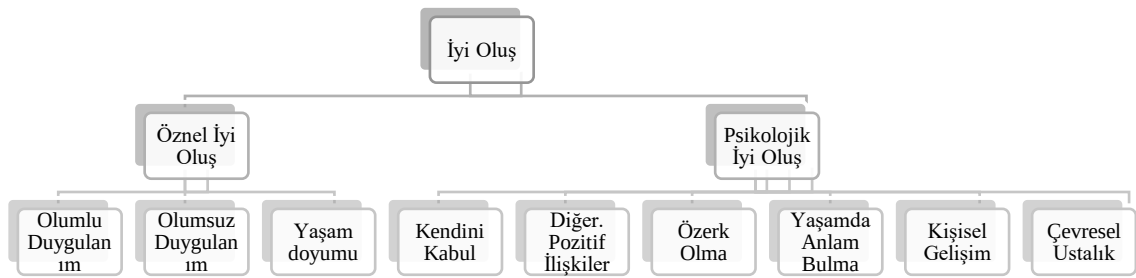
Sosyal karşılaştırma kuramının öznesinde, bireyin farkında olduğu diğer sosyal bireyler vardır. 1974'te Richard Easterlin, ulusların öznel iyi oluş seviyelerini farklılık göstermediğini çünkü ulusların içindeki insanların yalnızca gelir gibi özellikler açısından birbirleriyle karşılaştırıldıklarını öne sürmüştür. Bu nedenle bir ulus içindeki daha zengin insanların o ülkedeki daha fakir insanlardan daha mutlu olma olasılığı yüksek olsa da uluslar öznel iyi oluş seviyesi açısından farklılık göstermemektedir (Diener ve diğerleri, 1997).

Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş, “iyi yaşamak” veya “kişinin potansiyelini gerçekleştirilmesi” kavramlarına denk gelmektedir (Deci ve Ryan, 2008). Psikolojik iyi oluş (eudomonik) sağlıklı, iyi ve tam işlevli olmanın ne anlama geldiğinin ve çoğunlukla onaylanan yönlerinin temsilidir (Ryff, 1995; Ryff ve Singer, 2008). Psikolojik iyi oluş, kişinin yeteneklerini ve erdemlerini geliştirerek hayatı yaşadığı bir durumdan ziyade bir yaşam

biçimini ifade eder ve bu da hayatta anlam üretir (Wetsberg, 2020). Psikolojik iyi oluş, insani gelişme ve yaşamın varoluşsal zorlukları karşısında algılanan gelişmeyi inceler (örn. anlamlı hedefler peşinde koşmak, bir kişi olarak büyümek ve gelişmek, başkalarıyla kaliteli bağlar kurmak) (Keyes ve diğerleri, 2002). Aynı zamanda psikolojik iyi oluş insan potansiyelinin gerçekleşmesine odaklanır (Keyes ve diğerleri, 2002). Psikolojik iyi oluş, kişinin gerçek potansiyelini gerçekleştirme arayışı ile ilişkilidir ve bireyin optimal işleyişine odaklanır (Zessin, Dickhäuser ve Garbade, 2015). Yıllarca süren araştırmalar, insanların anlamlı hedefler ve erdemli faaliyetlerle meşgul olduklarında genellikle mutlu olduklarını göstermiştir. Bu açıdan bakıldığında psikolojik iyi oluş mutluluk kapsamına ahlakı da katmaktadır (Wetsberg, 2020). Psikolojik iyi oluş, genelde öznel iyi oluş ölçümleriyle yalnızca orta düzeyde korelasyonlar göstermektedir ve bu durum bunun psikolojik işleyişin ayrı bir yönü olduğu fikrini desteklemektedir (Keyes ve diğerleri, 2002). Ayrıca Ryff ve Keyes'in (1995) belirttiği gibi, potansiyelini gerçekleştirmek için çabalayan bir kişi kısa vadede hoş duygular hissetmeyebilir; ancak muhtemelen uzun vadede daha derin bir tatmin ve doyum düzeyine ulaşacaktır.

Ryff'in psikolojik iyi oluş modeli, yaşam boyu gelişime odaklı şekilde geliştirilmiştir. Psikolojik iyi oluş altı boyuttan oluşmaktadır. Bunlar kendini kabul, diğerleriyle pozitif ilişkiler, özerk olma, yaşamda anlam bulma, kişisel gelişim/kişisel ihtiyaç ve kapasiteye uygun bir çevre oluşturma/çevresel ustalık geliştirmedir (Ryff, 1995; Ryff ve Singer, 2008).



Şekil 1. İyi Oluş Grafiği
(Ryff, 1995)

Kendini kabul, bireylerin eylemlerini, motivasyonlarını ve duygularını doğru bir şekilde algılamaya çalışmasını ifade etmektedir. Kendini kabul eden bireylerin özsaygı düzeyleri yüksektir, geçmişleri hakkında olumlu hisleri vardır, benliğin birçok yönünü bilir, güçlü ve zayıf yönlerini fark ederler ve olduğu gibi kabul ederler. Diğer insanlarla olumlu ilişkiler konusunda bireyler sıcak, tatmin edici, güvene dayalı ilişkiler kurarlar. Yüksek empati seviyesi, şefkat ve yakınlık yeteneğine sahiptirler. Özerk olma, bireylerin kendi yaşam rotasını kendilerinin ayarlamaları, bağımsız davranmaları, belirli şekillerde düşünmek ve hareket etmek için sosyal baskılara direnir süreci içsel dinamiklerine göre yönetmeleridir. Yaşamda anlam bulma, bireylerin bir amaca uygun yaşamalarını ifade eder ve bireyler yaşama amaç veren inançlara sahiptirler. Şimdinin ve geçmişin bir anlamı olduğunu bilirler. Kişisel gelişim, bireylerin sürekli gelişime, büyümeye ve yeni deneyimlere açık olmasıdır. Potansiyellerini geliştirme duygusuna sahiptirler. Çevresel ustalık, bireylerin çevreyi yönetmede yeterlilik duygusunun yüksek olmasıdır (Ryff, 1989).

Bireyler ihtiyaçlarına ve değerlerine göre uygun bağlamları seçebilir ve oluşturabilir (Ryff ve Singer, 2008). Yapılan birçok çalışmada öznel iyi oluşu etkileyen faktörleri bulmak için gelir, eğitim, yaş, medeni durum ve ebeveynlik durumu gibi çeşitli sosyodemografik değişkenler kullanılmıştır (Ryff, 1995). Bu değişkenler mutluluk ve yaşam memnuniyetinin %10'unu bile nadiren açıklamaktadır (Ryff, 1995). Psikolojik iyi oluş bakış açısına göre refah düzeyinin yüksek olması, bireylerin yaşamlarının özü olan yaşam deneyimleriyle bağlantılıdır (Ryff, 1995).

Mental İyi Oluş

Öznel iyi oluş (hedonik), Diener'in çalışmalarıyla daha çok ün kazanmış bir kavramdır. Diener'e göre iyi oluş, öznel bir deneyimdir ve dışsal kriterler yerine bireylerin içsel standartlarına ve algılarına göre şekillenmektedir (Diener, 1984; Diener ve diğerleri, 1997). Öznel iyi oluş, duygusal (olumlu ve olumsuz duygulanım) ve bilişsel (yaşam doyumu) kısımdan oluşmaktadır (Diener 1984). Psikolojik iyi oluş (eudomonik) ise Ryff'in çalışmalarıyla daha çok ün kazanmış bir modeldir ve temelinde Aristoteles'in eudomoni kavramı bulunmaktadır. Psikolojik iyi oluş, bireyin yetenek ve erdemlerine göre şekillenen bir yaşam biçimi elde etmesinden bahsetmektedir. Anlamli hedefler ve erdemli faaliyetlerle meşgul olan bireylerin mutlu olacağına ve anlam üreteceğine vurgu

yapılmaktadır. Bunun yanında psikolojik iyi oluş bireyin potansiyelinin gerçekleşmesine de önem vermektedir. Ryff'in psikolojik iyi oluş modeli ise altı boyuttan (kendini kabul, diğerleriyle pozitif ilişkiler, özerk olma, yaşamda anlam bulma, kişisel gelişim/kişisel ihtiyaç ve kapasiteye uygun bir çevre oluşturma/çevresel ustalık geliştirme) oluşmaktadır ve bu model bireyin yaşam boyu gelişimini önemseyerek hazırlanmıştır (Ryff, 1989; Ryff, 1995; Ryff ve Singer, 2008). Ryff'e (1995) göre psikolojik iyi oluş seviyesi bireylerin yaşam deneyimlerine bağlıdır ve Ryff yüksek psikolojik iyi oluş seviyesi için dışsal faktörlerin önemine vurgu yapmaktadır.

Mental iyi oluş ise Dünya Sağlık Örgütü tarafından "bireyin kendi yeteneklerinin farkında olması, yaşamında oluşan stresin üstesinden gelebilmesi, iş yaşamında üretken ve faydalı olabilmesi ve yetenekleri doğrultusunda toplumuna katkı yapması" şeklinde tanımlamaktadır (WHO, 2004). Mental iyi oluş kavramında olumlu duygulanım (iyimserlik, rahatlık ve neşe), tatmin edici kişilerarası ilişkiler, olumlu işlevsellik (enerji, net düşünme, kendini kabul, kişisel gelişim, yetkinlik ve özerklik) ve psikolojik işlevselliği içeren boyutlar bulunmaktadır (Tennant ve diğerleri, 2007).

Pozitif psikolojide, iyi oluş konusunda öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramları kullanılmakta ancak psikopatoloji ile ilgili literatürde bu iki kavram arasındaki ayrımın belirgin olmadığı bilinmektedir (Tennant ve diğerleri, 2007). Tennant ve diğerleri (2007), hem öznel iyi oluş hem de psikolojik iyi oluşa ilişkin faktörleri birlikte içeren daha bütüncül bir iyi oluş anlayışı ortaya koymaktadır. Çocukluk çağı travmalarının literatürde çeşitli ruh sağlığı sorunları ve psikopatolojilerle ilişkilendirildiği (Chapman ve diğerleri, 2004; Collishaw ve diğerleri, 2007; Felitti ve diğerleri, 2019) düşünüldüğünde bu araştırmada daha bütüncül bir anlayış ortaya koyan ve olumlu psikolojik işlevselliği öne çıkaran mental iyi oluş kavramının kullanılması uygun görülmüştür.

İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar

Lisans ve yüksek lisans öğrencilerinden oluşan 150 kişilik bir grupla yapılan çalışmada pandemi döneminde öğrencilerin kendi algıladıkları iyi oluş durumları ve iyi oluşla ilişkili olan psikolojik değişkenler araştırılmıştır. İncelenen psikolojik değişkenler: öğrencilerin kişilik özellikleri başlığı altında açıklık ve kişisel özerklik düzeyi, kendine, başkalarına ve öğrenci yaşamına yönelik olumlu tutum ile öğrenmeye açıklık, estetiğe

açıklık, davranışsal özerklik, bilişsel özerklik, içsel motivasyon, kimlik motivasyonu ve akademik motivasyonlarını düzenleyen mekanizmalardır. Araştırmanın sonucuna göre, öğrencilerin kişilik özellikleri, kendilerinde algıladıkları iyi oluşlarındaki (kendine, başkalarına ve öğrenci yaşamına karşı olumlu tutum açısından) sonuçların değişkenliği arasında yüksek bir ilişki vardır (Bochis, Barth ve Florescu, 2022). İyi oluşla ilgili yapılan başka bir çalışma da yaşam stresinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş üzerindeki etkilerini incelemeye yönelik olmuştur. Çin’de yapılan 523 kişilik araştırmada yaşam stresi ile sosyal destek, benlik saygısı, olumlu duygulanım ve yaşam doyumu arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki bulunmuş; yaşam stresi ile olumsuz duygulanım arasında da anlamlı negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca yaşam stresinin katılımcıların öznel iyi oluşları üzerinde doğrudan etkileri varken yaşam stresinin öznel iyi oluş ve benlik saygısı üzerinde dolaylı etkileri bulunmuştur (Huang, Chen ve Luo, 2019). Kişilik boyutlarının öznel iyi oluş ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada nevroitiklik ile öznel iyi oluş arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Bunun yanında dışadönüklük ile olumlu duygulanım, yaşamdan memnuniyet ve öznel iyi oluş arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Ayrıca yapılan regresyon analizinde öznel iyi oluş varyansının %44’ünün nevroitiklikten, % 8’inin dışadönüklükten kaynaklandığı bulunmuştur (Librán, 2006). Benzer şekilde Costa ve McCrae (1980), kişilikle ilgili yaptığı çalışmasında, dışadönüklük ile olumlu duygulanım ve nevroitiklik ile olumsuz duygulanım arasındaki farklı bağlantıları saptamıştır. Kişilik, psikolojik iyi oluş boyutlarıyla güçlü bir şekilde bağlantılı bulunmuştur. Schmutte ve Ryff (1997), nevroitiklik, dışadönüklük ve vicdanlılığın iyi oluşun özellikle kendini kabul etme, çevresel ustalık ve yaşam amacı alt boyutlarının güçlü ve tutarlı yordayıcıları olduğunu bulmuştur. Bununla birlikte diğer boyutlar ile ayırt edici kişilik bağıntıları da ortaya çıkmıştır. Örneğin, deneyime açıklık, psikolojik iyi oluşun kişisel gelişim boyutunun (dışadönüklük ile birlikte) güçlü bir yordayıcısı olarak ortaya çıkarken, uyumluluk başkalarıyla olumlu ilişkileri yordamıştır. Psikolojik iyi oluşun son boyutu olan özerkliğin en güçlü ilişkisi nevroitiklik ile bulunmuştur (Keyes ve diğerleri, 2002). Benzer başka bir çalışma toplam psikolojik iyi oluş, öz-şefkat ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi bulmak için yapılmıştır. 636 bireyden oluşan araştırma grubundan elde edilen sonuçlara göre psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutları ile öz-şefkat arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi oluş alt boyutlarının, kişilik özelliklerinden nevrotizm alt boyutu ile negatif, diğer kişilik özellikleri alt boyutları

arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kişilik özellikleri ve öz-şefkat, psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Psikolojik iyi oluşun özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve kendini kabul alt boyutlarının öne çıkan yordayıcısının öz-şefkat olduğu bulunmuştur (Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013).

Hong Kong'ta yaşları 12 ile 16 arasında değişen 277 bireyle yapılan çalışmada öz-şefkat bileşenleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Kızların erkeklerden daha yüksek psikolojik iyi oluş seviyesine sahip olduğu bulunmuştur. Özerklik ve kendini kabul dışında kızlar psikolojik iyi oluşun diğer boyutlarında erkeklerden daha yüksek puanlar bildirmiştir. Ek olarak, kızlar ve erkekler öz-şefkat bileşenleri konusunda benzer sonuçlar sergilemiştir (Chan, Chan ve Sun, 2016). Öz-şefkat ile öz soğukluk ve iyi oluş ile sıkıntı arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada öz-şefkatin iyi oluşla güçlü şekilde ilişkili olduğu, kendine soğukluk ile sıkıntının da birbiriyle daha güçlü ilişkisi olduğu bulunmuştur (Brenner, Lannin, Engel, Seidman ve Heath, 2018). Zessin ve diğerlerinin (2015) toplam 16.416 katılımcının yer aldığı 79 çalışmayla yapılan meta-analizin sonucuna göre öz-şefkat ile iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Otomatik düşüncelerin ve sığata dayalı kişilik özelliklerinin yaşam doyumunu yordayıp yordamadığını inceleyen bir araştırmada örneklem toplam 360 kişiden oluşmaktadır. Çalışmanın sonuçlarına göre yaşam doyumunu ile otomatik düşünceler ölçeğinin olumsuz benlik, yalnızlık/umutsuzluk ve uyumsuzluk/pişmanlık alt boyutları arasında negatif yönlü, olumlu benlik alt boyutu arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur (Karaman, 2019). Örneklemi 355 öğrenciden oluşan başka bir araştırmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluşları arasında duygusal zekanın aracılık rolü araştırılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre öğrencilerin bilinçli farkındalıkları ile psikolojik iyi oluşları arasında duygusal zeka aracı rol oynamaktadır. Dolayısıyla öğrencilerin farkındalıkları arttıkça duygusal zeka yükselmekte bu da psikolojik iyi oluş seviyesinin artmasını sağlamaktadır (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017). Bilinçli farkındalık otomatik düşüncelerin fark edilmesi noktasında da önemli bir etkidir. Farkındalık düzeyinin artmasıyla azalan otomatik düşünceler sonucunda bireylerin psikolojik iyi oluş seviyesi artabilmektedir (Brown ve Ryan, 2003; Ryan ve Deci, 2000).

Travma

Travma teriminin kökeni, fiziksel veya psikolojik yaralanma anlamına gelen eski Yunanca “titròskō” fiiline dayanmaktadır. Bu kelime, yaşam tehdidi almanın da ötesinde yaralanma/yırtılmalarla baş etmeye çalışan bireylerin psikolojik durumunu ifade etmektedir (Schimmenti, 2017). Bireylerin yaşamda zorlandığı bir durum karşısında mücadele edebilme noktasında dengesizlik yaşaması durumunda travmadan söz edilebilir. Travmanın gerçekleşmesi için yeni yaşanan bir olaya gerek yoktur. Bazen yaşamının en mutlu zamanlarında bile travma için yardım alan bireyler bulunmaktadır. Travmanın gerçekleşmesi için önemli olan başka bir faktör ise yaşanan durumun bireyde bıraktığı izler diğer ifadeyle bireyin o durumla ilgili anılarıdır. Bireylerin öznel gerekçelerinin yanı sıra her birey için geçerli olan bazı genel sebeplerin varlığı da travma tanısı için gereklidir (Şar, 2018). Travma kavramı, *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-5)*’nda şu şekilde tanımlanmıştır:

Doğrudan örseleyici bir olay yaşama, bir başkasının başına gelen olayları doğrudan doğruya görme, bir aile yakınının ya da bir arkadaşının başına örseleyici olaylar geldiğini öğrenme ya da örseleyici olayların sevimsiz ayrıntılarıyla yineleyici bir biçimde ya da aşırı bir düzeyde karşı karşıya kalma gibi durumlar eşliğinde gerçek ya da göz korkutucu bir biçimde ölümle, ağır yaralanmayla karşılaşmış ya da cinsel saldırıya uğramış olma (APA, 2013).

Ancak bu tanımda duygusal istismar, ayrılık gibi psikolojik faktörlerin yer almaması eleştiri konusu olmuştur. Çünkü psikolojik bütünlüğe zarar veren olaylar yaşayan bireylerin hayati zorluk yaşayan bireyler kadar acı çektiği bilinmektedir (Briere ve Scott, 2015).

Travmanın Etkileri

Travmanın psikolojik etkisi geniş çapta incelenmiştir. Dünya çapındaki çocukların % 66'sından fazlası yaşamları boyunca bir veya daha fazla sayıda içinde doğal afetler, kötü muamele, fiziksel, duygusal ve cinsel istismar, terör saldırılarının bulunduğu travmatik olaylar yaşamıştır (Copeland, Keeler, Angold ve Costello, 2007). Dünya Sağlık Örgütü (2020), 2-4 yaş arasındaki çocukların % 75'inin düzenli olarak psikolojik ve fiziksel şiddete maruz kaldığını tahmin etmektedir (Melamed, 2021). Tip II travma (kompleks travma/çocukluk çağı travmatik yaşantı) bireylerde intihar girişimi, alkolizm

gibi psikiyatrik bozuklukların dışında karaciğer hastalıkları, otoimmün rahatsızlıklar, kalp hastalığı, obezite gibi birçok bedensel hastalığa da neden olmaktadır (Şar, 2018).

Çocuklukta kötü muameleye maruz kalan çocukların büyük çoğunluğu ilerleyen dönemlerde olumsuz psikolojik tepkiler geliştirmektedir (Kira, 2001). Bu bireylerin çoğu, travmatik olayın sonrasında uyku güçlüğü, sinirlilik gibi farklı tepkiler yaşamaktayken çocukların ve ergenlerin %12-47'sinde bazı zihinsel sağlık sorunları gelişmektedir (Kira, 2001). Tip I travma yaşayan bireylerde travma sonrası stres bozukluğunun sürekli yeniden deneyimleme, sürekli kaçınma ve sürekli artan uyarılma gibi tipik semptomlarına neden olurken, tip III travmalar ruh sağlığı üzerinde dissosiyasyon, kişilik bozuklukları, somatizasyon ve aşırı stres bozukluklarına neden olmaktadır (Kira, 2001). Bireylerin artan travmatik yaşantıları sıkıntı ve depresyon seviyelerini de artırır (Park, Wachen, Kaiser ve Stellman, 2015). Bunun yanında ikincil travmaya maruz kalan bireylerde tükenmişlik ve merhamet yorgunluğu görülmektedir (Figley, 1995).

Travma Türleri

Kira (2001), travmanın altında yatan sebeplere ilişkin analizler, çocuk gelişimi alanında yapılan çalışmalar ve mültecilerle ilgili klinik uygulamalardan elde edilen veriler ışığında iki travma sınıflandırması içeren bir taksonomi geliştirmiştir. İlk sınıflandırma öznel deneyime ve etkilenen alana yönelikken ikinci sınıflandırma travmatojenik olayların nesnel özelliklerini ele almaktadır. Bu iki sınıflandırma birbirini tamamlamaktadır.

Kira'nın (2001) ilk sınıflandırması şu şekildedir:

- a) Bağlanma Travması: Hayatta kalmak için yetişkine bağımlı olan çocuk kendini güvende hissetmek istemektedir. Bir başkası tarafından bakıma muhtaç olan çocuk ve onun ebeveyni arasındaki duygu alışverişi önemlidir. Aynı şekilde yetişkinler arasındaki ilişkide de duygu alışverişi önemlidir. Bağlanma travması için terk edilme, ebeveynlerin ölümü veya bir bebeğin kaçırılması, ilişkiler, boşanma ve çok yakın önemli kişilerin kaybı örnek verilebilir. Bağlanma travması, bebeklerde ve çocuklarda kaçınan bağlanma veya bağlanma bozukluklarına neden olabilmektedir. Bebeklerde ve çocuklarda kaçınan/

düzensiz bağlanma tarzı veya bağlanma bozukluklarına; yetişkinlerde ise ilişki ve kişilik bozukluklarına neden olabilir.

- b) Özerklik/Kimlik/Bireyleşme (Kişisel veya Kolektif) Travması: Özyeterlik inancının gelişmesi ve bir kimlik sahibi olmak ergenlik veya erken yetişkinlik döneminin gelişim görevleri arasındadır. Bu gelişim görevlerinin kazanılması bireyin iyi oluşuna katkı sağlamaktadır. Bireyin yaşadığı özerklik/kimlik travması davranışsal ve duygusal bağımsızlığını veya kimlik duygusunu paramparça edebilir. Bireyin böyle bir durumda yetersizlik, çaresizlik, yabancılaşma, benlik kaybı ve hayati kararlar üzerinde kontrol kaybı yaşaması kaçınılmazdır. Bu tür travma için cinsel ve fiziksel taciz, aile içi şiddet, tecavüz, kölelik, savaş esiri olmak, işkence ve soykırım örnek olarak verilebilir.
- c) Karşılıklı Bağımlılık veya Bağlantısızlık Travması: Sosyal etkileşim hayatta kalmanın köşe taşı faktörlerinden biridir. Bireyler birbirlerine, duygusal, sosyal ve maddi destek sağlayan bir toplumsal ağ kurmuş ve bu ağ içerisinde birbirine bağlı şekilde yaşamaktadırlar. Bu toplumsal ağ bireye aidiyet, güven, yaşamda anlam duyguları yaşatır. Bireyin bahsedilen bu toplumsal ağ içindeki yerleşik halini tehdit eden olaylar bireyi travmatize edebilir. Örneğin, bir çocuk okul değiştirdiğinde uzun süredir içinde bulunduğu destek sistemi ve devam eden ilişkileri kaybettiği için travmatize olabilir. Bu tür travma için yerinden edilmişlik, mülteci olma, zorla yerinden edilme durumları örnek verilebilir.
- d) Başarı/Kendini Gerçekleştirme Travması: Birey hayatta kalmak için kişisel hedeflerini gerçekleştirmek istemektedir. Hayatta kalmak veya ilerlemek için belirlenen bu hedeflere ulaşamamak bireyi travmatize edebilir. Bu tür travma için işten çıkarma, rütbe düşürme, önemli miktarda para, sağlık veya değerli eşya kaybı verilebilir.
- e) Hayatta Kalma Travması: Bireyin hayatta kalmasına ilişkin doğrudan veya dolaylı yoldan tehdit oluşturan unsurlar bu travmaya sebep olmaktadır. Örnek olarak savaşa tanık olma veya savaşa katılma, ateş ederek araba kullanmaya maruz kalma, intihara teşebbüs, cinayet veya öldürme, araba kazası, şiddet içeren suçlar, doğal veya insan yapımı felaketler verilebilir.

Kira'nın (2001) ikinci sınıflandırması da şu şekildedir:

- a) Yapay Travma veya Travma Benzeri Olaylar: Normal zaman ve mekanda travmatik olmayan stresörler ve paradoksal durumların birikimi travma benzeri deneyimlere sebep olabilir. Birikerek ilerleyen, aralıksız ve hızlı bir şekilde ortaya çıkan, birbirini izleyen travmatik olmayan stres faktörleri diğer travma türlerine benzer etkiler ortaya çıkarabilir ve devamında travma sonrası stres bozukluğu belirtilerine sebep olabilir. Ayrıca bu durum gerçek travmaya da dönüşebilir. Travma sonrası ikincil travma yapay travmaya örnektir.
- b) Dolaylı/İkincil Travma: Travmatik durumlar, bireyler veya nesiller arasında empati, kişisel veya toplu özdeşim, ebeveynlik ve kültürleşme gibi yollarla iletilir. Travma bu açıdan ele alındığında sadece bireyin değil bir topluluğun veya toplumun da travma yaşaması olağandır. Dolaylı travma aktarımı iki ana türde olur. Bunlardan ilki travmanın bir adımlı aktarımıdır. Bu da bir bireyden diğerine veya bir bireyden/bireylerden bağlantılı olarak bir gruba travmanın aktarılmasıdır. Örneğin, aile içi şiddet ebeveyn için doğrudan travma iken çocuklar için dolaylı travmadır. Bu tür travmaya fazla maruz kalan gruplara klinisyenler, itfaiyeciler, acil durum çalışanları, polisler ve travma geçirmiş danışanla çalışan ruh sağlığı çalışanları örnek verilebilir. Dolaylı travma aktarımının ikinci türü de nesilden nesile aktarılan çok aşamalı dolaylı travmalardır. Bu travmalarda nesiller arasında aile travmaları ve etkileri bir aile sistemi içinde nesiller boyunca aktarılırken uygulamalar ve etkileri bir aile sistemi içinde nesiller boyunca aktarılır. Buna fiziksel istismar ve ensest örnek olarak verilebilir. Kolektif nesiller arası travma aktarımında ise grup travması nesiller boyunca aktarılır. Tarihsel travma ise belli bir etnik kökene, dine, renge ve ulusal kökene bağlı bireylerin maruz kaldığı kolektif bir travmadır.
- c) Doğrudan Travma
 - Tip I Travma: Ani, beklenmedik ve bir darbe sonucu oluşan travmadır.
 - Tip II Travma (Kompleks Travma): Çocuklukta yaşanan, sürekli tekrar eden ve çoğunlukla çocuğun bakımından sorumlu bireylerden kaynaklanan, diğer bir ifadeyle gelişimsel dönemde etkili olan kronik

travmatik yaşantıları kapsamaktadır (Şar, 2017). Kompleks travma, belirli bir süre boyunca ve belirli ilişkiler/bağlantılar etrafında birikmeli şekilde meydana gelen bir travma tipidir. Bu travmaya model olan durum çocuk istismarıdır. Ancak genişletilmiş çalışmalarda aile içi şiddet, yakın ilişkiler bağlantısıyla ortaya çıkan her türlü şiddet ve bağlanma travması da gündeme gelmiştir. Kompleks travma ayrıca çocuklukta ve yetişkinlikte yaşanan silahlı çatışma, savaşta esir düşme, soykırım, mülteci statüsü, insan kaçakçılığı, akut ve kronik hastalıklar, bir kişinin ani travmatik ölümüne şahit olmak veya tek bir kötü sonuçlanan olay gibi durumlar sonucunda da yaşanmaktadır (Courtois, 2004).

- **Tip III Travma (Kitlese Travma):** Bu travma eş zamanlı olarak çok sayıda bireyi, hatta kitleleri etkileyen durumlardır (Lyons-Ruth, Dutra, Schuder ve Bianchi, 2006). Kitlese travma, her bir bireyin bir veya birden fazla yaşam alanını etkileyen, doğrudan veya dolaylı travması olabilen bir dizi travmatik olaydır. Örnek olarak mültecilerin deneyimleri verilebilir (Kira, 2021).

Tip I, tip II ve tip III travma etkenlerinin üçünün de bir arada bulunduğu travma ise birikimli (kümülatif) travma olarak adlandırılmaktadır (Briere, Kaltman ve Green, 2008; Şar, 2018).

