



İZMİR BAKIRÇAY ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ A.B.D.

“KÜÇÜK “t” TRAVMA İLE DEPRESYON VE MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİDE
OTANTİKLİK VE ÖZ ŞEFKATİN ARACI ROLÜ”

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tuğçe ÜN

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Fatma SAPMAZ

Ağustos 2024



**KÜÇÜK “t” TRAVMA İLE DEPRESYON VE MUTLULUK
ARASINDAKİ İLİŞKİDE OTANTİKLİK VE ÖZ ŞEFKATİN
ARACI ROLÜ**

Yüksek Lisans

Tuğçe ÜN İzmir 2024

**KÜÇÜK “t” TRAVMA İLE DEPRESYON VE MUTLULUK ARASINDAKİ
İLİŞKİDE OTANTİKLİK VE ÖZ ŞEFKATİN ARACI ROLÜ**

Tuğçe ÜN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı
Danışman: Prof. Dr. Fatma SAPMAZ**

**İzmir
İzmir Bakırçay Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Ağustos 2024**

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

İzmir Bakırçay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim dalında öğrenim görmekte olan Tuğçe ÜN'ün "Küçük "t" Travma ile Depresyon ve Mutluluk Arasındaki İlişkide Otantiklik ve Öz Şefkatin Aracı Rolü" başlıklı tezi 06/08/2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "İzmir Bakırçay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca, Klinik Psikoloji Anabilim dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Unvanı Adı Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	Prof. Dr. Fatma SAPMAZ	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Seda SAPMAZ YURTSEVER	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Melikenaz YALÇIN	
Üye		
Üye		

.....
(Unvanı, Adı ve SOYADI)
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

FINAL APPROVAL FOR THESIS

This thesis titled ““The Mediating Role of Authenticity and Self-Compassion in the Relationship Between Trauma and Depression and Happiness”” has been prepared and submitted by Tuğçe ÜN in partial fulfilment of the requirements in “İzmir Bakırçay University Directive on Graduate Education and Examination” for the Degree of Master of Science in Clinical Psychology Department has been examined and approved on 06/08/2024.

Committee Members	Title, Name and Surname	Signature
Member (Supervisor)	Prof. Dr. Fatma SAPMAZ	
Member	Asst. Prof. Dr. Seda SAPMAZ YURTSEVER	
Member	Asst. Prof. Dr. Melikenaz YALÇIN	
Member		
Member		

.....
(Title, Name and SURNAME)
Director of Graduate Education Institute

ÖZET

KÜÇÜK “t” TRAVMA İLE DEPRESYON VE MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİDE OTANTİKLİK VE ÖZ ŞEFKATİN ARACI ROLÜ

Tuğçe ÜN

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

İzmir Bakırçay Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ağustos 2024

Danışman: Prof. Dr. Fatma SAPMAZ

Küçük "t" travmalar, bireylerin psikolojik sağlığını etkileyebilecek ancak genellikle büyük travmalar kadar dikkat çekmeyen olaylardır. Araştırmanın temel amacı, bu tür travmaların bireylerin depresyon düzeylerini artırıp mutluluklarını azaltabileceğini ve bu etkilerin otantiklik ve öz şefkat düzeyleri aracılığıyla nasıl değişebileceğini anlamaktır. Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışma kapsamında sosyal medya platformları aracılığıyla 18-65 yaş arasındaki 763 katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırma örneklemini ise 452 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Demografik Bilgi Formu”, “Küçük ‘t’ Travma Yaşantılarını Belirleme Ölçeği”, “Kısa Depresyon-Mutluluk Ölçeği”, “Otantiklik Ölçeği” ve “Öz-Anlayış Ölçeği” kullanılmıştır. İlgili ölçüm araçlarından elde edilen verilerin analizinde küçük ‘t’ travma yaşantıları, depresyon, mutluluk, öz şefkat ve otantiklik arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Gruplar arası farklılıkları belirlemesi için Tek Yönlü Varyans Analizi ve Bağımsız Gruplarda T-Testi uygulanmıştır. Küçük "t" travma, öz şefkat ve otantikliğin depresyon ve mutluluğu yordama gücünü değerlendirilmesi için Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Ayrıca, küçük "t" travma yaşantıları ile depresyon ve mutluluk arasındaki ilişkilerde öz şefkat ve otantikliğin aracılık etkisini incelenmesi amacıyla PROCESS Macro Aracılık Analizi kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre, küçük "t" travma yaşantıları, öz şefkat ve otantiklik değişkenlerinin her birinin hem depresyon hem de mutluluk üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu saptanmıştır. Ayrıca, öz şefkat ve otantikliğin küçük "t" travma yaşantıları ile mutluluk arasındaki ilişkide kısmi aracılığa sahip olduğu, küçük "t" travma yaşantıları ile depresyon arasındaki ilişkide ise tam aracı rolü oynadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, öz şefkat ve otantikliğin hem depresyon hem de mutluluk üzerinde doğrudan ve dolaylı etkiler sunduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle, küçük "t" travma yaşantıları ile depresyon arasındaki ilişkide öz şefkat ve otantikliğin tam aracı rolü, bu özelliklerin küçük "t" travmaların depresyon üzerindeki etkilerini belirleyici ölçüde

değiştirdiğini göstermektedir. Bu sonuçlar, öz şefkat ve otantikliğin küçük "t" travmaların olumsuz etkilerine karşı duyarlılığı azaltma ve duygusal iyilik halini artırma potansiyelini desteklemekte ve bu özelliklerin psikolojik sağlık üzerindeki önemli rolünü vurgulamaktadır. Araştırma sonuçları, elde edilen bulgular ışığında ele alınıp tartışılmış ve gelecek çalışmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Depresyon, Mutluluk, Küçük 't' Travma, Öz şefkat, Otantiklik



ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF AUTHENTICITY AND SELF-COMPASSION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN TRAUMA AND DEPRESSION AND HAPPINESS

Tuğçe ÜN

Department of Clinical Psychology

İzmir Bakırçay University, Graduate Education Institute, August 2024

Supervisor: Prof. Dr. Fatma SAPMAZ

Small "t" traumas refer to events that may impact an individual's psychological health but are generally not as noticeable as larger traumas. The primary aim of this study is to understand how these types of traumas can increase depression levels and reduce happiness, and how these effects may change through levels of authenticity and self-compassion. A relational survey model, a quantitative research method, was used in this study. A total of 763 participants, aged 18-65, were reached through social media platforms. The research sample consisted of 452 participants. The data collection tools used in the research included the "Demographic Information Form," the "Small 't' Trauma Experience Identification Scale," the "Brief Depression-Happiness Scale," the "Authenticity Scale," and the "Self-Compassion Scale." Pearson Correlation Analysis was employed to determine the relationships between small 't' trauma experiences, depression, happiness, self-compassion, and authenticity. One-Way Analysis of Variance (ANOVA) and Independent Samples T-Test were conducted to identify differences between groups. Multiple Regression Analysis was performed to evaluate the predictive power of small "t" trauma, self-compassion, and authenticity on depression and happiness. Additionally, PROCESS Macro Mediation Analysis was used to investigate the mediating effects of self-compassion and authenticity in the relationships between small "t" trauma experiences and depression and happiness.

According to the research findings, it was determined that each of the variables of small "t" trauma experiences, self-compassion, and authenticity had a statistically significant predictive effect on both depression and happiness. Moreover, self-compassion and authenticity were found to have partial mediation in the relationship between small "t" trauma experiences and happiness, while they played a full mediating role in the relationship between small "t" trauma experiences and depression. The findings suggest that self-

compassion and authenticity have both direct and indirect effects on depression and happiness. Specifically, the full mediating role of self-compassion and authenticity in the relationship between small "t" trauma experiences and depression indicates that these traits significantly alter the impact of small "t" traumas on depression. These results support the potential of self-compassion and authenticity to reduce sensitivity to the negative effects of small "t" traumas and enhance emotional well-being, highlighting the crucial role of these traits in psychological health. The research findings are discussed in light of the obtained results, and suggestions for future studies are provided.

Keywords: Depression, Happiness, Small 't' Trauma, Self-compassion, Authenticity



TEŞEKKÜR

Tezimin hazırlanması sürecinde bana destek olan herkese içtenlikle teşekkür etmek istiyorum. Bu yolculukta benimle birlikte olan, katkı sağlayan ve beni motive eden tüm değerli insanlara minnettarım.

Öncelikle, tez danışmanım olan Prof. Dr. Fatma SAPMAZ'a en derin teşekkürlerimi sunarım. Bilgi ve deneyimlerini cömertçe paylaşarak, akademik yolculuğumda bana rehberlik etti ve her adımda yanımda oldu. Eleştirileri ve önerileri, çalışmamın kalitesini artırdı ve bilimsel bakış açımı geliştirdi. Ayrıca jüri üyelerim olan Dr. Öğr. Üyesi Seda SAPMAZ YURTSEVER ve Dr. Öğr. Üyesi Melikenaz YALÇIN'a tezime gösterdikleri ilgi ve katkıları için teşekkür ederim. Geri bildirimleriniz ve değerli yorumlarınız, çalışmamın eksik yönlerini görmemi ve bunları geliştirmem için önemli fırsatlar sundu.

Eşim İzzet ÜN'e bana verdiği sonsuz destek ve anlayış için teşekkür ederim. Bu süreçte gösterdiğiniz sabır ve sevgi, her zaman en büyük motivasyon kaynaklarımdan biri oldu.

Sevgili annem, ananem ve dedem, bana sağladığınız sevgi dolu destek ve güven için minnettarım. Sizlerin inancı ve desteği olmadan bu başarıyı elde edemezdim. Bana hayatım boyunca öğrettiğiniz değerler ve gösterdiğiniz sevgi için teşekkür ederim. Sizin dualarınız ve teşvikleriniz her zaman yanımda hissettiğim güç oldu. Bu süreç boyunca ne zaman sıkışsam yardımınıza koşmaktan asla vazgeçmeyen sevgili babama da desteği için teşekkür ediyorum.

Bu tezin hazırlanma sürecinde hayatımıza ortak olmuş olan kedilerimiz Mabel ve Bocuk'a da her yorulduğumda sevgi ile bana mırladıkladıkları ve ne zaman elimi uzatsam yanı başımda oldukları için teşekkür ederim, iyi ki geldiler.

Son olarak, kendime teşekkür etmek istiyorum. Bu süreçte benim için planladığımdan oldukça uzun sürdü ve tüm yüksek lisans eğitimim boyunca hayatımda çok fazla şey değişti. Bütün bunlar karşısında gösterdiğim azim ve kararlılık için bu teşekkürü hak ettiğime çokça inanıyorum.

Bu çalışma, benimle birlikte olan tüm bu değerli insanların emeğiyle mümkün oldu. Her birinize sonsuz teşekkürler.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın İzmir Bakırçay Üniversitesi tarafından kullanılan Turnitin bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Tuğçe ÜN

STATEMENT OF COMPLIANCE WITH ETHICAL PRINCIPLES AND RULES

I hereby truthfully declare that this thesis is an original work prepared by me; that I have behaved in accordance with the scientific ethical principles and rules throughout the stages of preparation, data collection, analysis and presentation of my work; that I have cited the sources of all the data and information that could be obtained within the scope of this study, and included these sources in the references section; and that this study has been scanned for plagiarism with Turnitin scientific plagiarism detection program used by İzmir Bakırçay University, and that “it does not have any plagiarism” whatsoever. I also declare that, if a case contrary to my declaration is detected in my work at any time, I hereby express my consent to all the ethical and legal consequences that are involved.

Tuğçe ÜN

İÇİNDEKİLER

Sayfa

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	i
FINAL APPROVAL FOR THESIS	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR	vii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	viii
STATEMENT OF COMPLIANCE WITH ETHICAL PRINCIPLES AND RULES	ix
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar DİZİNİ	xiii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xiv
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xv
1. GİRİŞ	1
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1. Depresyonun Tarihsel Gelişimi ve Kuramsal Modelleri.....	5
2.1.1. Depresyonla ilgili risk faktörleri ve koruyucu faktörler.....	9
2.2. Mutluluk.....	14
2.2.1. Mutluluğa etki eden faktörler	18
2.2.2. Mutluluk kuramları	21
2.2.3. Ruh sağlığında depresyon ve mutluluk ilişkisi.....	26
2.3. Travma	28
2.3.1. Çocukluk çağı travmaları	30
2.3.2. Küçük “t” travma.....	33
2.3.3. Küçük “t” travmanın depresyon ve mutlulukla ilişkisi.....	38
2.4. Öz Şefkat.....	42
2.4.1. Öz şefkatin bileşenleri	44
2.4.2. Öz şefkatin küçük ‘t’ travmalar, depresyon ve mutlulukla ilişkisi.....	47

2.5. Otantiklik.....	51
2.5.1. Otantiklik modelleri	55
2.5.2. Otantiklik ve küçük “t” travmalar, depresyon ve mutluluğun ilişkisi....	56
2.6. Araştırmanın Önemi ve Amacı	60
3.YÖNTEM	62
3.1. Örneklem	62
3.2. Veri Toplama Araçları.....	64
3.2.1. Demografik bilgi formu	64
3.2.2. Küçük ‘t’ travma yaşantılarını belirleme ölçeği	64
3.2.3. Kısa depresyon-mutluluk ölçeği.....	65
3.2.4. Öz Anlayış ölçeği.....	65
3.2.5. Otantiklik ölçeği.....	66
3.3. İşlem	67
3.4. Verilerin Analizi.....	67
3.4.1. T-Testi, ANOVA ve korelasyon analizleri için normal dağılım varsayımının kontrol edilmesi	68
3.4.2. Aracı değişkenli regresyon varsayımlarının test edilmesi.....	70
3.4.3. Mutluluk veya depresyonun sonuç değişkeni olduğu regresyon modelleri için varsayımların kontrol edilmesi	70
4. BULGULAR.....	73
4.1. Mutluluğun ve Depresyonun Demografik Değişkenlerle İncelenmesine İlişkin Analizler	73
4.2. Katılımcıların Mutluluk-Depresyon-Küçük ‘t’ Travmalar-Öz Şefkat-Otantiklik Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi	78
4.3. Küçük ‘t’ Travmalar İle Depresyon ve Mutluluk İlişkisine Yönelik Aracılık Analizi.....	79
4.3.1. Küçük ‘t’ travma yaşantısı ve mutluluk ilişkisine yönelik aracılık analizi	79
4.3.2. Küçük ‘t’ travma yaşantısı ve depresyon ilişkisine yönelik aracılık analizi.....	81
5. TARTIŞMA	84
5.1. Demografik Değişkenlerin Mutluluk ve Depresyon İle İlişkilerinin Tartışılması	90
5.1. Küçük ‘t’ Travma Yaşantılarının Mutluluk ve Depresyon Üzerindeki Doğrudan Etkilerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	90

5.2. Küçük 't' Travma Yaşantılarının Öz Şefkat ve Otantiklik Üzerindeki Doğrudan Etkilerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	93
5.3. Öz Şefkatin Mutluluk ve Depresyon Üzerindeki Doğrudan Etkilerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	96
5.4. Otantikliğin Mutluluk ve Depresyon Üzerindeki Doğrudan Etkilerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	99
5.5. Depresyona ve Mutluluğa İlişkin Kurulan Aracılık Modellerinin Bulgularının Tartışılması.....	102
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	109
6.1. Sonuçlar	109
6.2. Öneriler	110
KAYNAKÇA	113
EKLER	171
ÖZGEÇMİŞ	179

TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 3.1. Çalışmada kullanılan ölçeklerin betimleyici istatistikleri	68
Tablo 3.2. Çoklu doğrusallık değerleri tablosu	70
Tablo 4.1. Cinsiyete göre mutluluk sonuçlarına ilişkin T- testi tablosu	73
Tablo 4.2. Cinsiyete göre depresyon sonuçlarına ilişkin T- testi tablosu	73
Tablo 4.3. Yaş grubuna göre mutluluk sonuçlarına ilişkin ANOVA tablosu	74
Tablo 4.4. Yaş grubuna göre depresyon sonuçlarına ilişkin ANOVA tablosu.....	74
Tablo 4.5. Medeni duruma göre mutluluk sonuçlarına ilişkin ANOVA tablosu	75
Tablo 4.6. Medeni duruma göre depresyon sonuçlarına ilişkin ANOVA tablosu....	75
Tablo 4.7. Eğitim seviyesine göre mutluluk sonuçlarına ilişkin ANOVA tablosu ...	76
Tablo 4.8. Eğitim seviyesine göre depresyon sonuçlarına ilişkin ANOVA tablosu..	76
Tablo 4.9. Sosyo-ekonomik seviyeye göre mutluluk sonuçlarına ilişkin ANOVA tablosu	77
Tablo 4.10. Sosyo-ekonomik seviyeye göre depresyon sonuçlarına ilişkin ANOVA tablosu	77
Tablo 4.11. Mutluluk, depresyon, otantiklik, öz şefkat, küçük ‘t’ travma puanlarının korelasyon tablosu	78
Tablo 4.12 Küçük ‘t’ travma yaşantıları ile mutluluk arasında otantiklik ve öz şefkatin aracılığına ilişkin Bootstrap bulguları.....	81
Tablo 4.13. Küçük ‘t’ travma yaşantıları ile depresyon arasında otantiklik ve öz şefkatin aracılığına ilişkin Bootstrap bulguları.....	83

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 3.1. Ölçeklere göre katılımcıların dağılımlarının histogram grafikleri.....	69
Şekil 3.2. Mutluluk sonuç değişkeni olduğu durumda katılımcıların artık (residual) skor dağılım grafiği.....	71
Şekil 3.3. Depresyon sonuç değişkeni olduğunda katılımcıların artık (residual) skor dağılımının histogram grafiği.....	72
Şekil 4.1. Küçük 't' travma yaşantıları ile mutluluk arasındaki ilişkide otantiklik ve öz şefkatin aracı rolünün incelenmesine ilişkin bulgular	79
Şekil 4.2. Küçük 't' travma yaşantıları ile depresyon arasındaki ilişkide otantiklik ve öz şefkatin aracı rolünün incelenmesine ilişkin bulgular	82

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

APA	: American Psychological Association (Amerikan Psikiyatri Birliği)
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
CI	: Condition Index (Koşul İndeksi)
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)
EMDR	: Eye Movement Desensitization and Reprocessing (Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden işleme)
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
VIF	: Variance Inflation Factor (Varyans Şişirme Faktörü)
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization)

1. GİRİŞ

Travma, insan yaşamında derin ve kalıcı izler bırakabilen, genellikle büyük ve ani olaylarla ilişkilendirilen bir kavramdır ve bu türden travmalar bireyler üzerinde şok etkisi yaratabilir, uzun süreli psikolojik ve fizyolojik sonuçlara yol açabilmektedir (Shapiro, 2018). Ancak psikoloji literatürü, bu büyük ve dramatik travmaların yanı sıra, daha küçük çaplı ancak sürekli olarak maruz kalınan stres faktörlerinin de önemli etkileri olabileceğini göstermektedir. "Küçük 't' travma" kavramı, literatürde bu tür daha küçük ve yaygın travmaları ifade eder (Hensley, 2020). Küçük 't' travmalar, sürekli eleştirilme, duygusal ihmal, küçük ama sürekli zorbalık veya düşük dereceli kronik rahatsızlıklar gibi yaşamın daha sıradan ama yine de zararlı etkileri olan olaylarını içermektedir (Hensley, 2020; McCullough, 2002). Erken dönemdeki bu tür travmaların biriken etkileri bireylerin psikolojik sağlıklarını ciddi şekilde etkileyebilmekte, depresyon ve mutluluk düzeylerinde önemli değişimlere yol açabilmektedir (Mandelli, Petrelli, Serretti, 2015; Söyünmez ve Seki Öz, 2024). Yaşamın erken dönemlerinde karşılaşılan olumsuz yaşantıların kişilerdeki olumsuz etkilerini gösteren; depresyon, anksiyete, panik bozukluk gibi psikopatolojilerle ilişkisini ortaya koyan çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Akcan ve Taşören, 2020; Kascakova ve ark., 2020; Wang ve ark., 2022). Ancak psikolojik sağlık psikiyatrik veya psikolojik hastalıkların bulunmamasından daha fazlasıdır; bireyin yaşam kalitesini ve genel iyi olma halini de kapsamaktadır (Keyes, 2002). Dünya Sağlık Örgütü de ruh sağlığını "Ruhsal bozuklukların veya engellerin yokluğundan daha fazlasıdır." olarak tanımlamaktadır (DSÖ, 2018). Bu tanım, ruh sağlığının pozitif unsurlarının da bulunduğunu kabul etmekte ve sağlığı anlamının merkezi unsuru olarak refahı (iyi oluşu) vurgulamaktadır. Bireyin yaşadığı olumsuz deneyimlerin sadece depresyon gibi psikopatolojik sonuçlara değil, aynı zamanda yaşam doyumu ve öznel iyi oluş olarak tanımlanan mutluluk düzeyleri üzerinde de etkileri olabileceği giderek daha fazla kabul görmektedir (Diener ve Biswas-Diener, 2008). Mutluluk, kişinin olumlu duyguları sık yaşadığı, olumsuz duyguları daha az hissettiği ve yaşamından yüksek düzeyde tatmin aldığı bir durum olarak tanımlanabilir (Diener ve Ryan, 2009). Bu bağlamda depresyon ve mutluluğun tek bir sürekli boyutun zıt uçları olarak kavramsallaştırılması, negatif ve pozitif insan deneyimleri arasındaki ilişkinin daha bütüncül bir bakış açısıyla ele alınmasını sağlamaktadır (Westerhof ve Keyes, 2010). İfade edilen bütüncül bakış açısından bakıldığında yalnızca depresyon gibi bir psikopatolojinin yokluğu kişinin

doğrudan mutluluğuna işaret etmeyeceği gibi kişinin mutlu olması da doğrudan depresyonun yokluğuna işaret eden bir durum olarak değerlendirilmemesi gerektiğini, depresyon ve mutluluğun kişinin psikolojik sağlığından bahsedildiği durumlarda birlikte ele alınması yararlı olabilecek kavramlar olarak ele alınmasının elverişli olacağını işaret etmektedir (Keyes, 2005). Bahsi geçen bütüncül bakış açısından hareketle küçük "t" travmalarının depresyonla olan ilişkisi kadar mutlulukla olan ilişkisinin incelenmesi de önemli görünmektedir.

Depresyon duygusal, bilişsel ve fiziksel belirtilerle kendini gösterebilen; ilgi kaybı, bunalım, yaşamsal faaliyetlere olan isteksizlik ve anhedoni gibi klinik belirtileri olan ve bireylerin günlük işlevselliğini ciddi şekilde etkileyen yaygın bir ruh sağlığı sorunudur (DSÖ, 2006; Smith ve De Torres, 2014). Depresyonun nedenleri ve risk faktörleri arasında biyolojik (Mu ve Sun, 2015; Tiemeier, 2003), genetik (Kendler ve ark., 2001), psikososyal (Tang ve ark., 2020) ve çevresel etmenler (Natsuaki ve ark., 2014) bulunurken, travmatik deneyimlerin de depresyon riskini artırabileceği uzun süredir bilinmektedir (Schraedley, Turner ve Gotlib, 2002). Büyük travmaların depresyon üzerindeki etkileri uzun yıllardır incelenirken, son yıllarda araştırmacılar küçük "t" travmaların da depresyon riskini artırabileceğini keşfetmişlerdir (Thongrakyo, Laurujisawat ve Chandarasiri, 2023).

Mutluluk, kişinin genel yaşam doyumu ve duygusal iyilik hali olarak tanımlanabilir (Diener ve Biswas-Diener, 2008, s. 247). Diener ve Ryan (2009), öznel iyi oluşu bireylerin yaşamlarını öznel değerlendirmelerine göre deneyimledikleri iyi oluş seviyesi olarak ele alırken, "mutluluk" kavramını da öznel iyi oluş kavramını da içine alan, herhangi bir anda hissedilen hoş duygular ve yaşam memnuniyeti gibi bireyin hayatına dair genel bir değerlendirmesi olarak ele alınması gerektiğini vurgular. İki kavram arasında farklar olmasına rağmen, psikoloji literatüründe bu kavramların sıklıkla birbirinin yerine kullanıldığı da görülmektedir (Diener ve Ryan, 2009). Kişinin yaşamının erken yıllarındaki zorlanmalar, psikolojik sıkıntıların yanı sıra kişinin öznel iyi oluşu yani mutluluğu üzerinde olumsuz etkilere sahip olabilir. Oshio, Umeda ve Kawakami (2013), çocukluk dönemi travmalarından olan ebeveyn kötü muamelesi ve akran zorbalığının, yetişkinlikte mutsuz hissetme olasılığını ve kendini sağlıksız hissetme algısını önemli ölçüde artırdığını bulmuştur. Bu sonuç, erken yaşlardaki olumsuz deneyimlerin sadece yetişkinlikteki olumsuz psikolojik bileşenler üzerinde değil, aynı zamanda genel iyi olma üzerinde de etkili olduğunu göstermektedir. Çocukluk döneminde deneyimlenen olumsuz

yaşantıların ilerleyen yaşlarda daha yüksek depresif belirtilere (Duncko ve ark., 2019; Wielaard ve ark., 2018) ve daha düşük mutluluk seviyeleri ile ilişkilendirildiği gösterilmiştir (Diette ve ark., 2018). Ancak küçük yaşlarda olumsuz yaşam olaylarını deneyimlemiş olan kişilerin tamamında depresif belirtiler görülmediği gibi (Mak, Ng ve Wong, 2011) bu kişilerin tamamının yetişkinlik döneminde mutsuz olduklarını söylemek mümkün değildir (Barlow ve ark., 2017; Batool, 2020). Bu noktada kişilerin deneyimledikleri travmatik olayları nasıl yorumladıkları ve bu deneyimlerle nasıl başa çıktıkları önem arz eder. Yaşamın zorlukları karşısında dik durabilmek kişinin psikolojik dayanıklılığına, öz güvenine, baş etme ve duygu düzenleme becerilerine, psikolojik esnekliğine ve başka birçok faktöre katkı sağlayarak kişinin yaşam doyumuna ve mutluluğuna katkı sağlayabilir (Browne ve ark., 2022; Watters, Aloe ve Wojciak, 2022). Öz şefkat ve otantikliğin, kişinin erken dönemde deneyimlediği olumsuz yaşantıların ardından kendisine gösterdiği şefkat ve sadakatle daha güçlü bir benlik duygusu geliştirmesine katkı sağladığı düşünüldüğünde, bu faktörlerin küçük 't' travmatik yaşantıların olumsuz etkilerini azaltarak kişilerin daha mutlu hissetmesine yol açabileceği düşünülmektedir.

Öz şefkat, acının ortak insan deneyiminin bir parçası olarak herkesi etkilediğini kabul ederek kendine gösterilen sempati ve ilgiyi ifade eder (Neff, 2003a). Ancak, çocukluk dönemindeki olumsuz yaşantılar, özellikle aile içi çatışma veya istismar gibi deneyimler, öz şefkat gelişimini olumsuz etkileyebilmektedir (Rostami, Saadati ve Abdi, 2017; Vettese ve ark., 2011; Yumuşakkaya, 2022) ve düşük seviyedeki öz şefkatin depresyon riskini arttırdığı bilinmektedir (Kotsou ve Leys, 2016). Ancak yaşamdaki travmatik deneyimlerin ardından bireyin hatalarını ve yetersizliklerini insani bir perspektiften görerek kendine karşı daha yapıcı yaklaşım sergileyebilmesini ifade eden öz şefkatin, erken dönem olumsuz yaşantıların etkilerini hafifletme potansiyeline sahip olduğu vurgulanmaktadır (Miron ve ark., 2016). Bu vurgu ile tutarlı olarak öz şefkati yüksek olan bireyler daha düşük depresyon riski taşımakta (Johnson ve O'Brien, 2013; Wu ve ark., 2018) ve yaşam tatminlerinin daha yüksek olduğunu ifade etmektedirler (Mülazım ve Eldeleklioğlu, 2016). Alan yazın ışığında küçük 't' travmatik deneyimi olan kişilerin kendine karşı nazik, anlayışlı ve kabul edici bir tutum benimsemesi yani kendilerine şefkatli yaklaşımlarının hayatlarına dair yaptıkları değerlendirmede daha yüksek mutluluğa ve daha düşük depresyona işaret edeceği düşünülmektedir.

Öz şefkatin yanında etkili olabilecek unsurlardan bir diğeri ise otantiklikdir. Otantiklik bireyin kendi içsel değerleri, inançları ve duyguları ile uyum içinde olması, kendisini olduğu gibi kabul etmesi ve bu doğrultuda hareket etmesi olarak kavramsallaştırılmaktadır (Harter, 2002). Yaşamın ilk yılları, bireyin gerçek benliğini oluşturmaya ve bu süreçte kişilik gelişiminin temel yapı taşlarını şekillendirmesi açısından son derece kritik bir dönemdir. Bu erken dönem deneyimleri, bireyin ileriki yaşamında sergileyeceği davranış kalıpları, duygu düzenleme yetenekleri ve sosyal ilişkilerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Dolayısıyla, yaşamın bu başlangıç evresi, bireyin psikososyal gelişiminin temelini oluşturan unsurların kök saldığı ve kişinin gerçek benliğini inşa etmeye başladığı bir zaman dilimi olarak değerlendirilmektedir (Dereboy ve ark., 2018). Çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimler kişilerin kendilerine dair otantiklik algısını zayıflatmaktadır (İhtiyar, 2021; Robinson, Lopez ve Ramos, 2014). Kişinin kendisine yönelik zayıflamış otantiklik algısı ile depresyon arasındaki ilişkiyi gösteren çalışmalar mevcuttur (Pan ve ark., 2023; Wenzel ve Lucas-Thompson, 2012). Ancak, bireyin otantik tarafını koruması, potansiyelini sürdürmesi ve kendi gerçek düşünce ve duygularını ifade etmesi yoluyla kendine karşı sadık kalabilmesinin yaşam doyumunu artıran önemli bir etken olduğu dikkat çekmektedir (Ryan ve Deci, 2000; Schlegel ve Hicks, 2011). Başka bir ifade ile kişinin otantik tarafına sahip çıkarak gerçek benliği ile temas etmesi yaşadığı travmatik durumların sonrasında bile mutluluğuna katkı sağlayabileceğini göstermektedir (Demir, 2017). Bahsi geçen alan yazın ışığında çocukluk dönemindeki küçük 't' travmatik yaşantılarının ardından duygularını kabul edebilen, gerçek benliği ile uyum içinde olan ve günlük hayatında kendisi gibi davranabilen kişilerin otantik taraflarını beslemesiyle depresyon riskini azaltarak mutluluk düzeylerini artırabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak alan yazındaki vurgular göz önüne alındığında bu araştırma, küçük 't' travmaların depresyon ve mutluluk üzerindeki etkilerini incelemekte ve otantiklik ile öz şefkatin bu ilişkideki aracılık rollerini araştırmaktadır. Bu bağlamda, otantiklik ve öz şefkatin, küçük 't' travmaların olumsuz etkilerini hafifletme ve bireylerin duyuşsal iyiliğini artırma potansiyelini nasıl etkilediği değerlendirilmektedir. Çalışma, küçük 't' travma yaşantılarının bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini daha iyi anlamayı ve otantiklik ile öz şefkatin bu süreçteki koruyucu rollerini ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Depresyonun Tarihsel Gelişimi ve Kuramsal Modelleri

Depresyon, yoğun üzüntü veya sık sık hem üzüntü hem de boğucu duygularla birlikte olan bir duygudurum bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2011). Bilişsel ve fiziksel işlevlerde yavaşlama gibi semptomlarla kendini göstermekle beraber değersizlik inancı, güçsüzlük hissi, isteksizlik (anhedoni) ve karamsar bakış açısı gibi duygular ve düşünceler de depresyonda sıkça gözlenmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2011). Ayrıca günlük işlevsellik ve kişinin iyilik hali üzerinde bozulmalara neden olabilmektedir (Malinowski, Veselka ve Atkinson, 2017). Depresyona dair en eski tanımın antik dönemde Hipokrat tarafından MÖ. 400’lerde yapıldığı bilinmektedir. Hipokrat’ın yaptığı tanımda “melankoli” (melan=siyah, cholé=safra) olarak adlandırılmakta, uzun süren stresli olayların akabinde kişide oluşan kara safranın beyne zarar verdiği ifade edilmektedir (Georgotas, 1988; akt. Muştucu, 2022). İlerleyen yüzyıllar boyunca depresyona dair açıklamalar çeşitlenmiştir (Oral, 2019; Yetkin ve Özgen, 2007). Depresyonun modern anlamına en yakın tanımı Emil Kraepelin (1856-1926) tarafından; bireyde genetik, çevresel ya da hormonal bozulmaların ardından görülen çökkünlük hali olarak yapılmıştır. Kreaplin’e (1886) göre bu çökkünlük hali başka bir hastalığın belirtisi değil, başlı başına bir rahatsızlık olarak ele alınması gereken depresif epizotların bir parçası olarak değerlendirilmelidir (akt. Adasal, 1973). Depresif epizotlardaki öne çıkan semptomun ise kişinin mental ve fiziksel aktivitelerinde önemli ölçüdeki yavaşlamalar olduğu belirtilmektedir (Kreaplin, 1886; akt. Yetkin ve Özgen, 2007). Bugün alan yazında kullanılan “depresyon” kelimesi Latince bastırmak, çöktürmek anlamındaki ‘depressus’ kelimesinden gelmekte (Tietze, 2002; akt. Alsancak-Sönmez, 2011) ve dilimizde “çökkünlük” olarak ifade edilmektedir (Köknel, 2005). Depresyon tanımlamalarının yanı sıra, farklı kuramlar depresyonun nedenlerini ve tedavi yöntemlerini çeşitli perspektiflerden ele alarak, bireylerin depresyon semptomlarıyla başa çıkmasına ve iyileşmesine yardımcı olmayı amaçlayan özgün yaklaşımlar ve müdahale yöntemleri sunmaktadır (Şengül, 2023). Depresyonun ortaya çıkışına dair birçok farklı kuram kendi perspektifinden açıklamalarda bulunmuştur. Psikanalitik kuram, bastırılmış öfke ve duyguların bilinçdışına itilmesinin depresyona yol açabileceğini, çocukluk döneminin ve aile yaşantılarının depresyonun gelişimi için önemli rolü olduğunu (Oğuz, 2021); davranışçı kuram, olumsuz davranışlar ve olumsuz pekiştirmelerin depresyona

sebebe olabileceğini (Carvalho ve Hopko, 2011); bağlanma kuramı, erken çocukluk döneminde çocuğun güvenlik, beslenme ve rahatlatma ihtiyaçlarının giderilmemesi ve olumsuz deneyimler neticesinde güvenli bağlanmanın gerçekleşmemiş olmasının depresyona yatkınlık oluşturabileceğini (Set, 2021); hümanist kuram, depresyonun kişinin benlik saygısının düşüklüğünün ve ihtiyaç piramidinde yer alan kendini gerçekleştirme ihtiyacının karşılanmamasından kaynaklandığını (Duffy ve ark., 2024); biyolojik kuram, beyindeki kimyasal dengesizlikler ve genetik faktörlerin depresyonun ortaya çıkışında etkili olduğunu (Ferrari ve Villa, 2017) ve sosyal bilişsel kuram, düşük öz yeterlilik ve olumsuz sosyal etkileşimler gibi bireyin kendisini ve çevresini algılama biçiminin depresyonun oluşumunda rol aldığını (Bennett ve ark., 2018) ileri sürmektedir. Ayrıca son yıllarda öne çıkan Bilişsel Davranışçı Terapi, Şema Terapi ve Öz Belirleme Kuramı da depresyonla ilgili önemli bilgiler ortaya koymaktadır.