Travma ile İlişkili Bozukluklar

Psikotravmatoloji, çocukluk çağı travmalarının hem kısa vadeli hem de uzun vadeli sonuçlarını, bu sonuçlarla ilişkili olan travma sonrası stres bozukluğu ve dissosiyatif bozukluklar temelindeki çalışmalar ile ele alınmaktadır.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Tip I, tip II ve tip III travmaların devamında bireylerin travma sonrası stres bozukluğu geçirdiği bilinmektedir (Şar, 2017). Travma sonrası stres bozukluğu zihin ile beynin eşgüdümü ve işlevsel çalışmadığı, bireyin düşünce ve inançlarının kontrolünü sağlamakta zorlandığı “bilişsel çarpıtmalar” doğrultusunda meydana gelmektedir (Pagel, 2021; akt. Deniz ve Derin, 2022). Travma sonrası stres bozukluğu kaygı bozuklukları,

kişilik bozuklukları, intihar, romatizma, astım, eklem rahatsızlıkları gibi problemleri de beraberinde getirmektedir (Deniz ve Derin, 2022). Ayrıca devamlı olarak travmatik yaşantılara maruz kalmak bireyde savunmasızlığa sebep olmakta gitgide artan savunmasızlığın sonucunda ise travma sonrası stres bozukluğu gelişmektedir (Park ve diğerleri, 2015).

Travma sonrası stres bozukluğu, ilk defa Vietnam Savaşı sonrasında savaşa katılan Amerikalı askerlerde fark edilmiştir (Altınışık, 2020; Deniz ve Derin, 2022).

Travma sonrası stres bozukluğunun DSM 5'teki tanımı şu şekildedir:

6 yaşından büyük çocukların doğrudan travmatik deneyimler yaşama, diğer bireylerin başına gelen travmatik olaylara doğrudan şahit olma, bir aile yakınının ya da yakın çevresinden birinin travmatik olaylar yaşadığını öğrenme, travmatik olayların sevimsiz detaylarına tekrar eden bir şekilde ya da yoğun olarak maruz kalma gibi durumlar eşliğinde gerçek ya da göz korkutucu bir biçimde ölümle, ağır yaralanmayla karşılaşmış ya da cinsel saldırıya uğramış olma (APA, 2013).

Dissosiyatif Kimlik Bozukluğu

Çocukluk istismarı ve/veya ihmali de dahil olmak üzere kümülatif ve ilişkisel tipteki olumsuz çocukluk deneyimleriyle ilişkili kronik bir travma sonrası sendromdur (Gül, Gül, Özen ve Battal, 2016; Öztürk ve Şar, 2016). Dissosiyatif bozukluklarda yer alan kendine zarar verme davranışları, intihar girişimleri, bilinç kesintileri, amneziler, konsantrasyon güçlükleri, öfke patlamaları ve kimlikte belirsizlik hisleri tanılamada dikkat edilen en önemli semptomlardır (Öztürk ve Derin, 2021; Öztürk ve Şar, 2016).

Dissosiyasyon, travmatik olaylar yaşanırken veya yaşandıktan hemen sonra çoklu ve bölünmüş bilinç sisteminin bütünleşmiş bir bilince dönüşmek için aşırı ve yoğun şekilde çaba harcaması olarak görülmektedir (Deniz ve Derin, 2022). Dissosiyatif bozukluklar, sağlıklı işleyişinde bütünleştirici görevi olan algı, bellek, kimlik gibi mekanizmalarda bozulma ve kesinti olması durumunda ortaya çıkmaktadır (APA, 2013).

Çocukluk Çağı Travmaları

İhmal ve İstismarın Tarihçesi

Çocuk ihmal ve istismarı tarihin tüm dönemlerinde farklı şekillerde kendini göstermiştir. Tarih boyunca çocuklar öldürülme, sakat kalma, terk edilme, kurban edilme gibi durumlara maruz kalmıştır (Durmaz, 2021). Tarihin çeşitli dönemlerinde çocuklara kötü muamele ile ilgili birçok örnek vardır. Örneğin, 900 yıllarında yayınlanan ilk pediatri ders kitabı *Practica Peurorum*'da, İranlı bir doktor olan Razi, bazı çocuklarda fitikların sebebinin kasıtlı yaralanmalar olduğunu belirtmiştir. İtalya'dan Paulus Zacchias, öğretmeni tarafından küçük bir çocuğa uygulanan bir kafa travması vakasını bildirmiştir. İngiliz bir doktor olan James Parkinson, 1800'de ebeveynlere hitap eden bir yayında ağır fiziksel cezaları, özellikle hidrosefaliye yol açabilecek kafa darbelerini ciddi şekilde eleştirmiştir (Labbe, 2005).

Ambroise Tardieu, ebeveynlerinin ellerinden kötü muamele gören çocukların yaygınlığını fark eden ilk hekimdir. Ayrıca, çocuk istismarı ve ihmalinin neredeyse tüm biçimlerinin klasik özelliklerini tanımlamıştır. 1860 yılında zulüm ve çocuklara kötü muamele üzerine yaptığı adli tıp çalışması olan 38 sayfalık makalede, 18'i ölen 32 istismara uğramış çocuğun vakalarını incelemiş ve çocuklarda bulunan istismar belirtilerini detaylı bir şekilde anlatmıştır (Labbe, 2005).

X-ışınlarının bulunup radyolojinin tıbbi tanılarda kullanılmaya başlaması istismar vakalarının fark edilmesine katkı sağlamıştır. 1946 yılında radyolog olan John Caffey, kronik subdural hematom ve kemik kırıkları olan altı bebeğin ailelerinin travma öyküsünü vermemeleri üzerine çocuklarda kasıtlı travma olabileceğini belirtmiştir (Caffey, 2011). 1961 yılının kasım ayında Dr. C. Henry Kempe "The Battered Child; Hırpalanmış Çocuk Sendromu" isimli makaleyi yayınlamıştır (Krugman, 2013, s. 21). Şiddetli fiziksel istismara uğramış küçük çocuklarda görülen bir klinik durum olan hırpalanmış çocuk sendromu, sıklıkla kalıcı yaralanma veya ölüme neden olmaktadır (Krugman, 2013, s. 21).

Hırpalanmış çocuk sendromu, genellikle bir ebeveyn veya koruyucu ebeveyn tarafından ciddi fiziksel istismara maruz kalmış küçük çocuklarda görülen klinik durumu karakterize etmek için kullanılan bir terimdir (Krugman, 2013, s. 21). Kempe ve

arkadaşları bir yıl boyunca süren bir araştırmada 71 hastanede 302 tane istismar vakası meydana geldiğini tespit etmişlerdir (Krugman, 2013, s. 22). Mağdur olan bu çocuklardan 33'ünün öldüğünü, 85'inde de kalıcı beyin hasarı oluştuğunu belirtmiştir (Krugman, 2013, s. 22). 1960'lı yıllardan sonra fiziksel istismar, 1990'lı yıllardan itibaren de ihmal fark edilmiş ve üzerinde durulmaya başlanmıştır (Durmaz, 2021).

I. Dünya Savaşı sonrası 1924 yılında, savaşta kötü muameleye maruz kalan çocukları ihmal ve istismardan korumak için Milletler Cemiyeti tarafından ilk uluslararası bildiri olan “Çocuk Hakları Cenevre Bildirisi” imzalanmıştır (Durmaz, 2021). Aynı dönemde Türkiye’de de savaşta yetim kalan çocukları korumak için 1921’de kurulan Himaye-i Etfal Cemiyeti 1935 yılından sonra “Çocuk Esirgeme Kurumu” adı ile hizmetlerine devam etmiştir. Günümüzde başta Aile Bakanlığı olmak üzere pek çok devlet kurumu ve sivil toplum kuruluşları bu konuyla ilgilenmektedir (Durmaz, 2021).

İhmal ve İstismarın Tanımı

Çocukluk çağı travmalarına ilişkin literatürün çoğu, çeşitli çocuk istismar ve ihmallerinin çocuğun ilerleyen yaşamında ortaya çıkardığı anormal durumları, ebeveyn kaybı/ayrılığı, ebeveynlerin madde ve alkol kullanımı hakkında bilgi içermektedir (Rickards, 1995). ABD’de 2011-2012 yıllarında, 95.677 çocukla olumsuz çocukluk deneyimleri üzerine Ulusal Çocuk Sağlığı Araştırması anketi yapılmış ve çocuklar dokuz tane olumsuz çocukluk deneyimi bildirmiştir (Balgobin, 2021). Bunlar, aşırı ekonomik güçlük, ebeveynlerin boşanması ve ölümü, alkol veya uyuşturucu sorunu olan biriyle yaşamak, mahalle şiddetine tanık olmak veya mağdur olmak, akıl hastası veya intihara meyilli biriyle yaşamak, aile içi şiddete tanık olmak, ebeveyni hapiste olmak ve ırk/etnik köken sebebiyle haksız muamele görmek veya yargılanmaktır (Balgobin, 2021). Çocukluk travması çalışmaları, kazalar ve şiddet eylemlerine tanık olma gibi erken dönem travmatik deneyimlerini incelerken, çocukluk çağı travmasının tanımına sıklıkla çocukluk çağı istismarı da dahil edilmiştir (Andreopoulos, 2001). Çocuk istismarı için evrensel olarak kabul edilmiş bir tanım yoktur (Leetch ve Wooldridge, 2013). Amerika’da 2010 yılında revize edilen Çocuk İstismarını Önleme ve Tedavi Yasası’na göre, çocuk istismarı ve ihmali, çocuğun ebeveyninin/bakıcısının yakın zamanda ölümü, çocuğun ciddi fiziksel/duygusal zarar ve cinsel ilişki ile sonuçlanan herhangi bir eyleme maruz kalması veya çocuğun fiziksel/duygusal ihtiyaçlarına karşı ebeveyn/bakıcının

eylemsiz kalmasıdır (Leetch ve Wooldridge, 2013). Dünya Sağlık Örgütü'ne göre "istismar; çocuğun sağlığına, hayatta kalmasına, gelişmesine veya haysiyetine bir sorumluluk, güven veya güç ilişkisi bağlamında gerçek veya potansiyel zararlar sonuçlanacak her şeydir." (WHO, 2020). Çocuk istismarı ve ihmali; çocukları ebeveynleri/ bakıcıları tarafından çocuğun gelişimi ve büyümesine olumsuz etkileri olan her türlü davranış ve ihmallerin bütünüdür (Özgentürk, 2014).

Amerika Birleşik Devletleri Sağlık ve İnsan Hizmetleri (HHS) Departmanı'na bağlı (Çocuklar ve Aileler İdaresi)'ne 2006 göre, istismara katkıda bulunan faktörlerin çoğu çocuğun kendisi, ailesi ve sosyal çevre ile ilgilidir (Theoklitou, Kabitsis ve Kabitsi, 2012). Diğer çalışmalardan elde edilen kanıtlar, yaş ve cinsiyetin de istismar olaylarıyla doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir (Theoklitou ve diğerleri, 2012). Ayrıca çocuğun kişiliğe ile ilgili olan sinirlilik, saldırganlık, kaba davranış vb. faktörler istismarın faili tarafından kışkırtıcı olarak değerlendirilerek onları uygunsuz davranışlara yönltebilir (Çocuk ve Aileler İdaresi, 2006; akt. Theoklitou ve diğerleri, 2012). Araştırmaların çoğu, sorunu yakın aile ortamında bulmaktadır; ancak istismar sorununun sadece kişinin ailesiyle sınırlı olmadığı, aynı zamanda faaliyet gösterdikleri okul gibi geniş çevrelerini de kapsadığı bilinmektedir (Theoklitou ve diğerleri, 2012). Çocukluk çağı travmaları fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar ve ihmal başlıkları altında incelenmektedir (Ashok, 2017; Helvacı-Çelik ve Hocaoğlu, 2018; Özgentürk, 2014; WHO, 2020).

Fiziksel İstismar

Fiziksel istismar, çocuğa vurma, yakma, sallama, fırlatma, ısırma ve kemik kırma gibi kasıtlı olarak fiziksel zarar vermedir (Balgobin, 2021). Fiziksel istismar, çocukken yetişkin/yaşlı bir birey tarafından bedensel saldırıya uğramak ve bunun sonucunda yaralanma riskinin artması olarak tanımlanabilir (Ashok, 2017). Fiziksel istismar, bir yetişkin tarafından çocuğa yönelik fiziksel saldırganlığı içerir (Abbasi, Hoseini, Khademi ve Saeidi, 2014). Çocuk istismarı yasalarına sahip çoğu ülke, kasıtlı olarak ciddi yaralanmalara yol açmayı veya çocuğu bariz ciddi yaralanma veya ölüm riskine yol açan eylemleri yasa dışı olarak kabul eder (Abbasi ve diğerleri, 2014). Fiziksel yaralanmaya neden olabilecek çizikler, yanıklar, kırık kemikler, yırtılmalar ve aynı zamanda tekrarlanan "kazalar" fiziksel istismar olabilir (Theoklitou ve diğerleri, 2012). Çocukları

utandırmanın ve çocuklara kötü muamelenin fiziksel istismarın temel bir yönü olduğuna inanılmaktadır (Loader, 1998; akt. Bennett 2005). Dünya Sağlık Örgütü tüm çocukların % 25-50'sinin fiziksel istismara uğradığını, yetişkinlerin % 23'ünün de çocukken fiziksel istismar kurbanı olduğunu bildirmektedir (Abbasi ve diğerleri, 2014). Bu oranlar fiziksel istismarın çocuklar arasında yaygın bir tehlike olduğunu göstermektedir. Ayrıca istismar vakalarının etkileri yetişkinlikte de devam etmektedir. Fiziksel istismara uğrayan çocuklar, yetişkinliklerinde saldırgan ve düşmanca davranmaya meyilli olmaktadır (Prino ve Peyrot, 1994). Tardieu'ya göre fiziksel istismarın görmüş çocuklarda zayıflık, solgunluk, korkaklık, üzgün bakışlar, donuk gözler dikkat çekmektedir (Labbe, 2005). Çocuklar ailelerinden alındıktan ve onlara iyi bakıldıktan sonra iyileşmenin hızla gerçekleştiğini belirtmiştir (Labbe, 2005).

Duygusal İstismar

Duygusal istismar, bir çocuğun sürekli olarak duygusal açıdan kötü muamele görmesidir. Bu tür bir istismar, bir çocuğu kasıtlı olarak görmezden gelmeyi, küçük düşürmeyi ve korkutmayı içerir (Balgobin, 2021). Duygusal istismar, yüksek sesle bağırma, kaba tutum, dikkatsizlik, sert eleştiri, çocuğun kişiliğini aşağılama gibi davranışların sonucunda çocuğun büyümesinde psikolojik ve sosyal kusurların oluşması olarak tanımlanmaktadır (Theoklitou ve diğerleri, 2012). Diğer örnekler arasında lakap takma, alay etme, aşağılama, kişisel eşyaların yok edilmesi, bir evcil hayvana işkence veya öldürülme, aşırı eleştiri, uygunsuz veya aşırı talepler, iletişimi durdurma ve rutin bir şekilde etiketleme veya aşağılama sayılabilir (Abbasi ve diğerleri, 2014).

Duygusal istismar mağdurları, kendilerini istismarcıdan uzaklaştırarak, istismar edici kelimeleri içselleştirerek veya istismarcıya hakaret ederek, ona karşılık vererek tepki verebilirler (Abbasi ve diğerleri, 2014). Duygusal istismar, anormal veya bozulmuş bağlanma gelişimi, mağdurların istismar için kendilerini suçlama eğilimi, öğrenilmiş çaresizlik ve aşırı pasif davranışlarla sonuçlanabilir (Abbasi ve diğerleri, 2014). Duygusal istismar, bir yetişkin/yaşlı tarafından bir çocuğa yönelik, öz-değer veya mutluluk duygusunun azalması, aşağılanma, utanç veya tehdit altında hissetme ile sonuçlanan sözlü saldırılardır (Ashok, 2017). Duygusal istismara uğramış çocuklarda özgüven düzeyi düşük olabilir, ilişki kurmak veya sürdürmek konusunda zorlanabilir, duygusal kontrolden yoksun olabilir ve yaşlarına uygun olmayan bir şekilde hareket edebilirler

(Balgobin, 2021). Duygusal istismara uğrayan çocuklarda duyguları ifade etmede zorlanma, bireyin ihtiyaçlarını belirleme ve bunları iletme noktasında sıkıntı yaşama ve yakın ilişkilerde bağ kurmada sorun yaşanmaktadır (Crawford ve Wright, 2007).

Cinsel İstismar

Cinsel istismar, bir çocuğun cinsel eylemlerde bulunmaya zorlanması veya cinsel faaliyetler için kandırılmasıdır (Balgobin, 2021). Cinsel istismar, bir çocuk ile yetişkin/yaşlı bir kişi arasındaki cinsel davranış veya temas ile belirlenir ve açık zorlama içerir (Ashok, 2017). Cinsel istismar biçimleri arasında bir çocuktan cinsel faaliyetlerde bulunmasını istemek veya baskı yapmak, cinsel organlara çocuğun uygunsuz şekilde maruz bırakılması, bir çocuğa pornografi gösterilmesi, bir çocukla fiili cinsel temas, çocuğun cinsel organıyla fiziksel temas, çocuğun cinsel organına fiziksel temas olmaksızın veya çocuk pornografisi üretmek için bir çocuğu kullanmak sayılmaktadır (Abbasi ve diğerleri, 2014). Cinsel istismar, bir çocuğun, fiziksel tatmini amaçlayan cinsel bir eyleme istemsiz katılımını veya eylemi gerçekleştiren kişinin bundan mali kazanç elde etmesidir (Theoklitou ve diğerleri, 2012). Dünya Sağlık Örgütü, kadınların yaklaşık % 20'sinin ve erkeklerin % 5-10'unun çocukken cinsel istismara uğradığını bildirmektedir (Abbasi ve diğerleri, 2014). Çocuklukta maruz kalınan cinsel istismar bireyin yetişkinlik dönemini de etkilemektedir. Çocukluk çağında cinsel istismar yaşayan çocuklarda bipolar bozukluk ve halüsinasyon görülme riski bulunmuştur (Hammersley ve diğerleri, 2003). Avustralya'da 5995 ikiz ile yapılan bir çalışmada cinsel istismar öyküsü bildirenlerin yaşam boyu majör depresyon, davranış bozukluğu, panik bozukluğu, alkolizm tanısı alma, intihar düşüncesi ve intihar girişiminde bulunma olasılıklarının daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Dinwiddie ve diğerleri, 2000). ABD Adalet Bakanlığına bağlı Suç Mağdurları Ofisi, çocukluk istismarına maruz kalan bireylerde düşük benlik saygısı ile değersizlik hissi görüldüğünü ve bu bireylerin anormal veya çarpık bir cinsiyet görüşü geliştirdiğini belirtmiştir (victimsofcrime.org, 2022). Yapılan bir çalışmada da çocukluk dönemi cinsel istismarı ile bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Owens ve Chard, 2001). Cinsel istismarın çocuk kurbanları, ikincil travma ile karşı karşıya kalmaktadır. Yaşadıkları bu olumsuz deneyimleri dış dünyanın gerçekleriyle uzlaştırma girişimleri, yetişkinlerden duydukları inançsızlık, suçlama ve reddetme gibi faktörler onlara kendilerini saldırıya uğramış hissi vermektedir (Summit,

1983). Çocukların bu durum karşısında verdikleri en tipik tepkileri, “çocuk cinsel istismarı uyum sendromu” adıyla beş kategoride sınıflandırılmıştır (Summit, 1983).

- *Gizlilik:* Çocuk kendisini yaşadığı istismarın gizli kalmasını isteyen istirmacının dediklerini yapmak zorunda hissetmektedir. İstismarcı birey çocuğa, “Kimseye söyleme.”, “Kimse sana inanmayacak.”, “Annen senden nefret edecek.”, “Seni evden gönderecek.”, “Eğer bunu kimseye söylemezsen her şey düzelecek.” gibi gözdağı içeren söylemlerde bulunabilir. Çocuğa bu durumun gizli kalmasını gerektiğinin söylenmesi bunun kötü ve tehlikeli bir şey olduğunun açık göstergesidir. Çocuk için gizlilik hem korku kaynağı hem de güvenlik vaadidir.
- *Çaresizlik:* Çocuklar onlara yabancı gelen kişilerin ilgisinden rahatlıkla kaçabilir ancak onların bakımını üstlenenlere karşı daha itaatkar ve sevecen davranma zorunluluğu hissederler. Mevcut araştırmalar da bir çocuğun, tanınan, güvenilen bir yetişkin tarafından taciz edilme olasılığının, bir yabancı tarafından taciz edilme olasılığından üç kat daha fazla olduğunu göstermektedir.
- *Tuzak ve barınma:* Bağımlı bir ilişki içindeki çocuk için cinsel taciz tipik olarak tek seferlik bir olay değildir. Yetişkin pişmanlık, suçluluk, korku kararlarını düşünebilir, ancak deneyimin yasak niteliği ve beklenmedik başarı kolaylığı, tekrarı kolaylaştırmaktadır. Bağımlılık yapan bu örüntü, ya çocuk özerkliğe ulaşana kadar ya da istismar durumunun üstesinden gelene kadar devam etme eğilimindedir. Çocuk acil koruyucu müdahale aramadıysa veya almadıysa, istismarı durdurmak için başka bir seçenek yoktur. Çocuk için geriye kalan tek sağlıklı seçenek, durumu kabullenmeyi ve hayatta kalmayı öğrenmektir.
- *Gecikmeli, çelişkili ve inandırıcı olmayan açıklamalar:* İstismar vakalarının ortaya çıkması durumunda aile üyeleri çekişkili, inandırıcı olmayan cevaplar verme ve durumu reddetme eğilimindedir.
- *Geri çekme:* Herhangi başka bir çıkar yol bulunamadığında veya kendini bu istismardan koruyacak müdahaleler olmadığında/ulaşılamadığında çocuk içinde bulunduğu durumu kabul edip uyum sağlamaktadır (Summit, 1983).

İhmal

İhmal, fiziksel, duygusal, tıbbi ve eğitimsel ihmal olarak dörde ayrılmaktadır. Fiziksel ihmal, bir çocuğa yiyecek, barınma ve güvenlik dahil olmak üzere temel fiziksel ihtiyaçların sağlanamamasıdır (Ashok, 2017). Duygusal ihmal, çocuğa sevgi, dikkat, teşvik, destek ve aidiyet duygusu gibi temel duygusal ve psikolojik ihtiyaçların sağlanamamasıdır (Ashok, 2017). Tıbbi ihmal, çocuğun sağlık hizmetlerinden yeterli şekilde yararlanamamasıdır (McCoy ve Keen, 2009). Eğitimsel ihmal, çocuğun ilgi ve yetenekleri doğrultusunda eğitim alması ve fırsatlara ulaşması konusunda mahrum bırakılmasıdır (McCoy ve Keen, 2009). Çocuk ihmali, çocuğun sağlık, güvenlik ve esenliğini tehdit edecek derecede gerekli yiyecek, giyecek, barınak, tıbbi bakım veya gözetimi sağlamaktan sorumlu olan bir ebeveynin veya başka bir kişinin başarısızlığıdır (Abbasi ve diğerleri, 2014). İhmal aynı zamanda çocuğa karşı çevresindeki insanların ilgisiz kalması ve çocuğun yaşaması için gerekli olan bakım ve sevginin eksik bırakılmasıdır (Theoklitou ve diğerleri, 2012).

Risk Faktörleri

Çocukların gördüğü kötü muamelenin çok net belirli sebepleri yoktur. “Eğer varsa o zaman istismar vardır.” demek mümkün değildir. Çocuk istismarı olgusunu anlamaya çalışırken birçok araştırmacı, Bronfenbrenner'ın çalışmalarını akılda tutmayı faydalı bulmuştur. Bronfenbrenner, insan davranışını anlamaya yönelik herhangi bir girişimde, birçok etki düzeyinin dikkate alınması gerektiğini söylemektedir (McCoy ve Keen, 2009). Çocuklara kötü muamele olasılığı, farklı gelişimsel ve tarihsel dönemlerde etkileri değişebilen risk kümeleri ve koruyucu faktörler arasındaki etkileşimlerden etkilenir. Bur risk faktörleri aşağıdaki şekilde sınıflandırılmıştır (Li, Godinet ve Arnsberger, 2011; McCoy ve Keen, 2009).

- Ebeveyn faktörleri başlığında, ebeveynlerin içinde bulunduğu zor koşulların onları istismarcı davranmaya iteceğinden bahsedilmektedir. Örneğin, depresyon, düşük benlik saygısı, madde kullanımı, düşük anne eğitim başarısı, duygusal dengesizlik veya zayıf dürtü kontrolü, anne depresyonu, annelik için hazırbulunuşluğun düşük olması gibi sorunlarla mücadele eden ebeveynlerin ve

kendileri de çocuk istismarının kurbanı olan ebeveynlerin kötü muameleye daha yatkın olduğundan bahsedilmektedir.

- Aile faktörleri başlığında, çocuk sayısının fazla olduğu aileler, tek ebeveynli aileler, yeniden düzenlenmiş aileler, geniş aileler ve aile içi şiddetin bulunduğu ailelerin çocuklara kötü muamele riskini artırdığından bahsedilmiştir.
- Çocukla ilgili faktörler başlığında, erken doğum veya düşük doğum ağırlığı, kardeşler arasında yaşça daha küçük olmak, zor mizaç, psikiyatrik hastalık veya gerilik, yaş, cinsiyet gibi faktörlerin çocuklara kötü muamele ile ilişkili olduğu belirtilmiştir.
- Çevresel faktörlerde başlığında, sosyal hayattan izole şekilde yaşamamanın, bireysel ve toplumsal düzeydeki yoksulluk, ekonomik stres ve zayıf sosyal ilişkilerin çocuklara kötü muamele ile ilişkili olduğundan bahsedilmektedir.

Epidemiyoloji

Çocuklara yönelik kötü muamele tahminleri, dünya çapında yetişkinlerin % 22,6'sının çocukken fiziksel istismara maruz kaldığını, % 36,3'ünün duygusal istismara maruz kaldığını, % 16,3'ünün fiziksel ihmale maruz kaldığını ayrıca bu konuda erkek ve kız çocukları arasında önemli bir fark olmadığını göstermektedir (Abbasi ve diğerleri, 2014). Ülkemizde ise çocukluk çağı istismar ve ihmali ile ilgili çalışmalar son 20 yıldır yapılmaktadır (Helvacı-Çelik ve Hocaoglu, 2018). Yapılan bir çalışmada Türkiye'deki 7-18 yaş arasındaki çocukların % 25'inin ihmale, % 51'inin duygusal istismara, % 43'ünün fiziksel istismara ve % 3'ünün de cinsel istismara maruz kaldığı saptanmıştır (UNICEF, 2010). Bu veriler kıyaslandığında ülkemizde de ihmal ve istismar vakalarının dünya genelindeki diğer ülkelere benzer şekilde yaygın olduğu görülmektedir.

Cinsel istismar dışındaki istismar ve ihmallerin % 77'si aile bireyleri, % 11'i diğer akrabalar, % 5'i bakımla ilgisi olmayan bireyler ve % 2'si de çocuğun bakımıyla ilgilenen bireyler tarafından gerçekleştirildiği bilinmektedir (Kara, Biçer ve Gökalp, 2004). Bu durumda çocuğun yakın çevresinde bulunan bireylerin çocuk için tehlike sebebi olabileceği görülmektedir.

Çocukluk Çağı Travmaları ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Erken çocukluk dönemi istismarı ve ihmali, nörogelişim ve psikososyal gelişimde ciddi bozulmalara sebep olur (Putnam, 2006). Çocuklara yönelik kötü muamelenin yaşam boyu süren sonuçları arasında fiziksel ve zihinsel sağlıkta bozulma, okul performansının düşmesi, iş ve ilişki güçlükleri yer alır (Abbasi ve diğerleri, 2014). Çocukluk çağı travması, yetişkinlikte öz-düzenleme kaybı, artan kırılganlık duygusu, kendine zarar verici davranışlar, ayrışma ve madde kötüye kullanımı dahil olmak üzere bir dizi bilişsel, duygusal ve kişilerarası zorluklarla ilişkilendirilmiştir (Briere ve Runtz, 1993; akt. Andreopoulos, 2001).