Aaron T. Beck tarafından geliştirilen Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), Bu kuramlar arasında yer alır ve depresyonun etiyolojisini bilişsel süreçler ve davranışsal faktörler üzerinden açıklayan bir yaklaşım olarak öne çıkmaktadır (Beck ve Fleming, 2021). Bilişsel Davranışçı Terapi'de (BDT) depresyonun kökeninde olumsuz erken dönem şemalarının yattığı, bu şemaların ise negatif düşünceler, işlevsel olmayan inançlar ve olumsuz içsel konuşmalarla ilişkili olduğu, çarpıtılmış inançlarla da pekiştirildiği görüşü benimsenmektedir. Beck'e (2019) göre depresyon semptomları, bireyin kendini, dünyayı ve geleceği olumsuz bir şekilde yorumlamasıyla ilişkilidir ve "bilişsel üçlü" olarak adlandırılan bu (kendine, dünyaya ve geleceğe yönelik) olumsuz düşünce kalıpları depresyonun temeli olarak görülmektedir (Beck, 2019). BDT, bireyin bu negatif bilişsel süreçleri fark etmesini, sorgulamasını ve değiştirmesini hedefleyerek buna yönelik olarak bilişsel yeniden yapılandırma ve problem çözme becerileri öğretilmesini içermektedir. BDT uygulamalarında temel amaç depresyon semptomlarını azaltmak ve iyileştirmeye çalışmak olmakla birlikte özellikle terapi sürecinde kişinin bilişsel süreçlerindeki ve davranışlarındaki değişimler hedef olarak ele alınmaktadır (Erdal ve Kartalcı, 2012).

Depresyonun etiyolojisi ve sağlatımında ön plana çıkan ve benzer şekilde erken dönem inançlara vurgu yapan bir diğer yaklaşımın ise şema terapi olduğu görülmektedir. Şema terapi, depresyonun altında yatan derinlemesine köklenmiş bilişsel yapılara ve yaşantısal şemalara vurgu yaparak depresyonu ele almaktadır (Wegener ve ark., 2013). Erken uyumsuz şemalar, bireyin kendisi hakkındaki ve dış dünya hakkındaki yargılarını içeren, bireyin bebeklik ve çocukluk dönemindeki olumsuz yaşam deneyimlerinden

kaynaklanan, kalıcı olmayan temel inançlar olarak tanımlanır (Bach ve Bernstein, 2019; s.41) ve Young ve ark. (2003) depresyonun genellikle erken çocukluk döneminde başlayan ve hayat boyu devam eden olumsuz şemaların neticesinde ortaya çıktığını ifade eder (akt. Katırcıoğlu ve Karaaziz, 2024). Hem BDT hem de şema terapi depresyon sürecinde yetersizlik, değersizlik ve sevilmezlik inançlarının varlığını ve rolünü kabul etmekle beraber; BDT, bu inançları doğrudan ele alırken, Şema Terapi bu inançların altında yatan şemaları ele alır (Körük ve Özabacı, 2018). Şema terapi, depresif bozuklukların oluşumunu açıklarken üç boyutlu bir yaklaşımı öne sürmektedir. İlk boyutta, erken dönemdeki olumsuz yaşam deneyimleri (ihmal, karşılanmayan ihtiyaçlar, ebeveynlik tarzları vb.); ikinci boyutta, uyumsuz şemalar ve bu şemaları tetikleyen unsurlar; üçüncü boyutta ise uyumsuz şemaların devamına yol açan işlevsiz başa çıkma mekanizmaları ve kişiler arası unsurları yer almaktadır (Renner ve ark., 2014). Terapi sürecinde ise şema kökenleri araştırılarak sağlıklı olan şemaların, daha işlevsel olan şemalarla değiştirilmesi hedeflenmektedir (Hawke ve Provencher, 2011).

Depresyonun ortaya çıkmasında karşılanmayan ihtiyaçların önemini vurgulayan bir diğer kuram ise, Ryan ve Deci (2000) tarafından geliştirilmiş olan ve psikolojik ihtiyaçların önemine odaklanan öz belirleme kuramıdır (Chen ve ark., 2015). Kuram kapsamında kişilerin üç temel psikolojik ihtiyacı olan; bireylerin kendilerini yetkin ve becerikli hissetme ihtiyacı (yetkinlik), bireylerin başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurma ve sürdürme ihtiyacı (ilişkililik), bireylerin kendi hayatlarını seçme ve kontrol etme ihtiyacı (özerklik) tanımlanmıştır (Ryan ve ark., 2008). Kişinin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının motivasyonu, mutluluğu ve iyi oluşu arttırdığı; bu ihtiyaçların karşılanmaması halinde depresyon ve anksiyete gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkabileceği belirtilmiştir (Ryan ve ark., 2016).

Depresyonun nedenlerine dair teorileri ve araştırmalar kuramlar ışığında ilerlese de kuramlara ek olarak depresyonun bir hastalık olarak ele alındığında nasıl tanı koyulacağına dair kriterlerin belirlenmesi Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-V) ile yapılmaktadır (APA, 2014). Yıllar içerisinde depresyona dair tanımlayıcı ve tanı koymaya yarayan kriterler açısından farklı düzenlemeler yapılmış olmakla beraber DSM-V bugün aktif olarak kullanılmaktadır (Örengül, 2024; s.125). 1952 yılında yayımlanan DSM-I'den, 2013 yılında yayımlanan DSM-V'e kadar olan süreçte depresif bozukluk önce farklı kategoriler içerisinde yer almış, DSM-II'de (1968) ise "duygulanımsal psikozlar" çatısı altında toplanmıştır (Mason, Brown ve Croarkin,

2016). DSM-III (1980) ile birlikte “majör depresif bozukluk” terimi kullanılmaya başlanmış ve bu gelişmeyle bipolar bozukluk ile majör depresif bozukluk arasındaki ayırım netlik kazanmıştır. DSM-III-R basımında distimi, minor depresyon (MinD) ve "rekürren kısa depresyon" (RKD) tanıları ilk defa yer almıştır (Aslan, Sarı ve Kuruoğlu, 2012). DSM-IV'te (1992) “duygudurum bozuklukları” kategorisinin oluşturulmasıyla depresyon bu çatı altına yerleşmiştir (APA, 1994; Genç, 2020). DSM-V'te “duygudurum bozuklukları” kategorisi kaldırılarak “iki uçlu ve ilgili bozukluklar” ve “depresif bozukluklar” olmak üzere iki yeni bölüm eklenmiştir. Depresif bozukluklar bölümünde; yıkıcı duygudurum düzenleyememe bozukluğu, yeğin (majör) depresyon bozukluğu, süregiden depresyon bozukluğu (distimi), aybaşı öncesi (premenstrüel) disfori bozukluğu, madde/ilaç nedeniyle oluşan depresyon bozukluğu, başka bir sağlık durumuna bağlı depresyon bozukluğu ve tanımlanmamış depresyon bozukluğu olmak üzere depresyonla ilişkili yedi farklı psikopatolojinin tanı kriterleri yer almaktadır (APA, 2014). Depresyon denilince akla sıklıkla majör depresyon gelse de depresif duygudurumdan majör depresyona bir spektrum içerisinde değerlendirilmelidir (Aslan, Sarı ve Kuruoğlu, 2012). Her ne kadar DSM V içerisinde tanımlanmamış depresyon bozukluğuna yer verilmiş olsa da alan yazında eşik altı (subthreshold) (Temur ve ark., 2016) ya da sub-klinik (Otto ve ark., 2007) ifadeleri bu tanıya işaret etmekle beraber genellikle depresif duygudurumu içerisinde olan kişiler için kullanılmaktadır.

DSM-V'te depresyona dair kapsayıcı kriterler oluşturulsa da "depresyon" olarak tanımlanan durum, sadece farklı semptom profillerine değil aynı zamanda risk faktörlerinin ve savunmasızlıkların etkisinin kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesine de işaret eden heterojen bir yapı olarak gözlenmektedir (Fried ve Nesse, 2015). Bu durum aynı zamanda klinik uygulama açısından da önemli bir konudur, çünkü depresyonun gelişimi ve seyrine dair farklı yollar, kişiye en uygun tedavi seçimleri ile ilişkilidir ve nüksü önleme stratejilerinde belirleyici olabilmektedir (De la Parra ve ark., 2017). Depresyon gelişme riski altında bulunan kişiler ile ilgili olarak ise potansiyel koruyucu faktörlerin varlığından bahsetmek mümkündür (Burnette ve ark., 2017). Mevcut alan yazın, farklı risk faktörleri ve koruyucu faktörler ile depresyon arasındaki ilişkiyi desteklemekte ve bu faktörlerin sınıflandırma kılavuzlarına dahil edilmediğinin altını çizmektedir (Van Praag, 2010; Vitriol ve ark., 2017).

2.1.1. Depresyonla ilgili risk faktörleri ve koruyucu etmenler

Depresyonun etiyolojisi ve epidemiyolojisini inceleyen alan yazında, risk ve koruyucu faktörler temel unsurlar olarak ele alınmaktadır (Kendler, Gardner ve Prescott, 2006). Risk faktörleri arasında genetik yatkınlık, biyolojik değişiklikler, cinsiyet farklılıkları, yaş, medeni durum, sosyoekonomik düzey ve zorlayıcı yaşam olayları yer almaktadır (Wiersma ve ark., 2009). Özellikle genetik ve biyolojik etmenler depresyonun gelişiminde önemli bir rol oynarken, cinsiyet ve yaş gibi demografik faktörler risk oranlarını etkileyebilir (Piccinelli ve Wilkinson, 2000). Sosyoekonomik durum ve yaşam olayları ise depresyon riskini artıran dışsal faktörler olarak öne çıkmaktadır (Lorant ve ark., 2003). Buna karşılık, koruyucu faktörler arasında sosyal destek, öz saygı ve sağlıklı başa çıkma stratejileri yer almakta ve bu etmenler depresyona karşı bireylerin dayanıklılığını artırmaktadır (Cohen ve Wills, 1985). Bu faktörlerin etkileşimi, depresyonun kompleks yapısını anlamada kritik öneme sahiptir (Hammen, 2005).

Risk faktörleri olumsuz sonuç olasılığını artıran faktörlerdir, buna karşın koruyucu faktörler negatif olayları hafifletme ve pozitif yaşam sonuçlarıyla ilişkilendirilmiştir (Greene, 2009; akt. Burnette ve ark., 2017). Koruyucu faktör kavramını Rutter (1985) ortaya koymuş olup, olumsuz neticeye dair yatkınlık oluşturabilecek çevresel tehditlere karşı kişinin verebileceği cevabı iyileştiren ya da düzenleyen etmenler olarak tanımlamıştır. Gustafsson ve ark. (2009) tarafından yapılan çalışma, koruyucu faktörlerin risk faktörleriyle tam olarak zıt olmayabileceğini ve bazı durumlarda risk faktörlerinden farklı değişkenleri içerebileceğini ortaya koymaktadır. Tylka ve Diest (2015) ise koruyucu faktörün risk faktörlerinin yokluğuyla ilişkili olmadığını belirtmekte ve koruyucu faktörlerin değerlendirilmesinde bu karmaşıklığın göz önünde bulundurulmasını önermektedir. Depresyon ile ilgili alan yazın gözden geçirildiğinde birçok farklı değişkenin depresyona dair risk teşkil ettiği ya da koruyucu bir faktör olduğu görülmektedir. Çalışmamız ile ilgili olabileceği düşünülen değişkenler bu kapsamda ele alınacaktır.

Aile ve ikiz çalışmaları, depresyon riskine genetik faktörlerin katkısına dair güçlü kanıtlar sunmuştur. Örneğin, ikiz araştırma verilerinin meta-analizi, depresyon için miras alınabilirlik oranının %37 olduğunu göstermektedir ve aile çalışmalarından elde edilen veriler depresyon hastalarının birinci derece çocuklarında depresyon riskinde iki ila üç kat artış olduğunu göstermektedir (Chen ve ark., 2019; Sullivan, Neale ve Kendler, 2000).

Kalıtısallığın, özellikle şiddetli depresyon formlarında etkili olduğu gösterilmiştir (McGuffin, Cohen ve Knight, 2007). Bu ilişkinin altında yatan mekanizmalarla ilgili olarak, belirli genlerin rol aldığına dair bulgu bulunmamaktadır. Bunun yerine, tek başlarına çok az öneme sahip birçok gen tanımlanmıştır; bu genler toplam genetik bileşenin çok küçük bir yüzdesini açıklamaktadır (Mitjans ve Arias, 2012; akt. Dagnino ve ark., 2020). Elektroensefalografi (EEG) yöntemi kullanılarak yapılan bir çalışmada depresyon tanılı hastalarının frontal, oksipital, temporal, parietal bölgelerinde farklılaşmalar olduğu bildirilmiştir (Mumtaz ve ark., 2017).

Son yirmi yılda, depresyonda cinsiyet farklılıkları çokça tartışılmıştır. Bazı çalışmalar depresyondaki cinsiyet farkının küçük veya yok olduğunu bulmuş (Parker ve Brotchie, 2010) bazı çalışmalarda ise cinsiyet farkının olduğunu raporlanmıştır (Vedel Kessing, 2005). Ancak, çoğu çalışma depresyonun kadınlarda erkeklere göre iki kat daha yaygın olduğunu doğrulamıştır (Cyranowski ve ark., 2000; Shi ve ark., 2021) ve bu durum farklı kültürlerde de gözlemlenmiştir (Bromet ve ark., 2011). 1994 ile 2014 yılları arasında 30 farklı ülkenin katılımcılarını içeren çalışmaların gözden geçirilmesi ile toplumda depresyonun anlık yaygınlığının kadınlarda (%14,4) erkeklere (%11,5) göre anlamlı derecede daha yüksek olduğunu saptanmıştır (Lim ve ark., 2018). Kafes'in (2021) Türkiye örnekleminde yürüttüğü çalışmada depresyon yaygınlığını diğer kaynaklarla uyumlu bir biçimde, kadınlarda %13 erkeklerde ise %8 olarak bildirilmiştir (Kafes, 2021). Cinsiyetler arasındaki bu farklılık toplumsal cinsiyet rolleri ve hormonlar ile açıklanmaktadır. Kadınların östrojen seviyelerindeki değişim (regl olma, gebelik, menopoz süreçlerini yaşamaları) (Şagud ve ark., 2002), toplumsal cinsiyet rolleriyle de ilişkili olarak kadınların duygusal belirtileri ifade etmeye ve tıbbi yardım aramaya daha istekli olması (Archer, 2019), kadınların erkeklere göre negatif duygusal deneyimleri daha kolay algılayabilmeleri ve bildirmeleri (Li ve ark., 2015) depresyon açısından gözlenen cinsiyet farklılıklarının en yaygın açıklamalarındandır.

Kişinin yaşının depresyon için risk faktörü olarak ele alınmasına dair alan yazın içerisinde farklılıkların olduğu görülmektedir. Bir çalışma 18-44 yaş arasında olmanın depresyon için risk grubunda olduğunu raporlarken (Anthony ve Petronis, 1991), başka bir çalışma 45 yaşın üzerindeki kişilerde depresyon riskinin daha fazla olduğunu raporlamaktadır (Rihmer ve Angst, 2007). Bir derleme çalışması, depresyonun yaşla ilişkisindeki tutarsızlıkları keşfederek, depresyon risk faktörlerindeki yaşa bağlı değişkenliğin bu tutarsızlıkların arkasındaki mekanizmalardan biri olabileceğini öne

sürmüştür (Jorm, 2000). Risk faktörlerinin belirli yaşlarda daha olası olması durumunda, bu risk faktörleriyle ilişkili depresyon olasılığının da bu yaşlarda artmış olabileceği söylenebilir. Örneğin, eş kaybı, küçük bir sosyal ağ ve kronik hastalıklar genç kişiler arasında daha az olasıdır ve bu nedenle özellikle yaşlılarda depresyon için önemli risk faktörleri olarak görünmektedir. Ancak, bir risk faktörünün genellikle düşük olduğu bir yaş grubunda mevcut olduğunda - yani risk faktörünün görülme olasılığı daha az beklenildiğinde - depresyonla ilişkisinin daha büyük olabileceği de öne sürülmüştür. Bilinmektedir ki kişiler stresörleri en çok beklediği zamanlarda daha iyi uyum sağlamaktadırlar (Neugarten, 1979). Bu bakış açısından, eş kaybı ve sağlığın kötülemesi yaşanmaya dair yaygın fenomenler olarak değerlendirilebilir, ilerleyen yaşlarda yüksek görülme oranına sahip olmasına rağmen daha genç yaşlarda meydana geldiklerinde depresyon için daha fazla risk taşıyabilirler (Vink, Aartsen ve Schoevers, 2008). Schaakxs ve ark. (2017) yürüttükleri çalışmada depresyon için farklı risk faktörlerinin yaş ile ilişkisini değerlendirmişlerdir. Çalışma sonucuna çocukluk dönemi istismarı, ağrı, yüksek vücut kitle indeksi ve kronik hastalık sayısı ile daha güçlü ilişkiler genç yaşlarda bulunurken, düşük gelir ileri yaşlarda daha güçlü bir risk olarak belirlenmiştir.

Depresyon ile medeni durum arasındaki ilişki ele alındığında evli kişilerin diğerlerine (bekar, boşanmış, ayrı yaşayan) göre daha düşük düzeyde depresyon geliştirdikleri görülmektedir (Türkiye Psikiyatri Derneği, 2024). Ancak bazı çalışmalar bahsi geçen değişkenler arasında ters yönde bir ilişki belirtmektedir (Çömlekçi, 2021; Whitton ve Whisman, 2010). 20-45 yaş arasında katılımcılarla yürütülen bir çalışmada evli kadınların daha fazla depresyon, anksiyete ve fibromiyalji bildirdiği görülmektedir (Darol ve Karapınar, 2022). Peterson-Peterson-Post ve ark. (2014) yaptıkları çalışmada evliliğe dair algılanan memnuniyetsizliğinde beşinci ve onuncu yıllarda yapılan takip çalışmalarında bile depresif belirtileri önemli ölçüde öngördüğünü bulgulamışlardır. Alan yazın incelendiğinde evliliğe ilişkin çatışma ve tükenmişlik (Zheng, Lyu, Pan ve Chen, 2022), partnerlerin algıladığı sosyal destek (Vaingankar ve ark., 2020), evlilik uyumu (Parlak, 2021), kültürel normlar (Zhang ve Axinn, 2021) gibi olumlu ve olumsuz birçok faktörün kişilerin depresif belirtiler göstermesinde etkili olabileceği anlaşılmaktadır.

Sosyoekonomik düzey; epidemiyolojik araştırmalar, sosyoekonomik durum ile sağlık arasında derecelendirilmiş bir ilişki olduğunu tutarlı bir şekilde göstermektedir: Kişilerin sosyoekonomik düzeyi ne kadar düşükse, sağlık durumları o kadar kötü ve kronik hastalık ve erken ölüm riskleri o kadar artmaktadır (Mackenbach ve ark., 2008).

Bu sosyoekonomik eğim sadece fiziksel durumlar ve ölümle sınırlı olmayıp aynı zamanda ruh sağlığı sorunların için de geçerli kabul edilmektedir. Özellikle anksiyete ve depresyon gibi ruh sağlığı bozukluklarının, yüksek sosyoekonomik gruplara kıyasla daha düşük sosyoekonomik gruplarda daha yaygın olduğu görülmektedir (Ertek ve ark., 2020; Maske ve ark., 2016). Nesnel sosyoekonomik durum ölçümlerine ek olarak, 2000'lerin başından itibaren sağlık araştırmalarında “sosyal statü algısı” kavramı kullanılmaya başlanmıştır (Adler ve ark., 2000). Objektif sosyoekonomik düzeyin ve algılanan sosyal statü algısının birlikte değerlendirildiği bir çalışmada; hem objektif sosyoekonomik düzeyin düşüklüğünün hem de kişilerin kendilerini sosyoekonomik açıdan dezavantajlı algılamasının yetişkin depresyonunun patogenezinde rol oynayabileceğini ortaya konmuştur (Hoebel ve ark., 2017).

Zorlayıcı yaşam olayları kapsamında; işten çıkarılma/işsizlik, boşanma, yüksek miktarda borcun olması, trafik kazası, sevilen birinin kaybı, doğal afet maruziyeti, zorbalık, reddedilme, sürekli eleştiriye maruz kalma, istismara maruz kalmak gibi travmatik yaşantılar değerlendirilmektedir (Goodman ve ark., 1998; Hensley, 2015 s.5). Olumsuz yaşam olaylarının doğrudan depresyona neden olabileceğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Jiang ve ark., 2019; Xia ve Ma, 2018). Ayrıca birçok değişkenin bu ilişkiye aracılık ettiği de bilinmektedir. Örneğin ruminasyonun (düşünce tekrarı) doğrudan negatif bilgi işleme sürecini ifade etmesi (Wang ve ark., 2020) nedeniyle; yürütülen çalışmada negatif yaşam olayları ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiye dair aracı bir rol oynadığı, ruminasyona sahip olan kişilerin daha yüksek depresif puanlara sahip olduğu saptanmıştır (Łosiak ve ark., 2019). Daha detaylı bakıldığında ise ruminasyon sürecinde kişi, daha fazla olumsuz düşüncelerle uğraşır, problem çözme becerilerini aktif olarak kullanamamaya ve var olan sosyal destek süreçlerini kaybetmeye başlar (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Ruminasyonun tetiklediği bu zorlukların her biri ayrı ayrı depresyonla doğrudan ilişkili faktörlerdir (Kara, 2016; Öztürk ve ark., 2021; Tezel ve ark., 2009). Daha geniş bir perspektiften bakıldığında, tek başına ele alınan bir değişken bile birçok farklı risk faktörünü beraberinde getirebilmekte, farklı psikolojik mekanizmalar zincirleme biçimde aktive olmaktadır. Bu zincirleme reaksiyon sadece risk faktörleri için değil aynı zamanda koruyucu faktörler için de geçerlidir. Askeland ve ark. (2020) yaptıkları çalışmada hedef yönelimli olma, yüksek öz güven, sosyal yeterlilik, sosyal destek ve aile uyumu faktörlerinin olumsuz yaşam deneyimi olan bireylerde daha düşük depresyonla ilişkilendirmiş ve bu etmenlerin kişinin dayanıklılığını arttırdığını

raporlamıştır. Ayrıca stresli yaşam olayı deneyimleyen kişilerde duygu odaklı başa çıkma depresif duygusal durumun güçlü bir belirleyicisi iken görev odaklı başa çıkma duygusal ve davranışsal sorunlarla ters yönde ilişkili bulunmuştur (Rafnsson, Jonsson ve Windle, 2006; Windle ve Windle, 1996).

Zorlayıcı yaşam deneyimlerine dair yapılan çalışmaların önemli bir kısmı olumsuz çocukluk veya erken yaşam deneyimlerini içermektedir. Ebeveynlerle çatışma, erken yaşta travmatik yaşam olaylarına maruz kalma, zorbalık ve çocukluk travması gibi durumların depresyon riskini artırdığı belirlenmiştir (Metel ve ark., 2019). Strese duyarlılık teorisine göre, çocukluk döneminde yaşanan olumsuz durumlar kişinin stresli bir durum karşısında depresif belirtiler gelişmesini kolaylaştırmakta ve kişi için hafif düzeydeki stresörler karşısında bile kişinin depresif tutum sergilemesine yol açmaktadır (Hammen, Henry ve Daley, 2000; Kwon ve ark., 2023). Çocukluk dönemindeki travmalar ile depresyonun değerlendirildiği bir çalışmada, erken yaşlarda dört ya da daha fazla olumsuz yaşam deneyimi olan kişilerin, bu tarz deneyimi olmayanlara kıyasla yetişkinlik döneminde %24 daha fazla depresyon tanısı aldığı raporlanmıştır (Font ve Maguire-Jack, 2016). Olumsuz çocukluk deneyimleri kişilerin sağlıklı başa çıkma mekanizmaları gelişmesini zorlaştırarak kişileri ilerleyen dönemlerde karşılaştıkları yaşam streslerine karşı gerekli zihinsel kaynakları geliştirmelerini engelleyebilir. Bu azalmış zihinsel kaynakların, bireyleri duygudurum bozukluklarının gelişimi için daha büyük bir risk altına sokabileceği olasıdır ve stresle etkili bir şekilde başa çıkma yeteneklerini daha da azaltabilir. Müdahale olmaksızın, bu giderek azalan zihinsel kaynaklar fiziksel sağlık problemlerinin ve daha fazla olumsuz sonuçların gelişimine yol açabilmektedir (Sachs-Ericsson ve ark., 2014). Çocukluk çağı travmalarının, depresyonun klinik seyrini de etkilediği gösterilmiştir. Çocukluk travması öyküsü olan depresyon hastalarında; remisyon ve iyileşme oranlarının daha düşük olduğu, depresyon epizodlarının daha uzun olduğu, daha kronik bir hastalık seyrine sahip olduğu ve depresif belirtilerin daha erken başladığı saptanmıştır (Heim ve ark., 2000).

Çocukluk döneminde zorlayıcı yaşam olayları deneyimlemiş kişilerin stresli durumların ardından dayanıklılık geliştirmeleri (Chang ve ark., 2021; Zheng ve ark., 2020); yetişkinlik döneminde kurdukları sağlıklı ilişkiler (güvenli bağlanma) (Bufilco ve ark., 2006); duygusal düzenleme (Huh ve ark., 2017), stresle başa çıkma (Zheng ve ark., 2020) ve problem çözme (Dehghan Manshadi, Neshat-Doost ve Jobson, 2024) gibi becerileri; algıladıkları sosyal destek (Struck ve ark., 2020); otantiklik (Theran ve Han,

2013), öz saygı (Kim, Lee ve Park, 2022), öz şefkat (Hou ve ark., 2021), öz yeterlilik ve yetkinlik (Ryan ve ark., 2016) gibi kişisel olarak güçlü yanları; deneyimledikleri zorlu durumlara ve şu ana dair farkındalık kazanmaları (Beshai ve Parmar, 2019; McKeen ve ark., 2023); umut (Kwok ve Gu, 2019), affetme (Özer, 2021) ve şükran (Wu ve ark., 2018) gibi pozitif bakış açıları; uygun müdahale ve terapötik (Carletto ve ark., 2017; Joss ve Teicher, 2021; Kuzminskaite ve ark., 2022) destek almaları yetişkinlik döneminde depresyonla karşılaşma ihtimalleri arasında birer tampon görevi üstlenerek kişileri daha az kırılgan hale getirebilmektedir.

2.2. Mutluluk

İnsanlık var olduğu andan itibaren, yaşamın temel amacı olarak acıdan kaçınmak ve mutluluğu aramak kabul edilmiştir (Diener ve Seligman 2004). Bu bağlamda, mutluluk hem felsefi hem de psikolojik araştırmaların merkezinde yer almakta ve çeşitli bilim dallarının temel araştırma konularından biri olarak önem kazanmaktadır. Antik Yunan filozofu Aristoteles'in "Mutluluk yaşamın anlamı ve amacıdır, insan varoluşunun bütün hedefi ve sonudur" şeklindeki ifadesi, 2000 yıldan fazla bir süre önce söylenmiş olmasına rağmen, günümüzde de geçerliliğini koruyan bir görüş olarak değerlendirilmektedir (Lyubomirsky, 2008; akt. Doğan ve Eryılmaz, 2013).

Mutluluğu tanımlamak ve kaynaklarını belirlemek adına felsefe başta olmak üzere biyolojik, dini ve sosyolojik yaklaşımlar ortaya atılmıştır (Sarıçam, 2021). Farklı yaklaşımlar içerisinde tartışılan mutluluk kavramının psikoloji literatüründe yer edinmesi görece yakın zamanlara tekabül etmektedir. Bunun arkasındaki neden ise modern psikoloji tarihi gözden geçirildiğinde yakın zamana kadar tanısal kategorilere fazlaca bağlı kalınmış, bozukluk ve hastalıklar ön planda tutulmuş ve buna bağlı olarak tedavi edici-düzeltilici yaklaşım perspektifinde kalınmış olmasıdır (Ferrari ve ark., 2013). Psikoloji alan yazınında ise mutluluk üzerine yapılan araştırmaların büyük bir kısmına, iyi olma üzerinde etkili olan faktörleri anlamayı hedefleyen ve 1990'ların sonunda ortaya konan pozitif psikoloji hareketi öncülük ettiği görülmektedir (Demir ve Türk, 2020). Seligman'a (1999) göre hastalık ve tedavisi ekseninde ilerleyen yaklaşımın önemli katkıları bulunsa da kişinin olumlu, neşeli, üretken ve doyum sağlamış olan pozitif tarafıyla olan ilişkisi görmezden gelinmiştir. Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), psikolojinin ampirik odaklanmasının "yalnızca yaşamın en kötü şeylerine hazırlanmaktan

ziyade pozitif niteliklerin de geliştirilmesine" kaydırılması gerektiğini belirtmişlerdir ve bu değişen odak pozitif psikolojinin temel amacı olmuştur.

Mutluluk, zihinsel iyi oluşun pozitif bir bileşeni olarak yaygın biçimde bireyin öznel refahını yansıtan, keyif ve memnuniyetle karakterize edilen subjektif zihinsel bir durum olarak tanımlanır (Diener, 2000; Veenhoven, 2010). Ancak elbette ki mutluluğu tek bir tanımın içerisine sığdırmak mümkün değildir. Mutluluk; yaşamın bir değerlendirmesini içererek kişinin yaşamından genel olarak memnuniyet duyması olarak (Abachizadeh, 2015), kişinin yaşam olaylarına yönelik fizyolojik tepkileri ile ilişkili duygusal bir durum olarak (Blekesaune, 2018), pozitif bir sağlık göstergesi olarak (Abachizadeh, 2015), coşku ve neşe duygularının anlık deneyimiyle ortaya çıkan gelip geçici bir durum olarak (Elliot, Cullen ve Calitz, 2018), zihinsel bir durum olarak (Qayoom ve Husain, 2016), psikolojik bir tutum olarak (Klausen, 2016) ve öznel iyi oluş ile eş anlamlı olacak şekilde (Rodogno, 2014) çeşitli kavramsallaştırmalarla tanımlanmaya çalışılmıştır. Bu tanımlamaların hem isminde hem de içeriğinde iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş kavramları geçtiği görülmektedir. “İyi oluş” kavramı diğerlerini de bünyesinde toplayan çatı kavram niteliğindedir (Diener ve Ryan, 2009; Eryılmaz, 2014). Huppert (2009) iyi oluşu, iyi hissetme ve iyi işlev görme kombinasyonu olarak tanımlamıştır. Bu kavram, pozitif duyguların (mutluluk ve memnuniyet gibi) deneyimi ile birlikte potansiyelin geliştirilmesini, hayat üzerinde bir dereceye kadar kontrol sahibi olmayı, bir amaca sahip olmayı ve pozitif ilişkilerin deneyimlenmesini içerir (Huppert, 2009). Hedonik ve eudaimonik felsefi gelenekler iyi oluş teorisinde temel bir ayrımı oluşturur. Hedonia, hazza yönelik bir arayışı ifade eder (Huta ve ark., 2006; Miquelon ve Vallerand, 2008), ve eudaimonia, bireylerin yeteneklerini kullanarak daha iyi olmaya ve anlam yaratmaya çalıştığı bir yaşam tarzını ifade eder (Huta ve ark., 2006; Waterman, 2007). Basitçe söylemek gerekirse, hedonia iyi hissetmeyi, eudaimonia ise iyi işlev görmeyi ifade eder (Keyes ve Annas, 2009).

Psikoloji alanındaki çağdaş tanımlar eudaimoniayı bir yaşam tarzı olarak değerlendirir; burada birey, yeteneklerini geliştirerek ve erdemleri kullanarak kendini daha iyi hale getirmeye, ortaya çıkan kişisel büyümeden anlam oluşturmaya çalışır (Huta ve ark., 2006; Waterman, 2007). Eudaimonia genellikle zahmetli, bazen zorlu aktiviteleri gerektirir. Zorlu hedefler genellikle kısa vadeli olarak negatif duyguların üretilmesine neden olsa da, uzun vadeli olarak çaba gerektiren hedefler genel olarak daha yüksek bir iyi oluşa yol açar (Higgins, 2006; Seligman, Parks ve Steen, 2005). Ancak, eudaimonik

aktivite daha yüksek yaşam memnuniyetine, daha büyük yaşam anlamına, artan pozitif duygulara ve kişinin en iyi haline ulaşma potansiyeline katkıda bulunur ancak bu aktiviteler tek başına yorucudur (Huta ve ark., 2006; Huta ve Ryan, 2010; Waterman ve ark., 2010). Huta ve Ryan (2010), eudaimonik odaklı olan bireylerin yorgunluk ve bakış açısını kaybetme yaşadığını ve canlanma için hedonik aktiviteye ihtiyaç duyduklarını göstermiştir.