Çocukluk çağı travmalarının bireyin ilerleyen yıllarda hayatını ciddi anlamda etkilediğine ve psikiyatrik bozuklukların oluşumunu tetiklediğine dair birçok çalışma mevcuttur (Chapman ve diğerleri, 2004; Şar ve Ross, 2006; Şar, 2011). Çocukluk çağı travması yaşayan bireylerde duygudurum bozuklukları, kaygı bozuklukları, somatizasyon bozuklukları, dissosiyatif bozukluklar, obsesif kompulsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu, uyumsuz duygusal eğilimler, başkalarına bağlanma, depresyon, öfke ve benlik saygısında düşüş görülme olasılığı fazladır (Chapman ve diğerleri, 2004; Collishaw ve diğerleri, 2007; D'Andrea ve diğerleri, 2012; Demirci, 2016; Felitti ve diğerleri, 2019; Heim ve Nemeroff, 2001). Yapılan bir çalışmada yatarak tedavi alan psikiyatri hastalarının % 50-60'ında ve ayakta tedavi alan hastaların % 40-60'ında fiziksel veya cinsel istismar türlerinden birinin veya her ikisinin birden yer aldığı istismar hikayeleri kaydedilmiştir (Jacobson ve Richardson, 1987). Mathews ve diğerleri (2008), çocukluk çağı travması, kişilik özellikleri ve obsesif-kompulsif belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Örnekleme 938 üniversite öğrencisinden oluşan çalışmada katılımcıların %13-30'u çocukluk çağı travması kriterlerini karşılamış ve en sık bildirilen deneyim duygusal ihmal olmuştur. Obsesif-kompulsif belirtiler ile çocukluk çağı travması, özellikle duygusal istismar ve fiziksel ihmal arasında küçük ama anlamlı bir ilişki bulunmuştur ve bunların tümü birlikte ortaya çıkan kaygı belirtileriyle açıklanmıştır. Aynı zamanda, duygusal istismar, fiziksel istismar ve yüksek düzeyde obsesif-kompulsif semptomlar (muhtemel obsesif-kompulsif bozukluk) arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Daalman'ın (2012) yaptığı çalışmaya göre halüsinasyon gören bireylerin çocukluk döneminde daha sık travmatik deneyimler yaşadıkları belirtilmiştir. Çocukluk istismarı ve halüsinasyonlar (özellikle halüsinasyonlu seslerle)

arasındaki ilişki bulunmuştur. Özellikle fiziksel istismar ve cinsel istismar ile halüsinasyonlar arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur.

Çocukluk çağı travmalarının psikiyatrik bozukluklar dışında yaşamın ilerleyen yıllarında da etkili olan birçok sağlık sorununa neden olduğu ortaya çıkmıştır (Felitti ve diğerleri, 2019). Bu sağlık sorunlarının içerisinde fiziksel aktivitede azalma, obezite, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, iskelet kırıkları, alkol bağımlılığı, sigara bağımlılığı, intihar eğilimi, kalp hastalıkları, kanser, karaciğer hastalıkları ve kronik ciğer hastalıkları yer almaktadır (Felitti ve diğerleri, 2019). Erken çocukluk yıllarında travmaya kronik olarak maruz kalma, nörolojik ve zihinsel gelişim üzerinde yaygın bir etkiye sahip olabileceği ifade edilmektedir (D'Andrea ve diğerleri, 2012).

Çocukluk çağı travması yaşayan bireylerin beyin yapısı ve işlevinde değişiklikler, bilişsel işlevlerde azalma ve uyumsuzluk görülmektedir ayrıca bu durumdan dolayı normal kapasitelerine erişmekte güçlük yaşamaktadırlar. İstismar durumlarında çocukların maruz kaldığı kötü muameleler, gerçekçi ve soyut olarak anılarını kaydetme, hafıza ve biliş noktasında anormal gelişmelerin yaşanmasına sebep olmaktadır (D'Andrea ve diğerleri, 2012). Çocukluk çağında istismara maruz kalan bireyler yetişkinlik dönemlerinde, istismara uğramayan bireylere nazaran istismara uğramaya daha meyilli olmaktadır (Anda ve diğerleri, 2006). İstismara uğramaktan korksalar bile bunu ilişkilerin bedeli ve kaderlerinin bir parçası olarak düşündükleri için aktif bir şekilde kaçmak için çabalamaz ve tekrar deneyimlerler (Anda ve diğerleri, 2006). İstismar mağdurlarının büyük çoğunluğu kendilerini koruma noktasında çok yetersizdir ve kendilerini korumak için harekete geçmeyi, böyle bir eylemi tercih etmeyi hayal bile edemezler (Finzi-Dottan ve Karu, 2006).

Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları kişilerarası ilişkileri de etkilemektedir (Crawford ve Wright, 2007). Duygusal istismar kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkmaktadır. Bu durum daha sonraki ilişkilerde bireylerin güven duyma ve yakınlık kurma konusunda güçlük yaşamalarına neden olmaktadır (Crawford ve Wright, 2007). Çocuklukta sözlü taciz hikayesi olan yetişkinlerle yapılan bir çalışmada, bu bireylerin sözlü tacize maruz kalmayanlara nispeten kişilerarası ilişkilerde daha uzak olma eğiliminde oldukları bulunmuştur (Drapeau ve Perry, 2004). Çocukluk döneminde olumsuz yaşantılara maruz kalan bireyler, başkalarıyla çatışmaktan kaçınma yetenekleri olmadığına inanırlar ve bu

da yakın ilişkilerden izole olmalarına sebep olmaktadır (Crawford ve Wright, 2007). Çocukluk çağı olumsuz yaşantılarına maruz kalan bireyler için en zor kişilerarası etkileşimlerden biri de romantik ilişkilerdir (Linder ve Collins, 2005). Olumsuz çocukluk yaşantılarına sahip bireylerin romantik ilişkilerinde saldırgan, kurban veya her ikisi gibi hareket etme olasılıklarının yüksek olduğu saptanmıştır (Linder ve Collins, 2005). Bu bireylerin, partner şiddetini yaşama, cinsel mağduriyetin artması, ayrılma ya da boşanma, genç yaşta ebeveyn olma, çocuklara şiddet uygulama ya da daha hoşgörülü davranma olasılıkları daha fazladır (Arata, 2002; Lang, Stein, Kennedy ve Foy, 2004; de Jong, Alink, Bijleveld, Finkenauer ve Hendriks, 2015). Bahsedilen çalışmalardan da yola çıkarak çocukluk çağındaki olumsuz yaşantılar arttıkça sağlık alanında, toplumsal ve davranışsal alanda birçok sorunun da aşamalı şekilde arttığı söylenebilir (Felitti ve diğerleri, 2019; Malinosky-Rummell ve Hansen, 1993; Paolucci, Genuis ve Violato, 2001). Buradan yorumla, çocuklara kötü muamele, bir ülkenin ekonomik ve sosyal gelişiminin yavaşlamasına da sebep olabilir (Abbasi ve diğerleri, 2014).

Chen ve diğerleri (2021), yaptıkları çalışmada, travmayı takiben yerel acil servise başvuran 108 kişilik bir yetişkin örnekleminde çocuklukta kötü muamele ile son travmadan kaynaklanan travma sonrası stres bozukluğu semptom şiddeti arasındaki ilişkide iyimserlik eğiliminin aracı rolünü incelenmiştir. Genel kötü muamele ile azalan travma sonrası stres bozukluğu şiddeti arasındaki ilişkiye iyimserlik eğiliminin aracılık ettiği bulunmuştur. İyimserlik aynı zamanda cinsel istismar dışında tüm kötü muamele alt tipleri ile travma sonrası stres bozukluğu şiddeti arasındaki ilişkilere aracılık ettiği belirtilmiştir. Tarber ve diğerleri (2016), çocuklukta kötü muameleden kurtulan erkeklerin psikolojik iyi oluşları için öz-şefkatin aracı rolünü araştırmıştır. 182 erkek katılımcıyla yapılan araştırma sonucunda öz-şefkatin kötü muamele ile psikolojik iyi oluş hali arasında tam bir aracı olmasa da kısmi aracı görevi gördüğü bulunmuştur. Eker ve Yılmaz (2016), genç yetişkin bireylerde risk alma davranışlarının türleri ve yaygınlığı ve çocukluk çağı travmaları ve benlik saygısı değişkenleriyle ilişkisini incelemiştir. Yaş aralığı 18-26 olan ve 199 katılımcıdan oluşan araştırmada, en sık görülen riskli davranışların sigara, alkol kullanmak ve fiziksel kavgalara girmek olduğu bulunmuştur. Az görülen riskli davranışların ise içkili araba kullanmak ve cinsel tacizde bulunmak olduğu ortaya konmuştur. Araştırmanın sonucunda, risk alma davranışı ve çocukluk çağı

travmaları arasında pozitif yönlü ilişki gözlenirken, risk alma davranışı ve benlik saygısı arasında ise anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

946 ilkokul öğrencisi ile çocuk istismarı, öz-şefkat, olumsuz otomatik düşünceler ve depresyon arasındaki ilişkinin araştırılması için bir çalışma yapılmıştır. Yapılan çalışmada öz-şefkat ve olumsuz düşüncelerin, fiziksel ve duygusal istismarın çocuk depresyonu üzerindeki etkilerini ve bu değişkenlerin çocuk depresyonuna aracılık edip etmediğini araştırmıştır. Araştırmanın sonucuna göre fiziksel istismar çocuk depresyonunu anlamlı ve pozitif yönlü şekilde öngörmektedir. Duygusal istismar, öz-şefkat yoluyla çocuk depresyonu ile pozitif ilişkili çıkmış aynı zamanda duygusal istismar olumsuz otomatik düşüncelerle de pozitif ilişkili çıkmıştır. Diğer bir sonuca göre fiziksel istismar çocuk depresyonunu yalnızca olumsuz otomatik düşüncelerle etkilemiştir (Zhang ve diğerleri, 2022).

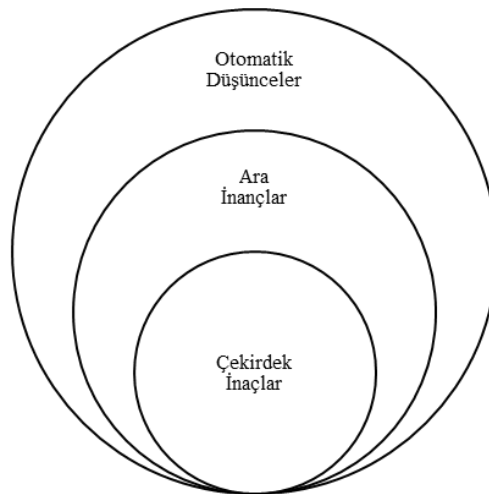
Otomatik Düşünceler

Biliş, duyum ve algılar ile toplanan veriler doğrultusunda yapılan problem çözme ve düşünme gibi karmaşık süreçlerdir (Türkçapar, 2019, s. 93). Bilişsel psikoloji, zihnin çalışma prensiplerini ve fonksiyonlarını incelemektedir. Duyu, algı, bellek, bilgi işleme süreci gibi kavramlar bu alanın konusudur (Türkçapar, 2019, s. 94). Tekil bir isim olarak biliş, bilişsel veya bilgi işlemedeki çeşitli süreçleri ifade eder: algılama, yorumlama, hatırlama ve bu haliyle dairesel bir modelin bir bileşenini içerir (Beck, 1991). Bilişsel terapi, bilişsel psikolojinin temel ilkelerine dayanmaktadır. Bireyin durumları algılaması ve yorumlamasının, duruma karşı duygusal ve davranışsal tepkilerini şekillendirdiğini varsayar (Pretzer ve Beck, 2005, s. 45).

Bilişsel terapi, psikopatolojinin çoğunun sistematik hataların, önyargıların ve olayları algılama ve yorumlamadaki çarpıtmaların sonucu olduğu önermesine dayanmaktadır (Pretzer ve Beck, 2005, s. 45). Bu yaklaşımın temelleri Epictetus, Marcus Aurelius gibi eski Stoacı filozofların görüşlerine, Taoizm, Buda ve Konfüçyüs prensiplerine kadar uzanmaktadır (Kaya, 2015; Neenan ve Dryden, 2021, s. 3; Pretzer ve Beck, 2005, s. 45; Türkçapar, 2019, s. 68). Bilişsel terapinin temel felsefi yönelimi fenomenolojiktir (Beck, 1991; Pretzer ve Beck, 2005, s. 45). Epiktetos’a göre “insanları üzen “şeyler” değil, onlara yüklenen anlamlardır.” (Türkçapar, 2019, s. 68). Bilişsel

yaklaşım, dış olaylar kadar bilinçli anlamlarla da ilgilenir. Kişinin fikirlerine, duygularına ve isteklerine ilişkin bildirimleri, bilişsel model için veri sağlar (Beck, 1979). Bir olaya verilen duygusal tepkileri anlamak için, olayın sözlük veya kamusal anlamı ile kişisel veya özel anlamı arasında bir ayrım yapmak gerekir. Kamusal anlam, olayın resmi, nesnel tanımıdır ve kişisel anlam/çağrışımdan yoksundur (Beck, 1979). Bir kişinin yaşam olaylarına yüklediği duygusal tepkiyi bulmak için, bu olaylara yükledikleri anlamları yani gerçekliğin birey tarafından öznel şekilde nasıl inşa edildiğini keşfetmek önemlidir (Neenan ve Dryden, 2021, s. 3). Örneğin yolda yürürken yanında geçen arkadaşının selam vermediği bir kişi sevilmediği, dışlandığını düşünür ve arkadaşıyla arasına mesafe koyar; başka bir kişi arkadaşının dalgın olduğu için onu görmediğini düşünür ve arkadaşıyla ilişkisine normal şekilde devam eder; üçüncü kişi arkadaşının, onun kötü bir davranışından dolayı onunla konuşmadığını düşünür ve kendini suçlu hisseder. Aynı olaya verilen tepkilerin farklı olma sebebi olaya bakış açısının olayı yorumlarken kişilere aracılık etmesindendir (Neenan ve Dryden, 2021, s. 4). Bireyin kendi algılamalarına göre çıkardığı bu özel anlamlar genellikle gerçekçi değildir çünkü bireyin bu algılamaların gerçekliğini kontrol etme fırsatı yoktur (Beck, 1979).

Bilişsel kuram otomatik düşünce, ara inanç ve temel inanç kavramlarından oluşan üçlü bilişsel yapıdan meydana gelmiştir. Beck'e göre psikolojik sorunların değerlendirilmesinde çekirdek inançlar, ara inançlar ve otomatik düşüncelerden oluşan üç bilişsel yapı, hiyerarşik şekilde birbirini etkilemektedir (Beck, 1991).



Şekil 2. Üçlü Bilişsel Yapı
(Türkçapar, 2019: 109)

Yaşanan olayın nasıl yorumlandığı ve bu yorumların öznel ifadesi otomatik düşüncelerle bağlantılıdır (Beck, 1991; Türkçapar, 2019, s. 111). Otomatik düşünceler, bilincin akışında bulunan sözel veya imgesel bileşenlerdir (Beck, 1991; Türkçapar, 2019, s. 109). Bu imgeler zihinde aniden, otomatik ve refleksif şekilde oluştuğu için otomatik düşünce olarak adlandırılmıştır (Beck, 1991). Otomatik düşünceler herhangi bir yönlendirme ve güdülenme olmadan refleksif bir şekilde ortaya çıkan düşüncelerdir. Bu düşünceler duygusal sıkıntı anlarına eşlik eden spesifik bilişlerdir (Kaya, 2015). Bu düşünceler (bilişler), iradeyle veya bilinçli şekilde kontrol edilemezler, bireye tamamen makul görünürler, mantık süzgecinden geçirilmez ve sorgulanmazlar (Beck, 1991; Kaya, 2015). Herhangi bir durumdan çıkarılan kişisel anlam, bir bilişte, bir düşüncede veya bir imgede bulunur (Beck, 1979). Bazen biliş, basitçe “korkunç” veya “harika” gibi bir çağrışım veya değer yargısından oluşabilir. Otomatik düşünceler, herhangi bir durum esnasında zihinden akan anlam öbekleri, sözcükler ve kısa cümleler şeklinde olabilir; ancak her zaman konuşma ve yazma dilindeki gibi net cümle ve kelimelerden oluşmayabilir. İmge, hayal, görüntüler de otomatik düşünce kapsamında ele alınmaktadır (Gökdağ, 2014). Akla gelen otomatik düşünceler, bireylerin kendi kendilerine ne söyledikleriyle alakalıdır. Diğer insanlarla alışılmış iletişim biçimleri olan konuşma modunda söyleyebileceklerinden çok, kendi kendini izleme sistemiyle ilgilidir (Beck, 1991). Bu nedenle otomatik düşünceler, diğer insanlarla tartışmaya daha çok dahil olan kişilerarası iletişimin aksine, bir iç iletişim sisteminin parçası olarak tasarlanmıştır (Beck, 1991).

Kendiliğinden ortaya çıkan bu düşünceler ancak yaşanan duygular eşliğinde farkedilmektedir (Beck, 1979; Beck, 1991; Kaya, 2015). Otomatik düşüncelere duygular ve devamında davranışlar eşlik eder. Bir olayın özel anlamı, duygusal tepkiyi belirlemektedir. Belirli bir duygunun o sırada dış koşullarla hiçbir bağlantısının olmayabileceği yaygın bir gözlemdir. Birey eğer hayal kuruyorsa ya da derin düşüncelere dalmışsa, duygu (dış bir uyaran yerine) hayalin ya da fikirlerin içeriği tarafından üretilmektedir (Beck, 1979).

Otomatik düşüncelerin üç farklı formu vardır. Birinci grupta herhangi bir gerçekle alakası olmayan düşünceler bulunurken ikinci grupta, doğru olma ihtimali söz konusu olan düşünceler vardır; ancak bireyin bu düşüncelerden çıkardığı sonuç yanlıştır. Üçüncü grupta işlevselliği kalmayan otomatik düşünceler vardır, bu düşüncelerin geçerliliği

gözden geçirilerek işlevsel şekilde duygusal tepkiler verilmesi sağlanabilir (Beck, 2006; akt. Karaman, 2019).

Zihin, düşünce üretme odaklı bir yapıya sahiptir ve bireylerin zihninden 16 saat içinde 40 bin farklı düşünce geçmektedir (Hayes ve Smith, 2021, s. 93; Türkçapar, 2019, s. 109). Bundan dolayı otomatik düşünceler de sadece psikolojik sıkıntısı olan bireylerin aklında geçmez, tüm bireylerin aklından otomatik düşünceler geçebilir (Gökdağ, 2014). Ancak psikolojik rahatsızlık yaşayan bireylerde otomatik düşünceler daha katı, bozuk ve hatalıdır (Sharf 2000; akt. Gökdağ, 2014).

Otomatik düşünceleri besleyen şemalar vardır ve bireyin zihnindeki yüklü miktardaki olumsuz şemalar daha olumlu şemaların önüne geçer ve zihinde olumsuz bilişsel değişime sebep olur (Beck, 1991). Bireyler çocukluktan itibaren kendileri, dünya ve diğerleri hakkında bazı kural ve varsayımlar geliştirir. Hayatlarında karşılarına çıkan durumları bu kural ve varsayımlara göre değerlendirirler. Durumları değerlendirme anında kullanılan bu kural ve varsayımlar bilişsel yapının “şemalar (inançlar)” kısmını oluşturmaktadır (Beck, 1979; Beck, 2021, s. 32).

Şema, bireylerin yaşamdaki deneyimlere bağlı kazanılan, nesnenin/fikrin nasıl algılanacağını ve kavramsallaştırılacağını belirlemek için sunulan uyarıcı nesne/fikrin özellikleriyle birleşen karmaşık bir modeldir (Beck, 1964). Şemaların rolü, anlam sağlamak için günlük uyaran durumlarını işlemek ve içeriğe bağlı olarak motivasyonel, duygusal ve fizyolojik sistemler gibi diğer sistemleri devreye sokmaktır (Beck ve Haigh, 2014). Negatif çevresel girdiler, dikkat yanlılığını şekillendirme eğilimindedir ve tekrarlanan etkileşimler, olumsuz deneyimler için önyargıyı güçlendirir. Önyargılı algılar bellekte biriktirilir, depolanır ve yanlı inançları içeren bilişsel işlem yapılarının veya şemaların oluşumuna yol açar. Şemalar, ciddi bir olumsuz olaya veya tekrarlanan stresli deneyimlere maruz kalınarak güçlendirilir. Şemalar gizli kalabilir veya güçlü yaşam olayları tarafından etkinleştirilebilir (Beck ve Haigh, 2014). Şemalar, bireyleri olaylara ilişkin algılarını ve bunlara tepkilerini şekillendiren etkilerden kaynaklanır (Pretzer ve Beck, 2005, s. 53). Şemalar doğrudan gözlenemediği ve elde edilen verilerden çıkarsandığı için varsayımsal yapılar olarak kabul edilebilir. Şema, ham verileri soyutlar ve düşüncelere/bilişlere dönüştürür. Şemalar, anlık çevresel durum tarafından uyarılıp uyarılmadığına bakılmaksızın, düşünce süreçlerini yönlendiren istikrarlı bilişsel yapılar

olarak ele alınmaktadır. Bireyler, benzer olaylara benzer tepkiler gösterme konusunda tutarlılık göstermektedir. Bu basmakalıp veya tekrarlayan kavramsallaştırma kalıpları bilişsel yapının oluşumunda etkilidir. Şemaların en dikkat çekici özelliği içerikleridir. Şemalar benzer içeriklere genellenebilir özelliktedir ve bireylerin tutumlarına, amaçlarına, değerlerine ve kavramlarına denk gelmektedir (Beck, 1964). Bireylerin yaşadıkları deneyimleri yorumlarken izlediği öznel yollar, serbest çağrışımlar, uzun düşünülen ve hayallerinde tekrarlanan konular, rüyalarındaki konular, tutumları, önyargıları, beklentileri ve hayatıyla ilgili sorular içeren psikolojik testlere verilen cevaplar sonucunda bireylerde olan şemalara dair çıkarsamalarda bulunulabilir (Beck, 1964).

Şemalar ara inançlar ve temel inançlar başlıkları altında ele alınmaktadır (Pretzer ve Beck, 2005, s. 51). Ara inançlar, bireyin davranışlarını düzenleyen kural, tutum ve varsayımlardır. Ara inançlar sözel olarak ifade edilemezler (Beck, 2021, s. 32; Türkçapar, 2019, s. 111). İnanç terimi, anıları ve çağrışımları etkileyen varsayımlar, beklentiler, korkular, kurallar ve değerlendirmeler gibi şemayla ilgili çeşitli yapıları temsil etmek için genel bir etiket olarak kullanılır. Bazı inançlar zorunlu bir biçim alır. Nesne, kendisi veya diğer bireyler olabilir. Bunlar "gerekir", "olmalı" veya "gerekir" gibi kelimelerle çerçevelenir (Beck ve Haigh, 2014). Varsayımlar “eğer se /sa olur.” şeklinde ifade edilir. Örneğin “Eğer hata yaparsam sevilmem. Başarılı olmazsam çaresizim.” gibi. Kurallar –meli/-malı şeklinde ifade edilir. Örneğin “Hata yapmamalıyım.” gibi. Tutumlar ise genel doğrulardır. Örneğin “Hata yapmak çok kötüdür.” gibi (Beck 1991; Beck, 2021 s. 202; Kaya, 2015).

Temel inançlar, en alt katmanda yer alan bilişsel yapıdır (Türkçapar, 2019, s. 113). Temel inançlar geniş kapsamlı, katı ve aşırı genellenmiş yapıdadır (Beck, 2021, s. 34). Temel inançlar, çocukluk döneminden itibaren bireylerin kendileri, çevrelerindeki bireyler ve dünya hakkında geliştirdikleri inançlardır (Beck, 1991). Temel inançlar yetişkinlikte olduğu gibi sabit değildir, yaşantılar, tecrübeler ve olumsuz yaşam olaylarının sonucu olarak yaşamın erken dönemlerinde oluşmaktadır (Beck, 1967; akt. Beck, 1991; Gibb ve Alloy, 2006; Türkçapar, 2019, s. 113). Çocukluk döneminde elde edilen deneyimler yaşamın ilerleyen dönemlerinde elde edilen benzer deneyimlerle pekişmektedir (Türkçapar, 2019, s. 115).

Beck, temel inançları çaresizlik, sevilmemeye ve değersizlik başlıkları altında toplamıştır (Türkçapar, 2019, s. 113). Çaresizlik temel inancı güç ve başarı performansı ile ilgili; sevilmemeye temel inancı duygusal eksikliklerle ilgili; değersizlik ise ahlaki eksiklik ve suçlulukla ilgilidir (Türkçapar, 2019, s. 114). Çaresizlik temel inancı için “yetersizim, güçsüzüm, kontrolsüzüm, başarısızım, zayıfım, muhtacım vb.”; sevilmemeye temel inancı için, “çirkinim, sıkıcıyım, sevilmiyorum, kusurluyum, seviyecek kadar iyi biri değilim vb.” ; değersizlik temel inancı için “değersizim, hastayım, zarar vericiyim, yaşamayı hak etmiyorum.” örnekleri verilebilir (Türkçapar, 2019, s. 114).

Bireylerde temel inançların olumlu formu da olumsuz formu da çift halinde birlikte bulunmaktadır. Sağlıklı bireyler geçici olumsuz yaşantılara maruz kaldığında olumsuz temel inanç daha etkin hale gelir (Gökdağ, 2014; Karaman, 2019; Türkçapar, 2019, s. 114). Ancak kronik ruhsal rahatsızlığı ya da kişilik bozukluğu olanlarda olumlu inanç yok denecek kadar azdır ve olumsuz inanç bireyin düşüncelerinde devamlı etkili haldedir (Türkçapar, 2019, s. 115). İnançların yaygınlığı ve aşırılığı, psikolojik bozukluklar kötüleştikçe artar (Beck ve Haigh, 2014).

Bilişsel Çarpıtmalar/ Bilgi İşleme Hataları

İnsanlar olayların yanlış yorumlanmasına katkıda bulunabilecek ve şemaların etkisini artırabilecek çeşitli mantık hatalarına eğilimlidir (Pretzer ve Beck, 2005, s. 54). Bazen bir bireyin bir olaya verdiği tepkilerin tamamen uygunsuz veya anormal görünecek kadar aşırı olduğu görülür. Onun bu tepkisi sorgulandığında, genellikle durumu yanlış yorumladığı anlaşılır. Yanlış yorumlaması, duruma bağladığı yanlış anlamlardan oluşan bir ağdan oluşur. Sürekli olarak gerçeklikten ayrılan (ve yalnızca yanlış bilgilere dayanmayan) yorumlar, sapkın/çarpık olarak etiketlenebilir. Bu sapkın/çarpık anlamlar, duygusal bozuklukların özünü oluşturan bilişsel çarpıtmalardır (Beck, 1979). Durumların sürekli olarak yanlış algılanmasına sebep olan bilişsel çarpıtmalar muhakemedeki sistematik hatalardır (Pretzer ve Beck, 2005, s. 54). Tüm psikolojik sıkıntıların temelinde çarpık düşünme yatmaktadır ve bu çarpıtmalar genellikle duygusal sıkıntı sırasında etkileşen daha derin işlevsiz inançlardan kaynaklanır (Neenan ve Dryden, 2021, s.6). Eğer bir durum büyük ölçüde çarpıtılırsa duygusal tepki durumun olgusal yönlerinden ziyade çarpıtma ile tutarlı hale gelir (Beck, 1979).

Duygusal sıkıntıda bulunan yaygın bilgi işleme hataları şunları içerir (Kaya, 2015; Neenan ve Dryden, 2021, s. 7; Pretzer ve Beck, 2005, s. 55; Türkçapar, 2019, s. 117-121):

- *Ya Hep Ya Hiç Tarzı Düşünme (Siyah Beyaz Düşünme)*: Bireyin deneyimlerini iki uç değer açısından ele almasıdır. Başka bir deyişle gri tonların gözardı edilip sadece siyah veya beyaz rengin görülmesidir. Bireyin mükemmel başarı dışındaki tüm durumları başarısızlık sayması buna örnek olarak verilebilir.
- *Aşırı Genelleme*: Belirli bir olayı sadece bir olay olarak değerlendirmek yerine genel olarak yaşamın bir kuralı gibi algılamaktır. Bireyin eşinden bir defa destek görmemesi ve diğer tüm durumlarda eşinden gördüğü desteğe rağmen umursanmadığını düşünmesi buna örnek olarak verilebilir.
- *Seçici Soyutlama (Zihinsel Filtreleme)*: İçinde bulunulan durumu bağlamından kopararak o olaydaki bir detaya odaklanıp olayın tamamını o detaya göre anlamlandırmaktır. İşyerinde yapılan performans değerlendirmesinde bireyin olumlu yorumları gözden kaçırıp bir olumsuz yoruma odaklanması buna örnek olarak verilebilir.
- *Olumluyu Yok Sayma*: Bireyin kendi olumsuz görüşleriyle çatışan olumlu deneyimleri gözardı edip önemsiz görmesidir. Bireyin iş arkadaşlarının, bireye yaptığı olumlu yorumları “bunları sadece kibar olmak için söylüyorlar.” gerekçesini sunarak reddetmesi buna örnek olarak verilebilir.
- *Zihin Okuma*: Bireyin elinde hiçbir kanıt olmamasına veya çok az kanıt olmasına rağmen diğerlerinin nasıl düşündüğü ve nasıl olduklarına dair bilgisi olduğunu iddia etmesidir. İşyerinde bir çalışanın “Patronum bu sabah bana gülümsemedi, yani yaptığım işlerden memnun değil.” diye düşünmesi buna örnek olarak verilebilir.
- *Keyfi Çıkarsama (Sonuca Atlama)*: Bir durum hakkındaki geniş çaplı değerlendirmeleri, destekleyici kanıtları dikkate almak yerine bunları gözardı edip direkt belli bir sonuca ulaşılacağı hakkında görüş belirtmektir. Uzun süredir psikolojik sıkıntılar yaşayan danışanın henüz ilk seansın sonunda terapisinin işe yaramayacağını düşünmesi örnek olarak verilebilir.

- *Etiketleme:* Bireyin daha makul, bütüncül ve nesnel değerlendirmeler yapmak yerine kendine, dünyaya veya başkalarına genel olumsuz etiketler yapıştırıp tüm durumu bu etiketler üzerinden değerlendirmesidir. Bireyin grup ortamında tartışılan bir konuyu tam anlayamaması üzerine “Ben aptalım.” diye düşünmesi buna örnek olarak verilebilir.
- *Duygusal çıkarım:* Bireyin duygusal olarak hissettiği durumlara, aksine kanıtlar olmasına rağmen yine de gerçekmiş gibi inanmasıdır. İş başvurusunun sonucu hakkında kendini umutsuz hisseden bireyin “Demek gerçekten sonucunda umut olmayan bir işe başvurdum.” diye düşünmesi buna örnek olarak verilebilir.
- *Felaketleştirme:* Gerçekleşmesi ihtimal dahilinde olan birçok sonuç olmasına rağmen bireyin bunları gözardı edip geleceği en kötü senaryoya göre değerlendirmesidir. Öğrencinin ödevini yetiştirememesi üzerine dersten kalacağını düşünmesi buna örnek olarak verilebilir.
- *Büyütme/ Küçültme:* Herhangi bir durumda olumlu yönleri küçük görüp olumsuz yönleri abartmaktır. Bireyin “İşimde iyiyim evet ama bunun ne önemi var ailem bana saygı duymuyor.” diye düşünmesi buna örnek olarak verilebilir.
- *Kişiselleştirme:* Belirli bir durumda sorumlu olan birkaç dışsal faktör olmasına rağmen bireyin bu durumun sorumlusunun sadece kendisi olduğunu düşünmesidir. Bireyin katıldığı toplantıya gelmeyen bir katılımcı hakkında “Toplantıya ben varım diye katılmadı.” diye düşünmesi buna örnek olarak verilebilir.
- *Olmalı İfadeleri:* -meli/ -malı düşünce tarzı olarak da adlandırılmaktadır. Bireyin kendisinin ve dünyanın nasıl olması gerektiği ile ilgili katı kuralları vardır. Bu kuralların aksine davranıldığında istenilen sonuca ulaşamayacağına inanır. Birey bu kurallara uymadığında suçluluk, diğer insanlar uymadığında ise öfke ve kızgınlık hisseder. “Hata yapmamalıyım., İnsan kendinden önce başkalarını düşünmelidir., Bir iş yapıyorsan bu kusursuz şekilde yapılmalıdır.” gibi düşünceler buna örnek verilebilir.

- *Geleceği Okuma:* Gelecekteki olaylarla ilgili olumsuz, tehlikeli ve kötü kehanetlerde bulunmaktır. Bireyin eşi için “Beni terk edecek, bunu biliyorum.” diye düşünmesi ve buna inanması örnek verilebilir.
- *Ya olursa Tarzı Düşünce:* Bireyin gerçekleşme olasılığı olan durumlarla ilgili sürekli “ya olursa” tarzında düşünmesi ve bu duruma tatmin edici cevaplar bulamamasıdır. “Ya paniklersem, ya yapamazsam, ya beni yanlış anladıysa.” gibi düşünceler buna örnek olarak verilebilir.

Otomatik Düşünceler ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Parmaksız (2021), stresle başa çıkma, belirsizliğe tahammülsüzlük ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi açıklamak için 393 katılımcıyla yaptığı çalışmada otomatik düşünceler ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı ilişkiler saptamıştır. Ayrıca regresyon analizi sonucunda stresle başa çıkma tarzlarının ve otomatik düşüncelerin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordadığı görülmüştür. Flouri ve Palourgia (2014), uyumsuz bilişlerin (olumsuz bilişsel hatalar, olumsuz otomatik düşünceler ve işlevsiz tutumlar) veya duygu düzenlemedeki zorlukların, olumsuz yaşam olaylarının sayısındaki değişiklik (yani yaşam stresindeki değişiklik) ile ergenlikteki duygusal ve davranışsal sorunlar arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğine dair bir araştırma yapmıştır. Örneklemi 10-19 yaş arası 557 kişiden oluşan araştırmanın sonucunda yalnızca olumsuz otomatik düşünceler, yaşam stresindeki değişiklik ile duygusal ve davranışsal sorunların arasındaki ilişkiye aracılık ettiği saptanmıştır.

Bal ve Özmüş’ün (2020) yaptığı, örneklemi 417 kişiden oluşan araştırmaya göre olumsuz otomatik düşünceler ve ruminasyon aleksitimi üzerinde anlamlı bir etki oluşturmaktadır. Szentagotai-Tatar ve Freeman (2007), irrasyonel inançlar ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi, majör depresif bozukluğu olan hastalarda depresif ruh halini öngörmek için bir çalışma yapmıştır. Hem irrasyonel inançların hem de otomatik düşüncelerin sıkıntıyla (yani, depresyon/depresif ruh hali) ilişkili olduğunu ve irrasyonel inançların sıkıntı üzerindeki etkilerine kısmen otomatik düşüncelerin aracılık ettiği saptanmıştır. Dong ve Zhao (2022), Çinli üniversite öğrencileri arasında olumsuz otomatik düşüncelerden intihar düşüncesine ve depresif semptomatolojiden intihar düşüncesine bağlantılarda farklı sosyal destek boyutlarının (aile, arkadaşlar ve diğer önemli kişilerden) engelleme etkisini araştırmayı amaçlamıştır. 17-23 yaşları arasındaki

469 Çinli üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada, algılanan aile desteğinin, olumsuz otomatik düşünceler ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkinin yanında depresif semptomatoloji ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkiye de aracılık edebileceğini ortaya koymuştur. Göksan-Yavuz ve diğerleri (2022), yetişkin migren hastaları arasında sorunlu üstbilişler, olumsuz bilişsel içerik ve duygusal sıkıntı ile migrene bağlı sakatlık arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. 47 sağlıklı gönüllü ile 74 migren hastasından oluşan çalışmanın sonuçlarına göre, yüksek seviyedeki depresyon, anksiyete, stres seviyelerinin ve olumsuz otomatik düşüncelerin daha önemli migren rahatsızlığı ile anlamlı şekilde ilişkili olduğu saptanmıştır. Alp Aydın (2021), 18-24 yaş arası geç ergenlerin sınav kaygısı, akran baskısı ve otomatik düşünce düzeyleri arasındaki ilişkiyi, sürekli kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma yapmıştır. Örneklemi 470 kişiden oluşan araştırmaya göre sınav kaygısı, sürekli kaygı, depresyon ve otomatik düşünce düzeylerinin kadınlarda, erkeklere oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Otomatik düşüncelerin ise sınav kaygısını yordayıcı etkisi anlamlı düzeyde bulunamamıştır.

Tutuş ve Barut'un (2021), evli bireylerde psikolojik dayanıklılık, olumsuz otomatik düşünceler ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek için yaptığı örneklemi 320 kişiden oluşan araştırmaya göre otomatik düşünceler ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Yine bu araştırmaya göre olumsuz otomatik düşüncelerin fazlalığının evlilik doyumunu azalttığı bulunmuştur. Şahin'in (2017), evli bireylerin otomatik düşünce kalıplarının evlilik uyumu üzerindeki etkisini incelemek için 214 evli bireyle yaptığı çalışmaya göre evli bireylerin evlilik uyumları ile otomatik düşünceleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Çocukluk çağı travmalarının bilişsel duygu düzenleme ve otomatik düşüncelerin arasındaki ilişkiyi incelemek için 652 öğrenci ile yapılan çalışmada çocukluk çağı travmalarının ve otomatik düşüncelerin anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur (Sarica ve Tagay, 2020). Çocukluk çağı travmaları, otomatik düşüncelerin ve öz-şefkat üzerine 578 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmaya göre olumsuz otomatik düşüncelerin, çocukluk çağı travmaları ile gençlerde depresyon belirtileri arasında aracı olabileceği bulunmuştur. Ayrıca, çocukluk çağı travması geçiren herkes olumsuz otomatik düşüncelere sahip olmayabilir. Buradan yola çıkarak bazı faktörlerin çocukluk çağı travmalarının olumsuz etkilerini elimine edebileceği görülmektedir. Bazı araştırmacılar

bu noktada öz-şefkatin koruyucu bir faktör olabileceğini ve bu süreçte önemli bir rol oynayabileceğini öne sürmektedir (Hou ve diğerleri, 2020). Olumsuz otomatik düşünceler ile umutsuzluk arasındaki ilişkiyi araştırmak için 197 katılımcı ile yapılan başka bir çalışmada otomatik düşüncelerin umut ve umutsuzluk ile ilişkisi ele alınmıştır. Otomatik düşüncelerin umutsuzluk değişkeni ile güçlü bir ilişkisi olduğu ve umutsuzluğu yordadığı bulunmuştur. Yine araştırmanın sonucuna göre olumsuz otomatik düşüncelerin umutsuzluk ile güçlü bir ilişkisi olduğu ve bu değişkeni yordadığı saptanmıştır. Umut ile olumsuz otomatik düşüncelerin ilişkisi incelendiğinde otomatik düşüncelerin pozitif değişkenlerle de ilişkili olduğu ancak bu değişkenleri etkilemediği yorumunda bulunulmuştur (Artıran ve Şeker, 2020). Pozitif değişkenlerle ilgili 286 üniversite öğrencisi ile yapılan başka bir çalışmada da öz-şefkat ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş, öz-şefkat ile otomatik düşünceler arasında negatif yönde anlamlı ilişki yine öz-şefkat ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Hoşoğlu, 2020).

Öz-şefkat

Temeli Budist geleneğe dayanan ve 2500 yıllık bir geçmişe sahip olan şefkat, batı psikolojisinde yeni çalışılan bir konudur (Atalay, 2019; Neff, 2003a). Şefkat kelimesinin (compassion) kökeninde com- (beraber) ve -pati (acı çekmek) anlamları olduğu görülmektedir. Dolayısıyla şefkat acıyı paylaşmak olarak nitelenebilir. Türk Dil Kurumu sözlüğünde şefkatin (compassion); sevecenlik, hoş görme, halden anlama, hassaslık gibi anlamları bulunmaktadır.

Öz-şefkat, bireyin başarısızlık ve yetersizlikleri karşısında kendisine anlayış ve nezaket göstermesi, acılarını kabul edebilmesidir (Neff, 2003a). Öz-şefkat, bireyin kendi acısına karşı duyarlı olmasıdır (Atalay, 2019). Bir bakıma öz-şefkat, değer verdiğimiz bireylere herhangi bir durumda gösterdiğimiz ilgi ve özeni kendimize de gösterebilme becerisidir. Öz-şefkat, yapılan çeşitli çalışmalarda öz-anlayış (Deniz ve Sümer, 2010; Özyeşil, 2011; Tatlıhoğlu, 2010), öz-duyarlılık (Abacı, Akın ve Akın, 2007) olarak da anılmaktadır.

Öz-şefkat; hataların yok sayılması, bireylerin kendilerine acıması, kendilerini diğerlerinden üstün veya alçak görmesi, tembel veya bencil olması anlamına gelmez. Bu

tarz yanlış algılardan dolayı insanlar başkalarına rahatlıkla iyi davranabilirken kendine karşı acımasız olabilmektedir. Bireylerin kendilerini iyi hissetmek adına yaptığı her şey fark edilmese bile öz-şefkatin bir getirisi (Atalay, 2019). Hatta bireylerin hatalar ve yolunda gitmeyen işler sebebiyle kendilerini suçlamaları ve eleştirmeleri öz-şefkati yeterince fark etmemekten kaynaklanmaktadır (Germer, 2019, s.15). Bu noktada öz-şefkatin farkına vararak sorunlarla baş etme noktasında içsel mekanizmalardan destek alınabilir (Germer ve Neff, 2013).

Öz-şefkatin Bileşenleri

Öz-şefkatin öz-nezaket, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık olmak üzere üç bileşeni vardır. *Öz-nezaket*, işler yolunda gitmediğinde bireyin kendine karşı anlayışlı olmasını, yargılayıcı olmayan tavırla olaylara yaklaşması gerektiğini ifade eder. Bireyin kendini kınaması, kendisine olumsuz etiketler yapıştırması gelişim ve değişimin önündeki engeldir (Neff, 2003b; Neff, 2011). *Öz-nezaket* bireyin kendine iyi davranmasıdır; ancak bu bireyin sadece kendini iyi hissettiren şeyleri yapacağı anlamına da gelmemektedir. Aynı zamanda aydınlanma ve gelişimi yaşatacak acıları da bireyin kucaklayabilmesidir (Chodron, 1997; akt. Kirkpatrick, 2005). *Öz-nezaket* sahibi insanlar kendilerini sert bir şekilde eleştirmez ya da yargılamazlar (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Yine *öz-nezaket* bireyin kendine olan nefretini engelleyen bir settir (Rubin, 1975; akt. Kirkpatrick, 2005). *Öz-nezaket*i düşük olan insanlar kendilerini kolayca eleştirirler ve bu sürece eşlik eden iki durum vardır. Bunlardan ilki kendine düşmanlık ve kendinden nefret etmek; ikinci durum ise bireyin kendisine karşı samimi ve sevecen davranma, kendini yönetme noktasındaki yetersizlikleridir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). *Ortak paydaşım*, insan deneyimlerinin evrenselliğini ve bireylerin de bunun sadece bir parçası olduğunu anlayabilmesini ifade eder. Ortak insanlık bilincine sahip olmak, acıların da mutlulukların da evrensel olduğunu bilmekten ve bunları açık yüreklilikle deneyimlemekten geçer. Birey herhangi bir yetersizlik ve başarısızlıkla karşılaştığında bunun olağan ve herkesin başına gelebilecek bir şey olarak görebilmelidir (Neff, 2003b; Neff, 2011). Bu fikir tüm insanlarla olan bağ ve ilişkileri güçlendirir. İnsanlara ve insanlığa bağlılık şefkatle ilintilidir; ancak birey kendisine şefkat duymadan başkasına şefkat duyamaz (Atalay, 2019; Chodron, 1997; akt. Kirkpatrick, 2005; Germer, 2019, s.15; Wallace, 1999; akt. Kirkpatrick, 2005). Birey acı, çaresizlik, yetersizlik vb duygular karşısında ne yapacağını ve nasıl tepki vereceğini bilemezse karşısındaki insana doğru tepki verebilme olasılığı da

düşer (Atalay, 2019; Germer, 2019, s.15). Öz-şefkati anlamada empati önemlidir. Empatik davranışlar, bireyin kendini yatıştırabilmesine ve iyi davranmasına kolaylık sağlar. Kendilerini daha kolayca kabul edebilir ve daha az yargırlar. Empatinin kapsamında başkasının acısını anlama, dolaylı olarak deneyimleme ve farkındalık bulunduğu için ortak paydaşım bileşeniyle de yakından alakalıdır (Kirkpatrick, 2005). *Bilinçli farkındalık* ise bireyin acı veren durumları; yargılamadan, uzaklaştırmaya ya da değiştirmeye çalışmadan şimdi ve burada objektif bir şekilde yaşayabilmesini ifade eder (Neff, 2003b; Neff, 2011).

Yapılan araştırmalar öz-şefkatin benlik saygısından daha işlevsel olduğunu ortaya koymuştur. Yüksek benlik saygısı ile narsisizm arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki varken öz-şefkat ile narsisizm arasında ilişki bulunmamıştır (Neff, 2003a). Öz-şefkati yüksek olan insanlar başarıları kadar acı ve yetersizliklerini de kabul edip kucaklayabildikleri için ego savunmasına geçmezler ve yüksek benlik saygısı gibi bir gereksinimleri olmaz (Kirkpatrick, 2005; Neff, 2003a; Neff ve Vonk, 2009). Benlik saygısının öz değerlendirme ile bağlantılı olduğu bilinmektedir. Farkındalık ise, bu değerlendirmeleri tamamen saf dışı bırakarak anı olduğu gibi yaşamaktır (Kirkpatrick, 2005). Farkındalık bireyin kendisini akışa bırakmasıdır, o anki duygu ve düşüncelere odaklanmak yerine sürece odaklanmaktır (Nisker, 1998; akt. Kirkpatrick, 2005). Gunaratana (1993)'a göre farkındalık, "şimdiki zamanın aynasıdır, çünkü sadece o anda olanları olduğu gibi yansıtır" (Kirkpatrick, 2005).

Farkındalık aynı zamanda duygusal zeka ile de ilgilidir. Duygusal zeka; duyguları algılama, duyguları kullanma, duyguları anlama ve duyguları yönetme bileşenlerinden oluşmaktadır. Duyguları yönetme bileşeni istenilmeyen duyguları bastırmak yerine onları deneyimlemek ve düzenlemek işlevi gördüğü için farkındalıkla yakından ilişkilidir (Kirkpatrick, 2005). Duygu düzenleme noktasında öz-şefkatin önemli bir yeri vardır. Bireylerin duygularına ilişkin farkındalık, anlamlandırma ve kabul etme gibi durumlarda öz-şefkat becerisinin önemi çalışmalarda ortaya konmuştur. Bu bağlamda öz-şefkat, bazı araştırmacılar tarafından duygu düzenlemenin “şah damarı” olarak da nitelendirilmiş ve öz-şefkatin duygu düzenlemenin başlangıcı olduğu vurgulanmıştır (Vatan, 2019). Bireyler rahatsız edici olumsuz duyguları devamlı olarak reddediyor ve yargılıyorsa veya acı veren duygulara tamamen kapalıysa farkındalık eksikliği de bu durumlara eşlik ediyor demektir (Neff, 2003b). Farkındalık daha önce kaçılan ve reddedilen duyguların

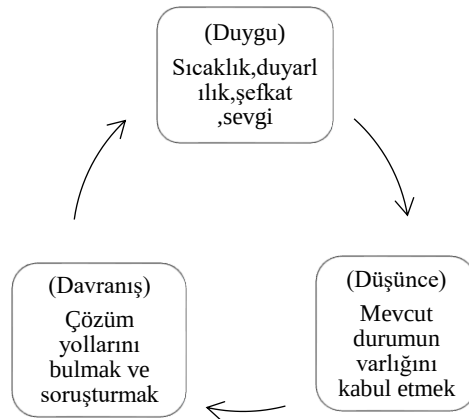
yaşanması için bireye açılan bir alandır. Bu duyguları yaşamamanın terapötik bir yanı vardır ve değişimi sağlar (Kirkpatrick, 2005).

Öz-şefkat ile Duygu Düzenleme İlişkisi

Duygu düzenleme, bireylerin duygularının farkına vardığı, yoğunluğunu ve süresini yönettiği süreçlerdir. Duygu odaklı başa çıkmada onlarla yüzleşmek yerine kaçış savunma mekanizmaları işlenmektedir. Ancak yakın zamanlı çalışmalarda duygu odaklı yaklaşımların faydalı olabileceği görüşü ifade edilmektedir (Neff, 2003b). Öz-şefkat, duygularla başa çıkmada etkili bir yol olarak görülmektedir. Kendine şefkat, beraberinde farkındalığı da getirdiği için bireyler acı veren ve üzüntü içeren duyguları da nezaket ve anlayışla karşılar. Farkındalıkla birlikte bireyin anlık duyguları da anlam kazanır. Bireyin kendini ve çevresini etkili bir şekilde nasıl değiştireceğini anlaması için öz-şefkat etkili bir rehber ve duygusal zekanın destekleyicisidir (Neff, 2003b). Duyguların erişilebilirliği, anlamlandırılması ve devamında da duyguları kontrol ederek toplumsal hayata uyum sağlanabilmesi için öz-şefkat önemli bir beceridir.

Öz-şefkatin Gelişimi

Bireylerin yaşantılarındaki birçok durumda olduğu gibi öz-şefkate de birbiriyle ilişkili bir örüntü vardır. Bu örüntüler de birkaç duygu, düşünce ve davranışlardan oluşur. Öz-şefkatin gelişiminin önünde bazı engeller vardır. Bunlar mükemmeliyetçilik, değersizlik ve eleştirilerdir. Bu engeller kalktığında öz-şefkat döngüsü devreye girer.



Şekil 3. Öz-şefkat Döngüsü

(Atalay, 2019: 61)

Nasıl şefkatli olunur sorusu aşağıdaki gibi maddeleştirmiştir.

- *Duygusal Bir Acının Farkında Olunması* : “Bu durum çok üzücü.”
- *Sıcak Bir Tepki ile Acının Ele Alınması*: “Şimdi kendime nasıl yardımcı olabilirim?”
- *Olayı Felaketleştirmemek*: “Bu dünyanın sonu değil.”
- *Hataları da Yaşamdaki Deneyimlerin Bir Parçası Olarak Görmek*: “Bazen işlerin yolunda gitmemesi normal bir şeydir.”
- *Yalnızlık Hissinin Azalması*: “Bu sadece benim başıma gelmedi.”
- *Mindful Bir Bakış Açısı*: “Hatalarımı net olarak görebiliyorum.”
- *Eksik Yönlerle Yüzleşmek ve Böylece Öz-Eleştirileri Kısıtlamak*: “Belki de bu kadar utanmış hissetmeme gerek yoktur.”
- *Yaşanılanların Ortak İnsan Deneyiminin Bir Parçası Olduğunu Fark Etmek*: “Sanırım benim gibi birçok insan bu dertten muzdarip.” (Atalay, 2019 s. 59).

Germer (2019) öz-şefkati hayata dahil etmenin beş yolundan bahsetmiştir. Bunlar; fiziksel, zihinsel, duygusal, ilişkisel ve ruhsal yollardır. Bu yolları Germer (2019 s.135-146) şöyle açıklamıştır:

Bedenin içinde yumuşamak, "Zorlayıcı durumlarda bedende nasıl tepkiler ortaya çıkıyor?" sorusunun cevabı fiziksel faktördür. Şefkatli bireyler zorlayıcı durumlarda kendilerini kasmak yerine serbest bırakıp sakin davranırlar.

Düşüncelere izin vermek, öz-şefkatli olabilmek için bireyler zihinlerinden gelen geçen düşüncelerin üzerinde durmayıp onların akışına izin vermelidir. Zorlayıcı düşüncelere karşı direnç göstermek yerine onların akış içinde zihinden gelip geçmesi sağlanmalıdır. Bunun için kullanılan stratejilerden biri de mantralardır. Mantra, bireylere iyi gelen kelime ve cümlelerdir. Örneğin: bu da geçer, anı yaşa gibi cümleler mantradır.

Duygularla dost olmak, zorlu duygularla kalabilmek ve onlarla anda yaşayabilmektir. Duygularla dost olma ve kendine şefkat gösterebilmenin yolu "En yakın arkadaşım bu işe ne derdi?" sorusunun cevabını bireylerin kendilerine vermesidir. Başkalarının bakış açısıyla düşünmek işlevsiz düşünceleri ve dolayısıyla zorlayıcı duyguları engeller.

Başkalarıyla iyi ilişki kurmak, kurulan ilişkinin niteliği bireyin nasıl hissettiğini etkilemektedir. İlişkilerde nazik ve diğerkam olmak bireylere mutluluk verir. Ayrıca başkalarına yardımcı olmak ve insanlar için bir şeyler yapabilmek, onları affedebilmek öz-şefkati geliştiren öğelerdir.

Ruhu beslemek, Tanrı'yı, ruhu ve önem verilen değerleri yüceltmekle ilişkilidir. Bireyler eğer yüce ve mükemmel bir varlığı öncelerse, onunla olan bağını güçlendirirse ya da ruhunu besleyen sıradan bir gerçekliğe odaklanırsa öz-benlik duygusu, kendiyle ilgili her detaya odaklanma azalır. Böylelikle ciddi bir rahatlama yaşanır.

Genre (2016) öz-şefkati geliştirme sürecinde; benliğe olan öfkeyi azaltma, içinde bulunulan ana dair dikkati arttırma, geçmişe takılı kalmama, çocuksu yanlarını keşfetme, niyete odaklanma, özbakım becerilerini geliştirme, ilişkilerdeki rol ve sınırları belirleyebilme, kendi yaşam hikayelerini belirleyip bu hikayedeki duygu ve düşünceleri ayırt ederek yeniden şekillendirme, bedenlerine dair farkındalık sahibi olabilme, yaşama dair daha büyük bir bakış açısına sahip olabilme, sorumluluk alma ve zihni bilinçli bir şekilde kullanmanın faydalarından bahsetmektedir.

Öz-şefkat ve Psikolojik Danışma Kuramları

Psikoanalitik Kuram

Winnicott'un (1953; 1971) nesne ilişkileri kuramında yer alan gizil boşluk kavramı öz-şefkatle ilişkilidir. Winnicott gizil boşluk için "gerçek ile fantezi arasındaki orta alanı deneyim etmek" ifadesini kullanmaktadır (Ogden, 1990; akt: Kirkpatrick, 2005).

Gizil boşluk kavramının kaynağı, bebek ile anne arasındaki simbiyoz yaşamın sona erip ayrışmanın başladığı süreçtir. Bebek dünyaya ilk geldiğinde istediği her şeyi elde ettiği bir fantezinin içinde yaşamaktadır ve bu dönemde "ben" algısı gelişmiştir. Zamanla istediği her şeyin gerçekleşmediğini görünce farkındalık başlar ve fanteziden gerçek yaşama geçişe adım atılır. Bu yeni süreçte de bebekte "ben değil" algısı gelişmektedir. Ben ve ben değil dönemleri arasında gizil boşluk bulunmaktadır. Bebek artık ayrı bir birey olduğunu ve dış dünyayı fark etmeye başlar. Bebek bu yeni algılama çerçevesinde büyüyüp olgunlaştıkça öz-şefkat de gelişmeye başlar. Çocuk artık kendisi ve dış dünya arasındaki ilişkiyi algıladıkça hem farkındalık hem de ortak paydaşım gelişir (Kirkpatrick, 2005).

Bilişsel-Davranışçı Kuram

Son yıllarda bilişsel kuramcılar tedavilerine farkındalık kavramını ve bunun eğitimini de eklemektedirler. Bazı çalışmalarda bireyi daha az öz-eleştiri ve daha fazla öz-şefkate sevk eden gestalt çift sandalye uygulamaları kullanılmaktadır (Safran, 1998; akt. Özyeşil, 2011). Gestalt teorisinin farkındalık temasından ötürü öz-şefkatle bir bağı vardır. Perls ve arkadaşları ruh sağlığını korumak adına zorlayıcı duyguları yaşamamanın gerekli olduğunu söylemişlerdir. Aksi takdirde fazla kontrolcü ve duyguları reddedici bir tavır takınıldığında işlev bozuklukları yaşamak kaçınılmazdır (Greenberg, Korman ve Paivio, 2001; akt. Kirkpatrick, 2005)

Hayes'in Kabul ve Kararlılık Terapisinde (ACT), acı çekmek evrensel bir olgudur. Farkındalığı geliştirmek için de çeşitli teknik ve alıştırmalar kullanılır. Bu tekniklerle acıdan kaçmayı azaltmak ve acıyı deneyimlemek amaçlanmaktadır (Kirkpatrick, 2005). Geleneksel bilişsel müdahalelerde düşüncenin içeriği tartışılıp rasyonel veya irrasyonel olduğu değerlendirilirken farkındalık temelli müdahalelerde rasyonel olmayan düşünceleri değiştirmek yerine o an fark ettikleri düşünceleri gözlemlemeleri bireylerden istenir (Baer, 2003).

Hümanistik Kuram

Öz-şefkatin anlamlandırılması noktasında belki de en uygun zemin hümanistik kurama aittir. Örneğin, Maslow (1968) bireylerin büyümeleri ve gelişmeleri için yaşadıkları acıları ve başarısızlıkları kabullenmeleri gerektiğini vurgulamıştır (Neff, 2003b). Maslow' a göre çoğu psikolojik hastalıkların temelinde bireyin kendi duygu, anı ve potansiyelleri hakkında bilgi sahibi olma korkusu yatmaktadır. Bu korkunun temelinde ise özsaygıyı koruma gereksinimi yatmaktadır. Başkalarına, yaşadıkları acıdan dolayı kendilerine şefkat göstermeleri için telkinde bulunmak ve cesaretlendirmek bir bakıma kendini anlama noktasında da bireylere katkı sağlamaktadır. Maslow yargılayıcı olmayan, sevgi dolu bir kabulden bahsetmektedir (Neff, 2003b). Rogers'ın koşulsuz olumlu kabul kavramı da bu bağlamda Maslow'un düşünceleriyle benzerdir. Rogers'ın terapide kullandığı bu kavramın açılımında da bireyin kendini yargılamaksızın nazikçe kabul etmesi, kendinin daha çok farkına varması ve daha az savunması anlamları vardır (Kirkpatrick, 2005).