Modern psikolojik bakış açılarına göre hedonya haz, tatmin ve konfor arayışı olarak ele alınır (Huta ve ark., 2006). Hedonizmde, pozitif duygular vurgulanır ancak hedonik aktivitelerden kaynaklanan pozitif duygular kısa vadeli haz için önemli olsa da etkinlikten öteye uzun süre devam etmez (Huta ve ark., 2006; Waterman ve ark., 2010). Ayrıca, çoğunlukla hedonik aktivitelerle meşgul olan bireyler genellikle daha düşük yaşam memnuniyeti ve yaşam anlamı bildirme eğilimindedirler (Huta ve Ryan, 2010). “Öznel iyi oluş”, hedonik bakış açısı altında değerlendirilerek sıklıkla "mutluluk" ile eş anlamlı olarak kullanılan bir terimdir ve bu terim pozitif duyguların seviyelerini, düşük düzeyde negatif duyguları ve genel yaşam memnuniyetinin yüksek derecesini ifade eder (Diener, 2000). Teknik olarak, "yaşam memnuniyeti" yalnızca hedonik bir kavram değildir ancak öznel iyi oluş genellikle hedonik iyi oluşun bir ölçüsü olarak kabul edilir (Ryan ve Deci, 2001; Deci ve Ryan, 2008a; Waterman ve ark., 2010). Diener ve Ryan (2009) öznel iyi oluşu, insanların yaşamlarını öznel değerlendirmelerine göre deneyimledikleri iyi oluş seviyesini tanımlamak için kullanılan genel bir terim olarak ele alıp; “mutluluğu” öznel iyi oluşu da içerebilen, herhangi bir anda deneyimlenen hoş duygular ve yaşam memnuniyeti gibi kişinin hayatına dair genel değerlendirmesi olarak niteler. İki kavramın birbirinden farklı olduğunu vurgulamakla beraber, psikoloji alan yazında sıklıkla birbirinin yerine kullanıldığı bilinmektedir (Diener ve Ryan, 2009).

Alan yazında, araştırmacılar arasında mutluluk ve ilişkili kavramları tanımlamada bir uzlaşmaya varılmadığı görülmektedir (Diener, 2006; Diener ve ark., 2010; Kern ve ark., 2014; Rojas ve Veenhoven, 2013; Shin ve Johnson, 1978). Mutluluk genellikle öznel iyi oluş (Diener, 2006; Hills ve Argyle, 2002), duygusal iyi oluş, pozitif duygudurumu (Fordyce, 1988) ve yaşam kalitesi (Diener, 2000; Shin ve Johnson, 1978) olarak adlandırılmaktadır ki bu da mutluluğun anlamlarının bağlama göre bağlı olabileceğini göstermektedir (Carlquist ve ark., 2016; Diener, 2006). Farklı bir kaynak, öznel mutluluğu "yaşam memnuniyetinin genel bir değerlendirmesi" olarak tanımlanmıştır (Diener, 2006, s. 400). Aynı şekilde, öznel iyi oluş "yaşam kalitesinin değerlendirmeleri"

olarak ele alınmıştır (Andrews ve McKennell, 1980, s. 131; Camfield ve Skevington, 2008). Bu tanımlar, mutluluk, öznel iyi oluş, yaşam kalitesi ve yaşam memnuniyeti kavramları arasında yakın bir ilişki olduğunu göstermektedir (Kashdan, Biswas-Diener ve King, 2008; Medvedev ve Landhuis, 2018).

Mutluluk tek başına bir yapı olmaktan ziyade, olumlu ve olumsuz duyguların sıklığını ve yaşam doyum doyumunu içeren üç bileşenli bir yapı olarak ele alınmaktadır. Neşe, sevinç, heyecan gibi olumlu duygular ve nefret, umutsuzluk, öfke, kaygı gibi olumsuz olarak adlandırılan duygular mutluluğun duyuşsal boyutunu oluştururken; sosyal yaşam, aile, sağlık gibi hayatın çeşitli alanlarına dair değerlendirmeleri içeren yaşam doyumunu mutluluğun bilişsel boyutunu oluşturmaktadır (Diener, 1984; Kangal, 2013). Yapılan çalışmalar mutluluğun yaşam doyumunu (Didino ve ark., 2017), iyilik hali (Keyes, 2014), iyimserlik (Nguyen ve ark., 2018), psikolojik iyi olma (Heizomi ve ark., 2016), yaşamda anlam (Zhang ve ark., 2018), sağlık (Lyubomirsky, King, Diener, 2005) gibi değişkenlerle pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda mutluluğun pozitif değişkenlerle ilişki içerisinde olması sanki kişilerin daima olumlu duyguları hissetmeleri gerektiğine dair görünmez bir yönlendirme yapıyor olabilir. Ancak unutulmamalıdır ki mutluluğun bir parçasını da olumsuz olarak adlandırılan duygular oluşturmaktadır. Kişi halinden memnunsu ve olumlu hissediyorsa, aynı zamanda yaşamın akışı içerisinde bazı durumlarda üzüyor ya da kaygılanıyorsa ve kendisini genel değerlendirdiğinde içinde bulunduğu durumdan rahatsız olmuyorsa bu durum mutluluk açısından uygun olarak değerlendirilir (Pavot ve Diener, 2013).

Mutluluğa dair yapılan çalışmalar, mutlu kişilerin sosyal ilişkilerinde daha başarılı (Demir ve Kutlu, 2016; Diener, Ve Seligman, 2002), bağışıklık sistemlerinin daha güçlü (Lyubomirsky, King, Diener, 2005), eğitim ve iş başarılarının daha yüksek olduğunu (Öztürk, Meral ve Yılmaz, 2022; Şen, 2019), problemle karşılaştıklarında çözüm yolları konusunda daha yaratıcı (Saygın, Akdeniz, ve Deniz, 2015) olduklarını göstermektedir. Peki birçok alanda “mutsuz” olanlara göre daha olumlu bir tablo çizen “mutlu” kişilerin mutluluklarının belirleyicileri nelerdir? Mutlulukla ilişkili olabilecek faktörleri belirlemek için birçok araştırma yürütülmüştür (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Wilson, 1967).

2.2.1. Mutluluğa etki eden faktörler

Bireysel mutluluk kavramları belirli bir dereceye kadar evrenseldir (Pflug 2009); ancak mutluluk algısı üzerinde bireysel, kültürel ve toplumsal etkilerin de bazı katkıları bulunmaktadır (Bojanowska ve Zalewska 2016; Joshanloo 2013). Önceki çalışmaların bulguları, mutluluğa katkıda bulunan faktörlerin genellikle iki geniş kategoriye ayrıldığını göstermektedir; bireysel ve bağlamsal faktörler. Bireysel faktörler arasında cinsiyet, yaş, medeni durum, sağlık ve erken çocukluk dönemi sağlığı, iş durumu, eğitim, gelir, dindarlık, kişilik ve boş zaman gibi unsurlar bulunmaktadır (Argyle, 2003; Diener, 2000; Bjørnskov, Dreher ve Fischer, 2010; Graham ve Felton, 2006). Mutluluk ve yaşam memnuniyeti bağlamındaki bağlamsal faktörler ise topluluk ve devlet düzeyindeki faktörleri içerir ve bu faktörler sosyal sermaye, demokrasi, daha iyi çevre, iyi yönetim ve kişi başına düşen gayri safi yurt içi hasıla gibi unsurları kapsamaktadır (Argyle, 2003; Bjørnskov, 2008; Bjørnskov, Dreher ve Fischer, 2010; Helliwell ve ark., 2014; Lim ve Putnam, 2010; Rodríguez-Pose ve Maslauskaitė 2012; Veenhoven, 2000).

Genetik, mutluluk seviyelerini belirlemede rol oynamaktadır. Genetik faktörler kişilik ve duygusal düzenleme ile ilgili özellikleri etkileyebilir; bu durum da kişilerin genel refahı ve mutluluğu üzerinde bir etkiye sahiptir (Nes, 2024). Bartels ve ark. (2010) 12.000'den fazla ikiz ve kardeşi dahil ettikleri çalışmalarında mutluluğun kalıtsal etkisini gözlemlemeyi amaçlamışlardır. Çalışma sonuçlarına göre mutluluk için kalıtsallık, erkeklerde %22 ve kadınlarda %41 olarak raporlanmıştır. Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade'in (2005) yürüttüğü metanaliz çalışmasında bu oran %50 olarak belirtilmiştir.

Cinsiyet açısından bakıldığında kadınların genellikle erkeklerden daha mutlu olduğu gözlemlenmektedir (Graham 2012); bunun biraz tartışmalı bir açıklaması, kadınların genellikle daha düşük düzeyde hedeflere sahip olmaları, çalışma şartları ve kariyer beklentilerinin erkeklere göre düşük olması, daha dışadönük özellikler sergilemeleri nedeniyle daha yüksek bir mutluluk ve yaşam memnuniyetine sahip olmalarıdır (Bal ve Gülcan, 2014; Sharma ve Gulati, 2015; Tiefenbach ve Kohlbacher, 2013).

Yaş ile mutluluk arasındaki ilişkiye dair yapılan araştırmalar, yaşlı bireylerin gençlere göre daha mutlu ve hayatlarından daha memnun olduklarını göstermektedir (Yang, 2008). Yaş ilerledikçe bireyler, deneyimlerinden kazandıkları içgörü, memnuniyet ve özsaygı sayesinde yaşam kalitelerini ve mutluluk düzeylerini artırabilirler (Morgan,

Robinson ve Thompson, 2015). Ayrıca yaşlı yetişkinlerin daha gerçekçi beklentilere sahip olmaları, onları hayatın olumsuz olaylarıyla daha etkili başa çıkabilen bireyler haline getirebilir (Argyle, 2003). Blanchflower ve Oswald'ın (2008) çalışmaları, yaş ile öznel iyi oluş arasında U-şekilli bir ilişki olduğunu öne sürmektedir. Bu modele göre hem gençler hem de yaşlılar, orta yaşlı bireylere kıyasla daha mutlu ve daha memnun olma eğilimindedirler (Hellevik, 2017; Graham ve Pozuelo, 2017; Kıröğlu ve Yıldırım, 2022).

Medeni durumun mutluluk ve yaşam memnuniyetinin sürekli bir belirleyicisi olduğu ve medeni durumun mutluluğu etkileyen unsurlardan biri olduğu tespit edilmiştir (Botha ve Booysen, 2013; Kıröğlu ve Yıldırım, 2022). Evlilik çoğu insan için benlik saygısını arttıran, yalnızlık duygusunu yaşama ihtimalini düşüren, sosyal destek ve güven duygusu sağlayan yapısı nedeni ile kişilerin mutlu hissetmelerine katkı sağlar (Stutzer ve Frey, 2006).

Eğitim durumu ile mutluluk arasındaki ilişki üzerine farklı bulgular mevcuttur. Graham (2012), eğitimin bireylerin değişen çevrelere daha iyi uyum sağlaması yoluyla mutluluğa katkıda bulunabileceğini belirtmektedir. Sadece uyum değil, aynı zamanda eğitim seviyesindeki artış gelir seviyesindeki artışa da paralel olduğu için mutluluk ve yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyeceği kabul edilir (Çirkin ve Göksel, 2016). Ancak eğitim, hedef düzeylerini artırma eğilimindedir ve sosyoekonomik statü beklentisinin karşılanmaması mutluluğu azaltabilmektedir. (Sabates ve Hammond, 2008, akt. Sarıçam, 2021).

Gelir veya algılanan gelir, mutluluk ve refahı incelemek için önemli bir faktör olarak görülmektedir (Dynan ve Ravina, 2007). Uğur (2021a), Türkiye'de yaşayan bireyler arasındaki gelir ve mutluluk ilişkisini 2003-2017 verilerini kullanarak incelemiştir. Araştırma, hane halkı mutluluğu ile mutlak gelir arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ancak, haneler arasındaki göreceli gelir farkının, kırsal ve kentsel alanlar arasındaki farkın ve erkekler ile kadınlar arasındaki farkın artması mutluluğu azaltmaktadır. 1990-2014 yılları arasında 51 ülkede gelir eşitsizliği ile bireylerin öznel iyi olması arasındaki ilişkileri araştıran çalışmada; bulgular, eşitsizliğin düşük ve yüksek gelir gruplarının her ikisi için de yaşam memnuniyeti ve mutluluk ile negatif olarak ilişkili olduğunu göstermektedir (Uğur, 2021b). Algılanan gelir seviyesi ise referans gelir hipotezi ile ilgilidir ki bu hipotez bireylerin gelirlerine dair mutluluğun, sahip oldukları mutlak gelir seviyesinden daha çok diğerlerince nasıl algılandığıyla ilgili olduğunu öne sürer (Boyce, Brown ve Moore,

2010). Gelir yetersizliği algıları, diğer öznel ölçümler gibi maddi yeterliliğin anlamlı bir psikolojik ölçüsü olabilir ve bu ölçü mutlak para miktarından daha önemli olabilmektedir (Sun ve ark., 2009). Para, temel bir mutluluk seviyesi satın alabilir (yani yoksulluk içinde olmamak) ancak başkalarıyla karşılaştırıldığında zenginlik algısı, mutluluk üzerinde daha önemli bir etki yapabilmektedir (Ball ve Chernova, 2008).

Kişiliğin mutluluğu belirlemedeki rolü psikolojik araştırmalarda uzun süredir ilgi çeken bir konudur (Diener, Oishi ve Lucas, 2003; Ozer ve Benet-Martinez, 2006). Beş Büyük Kişilik Özelliği mutluluğun önemli belirleyicisi olarak görülmüş ve meta-analiz çalışmalarında rapor edilmiştir (Kotov ve ark., 2010; Steel, Schmidt ve Shultz, 2008). Dışadönüklük özelliği yüksek olan veya nörotisizm özelliği düşük olan bireylerin olayları ve durumları daha olumlu bir şekilde değerlendirme eğiliminde oldukları ve duygusal zeka konusunda yüksek puanlar aldıkları bildirilmiştir (Lopes ve ark., 2005; Ozer ve Benet-Martinez, 2006). Kişilik özellikleri açısından dışadönüklük ve nörotisizmin mutlulukla en güçlü ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur (Diener, Oishi ve Lucas, 2003; Garcia, 2011; Kotov ve ark., 2010; Lauriola ve Iani, 2017; Steel, Schmidt ve Shultz, 2008).

Nesnel koşullar mutluluğa elverişli olmadığında bile, insanlar bazen bu koşulları mutluluk sağlayacak şekilde yeniden yorumlayabilirler (Taylor ve Brown, 1988). Örneğin, iyimserlik kanser, yas ve hatta savaş gibi durumlara karşı tampon görevi üstlenmektedir (Carver, Scheier ve Segerstrom, 2010). Higgins, Cornwell ve Franks'e (2014) göre, kayıpları önlemeye çalışmaktansa kazanç peşinde koşmak mutlulukla ilişkilidir. Benzer şekilde, Emmons ve McCullough (2003) şükran duygusunun bireylerin mutluluk düzeylerini artırdığını belirtmiştir. Kazanım odaklı yaklaşımlar ve şükran duyma, bireylerin olumlu duygular geliştirmelerine ve daha yüksek yaşam memnuniyeti deneyimlemelerine katkı sağlamaktadır. Mutsuz insanlar ulaşamaz olanı arzularken, mutlu insanlar mükemmel olmayan seçeneklerle uzlaşma yolunu seçmektedir. Ayrıca mutlu insanlar başkaları kendilerinden daha iyi yaptığında rahatsız olmazken, mutsuz insanlar bundan rahatsız olur (Lyubomirsky ve Ross, 1997). Farklı bir ifade ile arzular ile gerçekler arasındaki fark ne kadar küçükse, insanların memnuniyeti o kadar yüksektir. Bu bakış açısı ile beklentileri maksimuma çıkarmaktansa tatmin olmak mutlulukla ilişkilendirilmelidir (Schwartz ve ark., 2002). Zevkli deneyimleri uzatmak ve keyfini çıkarmak ise kişilerin mutluluğuna katkı sağlayabilecek başka bir strateji sunmaktadır (Gregory ve ark., 2023). Ancak, mutlu bir yaşam, her zaman iyi bir yaşam anlamına

gelmeyebilir. Mutlu insanlar bağış yapmak ve gönüllü çalışmalara katılmak gibi prososyal davranışlar sergiler ve topluma birçok katkıda bulunurlar (Chen, 2024). Yine de mutluluk, bazen sistemin haklı çıkarılması, değişime direnç ve eşitsizlik ve sosyal adaletsizliğe duyarsızlık ile ilişkilendirilebilir (Kushlev ve ark., 2020). Bu anlamda, mutlu bir yaşam, kayıtsız bir yaşam olarak düşünülebilir (Ryff ve Singer, 1998).

2.2.2. Mutluluk kuramları

Mutluluğu oluşturan mekanizmaların, etkilerin ve oluşma koşullarının anlaşılması için ortaya atılan kuramların anlaşılması oldukça önem taşımaktadır. İyi oluş genellikle felsefi gelenek içerisinde işlevselcilik, erdemlilik, hedonik ve eudaimonik yaklaşımlar çerçevesinde tanımlanmaya ve açıklanmaya çalışılmıştır. Bu dört felsefi geleneğin etkisi ile otantik mutluluk (authentic happiness) (Seligman, 2002), PERMA (Seligman, 2011) ve gelişim modeli (flourishing) (Keyes, 2002) olmak üzere kişinin iyi oluşunu ve mutluluğunu ele alan üç model ortaya konmuştur. Diener ve Ryan'ın (2009) ortaya koyduğu psikolojik çerçeve ise farklı paradigmalardan teori ve araştırmaları birleştiren karma bir yapıdadır. Diener ve Ryan (2009), iyi oluşla ilgili çağdaş teorileri bilişsel teoriler, evrimsel teoriler, yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya teoriler, mizaç ve kişilik teorileri, göreceli standart teoriler ve telik teoriler olmak üzere altı kategoriye ayırmışlardır.

Otantik Mutluluk Modeli: Seligman'ın (2002) otantik mutluluk modeli, mutluluğa yönelik üç yolu tanımlar; olumlu duygular, bağlanma ve anlam. İlk yol olan olumlu duygular, pozitif duyguların maksimize edilmesine odaklanmıştır. İkinci yol olan bağlanma, kişinin gerçek duygularından pek haberdar olmadığı, sadece büyük bir zevk hissettiğini bildirdiği, sürekli açıklık bir durumda olması anlamına gelir. Anlam yolu ise, hayatta bir amaç arayışıyla ilişkilidir. Anlamlı bir yaşam, kendinden daha büyük olduğuna inandığınız bir şeye ait olma ve hizmet etmeyle ilgilidir. Uzun vadeli mutluluğun yüksek seviyelerinin anlam, bağlanma ve olumlu duygularla karakterize bir yaşamdan geldiğini ifade etmişlerdir (Seligman, Parks ve Steen, 2004).

PERMA Modeli: 2011 yılında, Seligman mutluluk modelini gözden geçirerek PERMA modelini önermiştir. PERMA modeli, orijinal otantik mutluluk yollarını sürdürür; olumlu duygular (P - pleasure), bağlanma (E - engagement) ve anlam (M - meaning) ve iki yol daha ekler; pozitif ilişkiler (R - positive relationships) ve başarılar (A

- accomplishments) (Seligman, 2011). PERMA modelinde pozitif ilişkilerin yer alması Christopher Peterson'un (1950-2012) sıkça ifade ettiği pozitif psikolojinin mantrasını destekler: "Diğer insanlar önemlidir". Başarı ise bireysel ve grup olarak kişinin becerilerini ve çabalarını belirli bir hedefe yönlendirmesiyle elde edilir. Bireysel ve grup düzeyinde ustalık kazanma, öğrenme ve takip etmenin mutluluğa ulaşmanın belirgin bir yolu olabileceği öne sürülmüştür (Diener ve Diener, 2011). PERMA ve öznel iyi oluş arasındaki korelasyonel ilişkinin oldukça yüksek olduğunu bildiren çalışmalar bulunmaktadır (Butler ve Kern, 2016; Coffey ve ark., 2016). Bu yüksek korelasyonlar, PERMA ve mutluluğun aslında aynı kavramlar olabileceğine dair tartışmalara sebep olmuştur (Goodman ve ark., 2018).

Gelişim (Flourishing) Modeli: Keyes (2002), "flourishing" terimini tam zihinsel sağlık durumunu ifade etmek için kullanmıştır. Bu kavram iyi hissetmek ve iyi işlev görmek gibi olumlu yapılara ek olarak psikopatolojinin de yokluğunu işaret etmektedir ve Keyes'in kapsamlı "flourishing" ölçümü, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş ve sosyal refahı içermektedir (Keyes, 2007).

Bilişsel Teoriler: Bilişsel teorisyenler, yanlılık, dikkat, bellek ve şimdiki-odaklanma gibi süreçlere odaklanırlar; bireylerin olayları nasıl hatırladıklarını, durumların hangi yönlerinin bir bireyin dikkatini çektiğini ve bireyin inanç sistemlerinin algıları nasıl filtrelediğini incelerler (Diener ve Ryan, 2009). Öz belirleme kuramı (Ryan ve Deci, 2000), bireyin refahını ele alan bilişsel bir teori olarak da sınıflandırılabilir; çünkü refahın özerklik yönü (yani, hedeflerin seçimi ve bu hedeflere ulaşmayı amaçlayan davranışların kontrolü), bir bireyin öz-yeterlilik inançlarıyla ilişkilidir. Lyubomirsky ve Dickerhoof'un (2010), mutlu ve daha az mutlu insanlar arasındaki farkları açıklamak için ileri sürdükleri "mutluluk yorumu" modeli de bilişsel teoriler içerisinde değerlendirilmektedir. Bu model olayların bilişsel yorumlarına ve bireylerin mutluluk oluştururken yaptıkları seçimlere odaklanır. Yapılan araştırmada daha mutlu insanların daha az mutlu insanlara göre daha fazla mizah kullandığı ve olumsuz olaylar üzerinde daha az düşündükleri saptanmıştır (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2010).

Evrimsel Teoriler: Pozitif duyguların ve iyi olmanın evrimsel değerini kabul etmektedir. Örneğin, Fredrickson'ın (1998) "genişlet ve inşa et" modeli pozitif duyguları ve iyi olmayı önermektedir. Bu model, pozitif duyguların dikkati genişlettiğini, şu anda ya da gelecekte erişilebilecek sosyal, fiziksel ve entelektüel kaynakların genişlemesini ve birikimini sağladığını öne sürmektedir. Mutluluk hissinden kaynaklanan genişletilmiş

bakış açısı, bireyleri kaynak artırımı fırsatlarına dikkat etmeye ve bunlardan yararlanmaya teşvik edebilir (Fredrickson, 2001).

Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya Teoriler: Aşağıdan yukarıya teorisinde, bir kişinin yaşamını oluşturan olumlu ve olumsuz anların toplamı bu kişinin algılanan öznel iyi oluşunu oluşturur. Kişinin yaşadığı mutlu bir an kişinin iyi hissetmesine katkı sağlayacak ve olumlu anların sayıca fazlalığı kişiyi mutluluğa götürecektir. Yukarıdan aşağıya teoride, kişinin dünyayı algılama biçiminin dünyaya bakış açısını şekillendirmektedir. Olumlu bakış açısına ve/veya olumlu ruh haline sahip olan kişilerin olaylara dair yorumları, olumsuz bakış açısına sahip olanlara göre daha “mutlu” olarak etiketlenir (Diener, 1984).

Mizaç ve Kişilik Teorileri: Araştırmalar, kişilik ve mizaç özelliklerinin iyi olma üzerinde önemli varyans açıkladığını göstermektedir. Örneğin, dışadönüklük kişilik özelliği, iyi oluş, mutluluk ve pozitif duygularla güçlü bir şekilde pozitif olarak ilişkilendirilmiştir (Card ve Skakoon-Sparling, 2023). Araştırmalar, kişilik özelliklerinin, mizacın ve kişinin genetik mirasının iyi olma üzerinde önemli bir rol oynadığını öne sürmektedir. Ayrıca iyi olma ve mutluluk düzeyi; genetik, yaşam koşulları ve kişisel tercihler dahil olmak üzere birçok faktörün benzersiz bir kombinasyonu ile oluşmaktadır (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005).

Göreceli Standart Teoriler: Bu teoriler standartlar arasındaki karşılaştırmaları içerir (örneğin, bir kişinin iyi olma durumu, geçmişine, diğer kişilere, ideallere veya gerçek koşullara dayanan bir iyi olma standardı ile karşılaştırılır). Bu kategoride adaptasyon teorisi, hedonik koşu bandı teorisi ve set nokta teorisi yer almaktadır. “Adaptasyon teorileri”, insanların mevcut iyi olma seviyelerini geçmişlerinde olan ve hatırladıkları iyi olma seviyeleriyle karşılaştırdıklarını öne sürer (Brickman, Coates ve Janoff-Bulman, 1978). Bu teori ayrıca, bireylerin önceki duygusal durumu elde etmeye çalışarak davranışlarını tekrarladığında, bu davranışların önceki durumlardan daha az güçlü etkiler oluşturacağını iddia eder. Brickman ve Campbell (1971), bu süreci "hedonik koşu bandı" olarak adlandırmıştır. “Set-nokta teorisi” (Headey, 2010) ise yaşam olaylarını, mutluluk seviyelerindeki değişikliklerle ilişkilendirir ve bunların geçici olduğunu savunur. Çünkü bireyler sonunda biyolojik olarak belirlenen noktalara uyum sağlar ve geri dönerler. Ancak, insanlar deneyimlenen her şeye mutlaka uyum sağlamazlar; bireylerin iyi olma "set-noktaları" zamanla değişebilir (Diener ve Biswas-Diener, 2008) ve farklı türden deneyimler farklı türde adaptasyonlar üretebilir (Hsee ve ark., 2009).

Telik Teoriler: Telik teoriler, iyi olma veya mutluluk durumunun, hedeflerin gerçekleştirilmesi veya ihtiyaçların karşılanmasıyla elde edildiğini öne sürmektedir. Telik teoriler ihtiyaç odaklı veya hedef odaklı olabilir. İhtiyaç odaklı teoriler, bir kişinin farkında olabileceği veya olmayabileceği, doğuştan gelen veya öğrenilen ihtiyaçlarla ilgilenir ve bu ihtiyaçlar karşılandığında mutluluğa/özel iyi oluşa yol açarlar. Hedef odaklı teoriler ise bir kişinin farkında olduğu belirli arzulara ve bunları karşılamak için yapılan eylemlere odaklanır; bu arzuların karşılanması sonunda mutluluk/özel iyi oluş ortaya çıkar (Michalos, 1980). Csikszentmihalyi'nin (1975) akış teorisinin telik teoriler içerisinde ele alındığı görülmektedir (Das ve ark., 2020) Akış teorisi, bir olaydan kaynaklanan değerlendirmeler ve duygular yerine olayın kendisiyle ilgilenmektedir. Etkinliğin zorluğunun derin katılım gerektirdiği ve bireyin yetenekleriyle uyduğu durumlarda etkinliklerin en keyifli hali olduğunu iddia etmektedir. Kişinin etkinlikten en fazla keyfi aldığı anda zaman algısı değişir, zihin dikkat dağıtacak tüm unsurlardan uzaklaşır ve kişi tüm farkındalığı ile etkinliğe odaklanır. Mutlulukta kazanmaya odaklanmak özünde zararlı olabilir; ancak bilim insanları hedefler veya ihtiyaçlara dayalı etkinliklere odaklanmanın akışı da beraberinde getirmesi nedeni ile mutluluğa katkı sağladığını ileri sürmektedirler (Csikszentmihalyi ve Figurski, 1982).

Ryan ve Deci'nin (2000) öz belirleme teorisi de, telik teori olarak kategorize edilmektedir. (Lambert, Passmore ve Holder, 2015). Öz belirleme kuramı, insan davranışını ve kişilik gelişimini tanımlayan bir makro-teoridir (Ryan ve Deci, 2000, 2017). Kuram, yetkinlik (görevleri etkili ve verimli bir şekilde tamamlama hissi), özerklik (içsel amaçlar ve ödüller için yönlendirilen davranışlar üzerinde seçim ve kontrol sahibi olma) ve ilişkili olma (başkalarıyla aidiyet hissi) olarak üç temel psikolojik ihtiyacı, optimal iyi olmanın ayrılmaz ve temel bileşenleri olarak kabul etmektedir. İnsanlar bu üç ihtiyacı hedeflere yönelik çabalarla karşıladıklarında iyi/mutlu olurlar. Kurama göre bu ihtiyaçlar doğuştan gelir ve kültür, cinsiyet, yaşam süresi ve yaşam alanı açısından tüm insanlar için işlevsel olarak önemlidir (Chen ve ark., 2015; Hahn ve Oishi, 2006). Daha farklı bir ifadeyle, insanlar temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasıyla sağlıklı kalırken, ihtiyaçları engellendiğinde ise hasta olurlar. Bireyin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığı, çevreleriyle etkileşimleri sonucunda belirlenmektedir (Ryan ve Deci, 2001, 2017). Çalışma alanından (Gagné ve Deci, 2005), video oyunlarına (Ryan, Rigby ve Przybylski, 2006) ve akademik alana (Deci ve Ryan, 2008b) kadar geniş bir

uygulama ve ilgi alanlarında kuramın geçerliliğini ve etkililiğini destekleyen çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Öz belirleme kuramı, altı mini-teoriyi desteklemektedir:

Biliş değerlendirme teorisi (Cognition evaluation theory) (Deci ve Ryan, 1980), dışsal olayların (teşvikler, belirlenmiş süreler, yarışmalar ve hedefler dahil) içsel motivasyonu destekleme ve engelleme üzerindeki etkilerini ele almaktadır. Bu mini-teori sıklıkla çalışma veya eğitim ortamlarında kullanılmaktadır (Mandigo ve Holt, 2000; Matosic, Cox ve Amorose, 2014).

Organizmal entegrasyon teorisi (Organismic integration theory) (Ryan ve Deci, 2000), çeşitli motivasyon türleriyle ilgilenir ve özellikle bu motivasyonların davranış kalitesi ve psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini ele almaktadır (Altintas ve Guerrien, 2014).

Nedensellik yönelimleri teorisi (Causality orientations theory) (Deci ve Ryan, 1985b), motivasyon tarzındaki bireysel farklılıklara odaklanır ve insanların dış çevreye veya hedeflere ne derece yönlendiklerine bağlıdır (Rose, Parfitt ve Williams, 2005).

Hedef içerikleri teorisi (Goal contents theory) (Deci ve Ryan, 2000), iki kategoriye dayalı olarak hedeflerin ele alınmasını inceler; dışsal hedefler (örneğin, zenginlik, ün, ve imaj peşinde koşma) ve içsel hedefler (örneğin, kişisel gelişim, ilişkiler ve topluma katkı peşinde koşma) ve bu hedeflerin bireysel davranış ve refahla ilişkisini ele almaktadır. Bu mini-teori sıklıkla iş ve sınıf ortamlarında uygulanmaktadır (Vansteenkiste ve ark., 2008).

İlişkiler motivasyon teorisi (Relationships motivation theory) (Deci ve Ryan, 2014), yakın ilişkilerin niteliklerini ve sonuçlarını ele almaktadır (Hadden ve ark., 2015).

Temel psikolojik ihtiyaçlar teorisi (Basic psychological needs theory) (Ryan ve Deci, 2001), otonomi, yeterlilik ve ilişkililik gibi üç doğuştan gelen psikolojik ihtiyacı ele alır ve temel psikolojik ihtiyaçların sağlanmasının sağlık üzerindeki etkisini inceler (Mackenzie, Karaolas ve Starzyk, 2017). Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi, bireyin iyi olma hali üzerinde belirleyicidir; artan pozitif etki (Hill ve Howell, 2014), daha güçlü duygusal bağlar, daha büyük yaşam memnuniyeti (Güler ve Gül, 2021; Kanat-Maymon, Antebi ve Zilcha-Mano, 2016), artan öznel canlılık (Kaşıkçı ve Peker, 2022) ve daha az negatif etki, depresyon, anksiyete (Crego ve ark., 2021) mutlulukla ilişkili bulunmuştur.

2.2.3. Ruh Sağlığında Depresyon ve Mutluluk İlişkisi

Depresyon dünya çapında engellilik nedenlerinin önde gelen sebeplerinden birisidir (Ferrari ve ark., 2013) ve bu denli sık karşılaşılmaması nedeni ile psikiyatri camiası içerisinde "soğuk algınlığı" olarak da nitelendirilmiştir (Davidoff, 1881; s.491). Choi ve ark. (2019) çalışmasına göre 100 kişiden 10'unda depresyon tanısının bulunduğu gösterilmiş ve ruh sağlığı açısından en sık rastlanan hastalıklar arasında olduğu belirtilmiştir. Ruh sağlığı söz konusu olduğunda klinik psikolojideki araştırmacılar ve uygulayıcılar genellikle depresyon, anksiyete, obsesif-kompulsif bozukluk gibi tanıları göz önünde bulundurmuş; Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nda (DSM) tanımlanan ruhsal bozuklukları incelemiş ve tedavi etmişlerdir (Ferrari ve ark., 2013). Ancak Dünya Sağlık Örgütüne göre, "Ruh sağlığı, sadece ruhsal bozuklukların veya engellerin yokluğundan daha fazlasıdır." (DSÖ, 2018). Bu tanım, ruh sağlığının pozitif unsurlarının da bulunduğunu kabul eder ve sağlığı anlamının merkezi unsuru olarak refahı (iyi oluşu) vurgular. Dünya Sağlık Örgütü'nün zihinsel sağlık tanımına göre, yalnızca psikopatoloji belirtilerinin olmaması bireyin tam anlamıyla sağlıklı olduğunu göstermez (DSÖ, 2018). Zihinsel sağlık, bireyin hem fiziksel, hem sosyal hem de zihinsel açıdan bir bütün olarak refah içinde olmasıdır. Dünya Sağlık Örgütü'nün (2018) tanımı, mutluluğun sağlıklı bir yaşamın vazgeçilmez bir parçası olduğunu vurgularken, depresyonun bireyin işlevselliğini önemli ölçüde bozan, yaşam kalitesini düşüren bir durum olduğunu belirtir. Bu kapsamda depresyon ve mutluluk, yalnızca birbirinin zıttı olarak değil, bireyin yaşam memnuniyeti ve duygusal dengesini belirleyen iki temel gösterge olarak kabul edilir. Dolayısıyla bir kişinin ruh sağlığı düzeyini, yalnızca ruhsal bozukluğun varlığı veya yokluğu belirlemez; bu nedenle ruhsal hastalığı olan bazı insanlar yüksek refah düzeylerinden bahsedebilirken, ruhsal bozuklukları olmayanlar optimal ruh sağlığına sahip olmayabilirler (Keyes, 2005). Bu noktada psikolojik sağlık, patolojinin yokluğundan öteye geçmekte ve sağlığın geliştirilmesi, güçlü yönlerin geliştirilmesi ve potansiyelin maksimize edilmesi olarak anlaşılmalıdır (Becker ve ark., 2009). Patolojinin yokluğunun doğrudan mutluluğu işaret etmemesi gibi mutluluk da sadece depresyonun yokluğu anlamına gelmez; aynı zamanda bazı olumlu etkiler ve bilişsel yapıları da içerir. Mutluluk ve depresyon, birbirine zıt iki kavram olup, iki uçlu boyutlar olarak ele alınabilmektedir (Joseph ve ark., 2004). Pozitif davranışlar, zihinsel patolojiye karşı en iyi korumayı sağlar (Lee Duckworth, Steen ve Seligman, 2005).

Pozitif duygular ve deneyimlerle kendini gösteren mutluluk durumları, sağlıklı bir yaşam için önemli katkılar sağlar. Daha mutlu bireyler daha büyük sosyal desteklere sahiptir ve sağlık taramalarına, fiziksel aktivitelere ve kendi kendine bakıma daha fazla teşvik edilirler (Buecker ve ark., 2021). Seligman'ın "Pozitif Psikoloji" yaklaşımına göre, depresyon bireyin güçsüzlük ve umutsuzluk duygularıyla baş edemediği bir ruh hali iken, mutluluk bireyin güçlü yönlerini ve potansiyelini geliştirerek sağlanabilecek bir durum olarak değerlendirilmektedir (Seligman, Rashid ve Parks, 2006). Pozitif psikoloji, bireyin sadece depresyon gibi olumsuz duygusal durumlardan kurtulmasının yeterli olmadığını, bunun yanında bireyin mutluluğa ve genel iyi oluşa ulaşmasının da önemli olduğunu savunur. Bu nedenle pozitif psikoloji yaklaşımı, bireyin psikolojik esnekliğini, dayanıklılığını ve pozitif duygularını artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesine önem vermektedir (Seligman, Parks ve Steen, 2004). Terapötik modellerden biri olan insan merkezli terapi de mutluluğu ve depresyonu farklı şekillerde ele almaktadır. Rogers'ın geliştirdiği bu yaklaşımda, bireyin otantik benliğine erişimini sağlanması ve bu yolla depresyonu azaltılması amaçlanmaktadır (Duffy ve ark., 2022). İnsan merkezli terapi bakış açısından depresyon, bireyin kendi benliğinden uzaklaşması ve çevrenin beklentilerine göre hareket etmesiyle gelişen bir durum olarak ele alınır (Kiossee ve Karathano, 2012). Buna karşın mutluluk, bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirmesi ve otantik bir yaşam sürmesine bağlantılı olarak değerlendirilir. Bu modelde mutluluğa ulaşmak için bireyin içsel kaynaklarını keşfetmesi ve dışsal faktörlerden bağımsız olarak kendisiyle uyum içinde yaşaması vurgulanır (Joseph ve Murphy, 2013).

Sonuç olarak Dünya Sağlık Örgütü'nün zihinsel sağlık tanımı kapsamında, bu iki kavram bireyin genel sağlığı, yaşam kalitesi ve duygusal refahı açısından kritik öneme sahiptir (DSÖ, 2018). Bireylerin zihinsel sağlığını ve yaşam memnuniyetini anlamak açısından önemli bir çerçeve sunmaktadır. Depresyonun bireyde yarattığı olumsuz duygusal etkiler ve mutluluğun özellikle öznel iyi oluş bağlamında ele alındığında bireyin yaşamına kattığı pozitif duygular arasındaki denge bireylerin psikolojik sağlığı açısından önem arz etmektedir (Sapmaz ve Temizel, 2013). Depresyon ve mutluluk zıt kutuplar olarak kavramsallaştırılsa da bunlardan birinin yokluğu doğrudan diğerinin varlığına işaret etmeyeceği görüşünden hareketle bu iki kavramın doğrudan birbirinin karşıtı olarak değil bir süreklilik içerisindeki iki uç nokta olarak ele alınması önerilmektedir (Joseph ve ark., 2004).

2.3. Travma

Travma, insan yaşamında fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak derin izler bırakan bir olgu olarak hem bireylerin bireysel deneyimlerini hem de toplumların ortak tarihini etkileyen önemli bir kavramdır. Bireyin içsel potansiyellerinin baş etmede kısa süreli de yetersiz kaldığı ve zamana yayılan psikolojik veya duygusal belirtiler üreten zorlayıcı bir yaşantılar travma kapsamında değerlendirilmektedir (Briere ve Scott, 2016, s. 4).

Travma kelimesi, Yunanca "τράυμα"dan gelir ve yara, değişiklik anlamındadır; kökeni "trōma" kelimesine dayanır ve "yaralamak" anlamına gelen "titrōskein" ve "delmek" anlamına gelen "tetrainein" kelimeleriyle ilişkilidir (Kolaitis ve Olff, 2017). Travma kelimesi 18. yüzyıl ve öncesinde yalnızca fiziksel bir yaralanmayı tanımlamak için kullanılmıştır (Jones, 2007, s:165). 19. yüzyılda psikanaliz camiasının histeri çalışmaları ile birlikte psikoloji alanında da kullanılmaya başlamıştır (Herman, 2019, s:12).

Psikolojide travma, kişinin başa çıkma kapasitesini aşan, yoğun ve sarsıcı bir deneyim veya deneyimler dizisidir (Huang ve ark., 2014). Hem fiziksel yaralar hem de travmatik deneyimler acı veya ızdırap yaratmaları, yaşama dair tehdit oluşturmaları, iyileşme süreçlerinin zaman alması ve iz bırakmaları gibi neticeleri açısından birbirine oldukça benzemektedir. Ancak travmatik deneyimleri fiziksel yaralanmalardan ayıran bazı yönler bulunmaktadır. Görünmezlik bunlardan bir tanesidir; travmatik deneyim, fiziksel bir yara gibi gözle görülememektedir. Fiziksel yaralar morarma, şişme veya kanama gibi belirtilerle kendini gösterirken, travmanın belirtileri daha karmaşık ve gizli olabilmektedir. Bu durum, travmanın tanınmasını ve anlaşılmasını zorlaştırabilir (Bahşi, 2020 s. 4). Bir başka farklılık etki alanıdır; travmatik deneyim sadece bedeni değil, zihni ve ruhu da etkileyebilir. Bu durum, travmanın etkisini çok daha geniş ve uzun vadeli hale getirebilmektedir. Fiziksel bir yara iyileştiğinde, genellikle herhangi bir kalıcı etki bırakmaz. Travma ise kişinin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını kalıcı olarak etkileyebilmektedir (Bayram ve ark., 2018). Travmatik deneyimi fiziksel yaradan farklılaştıran bir diğer etmen ise uzun vadeli etkilerdir; travma kişinin hayatının her alanını etkileyebilir ve uzun vadeli sorunlara yol açabilir. Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), depresyon, kaygı ve öfke kontrol problemleri gibi birçok ruhsal sorun travma ile ilişkilidir. Yaşamın erken döneminde travmatik deneyim yaşamış olan kişilerin, yetişkinlikte de bu sorunları yaşama riski daha yüksektir (Dye, 2018). Bütün bu

değerlendirmeler göz önüne alındığında travma kavramı psikoloji camiası için yaşama dair bir tehdit anlamının yanı sıra aldığı yaralarla mücadele etmeye çalışan bireylerin psikolojik durumu olarak nitelendirilebilir (Schimmenti, 2017).

Psikolojik travma kavramı, çocukluk veya yetişkinlikte meydana gelebilecek geniş bir yelpazedeki travmatik olaylarla ve travma sonuçlarıyla geniş bir şekilde ilişkilendirilmiştir (Haslam, 2016; Krupnik, 2018). Travmanın birey tarafından fiziksel veya duygusal olarak zararlı veya yaşamı tehdit edici olarak deneyimlenen olay, tek bir olay veya tekrarlayan olay, olay serisi veya durumlar kümesi olduğu belirtilmektedir ve yaşanan durumun bireyin başa çıkma kapasitesini aşması söz konusudur (Enlow, Blood ve Egeland, 2013; Huang vd., 2014).

Travmanın oluşması ve seyri üzerinde etkili olan bazı faktörler bulunmaktadır; travma türü (Smith ve ark., 2016), travmanın bireyin yaşam döngüsündeki zamanlaması (örn. çocuklukta mı yoksa yetişkinlikte mi meydana geldiği) (Keyes ve ark., 2012; McLaughlin ve ark., 2010), travmanın süresi (Powers ve ark., 2017), öngörülebilirlik ve kontrol edilebilirlik (Weathers ve Keane, 2007), travmanın şiddeti (Jakob ve ark., 2017), kaynaklardaki değişiklik (Bonanno ve ark., 2007), cinsiyet, kişilik ve eğitim gibi olası yakınlıkla ilişkili faktörler (Xue ve ark., 2015), kişisel güçlü ve zayıf yönler (Harvey, 1996) ve travma sonrası sosyal destek (Brewin, Andrews ve Valentine, 2000). Travmanın doz-yanıt etkisi olduğu öne sürülmektedir; yani daha evvel maruz kalınan travmanın ardından kişinin sonraki travmalardan daha fazla etkilendiğini bildirilmiştir (Finkelhor ve ark., 2014; Roberts ve ark., 2010). Kişinin sahip olduğu bazı özelliklerin de travma ilişkili olduğu gösterilmiştir; daha az olumlu başa çıkma becerisine sahip olma, düşük özsaygı, dışa dönük kontrol odağı ve travma sonrası kötü sonuçlara yönelik kendini suçlama atıflarının fazla (Walsh ve ark., 2007) olması kişiyi travmaya daha yatkın hale getirebilmektedir.

Kişiler arası olarak ele alınan kronik yaşam zorlukları, ailevi stres faktörleri ve çocukluk travması maruziyeti de kişinin yaşamında travmanın etkilerini daha yoğun biçimde deneyimlemesine neden olabilmektedir (Markowitz ve ark., 2009). Travmanın doz-yanıt etkisi göz önünde bulundurulduğunda; önceki travma maruziyetinin ilerleyen dönemlerde kişinin yaşayacağı sonraki travmalardan daha fazla etkilenmesine yol açabileceği ileri sürülür (Finkelhor ve ark., 2014; Roberts ve ark., 2010). Özellikle çocukluk çağından deneyimlenen travma maruziyetinin kişinin hayatının herhangi bir

evresinde olumsuz etkilerini hissettirebildiği ve birçok psikopatoloji için önemli bir risk faktörü olduğu bilinmektedir (Şar ve ark., 2009).

2.3.1. Çocukluk çağı travmaları

Hayatın erken yıllarında temel duygusal, sosyal ve fiziksel gelişimin gerçekleştiği göz önüne alındığında, çocukluk deneyimleri bir kişinin yaşam yörüngesini şekillendirmede belirleyicidir (Mayra, Maulana ve Kushendar, 2022). Bu dönemde yaşanan travma, bireyin gelişimini olumsuz etkileyebilecek nörobiyolojik değişikliklere neden olabilmekte ve ileri yaşlarda psikopatoloji riskini artırabilmektedir (Pechtel ve Pizzagalli, 2011). Çocukluk çağı travması; bakım veren (anne, baba ya da bakım veren diğer kişiler) tarafından, bilinçli olarak (kaza olarak nitelendirilemeyecek düzeyde) çocuğu zarara uğratmak ya da çocuğun ihtiyaç duymasına karşın ihmal edilen davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Çelik ve Hocaoglu, 2018; Kempe ve Helfer, 1972). Olumsuz çocukluk deneyimleri, yaşamın ilk on sekiz yılında meydana gelen travmatik yaşam deneyimlerini içermektedir. Genellikle on farklı deneyim tanımlanmakta olup üç farklı grupta ele alınır; çocukluk istismarı (duygusal, fiziksel ve cinsel), çocukluk ihmali (duygusal ve fiziksel) ve ev içi işlev bozukluğu (ev içi şiddet, madde kötüye kullanımı, zihinsel hastalık, ebeveyn ayrılığı ve hapis) (Sayyah ve ark., 2022). Ayrıca, bu on deneyim birbirleriyle önemli ölçüde ilişkilidir; olumsuz deneyimlerin bir tanesini yaşamamanın, diğer olumsuz deneyimlerin birlikte ortaya çıkma olasılığını arttırmaktadır (Dong ve ark., 2004).

Çocukluk çağında travmatik deneyimlere maruz kalmak sıklıkla karşılaşılan yaygın ve cinsiyet, yaş, etnik köken veya cinsel yönelim ayrımı olmayan bir durumdur (Giano ve ark., 2023). Travmatik deneyimler tek bir olay sırasında (akut) veya tekrarlayan (kronik) maruziyet sonucunda meydana gelebilir ve duygusal, psikolojik, sosyal ve bilişsel sonuçlar doğurmaktadır (Enlow, Blood ve Egeland, 2013). Çocukluk döneminde travmaya maruz kalmanın uzun vadeli sonuçlarını gösteren giderek artan bir alan yazın bulunmaktadır (Bostancı ve ark., 2006; Spataro ve ark., 2004). Yaşamın ilk yılları kişinin dünyayı ve çevresini tanıdığı bir dönem olmakla beraber bu dönemde deneyimlenen yaşantılar kişide hayatı boyunca kalıcı olabilecek izler bırakmaktadır (Kuzu Taşçı, 2014, s. 6). Adaptif bilgi işleme modeline göre; erken dönemde belleğe kaydedilen anılar ileri yaşlarda kişinin davranış stillerini etkilemektedir ve kişinin bu dönemde maruz kaldığı

rahatsız edici veya travmatik yaşantıları, olumsuz duygu ve inançlarının işlevsel olmayan biçimde kodlanmasına sebebiyet vererek yetişkinlik döneminde aşırı uyarılmaya yol açabilmektedir (Oren ve Solomon, 2012). Adaptif bilgi işleme modeli yetişkinlik döneminde karşılaşılan; anksiyete bozukluğu (Yaşar ve ark., 2022), kronik ağrı (Vock ve ark., 2024), cinsel işlevsizlik (Fonseka ve Smith, 2021), öz saygı (El-Nagar, Alam ve Atia, 2022) gibi birçok olumsuz psikolojik durumun açıklanmasında kullanılmaktadır.

Çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimlerin farklı gelişimsel alanlar üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar şiddetli ve saldırgan davranışların yalnızca model olarak öğrenme gibi bilişsel süreçler tarafından değil, aynı zamanda yaşamın erken dönemlerinde deneyimlenen travmaya karşı nörobiyolojik tepkiler tarafından da tetiklendiğini öne sürmektedir (Carlson, Voith, Brown ve Holmes, 2019). Bu tepkiler, çocukların yaş aldıkça temel gelişimsel süreçlerini bozarak beyindeki yapısal ve işlevsel bağlantılarda değişikliklere yol açabilir (Shonkoff ve Garner, 2012; Voith ve ark., 2018). Beyin gelişiminin sekteye uğramasının anormal bilişsel işlevlere ve duygusal düzenlemeye sebep olduğunu ve sonrasında davranış bozukluklarına yol açabileceğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Lupien ve ark., 2009; Teicher ve Samson, 2016). Çocukluk travmalarının amigdala ve hipokampus üzerinde etki yaratarak bellek performansının azalması ve anksiyete/ruh düzenlemesi ile ilişkilendirildiği görülmektedir (Myers, McKlveen ve Herman, 2014). Danese ve Baldwin'ın (2017) yürüttükleri çalışmaya göre olumsuz çocukluk yaşantısı olan kişiler; bilgi işleme hızı, yürütücü işlev, algısal akıl yürütme, bellek ve sözel anlama alanlarında bilişsel açıdan eksikliklere sahiptir. Hawkins ve ark.'ın (2021), 18-42 yaş arasında beş dalga olacak biçimde yürüttükleri boylamsal çalışma sonucuna göre ihmal yaşantısına sahip olan kişiler yetişkinlik döneminde daha zayıf bilişsel fonksiyonlarla ilişkilendirilmiştir. Çocukluk döneminde ihmal, fiziksel veya cinsel istismara maruz kalmanın beyinde duygusal farkındalıkla ilişkilendirilen insüler kortekse etki ettiği ve bu nedenle yaşamın ilerleyen yıllarında şiddetli depresyon için risk faktörü olarak belirlenmiştir (Opel ve ark., 2019). Travma maruziyeti, birçok psikiyatrik ve fizyolojik bozukluğun altında yatan sebeplerdendir. Erken yaşam döneminde olumsuz yaşantıya sahip olan yetişkinlerle yapılan birçok çalışmada travma maruziyetinin; depresyon ve anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, şizofreni, kişilik bozuklukları, madde kullanımı, intihar eğilimi, yeme bozuklukları gibi farklı psikopatoloji (Baldini ve ark., 2023; Bomysoad ve Francis, 2020; Brewerton, 2022; Sahle

ve ark., 2021). ve kardiyovasküler, mide, kanser, endokrin ve iltihabi hastalıklar gibi fizyolojik tanılar ile ilişkilendirildiği gösterilmiştir (Brudey ve ark., 2015; Porges, 2007).

Yaşamın erken döneminde karşılaşılan travmatik olaylar kişinin hayatı boyunca etkilerini sürdürmesine karşın travmatik deneyimlerin nörolojik ve fizyolojik etkilerini hafifletebilecek faktörler de araştırmacılar tarafından ele alınan konular arasındadır. Çocukluğunda kötü muamele gören yetişkinler genellikle psikolojik ve fizyolojik uyarılma durumundadır ve zihinsel farkındalık kapasitelerini engelleyen çeşitli stratejiler kullanırlar (Van der Kolk, 2003). Örneğin, çocuklukta kötü muamele gören yetişkinler genellikle kötü muamele kaynaklı sıkıntıyla başa çıkmak için deneyimsel kaçınma, düşünce bastırma, kendine yönelik olumsuz ve hatalı düşünceler, tehdit ve tehlikelere karşı sürekli olarak tetikte olma, reddedilmeye karşı duyarlılık, madde kullanımı ve dissosiyasyon gibi yönelimlerin içerisine girerler (Thompson, Arnkoff ve Glass, 2011; Yılmaz-Dinç, 2021). Bu stratejiler, birçok yönden zihinsel farkındalığın zıddıdır ve çocuklukta kötü muamele görenler arasındaki daha yüksek ruh sağlığı sorunlarının açıklanmasına katkı sağlar (Bolduc ve ark., 2018). Farklı terapötik uygulamaların yanı sıra, öz farkındalık uygulamalarının duyguların düzenlenmesini kolaylaştırarak şu anki deneyimlerin farkındalığını artırdığı, geçmişe odaklı düşünceler ve geleceğe yönelik endişeler için sağlıklı bir alternatif sağladığı ileri sürülmektedir (Hölzel ve ark., 2013). Çocukluk çağı travmaları ile kaygı arasında bilinçli farkındalığın kaygıyı azaltıcı yönde aracı etkisi bulunmaktadır (Cesur, Sayraç ve Korkmaz, 2018). Joss ve ark. (2021) yaptıkları çalışmada sekiz haftalık farkındalık uygulaması ile amigdala arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Çalışma sonuçlarına göre sağ amigdala hacmindeki değişim uyum ve kişinin kendine yaklaşması ile ilişkilendirilirken; sol amigdala hacmindeki değişim algılanan stres, reddedilme hassasiyeti ve kişilerarası sıkıntıda daha fazla azalmayla ilişkilendirilmiştir.

Travma ve ilişkili bozuklukların tanımlanmaları ve değerlendirmeleri için genellikle başvuru kaynağı olarak DSM kullanılmaktadır. Yıllar içerisinde DSM'nin güncellenmesi ile birlikte travmaya dair kriterlerde de değişimler olmuştur (Çolak, Kokurcan ve Hüseyin, 2010; Herman, 2019). Bugün aktif olarak travma ile ilişkili bozuklukların belirlenmesinde DSM-V kullanılmaktadır ancak travmaya dair alan yazın gözden geçirildiğinde; oluşturulan tanı kriterlerinin yeterince kapsayıcı olmadığına dair eleştirilerin yer aldığı görülmektedir (Yılmaz-Dinç, 2021). Travmanın öznel deneyimleri ve kişisel algılamaları içermesi nedeni ile kesin bir sınırını çizmek mümkün değildir.

Alanda yapılan çalışmalar arttıkça gündelik yaşam olaylarının bile süre, sıklık ve şiddet maruziyeti göz önünde bulundurularak travmatik yaşantı olarak ele alınmasının uygun olacağı düşünülmektedir. Zira gün içinde karşılaşılan bu travmatik yaşantılar belirli bir süre sonucu birikerek kişi üzerinde ciddi etkilere yol açabilmektedir (McFarlane, 2010; Mol ve ark., 2005). Gündelik yaşamda birçok kişinin deneyimlediği, travma sonrası stres bozukluğu veya akut stres bozukluğu gibi tanı kriterleri belirlenmiş olan bozuklukların kriterini karşılamayan, ancak bu tanılara yaklaştıran ve yaşamda kalıcı etkiler yaratan olaylar "küçük t" travma olarak adlandırılmaktadır (Ruglass ve Kendall-Tackett, 2014; Solomon ve Shapiro, 2008).

2.3.2. Küçük “t” travma

Travma, çeşitli araştırmacılar ve klinikler tarafından tanımlandığı şekliyle bireyler, aileler ve toplumlar üzerinde derin etkilere sahip olabilen geniş bir deneyim yelpazesini kapsamaktadır (Theisen-Womersley, 2021). Francine Shapiro (2001a) farklı türlerde travmaların varlığından bahsetmektedir. Büyük "T" travma kavramı, doğal afetler (örneğin, kasırgalar, sel felaketleri), insan kaynaklı felaketler (örneğin, ölümcül kazalar, şiddet) ve uzun süreli veya şiddetli travmatik olaylar gibi önemli olayları içerir. Judith Herman (2019) tarafından “kompleks travma” ve Terr (2003) tarafından “Tip II travmalar” olarak sınıflandırılan büyük-T travmalar uzun süreli veya birden çok travmatik deneyimi içeren olayları kapsamaktadır. Bu olaylar, süregelen kişisel şiddet, çocuklukta uzun süreli istismar, sürekli savaşa maruz kalma veya sık sık terör eylemlerine maruz kalma gibi deneyimlerdir. Bu tür travmalar, bireylerin zihinsel, duygusal ve fiziksel sağlıkları üzerinde kalıcı etkilere sahiptir ve genellikle iyileşme ve toparlanma için özel terapötik yaklaşımlar gerektirmektedir (Van der Kolk ve ark., 2005). Shapiro’nun (2001a) değindiği bir başka travma türü ise küçük ‘t’ travmalardır. Küçük “t” travmalar alan yazın içerisinde Straussner (2012) tarafından “mikro-travma” olarak ifade edilmiştir. Küçük t travmalar günlük hayat içerisinde birçok kişinin deneyimlediği durumlardır; bu tür travmalar okulda veya işyerinde zorbalığa maruz kalma (Idsoe, Dyregov ve Idsoe, 2012; Mishna 2012), takip edilme (Purcell, Pathe ve Mullen, 2005), ciddi yoksulluk içinde yaşama (Kiser, 2007), ebeveyn tarafından reddedilme, ilgisizlik, ihmal edilme, değer ve takdir görememe (Sağlam ve Şener, 2020), ilişki travmaları ve ihanete uğramak (Brickel, 2019a), boşanma (Wong, 2018), yanlış hastalık teşhisi almak, boşanma, ölmekte olan

ebeveynin bakımı (Frustaci ve ark., 2010), kronik ağrı deneyimi (Grant ve Threlfo, 2002; Patel, 2012), çocuklar için, sadece korkutucu hikayeler dinlemek veya televizyon, internet veya diğer medya araçlarında korkutucu içerikleri izlemek (Vučina, 2021), taşınma (Catherall, 2011) veya ırk, din, cinsiyet kimliği veya cinsel yönelim nedeniyle süregelen bireysel ayrımcılığa maruz kalma (Straussner ve Calnan, 2014) gibi durumları içerir. Küçük 't' travma, genellikle çocukluk döneminde yaşanan ancak büyük ve açıkça belirgin olmayan fakat uzun vadeli olumsuz etkilere yol açabilen travma türüdür. Bu tür travmalar, genellikle tek bir olay değil, sürekli tekrarlanan veya birikimli olabilen olumsuz yaşantılar olarak tanımlanır (Brickel, 2019; Hensley, 2020). Küçük 't' travmalar, kişinin duygusal, zihinsel ve davranışsal olarak olumsuz etkilenmesine neden olabilir ve bu etki bazı durumlarda büyük bir felaket veya olayın neden olduğu büyük 'T' travma derecesinde kadar ulaşabilmektedir (Yılmaz-Dinç, 2021). Hensley (2020) de travmaları iki kategoriye ayırarak ele almıştır. Bunlardan ilki büyük 'T' travmalar olup; trafik kazası, şiddet, ameliyat, tecavüz ve savaş gibi; kişinin yaşamını tehdit edici olarak algıladığı ani travmalardır ve bu travmalara aynı zamanda 'şok travması' demiştir. Bu travmada en belirgin durum sinir sisteminin ani uyarılması sonucu kişinin yaşamını tehlikede hissetmesidir. İkinci travma türü ise küçük 't' travmalardır; bu travmalarda sinir sisteminin ani uyarımı yerine kademeli olarak gelen ve uzun vadede kalıcı etkiler bırakan uyarılmalar mevcuttur. Terk edilme, ebeveynden uzun süre ayrı kalma, ciddi hastalık, fiziksel veya cinsel istismar bu travma türünde ele alınmış olup; aynı zamanda 'gelişimsel travma' olarak adlandırılmıştır (Hensley, 2020). Fakat gelişimsel travma ve küçük 't' travma kavramlarını birbirinin yerine kullanmak uygun olmayacaktır (Sofuoğlu ve Pur-Karabulut, 2019). Küçük 't' travma gelişimsel travmaların tamamını içinde barındırabilecek bir yapı olarak ele alınmalıdır (Brickel, 2019a). Gelişimsel travma ile küçük 't' arasındaki temel ayrım, gelişimsel travmanın sadece birincil bakım veren tarafından kişinin istismar ya da ihmale maruz kalması sonucu oluşmasıdır (Sofuoğlu ve Pur-Karabulut, 2019). Her ne kadar Hensley'in (2020) küçük 't' travma için verdiği örnekler gelişimsel travma örnekleri ile uyuşsa da; küçük 't' travmanın sadece aile ya da birincil bakım veren kaynaklı değil; sosyal ilişkilere bağlı olarak da (örneğin; zorbalığa uğrama, ilişki problemleri vb.) görülmesi mümkündür (Idsoe, Dyregov ve Idsoe, 2012; Yılmaz-Dinç, 2021; Wong, 2018).

Adaptif Bilgi İşleme (AIP) Modeli, travmatik deneyimlerin nasıl işlendiğini ve depolandığını açıklayan bir teoridir. Bu model, bilgi işleme ve bellek oluşturma üzerine

nörobiyolojik bir modelden yararlanır ve EMDR yaklaşımının temelinde yatan mekanizmayı anlamamıza yardımcı olmaktadır (Luber ve Shapiro, 2009). Modele göre, tipik olarak duyuşsal bir uyarıcı algılandığında, bu bilgi iki farklı işleme yoluna bölünür. Bir kısmı mantıksal işleme için prefrontal kortekse giderken diğer kısmı duyuşsal işleme için limbik sistemde, özellikle amigdala ve hipotalamusta işlenir. Bu iki süreç tamamlandıktan sonra, bilgiler tekrar bir araya gelir ve temporal kortekste uzun süreli anılar olarak depolanır. Travmatik bir deneyim sırasında, bu tipik işleme sürecinde bozulmalar meydana gelmektedir. Limbik sistem, prefrontal korteks kadar hassas olmayan bir beyin yapısı olduğu için yoğun ve travmatik bilgileri normal bir şekilde işlemeye devam eder. Ancak stres ve korku nörotransmitterlerinin etkisiyle prefrontal korteks işlevini durdurur ve bu bölgede bilgilerin işlenmesi aksar (Hill, 2020). Bu durumda, duyuşsal yönleri ağır basan hafıza parçaları temporal kortekse ulaşırken; gerçekler, kronoloji ve nedensellik gibi önemli bilgiler işlenemez ve doğru bir şekilde depolanamaz. Bu nedenle travmatik anılar bölük pörçük ve işlevsiz bir şekilde beyinde saklanır ve birey üzerinde olumsuz etkiler yaratır (Hill, 2020; Shapiro, 2018). Başka bir ifadeyle model tüm insanların günlük olaylar sırasında yaşanan her türlü duyguyu sürekli olarak işleyen doğal bir bilgi işleme sistemine sahip olduğunu, bu doğal bilgi işleme sisteminin rahatsız edici olaylardan sonra aşırı yüklenip kapanabileceğini ve kalan sindirilmemiş belleğin otomatik olarak ilişkili maladaptif etki, duyum, imge ve inançlarla birlikte bir sinir ağı içinde depolandığını ileri sürer. Rahatsız edici olaylar, küçük "t" travmaları veya yaşamı tehdit olarak algılanan büyük "T" travmaları içerebilir (Wesselmann ve ark., 2012). Küçük 't' travmalar da büyük 'T' travmalar gibi beyindeki bilgi işleme süreçlerini etkileyebilmektedir. Küçük 't' travmaların, uzun süreli etkileriyle baş etme mekanizmalarını bozabileceği ve bu nedenle travmatik anıların işlenmesini engelleyebileceği düşünülmektedir. Bilgiyi işleme açısından, küçük 't' travmaların da ciddi sonuçlara yol açabileceği vurgulanmaktadır (Brickel, 2019b; Shapiro, 2001a).

Hem büyük 'T' travmalar hem de küçük 't' travmalar kişilerin olumsuz inançlarını beslemeleri, olayların ardından fiziksel hassasiyetlerini tetiklemeleri ve uzun vadede kişide bıraktıkları etkiler açısından birbiri ile benzerdir (Hensley, 2020). Ancak aralarında bazı farklılıklar da bulunmaktadır. Bunlardan biri, büyük 'T' travmalar genellikle belirgin ve açık şekilde tanımlanabilen olaylardır (örneğin, savaş, doğal afetler, cinsel saldırılar). Küçük 't' travmalar ise genellikle daha az belirgin veya açık olabilir ve çocuklukta yaşanan süreçler veya tekrarlayan stres faktörleriyle ilişkilendirilebilirler

(Catherall, 2011; Shapiro, 2001a). Örneğin vaka sunumunun aktarıldığı bir çalışmada danışan geçmişinde travma olarak tanımlayabileceği bir yaşantısının olmadığını ancak annesinin kardeşlerine ve kendisine dair davranışlarını hatırladığında tarif etmekte zorlandığı bir rahatsızlık hissi olduğunu ifade etmiştir. Kişinin bu hissi yaşamamın erken döneminde deneyimlediği ilgisizlik, takdir görmeme gibi durumlarla ilişkilendirilerek küçük 't' yaşantısı olarak ele alınarak terapi planlaması buna uygun yapılmıştır (Şener ve Sağlam, 2020). Büyük 'T' travmalar ile küçük 't' travmalar arasındaki bir diğer fark büyük 'T' travmalar genellikle kişinin güvenlik algısını doğrudan etkilerken, küçük 't' travmalar daha çok kişinin benlik algısı, özgüven, duygusal denge ve ilişkileri üzerinde uzun vadeli etkilere sahip olabilmesidir (Forgash ve Knipe, 2007; Hensley, 2020; Shapiro, 2001a). Bir diğer fark ise küçük 't' travmalar genellikle tekrar eden, sürekli olarak yaşanan veya zamanla birikimli olan olaylarla ilişkilendirilebilir. Bu durum çocukluktaki aile içi stres, sürekli eleştiri veya duygusal ihmal gibi durumları içerebilmektedir. Büyük 'T' travmalar ise bazı insanların hayatları boyunca hiç karşılaşmadığı, bazılarının ise tüm yaşamı boyunca bir ya da iki kere karşılaştığı durumları işaret eder (Barbash, 2017, s. 2; Brickel, 2019b; Hensley, 2020). Son olarak ise; küçük 't' travmalar bazen kişinin yaşadığı rahatsızlık veya stres düzeyiyle ilişkilendirilirken, büyük 'T' travmalar genellikle daha belirgin semptomlara ve tanımlanabilir klinik özelliklere sahiptir. Küçük 't' travmaların fark edilmesi ve tanımlanması büyük 'T' travmalara göre daha zordur (McCullough, 2002; Mol ve ark., 2005).