Öz-Şefkat ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Öz-şefkatin, iyi oluş (Neff, 2004), yaşam doyumu ve duygusal zeka (Neff, 2003a), mutluluk, iyimserlik, olumlu duygulanım, bilgelik, merak ve keşfetme duygusu, değişime açıklık, iyi olma ve psikolojik sağlamlık, beden imajı (Bayar, 2019; Neff ve diğerleri, 2007; Neff, 2003b; Neff ve McGehee, 2010), yaş (Neff ve Vonk, 2009) değişkenleriyle pozitif yönlü ve anlamlı; sosyal karşılaştırma, ruminasyon, mükemmeliyetçilik ve yetersizlik duygularıyla negatif yönlü ve anlamlı ilişkisi (Alaloğlu, 2020; Neff ve Vonk, 2009) olduğu saptanırken narsisizm (Neff, 2003a) ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı saptanmıştır. Öz-şefkat düzeyi düşük bireylerde duygu düzenleme gücü artmaktadır (Aktaş ve Şahin, 2018). Öz-şefkatin karar vermede özsaygı ve kişilik özellikleri ile ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada öz-şefkat düzeyi arttıkça karar vermede özsaygı düzeyinin arttığı ve erteleyici karar verme puanının düştüğü saptanmıştır. Ayrıca öz-şefkat düzeyi yükseldikçe dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk puanları da yükselmiş, nevroz azalmıştır (Tatlıoğlu, 2010). Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyinin dindarlık ve hayat memnuniyeti ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, öz-şefkat ile dindarlık; öz-şefkat ile hayat memnuniyeti arasında pozitif korelasyon bulunmuştur (Omay, 2019). Üniversite öğrencilerinin akademik başarı hedefleri ve akademik başarısızlıkla baş etme konusunda öz-şefkatin rolünün araştırıldığı bir çalışmada öz-şefkat düzeyi yüksek olanların başarı hedeflerinin ve başarısızlıkla baş etme puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Neff, Dejitterat ve Hsieh, 2005).

Cinsiyete göre öz-şefkatin ele alındığı çalışmada erkeklerin öz-şefkat düzeyi kadınlardan yüksek çıkmıştır (Knox ve diğerleri, 2015). Romantik ilişkilerde öz-şefkatin araştırıldığı bir çalışmaya göre erkeklerin öz-şefkat düzeyi kadınlardan fazladır, öz-şefkati yüksek bireyler partnerlerine karşı kabullenici olmakta ve onlara özerklik tanımaktadır. Öz-şefkat düştükçe ilişkiye bağlılık azalmakta, eleştiri artmaktadır (Beretvas ve Neff, 2012). Türkiye ve bazı ülkelerdeki üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin karşılaştırıldığı bir çalışmada Türkiye'deki öğrencilerin öz-şefkat düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Arslan, Deniz, İzmirli ve Özyeşil, 2012). Psikopatoloji alanında yapılan bazı çalışmalara göre (Bayramoğlu, 2011; Deniz ve Sümer, 2010; Macbeth ve Gumley, 2012; Neff, 2003b; Yaşa, 2019) öz-şefkat düzeyi

yüksek olan bireylerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin düştüğü, öz-şefkat düzeyi düştükçe anksiyetenin arttığı gözlenmiştir.

Öz-şefkati yüksek olan bireylerin utanç ve eleştiri yerine kendilerine daha nezaketli davrandıkları bilinmektedir. Yüksek düzeydeki utanç ise genellikle travma sonrası içsel bir tehdittir (Pohl ve diğerleri, 2021). Bu açıdan bakıldığında öz-şefkat düzeyinin yükseltilmesi için yapılan çalışmalar bireylerin travma sonrası gelişen utanç düzeylerini düşürmek için önemli bir adım olabilir. Erken dönem olumsuz yaşantıları ve buna bağlı düşük öz-şefkat durumlarında öz sevecenlik ve farkındalık temelli klinik uygulamaların, çocuklukta kötü tecrübelerine sahip olan bireylerde depresif belirtilerinin azalmasında önemli rol oynadığı düşünülmektedir (Wu, Chi, Lin ve Du, 2018). Öz-şefkat ile çocukluk travmaları ve yeme tutumları arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada çocukluk çağı travmaları ile öz-şefkat arasında negatif korelasyon bulunmuştur ve yeme tutumları ile çocukluk travmaları arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü saptanmıştır (Karaoğlu, 2019). Benzer başka bir çalışmada da kötü çocukluk deneyimlerinin sonraki dönemlerde duygu düzenlemede açtığı zorlukları aşmada öz-şefkatin olumlu bir rol oynadığı bulunmuştur (Dyer ve diğerleri, 2011).

Öz-şefkat ve iyi oluş değişkenlerinin ele alındığı bir çalışmada doktorlardan oluşan 100 kişilik bir örneklemden elde edilen sonuçlara göre dayanıklılık, öz-şefkat, bilinçli farkındalık ve iyi oluş arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Regresyon analizi sonucunda, öz-şefkatin iyi oluşun yalnızca önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur (Sabir, Ramzan ve Malik, 2018). Yaşlılarla yapılan başka bir çalışmada öz-şefkatin, psikolojik iyi oluş ile pozitif ve anlamlı bir şekilde ilişkisi olduğu bulunmuştur (Homan, 2016). Başka bir çalışmada iyi oluşun hem öznel iyi oluş hem de psikolojik iyi oluş boyutunun öz-şefkat ile ilişkili olduğu saptanmıştır. En güçlü pozitif yönlü ilişkinin ise psikolojik iyi oluş ile öz-şefkat arasında olduğu bulunmuştur (Wetsberg, 2020). Örnekleme 333 sporcudan oluşan bir çalışmada öz-şefkatin sosyal destek ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı saptanmıştır. Dolayısıyla öz-şefkatli tutumların sosyal destek ile geliştirilebileceği ve bunun da öznel iyi oluş üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğu söylenebilir (Jeon, Lee ve Kwon, 2016). Türkiye’de 75 il ve 667 birey ile yapılan çalışmada öz-şefkat, COVID-19 korkusu ve iyi oluşun büyük ölçüde birbiriyle ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca öz-şefkatli bireyler belirsizliğe tahammül noktasında daha iyi seviyededir (Deniz, 2021). Bir diğer çalışmada

öz-şefkatin bağlanma kaygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur (Wei, Liao, Ku ve Shaffer, 2011).

Yapılan bir çalışmada, olumsuz düşüncenin öz-şefkat, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkide aracı olup olmadığı incelenmiştir. Bu araştırma için iki farklı çalışma yürütülmüştür. 231 kişi ile yapılan ilk çalışmada öz-şefkat ile duygulanım arasında olumsuz otomatik düşüncelerin aracı rolüne bakılmıştır. 233 kişiden oluşan ikinci çalışmada ise hem olumlu hem olumsuz otomatik düşüncelerin bu ilişkiye aracılık edip etmediği araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda hem öz-şefkatin hem de benlik saygısının olumlu otomatik düşünceleri artırdığı ve sürekli kaygıyı azalttığı, benlik saygısının doğrudan yaşam doyumunu artırdığı ve depresyonu azalttığı bulunmuştur. Ayrıca olumlu otomatik düşüncelerin yaşam doyumunu artırıp depresyon ve sürekli kaygıyı azalttığı bulunmuştur. Yine araştırmanın başka bir sonucuna göre olumlu otomatik düşünceler öz-şefkat ile olumsuz duygulanım arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Araştırmadan elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda hem olumlu hem de olumsuz otomatik düşüncelerin öz-şefkat ve duygulanım arasındaki ilişkiye aracılık ettiği anlaşılmaktadır (Arimitsu ve Hofmann, 2015).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analiz edilmesi hakkında bilgi verilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu araştırma, yetişkinlik dönemindeki bireylerin çocukluk çağı travmaları ile mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide otomatik düşünceler ve öz-şefkat düzeylerinin aracılık rolünü incelemek amacıyla gerçekleştirilen ilişkisel bir araştırmadır. Bu araştırma için nicel araştırma yöntemlerinden yol analizi tercih edilmiştir. Yol analizi regresyon eşitlikleri yoluyla değişkenler arasındaki ilişkileri test etmeye yarayan bir tekniktir (Çokluk, Şekercioğlu, Büyüköztürk, 2014). Çocukluk çağı travmaları araştırmanın bağımsız değişkeni iken, otomatik düşünceler ve öz-şefkat aracı değişkenler ve mental iyi oluş ise araştırmanın bağımlı değişkenidir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 18-65 yaş arası 445 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Katılımcılara uygun örneklem yöntemiyle ulaşılmıştır. Uygun örneklem, seçkisiz olmayan örneklem türlerinden biridir. Bu örneklem türünde ihtiyaç duyulan örneklem büyüklüğüne ulaşana kadar en yakın ve ulaşılması kolay olan katılımcılardan başlanarak örneklem genişletilir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012).

Çalışmaya katılan yetişkinlere ait demografik bilgiler aşağıdaki Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Bilgiler

Değişkenler	Kategoriler	n	%
Cinsiyet	Kadın	301	67.64
	Erkek	144	32.36
Yaş	18-22	114	25.62
	23-40	197	44.27
	41-60	124	27.86
	61-65	10	2.25
Medeni Durum	Bekar	210	47.19
	Evli	217	48.76
	Boşanmış/Ayrı	18	4.05
Eğitim Durumu	İlkokul	20	4.50
	Ortaokul	11	2.47
	Lise	56	12.58
	Üniversite	307	68.99
	Lisansüstü	51	11.46
Kardeş Sayısı	1	15	3.37
	2	79	17.75
	3	148	33.26
	4	85	19.10
	5 ve üzeri	118	26.52
Kaçınca çocuğunuz?	1	151	33.93
	2	142	31.91
	3	74	16.63
	4	37	8.32
	5 ve üzeri	41	9.21
Sosyoekonomik Düzey	Düşük	30	6.74
	Orta	390	87.64
	Yüksek	25	5.62
Bilinen bedensel veya tıbbi bir hastalığınız var mı?	Evet	67	15.06
	Hayır	378	84.94
Daha önce psikolojik/ psikiyatrik bir rahatsızlık geçirdiniz mi?	Evet	62	13.93
	Hayır	383	86.07
Şu anda devam eden herhangi bir psikolojik/ psikiyatrik rahatsızlığınız var mı?	Evet	21	4.72
	Hayır	424	95.28
Çocukluğunuzda nasıl bir aile tipi yaşadınız vardı?	Geniş Aile	163	36.63
	Çekirdek Aile	274	61.57
	Parça. Aile	8	1.80
Çocukluk döneminde aileden birinin psikolojik/ psikiyatrik rahatsızlığına tanık oldunuz mu?	Evet	83	18.65
	Hayır	362	81.35
Çocukluk sürecinde aileden birinin sizi etkileyen fiziksel bir rahatsızlığı oldu mu?	Evet	128	28.76
	Hayır	317	71.24

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların büyük kısmının kadın olduğu görülmektedir (% 67.64). Yaş aralıklarına göre katılımcılar incelendiğinde en fazla katılımın 23-40 yaş aralığında (% 44.27), en az katılımın ise 61-65 yaş aralığında (% 2.25) olduğu görülmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun evli (% 48.76) az bir kısmının da boşanmış/ayrı (% 4.05) olduğu görülmektedir. Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde çalışmaya en fazla üniversite mezunlarının (% 68.99) en az ise ortaokul mezunlarının (% 2.47) katıldığı görülmektedir. Çalışmaya katılanların kardeş sayıları incelendiğinde katılımcıların çoğunluğunun 3 kardeşi (% 33.26) az bir kısmının ise 1 kardeşi (% 3.37) olduğu görülmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun ailenin ilk çocuğu (% 33.93), en az kısmın ise ailenin dördüncü çocuğu (% 8.32) olduğu görülmektedir. Sosyoekonomik düzeye göre katılımcılar incelendiğinde en fazla katılımın sosyoekonomik düzeyi orta düzey bireylerden (% 87.64) en az katılımın ise sosyoekonomik düzeyi yüksek olan bireylerden (% 5.62) olduğu görülmektedir. Katılımcıların çocukluğundaki aile yapısı incelendiğinde en fazla katılımcının çekirdek ailede (% 61.57) en az katılımcının ise parçalanmış ailede (% 1.80) büyüdüğü görülmektedir. Katılımcıların % 84.94'ü sağlıklı bireylerdir. Katılımcıların % 86.07'si daha önce psikiyatrik/psikolojik rahatsızlık geçirmemiş ve % 95.28'inin şu anda da psikiyatrik/psikolojik rahatsızlığı bulunmamaktadır. Katılımcıların % 81.35'i ailesinden kimsenin psikiyatrik/psikolojik rahatsızlığına şahit olmamış ve % 71.24'ü de ailesinden kimsenin fiziksel rahatsızlığına şahit olmamıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu'nda demografik bilgiler içeren sorulara yer verilmiştir. Kişisel bilgi formu Ek-1'de verilmiştir.

Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği (CTQ-33)

Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (CTQ-33), (Bernstein ve diğerleri, 1994) tarafından geliştirilmiştir. 70 madde olarak geliştirilen ölçek, orijinal ölçeğin yazarı tarafından kısaltılarak 28 maddeye düşürülmüştür; ancak ölçeğin Vedat Şar tarafından Türkçe'ye uyarlanan formu 33 maddeden oluşmaktadır (Paivio ve Cramer, 2004; Şar, Necef, Mutluer, Fatih ve Türk-Kurtça, 2021; Şar, Öztürk ve İkikardeş, 2012). Ölçek

duygusal istismar, fiziksel istismar, cinsel istismar, duygusal ihmal ve fiziksel ihmal olmak üzere beş alt boyut ve küçümseme/inkarı değerlendiren üç geçerlik maddesinden oluşur (Paivio ve Cramer, 2004; Şar ve diğerleri, 2021). İnkâr maddeleri toplam puanı etkilememektedir. İnkâr maddeleri ile ilgili (Bernstein ve Fink, 1998) yapılan çalışmaya göre inkâr maddeleri ortalamasının <1 olması geçerlik için gerekli bir kriterdir (akt. Paivio ve Cramer, 2004). Mevcut çalışma için ortalama inkâr puanı .75 çıkmıştır ve buradan hareketle verilerin geçerliği kabul edilebilir aralıktadır denilebilir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanan formunda orijinal ölçekteki alt boyutlara ek olarak orijinal ölçekte bulunmayan fakat Türk aile yapısına uygun olduğu bilinen, çocukların bakıcıları/ebeveynleri tarafından maruz kaldığı koruma ve kontrol durumlarını ele almak amacıyla aşırı koruma-aşırı kontrol alt boyutu eklenmiştir (Şar ve diğerleri, 2021). Ölçek 5'li Likert tipindedir. Ölçeğin puanlaması yapılırken “çok sık” cevaplarına beş puan, “hiçbir zaman” cevaplarına bir puan verilmektedir. 1, 2, 4, 5, 7, 10, 13, 19, 26, 28 ve 31. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçekten en az 25 en fazla 150 puan alınmaktadır. Ölçekten yüksek puan alınması ihmal ve istismar olasılığını ortaya koymaktadır. Orijinal ölçekte alt boyutların Cronbach alfa değerleri .79 ile .94 arasında değişmektedir. Tüm ölçek için Cronbach alfa değeri .95 ve test-tekrar test puanı .88 bulunmuştur (Bernstein ve diğerleri, 1994). Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin güvenirlik çalışmalarında Cronbach alfa değeri 0.87 ve Gutmann testi yarılama katsayısı 0.69 bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formu ile orijinal formu arasında geçerlik güvenirlik açısından bir problem bulunmamıştır (Şar ve diğerleri, 2021). Mevcut çalışmada araştırma verileri kullanılarak hesaplanan Cronbach alfa değeri tüm ölçek için .87 bulunmuştur. Alt boyutların Cronbach alfa değerleri ise .80 ile .89 arasında değişmektedir.

Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği (CTQ-33) Ek-2'de verilmiştir.

Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ-30)

Hollon ve Kendall (1980) tarafından geliştirilen Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ-30), Aydın ve Aydın (1990) tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. 5'li Likert tipinde olan ölçek 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten en az 30 en fazla 150 puan alınmaktadır. Ölçeğin puanlaması yapılırken “hep aklımda” cevaplarına beş puan, “hiç” cevaplarına bir puan verilmektedir. Ölçekten yüksek puan alınması depresyonla ilgili otomatik düşüncelerin akıldan geçme sıklığının ve olumsuz kendilik değerlendirmesi olasılığının

yüksek olduğunu göstermektedir. Yapı geçerliği için bilinen grupların karşılaştırılması yöntemi kullanılmış ve 57 hasta ile 57 hiçbir psikiyatrik tanı almamış birey karşılaştırılmıştır. Depresif bireylerden elde edilen puan ortalaması 82.05, tanısı olmayan bireylerden elde edilen puan ortalaması 53.00 bulunmuştur. Puan ortalamaları arasında anlamlı fark olması ölçeğin anlamlı düzeyde ayırt edici olduğunu göstermektedir. Uyum geçerliği için ölçüt olarak kabul edilen Beck Depresyon Envanteri ve Çokyönlü Depresyon Ölçeği'nden alınan puanların korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Pearson-momentler çarpımı korelasyon katsayıları sırasıyla .70 ve .60 bulunmuştur. Bu sonuçlar uyum geçerliğinin yeterli düzeyde olduğunu göstermektedir. Güvenirlik çalışmalarında Cronbach alfa değeri .95 bulunmuştur. Ölçeğin üç hafta süreli test tekrar test güvenirliliği .77 bulunmuştur. Bu sonuçlar ölçeğin iç tutarlık ve puan değişmezliği açısından incelenen güvenirliliğin yeterli düzeyde olduğunu göstermektedir (Aydın ve Aydın, 1990). Mevcut çalışmada araştırma verileri kullanılarak hesaplanan Cronbach alfa değeri ise .96 bulunmuştur.

Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ-30), Ek-3'te verilmiştir.

Warwick- Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ)

Tennant ve diğerleri (2007) tarafından İngiltere'de yaşayan bireylerin mental iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla hazırlanan Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin (WEMİÖÖ) uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışması (Keldal, 2015) tarafından yapılmıştır. Mental iyi oluş büyük ölçüde öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş perspektiflerini kapsamakta ve bu açıdan ele alınmaktadır (Tennant ve diğerleri, 2007). Ölçek 14 maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipindedir. Ölçekten en az 14 en fazla 70 puan alınmaktadır. Ölçeğin puanlaması yapılırken “tamamen katılıyorum” cevaplarına beş puan, “hiç katılmıyorum” cevaplarına bir puan verilmektedir. Yüksek puan alınması mental iyi oluşun yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin bütün maddeleri pozitifdir. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .89 bulunurken test-tekrar test güvenirliliği de .83 bulunmuştur (Tennant ve diğerleri, 2007). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanan formunda Cronbach alfa katsayısı .92 bulunmuştur (Keldal, 2015). Mevcut çalışmada araştırma verileri kullanılarak hesaplanan Cronbach alfa değeri .89 bulunmuştur.

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ), Ek-4'te verilmiştir.

Öz-Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ)

Öz-Duyarlılık Ölçeği Neff (2003b) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması, geçerlik, güvenirlik çalışması (Abacı, Akın ve Akın, 2007) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin; öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme olmak üzere 6 alt boyutu vardır (Neff, 2003b). Öz-Duyarlılık Ölçeği 5’li Likert tipi bir ölçektir ve 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin puanlaması yapılırken “her zaman” cevaplarına beş puan, “hiçbir zaman” cevaplarına bir puan verilmektedir. 3, 4, 5, 7, 10, 11, 15, 16, 19, 20, 24, 25 ve 26. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçek puanları, puanların madde sayısına bölünmesi ile hesaplanmaktadır. Bu ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği öz-duyarlılığın yüksek olduğunun göstergesidir. Ölçeğin tamamı için Cronbach alfa değeri .92 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlar için bu değerler .78 ve .81 arasında değişmektedir. Toplam puan için test- tekrar test güvenirliği ise .93 olarak hesaplanmıştır (Neff, 2003b). Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanan formunda güvenirlik analizleri sonucunda ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .77, .72, .72, .80, .74, .74 bulunmuştur. Ölçeğin tamamı için Cronbach alfa değeri .94 olarak hesaplanmıştır. Üç hafta süreli test tekrar test uygulamasında ise güvenirlik katsayısının alt boyutlar için .56 ile .69 arasında değiştiği saptanmıştır. Öz-duyarlılık Ölçeği’nin İngilizce ve Türkçe formları arasında alt boyutların dilsel eşdeğerlik korelasyonları .87 ile .94 arasında değişmektedir. Türkçe Öz-duyarlılık Ölçeği’nin yapı geçerliğini ölçmek için Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmış ve orijinal form ile Türkçe form arasındaki uyumun iyi seviyede olduğu bulunmuştur (Abacı, Akın ve Akın, 2007). Mevcut çalışmada araştırma verileri kullanılarak hesaplanan Cronbach alfa değeri tüm ölçek için .91 bulunmuştur. Alt boyutların Cronbach alfa değerleri ise .69 ile .80 arasında değişmektedir.

Öz-Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ), Ek-5’te verilmiştir.

Veri Toplama Süreci

Veri toplama sürecine başlamadan önce araştırmada kullanılan Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği, Warwick- Edinburg Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Öz-şefkat Ölçeği’nin uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yapan araştırmacılardan ve TOGÜ Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan gereken izinler alınmıştır. Araştırma verileri 2022 yılında toplanmıştır. Katılımcıların

gönüllülük esasına göre ölçekleri doldurmaları, isterlerse ölçekleri yarıda bırakabilecekleri Aydınlatılmış Onam Formu'nda belirtilmiştir. Ölçekleri doldururken ölçeklerdeki olası tetikleyici maddelerden dolayı katılımcılar olumsuz durum ve duygular yaşarsa katılımcıların psikolojik yardım alabilecekleri belirtilmiş ve araştırmacının iletişim bilgileri katılımcılarla paylaşılmıştır. Veri toplama işlemi hem basılı form hem de online şekilde Google Formlar aracılığıyla toplanmıştır. Formların ortalama cevaplama süresi 15 dakika sürmüştür. Katılımcılar tarafından 167 tane basılı form doldurulmuştur. Online ve basılı formlardan elde edilen toplam 464 veriden 19 tanesi normallik, uç değer veri analizleri sonucunda araştırmaya dahil edilmemiştir. Böylelikle araştırma toplam 445 veri ile gerçekleştirilmiştir. Aydınlatılmış Onam Formu, Ek-6'da verilmiştir.

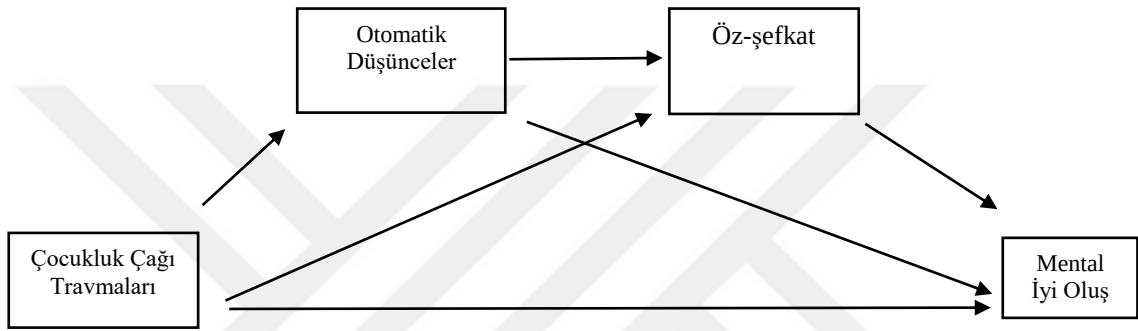
Verilerin Analizi

Veri toplamak için kullanılan kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği, Warwick-Edinburg Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Öz-Duyarlılık Ölçeği'nden elde edilen veriler önce SPSS 26.0 programına aktarılmıştır. Aktarılan veriler analiz için kullanılmadan önce kayıp veri, normallik, doğrusallık, uç değer, çoklu bağlantı analizleri yapılmıştır. Uç veri analizi yapılırken tüm katılımcıların Z puanları hesaplanmış ve Z puanları ± 3.29 değerinin dışında kalan veriler uç veri olarak değerlendirilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Normallik incelenirken değişkenlere ilişkin basıklık ve çarpıklık katsayıları ele alınmıştır. Analiz edilen değişkenin basıklık ve çarpıklık katsayısının ± 2 arasında bir değere sahip olması durumunda verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir (George ve Mallery, 2010). Doğrusallık için saçılım grafikleri çizilmiştir. Değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olup olmadığını anlamak için değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Gözlem değerleri içinde uç değerlerin olup olmadığına anlamak için yapılan analizde standardize artık değerlere bakılmıştır. Artık değerler arasında otokorelasyon olup olmadığını anlamak için Durbin-Watson istatistiğine bakılmış ve bu değer 1.634 olduğu bulunmuştur.

Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilen yol analizinde doğrudan ve dolaylı etkileri hesaplamak amacıyla PROCESS makro eklentisi kullanılmıştır (Hayes, 2022; Preacher ve Hayes, 2004). PROCESS makro eklentisinde yer alan 6. modelin kullanıldığı analizde çocukluk çağı travmaları bağımsız değişken,

otomatik düşünceler ve öz-şefkat aracı değişkenler, mental iyi oluş ise bağımlı değişken olarak modele tanımlanmıştır. Değişkenler arasındaki standardize regresyon katsayıları hesaplanarak doğrudan etkilerin anlamlılığı incelenmiştir. Dolaylı etkilerin anlamlılığı % 95 güven aralığında 10 000 yeniden örnekleme ile gerçekleştirilen bootstrap yöntemiyle test edilmiştir. Analiz kapsamında test edilen hipotez model Şekil 4'te verilmiştir.

Analizlere ilişkin sonuçlar bulgular kısmında verilmiştir.



Şekil 4. Hipotez Model

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın genel amacı doğrultusunda verilerin analize hazırlanması ve yapılan analizlerin sonuçları paylaşılmıştır.

Verilerin Analize Hazırlanması ve Betimsel İstatistikler

Uç veri analizi sonucunda ve Z puanları ± 3.29 değerinin dışında olan 19 veri araştırma kapsamına alınmamıştır. Verilerin normalliğini incelemek için çarpıklık basıklık katsayılarına bakılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Verilerin Normalliğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

	Çarpıklık	Basıklık
Mental İyi Oluş	-.338	.307
Otomatik Düşünceler	.962	.373
Çocukluk Çağı Travmaları	1.036	.606
Öz-şefkat	-.116	-.082

Normallik incelemesi sonucu değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 2 aralığında olduğu saptanmış dolayısıyla normallik varsayımı sağlanmıştır. Değişkenler arası doğrusallık ilişkisini anlamak için saçılım diyagramları incelenmiştir. Değişkenlere ait saçılım diyagramları Ek 8’de verilmiştir.

Çocukluk çağı travmaları ile mental iyi oluş arasında doğrusal ve negatif; otomatik düşünceler ve mental iyi oluş arasında doğrusal ve negatif; öz-şefkat ile mental iyi oluş arasında doğrusal ve pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla doğrusallık varsayımı sağlanmıştır. Çoklu bağlantılılık analizinde korelasyon katsayıları otomatik düşünceler ile öz-şefkat arasında -.62, otomatik düşünceler ile çocukluk çağı travmaları arasında .40, öz-şefkat ile çocukluk çağı travmaları arasında -.29, mental iyi oluş ile öz-

şefkat arasında .61, mental iyi oluş ile çocukluk çağı travmaları arasında -.32 ve mental iyi oluş ile otomatik düşünceler arasında -.62 bulunmuştur. Bu değerler .80'in altında ve VIF değerleri 2.5 altında olduğundan (1.78, 1.63, 1.19) çoklu bağlantılılık problemi olmadığı değerlendirilmiştir (Büyüköztürk, 2013). Standardize artık değer analizinde minimum değer -3.16, maximum değer ise 3.06 çıkmıştır. Her iki değer de ± 3.29 aralığında olduğu için veriler arasında uç değer bulunmamaktadır (Büyüköztürk, 2013). Artık değerler arasında otokorelasyon olup olmadığını anlamak için yapılan Durbin-Watson istatistiğinde istatistik değeri 1.634 bulunmuştur. Artık değerler arasında otokorelasyon olmaması için değer aralığının 1.5 ile 2.5 arasında olması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bulunan değer artık değerler arasında otokorelasyon olmadığını göstermektedir.

Değişkenler arasındaki ilişkiler öncelikle Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda mental iyi oluş toplam puanı, otomatik düşünceler toplam puanı, öz-şefkat ortalama puanı ve çocukluk çağı travmaları toplam puanının birbirleriyle olan ilişkileri incelenmiştir. Değişkenlerin birbiriyle ilişkisine dair veri analizleri Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Değişkenlerin Birbirleriyle İlişkisi

	OD	ÖŞ	CTQ	MİO
OD	1			
ÖŞ	-.62**	1		
CTQ	.40**	-.29**	1	
MİO	-.62**	.61**	-.32**	1

* $p < .05$ ve ** $p < .01$

Tablo 3. OD: Otomatik Düşünceler toplam puanı; ÖŞ: Öz-şefkat toplam ortalama puanı; CTQ: Çocukluk Çağı Travmaları toplam puanı; MİO: Mental İyi Oluş toplam puanı

Tablo 3'te korelasyon analizi sonucunda mental iyi oluş ile öz-şefkat arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki ($r=.61$, $p < .01$) olduğu bulunmuştur. Mental iyi oluşun çocukluk çağı travmaları ($r=-.32$, $p < .01$) ve otomatik düşünceler ($r=-.62$, $p < .01$) ile negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkisi bulunmuştur. Çocukluk çağı travmaları ile otomatik düşünceler arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki ($r=.40$, $p < .01$) bulunmuştur. Çocukluk çağı travmaları ile öz-şefkat arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki ($r=-.29$, $p < .01$) bulunmuştur. Son olarak otomatik düşünceler ile öz-şefkat arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki ($r = -.62$, $p < .01$) bulunmuştur.