Kişinin deneyimlediği bir yaşam olayının travmatik olarak değerlendirilmesi oldukça öznel bir süreçtir (Bahşi, 2020). Yetişkin bireyler arasında bile öznel algının vurgusu göz önüne alındığında; yetişkin bir birey için önemsiz görülebilen bir durum, gelişmekte olan bir çocuk için travmatik olarak değerlendirilebilir. Örneğin arkadaşlar arasında alay edilme, küçük düşürülme, ebeveynlerin boşanması gibi durumlar tanı kriterleri kapsamında travma olarak değerlendirmez ve zaman zaman ebeveynler için de önemsiz görülebilir ancak böylesi bir durumun içinde çocuğun olanları rahatsız edici ve kişisel algılaması bir probleme ya da psikolojik bir bozukluğa yol açabilmektedir (Cvetek, 2008). Küçük 't' travma kapsamında değerlendirilen bu olaylar yaşamı tehdit edici değildir ancak kişinin dünyaya ilişkin algısı ve dolayısı ile psikolojisi üzerinde derin etkilere sahip olabilir (Wood, Ricketts ve Parry, 2018, s. 74). Yaşamın erken yıllarında travmatik olarak algılan durumun yıllarca birikimli şekilde devam etmesi (McCullough, 2002) kişinin bedeninde de travmatik etkilerin birikmesi anlamına gelmektedir (Brickel,

2019a). Çocuk uzun vadede etrafındaki olumsuz durumlara uyum sağlamak zorundadır ve başa çıkabilmek için dissosiasyon, yeme bozukluğu, ilaç ya da alkol kullanımı gibi olumsuz baş etme yöntemlerine yönelebilir (Brickel, 2019a; İşçimen, 2024). Temel psikolojik ihtiyaçlar teorisine göre, özerklik, yeterlilik ve ilişkililik ihtiyaçlarının tatmini, sağlıklı gelişimin temelidir (Van den Broeck ve ark., 2016) ve psikolojik ihtiyaçlar büyük ölçüde dış çevre tarafından etkilenebilmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Özellikle, destekleyici ve sıcak bir ortam, kişinin psikolojik ihtiyaçları açısından gelişimini teşvik ederken, kötü muamele ve ihmal dolu bir ortam bu gelişimi engelleyebilir. Çoban (2021) tarafından yürütülen araştırmada, kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip olan kişilerin daha fazla küçük 't' yaşantısına sahip oldukları gösterilmiştir. Küçük 't' travmaya maruz kalmak bireylerde değersizlik hislerini teşvik etmektedir (Barbash, 2017, s. 2) ve bu durum düşük özgüven seviyelerine yol açmaktadır (Forgash ve Knipe, 2007, s. 5). Düşük özgüven seviyelerinin kişilerin yeterlilik ihtiyacını olumsuz etkilediği gösterilmiştir (Çetin, 2019; Gottlieb ve ark., 2022). Ayrıca, kötü muamele yapan ebeveynlerin, çocukların özerk keşiflerine müdahale etme eğiliminde olduğu yani çocukluktaki olumsuz deneyimlerinin çocukların özerklik ihtiyacı üzerinde negatif bir etki yaratabileceği belirtilmektedir (Herrenkohl ve ark., 2012). Psikolojik ihtiyaçlar ve küçük 't' travmanın ele alındığı ve Türkiye örnekleminde yapılan bir çalışmada; yaşamın erken döneminde deneyimlenen küçük 't' travma yaşantıları ile karşılanmamış psikolojik ihtiyaçlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu rapor edilmiştir (Yılmaz-Dinç ve Sapmaz, 2021). Özellikle çocukluk döneminde birçok küçük 't' yaşantısı mevcutsa kişinin yetişkinlikte de küçük 't' yaşantılarının etkilerini deneyimliyor olması muhtemel görülmektedir. Travmatik yaşantıların birikimli ve uzun süreli etkisi özellikle psikolojik kırılganlığa sahip olan kişilerde, işlevselliği önemli ölçüde zayıflatabilmekte ve psikiyatrik sorunlara yol açabilmektedir (Wheeler, 2007). Travmatik deneyimlerin kurbanı olmanın, öznel iyi olmayı etkileyen geniş bir faktör yelpazesini hesaba kattıktan sonra yetişkinlikte daha düşük mutluluk düzeyleriyle ilişkili olduğu bilinmektedir (Diette ve ark., 2018). Küçük 't' travma yaşantılarına maruz kalmak ise daha düşük sıkıntıya dayanma kapasitesi ve daha düşük psikolojik sağlamlık ile ilişkilidir (İşçimen, 2024; Yılmaz-Dinç, 2021). Sıkıntıya dayanma kapasitesi ve psikolojik sağlamlık kişilerin mutluluğunu/öznel iyi oluşunu azaltan faktörler arasında yer almaktadır (Choi ve Jeong, 2019; Satıcı, 2016).

2.3.3. Küçük “t” travmanın depresyon ve mutlulukla ilişkisi

Yaşamın erken döneminde olumsuz olaylara maruz kalma, ruh sağlığı üzerinde en büyük etkiye sahip olan olgulardan biri olarak ele alınmaktadır ve çocuklukta tekrarlayan, uzun süreli olumsuz olaylara maruziyetin, nörobiyolojik, bilişsel, duygusal ve genel sağlık dahil olmak üzere çocuk gelişiminin birçok boyutunu etkilediğine dair birçok çalışma bulunmaktadır (Abraham, Antl ve McAuley, 2022; DSÖ, 2006; Teicher ve ark., 2016). Çocukluk travması ergenlikte, yetişkinlikte ve yaşlılıkta çeşitli hastalıkların ortaya çıkması ile ilişkili bulunmuştur; örneğin enflamatuvar, otoimmün ve kronik hastalıklar gibi tıbbi hastalıklarla (Gilbert ve ark., 2015; Norman ve ark., 2012) ve anksiyete, depresyon, davranışsal bozukluklar, intihar ve madde kullanım bozuklukları gibi psikolojik durumlarla ilişkilendirilmiştir (Nelson ve ark., 2020; Merrick ve ark., 2017). Çalışmalar, çocukluk travmasının yetişkinlikte depresyon geliştirme ve sürdürme üzerinde önemli bir risk faktörü olarak vurgulandığını göstermektedir (Giampetruzzi ve ark., 2023; Gündüz ve ark., 2018). Çocuklukta olumsuz yaşam deneyimi olan kişilerde, depresif epizodlar daha sık görülür ve daha kalıcı olma eğilimindedir. Erken dönem travmaları depresyonun seyrini etkilemekte ve tedavi başarısını engelleyebilmektedir (Williams ve ark., 2016). Araştırmalar psikolojik istismar ve ihmalin depresif sonuçlarla en güçlü şekilde ilişkilendirilen kötü muamele türleri olduğunu göstermektedir (Nelson ve ark., 2020). Çocuklukta duygusal istismar bildiren kişilerin yaşamları boyunca depresif bozukluk riskinde neredeyse üç kat artış olduğu belirlenmiştir ayrıca bu riskin kadınlarda erkeklere göre daha fazla olduğu belirtilmiştir (Humphreys ve ark., 2020). Zorlayıcı yaşam deneyimleri neticesinde meydana gelen, büyük ve belirgin olaylardan farklı olarak daha az dikkat çeken, ancak tekrar eden olumsuz yaşam deneyimlerini ifade eden küçük ‘t’ travmaların da aşışılma, reddedilme, zorbalığa uğrama gibi tetikleyicilerin ardından beraberinde depresyonu da getirmesi muhtemel görünmektedir (Civiloti ve ark., 2019). Küçük ‘t’ travmalar duygusal anlamda daha karmaşık sonuçlara yol açabilir ve genellikle fiziksel bütünlüğü tehdit etmeyen ancak kişinin duygusal dünyasında sürekli ve derin izler bırakan tekrarlayan stres faktörleri olarak belirtilir (Barbash, 2017).

Erken yaşlarda görmezden gelinme, zorbalığa maruz kalma, ebeveyn tarafından ihmal edilme gibi küçük ‘t’ yaşantılarının çocukta strese neden olması olası görünmektedir. Stres, bir kişinin uyum sağlamasına ve dengeyi sürdürmesine izin veren nörobiyolojik mekanizmaları tetikler ve bu duruma allostaz adı verilir (McEwen ve

Gianaros, 2008). Ancak gündelik hayatta görmezden gelinerek, farkında olmadan tekrarlayarak biriken küçük ‘t’ yaşantıları bir noktadan sonra stres sistemini aşırı uyatarak allostatik dengeyi bozabilir (Naff, 2014). Çocukluk çağı travmasına maruz kalan bireylerde allostatik dengenin bozulduğunu gösteren başka çalışmalar bu öneriyi desteklemektedir (Cicchetti, 2010; Gandel, Morris ve Wethington, 2010). Allostatik dengenin bozulmasın ardından gelen davranış değişiklikleri arasında yorgunluk, azalmış uyku kalitesi, artan sigara içme veya içki içme ve madde kötüye kullanımı bulunabilir. Etkilenen bireyler ayrıca depresyon ve anksiyete riski altında olabilmektedir (Sprang, Katz ve Cooke, 2009).

Depresyon genellikle negatif yaşam olayları ile ilişkilendirilmekte (Lenze ve ark., 2008) ve kronik depresyonu olan insanlar genellikle erken yaşam zorluklarından daha yüksek düzeylerde bahsetmektedir (Riso ve Newman, 2003). Thongrakyo, Laurujisawat ve Chandarasiri (2023) küçük ‘t’ travma ile depresyon arasındaki ilişkiyi ele aldıkları araştırmalarında küçük ‘t’ travmaları, hayatın ilerleyen dönemlerinde depresyon gelişimi için bir risk faktörü olarak raporlamışlardır. Kişinin fiziksel bütünlüğünü tehdit etmeyen ancak duygusal anlamda olumsuz etkiler oluşturan küçük ‘t’ travmalar (Barbash, 2017) sadece depresyon gibi duygusal bozukluklara katkıda bulunmakla kalmaz aynı zamanda öz-eleştiri, utanma, kendini küçük görme, işlevsizlik hissi, kendini suçlama gibi patolojik öz-süreçlere de neden olabilmektedir (Castilho, Pinto-Gouveia ve Duarte 2017; Shapiro, 2001a). Bu süreçlerden her biri kişinin ilişki memnuniyetini azaltabilir, yaşam kalitesini düşürebilir ve depresyon ve anksiyete gibi duygusal bozukluk riskini döngüsel olarak artırabilir (Menke ve ark., 2018). Temel psikolojik ihtiyaçların giderilmesi ve psikolojik esneklik çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının depresyonla neticelenmesinde tampon görevi gören koruyucu faktörler olarak ele alınmaktadır (Meşe, 2021; Ryan ve ark., 2022). Psikolojik esneklik ve küçük ‘t’ travma arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmada; ilgisizlik, takdir görmeme, reddedilme gibi küçük ‘t’ travma yaşantılarının (Şener ve Sağlam, 2020) kişide derin izler bırakması nedeniyle (Hensley, 2020) hayatın yaşanılabilir ve güvenli bir alan olduğu duygusunu zayıflatarak kişilerde psikolojik esnekliği azaltacağı sonucuna ulaşılmıştır (Mert, 2024). Hensley (2020) temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmamasının çocukluk döneminde oluşan küçük ‘t’ travmalar için bir zemin oluşturacağını belirtmektedir. Kişinin bağımsız olabilmemesi, diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilmesini ve kendi kapasitesini kullanabilmesini hedefleyen psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması (Deci ve Ryan, 2000); kişilerin kendileri ile ilgili

olumsuz inançları beslemeleri neticesinde küçük ‘t’ travmalar için önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Hensley, 2020; Morsünbül ve Çok, 2011). Temel psikolojik ihtiyaçlar (yeterlilik, özerklik ve ilişkili olma) ve küçük ‘t’ travma ilişkisini doğrudan ele alan bir araştırma karşılanmamış psikolojik ihtiyaçların küçük ‘t’ travma ile olan ilişkisini ortaya koymakla beraber; karşılanmayan psikolojik ihtiyaçların, küçük ‘t’ travma yaşantılarının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu raporlamıştır (Yılmaz-Dinç, 2021).

DSÖ (2018) tarafından yapılan mental sağlık tanımına göre kişinin psikopatolojinin varlığı ya da yokluğu tek başına zihinsel sağlığı açıklamak için yeterli değildir; kişinin fiziksel, sosyal ve zihinsel açıdan refah içerisinde olması gerekir. Bu tanım ruh sağlığının pozitif bileşenlerine vurgu yapmakla beraber, bazı psikopatoloji kriterleri açısından tanı alan kişilerin de iyi/mutlu hissedebiliyor olmasına işaret etmektedir (Keyes, 2005). Olumsuz çocukluk yaşantılarının daha sonraki mental ve fiziksel sağlık sorunlarıyla ilişkisi konusunda geniş bir alan yazın bulunmasına rağmen; pozitif ruh sağlığı yönlerine özellikle de öznel iyi oluşun ilişkisine odaklanmaya yönelik ilgi artmaktadır. Çalışmalar göstermektedir ki çocuklukta hissedilen mutluluk ile yetişkinlikte hissedilen mutluluk arasında bir bağlantı bulunmaktadır (Doğan ve Yavuz, 2020). Yaşamın erken yıllarında yaşanan spesifik olaylar yetişkinlikteki mutluluğu doğrudan etkilemese de çocukluk algısı üzerinde büyük bir etkiye sahiptir (Freeman, Templar ve Hill, 1999). Çocukluk dönemi zorlukları yaşamış yetişkinler, daha az olumsuz deneyime sahip olanlara kıyasla yetişkinlik döneminde belirgin derecede düşük öznel iyi oluş bildirmeye daha yatkındırlar (Bellis ve ark, 2013; Söyünmez ve Seki Öz, 2024). Leiva, Torres-Cortes ve Antivilo-Bruna, (2022), 2699 çocukla yaptıkları çalışma sonunda bu bilgiyi destekleyen bir sonuca ulaşmışlardır ve bunu ‘olumsuzlukların birikimli etkisi’ olarak adlandırmışlardır. Bu kavram tek bir olumsuzluğu yaşayan kişinin birden fazla olumsuzluk yaşayan kişiye göre daha yüksek öznel iyi oluş seviyesine sahip olma eğiliminde olduğunu işaret etmektedir. Bu durum ev içi şiddet ve toplum şiddeti gibi büyük ‘T’ travmalar ve takip edilme gibi küçük ‘t’ travmaları birlikte yaşayanların daha fazla mutluluk azaltıcı etkiye sahip olduklarını desteklemektedir (Diette ve ark., 2016). Genellikle çocukluk döneminde yaşanan ancak büyük ve açıkça belirgin olmayan fakat uzun vadeli olumsuz etkilere yol açabilen, genellikle tek bir olay değil sürekli tekrarlanan olumsuz yaşantılar olarak tanımlanan küçük ‘t’ travmaların kişinin yetişkinlik döneminde kadar birikimli şekilde ilerlediği göz önünde bulundurulmalıdır (Brickel, 2019; Hensley, 2020). Bu travmalar kişinin inançları, algıları ve daha önceki travmatik yaşantıları gibi değişkenlere bağlı

olarak büyük ‘T’ travmalarla aynı etkiye hatta bazen daha fazla etkiye sahip olabilmektedir (Barbash, 2017). Küçük ‘t’ travma kapsamında ele alınan çocukluk dönemindeki hem akran zorbalığına hem de siber zorbalığa maruz kalan çocuklarda depresyon riski daha fazla görülmektedir (Lee, 2021) ayrıca olumsuz beden algısı, düşük öz saygı ve düşük iyi oluş deneyimledikleri saptanmıştır (Carvalho, Branquinho ve de Matos, 2021). İspanya'daki lisans öğrencileri arasında birçok çocukluk dönemi zorbalık deneyiminin mutluluk olarak da adlandırılan öznel iyi oluşu önemli ölçüde azalttığı gözlemlenmiştir (Villora ve ark., 2020).

Çocukluk döneminde travmaların mutluluk üzerinde birkaç mekanizma aracılığıyla negatif etkileri açıklanmaktadır. Nörobiyolojik açıdan çocuklukta yaşanan travmalar duygusal anılarla ilgili beyin yapılarını aşırı aktive ederken, nötr anıları bozabilmektedirler (Payne, Joseph ve Tudway, 2007). Bu durum travmatik anıların normal bellek işleme süreçlerini etkileyerek, stres yanıtlarını artırabilir ve duygusal düzenlemeyi zorlaştırabilir. Ayrıca travmatik yaşantılar ödül süreçlerinden sorumlu mesolimbik dopamin sistemini ve stresin düzenlenmesinden sorumlu hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) eksenini aşırı uyarabilir (Koss ve Gunnar, 2018). Bu azalmış mesolimbik dopamin nörotransmisyonu ile depresif ruh hali arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır (Pizzagalli ve ark., 2008) ancak daha fazla aktivasyonunun dayanıklılık özellikleri ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Dutcher ve Creswell, 2018). Araştırmalar güvenli bağlanma gösteren çocukların strese daha az duyarlılık geliştirdiğini ve daha yüksek dayanıklılık kapasitesine sahip olduğunu göstermektedir (Marriner ve ark., 2014). Benzer şekilde çocuklukta olumsuz yaşam deneyimi olsa bile uyumlu duygu düzenleme stratejilerine sahip çocukların negatif psikolojik sonuçlarında azalmalar olduğu rapor edilmiştir (McLaferty ve ark., 2020). Doğrudan çocukluk çağı travması, depresyon, dayanıklılık ve mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada çocukluk dönemindeki olumsuz deneyimin ardından gelişen dayanıklılık, yetişkinlik döneminde azalan depresyon ve artan mutluluk ile ilişkili bulunmuştur (Kelifa ve ark., 2021). Bunun yanı sıra duygusal zeka (Kwan ve Kwok, 2021), öz şefkat, pozitif başa çıkma becerileri (Zhou, 2016) ve kişisel biriciklik algısının (Kahraman, 2018) olumsuz çocukluk deneyimlerinin ardından mutluluğu arttırıcı etmenler olarak ele alındığı bilinmektedir.

2.4. Öz Şefkat

“Tanıdığım en güzel insanlar; yenilgiyi, acıyı, mücadeleyi ve kaybı yaşamış olan ve diplerden çıkış yolunu kendileri bulmuş, romantik ve eylemci insanlardır. Bu kişiler yaşama karşı geliştirdikleri kendine has takdir, direniş, duyarlılık ve anlayışla; şefkat, nezaket, bilgelik ve derin sevgiden kaynaklanan bir ilgi ve sorumlulukla doludurlar. Ve bu güzel insanlar öylece ortaya çıkmazlar, onlar oluşurlar” Elisabeth Kübler Ross

Öz şefkat, bireyin zorlayıcı yaşam deneyimleri karşısında kendine karşı anlayışlı, nazik ve destekleyici bir tutum sergilemesini ifade eden önemli bir psikolojik kavramdır ve bu kavram, şefkatin kişiye dönük bir yansıması olarak ele alınmaktadır (Neff, 2003a). Öz şefkat kavramı İngilizce “self-compassion” kelimesinden dilimize geçmiştir ve “compassion” sevgi, şefkat ve sevecenlik anlamlarını içermektedir. “Şefkat” kelimesi ise Latince “compati” kelimesinden gelir ve bu kelime “beraber acı çekmek” anlamına gelmektedir (Goetz, Keltner ve Simon-Thomas, 2010). “Self compassion” kavramının Türkçe karşılığı; öz anlayış (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008), öz şefkat (Yıldırım ve Sarı, 2018) ve öz duyarlılık (Akın, Akın ve Abacı, 2007) olarak farklı araştırmacılar tarafından çevrilmiştir ve bu kavramlarının her birinin alan yazında yer aldığını görmek mümkündür. Yani öz şefkat, öz anlayış ve öz duyarlılık Türkçe alan yazında birbirinin yerine kullanılan kavramlardır (Serdar, 2024).

Yaşam içerisinde zorluklarla karşılaşmadan ilerlemek neredeyse mümkün değildir ve insanlar bu zorluklarla baş etmenin pek çok farklı yolunu geliştirmiştir. Bazıları bu zorluklarla mücadele etmeyi, başarısızlıklar, kayıplar ve sorunlarla sakin bir şekilde yüzleşmeyi seçerken; bazıları ise hayatın darbeleri karşısında olayları aşırı düşünmeyi, kendi eksikliklerini düşünerek kendilerini azarlamayı, sorunları abartmayı ve çevresini suçlamayı seçer (Leary, 2004). Kişilerin hayatlarında yer alan zorluklar ile nasıl baş ettiklerini açıklayan önemli kavramlardan birisi de Neff (2003a) tarafından ortaya koyulan “öz şefkat” kavramıdır.

Öz şefkatin ne olduğunu anlamadan önce şefkatin neyi ifade ettiğini anlamak önemlidir. Zira öz şefkat, şefkatten türemiş ve ondan ayrı düşünülemeyecek bir kavramdır. Şefkat, acıya duyarlılıkla birlikte gelen ve çekilen sıkıntıyı hafifletme arzusunu içeren bir duygusal tepkidir (Goetz, Keltner ve Simon-Thomas, 2010). Budist bakış açısında şefkat, başkalarının acısıyla dikkatlice ilgilenme, onların sıkıntısıyla duygusal olarak bağlantı kurma ve böylece acı çeken kişiye açık ve kabul edici olma isteği olarak tanımlanmaktadır (Gu ve ark, 2017). Farklı bir ifadeyle; bir başkasının hatası ya da başarısızlığının ardından, kişiyi yargılamaksızın kabul etmeyi ve yaşadığı hatayı,

başarısızlığı ve üzüntüyü evrensel bir durum olarak kabul etmeyi içerir (Keskin, 2023). Budizm'in vurgulanan temel prensiplerden biri, şefkatli olmayı öğrenmektir ki bu da bireylerin anlamlı değişimlere yönelik farkındalık geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Budizm içinde şefkat, bireylerin zihinlerini eğitmelerine yardımcı olacak bir yöntem olarak görülür ve aynı zamanda genel refahın ve nihai aydınlanmanın artmasına yol açması beklenir. Bireylerin kendilerine ve diğerlerine karşı zamanla öğrendikleri şefkatli tutum, onların zorlayıcı duygulara daha fazla anlayış, kendi kendine yönlendirilen bakım ve destekle başa çıkmalarını sağlar; bu da en zorlu değişimleri bile olanaklı kılar (Gilbert, 2009; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007).

Batı kültüründe şefkatin odağında bir başkası yer alırken; Budist felsefe kişinin kendisine yönelik şefkatini de içermektedir (Wisper, 1991; akt. Keskin, 2023). Nasıl ki diğerlerinin acısını hissedebiliyorsak, duygusal anlamda bu acıya ortak olabiliyorsak kişi kendisi de acı dolu bir deneyim yaşadığında kendisine şefkat göstermelidir (Neff ve Germer, 2017, s.2). Öz şefkat; dış etkilerden veya kişinin kendi hatalarından ya da başarısızlıklarından kaynaklanan acılarına karşı duyarlı olmasını içeren, fark ettiği acılarını inkar etmek, yargılamak ya da bunlardan kaçınmak yerine bu acılara açık olarak onlara dokunmayı gerektiren ve en nihayetinde acılarını hafifletme ve iyileştirme isteği ile kişinin kendine şefkat duymasıdır (Neff, 2003a, 2003b). Kişinin algıladığı başarısızlık, yetersizlik ya da ıstırap veren yaşantılarında kendini sert bir biçimde yargılamaksızın, anlayışlı bir tutumla bunların tüm insanlık tarafından paylaşılan ortak bir deneyimin parçası olduğunu fark etmesini içerir (Neff, 2004; Neff, 2016). En basit hali ile içe doğru yönlendirilmiş şefkat olarak tanımlanabilecek öz şefkat (Neff ve Germer, 2017, s.2); kişinin kendisi ile nasıl iletişim kurduğunun göstergesi olarak nitelendirilir (Neff, 2016).

Neff'in (2003a) bakış açısına alternatif olarak Gilbert (2005), şefkatin evrimsel bir model aracılığıyla nasıl geliştiğini açıklar ve yaşam deneyiminin kişilerin beyinlerini çeşitli işleme sistemleri ve biyopsikolojik yapıların geliştirilmesi yönünde şekillendirdiğini öne sürer. Duygu düzenlemesi açısından, Gilbert (2009) üç temel sistem olduğunu öne sürer; tehdide tepki verme sistemi, ödül/motivasyon sistemi ve sakinleştirme/rahatlatma sistemi. Sakinleştirme/rahatlatma sistemi, bireyde güvenli bağlanma (genellikle ebeveyn) ile şefkatli bir tutum benimseyen bir önemli diğer kişi tarafından geliştirilir; böylece bireyin sıkıntısı tekrarlayan ve uygun bir şekilde yatıştırılır, rahatlatılır. Birey zamanla kendisi için şefkat geliştirir ve bu da kendini sakinleştirme davranışının, empatinin, sıkıntıya sağlıklı bir toleransın ve hem kendine hem de

diğerlerine şefkat gösterme motivasyonunun gelişimini teşvik etmektedir (Gilbert, 2009). Tam tersine, çocukluk ve ergenlik döneminde sakinleştirme/rahatlatma sistemi gelişirken şefkat deneyimlememiş veya önemli bakıcılarından aşırı olumsuzluklar deneyimlemiş bir birey, genellikle yetişkinlikte bu deneyimlerin doğrudan bir sonucu olarak önemli düzeyde öz-eleştiri, utanç ve suçluluk geliştirmektedir (Gilbert ve ark., 2006). Gilbert'ın (2009) modeli, şefkati evrim tarafından şekillendirilmiş adaptif kapasitelerin bir sonucu olarak çerçevelendirir ve zihinsel ve duygusal durumların fizyolojik ve nörolojik ilişkilerini vurgulamaktadır (Gilbert, 2009). Gilbert (2014), bu kavramların Neff'in (2003a) ilerleyen kısmında açıklanacak olan boyutsal kavramsallaştırmasına karşı bağımsız olarak ölçülmesi gerektiğini öne sürer. Bununla birlikte, Neff ve Gilbert'ın modellerinin her ikisi de kendine ve başkalarına karşı şefkat kavramını anlamının tamamlayıcı çerçeveleridir; çünkü her ikisi de şefkatli ve empatik bir ilişkisel durum olarak öz şefkati önermektedir (MacBeth ve Gumley, 2012).

2.4.1. Öz şefkatin bileşenleri

Öz şefkat, insanların hem algılanan yetersizlik hem de genel acı çekme durumlarında kendilerine ve diğerlerine gösterdikleri şefkat ile ilişkilendirilmektedir (Pommier, Neff ve Tóth-Király, 2020). Öz şefkatin üç karşıt bileşen kümesinden oluştuğu düşünülmektedir; bu bileşenler farklı boyutlarda daha şefkatli ve daha az şefkatli olarak acı karşısında kişinin kendisine verdiği tepkiyi ifade eder; duygusal tepki (öz nezaket ve kendini yargılama), bilişsel anlayış (ortak insanlık ve yalnızlık/izolasyon), ve acıya dikkat etme (farkındalık ve aşırı özdeşleşme) (Neff, 2016). Öz şefkatin altı unsuru ayrılabilir olsa da, birbirlerini karşılıklı olarak etkiledikleri ve bir sistem olarak etkileşimde bulundukları düşünülmektedir. Bu altı unsurun sistem düzeyindeki dengesi, kişinin öz şefkatli zihin durumunu temsil etmektedir. Öz şefkati bir sistem olarak görmeyi içeren bakış açısı, bileşenlerin birlikte değiştiği (Ferrari ve ark., 2019), birbirlerini karşılıklı olarak tetikledikleri (Dreisoerner, Junker ve van Dick, 2020) ve bireylerin içinde dengeli biçimde var oldukları (Phillips, 2019) gerçeği tarafından desteklenmektedir.

Öz nezaket (Self kindness), kişi hayat içerisinde zorlayıcı bir durumla karşı karşıya geldiğinde; başarısızlığa uğradığında ya da yetersiz hissettiğinde bekleyerek kendine ne yapabileceğini sorması ve zorlukla mücadele ederken kendine karşı ılımlı, anlayışlı, sıcak ve destekleyici bir tutum sergileyebilmesidir (Neff, 2021, s.23; Neff ve Germer, 2022;

Neff ve ark., 2020). İşler yolunda gitmediğinde, öz nezaket kişinin kendisine şefkatle yaklaşarak kendisini kabul etmesi ve sonrası için daha iyisini yapmak adına kendini cesaretlendirmesi anlamına gelir (Neff, 2021, s.23). Kişinin kendisine yönelik bu olumlu tutum içsel konuşmalarında daha anlayışlı ve motive edici bir dil kullanmasını, bir hata yaptığında veya zor bir durumla karşılaştığında kendini suçlamak ve/veya yargılamak yerine kendi duygularını anlamaya ve kabul etmeye odaklanmasını sağlamaktadır (Neff ve ark., 2020). Öz eleştiri (Self-Judgment) ise zorlayıcı bir durumla karşılaştığında kişinin kendini küçümsemesini ve sert bir şekilde eleştirmesini içeren duygularını, düşüncelerini, davranışlarını ve içgüdülerini aşırı bir şekilde reddeden bir tutumdur ve öz nezaketin tam tersi olarak karşımıza çıkmaktadır (Neff, 2003b; Neff, 2016). Neff'e (2023) göre öz nezaket, öz eleştiride bulunmaktan çok daha fazlasını içerir. Çünkü öz nezaketi hayatına dahil etmiş kişi kendi acılarına karşı daha duyarlıdır ve bu duyarlılık kendine nasıl yardımcı olacağı sorusu ile birleşince; kişinin kendisine yönelttiği ilgili tutum neticesinde sorunlara karşı daha dik durabilmek ve içsel huzurun artması çok olası görünmektedir (Neff, 2023). Ortak insanlık deneyimi (Common Humanity) yaşanan zorlukların ve hataların insan olmanın doğal bir parçası olduğunu ve insan olamaya dair ortak deneyimler olduğunu vurgulayarak, kişiyi diğerlerine bağlı hissettirirken, onlardan farklı olmadığını ifade etmektedir (Neff, 2023). Hayatın akışı içerisinde bir zorlukla yüz yüze kalındığında, başarısızlık ya da yetersizlik hisleri yoğun olarak deneyimlendiğinde kişi rasyonel olmayan bir biçimde kişi bu durumu sadece kendisinin deneyimlediği münferit bir olay olarak algılayarak diğerlerinden uzaklaşarak yalnızlaşır (Neff ve Germer, 2022) ve bu durum izolasyon olarak adlandırılmaktadır (Neff ve ark., 2021). Yaşamdaki zorluklar herkes için elbette ki aynı değildir ancak burada asıl üzerinde durulması gereken nokta insan deneyimlerinin mükemmel olmadığının kabul edilmesidir (Neff, 2016). Bu bakış açısı ile kişinin kendinden başka hiç kimsenin zorluk yaşamadığını düşünmesi ve yalnız hissetmesi mantıklı bir düşünce olmamakla beraber gerçeğe bakışın daraltılmış olmasını ifade eder. Oysaki zorlanmanın her insanın deneyimlediği bir durum olduğunu idrak edebilmek acının deneyimlendiği her an başkaları ile bağlantı kurulmasına olanak sağlamaktadır (Neff ve Germer, 2020, s.25). İnsanlıkla ortak bir paydaşım olunduğunun fark edilmesi kişinin ben ve diğerleri kıyasına girmesini değil, tam tersine ben ve diğerleri ile arasında empati ve bağ kurmasına yardımcı olur. Diğerlerine dair oluşan bu farkındalık ise herkesin duygusal zorluklarla baş ettiğini

hatırlatarak kişinin daha az izole ve yalnız hissetmesine olanak sağlamaktadır (Neff, 2023).

Kişinin öz şefkatli olabilmesi için acısına yönelmeye, fark etmeye ve mümkün olduğunca bu acıyı kabul etmeye ihtiyacı vardır. Farkındalık ise önce acının varlığına karşı çıkmaksızın, yaşanan zorluğu, küçümsemeden ya da abartmadan kabul edilmesidir (Neff, 2023). Başka bir deyişle, kişinin yaşadığı zorluk karşısında duygu, düşünce ve davranışlarının direnç ya da kaçınma olmaksızın net ve dengeli biçimde farkında olabilme halidir (Neff ve Germer, 2020, s. 26). Acı verici deneyimlerin herkes tarafından anlaşılabilir kadar açık olduğu düşünülebilir ancak insanların bir kısmının kendilerine yönelik eleştirel tutumları bir kısmının ise sorunu çözmeye aşırı odaklanmaları nedeni ile içinde bulundukları durumun zorluğunu ve kendilerine hissettirdikleri acıyı fark edemeyebilirler (Neff ve Germer, 2017). Farkındalıkla birlikte kişiler zorlayıcı duygu ve düşüncelerden kaçınma isteklerine karşı gelerek bu durum genellikle rahatsız edici bile olsa içinde bulundukları durumu kabul etmeye çalışırlar (Neff, 2003a). Farkındalığın tersi biçimde kişinin yaşadığı zorluk karşısında olumsuz duygu ve düşünceler tarafından sürüklenmesi ve bakış açısını kaybetmesi aşırı özdeşleşme olarak ifade edilmektedir (Neff ve Germer, 2017; Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh, 2008). Aşırı özdeşleme neticesinde durumun ortaya çıkardığı yetersizlik, başarısızlık, hayal kırıklığı gibi birçok inancı kişinin kendisine mal etmesi ve hayatına dair kesin ve kalıcı yargılarda bulunması mümkündür. Oysa farkındalıklı bir bakış açısı acı verici durumun ardından gelen negatif düşüncelerin ve duyguların sadece düşünceler ve duygular olduğunun fark edilmesine işaret eder; daha bilge ve objektif biçimde değerlendirmeler yapılmasını sağlayarak olumsuzluklara daha az kapılıp özdeşleşilmemesine yardımcı olur (Neff, 2023; Neff ve Germer, 2017).

Öz şefkatin kişiyi odağına almasından kaynaklanan bazı şüpheler ortaya atılmıştır. Neff (2023) bunları yanlış anlaşılmalara nitelendirmektedir. Öz şefkatin kişiyi daha zayıf (weak) hale getirdiğini, tembelleştirdiğini (lazy), keyfine düşkün (indulgence), bencil (selfish), narsist (narcissistic), olaylara karşı kayıtsız (complacent) ya da kendine acıyan (self pity) bakış açılarına sürüklediğini, daha edilgen hale getirdiğini ve motivasyonu azalttığını iddia eden yanlış anlaşılmalara öz şefkat ile ilgili yapılmış olan akademik çalışmaların bulguları ile yanıt verilmiştir. Öz şefkatin kişileri bu sayılan olumsuz durumlara itmediği; aksine önce kendisine sonra da dünyaya dair farkındalık kazandığını, olayları abartılmış ve bireysel bir bakış yerine objektif değerlendirmeyi

teşvik ettiğini ileri sürmektedirler (Neff, 2016; Neff, 2023; Neff ve Germer, 2017). Öz şefkatin bencil ve narsist olmaya dair çağrışımları ile ilgili Lathren ve ark. (2021) yaptıkları çalışmada öz şefkatin diğer insanlarla kurulan bağlantıyı arttırdığını göstermiştir. Ayrıca öz şefkatin perspektif alma, diğerlerinin kusurlarını affetme ve diğer insanlarla daha büyük benzerlik hissetme ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Bruk, Scholl ve Bless, 2021; Miyagawa ve Taniguchi, 2022). Öz şefkat ve motivasyon ilişkisini ele alan Hope, Koestner ve Milyavskaya'nın (2014) boylamsal çalışmasına göre öz şefkati yüksek olan üniversite öğrencilerinin hedeflerinin başarıya ulaşmasından çok hedeflerinin kişisel anlamını önemsedikleri ve hedeflerine ulaşamadıkları zamanlarda ise öz şefkati düşük olanlara göre daha az olumsuz duygu bildirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca çalışmalar göstermektedir ki öz şefkat kişilerin baş etme mekanizmaları ve dayanıklılıkları için önemli kaynaklardan birisidir (DiFonte, Schick ve Spillane, 2024; Ewert, Buechner ve Schröder-Abé, 2024).

2.4.2. Öz şefkatin küçük 't' travmalar, depresyon ve mutlulukla ilişkisi

Çocukluk döneminde deneyimlenen olumsuz yaşantıların gelecekte depresyon riskini arttırdığını ve kişinin mutluluğunu olumsuz etkilediğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Barros ve ark., 2022; Kelifa ve ark., 2021). Erken dönem zorlayıcı çocukluk yaşantılarının yetişkinlik dönemindeki etkilerini incelerken öz şefkati de ele alan çalışmalar genel olarak bu kavramların olumsuz psikolojik sonuçlar üzerindeki rolünü değerlendirmektedir. Çocuklukta olumsuz yaşam deneyimlerine maruz kalan bireylerin genellikle düşük düzeyde iyi oluşa sahip olduğu gözlemlenmiştir (Boykin ve ark., 2018; Kayman ve ark., 2021; Wu ve ark., 2018). Fergusson, McLeod ve Horwood (2013) 30 yıl boyunca yapılan boylamsal çalışmalarında çocuklukta kötü muamele yaşamının psikolojik iyi oluş düzeylerinin azalmasıyla ilişkili olduğunu bulgulamışlardır. Bu durumun nedenleri arasında, bireylerde negatif öz değerlendirme süreçlerinin oluşması, artmış uyumsuz baş etme stratejileri geliştirmeleri ve artmış negatif duyguları yer almaktadır (Edwards ve ark., 2003). Yaşamın erken döneminde travmatik yaşantının ardından kişinin kendisine yönelik duygusal ve bilişsel değerlendirmelerindeki bu olumsuzluklar yetişkinlik döneminde mutsuz hissetmelerine sebep olabilmektedir (Gençtosun, 2022). Ayrıca, insanların psikolojik sıkıntıya yönelik subjektif algısı ve günlük yaşamda işlevsellik kapasitesi olarak tanımlanan psikolojik uyum çocukluk

döneminde zorlayıcı yaşam olayı deneyimleyen kişilerde daha düşüktür ve bu kişiler daha fazla psikolojik sıkıntı yaşamaktadırlar (Cruz ve ark., 2020). Corso ve ark.'nın (2008), 6168 katılımcıyla yürüttükleri çalışmada, kötü muamele gören bireylerin yaşam kalitesinde önemli ve kalıcı kayıplar yaşadığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, çocuklukta kötü muamelenin öz şefkat düzeyleri ve olumsuz psikolojik sonuçlar üzerindeki etkilerini inceleyen bir araştırma (Tanaka ve ark., 2011) çocuklukta kötü muamele deneyimlediğini bildirenlerin daha düşük öz şefkat düzeylerine sahip olma olasılığının daha yüksek olduğunu raporlamıştır. Ayrıca, daha düşük öz şefkat düzeylerini bildirenlerin, daha yüksek öz şefkat düzeylerini bildirenlere kıyasla psikolojik sıkıntı ve sorunlu alkol kullanımı yaşama olasılığının daha yüksek olduğunu ve intihar girişimlerini bildirme olasılığının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir (Tanaka ve ark., 2011).

Çocuklukta olumsuz deneyimler yaşamanın kişinin gelecekteki öz şefkatini nasıl etkileyebileceği konusunda bazı fikirler bulunmaktadır. İnsanlar genellikle ebeveynlerinin davranışlarını gözlemleyerek ve model alarak kendilerine nasıl muamele etmeleri gerektiğini öğrenirler. Eğer bakıcılar destekleyici ve şefkatli ise bir çocuk kendisine aynı şekilde davranmayı öğrenebilir ancak ebeveynler ihmalkar veya kötü muamele içeren davranışlar sergiliyorsa çocuk sert, kendine karşı eleştirel ve kendine nefret dolu olmayı öğrenebilir (Neff ve McGehee, 2010). Tutarsız ve olumsuz ebeveynlik, kendine karşı olumsuz veya zayıflamış bir bakış açısı öğrenmiş bir çocuğa neden olabilmektedir. Bu zayıflamış öz bakış da sıklıkla öz şefkatin zayıflamış bir şekilde gelişmesine sebebiyet verebilmektedir (Neff ve McGehee, 2010; Wei ve ark., 2011). Çocukluk döneminde olumsuz deneyim yaşayan kişilerin mutluluktan daha fazla kaçındıklarını ve bunun sonucu olarak ise daha kötümser bir bakış açısına sahip oldukları saptanmıştır (Arslan, 2023). Çalışmalar çocuklukta kötü muamele yaşamanın öz şefkati etkileyebileceğini ve yüksek düzeyde kötü muamele yaşamanın düşük öz şefkatle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (İme ve Taş, 2018; Reffi, Boykin ve Orcutt, 2019; Rostami, Saadati ve Abdi, 2017; Tarber ve ark., 2016). Çocuklukta kötü muamele gören bireylerin düşük bir öz şefkat seviyesine sahip olduğu ve çocuklukta kötü muamele görmeyenlere kıyasla daha fazla kendini suçladığı rapor edilmiştir (Hamrick ve Owens, 2019; Joss ve ark., 2019).

Çocuklukta deneyimlenen zorlanmaların depresyon oluşumu üzerinde de öz şefkat gelişimine benzer biçimde etki mekanizmalarının olduğu görülmektedir. Yaşamın erken yıllarında uzun süre zorlu yaşantılara maruz kalan çocuklar, bakıcılarından gelen

eleştiriler ve suçlamalar gibi negatif bilgileri içselleştirirler, kendilerini değersiz ve sevgi, anlayış veya sempatiye layık olmayan kişiler olarak düşünmeye meyilli olabilmektedirler (Wetzler, 2015). Messman-Moore ve Bhuptani'nin (2017) incelemesine göre, çocukluk istismarının duygu düzenleme gelişimi üzerinde zararlı bir etkisi vardır çünkü ebeveyn tepkileri duyguları tanımlama, yansıtma ve gerilimi hafifletme gibi davranışlar çocukların güvenli bir bağlanma figürüne yakın biçimde duygularını yönetmeyi öğrenmelerine yardımcı olur. Ancak, istismarcı ebeveyn davranışları, ebeveyn-çocuk bağlanma ilişkisinin kalitesini zayıflatır ve çocuğun duygularını düzenlemeyi öğrenmek için bakım verenine erişimini kısıtlar. Araştırmacılar, ergenlerin artmış depresif semptom riskinin, duygularını düzenleme yeteneklerindeki eksikliklerden kaynaklandığını ortaya koymuştur (Wolff ve ark., 2019). Çocuklukta kötü muamele deneyimleri genellikle çocukların duyguları anlama, yönetme ve duygusal düzenleme stratejilerini uygulama yeteneklerine zarar vermektedir (Akcan ve Taşören, 2020; Xiang, Yuan ve Zhao, 2020). Bu nedenle, çocuklukta kötü muamele görmüş bireylerin duygusal sıkıntıdan kurtulmaları zordur ve yetişkinlik döneminde kendini reddeden ve eleştiren bir bakış açısı benimsemeye ve depresyona daha eğilimli olmaktadır (Boykin ve ark., 2018; Ross, Kaminski ve Herrington, 2019). Nelson ve ark.'ın (2017) yaptığı meta-analiz çalışmada depresyonlu bireylerin neredeyse yarısının çocukluk istismarı geçmişine sahip olduğunu saptanmıştır. Ayrıca olumsuz yaşantılar sonucunda şefkat görememiş olan kişiler kendilerini acımasızca eleştirmeyi ve suçlamayı öğrenmiş olabilirler ki bu da ilerleyen dönemde yoğun biçimde utanç yaşamalarına neden olabilmektedir. Kişinin kendine dair hissettiği bu utanç, yetersizlik ve değersizlik gibi inançları tetikleyerek depresyonun ortaya çıkmasına yol açabilmektedir (Ross, Kaminski ve Herrington, 2019).

Kişinin öz şefkatinin düşüklüğü; yüksek düzeyde anksiyete (Hoge ve ark., 2013; Serçe, 2022), artmış depresyon belirtileri (Bayar, 2019; Diedrich ve ark., 2017; Ehret, Joormann ve Berking, 2015; Kotsou ve Leys, 2016; Mahali, Beshai ve Wolfe, 2020), travma sonrası stres bozuklukları (Hiraoka ve ark., 2015) ve yeme problemleri ile ilişkili bulunmuştur (Akdeniz, 2020; Kelly ve Tasca, 2016). Bunun tersine, öz şefkat seviyesinin yüksek olmasının bireyin iyilik hali ve mutluluğu ile ilişkili olduğunu ortaya konmuştur (Çevik ve Kırmızı, 2020; Sotiropoulou ve ark., 2023; Zessin, Dickhäuser ve Garbade, 2015). Öz şefkatin depresyonla güçlü biçimde negatif ilişkisi olduğu bilinmektedir; yani öz şefkat seviyesi ne kadar yüksekse, depresyon belirtileri o kadar düşüktür (Diedrich ve ark., 2017; Kotsou ve Leys, 2016). Öz şefkat depresyon gibi birçok psikopatoloji için

güçlü bir direnç faktörü olarak belirlenmiştir (MacBeth ve Gumley, 2012; Warren, Smeets ve Neff, 2016). Ayrıca çalışmalar, öz şefkatin psikolojik iyi oluşa katkıda bulunabileceğini ve yetişkinlerin öznel mutluluğunu artırabileceğini ortaya koymaktadır (Neff, 2003b; Wei ve ark., 2011). Öz şefkat, kişinin yetersizlikler, başarısızlıklar ve zorluklarla karşılaştığında kendine yönelik duygusal sıkıntıları ele almada etkili bir öz-düzenleme stratejisi olarak kabul edilmiştir (Játiva ve Cerezo, 2014; Neff, 2003). Yüksek öz şefkate sahip bireyler genellikle kendilerine nazik davranır, acıyı tüm insanlar için ortak bir deneyim olarak görür ve yaşam zorluklarıyla karşılaştıklarında durumu daha sakin bir ruh haliyle ve dengeli bir bakış açısıyla ele alırlar. Bu nedenle, genç yetişkinlik döneminde yüksek öz şefkate sahip bireyler genellikle yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahiptirler (Stoeber, Lalova ve Lumley, 2020; Yang, 2016).

Neff (2004), öz şefkatin bireylerin artan psikolojik iyi oluşu, artan mutluluk, artan pozitif duygudurumu ve artan sosyal bağlantı geliştirmelerine yardımcı olabileceğini vurgulamaktadır (Wei ve ark., 2011). Vettese ve ark. (2011), öz şefkatin ergenlik dönemindeki gençler arasında çocukluk dönemi olumsuz yaşantıları ile sonraki duygu düzensizliği arasındaki ilişkide aracı bir rol oynadığını bulgulamıştır. Daha yüksek öz şefkate sahip bireylerin daha düşük depresyon ve anksiyete düzeylerine, daha iyi duygusal başa çıkma becerilerine ve potansiyel başarısızlık konusundaki korkularının daha az olmasına ve büyümeye ve değişime daha fazla içsel olarak motive olmalarına eğilimli oldukları saptanmıştır (Neff, 2003b). Daha yüksek öz şefkat düzeyi, sosyal ve kişilerarası olarak diğerleriyle daha bağlantılı olan ve daha yaygın öz-eleştiri, düşünce döngüsü, düşünce bastırma ve nörotik mükemmeliyetçilik desenlerine sahip olmayan bireylerle ilişkilendirilmiştir (Neff, 2003a; Neff, Leary ve Hoyle 2009; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007). Leary ve ark. (2007), öz şefkatin bireylerin hoş olmayan yaşam olaylarını daha iyi yönetmelerine nasıl yardımcı olduğunu araştırmışlardır. Günlük stres faktörleriyle karşılaşan bireylerde, daha yüksek öz şefkat bildirenlerin, daha düşük öz şefkate sahip olanlardan bilişsel ve duygusal olarak daha adaptif bir şekilde bu stres faktörlerine yaklaşabildiğini raporlamışlardır. Sonuçlar ayrıca, öz şefkatin, sıkıntılı yaşam olayları hayal edildiğinde bile kişinin kendisine yönelttiği negatif duygulara karşı bir tampon görevi gördüğünü ortaya koymuştur. Bu bulgularla uyumlu olarak Neely ve ark. (2009), negatif yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında yüksek düzeyde öz şefkatli bireylerin adaptif başa çıkma stillerini tercih etme olasılığının daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Öz şefkat ile adaptif psikolojik işlev arasında pozitif ilişkiler bulunmaktadır. Örneğin,

daha yüksek öz şefkat düzeyleri öznel iyi oluş, duygusal zeka ve sosyal destek ağlarını aktif kullanma ile ilişkilendirilmiştir ayrıca depresyon, kuruntu, suçluluk ve başarısızlık korkusunun daha az olmasına katkıda bulunmuştur (Barnard ve Curry, 2011; Neff, 2012).

Araştırmalar ayrıca, utanma ve kendine eleştiri yaşayan, duygusal bozukluklarla başa çıkmaya çalışan kişiler için öz şefkatin faydalı olabileceğini göstermektedir. Gilbert ve Procter (2006), utanma ve kendine eleştirinin sonucu olarak psikolojik bozukluklar yaşayan bireyler için terapi sürecine öz şefkatin entegrasyonunu içeren bir merhametli zihin eğitimi yürütmüşlerdir. Bu eğitimin ardından katılımcılar anlamlı bir şekilde anksiyete ve depresyonun azaldığını ve kendine eleştirinin azaldığını bildirmişlerdir. Yazarlar, öz şefkat odaklı terapinin travmatik geçmişi olan bireylerin tedavisinde faydalı olabileceğini ileri sürmektedir. Türkiye’de öz şefkati odağına alan programların da kişilerin öz şefkat düzeylerini ve mutluluklarını arttırmaya etki ettiği görülmektedir (Gen ve Demir, 2023; Yıldırım, 2018).

Sonuç olarak, çocukluk döneminde yaşanan olumsuz yaşantılar ile daha düşük seviyede depresyon ve daha fazla mutluluk arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı bir rol oynadığı görülmektedir. Deneyimlenen olumsuz durumların ardından kişilerin kendilerine şefkatli bir bakış açısıyla yaklaşması öz şefkatin geliştirilmesine katkı sağlayarak çocukluk dönemi olumsuz yaşantılarının etkilerini azaltabilir, bireyin duygusal sağlığını güçlendirebilir ve depresyon riskini azaltabilir görülmektedir.

2.5. Otantiklik

“İnsan ormandaki ağaçsa, otantik benlik onu gören kimse yokken de ağaç olduğunu bilir ve bir ağaç olarak var olabilir. Türüne göre yeşerir, çiçek açar, yaprak döker; göreni azsa daha az gelişir belki ama yaşar.” Şule Öncü

Otantiklik, kişinin günlük faaliyetlerinde kendi gerçek veya öz benliğinin engelsiz işleyişi olarak tanımlanmaktadır (Kernis ve Goldman, 2006, s. 294) ve aynı zamanda, kişinin gerçek tutumlarını, duygularını ve düşüncelerini ifade etme ve buna uygun şekilde hareket etme eğilimi olarak da bilinir (Kuzgun, 1985). Kişinin kendi gerçek benliğiyle şu anda uyum içinde olduğu hissini ve kişinin gerçek kendisi olduğu hissini içerir (Sedikides ve ark., 2017, s. 521). Otantiklik, kişinin kendisine dair derin farkındalığını, dünya üzerindeki aktifliğini hissetmesi ve hem kendisiyle hem de diğerleriyle ilişkilerde açık ve dürüst olabilmesiyle karakterize edilen; kişisel gelişim sürecinin doruk noktasını temsil

eden yüksek düzeydeki psikolojik olgunluk olarak anlaşılmalıdır (Tohme ve Joseph, 2020).

Otantiklik kavramının iki temel bileşeni bulunmaktadır (Ryan ve Deci, 2004, s. 452). Bunlardan ilki kişinin kendi hikayesini yazmasıdır (self-authored), bu kavram kişinin eylemlerini veya iletişimini tamamen kendi iradesiyle gerçekleştirdiğini ve bu eylemlerin kendisine ait olduğunu ifade etmektedir. Kişinin başına gelen durum karşısında zorlama, dayatma, yabancılaşıma gibi hisleri yaşayarak reaksiyon göstermesi otantik olmayan bir tutumda olduğunu gösterir. İkincisi ise gerçekliktir (genuineness), bu kavram ise kişinin davranışlarının ya da ifadelerinin içinden geçirdikleri, hissettikleriyle uyumlu ve samimi şekilde yaşama aktarıldığını ifade etmektedir. Gerçeklik aynı zamanda kişiler arası bir yüze sahiptir; çünkü otantik kişi, değerlerini ve duygularını diğerleri ile olan iletişimde de yansıtan bir şekilde davranır (Ryan ve Ryan, 2018). Otantik olmamak ise, bu iki kavramı dışlayan biçimde kişinin aldatici, savunmacı veya sahte bir kılıfa sahip olmasıdır (Kernis, 2003). Başka bir ifade ile kişinin kendisine dair olan gerçek özünü ortaya çıkarmamasıdır.

Sokrates'ten itibaren, başta felsefe olmak üzere sosyoloji, psikoloji ve doğu felsefesi (örn, Konfüçyüsçülük ve Taoizm) gibi birçok farklı alan otantiklik kavramını ele almıştır. Psikoloji alanında ise psikodinamik teoriler, varoluşçu teoriler, hümanistik teoriler ve gestalt teorisi içerisinde otantiklik kavramının tartışıldığı görülmektedir (Boyraz ve ark., 2014; Chen, 2004).

Psikodinamik teoriler içerisinde Horney (1999) gerçek benlik kavramını ortaya koymuştur; gerçek benlik enerji kaynağı ve insanın kendini tamamlamak isteyen bir parçası olarak değerlendirilir. Fakat yoğun içsel stres ve mükemmel olma çabası kişiyi gerçek benliğinden uzaklaştırarak kendine yabancılaştırmasına sebep olur ki bu da ideal benlik olarak adlandırılır. Gerçek benliği güçlü olan kişiler hayatları hakkında söz sahibidir ve kararlarının sorumluluğunu alabilen kişilerdir; ideal benliği güçlü olanlar ise kendine yabancılaştırmış olan ve mükemmel çabası ile kendi hayatında yönetilen konumunda olanlardır (akt. Rezaei ve ark., 2020). Winnicott (1960) ise kendi çalışmalarında gerçek benlik ve sahte benlik kavramlarına yer vermiş; gerçek benliği bebeklik döneminden itibaren annenin çocuğun ihtiyaçlarına karşılık vererek çocuğun tutarlı bir kendilik algısı oluşturması biçiminde ifade etmiştir. Sahte benlik ise ihtiyaçlarına yönelik yanıt alamayan çocuğun, kendi beklentilerinden vazgeçerek,

başkalarının taleplerine göre davranmaya başlaması olarak açıklanmıştır (akt. Ehrlich, 2021).

Gestalt kuramında, temel amaç bireyin gerçek benliğine daha fazla ulaşmasıdır (Perls, Hefferline ve Goodman, 1958). Terapi bağlamında danışan merkezli olan bu kuramda herkesin dünyayı algılayışının kendine has olduğunu altı çizilmektedir (Daş, 2009, s.12-38-39). Diğerleri ile olan sosyal ağlar içerisinde kişinin otantik bir bağlantılılık sergilemesine dair bir vurgu bulunmaktadır (Sapriel, 2012). Ayrıca terapistin de stratejik olmak yerine kendisini olduğu gibi ortaya koyduğu otantik yaklaşımının terapi sürecine daha fazla katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Daş, 2009, s.38).

Varoluşçu yaklaşımda en önemli vurgu kişinin hayatındaki anlam arayışıdır ve arayış sürecinin tamamı öznel bir deneyim olarak yaşanmaktadır. Bu yaklaşım, bireyin varoluşsal gerçeklerle yüzleşerek, kendi özgün potansiyelini keşfetmesini ve gerçek benliğini ifade etmesini teşvik etmektedir (Yalom, 1980, akt. Can, 2023). Varoluşçu yaklaşım, bireyin hayatındaki zorluklarla ve kaçınılmaz gerçeklerle başa çıkarken, kendini tamamen ve dürüstçe ifade etmesini savunur (May, 1983, akt. Temple ve Gall, 2018). Varoluşçuluk özellikle özgürlük, sorumluluk ve anlam gibi temel kavramlara odaklanmaktadır. Bireyin özgür iradesi ve kendi seçimleriyle yaşamının anlamını yaratma yeteneği vurgulanır. Bu bağlamda, varoluşçu terapistler bireyin kendi içsel dünyasını keşfetmesini ve kendini anlamlandırmasını teşvik ederler (Yalom, 1980, akt. Temple ve Gall, 2018). Bu süreç, bireyin kendi değerleri, inançları ve duygularıyla uyumlu olarak yaşamasını ve otantik bir yaşam sürmesini desteklemektedir.

Hümanistik yaklaşım otantikliğe dair arayışı temelinde barındırmaktadır ve kişisel gelişimin merkezinde yer alan bir kavram olarak nitelendirmektedir. Otantikliği kişisel işlevselliğin bir parçası olarak kabul ederek; gerçek benlik ve dış dünya arasındaki uyumsuzluğu psikolojik işlev bozukluğunun kaynağı olarak kavramsallaştırmaktadır (Boyras ve Kuhl, 2015). Rogers (1962) kişinin kendine dair farkındalığının ve açıklığının davranışlarına yansiyabilmesine vurgu yaparak otantik kişiyi potansiyelini tam olarak kullanabilen kişi olarak açıklar (akt. Can, 2023). Otantik kişi; şu anı deneyimleyebilen, karşısına çıkan yeniliklere kucak açabilen, kendine dair bilgisine güvenen, yaratıcı ve özgürlük duygularını güçlü bir şekilde hissedebilendir (akt., Kurucu, 2023). Maslow (1968) ise temel ihtiyaçlarını halihazırda karşılamış ve üst düzey psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilen kişinin içsel dünyasını keşfedebileceğinin altını çizer ve otantik kişiyi kendini gerçekleştirebilen birey olarak tanımlamaktadır (akt. Can, 2023). Kendini

gerçekleştiren, otantik kişiyi iç benliğini keşfedebilmiş, kendini kabul edebilmiş ve içinden geçenleri ifade edebilir olarak nitelendirir ve bunlar aracılığıyla kişi gizil kapasitelerini keşfederek kendini gerçekleştirebilir (akt. Boyraz ve Kuhl, 2015). Hem Maslow (1968) hem de Rogers (1962), kişinin içsel hislerine güvenmesinin ve bu hislere uygun şekilde hareket etmesinin optimal işlevselliğe yol açtığını kabul ederler (akt. Koydemir ve ark., 2020).

Pozitif psikoloji alanında otantiklik, kişinin kişisel deneyimlerine, düşüncelerine, duygularına, ihtiyaçlarına, tercihlerine veya inançlarına sahip çıkması ve gerçek benliğe uygun davranması olarak tanımlanmaktadır (Seligman, 2002; akt. Grijak, 2017). Öz belirleme kuramına göre özerklik, Deci ve Ryan (1985) tarafından belirtilen ve optimal insan işlevselliği ve sağlığı için temel besin maddeleri olarak kabul edilen yetkinlik ve ilişkililiği de içeren üç temel psikolojik ihtiyaçtan biridir (Ryan ve Deci, 2017; akt. Xia ve Xu, 2023). Öz belirleme kuramı kapsamında özerklik, kişinin kendi eylemlerinin yazarı olarak kendisini deneyimleme ihtiyacı olarak değerlendirilir ve bu eylemlerin kişisel değerler ve hedeflerle uyumlu olması gerekli görülür. Bu öz-yazarlık duygusu, otantiklik deneyimi için esastır (Ryan ve Deci, 2001). Otantik davranış tanımı gereği özerk olarak nitelendirilmektedir (Ryan, Laguardia ve Rawsthorne, 2005; Ryan ve Ryan, 2018). İnsanlar kendi çıkarları ve değerleri doğrultusunda otantik davrandıklarında, özerklik ihtiyacının karşılanması nedeniyle iyi olma hallerine katkı sağlarlar (Medlock, 2012). Özerklik deneyimine karşıt olarak, heteronomi ise bir kişinin eylemlerinin dayatılmış, kontrol edilmiş veya kendine yabancı hissettiren bir şekilde gerçekleşmesidir (Ryan ve Deci, 2017; akt. Ryan ve Ryan 2018). Otantiklik de özerklikle yakından ilişkili bir yapı olarak kabul edilmektedir (Ryan, Laguardia ve Rawsthorne, 2005). İnsanlar kendi çıkarları ve değerleri doğrultusunda otantik davrandıklarında, özerkliğin karşılanması nedeniyle kendi iyi oluşlarına olumlu katkıda bulunmuş olurlar (Medlock, 2012).

Lenton, Slabu ve Sedikides (2016), günlük çalışması olarak yürüttükleri araştırmalarında otantikliğin hem kişinin kendi içinde hem de diğerleri ile olan iletişimde sürekli olarak değişken bir özellik taşıdığını göstermiştir. Bazı sosyal bağlamlar otantikliği kolaylaştırır ve desteklerken, bazıları kişinin otantik öz ifadesini engeller veya açıkça baskı altına alır. Birçok ortamda, özellikle "gerçek benliğin" olumsuz yargılarla karşılaşabileceği veya kabul görmeyebileceği durumlarda, "olduğu gibi olmak" açık bir şekilde zor olabilir ve hatta sosyal maliyetleri olabilir (Solomon, 2012). Bu durum özellikle birinin tutumlarının, görüşlerinin veya kimliklerinin damgalanabileceği veya

toplumsal olarak değersizleştirilebileceği durumlarda geçerlidir (Ryan ve Ryan, 2018). İnsanlar temelde sosyal varlıklardır ve otantik yaşamın sosyal çevre tarafından etkilenmesi kaçınılmazdır (Schmid, 2005). Başka bir deyişle, gerçek benlik ilişkisel benlikle birlikte var olmaktadır (Chen, Boucher ve Tapias, 2006). En büyük zorluk, başkalarının etkilerini ortadan kaldırarak içsel düşünceleri gerçekleştirmek değil, amaçlarını çevresel kısıtlamalar içinde gerçekleştirmek ve ardından gerçek benlik ile ilişkisel benlik arasında uyumlu bir birliktelik sağlamaktır (Wang, 2016).

2.5.1. Otantiklik modelleri

Kernis ve Goldman (2006) tarafından önerilen “Çok Ögeli Otantiklik Modeli”nde otantiklik, birbiri ile ilişkili dört farklı bileşen olarak tanımlanmıştır; farkındalık, önyargısız işleme, davranış, ilişkisel yönelim.

İlk bileşen olan farkındalık; kişinin kendi motivasyonlarını, duygularını, isteklerini, kendisi ile ilgili düşüncelerini, değerlerini, güçlü ve zayıf yönlerini daha iyi anlamaya yönelik bir bilinç geliştirme çabasıdır. Kişinin kendi duygularının farkında olması, tam bir öz kabule yol açar. Başka bir ifade ile keskin bir şekilde yalnızca kendi benlik imajı ile uyumlu olan yönleri kabul etmek yerine farklı yönleri olduğunu da kabul edebilmesine olanak sağlamaktadır. İkinci bileşen önyargısız işleme; öznelliği olmayan bir şekilde kişinin kendisi ile ilgili bilgileri işlemesidir; kendi pozitif ve negatif yönlerini, duygularını ve kendine dair bilgileri objektif bir şekilde ele alabilmesidir. Ayrıca, dış kaynaklardan elde edilen kendine dair bilgileri inkâr etmeden, çarpıtmadan ve abartmadan ele alabilmesi gerekir ki bu kişinin kendine yönelik doğru bir bakış açısı geliştirmesini sağlamaktadır. Üçüncü bileşen otantik davranış; kişinin değerlerine, duygularına veya motivasyonlarına uygun şekilde davranmasını gerektirirken, toplumsal olarak kabul görmüş davranışlardan etkilenmemesini sağlamaktadır. Bu, zorunlu bir şekilde otantik olmayı gerektirmez; bunun yerine, kendi öz ifadesinin özgür ve doğal bir şekilde gerçekleşmesidir. Bazen, bireyin kendi ihtiyaçları ve değerleri ile toplumsal beklentiler uyuşmayabilir; böyle durumlarda, davranışsal otantiklik mümkün olmayabilir. Ancak bu durumlarda bile, en azından ihtiyaçlarının ve motivasyonlarının farkında olmak, çevresel bilgileri öznelliği koruyarak işlemek yine de otantikliği yansıtabilmektedir. Son bileşen olan ilişkisel yönelim; kişinin yakın ilişkilerinde sahte olmak yerine gerçek benliğini ortaya koyarak; açık, samimi ve doğru biçimde kendini ifade edebilmesidir. Eğer kişi

kendine dair doğru değerlendirmeler yapamıyor ya da kendiliğine dair net bir tutum geliştirmediyse otantikliğini kaybeder ki bu durum ilişkilerine zarar verebilir. Dolayısıyla otantik ilişkiler, gerçek benlik yönlerinin korku veya eleştiri korkusu olmadan geliştiği güvenli bağlantılara sahip olmayı gerektirmektedir (Kernis ve Goldman, 2006).

Wood ve ark. (2008), hümanistik teoriden esinlenerek otantikliği üç bileşenden oluşan bir kavram olarak ele almışlardır ve “Birey Merkezli Otantiklik Modelini”ni geliştirmişlerdir. Bu üç bileşen; Otantik yaşam (değer ve inançlarıyla uyumlu şekilde davranma), kendinden uzaklaşma (gerçek benlikten kopmuş hissetme) ve dış etkileri kabul etmedir (diğerlerinin beklentilerine uyma).

İlk bileşen olan kendine yabancılaşma, bir kişinin fizyolojik durumları, duyguları ve bilişleri ile ilişkili gerçek deneyimleri ile bu deneyimlerin bilişsel farkındalık içinde nasıl temsil edildiği arasındaki uyumsuzluğun derecesini etmektedir Kısaca gerçek benliğinden kopmuş hissetme olarak tanımlanabilir. İkinci bileşen olan otantik yaşam, bilişsel olarak farkındalık içinde temsil edilen deneyimler ile dışa vurulan davranışlar arasındaki uyum derecesini ifade etmektedir. Otantik yaşam süren bireyler, kendilerine sadık kalır ve davranışları ile duygularını değer ve inançlarıyla uyumlu bir şekilde ifade ederler. nc bileşen olan dış etkileri kabul etme, diğer insanların değerlerini veya görüşlerini içselleştirme ile ilgilidir. Bu, bir bireyin diğer insanların etkisini kabul etme derecesini ve başkalarının davranışlarını kontrol etmesine izin verme derecesini ifade eder (Wood ve ark., 2008).

Wood ve ark. (2008) tarafından sunulan otantiklik modeline göre, bir bireyin en uygun otantiklik seviyesine ulaşması, gerçek benliğinin ve inançlarının tam olarak farkında olması (düşük öz-yabancılaşma), bunlarla uyumlu şekilde hareket etmesi (yüksek otantik yaşam) ve dış baskıların kişisel algıyı bozmasına veya otantik davranış ifadesini engellemesine izin vermemesi (düşük dış etkilere izin verme) durumunda mümkün olabilmektedir (Maltby ve ark., 2012).

2.5.2. Otantiklik ve küçük “t” travmalar, depresyon ve mutluluğun ilişkisi

Yaşamın ilk yıllarının kişinin benlik algısını geliştirebilmesi için önemli olduğu vurgulanmaktadır (Jennings, 2016). Yaşamın erken dönemleri kişinin kendisini ve çevresini nasıl algıladığına dair bilgiler sağlayarak gerçek benliğin keşfine ışık tutmaktadır (Schultz ve Schultz, 2012, s. 265-282). Çocuğun deneyimleri ile yetişkinin

geri bildirimi arasında makul düzeyde bir uyum benliğin gelişimi için gereklidir aksi takdirde bu durum ideal benlik (Horney, 1999), sahte benlik (Winnicot, 1960) ya da otantik olmamak gibi farklı isimlerle adlandırılabilen bozulmuş bir benlik inşasına sebebiyet verebilmektedir (Kernis, 2003). Hem yaşamın ilk yıllarında bakım veren ile hem de çocukluk döneminde diğerleri ile kurulan ilişkiler; temel ihtiyaçlarının giderilmesi, sevgi ve kabul görmek gibi etmenlere bağlı olarak diğerleri olan iletişimde kişinin benliğini ne kadar ortaya koyabileceğine dair inançlarını şekillendirmektedir (Özdemir ve ark., 2012). Bir çocuğun sürekli eleştirilmesi, sevgi görmemesi, akranları tarafından reddedilmesi gibi küçük ‘t’ travmaları işaret eden yaşantıların kişilerin otantikliğini olumsuz yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Çünkü böyle bir durumda kişi otantik düşünce ve davranışlarını ortaya koymak yerine başkalarının talep ve beklentilerine uygun davranışlar sergileyerek onay ve kabul arayacaktır (Harter ve ark., 1996; İlhan ve Özdemir, 2013). Başkalarının değerlendirmelerini kendi duygu ve düşünce sürecinde merkeze alması ise kendine dair farkındalığını sekteye uğratacaktır (Kernis, 2003: s. 13); oysa kendinin farkında olmak otantik bireylerin en belirleyici özelliklerindendir (Aydoğan, Özbay ve Büyüköztürk, 2017). Maslow (1968), otantiklik ve beraberinde gelen bireyin kendini gerçekleştirmesinin ancak temel ihtiyaçlarının karşılanmasıyla ardından mümkün olabileceğini ifade etmektedir. Temel ihtiyaçları karşılanmamış olan bireyin hem küçük ‘t’ hem de büyük ‘T’ travma yaşaması kaçınılmaz görülmektedir. Ciddi yoksulluk içinde yaşamak, uzun süreli ve tekrarlayıcı biçimde devam eder ve küçük ‘t’ travmayı işaret etmektedir (Kiser, 2007). Böyle bir sürecin içinden geçerken çocuğun temel gereksinimlerinin karşılanması kolay olmayacak ve Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinde bulunan kendini gerçekleştirme basamağına erişmesi zorlaşacaktır. Yani yaşanan küçük ‘t’ travmaların çocuğun benlik algısına etki ederek otantikliğini olumsuz yönde etkileyebileceği ön görülmektedir. Ancak, bireyin yaşamında otantiklik sürekli devam bir süreçtir ve bu süreçte kişinin kendini keşfetmesi, kabul etmesi ve kendine dair farkındalık oluşturmaya otantik olma yolunda kişiyi besleyecek faktörlerdir (Burks ve Robbins, 2011). Küçük ‘t’ travmaların etkileri, terapi veya kişisel gelişim yoluyla ele alınabilir. Birey, travmatik deneyimlerin farkında olarak, kendini tanıma ve kabul etme sürecine başlayabilir (Yılmaz-Dinç, 2021). Bu süreç, bireyin otantik benliğini keşfetme ve ifade etme yolunda ilerlemesine katkı sağlayabilir.