Tablo 4. Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistik Bilgileri

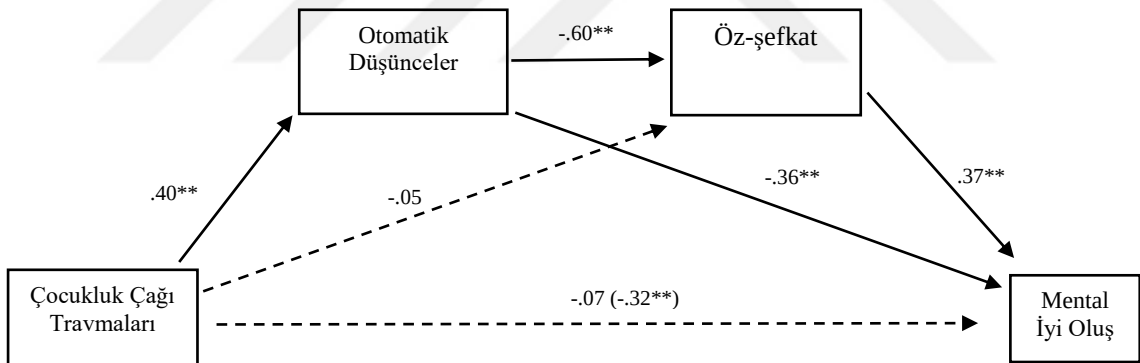
	n	$\bar{x}$	ss
Mental İyi Oluş	445	52.62	8.03
Otomatik Düşünceler	445	57.95	23.39
Öz-şefkat	445	3.36	0.61
Çocukluk Çağı T.	445	48.99	14.08

Tablo 4'e göre 445 kişiyle yapılan çalışmada mental iyi oluş değişkeninin ortalama puanı 52.62, standart sapma puanı 8.03, otomatik düşünce değişkeninin ortalama puanı 57.95, standart sapma puanı 23.39, öz-şefkat değişkeninin ortalama puanı 3.36, standart sapma puanı 0.61 ve çocukluk çağı travmaları değişkeninin ortalama puanı 48.99, standart sapması 14.08 bulunmuştur.

Yol Analizine İlişkin Bulgular

PROCESS makro eklentisinde yer alan 6. model (Hayes, 2022) kullanılarak gerçekleştirilen yol analizinde Şekil 4'te verilen hipotez model test edilmiştir. Sıralı aracılık analizine imkan veren bu modelde çocukluk çağı travmaları bağımsız değişken olarak modelde yer alırken mental iyi oluş ise bağımlı değişkendir. Modele sırayla eklenen aracı değişkenler ise otomatik düşünceler ile öz-şefkattir.

Aracı değişkenler modele eklenmeden önce çocukluk çağı travmaları ile mental iyi oluş arasındaki yol anlamlıdır ($\beta = -.32$, $SE = .03$, $t_{(443)} = -7.11$, $p < .001$). Daha sonra aracı değişkenlerin de olduğu hipotez model test edilmiştir. Analiz bulgularına göre çocukluk çağı travmaları ile otomatik düşünceler ($\beta = .40$, $SE = .07$, $t_{(443)} = 9.24$, $p < .001$); otomatik düşünceler ile öz-şefkat ($\beta = -.60$, $SE = .001$, $t_{(442)} = -14.81$, $p < .001$) ve öz-şefkat ile mental iyi oluş arasındaki yollar ($\beta = .37$, $SE = .58$, $t_{(441)} = 8.47$, $p < .001$) anlamlıdır. Diğer taraftan otomatik düşünceler ile mental iyi oluş arasındaki yol anlamlı iken ($\beta = -.36$, $SE = .02$, $t_{(441)} = 7.83$, $p < .001$); çocukluk çağı travmaları ile öz-şefkat arasında yol anlamsızdır ($\beta = -.05$, $SE = .002$, $t_{(442)} = -1.21$, $p > .05$). Modele aracı değişkenler girdikten sonra çocukluk çağı travmaları ile mental iyi oluş arasındaki yol anlamsız hale gelmiştir ($\beta = -.07$, $SE = .02$, $t_{(441)} = -1.74$, $p > .05$). Bulgular çocukluk çağı travmaları ile mental iyi oluş arasındaki ilişkide otomatik düşünceler ve öz-şefkatin sıralı aracılık rolü üstlendiğini göstermektedir. Ayrıca çocukluk çağı travmaları ile öz-şefkat arasındaki ilişkide otomatik düşünceler aracılık rolü göstermektedir. Yol analizine ilişkin model ve standardize yol katsayıları Şekil 5’te verilmiştir.



Şekil 5. Yol Analizine İlişkin Standardize Regresyon Katsayıları

Not: Parantez içi değerler modele aracı değişkenler dahil olmadan önceki regresyon katsayılarını göstermektedir. Kesikli oklar anlamsız yolları göstermektedir.

** $p < .001$, $R^2 = .48$

Otomatik düşünceler ve öz-şefkatin çocukluk çağı travmaları ile mental iyi oluş arasındaki aracılık etkisinin anlamlılığı bootstrap yöntemiyle incelenmiştir. Bu amaçla % 95 güven aralığında 10 000 yeniden örnekleme ile dolaylı etkiler incelenmiştir. Güven aralığı alt ve üst limitlerinin 0 (sıfır) içermemesi dolaylı etkilerin anlamlı olduğunu göstermektedir. Bootstrap yöntemine ilişkin bulgular Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. Yol Analizine İlişkin Standardize Dolaylı Değerler

	Dolaylı etki	Standart Hata	% 95 Güven Aralığı Alt Limit	% 95 Güven Aralığı Üst Limit
Toplam Dolaylı Etki	-.25	.03	-.32	-.19
ÇÇT → OD → MİO	-.14	.03	-.20	-.10
ÇÇT → ÖŞ → MİO	.02	.02	-.05	.02
ÇÇT → OD → ÖŞ → MİO	-.09	.02	-.12	-.06

ÇÇT: Çocukluk Çağı Travmaları; OD: Otomatik Düşünceler; ÖŞ: Öz Şefkat; MİO: Mental İyi Oluş
Yeniden Örnekleme 10 000

Tablo 5 incelendiğinde çocukluk çağı travmaları ile mental iyi oluş arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin aracılık rolü üstlendiği ve bu aracılığın anlamlı olduğu görülmektedir. Ayrıca bağımsız ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkide otomatik düşünceler ve öz-şefkat sıralı bir aracılık rolü üstlenirken, yine bu aracılık etkisi de anlamlıdır. Ancak çocukluk çağı travmaları ve mental iyi oluş arasındaki ilişkide sadece öz-şefkatin aracılığı anlamlı bulunmamıştır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu çalışma, yetişkinlerde çocukluk çağı travmaları ile mental iyi oluş arasındaki ilişkide otomatik düşünceler ve öz-şefkatin aracılığını incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda çocukluk çağı travmalarının otomatik düşünceler ve öz-şefkat sıralı aracılığı ile mental iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır. Bu sonuç bireylerin erken dönem yaşam deneyimlerinin etkilerinin yetişkinliğine kadar uzanabileceğini göstermiştir. Bireylerin yaşantısının büyük bir bölümünü kapsayan yetişkinlik döneminde romantik ilişkiler, kişilerarası ilişkilerin gelişmesi, iş konusunda ilerleme sağlanması gibi gerçekleştirilmesi gereken gelişim görevleri vardır ve çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimler bu gelişim görevlerini olumsuz şekilde etkilemektedir (Crawford ve Wright, 2007; Linder ve Collins, 2005; Wu ve diğerleri, 2022). Dolayısıyla yetişkinliğe geçişi güçleştiren bu olumsuz çocukluk deneyimleri bireylerin iyi oluş seviyelerini de düşürmektedir (Wu ve diğerleri, 2022).

Bireylerin yetişkinlik dönemi yaşantılarında kendilik değerlendirmeleri ve öz-şefkatin önemli bir payı vardır (Barlow, Goldsmith Turow ve Gerhart, 2017). Bireylerin kendilik değerlendirmeleri ve kendilerine öz-şefkat gösterme noktasındaki tutumları çocukluk çağı yaşantıları ile ilişkilidir (Wu ve diğerleri, 2022). Bireylerin çocuklukta yaşadığı travmatik deneyimler ve ebeveynleri/bakıcıları tarafından maruz kaldıkları eleştirel, suçlayıcı tutumlar sonucunda olumsuz bilişsel işleme sistemi harekete geçer. Bunun yansıması olarak bireyler değersizlik, başarısızlık gibi olumsuz kendilik değerlendirmeleri edinirler ve bu durum katı temel inançlar ile otomatik düşüncelerin oluşmasına zemin hazırlar (Briere, 1992; Akt. Balgobin, 2021; Kim ve Cicchetti, 2006; Volgenau ve diğerleri, 2022; Zhang ve diğerleri, 2022). Turner, Finkelhor ve Ormrod'un (2010) yaptıkları çalışmada, cinsel istismarın benliğin bilişsel bileşenlerini bozarak, aşağılık duygusu ve düşük öz yeterlik algısı dahil olmak üzere olumsuz öz değerlendirmelerin ve olumsuz çekirdek inançların çoğalmasına yol açtığı ifade edilmiştir. Van Harmelen ve diğerleri (2010), çocuk istismarının kendilik değerlendirmeleri ile olan ilişkisini araştırmak amacıyla yaptıkları çalışmada çocuk istismarının özellikle de duygusal istismar ile duygusal ihmalin olumsuz bilişsel şemaların gelişmesine yol açtığını ve yetişkinlik döneminde de artan düzeyde otomatik

kendilik değerlendirmeleri ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Benzer başka çalışmalarda da çocuklukta maruz kalınan duygusal ihmal ve istismar vakalarının çoğunlukla düşük benlik saygısı ve değersizlik algısıyla ilişkilendirildiğinden söz edilmektedir (Oshri, Carlson, Kwon, Zeichner ve Wickrama, 2017; Wright, Crawford ve Del Castillo, 2009; Wu ve diğerleri, 2022). Bunlara ek olarak negatif olumsuz kendilik değerlendirmelerinin duygusal istismar ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiye kısmi aracılık yaptığı kaydedilmiştir. Yine benzer başka çalışmalarda, başkaları tarafından zorbalığa uğrayan çocuklarda olumsuz düşüncelerin ortaya çıkma olasılığı yüksek bulunmuştur (Roth, Coles ve Heimberg, 2002; Storch ve Ledley, 2005). Otomatik düşünceler geliştirmeye yatkın olan bireyler durumları olumsuz algılamaya ve karamsarlığa kapılmaya daha eğilimli olurlar ve bununla birlikte depresyon düzeyleri de artabilir (Buschmann, Horn, Blankenship, Garcia ve Bohan, 2018; Yu ve diğerleri, 2020). Bu sonucu destekleyen bazı çalışmalarda çocukluk çağı travmaları ve depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Tao ve diğerleri, 2021; Wu ve diğerleri, 2018). Hou ve diğerleri (2020)'nin yaptıkları araştırmada benzer bir sonuç bulunmuş ve çocukluk çağı travmaları ile depresyon arasında otomatik düşünceler aracılığı ile kurulan pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkiden bahsedilmiştir.

Travmatik durumlarla karşılaşan çocukların olumsuz düşünceleri devamlı aktif olduğu için kendileriyle ilgili olumsuz benlik değerlendirmelerinin yanında başkaları ve dünya hakkında da olumsuz düşünceler geliştirme olasılığı yüksektir (Bakker ve diğerleri, 2006). Öz-eleştiri bireyin yalnızca kendisiyle ilgili olumsuz düşüncelerini içerirken otomatik düşünceler başkalarından kaynaklı tehditleri, geleceğe dair beklentileri ve çevreyle ilgili değerlendirmeleri de içerdiği için otomatik düşünceler öz-eleştiri düşüncelerine göre daha kapsamlıdır (Arimitsu ve Hofmann, 2015). Dolayısıyla otomatik düşüncelerin artması aynı zamanda öz-eleştiriye de artırıp öz-şefkat düzeyini azaltmaktadır denilebilir. Akın (2012) yaptığı çalışmada otomatik düşünceler ile öz-şefkat arasında negatif bir ilişki bulmuştur. Olumsuz otomatik düşünceler arttıkça aşırı özdeşleşme ve kendini yargılama olasılığı artmaktadır (Akın, 2012). Otomatik düşüncelerin depresyonla ilişkili olduğu bilinmektedir (Ha ve Song, 2005). Bu bağlamda depresyon ve öz-şefkat arasındaki ilişki ele alan bazı çalışmalar incelendiğinde ruminasyon ve depresif belirtiler ile öz-şefkat arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır (Diedrich, Grant, Hofmann, Hiller ve Berking, 2014; Hou ve diğerleri, 2020;

Johnson ve O'Brien, 2013; Kıcalı, 2015; Macbeth ve Gumley, 2012; Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff ve McGehee, 2010; Neff, Pisitsungkagarn, Hsieh, 2008; Ying, 2009). Raes (2010), öz-şefkat, ruminasyon, depresyon ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelemek için yaptığı çalışmada depresyon ve ruminasyon ile öz-şefkat arasında negatif korelasyon olduğunu saptamıştır. Çeştan (2020), 495 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada depresyon ile öz-şefkat arasında negatif yönde korelasyon bulmuştur. Wu ve diğerleri (2018), çocukluk çağı travmaları ve depresyon arasındaki ilişkide öz-şefkat ve minnettarlığın rolünü araştırmak için yaptıkları çalışmada depresyon ile öz-şefkat arasında negatif korelasyon bulmuştur.

Öz-şefkatin hayatta karşılaşılan acılar, zorluklar ve başarısızlıklar sonucunda meydana gelen duygusal sıkıntılarla baş etmek için etkili bir öz-düzenleme stratejisi olduğu ifade edilmektedir (Neff, 2003b). Dolayısıyla düşük öz-şefkat seviyesi duygusal öz-düzenleme kapasitesini de olumsuz etkiler ve bireylerin kendilerini olumsuz duygulara kaptırma olasılıkları artar (Wu ve diğerleri, 2022). Öz-şefkatin iyi oluşla ilişkili olduğu bilindiğine göre (Allen, Goldwasser ve Leary, 2012; Beaumont ve diğerleri, 2016; Brenner ve diğerleri, 2018) bu durum sonucunda bireylerin iyi oluş seviyeleri de olumsuz şekilde etkilenebilir. Bazı bireyler hayatın zorluklarına karşı direnir ve kabullenici tavır gösteremezler. Bunun yanında yaşanan travmatik ve istenmeyen deneyimler hakkında aşırı düşünerek eksiklikleri ve hataları konusunda kendilerine karşı eleştirel ve yargılayıcı tutumlar geliştirebilirler. Bu işlevsel olmayan tepkiler sonucunda psikolojik sıkıntıları daha da artar. Öz-şefkat seviyesi yüksek olan bireyler ise olumsuz deneyimlerini, hatalarını ve yetersizliklerini objektif şekilde yorumlar, öz-eleştiri ve katı tutum yerine nezaketli ve şefkatli tepkiler geliştirirler. Böylelikle öz-şefkat istenmeyen olumsuz deneyimlere karşı bireyleri destekler ve hayat yolunda gitmediğinde olumlu hisler yaşamalarına katkıda bulunur kendilerini daha iyi hissederler (Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock, 2007). Yapılan araştırmalara göre bireyin kendine özenle ve şefkatle davrandığında psikolojik olarak iyi hissetme düzeyi de artmaktadır. Yani nezaketli, dengeli ve dış dünyayla bağlatılı bir zihne sahip olmak psikopatolojiyi azaltırken yaşamdaki mutluluk ve anlamı da artırmaktadır (Neff ve Germer, 2017). Kısa süreli bir öz-şefkat eğitim programının öz-şefkat seviyesi ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini araştırmak için yapılan bir çalışmada yaşam doyumu ve pozitif duygu puanlarında artış olurken negatif duygu puanında azalma görülmüştür (Neff, 2004). López, Sanderman,

Ranchor ve Schroevers (2017) yaptıkları araştırmada öz-şefkatin depresif belirtiler ve olumsuz duygulanım ile düşük düzeyde, olumlu duygulanım ile yüksek düzeyde ilişkili olduğunu saptamıştır. Benzer bazı çalışmalarda öz-şefkatin, yaşam doyumu, duygusal zeka, mutluluk, iyimserlik, olumlu duygulanım, iyi oluş ve psikolojik sağlamlık ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff, 2011; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007; Neff ve McGehee, 2010; Zessin ve diğerleri, 2015). Öz-şefkat ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada öz-şefkat seviyesi yükseldiçe psikolojik iyi oluşun da yükseldiği bulunmuştur (Wei ve diğerleri, 2011; Homan, 2016). Benzer bir çalışmada yine öz-şefkat seviyesi arttıkça öznel iyi oluş seviyesinin arttığı görülmüştür (Solak-Şimşek, 2019).

Yol analizinden elde edilen bulguya göre çocukluk çağı travmaları otomatik düşünceler ve öz-şefkat sıralı aracılığı ile mental iyi oluşu yordamaktadır. Çalışmadan elde edilen bu bulgu, çocukluk çağı travmaları ile ilişkili olarak gelişen otomatik düşüncelerin varlığı ve duygu düzenleme stratejisi olan öz-şefkati bireyin hayatına yeterince yansıtamamasının mental iyi oluşa zarar vereceği noktasında başka çalışmalarla tutarlıdır (Arslan, 2016; Wu ve diğerleri, 2022). Bu bulgu, duygusal sıkıntıyla başa çıkmak için duygu düzenleme stratejisi olarak kullanılan öz-şefkatin bireyin hayatında daha belirgin hale gelmesinde gerçekçi/akılcı düşüncelerin önemli bir tetikleyici faktör olabileceğine dair fikir sunan bazı çalışmalarla uyum göstermektedir (Arslan, 2016; Donald ve diğerleri, 2018; Pandey, Tiwari, Parihar ve Rai, 2019).

Yapılan analizler sonucunda elde edilen diğer bir bulguya göre çocukluk çağı travmalarının otomatik düşünceler aracılığıyla mental iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Başka bir deyişle çocukluk çağı travması deneyimi olan bireylerin otomatik düşünce düzeyleri de yüksektir. Otomatik düşünce düzeyi arttıkça mental iyi oluş seviyesi düşmektedir. Bu alanda yapılan diğer araştırmalar incelendiğinde elde edilen bulguların mevcut araştırmanın sonucunu desteklediği görülmüştür. Çocukluk çağında yaşanan travmatik deneyimler ile ebeveynlerin/bakıcıların kendileri, dünya, gelecek hakkındaki olumsuz inanç ve düşünceleri çocukların bilişsel sistemi üzerinde etkilidir (Ross, Kaminski ve Herrington, 2019). İşlevsel olmayan bu otomatik düşünceler bireylerin bilişsel şemalarını da bozarak kendileri, başkaları ve dünya hakkında olumsuz düşüncelere sahip olmalarına sebep olmaktadır (Dunmore, Clark ve Ehlers, 1999). Bu bağlamda incelenen bir çalışmada çocukluk çağı travmaları ile yetişkinlikte utanç ve

suçluluk eğilimleri arasında erken dönem uyumsuz şemalarının aracı olduğu saptanmıştır (Mojallal, Simons ve Simons, 2021). Güneri-Yöyen'in (2017) yaptığı çalışma sonucunda çocukluk çağı travmaları ile otomatik düşünceler arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Çocukluk çağı travmaları ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir çalışmada ihmal ve istismarın otomatik düşünceleri artırdığı bulunmuştur (Yu ve diğerleri, 2020). Çocukluk çağı travmalarının ilerleyen dönemlerdeki psikolojik sıkıntılarla ilişkisinin araştırıldığı çalışmalarda çocukluk çağı travmalarının ilerleyen dönemlerde psikolojik sıkıntı ve depresyon yaşama ihtimalini artırdığı bulunmuştur (Gong ve Chan, 2018; Zhang ve diğerleri, 2022). Benzer bir çalışma, çocukluk çağı travmalarının, otomatik düşünceler aracılığıyla genç yetişkin depresyonu ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir (Hou ve diğerleri, 2020). Genel sıkıntı, kaygı, depresyon, öfke, suçluluk gibi psikolojik sıkıntıların irrasyonel inançları artırdığı da bilinmektedir (Vîslă, Flückiger, Holtforth ve David, 2016). Benzer bir çalışmada Szentagotai-Tatar ve Freeman (2007), hem irrasyonel inançların hem de otomatik düşüncelerin sıkıntıyla (depresyon/depresif ruh hali) ilişkili olduğunu ve irrasyonel inançların sıkıntı üzerindeki etkilerine kısmen otomatik düşüncelerin aracılık ettiği saptamışlardır. Bunun yanında depresyon kaygı ve stres otomatik düşüncelerin de düzeyini artırmaktadır (Çelik ve Tolan, 2021). Destekleyici başka bir çalışmada irrasyonel inançları fazla olan bireylerin endişeli otomatik düşüncelerinin fazla olduğu ve bunun sonucunda da psikolojik sıkıntı seviyelerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Buschmann ve diğerleri, 2018). Psikolojik sıkıntılar arttıkça iyi oluş seviyesi düşmektedir (Moss, Gorczynski, Sims-Schouten, Heard-Laureote ve Creaton, 2022). Deleş ve Sarp'a (2021) göre psikolojik iyi oluş düzeyi ile çocukluk çağı travmaları arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır. Öznel mutluluk, utanç ve suçluluk değişkenleriyle yapılan başka bir çalışmada artan suçluluk ve utanç duygularının öznel mutluluk seviyesini düşürdüğü bulunmuştur (Dilmaç ve Özkan, 2019). Başka bir çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel çarpıtmalar arttıkça psikolojik iyi oluş seviyesinin azaldığı bulunmuştur (Ayan, 2019). Van der Hal-van Raalte ve diğerleri (2007)'nin yaptığı benzer bir çalışmada da çocukluk döneminde travma yaşayan bireylerin ilerleyen yaşlarda düşük mental iyi oluş seviyesine sahip oldukları belirtilmektedir. Bu çalışmalar sonucunda elde edilen bulgulara göre çocukluk çağı travmalarının bilişsel şemalar ve otomatik düşünceler aracılığıyla mental iyi oluş

seviyesini yordadığı söylenebilir. Dolayısıyla bu çalışmaların sonucu mevcut araştırmanın sonucunu desteklemektedir.

Yapılan analizler sonucunda elde edilen son bulguya göre çocukluk çağı travmaları ve mental iyi oluş arasındaki ilişkide sadece öz-şefkatin aracılığı anlamlı bulunmamıştır. Bu bulguya dair literatür incelendiğinde farklı sonuçlara rastlanmıştır. Çocukluk çağı travmasına maruz kalan bireyler ebeveynlerinden/ bakıcılarından aldıkları olumsuz değerlendirmeleri içselleştirirler. Örneğin duygusal istismara ve eleştiriye maruz kalan bir çocuk bu tavır sonucunda kendini yargılamakta ve utanç duymaktadır. Dolayısıyla öz-şefkat seviyesi de düşmektedir (Ross ve diğerleri, 2019). Çocukluk çağı travmaları ile öz-şefkat arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada yüksek düzeyde çocukluk çağı travmalarının düşük düzeyde öz-şefkatle ilişkili olduğu saptanmıştır (Tanaka, Wekerle, Schmuck, Paglia-Boak ve The Map Research Team, 2011). Çocukluk çağı travmaları ile öz-şefkat arasındaki ilişkiye dair yapılan bir meta analizde çocukluk çağı travmaları ile öz-şefkatin negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Zhang, Li, Sun ve Wei, 2021). Benzer çalışmalarda da çocukluk çağı travmalarının öz-şefkati yordadığı ve çocukluk çağı travma deneyimi olan bireylerin daha düşük öz-şefkat seviyesine sahip olduğu, kendilerini suçlamaya ve utanç duymaya daha yatkın oldukları görülmüştür (Tarber ve diğerleri, 2016; Hamrick ve Owens, 2019; Ross ve diğerleri, 2019). Bunun yanında düşük öz-şefkatin düşük iyi oluşla ilişkili olduğu da çalışmaların sonuçları arasındadır (Allen ve diğerleri, 2012).

Yukarıda bahsedilen araştırma bulguları çocukluk çağı travmaları ile mental iyi oluş arasında öz-şefkatin aracılığına işaret etmektedir. Ancak mevcut çalışmada öz-şefkatin anlamlı bir aracılık rolü üstlenmediği görülmektedir. Bu durumun olası nedeni sıracı aracılık modeliyle ilgili olabilir. Şekil 5'te verilen model incelendiğinde çocukluk çağı travmaları ile öz-şefkat arasındaki yolun anlamsız olduğu görülmektedir. Modelde yer alan otomatik düşünceler değişkeninin çocukluk çağı travmaları ile öz-şefkat arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenmesi sebebiyle çocukluk çağı travmaları ile öz-şefkat arasındaki yol anlamsız hale gelmiş olabilir. Bu durum da aslında değişkenlerin sıralı aracılığına işaret etmektedir. Dolayısıyla araştırma bulgularının daha önce gerçekleştirilen çalışmalarla uyumlu olduğu değerlendirilmektedir. Öz şefkatin aracılık rolünün anlamsız olması çocukluk çağı travmaları ile öz şefkat arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin ya da başka olası aracı değişkenlerin önemine işaret etmektedir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma sürecinde toplanan verilerden yapılan istatistiksel analizler ile bulunan sonuçlar açıklanmıştır. Ayrıca araştırma bulguları ve yapılan tartışmalar doğrultusunda alan çalışanları, araştırmacılar ve politika belirleyiciler için önerilere yer verilmiştir.

Sonuçlar

Bu çalışmada genellikle literatürle uyumluluk gösteren ancak bazı yönlerden farklı çalışmalar için bakış açısı oluşturabilecek sonuçlara ulaşılmıştır:

- Yetişkinlerde çocukluk çağı travmaları otomatik düşünceler ve öz-şefkatin sıralı aracılığıyla mental iyi oluşu anlamlı şekilde yordamaktadır.
- Yetişkinlerde çocukluk çağı travmaları otomatik düşünceler aracılığıyla mental iyi oluşu anlamlı şekilde yordamaktadır.
- Yetişkinlerde çocukluk çağı travmaları öz-şefkat aracılığıyla mental iyi oluşu anlamlı şekilde yordamamaktadır.

Öneriler

Araştırmacılar İçin Öneriler

- Yapılan çalışmada da örneklem olarak seçilen 18-65 yaş arası yetişkinler grubu, toplumun büyük bölümünü oluşturmaktadır. Bu sebeple mental iyi oluşun yaşam dönemlerine farklı etkileri ve hangi yaşam döneminde hangi değişkenlerle daha fazla bağlantılı olduğu konusunda çalışmalar yapılabilir.
- Bu çalışmada çocukluk çağı travmaları ile mental iyi oluş arasında analiz yapılmıştır. Çocukluk çağı travmaları ile mental iyi oluş arasındaki ilişkinin çeşitlendirilmesi ve çocukluk çağı travmalarının mental iyi oluşla ilişkisinin detaylandırılması için alt boyutlar üzerinden analizler yapılabilir.
- Bireyci kültürler sosyal desteği sınırlı şekilde sağlarken ve duygusal ayrılık, sosyal destek konusunda da pek endişe duymazlar. Bu durum aile ilişkilerine de

etkilemektedir. Buna bağılı olarak bireyci kültürlerde çocuk ihmali daha fazladır denilebilir. Buna karşın kolektivist kültürlerde bireyler birbirlerine sıkı sıkıya bağılıdır. Otoriter ebeveynlik stiliyle ilişkili olarak sert cezalar ve disiplin kuralları yaygındır. Buna bağılı olarak kolektivist toplumlarda duygusal ve fiziksel istismar durumları daha yaygındır (Yu ve diğeri, 2020). Bu sebeple sonraki çalışmalarda hem bireyci hem de kolektivist kültürlerin yer aldığı bütüncül örneklemelerle çalışmak sonuçların kapsayıcılığı açısından önemli olabilir.

- İhmal/istismar niteliğinde olan davranışlar kültürden kültüre değişebilmektedir. Bu bağlamda çocukluk çağı travmalarını ölçmek adına Türk kültürüne uygun, güvenilir ölçekler geliştirilip sonraki araştırmalar geliştirilen bu ölçeklerle yapılabilir.
- Çocukluk çağı travmaları ile mental iyi oluş arasındaki ilişkiye dair birçok çalışma vardır. Ancak bu iki değişken arasındaki mekanizma tam olarak bilinmemektedir ve bu noktadaki çalışmalar kısıtlıdır (Wu ve diğeri, 2022). Bu sebeple farklı değişkenler kullanılarak çocukluk çağı travmaları ve mental iyi oluş arasındaki dolaylı etkiler araştırılabilir.