Otantiklik kavramı birçok çalışmada öznel iyi oluş/mutluluk ile ilişkilendirilmiştir. Yüksek otantikliğe sahip kişiler kendi değerleri ve çıkarları doğrultusunda hareket etmeye

daha yatkındırlar ve bu davranışlar kişi için genel olarak öznel iyi olma halini sağlamaktadır (Goldman ve Kernis, 2002; Medlock, 2012). Buna karşılık, düşük otantikliğe sahip olan kişiler iç deneyimleri ile dışa vurumları arasında bir uyumsuzlukla hareket etmek zorunda kalırlar, bu da daha fazla psikolojik çatışma ve daha düşük öznel iyi olma hali ile sonuçlanmaktadır (Goldman ve Kernis, 2002). Birçok çalışma otantiklik ile öznel iyi olma hali arasındaki ilişkiyi desteklemiştir (Kifer ve ark., 2013; Koydemir ve ark., 2020; Rivera ve ark., 2019; Sarıçam, 2015). Akin (2014) otantiklik eğiliminin öznel mutluluğun %49'unu açıkladığını raporlamıştır. Başka bir ifade ile, otantiklik öznel iyi olma halinin önemli bir belirleyicisidir. Sarıçam (2021) bu durumu kişinin otantikliğinin özellikle otantik yaşam alt boyutuna katkı sağlayarak mutlu hissetmesi olarak açıklamıştır. Ayrıca aynı çalışmada yaşlıların gençlerden daha otantik ve daha mutlu olduğunu ortaya koymuştur. Öz belirleme kuramı temel alınarak yapılan bir çalışmada; otantikliğin özellikle kişinin özerklik ihtiyacının karşılanmasını sağlamasından dolayı ihtiyaçların karşılanması ile mutluluk arasındaki ilişkiyi aracı olarak etkilediği görülmektedir (Thomaes ve ark., 2017). Buna karşılık, algılanan sahte olma ya da otantik olmama ise negatif duygular, kaygı ve depresyon gibi psikolojik işlev bozuklukları ile ilişkilendirilmiştir (Kifer ve ark., 2013; Lenton, Slabu ve Sedikides, 2016). Xia ve Xu (2023), kültürlerarası yürüttükleri çalışmada otantikliğin alt boyutlarından kendine yabancılaşma ve dış etkileri kabul etmenin kaygı ile olan ilişkisini ortaya koymuştur. Ancak otantikliğin pozitif tarafı olarak görülen otantik yaşam alt boyutunun Amerika ve Çin örnekleminde yaşam doyumu açısından farklılaştığını göstermişler ve bu durumun toplumların kültür farklılığından kaynaklandığını ileri sürmüşlerdir (Xia ve Xu, 2023). Rathi ve Lee (2020) kolektivist olarak nitelendirdikleri Asya kültüründe bireylerin otantiklik düzeyi ne kadar yüksekse, yaşam doyumu ve psikolojik iyilik hallerinin de o kadar yüksek olduğunu raporlamışlardır. Ayrıca çalışma otantiklik düzeyi yüksek olan bireylerin, düşük otantiklik düzeyine sahip olan bireylere göre duygusal olarak daha dışa dönük olduğunu ortaya koymuştur (Rathi ve Lee, 2020). Otantiklik ve mutluluk arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların bir kısmında bu ilişki mekanizmasını anlamaya yönelik olası aracı değişkenler ile yürütülmüştür. Otantiklik ve mutluluk arasındaki ilişkiye; maneviyat (Aydoğan, Özbay ve Büyüköztürk, 2017), yaşamı anlamlı olarak değerlendirme (Demir, 2017), sabır (Deng ve ark., 2020), güç (Kifer ve ark., 2013) ve farkındalık (Zheng ve ark., 2020) gibi birçok farklı değişkenin aracılık

ettiği görülmüştür. Chen ve Murphy (2019) ise otantikliğin farkındalık ve psikolojik iyilik hali arasındaki aracı etkisini raporlamıştır.

Otantiklik ve depresyon arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmalarda genellikle bu iki değişken arasında ters yönlü bir ilişkinin bulunduğu; başka bir ifade ile düşük otantiklik seviyeleri ile depresyon belirtilerinin ilişkili olduğu görülmektedir (Bryan, Baker ve Tou, 2017; Grijak, 2017; Theran ve Dour, 2022; Yılmaz ve Gündüz, 2021). Boyraz, Waits ve Felix'in (2014) iki dalga halinde boylamsal yürüttükleri çalışmada otantiklik yaşam tatmini ile pozitif yönlü bir ilişki gösterirken; depresyon, anksiyete ve stres ile negatif yönlü bir ilişki göstermiştir. Bu ters yönlü ilişkinin mekanizmasını inceleyen araştırmalarda otantikliğin kişinin farkındalığını arttırmasının (Pan ve ark., 2023) ve daha kişiye özgü mizah stili geliştirmesine katkı sağlamasının (Wang, Liu ve Zeng, 2022) depresif belirtilerin azalmasına etki ettiği bulgulanmıştır. Theran (2011), ergenler ile yürüttüğü çalışmasında ebeveynleriyle ilişkilerinde daha az otantiklik yaşadıklarını rapor edenlerin daha fazla depresif belirti gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca Theran (2010) düşük otantiklik seviyesinde olan ergenlerin ailesinden daha fazla sosyal destek algıladıkları koşulda daha düşük depresif belirti bildirdiklerini saptamıştır. Üniversite çağındaki öğrenciler (18-22 yaş) arasında otantikliğin depresif belirtilerin azalması ve öz güvenin artması ile ilişkili olduğu görülmektedir (Wenzel ve Lucas-Thompson, 2012). Ayrıca çocukluk döneminde fazlaca kontrol içeren helikopter ebeveynlere sahip olan kişilerin daha yüksek depresif belirtiler gösterdiği ancak otantikliğin bu mekanizmaya etki ederek, beliren yetişkinlik döneminde daha yüksek otantiklik bildiren kişilerin depresyon puanlarının daha düşük olduğu raporlanmıştır (Turner, Faulk ve Garner, 2020). Dixon-Ward ve Chan (2022) tarafından yürütülen nitel çalışmada sanal ortamda depresyon etiketine sahip olmanın daha otantik algılandığı görülmüştür. Wang ve ark. (2019) ise sanal sosyal ağlarda kişinin otantik olarak benlik sunumu gerçekleştirmesinin depresif belirtileri azalttığına işaret etmektedir. Ayrıca hali hazırda depresyon tanısı olan kişiler daha düşük otantiklik bildirmişlerdir (Blomgren ve Strååht, 2019; Johansson ve ark., 2011). Birinin duygularını ve değerlerini özgürce ifade etme ve bunlarla uyum içinde yaşama yeteneği olarak da bilinen otantikliğin (Wood ve ark., 2008); depresyonun duygusal deneyimlere karşı olan ketleyici etkisi (Yılmaz ve Gündüz, 2021), kişilerin içsel tutarsızlıklarına sebebiyet vermesi (Blomgren ve Strååht, 2019), özgüven kaybına neden olması (Kaya ve Tastan, 2020), yaşam doyumunu azaltması (Blomgren ve Strååht, 2019) ve sosyal destek ağlarının aktif kullanımına

negatif etkisi (Wang ve ark., 2019) gibi faktörlere bağılı olarak depresif semptomları yüksek olan kişilerde daha düşük seviyede görülmesine neden olmaktadır.

2.6. Araştırmanın Önemi ve Amacı

Travmatik deneyimlerin kişilerin psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerini anlamaya ve bu etkilerle başa çıkılmasına dair alan yazında pek çok çalışma bulunmaktadır (Danese ve Baldwin, 2017; Finstad ve ark., 2021; Gökmen ve Deniz, 2020). Bununla birlikte büyük ve belirgin travmaların aksine daha az belirgin ancak tekrarlayan olumsuzluklara işaret eden küçük 't' travmalara alan yazında yeterli dikkatin verilmediği görülmektedir. Bu tür travmatik deneyimler, bireylerin duygusal refahını, psikolojik sağlamlıklarını ve genel yaşam kalitelerini önemli ölçüde etkileyebilir (Yılmaz-Dinç, 2021). Bu bağlamda, depresyon ve mutluluk gibi duygusal durumlar üzerindeki etkileri araştırmak önemlidir. Depresyon, yaygın bir ruhsal sağlık sorunu olup, yaşam kalitesini düşüren ve işlevselliği etkileyen ciddi bir durumdur (Öztürk ve Uluşahin, 2011). Mutluluk ise, bireylerin genel yaşam memnuniyetini ve pozitif duygusal deneyimlerini ifade eder (Diener ve Ryan, 2009). Küçük 't' travmaların depresyon ve mutluluk üzerindeki etkilerini anlamak ve bu ilişkiye etki eden faktörleri belirlemek önemli görülmektedir. Çalışmamız kapsamında öz şefkat ve otantiklik, küçük 't' travmaların depresyon ve mutluluk ile olan ilişkisinde etkili olabilecek faktörler olarak ele alınmıştır. Öz şefkat, bireylerin kendilerine karşı anlayışlı ve şefkatli olmalarını sağlayan önemli bir kişilik özelliğidir (Keskin, 2023; Neff, 2003a). Kendine şefkatli olan bireyler, olumsuz duygusal deneyimlerle daha etkili bir şekilde başa çıkabilirler (Leary ve ark., 2007; Neff 2003a). Öte yandan, otantiklik bireylerin kendi değerleri, tutumları ve duygularıyla uyumlu bir yaşam tarzı sürdürmelerini ifade eder (Kernis ve Goldman, 2006). Bu kavramların, bireylerin duygusal refahlarını artırmada ve mutlu hissetmelerinde önemli bir rol oynayabileceği ve travmatik deneyimlerin olası depresif etkilerini hafifletebileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla, bu araştırmanın amacı öz şefkat ve otantikliğin depresyon ve mutluluk üzerindeki aracı etkilerinin incelenmesidir. Araştırmanın işlevsel tarafı, bireylerin sık karşılaştıkları ancak göz ardı edilen küçük 't' travmaların psikolojik etkilerini anlamaya yönelik somut veriler sunarak, bu travmalarla başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesine katkıda bulunmasıdır. Özgünlüğü ise, büyük travmalardan ziyade küçük 't' travmaların depresyon ve mutluluk üzerindeki etkilerini inceleyen sınırlı sayıda çalışmanın bulunmasıdır. Ayrıca, öz şefkat

ve otantiklik gibi kişilik özelliklerinin bu ilişkideki aracı rolünü araştırmak da çalışmanın özgün katkılarından biridir. Çalışmanın güncelliği, günümüz dünyasında artan stres ve zorluklarla başa çıkmada öz şefkat ve otantiklik gibi içsel kaynakların öneminin giderek daha fazla fark edilmesi ve bu kavramların psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerinin artan literatür ilgisini yansıtmasıdır. Araştırmanın alan yazına katkısı, küçük 't' travmaların depresyon ve mutluluk üzerindeki etkilerini öz şefkat ve otantiklik gibi bireysel özellikler çerçevesinde ele alarak, bu alanda sınırlı sayıda bulunan çalışmalara yeni bir bakış açısı sunmasıdır. Genellikle büyük travmaların etkileri incelenirken, küçük 't' travmaların daha uzun vadeli ve tekrarlayan olumsuz etkileri üzerine yeterince araştırma bulunmamaktadır. Çalışmamız, küçük 't' travmaların psikolojik sağlığı nasıl etkilediğini ve bireylerin bu travmalarla başa çıkmalarında öz şefkat ve otantikliğin koruyucu rollerini ortaya koyarak, hem klinik uygulamalara hem de literatüre önemli bir katkı sağlayacaktır. Bu bağlamda çalışmanın hipotezlerine aşağıda yer verilmiştir.

H1- Küçük “t” travma ile mutluluk arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır.

H2- Küçük “t” travma ile depresyon arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır.

H3- Küçük “t” travma ile mutluluk arasındaki ilişkide otantikliğin aracılık etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır.

H4- Küçük “t” travma ile depresyon arasındaki ilişkide otantikliğin aracılık etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır.

3.YÖNTEM

Bu başlıkta araştırmanın örnekleme veri toplama araçlarına, işleme ve veri analizi sürecine dair bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Örneklem

Araştırmanın örneklemini ankete katılmayı kabul eden 18-65 yaş aralığındaki bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada olasılıksız örneklem yöntemlerinden biri olan ölçüt örnekleme kullanılmıştır (Büyüköztürk ve ark., 2014, s. 91-92). Bu ölçütler; katılımcıların büyük ‘T’ travma geçmişine sahip olması ve 18-65 yaş aralığının dışında olan bireyleri kapsamamasıdır. Araştırmada dışlama ölçütü olarak, 18-65 yaş aralığının dışında kalan ve büyük ‘T’ travma deneyimi olan bireyler “Demografik Bilgi Formu” kapsamında yer alan “Yaşınız” ve “Büyük travmatik yaşantılara (Trafik kazaları, ciddi yaralanmalar, sevilen birinin kaybı, savaş, deprem, yangın, önemli ameliyat, ciddi hastalık, fiziksel veya cinsel saldırı) sahip misiniz?” soruları aracılığıyla belirlenerek araştırmaya dâhil edilmemiştir. İlk aşamada katılımcı sayısı 763 olarak belirlenmiş olup dışlama kriterleri göz önüne alındıktan sonra geriye 465 katılımcı kalmıştır. Bu bölümün devamında değinilecek olan uç değer analizlerinin yapılmasının ardından ise 13 katılımcı daha çalışmadan çıkartılarak son durumda örneklem 452 katılımcı olarak belirlenmiştir ve bu katılımcıların bilgileri IBM SPSS 26 yazılımıyla analiz edilmiştir.

Araştırmadaki katılımcıların yaşını, cinsiyetini, eğitim durumunu, sosyoekonomik düzeyini ve medeni durumunu içeren demografik bilgiler Tablo 3.1.’de gösterilmektedir.

Tablo 3.1. Katılımcıların betimleyici özelliklerine ilişkin bulgular

Değişken	Sayı (N=452)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	203	44.9
Erkek	247	54.6
Belirtmek İstemiyorum	2	0.4
Eğitim		
İlkokul	6	1.3
Ortaokul	5	1.1
Lise	122	27.0
Ön Lisans	88	19.5
Lisans	193	42.7
Lisansüstü	38	8.4
Sosyoekonomik Düzey		
Çok Düşük	3	0.7
Düşük	51	11.3
Orta	331	73.2
Yüksek	65	14.4
Çok Yüksek	2	0.4
Medeni Durum		
Bekar – İlişki İçinde	64	14.2
Bekar – İlişkisi Yok	94	20.8
Evli	294	65.0
Yaş Grubu		
18-29	133	29.4
30-39	102	22.6
40-49	104	23.0
50-65	113	25.0

Tablo 3.1. incelendiğinde, tüm katılımcı grubunun yarısından çoğunu erkek katılımcılar (%54.6) oluşturmakta olup 2 katılımcı cinsiyetini belirtmek istememiştir. Eğitim düzeyi bakımından lise, ön lisans ve lisans programından mezun olan katılımcılar veri setinin yaklaşık %90'ını oluşturmaktadır. Katılımcıların neredeyse dörtte üçü (%73.2) orta sosyoekonomik düzeydeki katılımcılardan oluşmaktadır. Aynı zamanda katılımcıların üçte ikisi (%65.0) evlidir. Son olarak, yaş grubu bakımından incelendiğinde, katılımcıların yaklaşık olarak birbirlerine eşit bir dağılım gösterdiği görülmektedir.

3.2. Veri Toplama Araçları

3.2.1. Demografik bilgi formu

Demografik bilgi formu aracılığıyla katılımcılardan cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyoekonomik düzey, ilişki durumu ve yaş bilgilerini vermeleri istenmiştir.

3.2.2. Küçük ‘t’ travma yaşantılarını belirleme ölçeği

Ölçek Yılmaz-Dinç ve Sapmaz (2021) tarafından kişilerin hayatlarındaki küçük ‘t’ travma deneyimlerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 3 alt boyut ve 45 maddeden (örn. “Geçmişimde ailemden değer görmedim”) oluşmakla birlikte beşli likert (1= Beni hiç yansıtmıyor, 5= Beni tamamen yansıtıyor) tipi ile puanlanmaktadır ayrıca ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin geçerli olduğunu göstermek için Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. AFA sonuçlarına göre ölçek, üç faktörlü bir yapıya sahiptir: “Aile İlişkilerinden Kaynaklı Küçük ‘t’ Travmalar”, “Sosyal İlişkilerden Kaynaklı Küçük ‘t’ Travmalar”, ve “Karşılanmayan Fizyolojik Kökenli Gereksinimlerden Kaynaklı Küçük ‘t’ Travmalar”. DFA sonuçlarına göre ise bu üç faktörlü yapı doğrulanmış ve ölçeğin geçerli olduğu ortaya konmuştur. Ölçeğin güvenirlik analizleri, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ile hesaplanmış ve iç tutarlılık katsayıları “Aile İlişkilerinden Kaynaklı Küçük ‘t’ Travmalar” alt boyutu için .96, “Sosyal İlişkilerden Kaynaklı Küçük ‘t’ Travmalar” alt boyutu için .92, “Karşılanmayan Fizyolojik Kökenli Gereksinimlerden Kaynaklı Küçük ‘t’ Travmalar” alt boyutu için .76 olarak ölçeğin tümü için ise .98 olarak belirtilmiştir. Ayrıca test-tekrar test yöntemiyle de iki hafta arayla katılımcılardan veri toplanarak ölçeğin zamana karşı tutarlı sonuçlar verdiği gösterilmiştir. Bizim çalışmamızda Cronbach’s Alpha güvenirlik katsayısı “Aile İlişkilerinden Kaynaklı Küçük ‘t’ Travmalar” alt boyutu için .97, “Sosyal İlişkilerden Kaynaklı Küçük ‘t’ Travmalar” alt boyutu için .94, ve “Karşılanmayan Fizyolojik Kökenli İhtiyaçlardan Kaynaklı Küçük ‘t’ Travmalar” alt boyutu için .88 ve tüm ölçek için .98 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişilerin küçük ‘t’ travma yaşantılarının fazla olmasına işaret etmektedir.

3.2.3. Kısa depresyon-mutluluk ölçeği

Joseph, Linley, Harwood, Lewis ve McCollam (2004) tarafından depresyon ve mutluluğu iki boyutlu ölçmek amacıyla tasarlanan ölçeğin Türkçe uyarlaması ise Sapmaz ve Temizel (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek tek boyuttan ve 6 maddeden oluşmaktadır. Depresyona yönelik 3 madde (örn. “Keyifsiz ve neşesiz hissettim.”) ve mutluluğa yönelik 3 madde (örn. “Mutlu hissettim.”) bulunmakta olup dördümlü likert tipi derecelendirme (0= Hiç Hissetmedim, 3= Çok Sık Hissettim) ile puanlandırılmaktadır ayrıca ters kodlanan maddeler bulunmaktadır (1,3,6). Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği çeşitli analizlerle test edilmiştir. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile ölçeğin tek faktörlü yapısı doğrulanmış, elde edilen uyum indeksleri modelin iyi bir uyuma sahip olduğunu göstermiştir. Kriter bağıntılı geçerlik kapsamında ise OMÖ-K ve YDÖ ile anlamlı korelasyonlar elde edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği, Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ile değerlendirilmiş ve güvenilirlik katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Bizim çalışmamızda depresyon ve mutluluk iki ayrı değişken olarak ele alınmıştır (Rijavec, Jurčec ve Mijočević, 2010; Schütz ve ark., 2013). Çalışma kapsamında depresyona dair Cronbach’s Alpha güvenilirlik katsayısı .85, mutluluğa dair Cronbach’s Alpha güvenilirlik katsayısı .85, ölçeğin tümü için de Cronbach’s Alpha güvenilirlik katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan yüksek puanlar mutluluğa, düşük puanlar ise depresyona işaret etmektedir.

3.2.4. Öz Anlayış ölçeği

Neff (2003a) tarafından kişilerin kendilerine yönelik şefkatlerinin belirlenmesi amacıyla tasarlanan ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçek tek boyuttan ve 24 maddeden (Örn. “Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm”) oluşmakla beraber beşli likert tipi derecelendirme (1 = hemen hemen hiçbir zaman, 5 = hemen hemen her zaman) ile puanlandırılmaktadır ayrıca ters kodlanan maddeler bulunmaktadır (1,3,5,7,10,12,15,17,19,22,23). Ölçeğin Türkçe uyarlaması yapılırken dil eşdeğerliği testi uygulanmış ve Türkçe ile İngilizce formlar arasında yüksek bir korelasyon bulunmuştur ($r = .96, p < .001$), bu da ölçeğin dil açısından geçerli olduğunu göstermektedir. Yapı geçerliğini incelemek için yapılan Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucunda, Türkçe örnekleme ölçeğin tek faktörlü bir yapı ortaya koyduğu bulunmuştur. Bu durum, öz-

anlayışın Türk kültüründe daha birleşik bir yapı olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, orijinal formdaki altı faktörlü yapı doğrulayıcı faktör analizinde (DFA) incelenmiş ve genel olarak uygun bulunmuştur (RMSEA = 0.123, GFI = 0.692). Ölçeğin güvenirliği Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ile değerlendirilmiş ve genel ölçek için 0.89 olarak bulunmuştur. Ayrıca, üç hafta arayla yapılan test-tekrar test güvenirlik analizinde 0.83'lük bir korelasyon elde edilmiştir, bu da ölçeğin zaman içinde tutarlı ölçümler sağladığını göstermektedir. Bizim çalışmamızda Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişinin öz şefkatinin yüksekliğine işaret etmektedir.

3.2.5. Otantiklik ölçeği

Wood, Linley, Maltby, Baliousis ve Joseph (2008) tarafından kişilerin otantikliğini belirlemek amacıyla tasarlanan ölçeğin Türkçe uyarlaması İlhan ve Özdemir (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek 3 alt boyuttan ve 12 maddeden (Örn. “Başkalarının görüşlerinden çok fazla etkilenirim.”) oluşmakla birlikte yedili likert tipi derecelendirme (1= Beni Hiç Tanımlamıyor, 7= Beni Tamamen Tanımlıyor) ile puanlandırılmaktadır ayrıca ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması çalışması iki aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada, ölçek 165 üniversite öğrencisine uygulanmış ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile ölçeğin üç faktörlü yapısı doğrulanmıştır. DFA sonuçları uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermiştir (CFI = .95, IFI = .95, GFI = .92, RMSEA = .05). Ölçeğin güvenirliği, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayılarıyla değerlendirilmiş; Kendine Yabancılaşma için .79, Dış Etkileri Kabullenme için .67 ve Otantik Yaşam için .62 olarak hesaplanmıştır. Uyum geçerliği incelemelerinde, her bir alt boyutun öznel iyi oluş ve özerklik ihtiyacı doyumu ile anlamlı ilişkiler gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca, ölçeğin yordama geçerliğini incelemek amacıyla yapılan regresyon analizlerinde, otantikliğin öznel iyi oluşa anlamlı düzeyde katkı sağladığı görülmüştür. Bizim çalışmamızda Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı “Kendine Yabancılaşma” alt boyutu için .87, “Dış Etkileri Kabullenme” alt boyutu için .86, ve “Otantik Yaşam” alt boyutu için .82 ve tüm ölçek için .88 olarak hesaplanmıştır. Toplam otantiklik puanının hesaplanması için, bireylerin otantik olma alt ölçeği puanlarından kendine yabancılaşma ve dış etkiyi

kabullenme puanları çıkarılmaktadır. Alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde otantik kişiliği ifade ederken düşük puanlar düşük düzeyde otantik kişiliği ifade etmektedir.

3.3. İşlem

Çalışma için gerekli olan etik izin İzmir Bakırçay Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 17.01.2024 tarihinde alınmıştır (Karar No:1421, Araştırma No:1401). Veriler çevrimiçi bağlamda Google Formlar aracılığıyla 20.03.2024 - 08.05.2024 tarihleri arasında toplanmıştır. Çalışma kapsamında kullanılacak olan tüm ölçüm araçları Google Formlar'a aktarılmış akabinde bağlantı linki (<https://forms.gle/DJSGw8f8mJMmG6d76>) katılımcılara sosyal medya platformları aracılığıyla ulaştırılmıştır. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasında dayalı olarak yürütülmüş olup; herhangi bir teşvik ya da ödül sunulmamıştır. Çalışmaya katılacak olan kişilerin ölçek maddelerini doldurmaya başlamadan önce çalışma hakkında bilgi edinebilecekleri ve gönüllülüklerini beyan edebilecekleri "Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu" (bkz. EK – 1) kendileri ile paylaşılmıştır. Ardından sırası ile "Demografik Bilgi Formu" (bkz. EK – 2), "Küçük 't' Travma Yaşantılarını Belirleme Ölçeği" (bkz. EK – 3), "Kısa Depresyon-Mutluluk Ölçeği" (bkz. EK – 4) ve "Otantiklik Ölçeği" (bkz. EK – 5) ve "Öz-Anlayış Ölçeği" (bkz. EK – 6) katılımcılara sunulmuş ve doldurmaları istenmiştir. Verilerin tamamı çevrimiçi ortamda ve her bir katılımcı için yaklaşık olarak 10-15 dakikalık bir sürede toplanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

İlgili ölçüm araçlarından elde edilen verilerin analizinde küçük 't' travma yaşantıları, depresyon, mutluluk, öz şefkat ve otantiklik arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Gruplar arası farklılıkları belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi ve Bağımsız Gruplarda T-Testi uygulanmıştır. Küçük "t" travma, öz şefkat ve otantikliğin depresyon ve mutluluğu yordama gücünü değerlendirmek için Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Ayrıca, küçük "t" travma yaşantıları ile depresyon ve mutluluk arasındaki ilişkilerde öz şefkat ve otantikliğin aracılık etkisini incelenmesi amacıyla PROCESS Macro Aracılık Analizi kullanılmıştır. Araştırmanın amaçları doğrultusundaki işlem basamaklarına geçilmeden önce normallik sınamaları ve test varsayımları incelenmiştir. Araştırmanın temel hipotezi olan aracı

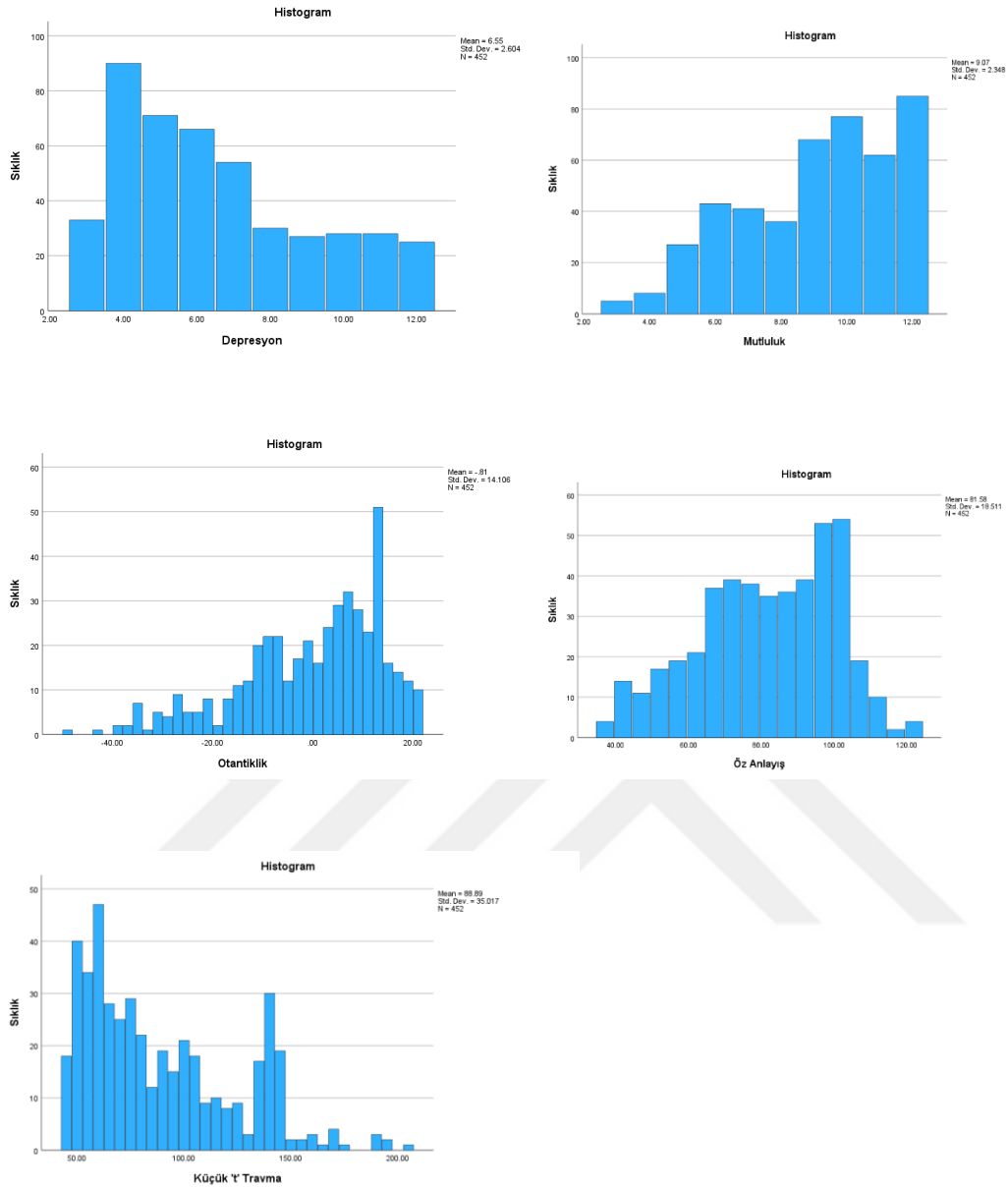
değişkenli regresyon analizine yönelik varsayımların incelenmesine yönelik yapılan değerlendirmede elde edilen veri seti (452 katılımcı) üzerinden raporlamalar yapılmıştır.

3.4.1. T-Testi, ANOVA ve korelasyon analizleri için normal dağılım varsayımının kontrol edilmesi

Araştırmanın hipotez testlerine geçmeden önce veri setinin değerlendirilmesi yapılmış olup parametrik testler için uygunluğu incelenmiştir. Parametrik testler olan t-testi ve ANOVA testlerinin yapılabilmesi için analiz edilecek verilerin normal dağılım göstermesi gerekmektedir (Field, 2018). En sık kullanılan normallik testlerinden biri olan Kolmogorov-Smirnov Testi'ne göre bütün ölçeklerin p istatistiksel anlamlılık değeri 0.05'ten küçük çıktığı için, verilerin normal dağılmadığı izlenimi uyandırabilir. Fakat Knief ve Forstmeier (2021), büyük veri setlerinde uygulanan parametrik testlerin normallik varsayımının ihlaline karşı dayanıklı (robust) olduğunu göstermişlerdir. Buna ek olarak, Demir (2022) ile Tabachnick ve Fidell (2013), örneklem büyüklüğü 300'den büyük olduğunda, normallik testi kullanmak yerine histograma göz ile bakılarak normal dağılım karşılanıp karşılanmadığına karar verilmesinin daha uygun olabileceği yönünde görüş bildirmişlerdir. Son olarak, Tabachnick ve Fidell (2013) büyük verilerde, basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1.5 ve +1.5 arasında olması durumunda normallik varsayımının doğrulanmış sayılabileceğini belirtmiştir. Araştırmada normallik sınamaları için Kolmogorov-Smirnov değeri, çarpıklık – basıklık katsayıları ve histogram grafikleri incelenmiştir. Kolmogorov-Smirnov değeri ve çarpıklık – basıklık katsayıları Tablo 3.1.'de, histogram grafiği Şekil 3.1'de gösterilmiştir.

Tablo 3.1. Çalışmada kullanılan ölçeklerin betimleyici istatistikleri

Ölçek	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık	K-S Testi p Değeri
Depresyon	6.59	2.61	0.60	-0.72	< .001
Mutluluk	8.99	2.38	-0.53	-0.63	< .001
Otantiklik	-1.25	14.38	-0.88	0.33	< .001
Öz-Anlayış	80.87	18.76	-0.40	-0.56	< .001
Küçük 't' Travma	87.76	33.24	0.63	-0.77	< .001



Şekil 3.1. Ölçeklere göre katılımcıların dağılımlarının histogram grafikleri

Mevcut araştırmadaki ölçeklere göre katılımcıların dağılım şeklini gösteren histogramlar Şekil 3.1.'de gösterilmektedir. Bu çalışmadaki örneklem büyüklüğünün 452 olduğu ve bütün çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ve +1 aralığında yer aldığını göz önüne aldığımızda (Tablo 3.1.) bu araştırmadaki veri setinde normal dağılım varsayımının karşılandığını saptanmıştır.

3.4.2. Aracı değişkenli regresyon varsayımlarının test edilmesi

Aracı değişkenli regresyon analizindeki bağımsız ve aracı değişkenler arasındaki olabilecek çoklu doğrusallık problemi, VIF (variance inflation factor), Tolerans ve CI (condition index) değerleri incelenerek kontrol edilmiştir. Field'ın önerisine göre (2018), VIF değeri 10'dan büyük olduğunda ve Tolerans değeri 0.2'den küçük olduğunda bu durum çoklu doğrusallık sorunu olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca, CI değerinin 30'dan büyük olması da çoklu doğrusallık konusunu işaret etmektedir (Kim, 2019). Tablo 3.2.'de modele ilişkin Tolerans, VIF ve CI ve Durbin-Watson değerlerine yer verilmiştir.

Tablo 3.2. Çoklu doğrusallık değerleri tablosu

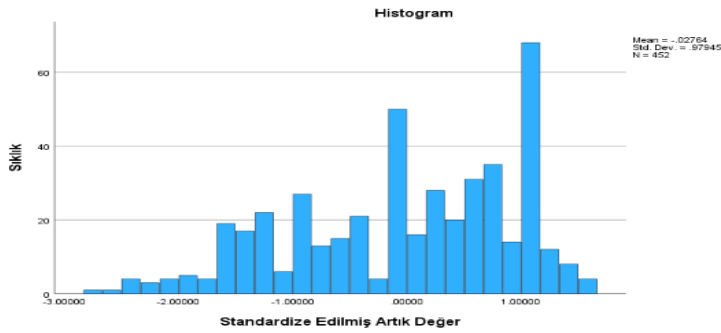
Değişken	Tolerans	VIF	CI	Durbin-Watson
				2.096
Otantik	.40	2.50	1.67	
Öz-Anlayış	.40	2.48	5.35	
Küçük 't'	.99	1.02	16.42	

Tablo 3.2. yer alan Tolerans, VIF ve CI değerleri incelendiğinde söz konusu değerlerin her birinin uygun aralıkta bulunduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak değişkenler arasında çoklu bağlantısallık olmadığı kabul edilmiştir. Buna ek olarak, skorlar arasında zamana bağlı olarak otokorelasyon olup olmadığını test etmek için kullanılan Durbin-Watson istatistik skorunun da 1 ile 3 arasında olduğu, yani veride otokorelasyon problemi bulunmadığı saptanmıştır (Field, 2018).