Alan Çalışanları (Uygulayıcılar) İçin Öneriler

- Çocukluk çağı travmalarının otomatik düşünceler ve öz-şefkat aracılığıyla yetişkinlerin mental iyi oluş seviyesini olumsuz şekilde etkilediği değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda bireylerin mental iyi oluş seviyesini artırmak için bilişsel yapılarına ilişkin müdahaleler uygulanabilir. Duygu düzenleme stratejisi olarak Öz-şefkatli Farkındalık Programı ve Mindfulness- Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı gibi programlar uygulanabilir. Öz-şefkati artırmaya yönelik müdahaleler ile otomatik düşünceleri yeniden yapılandırmaya yönelik müdahalelerin birlikte uygulanması bireyler için daha faydalı olabilir. Bu klinik müdahalelerin yanında pozitif bilişsel davranışçı terapi de bireylere fayda sağlayabilir.
- Okullarda rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetleri kapsamında öğrencilerin ve ailelerinin ihmal ve istismar konusunda bilinçlenmelerini

sağlayacak eğitimler verilmelidir. Aynı zamanda okulun diğer personelleri ve okul çevresindeki kurumlarla bu konuda iş birliği sağlanmalıdır.

- Öz-şefkatin mental iyi oluş üzerindeki pozitif etkisini artırmak için okullarda rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetleri kapsamında özsevecenlik ve farkındalık temelli etkinlikler düzenleyerek bireylerin öz-şefkat seviyelerini yükseltmelerine katkıda bulunabilir.

Politika Belirleyiciler İçin Öneriler

- Travmatik yaşantılara maruz kalan bireyler ve riskli grupta olan çocuklar için koruyucu önlemler alınmalı ve destekleyici yardımlar artırılmalıdır.
- Bireylerin mental iyi oluşunun artırılması amacıyla psikolojik destek hizmetleri toplumda ulaşılabilir hale getirilmelidir.

KAYNAKÇA

- Abacı, R. Akın, A. ve Akın, Ü. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 01-10.
- Abbasi, M.A., Saeidi, M., Khademi ve G., Hoseini, L. (2014). Child Maltreatment in the Worldwide: A Review Article. *International Journal of Pediatrics*, 13(3), 353-365.
- Akın, A. (2012). Self-compassion and automatic thoughts. *Hacettepe University Journal of the Faculty of Pharmacy*, 42, 1-10.
- Aktaş, A. ve Şahin, M. (2018). Narsisistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6), 362-374 .
- Akyıl, A. (2019). *Çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi: Diyarbakır ve mardin örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Alaloğlu, G. (2020). *Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Alp Aydın, R. (2021). *Geç ergenlerde sınav kaygısı, akran baskısı ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Allen, A.B., Goldwasser E. R. ve Leary, M. R. (2012.) Self-compassion and Well-being among Older Adults. *Self and Identity*, 11(4), 428 -453. DOI: 10.1080/15298868.2011.595082
- Allen, A. B. ve Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118.
- Altınışik, E. (2020). *Suriyeli ergenlerde travma sonrası büyüme ve psikolojik problemler ile ilişkili faktörler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Anda, R. F., Felitti, V. J., Bremner, J. D., Walker, J. D., Whitfield, C. H., Perry, B. D.,... Giles, W. H. (2006). The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood. *European Archives Of Psychiatry And Clinical Neuroscience*, 256(3), 174-186.
- Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C. ve Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological styles as predictors of depression and loneliness: review, refinement and test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 549-558.
- Andrepoulus, S. (2001). *Childhood trauma and abuse as predictors of adult attachment and partner violence in a sample of substance abusing men*. Yayınlanmamış doktora tezi. Adelphi University.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Arata, C. M. (2002). Child sexual abuse and sexual revictimization. *Clinical Psychology Science and Practice*, 9, 135-164.
- Arimitsu K. ve Hofmann S.G. (2015). Cognitions as mediators in the relationship between self-compassion and affect. *Personality and Individual Differences*, 1(74), 41-48. DOI: 10.1016/j.paid.2014.10.008
- Arslan, G. (2016). Psychological maltreatment, emotional and behavioral problems in adolescents: The mediating role of resilience and self-esteem. *Child Abuse & Neglect*, 52, 200–209. DOI: 10.1016/j.chiabu.2015.09.010
- Arslan, C., Deniz, M. E., İzmirli, M. ve Özyeşil, Z. (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*, 12(23), 428-446.
- Artıran, M. ve Şeker, A. (2020). Otomatik düşüncelerin yordayıcılığı: Umut ve umutsuzluk farkı. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(73), 36-47.
- Ashok, G.P. (2017). Childhood Trauma, BDSM, and Self-Esteem: An Exploration of the Impact of Childhood Trauma on Sexual Behavior and the Effects to Self-esteem. Faculty of The Chicago School of Professional Psychology.
- Atalay, Z. (2019). *Şefkat*. (5. Baskı). İstanbul:İnkılap.

- Ayan, E.B. (2019). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, E. (2018). *Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlamlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, G. ve Aydın, O. (1990). Otomatik düşünceler ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(24), 51-55.
- Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 25- 143. DOI: 10.1093/clipsy.bpg015
- Bakker, A. B., Van Der Zee, K. I., Lewig, K. A. ve Dollard, M. F. (2006). The relationship between the big five personality factors and burnout: A study among volunteer counselors. *The Journal of Social Psychology*, 146(1), 31–50. DOI: 10.3200/SOCP.146.1.31-50
- Bal, F. ve Alkoç Özmüş, D. (2020). Aleksitimik belirtilerin yordanmasında olumsuz otomatik düşünceler ve ruminasyonun rolünün incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(16).
- Balgobin, M. (2021). *The role of spiritual well-being in the psychological well-being of adults with history of childhood trauma*. Yayımlanmamış doktora tezi. Barry University, Florida.
- Bannink, P. (2013). Are you ready for positive cognitive behavioral therapy? *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(2).
- Barlow, M. R., Goldsmith Turow, R. E. ve Gerhart, J. (2017). Trauma appraisals, emotion regulation difficulties and self-compassion predict posttraumatic stress symptoms following childhood abuse. *Child Abuse & Neglect*, 65, 37–47. DOI: 10.1016/j.chiabu.2017.01.006

- Bartels, M., Cacioppo, J. T., van Beijsterveldt, T. C. E. M. ve Bommersma, D.I. (2013). Exploring the Association Between Well-Being and Psychopathology in Adolescents. *Behavior Genetics*, 43, 177–190. DOI: 10.1007/s10519-013-9589-7
- Bayar, Ö. (2016). *Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatın yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bayar, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden imajı, öz-şefkat, depresif duygulanım ve cinsiyet. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (PAU Journal of Education)*, 46, 175-190.
- Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology*. Yayınlanmamış doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Beaumont, E., Durkin, M., Martin, C.J.H. ve Carson, J. (2016). Compassion for others, self-compassion, quality of life and mental well-being measures and their association with compassion fatigue and burnout in student midwives: A quantitative survey. *Midwifery*, 34, 239-244.
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression II: Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10, 561-571.
- Beck, A.T. (1979). *Cognitive therapy and emotional disorders*. England: Penguin.
- Beck, A.T. (1991). Cognitive therapy: A 30-year retrospective. *American Psychologist*, 46(4), 368-375.
- Beck, A. ve Haigh, E.A.P. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10, 1-24.
- Beck, J.S. (2021). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi*. (Çev. M. Şahin ve I. T. Cömert). Nobel Akademik Yayıncılık.

- Bennett, D.S. (2005). *Young children's adjustment as a function of maltreatment, shame, and anger*. Drexel University, Philadelphia.
- Beretvas, S. N. ve Neff, K. D. (2012). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*,1,1-21.
- Bernstein, D. P., Fink, L., Handelsman, L., Foote, J., Lovejoy, M., Wenzel, K.,... Ruggiero, J. (1994). Initial reliability and validity of a new retrospective measure of child abuse and neglect. *American Journal of Psychiatry*, 151(8), 1132–1136. DOI: 10. 1176/ajp.151.8.1132
- Brenner, R., Vogel, D., Lannin, D., Engel, K., Seidman, A. ve Heath, P. (2018). Do self-compassion and self-coldness distinctly relate to distress and well-being? A theoretical model of self-relating. *Journal of Counseling Psychology*, 65, 346-357. DOI:10.1037/cou0000257
- Brickman, P., Coates, D. ve Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917–927.
- Briere, J., Kaltman, S. ve Green, B. L. (2008). Accumulated childhood trauma and symptom complexity. *Journal of Traumatic Stress*, 21(2), 223–226.
- Briere, J. ve Scott, C. (2015). *Principles of trauma therapy: A guide to symptoms, evaluation and treatment*. SAGE Publications.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Bochis, L., Barth, K. ve Florescu, M.C. (2022). Psychological variables explaining the students' self-perceived well-being in university, during the pandemic. *Frontiers in Psychology*, 13. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.812539
- Boykin, D. M., Himmerich, S. J., Pinciotti, C. M., Miller, L. M., Liron, L. R. ve Orcutt, H. K. (2018). Barriers to self-compassion for female survivors of childhood

maltreatment: The roles of fear of self-compassion and psychological inflexibility. *Child Abuse & Neglect*, 76, 216–224.

Buschmann, T., Horn, R.A., Blankenship, V.R., Garcia, E. ve Bohan, K. (2018). The Relationship Between Automatic Thoughts and Irrational Beliefs Predicting Anxiety and Depression. *Journal Rational-Emotional Cognitive-Behaviour Therapy*, 36, 137-162. DOI: 10.1007/s10942-017-0278-y

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (13. Baskı). Ankara:Pegem.

Büyüköztürk, Ş. (2013). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. (18. Baskı). Ankara: Pegem

Cann, A., Calhoun, L.G., Tedeschi, R.G. ve Solomon, D.T. (2010). Posttraumatic growth and depreciation as independent experiences and predictors of well-being. *Journal of Loss and Trauma*, 15(3), 151-166. DOI: 10.1080/15325020903375826

Caffey, J. (2011). Multiple fractures in the long bones of infants suffering from chronic subdural hematoma. *Clinical Orthopaedics and Related Research*, 469, 755-758.

Chan, D.W., Chan, L.K. ve Sun, X. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in hong kong: exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*, 101, 28-292.

Chapman D.P., Anda R.F., Felitti V.J., Dube S.R., Edwards V.J. ve Whitfield CL. (2004). Epidemiology of adverse childhood experiences and depressive disorders in a large health maintenance organization population. *Journal of Affective Disorders*, 82(2), 217-225.

Chen, J., Christ, N.M., Shih, C.H., Xie, H., Grider, S.R., Lewis, C.,... Wang, X. (2021). Dispositional optimism mediates relations between childhood maltreatment and PTSD symptom severity among trauma-exposed adults. *Child Abuse & Neglect*. 115. DOI: 10.1016/j.chiabu.2021.105023

- Clark, D.N. (2021). *Sociodemographic and psychosocial factors and wellbeing among adults 65 and older in england*. Yayınlanmamış doktora tezi. Walden University.
- Collishaw, S., Pickles, A., Messer, J., Rutter, M., Shearer, C. ve Maughan, B. (2007). Resilience to adult psychopathology following childhood maltreatment:Evidence from a community sample. *Child Abuse and Neglect*, 31, 211–229.
- Copeland W.E., Keeler G., Angold A. ve Costello E. J. (2007). Traumatic events and posttraumatic stress in childhood. *Archives of General Psychiatry*, 64(5), 577-584. DOI:10.1001/archpsyc.64.5.577
- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (1980). Influence of extroversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668–678.
- Courtois, C. A. (2004). Complex trauma, complex reactions: Assessment and treatment. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. 41(4), 412–425. DOI: 10.1037/0033-3204.41.4.412
- Crawford, E. ve Wright, M.O. (2007). The Impact of Childhood Psychological Maltreatment on Interpersonal Schemas and Subsequent Experiences of Relationship Aggression. *Journal of Emotional Abuse*, 7(2), 93-116.
- Çelik, E., ve Tolan, Ö. Ç. (2021). The Relationship between Social Appearance Anxiety, Automatic Thoughts and Depression-Anxiety-Stress in Emerging Adulthood. *International Journal of Progressive Education*, 17(5), 345-363.
- Çeştan, E. (2020). *Öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin depresyon ile arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.

- Daalman, K. (2012). *Childhood trauma and auditory verbal hallucinations*. 3. Biennial Schizophrenia International Research Conference / Schizophrenia Research' te sunuldu, Utrecht, Netherlands.
- D'Andrea, W., Ford, J., Stolbach, B., Spinazzola, J., ve van der Kolk, B. A. (2012). Understanding interpersonal trauma in children: Why we need a developmentally appropriate trauma diagnosis. *American Journal of Orthopsychiatry*, 82, 187–200.
- Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (2008), Hedonia, Eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Study*, 9, 1–11.
- Deles, B. ve Sarp, N. (2021). Investigation of the correlation between childhood trauma, psychological well-being, and altruistic fear of crime of mothers with children aged three to six years. *Research in Pedagogy*, 11 (1), 124-136.
- Demirci, K. (2016). Çocukluk çağı travmaları ve obsesif kompulsif belirtilerin ilişkisinin incelenmesi. *Journal of Mood Disorders (JMOOD)*, 6(1), 7-13.
- Demirtaş, A. S. ve Baytemir, K. (2019). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 689-701.
- Deniz, M.E. (2021). Self-compassion, intolerance of uncertainty, fear of COVID-19, and well-being: A serial mediation investigation. *Personality and Individual Differences*, 177. DOI: 10.1016 /j.ödenmiş.2021.110824
- Deniz, M.E. ve Derin G. (2022). Travma sonrası stres bozukluğu ve dissosiyatif bozukluklar: Psikotravmatolojik ve bütüncül bir yaklaşım. Öztürk E, editör. *Psikotravmatoloji*. 1. Baskı. *Ankara: Türkiye Klinikleri*. p.70-8.
- Deniz, M. E., Kesici Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160.

- Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı özanlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*,35(158).
- Deniz, M. E., Erus, M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*,7 (47) , 17-31.
- de Jong, R., Alink, L., Bijleveld, C., Finkenauer, C. ve Hendriks, J. (2015). Transition to adulthood of child sexual abuse victims. *Aggression and Violent Behavior*, 24, 175-187.
- Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W. ve Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 43–51.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal Of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Lucas, R.E. ve Scollon, C.N. (2009). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. E. Diener (Ed.). *The Science of Well-Being. Social Indicators Research Series*, 37. DOI: 10.1007/978-90-481-2350-6_5
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H.L. (1999). Subjective well being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent finding on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34–43.

- Diener, E. ve Seligman, M. E. (2004). Beyond money. Toward an economy of wellbeing. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1–31. DOI: 10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x
- Dilmaç, B. ve Özkan, C. (2019). Lise öğrencilerinde öznel mutluluk suçluluk ve utancın yordayıcısı olarak siber zorbalık . *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* , 17 (1) , 195-212.
- Dinwiddie S., Heath A.C., Dunne M.P., Bucholz K.K., Madden P.A., Slutske ,W.S.,... Martin, N.G. (2000). Early sexual abuse and lifetime psychopathology: a co-twin-control study. *Psychological Medicine*,30 (1), 41–52.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, D. A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,33(33), 107-117. DOI:10.9779/PUJE434
- Doğan, T.(2019). Pozitif Psikoloji. Ş. Işık (Ed.). *Psikolojiye giriş* içinde (s. 441-465). Ankara: Pegem Akademi.
- Donald, J. N., Ciarrochi, J., Parker, P. D., Sahdra, B. K., Marshall, S. L. ve 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), 619–630. DOI: 10.1111/jopy.12340
- Dong, K. ve Zhao, G. (2022). Depressive symptomatology and different dimensions of social support serially mediate the effect of negative automatic thoughts on suicidal ideation. *Current Psychology*. 1-9. DOI: 10.1007/s12144-022-02974-7
- Drapeau, M. ve Perry, J. C. (2004). Childhood trauma and adult interpersonal functioning: A study using the Core Conflictual Relationship Theme Method (CCRT). *Child Abuse and Neglect*, 28, 1049-1066.
- Dunmore, E., Clark, D. ve Ehlers, A. (1999). Cognitive factors involved in the onset and maintenance of posttraumatic stress disorder (PTSD) after physical or sexual assault. *Behaviour Research and Therapy*,37, 809-829.
- Durmaz, N. (2021). Çocuk istismarı ve ihmalinin tarihçesi. *Türkiye Klinikleri*, p.1-6.

- Dyer, C., Li, W.L., Vettese, L. ve Wekerle, C. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotional regulation difficulties?. *International Journal of Mental Health and Addiction*,9, 480–491.
- Tse, D.C.K., Nakamura, J. ve Csikszentmihalyi, M. (2020). Beyond challenge-seeking and skill-building: Toward the lifespan developmental perspective on flow theory. *The Journal of Positive Psychology*,15(2), 171-182. DOI: 10.1080/17439760.2019.1579362
- Eker, İ. ve Yılmaz, B. (2016). Risk alma davranışı: Çocukluk çağı travmaları ve benlik saygısı temelinde bir değerlendirme. *Klinik Psikiyatri*, 19, 27-36.
- Erol, Y. (2021). *Çocukluk çağı travması ve kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü, stres toleransı, öz-şefkat ve öz-tiksinmenin aracı rollerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Falconer, C. J., Slater, M., Rovira, A., King, J. A., Gilbert, P., Antley, A. ve Brewin, C. R.(2014). Embodying compassion: A virtual reality paradigm for overcoming excessive self-criticism. *Public Library Of Science*, 9(11).
- Felitti, V.J., Anda, R.F., Nordenberg, D., Williamson, D.F., Spitz, A.M. ve Edwards, V. (2019). The relationship of adult health status to childhood abuse and household dysfunction. *American Journal of Preventive Medicine*,56(6),774–786.
- Figley, C. R. (1995). Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized. New York: Brunner/ Routledge.
- Finzi-Dottan, R. ve Karu, T. (2006). From emotional abuse in childhood to psychopathology in adulthood: A path mediated by immature defense mechanisms and self-esteem. *The Journal Of Nervous And Mental Disease*, 194(8), 616-621.
- Flouri, E. ve Panourgia, C. (2014). Negative automatic thoughts and emotional and behavioural problems in adolescence. *Child and Adolescent Mental Health* 19(1), 46–51. DOI: 10.1111/camh.12004

- Franken, K., Lamers, S. M. A., Klooster, P. M. T., Bohlmeijer, E.T. ve Westerhof, G.J. (2017). Validation of the mental health continuum-short form and the dual continua model of well-being and psychopathology in an adult mental health setting. *Journal of Clinical Psychology*, 74, 2187-2202.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30(8), 1311-1327.
- Genre, M. N. (2016). *The experience of cultivating self-compassion in counseling. Graduate faculty of the counseling department*. The University of Holy Cross.
- George, D. ve Mallery, P. (2010). *Spss for windows step by step. A simple study guide and reference*. Boston: Pearson Education, Inc.
- Germer, K. G. ve Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal Of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867.
- Germer, K. G. (2019). *Öz Şefkatli Farkındalık*. (Çev. H. Ünlü Haktanır). İstanbul:Diyojen.
- Gibb, B. ve Alloy, L. (2006). A prospective test of the hopelessness theory of depression in children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 35(2), 264–274.
- Gilman, R. ve Huebner, S. (2003). A review of life satisfaction research with children and adolescents. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 192.
- Gilman, R. ve Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 311–319.
- Ginzburg, K., Arnou, B., Hart, S., Gardner, W., Koopman, C., Giese-Davis, J.,..., Classen, C. C. (2006). The abuse-related beliefs questionnaire for survivors of childhood sexual abuse. *Child Abuse & Neglect*, 30(8), 929-943.
- Gong, J. ve Chan, R. C. K. (2018). Early maladaptive schemas as mediators between childhood maltreatment and later psychological distress among Chinese college students. *Psychiatry research*, 259, 493-500. DOI:10.1016/j.psychres.2017.11.019

- Gökdağ, C. (2014). *Otomatik düşünceler, fonksiyonel olmayan tutumlar ve mizaç ve karakter arasındaki ilişkiler*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Göksan Yavuz, B., Acar, E., Sancak, B., Sayın, E., Yalınay Dikmen, P. ve Ilgaz Aydınlar, E. (2022). Erişkin migren hastalarında migrene bağlı sakatlıkta üstbiliş, olumsuz otomatik düşünce ve duyguların rolü. *Psikoloji, Sağlık ve Tıp*. DOI: 10.1080/13548506.2022.2104884
- Gül, A., Gül, H., Erberk-Özen, N. ve Battal, S. (2016). Çocukluk çağı travmaları zemininde depresyon, anksiyete ve dissosiyasyon semptomlarının araştırılması. *Journal of Mood Disorders (JMOOD)*,6(3), 107-115.
- Güneri Yöyen, E. (2017). Childhood psychological trauma and automatic thoughts. *International Journal of Advanced Research (IJAR)*,5 (Aug). 1093-1099.
- Ha, E.H. ve Song, D.H. (2005). Effects of negative automatic thoughts on depression in adolescence. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 89-97.
- Hall, C.W., Row, K.A., Wuensch, K.L. ve Godley, K.R. (2013). The role of self-compassion in physical and psychological well-being. *The Journal of Psychology*,147(4), 311-323. DOI: 10.1080/00223980.2012.693138
- Hammersley, P., Dias, A., Todd, G., Bowen-Jones, K., Reilly, B. ve Bentall, R.P. (2003). Childhood trauma and hallucinations in bipolar affective disorder: preliminary investigation. *British Journal of Psychiatry*, 182 ,543- 547.
- Hamrick, L.A. ve Owens, G.P., 2019. Exploring the mediating role of self-blame and coping in the relationships between self-compassion and distress in females following the sexual assault. *Journal of Clinical Psychology*,75, 766–779. DOI:10.1002/jclp.22730
- Harrington, R. ve Loffredo, D.A. (2010). Insight, rumination and self-reflection as predictors of well-being. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*,145(1), 39-57. DOI: 10.1080/00223980.2010.528072

- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation and conditional process analysis*. Guilford Press.
- Hayes, S.C. ve Smith, S. (2021). *Zihninden çık hayatına gir.*(Çev. N. Yavuz). Litera Yayıncılık.
- Heim, C. ve Nemeroff, C. (2001). The role of childhood trauma in the neurobiology of mood and anxiety disorders: preclinical and clinical studies. *Society of Biological Psychiatry*, 49(12), 1023-1039.
- Helvacı Çelik, F. ve Hocaoglu, Ç. (2018). Çocukluk çağı travmaları: Bir gözden geçirme. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(4), 695-711.
- Hemenover, S.H. (2003). The good, the bad, and the healthy: Impacts of emotional disclosure of trauma on resilient self-concept and psychological distress. *Personality and Social Psychology Bulletin* 29(10), 1236–1244.
- Hollon, S.D. ve Kendall, P.C. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 383-395.
- Homan, K. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111-119. DOI: 23. 10.1007/s10804-016-9227-8
- Hoşoğlu, R. (2020). Öz-anlayış düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Otomatik düşüncelerin aracı etkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi* 4(7), 37-49.
- Hou, X., Bian, X.H., Zuo, Z.H., Xi, J.Z., Ma, W.J. ve Owens, L. (2020). Childhood maltreatment on young adult depression: A moderated mediation model of negative automatic thoughts and self-compassion. *Journal of Health Psychology*, 26. DOI: 10.1177/1359105320918351
- Huang, L., Chen, J. ve Luo S.Y. (2019). *Influence of stress on subjective well-being of undergraduates: a multiple mediation model examination*. Management

Engineering Annual Meeting Proceedings 2019'da sunuldu. New York, ABD, 115-120. DOI: 10.1145/3377672.3378045

Huh, H. J., Kim, K. H., Lee, H. K. ve Chae, J. H. (2017). The relationship between childhood trauma and the severity of adulthood depression and anxiety symptoms in a clinical sample: The mediating role of cognitive emotion regulation strategies. *Journal of affective disorders*, 213, 44–50. DOI: 10.1016/j.jad.2017.02.009

İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş*. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

<https://www.cwla.org/wp-content/uploads/2020/03/National-2020.pdf> Erişim tarihi: 10/01/2022.

<https://victimsofcrime.org/child-sexual-abuse-statistics/> Erişim tarihi: 10/01/2022.

Jacobson, A. ve Richardson, B. (1987). Assault experiences of 100 psychiatric inpatients: evidence of the need for routine inquiry. *The American Journal of Psychiatry*, 144(7), 908–913. DOI: 10.1176/ajp.144.7.908

Jeon, H., Lee, K. ve Kwon, S. (2016). Investigation of the structural relationships between social support, self-compassion and subjective well-being in korean elite student athletes. *Psychological Reports*, 119(1), 39–54.

Johnson, E. A. ve K. A. O'Brien. (2013). Self-compassion soothes the savage ego-threat system: Effects on negative affect, shame, rumination and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(9), 939-963.

Kaiser, K.A. (2022). *A pet dog's impact on psychological wellbeing*. Alliant International University Faculty of the California School Professional Psychology.

Kara, B., Biçer, Ü., ve Gökarp, A. S. (2004). Çocuk istismarı. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 47(2), 140-51.

- Karaman, B. (2019). *Yetişkinlerde sıfatlara dayalı kişilik özellikleri, otomatik düşünceler ve yaşam doyumlarının incelenmesi*.Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Karaoğlu, M. (2019). *Yeme tutumları ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkide öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kaya, İ. (2015). *Ergenlerin çocukluk dönemi istismar yaşantıları ile davranış problemleri ve psikolojik sağlamlıkları arasında ilişkinin incelenmesinde otomatik düşünceler ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü*.Yayımlanmamış doktora tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007. DOI: 10.1037//0022-3514.82.6.1007
- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kim, J. ve Cicchetti, D. (2006). Longitudinal trajectories of self-system processes and depressive symptoms among maltreated and nonmaltreated children. *Child Development*, 77(3), 624–639. DOI:10.1111/j.1467-8624.2006.00894.x
- Kira, İ.A. (2001). Taxonomy of trauma and trauma assessment. *Traumatology*, (7),2.
- Kirkpatrick, K.L. (2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention*. Yayımlanmamış doktora tezi. The University of Texas, Austin.

- Kocaman, E.N. (2019). *Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Knox, M. C., Mullarkey, M., Neff, K. D, Reilly, E.D. ve Yarnell, L.M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity* 14(5), 499-520. DOI:10.1080/15298868.2015.1029966
- Krugman, R. D. (2013). C. Henry Kempe: A 50 year legacy to the field of child abuse and neglect. R. D. Krugman ve J.E. Korbin (Eds.), *Child Maltreatment 1*, Springer. DOI 10.1007/978-94-007-4084-6_5
- Labbé, J. (2005). Ambroise Tardieu: The man and his work on child maltreatment a century before Kempe. *Child Abuse Neglect*, 29(4), 311-24.
- Lang, A. J., Stein M. B., Kennedy, C.M. ve Foy, D.W. (2004). Adult psychopathology and intimate partner violence among survivors of childhood maltreatment. *Journal of Interpersonal Violence*, 19, 1102-1118.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B. ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887–904. DOI:10.1037/0022-3514.92.5.887
- Leetch, N.A. ve Woolridge, D. (2013). Emergency department evaluation of child abuse. *Emergency Medical Clinic North America*. 31(3), 853-873.
- Li, F., Godinet, M. T. ve Arnsberger, P. (2011). Protective factors among families with children at risk of maltreatment: Follow up to early school years. *Children and Youth Services Review*, 33(1), 139-148.
- Librán, E. (2006). Personality dimensions and subjective well-being. *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 38-44. DOI:10.1017/S1138741600005953

- Linder, J. R. ve Collins, W. A. (2005). Parent and peer predictors of physical aggression and conflict management in romantic relationships in early adulthood. *Journal of Family Psychology*, 19(2), 252-262.
- Lopez, A., Sanderman, R., Ranchor, A.V. ve Schroevers, M.J. (2017). Compassion for others and self-compassion: levels, correlates, and relationship with psychological well-being. *Mindfulness*, 9, 325 - 331.
- Lyons-Ruth K., Dutra L., Schuder M.R. ve Bianchi I. (2006). From infant attachment disorganization to adult dissociation: Relational adaptations or traumatic experiences?. *The Psychiatric Clinics of North America*, 29(1), 63-86. DOI: 10.1016/j.psc.2005.10.011
- MacBeth, A. ve Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion & psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32, 545–552.
- Maier, E.H. ve M.E. Lachman.(2000). Consequences of early parental loss and separation for health and well-being in midlife. *International Journal of Behavioral Development* 24(2), 183-189.
- Malinosky-Rummell R. ve Hansen D.J. (1993). Long-term consequences of childhood physical abuse. *Psychological Bulletin*, 114, 68–79.
- Martín-María, N., Caballero, F., Moreno-Agostino, D., Olaya, B., Haro, J., AyusoMateos, J. ve Miret, M. (2020). Relationship between subjective wellbeing and healthy lifestyle behaviours in older adults: a longitudinal study. *Aging & Mental Health*, 24(4), 611–619. DOI: 10.1080/13607863.2018.1548567.
- Mathews, C.A., Kaur, N. ve Stein, M.B. (2008). Childhood trauma and obsessive-compulsive symptoms. *Depression and Anxiety*, 25, 742–751.
- Mayordomo, T., Viguer, P., Sales, A., Satorres, E. ve Meléndez, J. (2016). Resilience and coping as predictors of well-being in adults. *The Journal of Psychology*, 150(7), 809-821. DOI: 10.1080/00223980.2016.1203276.

- McCoy, M. L. ve Keen, S. M. (2009). *Child abuse and neglect*. New York: Psychology Press.
- Melamed, D.M. (2021). *Disturbances in self-organisation and trauma exposure in children and young people*. Doctoral dissertation. Faculty of Medicine and Health Sciences University of East Anglia.
- Mojallal, M., Simons, R.M. ve Simons, J.S. (2021). Childhood maltreatment and adulthood proneness to shame and guilt: The mediating role of maladaptive schemas. *Motivation and Emotion*, 45, 197–210. DOI:10.1007/s11031-021-09866-6
- Moss, R.A., Gorczynski, P., Sims-Schouten, W., Heard-Laureote, K. ve Creaton, J. (2022) Mental health and wellbeing of postgraduate researchers: exploring the relationship between mental health literacy, help-seeking behaviour, psychological distress, and wellbeing. *Higher Education Research & Development*, 41(4),116-1183. DOI: 10.1080 / 07294360.2021.1906210
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102.
- Neff, K. D. (2003b). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27-37.
- Neff, K. D. ve Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological Wellbeing. In J. Doty (Ed.) *Oxford Handbook of Compassion Science*, Chapter 27. Oxford University Press.
- Neff, K, Hsieh, Y. ve DeJitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263 - 287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K.L. ve Rude, S.S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.

- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. ve Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267–285.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescent and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Neff, K. D. ve 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. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass* 5(1), 1–12.
- Neff, K. D. ve Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 28–44. DOI:10.1002/jclp.21923
- Neenan, M. ve Dryden, W. (2021). *100 key points and techniques*. London and New York: Routledge.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. ve Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134–143. DOI: 10.1093/geronj/16.2.134
- Omay, Z. M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin hayat memnuniyeti ve dindarlık yönelimleri açısından incelenmesi (M.Ü. ilâhiyat fakültesi öğrencileri örneği)*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Omidpoor A, Soleimani-Hasan-Abadi M, Bagheri S, Shirvani-Krick Z, Seyed-Jafari J. ve Dehbozorgi K. (2022). The effectiveness of psychological well-being training on negative automatic thoughts and resilience of female adolescents with rumination in Tehran. *International Journal of Pediatrics*, 10(8), 16515-16525. DOI: 10.22038/ijp.2021.56922.4461

- Oshio, T., Umeda, M. ve Kawakami, N. (2013). Childhood adversity and adulthood subjective well-being: Evidence from Japan. *Journal of Happiness Studies*, 14, 843-860. DOI: 10.1007/s10902-012-9358-y
- Oshri, A., Carlson, M. W., Kwon, J. A., Zeichner, A. ve Wickrama, K. K. (2017). Developmental growth trajectories of self-esteem in adolescence: associations with child neglect and drug use and abuse in young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(1), 151–164. DOI:10.1007/s10964-016-0483-5
- Owens G.P. ve Chard K.M. (2001). Cognitive distortions among women reporting childhood sexual abuse. *Journal of Interpersonal Violence*, 16, 178-191.
- Özgentürk, İ. (2014). Child abuse and neglect. *International Journal of Human Science*, 11(2).
- Öztürk, E. ve Şar, V. (2016). Formation and functions of alter personalities in dissociative identity disorder: A theoretical and clinical elaboration. *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry*.
- Öztürk, E. ve Derin, G. (2021). Dissosiyatif bozukluklarda kendine zarar verme davranışları ve intihar eğilimleri travma perspektifinden psikoterapötik bir değerlendirme. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 7(1), 9-31.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Paivio, S. C. ve Cramer, K. M. (2004). Factor structure and reliability of the Childhood Trauma Questionnaire in a Canadian undergraduate student sample. *Child Abuse & Neglect*, 28 (8), 889-904. DOI: 10.1016/j.chiabu.2004.01.011
- Pandey, R., Tiwari, G. K., Parihar, P. ve Rai, P. K. (2019). Positive, not negative, self-compassion mediates the relationship between self-esteem and well-being. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. Advance online publication. DOI:10.1111/papt.12259

- Paolucci E.O., Genuis M.L. ve Violato C. A., (2001). Meta-analysis of the published research on the effects of child sexual abuse. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 135(1), 17–36.
- Park, C., Wachen, J.S., Kaiser, A.P. ve Stellman, J.M. (2015). Cumulative trauma and midlife well-being in American women who served in Vietnam: Effects of combat exposure and postdeployment social support. *Anxiety, Stress & Coping*, 28(2), 144–161. DOI: 10.1080/10615806.2014.944905.
- Parmaksız, İ. (2021). Erişkin dönemde belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde otomatik düşünceler ve stresle başa çıkma mekanizmalarının etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 13(1), 1-11.
- Pohl, S., Steuwe, C., Mainz, V., Driessen, M. ve Beblo, T. (2021). Borderline personality disorder and childhood trauma: Exploring the buffering role of self-compassion and self-esteem. *Journal of Clinical Psychology*, 77, 837–845.
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments and Computers*, 36, 717-731.
- Pretzer, J.L. ve Beck, A.T. (2005). A Cognitive Theory of Personality Disorders. M.F. Lenzenweger ve J.F. Clarkin (Ed.), *Major theories of personality disorder. (2nd Edition)* içinde (s. 42–113). New York: The Guilford Press.
- Prino, C. T. ve Peyrot, M. (1994). The effect of child physical abuse and neglect on aggressive, withdrawn, and prosocial behavior. *Child Abuse & Neglect*, 18(10), 871–884.
- Putnam, F. W. (2006). The impact of trauma on child development. *Juvenile and Family Court Journal*, 57(1), 1-11.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between selfcompassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757–761.

- Rickards, S. (1995). *Attachment and the long-term effects of childhood trauma*. University Of Southern California.
- Ross, N. D., Kaminski, P. L. ve Herrington, R. (2019). From childhood emotional maltreatment to depressive symptoms in adulthood: The roles of self-compassion and shame. *Child Abuse & Neglect*, 92, 32-42. DOI: 10.1016/j.chiabu.2019.03.016
- Roth, D. A., Coles, M. E. ve Heimberg, R. G. (2002). The relationship between memories for childhood teasing and anxiety and depression in adulthood. *J. Anxiety Disord.* 16, 149–164. DOI: 10.1016/S0887-6185(01)00096-2
- Ryan, R.M. ve Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *The American psychologist*(55)1, 68-78.
- Ryan, R.M. ve Deci, E.L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H., (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.

- Sabir, F., Ramzan, N. ve Malik, F. (2018). Resilience, self-compassion, mindfulness and emotional well-being of doctors. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9, 55-59. DOI: 10.15614/ijpp.v9i01.11743
- Sarıcı, H. ve Tagay, Ö. (2020). Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemelerinde çocukluk örselenmeleri ve otomatik düşüncelerin yordayıcı rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 49, 46-66. DOI: 10.9779/pauefd.540635
- Sarıcaoğlu, H. ve Arslan, C. (2013). An investigation into psychological well-being levels of higher education students with respect to personality traits and self-compassion. *Educational Sciences: Theory & Practice*. DOI:13. 10.12738/estp.2013.4.1740
- Schimmenti, A. (2017): The trauma factor: Examining the relationships among different types of trauma, dissociation and psychopathology. *Journal of Trauma & Dissociation*. 1-20. DOI:10.1080/15299732.2017.1402400
- Schmutte, P. S. ve Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549–559.
- Seligman, M. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Solak-Şimşek, N. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve özşefkat arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Storch, E. A., and Ledley, D. R. (2005). Peer victimization and psychosocial adjustment in children: current knowledge and future directions. *Clinical Pediatrics* 44, 29–38. DOI: 10.1177/000992280504400103
- Summit, R.C. (1983). The child sexual abuse accommodation syndrome. *Child Abuse & Neglect*, 7(2), 177-193.

- Szentagotai Tatar, A. ve Freeman, A. (2007). An analysis of the relationship between irrational beliefs and automatic thoughts in predicting distress. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 7(1), 1-9.
- Şahin, H. (2017). *Evli bireylerin otomatik düşünce kalıplarının evlilik uyumu üzerindeki etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şar V. ve Ross, C.A., (2006). Dissociative disorders as a confounding factor in psychiatric research. *Psychiatric Clinic of North America*, 29(1), 129-44.
- Şar V., (2011). Developmental trauma, complex PTSD and the current proposal of DSM-5. *European Journal of Psychotraumatology*, 2, 1-9.
- Şar, V., Öztürk, P. E. ve İkikardeş, E. (2012). Çocukluk çağı ruhsal travma ölçeğinin Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri*, 32(4), 1054-1063.
- Şar, V. (2017). Savaş ve terör yaşantılarında travma sonrası stres. *Okmeydanı Hastanesi Tıp Bilimleri Dergisi*, 33, 114-120.
- Şar, V. (2018). Travmatik stres ve bedensel hastalıklar. Şar, V. (Ed.). *Stres Ve Bedensel Hastalıklar: Günümüzde Psikosomatik Tıp*. Ankara: Türkiye Klinikleri, 1-5.
- Şar, V., Necef, I., Mutluer, T., Fatih, P. ve Türk-Kurtça, T. (2021). A revised and expanded version of the Turkish Childhood Trauma Questionnaire (CTQ-33): overprotection-overcontrol as additional factor. *Journal of Trauma & Dissociation : The Official Journal of The International Society for the Study of Dissociation (ISSD)*, 22(1), 35-51.
- T.C. Başbakanlık Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu ve UNICEF. (2010). Türkiye’de çocuk istismarı ve aile içi şiddet araştırması. https://www.unicef.org/turkey/sites/unicef.org.turkey/files/2019-02/cocukistismari-raporu-tr_1.pdf

- Tabachnick, B. ve Fidell, L. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston, MA:Pearson.
- Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L., Paglia-Boak, A. ve The Map Research Team. (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 35(10), 887-898.
- Tao, J., He, K., ve Xu, J. (2021). The mediating effect of self-compassion on the relationship between childhood maltreatment and depression. *Journal of Affective Disorders*, 291, 288-293. DOI: 10.1016/j.jad.2021.05.019
- Tarber, D. N., Cohn, T. J., Casazza, S., Hastings, S. L. ve Steele, J. (2016). The role of self-compassion in psychological well-being for male survivors of childhood maltreatment. *Mindfulness*, 7(5), 1193-1202.
- Tatlılıoğlu, K. (2010). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Selçuk üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J.,... Stewart-Brown, S.(2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50-63. DOI:10.1186/1477-7525-5-63
- Terr, L. C. (1991). Childhood traumas: An outline and overview. *American Journal of Psychiatry*, 148(1). 10-20.
- Theoklitou D, Kabitsis N. ve Kabitsi A., (2012). Physical and emotional abuse of primary school children by teachers. *Child Abuse & Neglect*, 36 (1), 64–70.
- Turner, H. A., Finkelhor, D. ve Ormrod, R. (2010). The effects of adolescent victimization on self-concept and depressive symptoms. *Child Maltreatment*, 15(1), 76–90. DOI: 10.1177/1077559509349444

- Tutuş, H. ve Barut, Y. (2021). Evli bireylerde psikolojik dayanıklılık, olumsuz otomatik düşünceler ve evlilik doyumu ilişkisi. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(9), 91-101.
- Türkçapar, M. H. (2019). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. (13. Baskı). İstanbul:Epsilon.
- van der Hal-van Raalte, E., Van IJzendoorn, M. H. ve Bakermans-Kranenburg, M. J. (2007). Quality of care after early childhood trauma and well-being in later life: Child holocaust survivors reaching old age. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77 (4), 514-522. DOI: 10.1037/0002-9432.77.4.514
- van Harmelen, A. L., de Jong, P. J., Glashouwer, K. A., Spinhoven, P., Penninx, B. W. ve Elzinga, B. M. (2010). Child abuse and negative explicit and automatic self-associations: the cognitive scars of emotional maltreatment. *Behaviour Research and Therapy*, 48(6), 486–494. DOI: 10.1016/j.brat.2010.02.003
- Vatan, S. (2019). Duygu Düzenlemenin Şahdamarı: Öz-şefkat. *PiVOLKA*, 9(31),2-4.
- Veenhoven, R. (1991). Is Happiness Relative?. *Social Indicators Research*, 24, 1-34. DOI: 10.1007/BF00292648
- Vîslă, A., Flückiger, C., Holtforth, G. ve David, D. (2015). Irrational Beliefs and Psychological Distress: A Meta-Analysis. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 85(1), 8-15. DOI:10.1159/000441231
- Volgenau, K. M., Hokes, K. E., Hacker, N. ve Adams, L. M. (2022). A network analysis approach to understanding the relationship between childhood trauma and wellbeing later in life. *Child Psychiatry and Human Development*. DOI: 10.1007/s10578-022-01321-y
- Yaşa, E. N. (2019). *Sağlık çalışanlarının, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve öz anlayış düzeylerinin anksiyete düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Ying, Y. (2009). Contribution of self-compassion to competence and mental health in social work students. *Journal of Social Work Education*, 45, 309–323.
- Yoncalık, O. (2018). *Lise öğrencilerinde azim, mutluluk ve umutsuzluğun yaşam doyumlarına ve akademik başarılarına etkisi*. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yu, M., Huang, L., Mao, J., Dna, G. ve Luo, S. (2020). Childhood maltreatment, automatic negative thoughts and resilience: The protective roles of culture and genes. *Journal of Interpersonal Violence*, 37 (1-2), 349-370. DOI: 10.1177/0886260520912582
- Zhang, H., Li, J., Sun, B. ve Wei, Q. (2021). Effects of childhood maltreatment on self-compassion: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence & Abuse*, 20 (10), 1-13.
- Zhang, R., Xie, R., Ding, W., Wang, X., Song, S. ve Li, W. (2022). Why is my world so dark? Effects of child physical and emotional abuse on child depression: The mediating role of self-compassion and negative automatic thoughts. *Child Abuse & Neglect*, 129, 105677. DOI: 10.1016/j.chiabu.2022.105677
- Zessin, U., Dickhäuser, O. ve Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 7 (3), 340–364 .
- Wei, M., Liao, K., Ku, T.Y. ve Shaffer, P. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79, 191-221. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x
- Wetsberg, P. (2020). Well-Being and Self-Compassion. A study on the relationship between well-being and self-compassion in a Cuban sample. University of Skövde.
- World Health Organisation. (2004). *Promoting Mental Health; Concepts Emerging Evidence and Practice* (Summary report). Geneva.

- World Health Organisation. (2020). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment>. Erişim tarihi: 06.01.2022
- Wright, M. O. D., Crawford, E. ve Del Castillo, D. (2009). Childhood emotional maltreatment and later psychological distress among college students: The mediating role of maladaptive schemas. *Child Abuse & Neglect*, 33(1), 59–68. DOI: 10.1016/j.chiabu.2008.12.007
- Wu, Q., Chi, P., Lin, X. ve Du, H. (2018). Child maltreatment and adult depressive symptoms: roles of self-compassion and gratitude. *Child Abuse & Neglect*, 80, 62-69.
- Wu, Q., Cao, H., Lin, X., Zhou, N. ve Chi, P. (2022). Child maltreatment and subjective well-being in Chinese emerging adults: A process model involving self-esteem and self-compassion. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(15-16).

EKLER**Ek. 1 Kişisel Bilgi Formu**

1. Cinsiyetiniz : K () E ()
2. Yaşınız :
3. Medeni Durumunuz: Evli () Bekar () Boşanmış/ Ayrı ()
4. Eğitim durumunuz: İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()
5. Kaç kardeşsiniz? 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ve üzeri ()
6. Ailede kaçınıcı çocuksunuz? 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ve üzeri ()
7. Sosyoekonomik düzey: Düşük () Orta () Yüksek ()
8. Bilinen bir bedensel veya tıbbi hastalığınız var mı? Evet () Hayır ()
9. Daha önce psikolojik /psikiyatrik bir rahatsızlık geçirdiniz mi? Evet () Hayır ()
10. Şu anda devam eden herhangi psikolojik/ psikiyatrik rahatsızlığınız var mı? Evet () Hayır ()
11. Çocukluğunuzda nasıl bir aile tipi yaşıntınız vardı? Geniş aile () Çekirdek aile () Parçalanmış aile ()
12. Çocukluk sürecinde aileden birinin psikiyatrik/ psikolojik rahatsızlığına tanık oldunuz mu?
Evet () Hayır ()
13. Çocukluk sürecinde aileden birinin sizi etkileyen fiziksel bir rahatsızlığı oldu mu?
Evet () Hayır ()

Ek. 2 Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği

Her bir madde için aşağıdaki seçeneklerden birini işaretleyiniz:

1.Hiçbir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

Çocukluğumda ya da ergenliğimde...

1)Yeterli yemeğim olurdu.

1.Hiçbir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

2) Gündelik bakım ve güvenliğim sağlanıyordu.

1.Hiçbir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

3) Anne ya da babam kendilerine layık olmadığımı ifade ederlerdi.

1.Hiçbir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

4) Fiziksel ihtiyaçlarım tam olarak karşılanırdı.

1.Hiçbir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

5) Ailemde sorunlarımı paylaşabileceğim biri vardı

1.Hiçbir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

6) Üst baş açısından bakımsızdım.

1.Hiçbir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

7) Sevildiğimi hissediyordum.

1.Hiçbir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

8) Anne ya da babam kendimden utanmama neden olurdu.

1.Hiçbir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

9) Ailemden birisi bana öyle kötü vurmuştu ki doktora ya da hastaneye gitmem gerekmişti.

1.Hiçbir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

10) Ailemde değiştirmek istediğim şeyler vardı.

1.Hiçbir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

11) Ailemdekiler bana o kadar şiddetle vuruyorlardı ki vücudumda morartı ya da sıyrıklar oluyordu.

1.Hiçbir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

12) Kayış, sopa, kordon ya da başka sert bir cisimle vurularak cezalandırılıyordum.

1.Hiçbir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

13)Anne ya da babam fikirlerimi önemserdi.

1.Hiçbir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

14)Ailemdekiler bana kırıcı ya da saldırganca sözler söylerlerdi.

1.Hiçbir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

15)Fiziksel bakımdan hırpalanmış olduğuma inanıyorum.

1.Hiçbir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

16)Çocukluğum mükemmeldi.

1.Hiçbir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

17)Bana o kadar kötü vuruluyor ya da dövölüyordum ki öğretmen, komşu ya da bir doktorun bunu fark ettiği oluyordu.

1.Hiçbir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

18) Ailemde birisi benden nefret ederdi.

1.Hiçbir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

19) Ailemdekiler kendilerini birbirlerine yakın hissederlerdi.

1.Hiçbir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

20) Biri bana cinsel amaçla dokunmaya ya da kendisine dokundurtmaya çalıştı.

1.Hiçbir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

21)Kendisi ile cinsel ilişki kurmadığım takdirde bana zarar vermekle tehdit eden biri vardı.

1.Hiçbir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

22)Benim ailem dünyanın en iyisiydi.

1.Hiçbir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

23)Birisi beni cinsel şeyler yapmaya ya da cinsel şeylere bakmaya zorladı.

1.Hiçbir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

24) Birisi bana cinsel tacizde bulundu.

1.Hiçbir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

25)Ailemdelikiler bana karşı suçlayıcıydı.

1.Hiçbir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

26)İhtiyacım olduğunda beni doktora götürececek birisi vardı.

1.Hiçbir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

27)Cinsel istismara uğradığım kanısındayım.

1.Hiçbir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

28)Ailem benim için bir güç ve destek kaynağı idi.

1.Hiçbir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

29)Ailemdelikiler yaşlıtlarımla ve arkadaşlarımla görüşmemi kısıtlardı.

1.Hiçbir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

30)Ailemdelikiler her şeyime karışırdı.

1.Hiçbir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

31) Anne ve babam bir işi kendi başıma yapmama fırsat verirlerdi.

1. Hiçbir Zaman 2. Nadiren 3. Kimi Zaman 4. Sık Olarak 5. Çok Sık

32) Ailemdekiler rahat vermeyecek derecede peşimdeydiler.

1. Hiçbir Zaman 2. Nadiren 3. Kimi Zaman 4. Sık Olarak 5. Çok Sık

33) Anne ya da babam beni kontrol etmek için kişisel eşyalarımı benden habersiz karıştırırdı.

1. Hiçbir Zaman 2. Nadiren 3. Kimi Zaman 4. Sık Olarak 5. Çok Sık



Ek. 3 Otomatik Düşünceler Ölçeği

Aşağıda kişilerin zaman zaman aklına gelen bazı düşünceler sıralanmıştır. Lütfen her birini okuyarak bu düşüncenin SON BİR HAFTA içinde AKLINIZDAN NE SIKLIKTA GEÇTİĞİNİ işaretleyiniz. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyunuz ve maddelerin yanındaki uygun sayıyı aşağıdaki şıkları dikkate alarak işaretleyiniz.

1=Hiç		2 = Ender Olarak	3 =Arada Sırada	4=Sıklıkla		5 =Hep aklımdaydı		
				1	2	3	4	5
1	Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor.							
2	Hiçbir işe yaramıyorum.							
3	Neden hiç başarılı olamıyorum?							
4	Beni hiç kimse anlamıyor.							
5	Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu.							
6	Devam edebileceğimi sanmıyorum.							
7	Keşke daha iyi bir insan olabilseydim.							
8	Öyle güçsüzüm ki...							
9	Hayatım istediğim gibi gitmiyor.							
10	Kendimi düş kırıklığına uğrattım.							
11	Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı.							
12	Artık dayanamayacağım.							
13	Bir türlü harekete geçemiyorum.							
14	Neyim var benim?							
15	Keşke başka bir yerde olsaydım.							
16	Hiçbir şeyin iki ucunu bir araya getiremiyorum.							
17	Kendimden nefret ediyorum.							
18	Değersiz bir insanım.							
19	Keşke birden yok olabilseydim.							
20	Ne zorum var benim?							
21	Hayatta hep kaybetmeye mahkumum.							
22	Hayatım karmakarışık.							
23	Başarısızım.							
24	Hiçbir zaman başaramayacağım.							
25	Kendimi çok çaresiz hissediyorum.							
26	Bir şeylerin değişmesi gerek.							
27	Bende mutlaka bir bozukluk olmalı.							
28	Geleceğim kasvetli.							
29	Hiçbir şey için uğraşmaya değmez.							
30	Hiçbir şeyi bitiremiyorum.							

Ek. 4 Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği

	Hiç katılmıyorum	Katılmı yorum	Biraz Katılıyorum	Katılı yorum	Tama men Katılıyorum
1. Gelecekle ilgili iyimserim.	1	2	3	4	5
2. Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum.	1	2	3	4	5
5. Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.	1	2	3	4	5
6. Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5
7. Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum.	1	2	3	4	5
11. Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.	1	2	3	4	5
12. Sevdiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5
13. Yeni şeylere karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
14. Neşeli hissediyorum.	1	2	3	4	5

Ek. 5 Öz-Duyarlılık Ölçeği

Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen **her ifadeye** mutlaka **TEK** **yanıt** veriniz ve kesinlikle **BOŞ bırakmayınız**.

1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3						
4						
5						
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9						
10						
11						
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13						
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17						
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19						
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21						

22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23						
24						
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26						



Ek. 6 Aydınlatılmış Onam Formu

Çalışmanın Konusu: Bu araştırmanın amacı yetişkinlerde iyi oluşun yordayıcılarının incelenmesidir. Ayrıca katılımcıların bazı demografik özellikleri betimlenecektir. Bu amaç doğrultusunda katılımcıların ilgili ölçekleri doldurmaları istenecektir. Yapılacak bu çalışma ile ilgili Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izinler alınmıştır.

Katılım Koşulları: Bu araştırmaya 18-65 yaş arası yetişkin bireyler katılacaktır.

Katılımcının Sahip Olduğu Haklar: Katılımcılar araştırmaya katılma konusunda özgürdür ve katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılımcılar diledikleri an ölçekleri tamamlamadan çalışmadan ayrılabilir. Ölçekleri doldururken ölçeklerdeki olası tetikleyici maddelerden dolayı katılımcılar olumsuz durum ve duygular yaşarlarsa psikolojik yardım alabilecektir ve bunun için araştırmacının iletişim bilgileri paylaşılmıştır. Ölçeklerde isim- soyisim gibi kimliği belli eden bilgiler istenmeyecektir ve doldurulan ölçeklerin gizliliği önemle sağlanacaktır. Ölçeklerin doldurulmasının 15-20 dk sürmesi tahmin edilmektedir. Ölçeklerle istenilen bilgiler eğitim ve bilimsel çalışma için kullanılacaktır.

Eğer bu çalışmaya katılmak istiyorsanız aşağıdaki onam formunu okuyarak imzalayınız.

Çalışmaya Katılma Onayı

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce gönüllüye / katılımcıya verilmesi gereken bilgileri gösteren Aydınlatılmış Onam Formu adlı metni kendi anadilimde okudum ya da bana okunmasını sağladım. Bu bilgilerin içeriği ve anlamı, yazılı ve sözlü olarak açıklandı. Aklıma gelen bütün soruları sorma olanağı tanındı ve sorularıma doyurucu cevaplar aldım. Çalışmaya katılmadığım ya da katıldıktan sonra çekildiğim durumda, hiçbir sorumluluğum olmayacağını biliyorum. Bu koşullarla, söz konusu araştırmaya hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının;

İmza:

Sorumlu Araştırmacı:

Dr. Öğr. Üyesi Yusuf SARIKAYA

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi

Eğitim Fakültesi

İmza:

Araştırmacı:

İlknur ATASOY

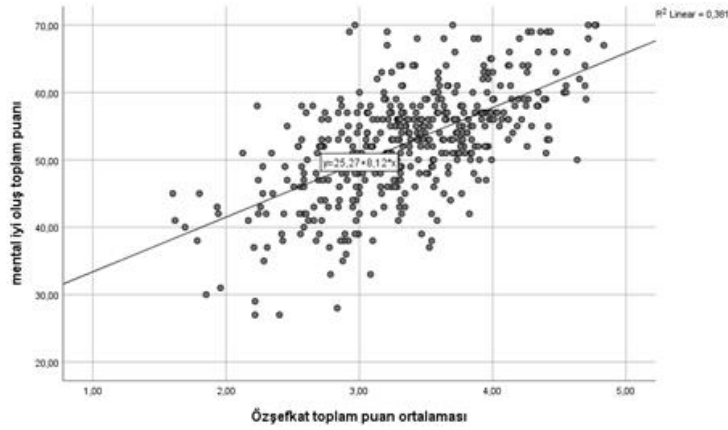
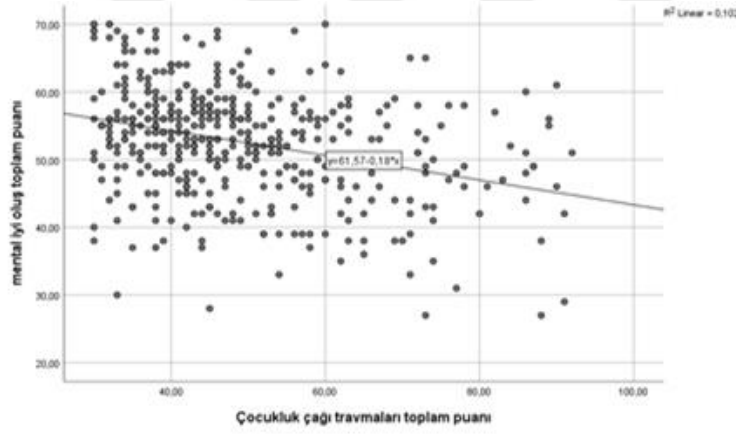
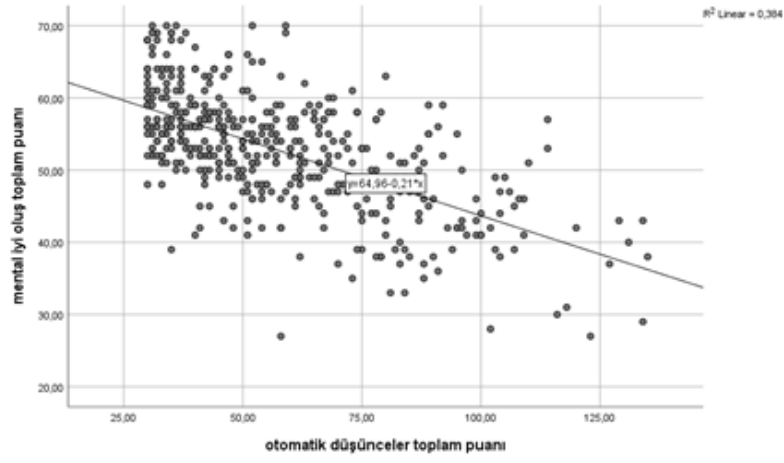
E-posta:

İmza:

Ek.7 Ölçek Kullanım İzinleri



Ek. 8 Doğrusallık Varsayımına İlişkin Saçılım Diyagramları



Ek.9 Yazarın ÖzgeçmiŖi