3.4.3. Mutluluk veya depresyonun sonuç değişkeni olduğu regresyon modelleri için varsayımların kontrol edilmesi

Mutluluğun ve depresyonun sonuç değişkeni olduğu aracı değişkenli regresyon analizinin normallik varsayımını test etmek için artıkların (residual) normal dağılım gösterip göstermediği, Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normallik testleriyle test edilmiştir (Field, 2018). Hem Kolmogorov-Smirnov ($D = 0.10$, $p < .001$), hem de Shapiro-Wilk ($W = 0.95$, $p < .001$) testi sonuçları, verilerin normal dağılmadığı yönünde işaret etmektedir. Buna karşın, Knief ve Forstmeier (2021) büyük veri setlerinde parametrik testlerin normallik varsayımının ihlaline karşı dayanıklı (robust) olduğunu göstermişler ve etkili vakaların (influential cases) tespitinin, normal dağılım tespitinden

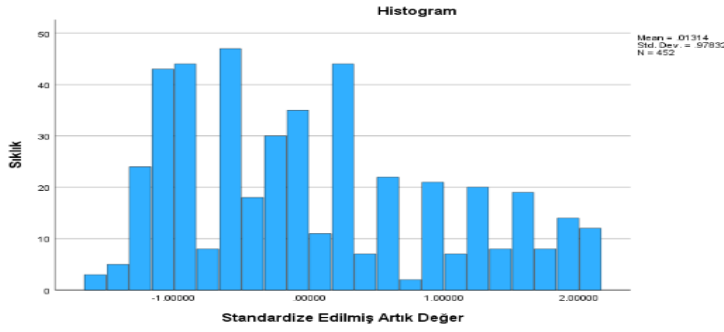
daha önemli olduğunu belirtmişlerdir. Örneklem büyüklüğünün 300'den fazla olması nedeni ile normallik testi ile değil histograma bakılarak normal dağılım hakkında karar verilmiştir. Tabachnick ve Fidell (2013), 300'den büyük veri setlerinde, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında olması durumunda normallik varsayımının doğrulanmış sayılabileceğini belirtmiştir. Bizim araştırmamızın veri setinde çarpıklık değeri -0.48, basıklık değeri -0.73 olarak bulunmuştur. Ayrıca, SPSS programıyla yapılan aracı değişkenli regresyon analizi bootstrap isimli işlemi içermektedir. Bootstrap işleminin, veriler normal dağılım varsayımını karşılamadığında bile güvenilir olan bir yöntem olduğu bilinmektedir (Field, 2018). Şekil 3.2.'de mutluluğun sonuç değişkeni olduğu durumda katılımcıların artık (residual) skor dağılımının histogram grafiğine yer verilmiştir.



Şekil 3.2. Mutluluk sonuç değişkeni olduğu durumda katılımcıların artık (residual) skor dağılımının histogram grafiği

Bu bilgiler ışığında çarpıklık ve basıklık değerleri ve histogram (Şekil 3.2.) grafiği birlikte ele alındığında, çalışmadaki veri setinde normal dağılım varsayımının karşılandığını ve mutluluğun sonuç değişkeni olarak ele alındığı aracı değişkenli regresyon analizinin sonuçlarının güvenilirliği açısından bir sorun bulunmadığı görülmüştür.

Depresyonun sonuç değişkeni olarak ele alındığı durumda katılımcıların histogram grafiği Şekil 3.3.'te gösterilmiştir.



Şekil 3.3. Depresyon sonuç değişkeni olduğu durumda katılımcıların artık (residual) skor dağılımının histogram grafiği

Depresyonun sonuç değişkeni olduğu durumda da hem Kolmogorov-Smirnov ($D = 0.12, p < .001$), hem de Shapiro-Wilk ($W = 0.94, p < .001$) testi sonuçları verilerin normal dağılmadığı yönünde işaret etmektedir. Buna karşın mutluluğun sonuç değişkeni olduğu durumdaki varsayımların test edilmesi prosedürünün aynısını takip ederek, verinin çarpıklık değerinin 0.53, basıklık değerinin -0.78 oluşunu göz önüne alarak ve histogram (Şekil 3.3.) grafiğini inceleyerek veride normal dağılım varsayımının karşılandığı söylenebilir.

Mutluluğun sonuç değişkeni olduğu aracı değişkenli regresyon analizinin sonuçlarının güvenilir olması amacıyla Cook uzaklığı, Mahalanobis uzaklığı ve Leverage değerlerine bakılmıştır. Field'ın (2018) önerisine göre problematik olacak olan, Cook uzaklığı 1'den büyük olan katılımcı bulunmamıştır. Field'ın (2018) bir başka önerisine göre, Mahalanobis uzaklığının ki-kare formülüne göre p istatistiksel anlamlılık değeri 0.01'den küçük olan 13 katılımcı, analiz öncesi veriden çıkartılmıştır. Son olarak, yine Field'ın (2018) önerisine göre Leverage değeri 0.02'den büyük olan katılımcı bulunmadığı için, aracı değişkenli regresyon analizine elimizde geriye kalan 452 katılımcı üzerinden devam edilmiştir. Depresyonun sonuç değişkeni olduğu aracı değişkenli regresyon analizi için de aynı prosedür uygulandığında, veriden daha fazla katılımcının çıkartılmasına gerek görülmemiştir. Bu doğrultuda, araştırmadaki analizler 452 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir.

4. BULGULAR

4.1. Mutluluğun ve Depresyonun Demografik Değişkenlerle İncelenmesine İlişkin Analizler

Katılımcıların demografik özelliklerine göre depresyon ve mutluluk değerleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ikili karşılaştırmalar için T-testi, çoklu karşılaştırmalar için ANOVA analizinden yararlanılmıştır. Cinsiyete göre mutluluk ve depresyona değerleri açısından fark olup oluşmadığına ilişkin bulgular sırasıyla Tablo 4.1. ve Tablo 4.2.'de verilmiştir.

Tablo 4.1. Cinsiyete göre mutluluk sonuçlarına ilişkin T- testi tablosu

Değişken	Gruplar	N	Ort.	SS	Levene's p	Bağımsız Örneklem T Testi		
						t	df	p
Cinsiyet	Kadın	203	9.27	2.26	.075	-2.21	448	.028
	Erkek	247	8.77	2.46				

Tablo 4.1.'de yer alan değerler katılımcıların mutluluklarını cinsiyete göre incelemektedir. Cinsiyetin mutluluğa etkisini araştırmak için bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Erkekler (n=203) ve kadınlar (n=247) arasındaki fark incelenirken, cinsiyetini belirtmek istemeyen 2 katılımcı testin dışında tutulmuştur. Bulgular, kadınların ($M=9.27$, $SS=2.26$), erkeklere göre ($M=8.77$, $SS=2.46$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek mutluluk seviyesine sahip olduklarını ortaya çıkartmıştır [$t(448) = -2.21$, $p = .028$].

Tablo 4.2. Cinsiyete göre depresyon sonuçlarına ilişkin T- testi tablosu

Değişken	Gruplar	N	Ort.	SS	Levene's p	Bağımsız Örneklem T Testi		
						t	df	p
Cinsiyet	Kadın	203	6.73	2.40	.002	-1.06	446.696	.292
	Erkek	247	6.47	2.77				

Tablo 4.2.'de yer alan değerler katılımcıların depresyonlarını cinsiyete göre incelemektedir. Cinsiyetin depresyona etkisini araştırmak için bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Erkekler (n=203) ve kadınlar (n=247) arasındaki fark incelenirken, cinsiyetini belirtmek istemeyen 2 katılımcı testin dışında tutulmuştur. Bulgular, kadınların ($M=6.73$, $SS=2.40$) ve erkeklerin ($M=6.47$, $SS=2.77$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklı

depresyon seviyesine sahip olmadıklarını ortaya çıkartmıştır [$t(446.696) = -1.06, p = .292$].

Yaş gruplarına göre mutluluk ve depresyon değerleri açısından fark oluşup oluşmadığına ilişkin bulgular sırasıyla Tablo 4.3. ve Tablo 4.4.'te verilmiştir.

Tablo 4.3. Yaş grubuna göre mutluluk sonuçlarına ilişkin ANOVA tablosu

Değişken	Gruplar	N	Ort.	SS	Levene's p	ANOVA Testi			
						df	F	p	Kısmi η^2
Yaş Grubu	18-29 Yaş	132	9.16	2.28	.134	3	0.46	.708	.003
	30-39 Yaş	102	8.93	2.33					
	40-49 Yaş	104	8.92	2.52					
	50-65 Yaş	114	9.21	2.28					

Tablo 4.3.'de yer alan değerler katılımcıların mutluluklarını yaş gruplarına göre incelemektedir. 18-29 yaş ($n=132$), 30-39 yaş ($n=102$), 40-49 yaş ($n=104$), ve 50-65 yaş ($n=114$) arasında bulunan katılımcıların mutluluk puanlarını karşılaştırmak için yapılan tek yönlü ANOVA testi sonuçları, katılımcıların mutluluk puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir [$F(3, 461) = 0.46, p = .708, \eta^2 = .003$].

Tablo 4.4. Yaş grubuna göre depresyon sonuçlarına ilişkin ANOVA tablosu

Değişken	Gruplar	N	Ort.	SS	Levene's p	ANOVA Testi			
						df	F	p	Kısmi η^2
Yaş Grubu	18-29 Yaş	134	6.94	2.53	.270	3	5.25	.001	.034
	30-39 Yaş	103	7.07	2.44					
	40-49 Yaş	107	6.13	2.76					
	50-65 Yaş	121	5.98	2.52					

Tablo 4.4.'de yer alan bulgular katılımcıların depresyonlarını yaşa göre incelemektedir. 18-29 yaş ($n=132$), 30-39 yaş ($n=102$), 40-49 yaş ($n=104$), ve 50-65 yaş ($n=114$) arasında bulunan katılımcıların depresyon puanlarını karşılaştırmak için yapılan tek yönlü ANOVA testi sonuçları, katılımcıların depresyon puanları arasında en az bir adet anlamlı farklılık bulunduğunu göstermiştir [$F(3, 461) = 4.78, p = .003, \eta^2 = 0.030$]. Bulunan istatistiksel olarak anlamlı depresyon seviyesi farklılığının hangi gruplar arasında olduğunu incelemek için, Levene Testi'nin sonucunda varyans homojenliği sağlanmasına dayanarak ($p = .183$), Bonferroni post hoc testi uygulanmıştır. Bonferroni post hoc testi sonuçlarına göre, 18-29 yaş aralığındaki katılımcıların ($M = 6.94, SS =$

2.53), 51-65 yaş aralığındaki katılımcılardan ($M = 5.98$, $SS = 2.52$) istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek depresyon seviyesine sahip oldukları görülmektedir ($p = .021$). Ayrıca, 30-39 yaş aralığındaki katılımcıların da ($M = 7.07$, $SS = 2.44$), 51-65 yaş aralığındaki katılımcılardan ($M = 5.98$, $SS = 2.52$) istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek depresyon seviyesine sahip oldukları saptanmıştır ($p = .011$).

Medeni durumun mutluluk ve depresyon değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığına ilişkin bulgular sırasıyla Tablo 4.5 ve Tablo 4.6'da verilmiştir.

Tablo 4.5. Medeni duruma göre mutluluk sonuçlarına ilişkin ANOVA tablosu

Değişken	Gruplar	N	Ort.	SS	Levene's p	ANOVA Testi			
						df	F	p	Kısmi η^2
Cinsiyet	Bekar - ilişki içinde	64	9.10	2.31	.486	2	.12	.881	.001
	Bekar - ilişkisi yok	94	8.91	2.44					
	Evli	294	8.99	2.38					

Tablo 4.5'te yer alan tek yönlü ANOVA testi sonuçları, bekar ve ilişki içinde olan ($n=64$, $M=9.10$, $SS=2.31$), bekar ve ilişkisi olmayan ($n=94$, $M=8.91$, $SS=2.44$) ve evli ($n=294$, $M=8.99$, $SS=2.38$) katılımcıların mutluluk puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir [$F(2, 449) = 0.22$, $p = .805$, $\eta^2 = .001$].

Tablo 4.6. Medeni duruma göre depresyon sonuçlarına ilişkin ANOVA tablosu

Değişken	Gruplar	N	Ort.	SS	Levene's p	ANOVA Testi			
						df	F	p	Kısmi η^2
Cinsiyet	Bekar - ilişki içinde	64	6.95	2.71	.306	2	2.35	.096	.010
	Bekar - ilişkisi yok	94	6.96	2.72					
	Evli	294	6.40	2.53					

Tablo 4.6'da yer alan tek yönlü ANOVA testi sonuçları, bekar ve ilişki içinde olan ($n=64$, $M=6.95$, $SS=2.71$), bekar ve ilişkisi olmayan ($n=94$, $M=6.96$, $SS=2.72$) ve evli ($n=294$, $M=6.40$, $SS=2.53$) katılımcıların mutluluk puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir [$F(2, 449) = 2.35$, $p = .096$, $\eta^2 = 0.010$].

Eğitim seviyesinin mutluluk ve depresyon değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığına ilişkin bulgular sırasıyla Tablo 4.7 ve Tablo 4.8'de

verilmiştir. Farklı eğitim seviyesine sahip katılımcıların mutluluk ve depresyon skorları arasında fark olup olmadığını test etmek için ANOVA testi uygulanmıştır.

Tablo 4.7. Eğitim seviyesine göre mutluluk sonuçlarına ilişkin ANOVA tablosu

Değişken	Gruplar	N	Ort.	SS	Levene's p	ANOVA Testi			
						df	F	p	Kısmi η^2
Eğitim	İlkokul	6	9.00	2.68	.025	5	1.31	.291	.017
	Ortaokul	5	9.00	1.22					
	Lise	122	8.78	2.27					
	Ön Lisans	88	8.55	2.68					
	Lisans	193	9.32	2.28					
	Lisansüstü	38	9.00	2.42					

Tablo 4.7.'de yer alan bulgular katılımcıların mutluluklarını eğitim seviyelerine göre incelemektedir. Levene Testi'ne göre gruplar arasında varyans homojenliği sağlanmadığı için ($p = .012$) ANOVA testi sonuçları yerine alternatif olarak Welch F Testi sonuçları yorumlanmıştır (Field, 2018). Bu sonuçlara göre ilkokul ($M=9.00$, $SS=2.68$), ortaokul ($M=9.00$, $SS=1.22$), lise ($M=8.78$, $SS=2.27$), ön lisans ($M=8.55$, $SS=2.68$), lisans ($M=9.32$, $SS=2.28$) ve lisansüstü ($M=9.00$, $SS=2.42$) mezunu katılımcıların mutluluk skorları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır [$F(5, 25.163) = 1.31$, $p = .291$, $\eta^2=0.017$].

Tablo 4.8. Eğitim seviyesine göre depresyon sonuçlarına ilişkin ANOVA tablosu

Değişken	Gruplar	N	Ort.	SS	Levene's p	ANOVA Testi			
						df	F	p	Kısmi η^2
Eğitim	İlkokul	6	6.00	2.19	.015	5	0.53	.749	.013
	Ortaokul	5	7.60	2.07					
	Lise	122	6.66	2.84					
	Ön Lisans	88	6.82	2.71					
	Lisans	193	6.46	2.43					
	LisansÜstü	38	6.52	2.63					

Tablo 4.8.'de yer alan değerler katılımcıların depresyonlarını eğitim seviyelerine göre incelemektedir. Levene Testi'ne göre gruplar arasında varyans homojenliği sağlanmadığı için ($p = .015$) ANOVA testi sonuçları yerine alternatif olarak Welch F Testi sonuçları yorumlanmıştır (Field, 2018). Bu sonuçlara göre ilkokul ($M=6.00$, $SS=2.19$), ortaokul ($M=7.60$, $SS=2.07$), lise ($M=6.66$, $SS=2.84$), ön lisans ($M=6.82$, $SS=2.71$), lisans ($M=6.46$, $SS=2.43$) ve lisansüstü ($M=6.52$, $SS=2.63$) mezunu katılımcıların mutluluk skorları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır [$F(5, 24.764) = 0.5$, $p = .749$, $\eta^2=0.013$].

Katılımcıların sosyo-ekonomik seviyeye göre mutluluk ve depresyon değerleri açısından fark olup oluşmadığına ilişkin bulgular sırasıyla Tablo 4.9. ve Tablo 4.10.'da verilmiştir.

Tablo 4.9. Sosyo-ekonomik seviyeye göre mutluluk sonuçlarına ilişkin ANOVA tablosu

Değişken	Gruplar	N	Ort.	SS	Levene's p	ANOVA Testi			
						df	F	p	Kısmi η^2
Sosyo Ekonomik Düzey	Çok Düşük	3	7.33	2.51	.309	4	1.68	.152	.015
	Düşük	51	8.74	2.57					
	Orta	331	8.95	2.37					
	Yüksek	65	9.52	2.19					
	Çok Yüksek	2	7.00	1.41					

Tablo 4.9.'da yer alan değerler katılımcıların mutluluklarını sosyo-ekonomik seviyelerine göre incelemektedir. Farklı sosyo ekonomik düzeye sahip katılımcıların mutluluk puanlarını karşılaştırmak için yapılan tek yönlü ANOVA testi sonuçları, çok düşük ($M=7.33$, $SS=2.51$), düşük ($M=8.74$, $SS=2.57$), orta seviyede ($M=8.95$, $SS=2.37$), yüksek ($M=9.52$, $SS=2.19$) ve çok yüksek ($M=7.00$, $SS=1.41$) sosyo ekonomik düzeydeki katılımcıların mutluluk puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir [$F(4, 447) = 1.68$, $p = .152$, $\eta^2=0.015$].

Tablo 4.10. Sosyo-ekonomik seviyeye göre depresyon sonuçlarına ilişkin ANOVA tablosu

Değişken	Gruplar	N	Ort.	SS	Levene's p	ANOVA Testi			
						df	F	p	Kısmi η^2
Sosyo Ekonomik Düzey	Çok Düşük	3	7.66	3.21	.69	4	0.64	.632	.006
	Düşük	51	6.74	2.95					
	Orta	331	6.63	2.57					
	Yüksek	65	6.23	2.52					
	Çok Yüksek	2	8.00	0.00					

Tablo 4.10.'da yer alan bulgular katılımcıların depresyonlarını sosyo-ekonomik seviyelerine göre incelemektedir. Farklı sosyo ekonomik düzeye sahip katılımcıların depresyon puanlarını karşılaştırmak için yapılan tek yönlü ANOVA testi sonuçları, çok düşük ($M=7.66$, $SS=3.21$), düşük ($M=6.74$, $SS=2.95$), orta seviyede ($M=6.63$, $SS=2.57$), yüksek ($M=6.23$, $SS=2.52$) ve çok yüksek ($M=8.00$, $SS=0.00$) sosyo ekonomik düzeydeki katılımcıların mutluluk puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir [$F(4, 447) = 0.54$, $p = .632$, $\eta^2=0.006$].

4.2. Katılımcıların Mutluluk-Depresyon-Küçük ‘t’ Travmalar-Öz Şefkat-Otantiklik Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi

Mutluluk, depresyon, otantiklik, öz şefkat, ve küçük ‘t’ travma geçmişinin birbirleri arasındaki korelasyon ilişkisi incelenmiştir. Ölçeklerde normallik varsayımının doğrulanmış olması sebebiyle Pearson korelasyon katsayısı r kullanılmıştır. Katılımcıların mutluluk, depresyon, küçük ‘t’ travmalar, öz şefkat, otantiklik puanlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları tablo 4.11’de sunulmuştur.

Tablo 4.11. Mutluluk, depresyon, otantiklik, öz şefkat, küçük ‘t’ travma puanlarının korelasyon tablosu

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Mutluluk	-				
2. Depresyon	-.68**	-			
3. Otantiklik	.65**	-.64**	-		
4. Öz şefkat	.64**	-.67**	.75**	-	
5. Küçük ‘t’ Travma	-.21**	.15**	-.16**	-.10*	-

** $p < .01$ İstatistiksel olarak anlamlı, * $p < .05$ İstatistiksel olarak anlamlı

Tablo 4.11 de yer alan korelasyon bulguları incelendiğinde, mutluluk ile depresyon skorları arasında negatif ($r = -.68, p < .001$), otantiklik arasında pozitif ($r = .65, p < .001$), öz şefkat arasında negatif $r = .64, p < .001$ ve küçük ‘t’ travma arasında negatif ($r = -.21, p < .001$) yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir.

Depresyon ile otantiklik arasında negatif ($r = -.64, p < .001$), öz şefkat arasında negatif ($r = -.67, p < .001$), küçük ‘t’ travma arasında pozitif ($r = .15, p = .001$) yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir.

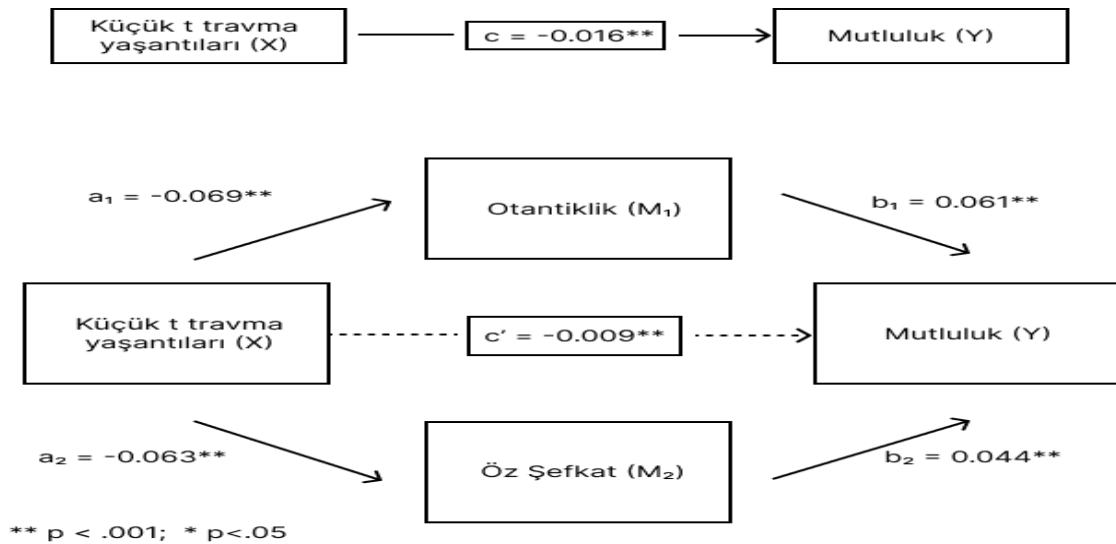
Otantiklik ile öz şefkat pozitif ($r = .75, p < .001$), küçük ‘t’ travma arasında negatif ($r = -.16, p < .001$) yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir.

Son olarak öz şefkat ile küçük ‘t’ travma arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif bir ilişki ($r = -.10, p = .020$) bulunmuştur.

4.3. Küçük 't' Travmalar İle Depresyon ve Mutluluk İlişkisine Yönelik Aracılık Analizi

4.3.1. Küçük 't' travma yaşantısı ve mutluluk ilişkisine yönelik aracılık analizi

Küçük 't' travma yaşantıları ile mutluluk düzeyleri arasında otantiklik ve öz şefkatin aracılık rolünü incelemek için, aracı değişkenli regresyon analizi yapılmıştır. Küçük 't' travma geçmişi ile mutluluk arasındaki ilişkide otantiklik ve öz şefkatin aracılık rolü IBM SPSS programında Hayes (2022) tarafından geliştirilen PROCESS Macro v4.2 eklentisi (Model 4) kullanılmıştır. Bu modelde yordayıcı değişken ile sonuç değişkeni arasındaki ilişkiye aracılık eden bir veya birden fazla değişkenin etkisinin aynı anda analiz edilmesi mümkündür. Dolayısıyla araştırmanın amacı doğrultusunda, küçük 't' travmaların yordayıcı değişken olarak, mutluluk düzeylerinin ise sonuç değişken olarak işlem gördüğü bu araştırmada otantiklik ve öz şefkatin aracı rolü aynı anda analiz edilmiştir. Benzer şekilde küçük 't' travmaların yordayıcı değişken olarak, depresyon düzeylerinin ise sonuç değişken olarak işlem gördüğü bu araştırmada otantiklik ve öz şefkatin aracı rolü de aynı anda analiz edilmiştir. Aracılık modeli oluşturulurken %95 güven aralığında 5000 örneklem alınarak bootstrap işlemi yapılmıştır. Küçük 't' travma yaşantıları ile mutluluk arasındaki ilişkide otantiklik ve öz şefkatin aracı rolüne dair kurulan aracılık modeli Şekil 4.1.'de gösterilmiştir.



Şekil 4.1. Küçük 't' travma yaşantıları ile mutluluk arasındaki ilişkide otantiklik ve öz şefkatin aracı rolünün incelenmesine ilişkin bulgular

Şekil 4.1.'de gösterilen modelde yordayıcı değişken küçük 't' travma geçmişi (X), aracı değişkenler otantiklik (M_1) ve öz şefkat (M_2), sonuç değişkeni ise mutluluktur (Y). Şekil 4.1.'deki a_1 yolu küçük 't' travma geçmişi otantiklik üzerindeki doğrudan etkisini; a_2 yolu küçük 't' travma geçmişi öz şefkat üzerindeki doğrudan etkisini göstermektedir. Şekildeki b_1 yolu otantikliğin mutluluk üzerindeki doğrudan etkisini ve b_2 yolu öz şefkatin mutluluk üzerindeki doğrudan etkisini göstermektedir. Şekildeki c' yolu küçük 't' travma geçmişi mutluluk üzerindeki doğrudan etkisini ifade etmektedir. Şekildeki c yolu ise küçük 't' travma geçmişi mutluluk üzerindeki toplam etkisini göstermektedir. Yani şekildeki c yolu ile gösterilen toplam etki, küçük 't' travma geçmişi mutluluk üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerinin toplamıdır ($c = c' + a_1b_1 + a_2b_2$).

İlk olarak modele ilişkin doğrudan etkiler incelenmiştir (Şekil 4.1.). Küçük 't' travma geçmişi otantiklik üzerindeki yordayıcı etkisi doğrudan negatif yönde ve anlamlıdır ($B = -0.07, p = .001$). Benzer şekilde otantikliğin mutluluk üzerindeki etkisi doğrudan pozitif yönde ve anlamlıdır ($B = 0.06, p < .001$). Küçük 't' travma geçmişi öz şefkat üzerindeki yordayıcı etkisi doğrudan negatif yönde ve anlamlıdır ($B = -0.06, p = .017$). Öz şefkatin mutluluk üzerindeki etkisi doğrudan pozitif yönde ve anlamlıdır ($B = 0.04, p < .001$). Başka bir ifadeyle küçük 't' travma geçmişi ile mutluluk arasındaki ilişkide, küçük 't' travma geçmişi azaldıkça otantiklik ve öz şefkat artmakta, otantiklik ve öz şefkat arttıkça da mutluluk artmaktadır.

Küçük 't' travma geçmişi mutluluk üzerindeki toplam etkisi negatif yönde ve anlamlıdır ($B = -0.02, p < .001$). Bu etkinin mevcut ilişkiye otantiklik ve öz şefkatin aracı etkileri dahil olduğunda -0.01 'e düştüğü ve bu değerin halen anlamlı olduğu saptanmıştır ($p < .001$). Bu sonuçlar, küçük 't' travma geçmişi mutluluk ile olan ilişkisinde otantiklik ve öz şefkatin kısmi aracılık etkisi olduğunu göstermektedir.

Modele ilişkin dolaylı etkiler incelendiğinde, Şekil 4.1.'deki a_1b_1 yolu küçük 't' travma geçmişi otantiklik aracılığıyla mutluluk üzerindeki dolaylı etkisini gösterirken a_2b_2 yolu küçük 't' travma geçmişi öz şefkat aracılığıyla mutluluk üzerindeki dolaylı etkisini göstermektedir. Bu iki dolaylı etkinin toplamı ($a_1b_1 + a_2b_2$) ise küçük 't' travma geçmişi mutluluk üzerindeki toplam dolaylı etkisini ifade etmektedir. Küçük 't' travma yaşantıları ile mutluluk arasında otantiklik ve öz şefkatin aracılığına ilişkin Bootstrap bulguları Tablo 4.12'de sunulmuştur.

Tablo 4.12 Küçük ‘t’ travma yaşantıları ile mutluluk arasında otantiklik ve öz şefkatin aracılığına ilişkin Bootstrap bulguları

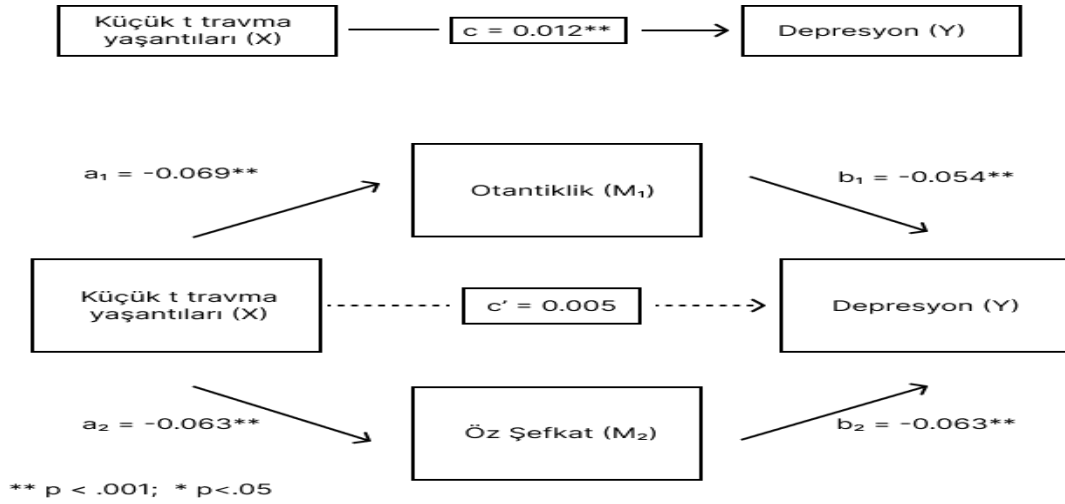
<i>Dolaylı Etki</i>	Bootstrap Katsayısı	Standart Hata	%95 Güven Aralığı	
			Alt Sınır	Üst Sınır
Kt → OT → M	-.004	.002	-.008	-.001
Kt → ÖŞ → M	-.003	.001	-.006	.000
Toplam	-.007	.003	-.012	-.002
<i>Doğrudan Etkiler</i>	Katsayı	Standart Hata	<i>t</i> değeri	
Kt → OT	-.069	.020	-3.435**	
OT → M	.061	.009	7.083**	
Kt → ÖŞ	-.063	.026	-2.338**	
ÖŞ → M	.044	.007	6.795**	
Kt → M	-.009	.002	-3.566**	

** $p < .001$; Kt = Küçük ‘t’ Travma Yaşantıları; OT = Otantiklik; ÖŞ = Öz Şefkat; M = Mutluluk

Tablo 4.12. incelendiğinde yapılan aracı değişken analizi bulgularına göre, otantiklik ve öz şefkatin toplam dolaylı etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($a_1b_1 + a_2b_2$; dolaylı etki = -0.007, SH = 0.003, %95 GA [-0.012, -0.002]). Ayrıca küçük ‘t’ travma geçmişinin mutluluk ile arasındaki ilişkide otantiklik (a_1b_1 ; dolaylı etki = -0.004, SH = 0.002, %95 GA [-0.008, -0.001]) ve öz şefkatin (a_2b_2 ; dolaylı etki = -0.003, SH= 0.001, %95 GA [-0.006, 0.000]) dolaylı etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır.

4.3.2. Küçük ‘t’ travma yaşantısı ve depresyon ilişkisine yönelik aracılık analizi

Küçük ‘t’ travma geçmişi ile depresyon arasındaki ilişkide otantiklik ve öz şefkatin aracılık rolü IBM SPSS programında Hayes (2022) tarafından geliştirilen PROCESS Macro v4.2 eklentisinden yararlanılmış Model 4 kullanılarak incelenmiştir. Aracılık modeli oluşturulurken %95 güven aralığında 5000 örneklem alınarak bootstrap işlemi yapılmıştır. Küçük ‘t’ travma yaşantıları ile mutluluk arasındaki ilişkide otantiklik ve öz şefkatin aracı rolüne dair kurulan aracılık modeli Şekil 4.2.’de gösterilmiştir.



Şekil 4.2. Küçük 't' travma yaşantıları ile depresyon arasındaki ilişkide otantiklik ve öz şefkatin aracı rolünün incelenmesine ilişkin bulgular

Şekil 4.2.'de gösterilen modelde yordayıcı değişken küçük 't' travma geçmişi (X), aracı değişkenler otantiklik (M₁) ve öz şefkat (M₂), sonuç değişkeni ise depresyondur (Y). Şekil 4.2.'deki a_1 yolu küçük 't' travma geçmişi otantiklik üzerindeki doğrudan etkisini; a_2 yolu küçük 't' travma geçmişi öz şefkat üzerindeki doğrudan etkisini göstermektedir. Şekildeki b_1 yolu otantikliğin depresyon üzerindeki doğrudan etkisini ve b_2 yolu öz şefkatin depresyon üzerindeki doğrudan etkisini göstermektedir. Şekildeki c' yolu küçük 't' travma geçmişi depresyon üzerindeki doğrudan etkisini ifade etmektedir. Şekildeki c yolu ise küçük 't' travma geçmişi depresyon üzerindeki toplam etkisini göstermektedir. Yani şekildeki c yolu ile gösterilen toplam etki, küçük 't' travma geçmişi depresyon üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerinin toplamıdır ($c = c' + a_1b_1 + a_2b_2$).

İlk olarak modele ilişkin doğrudan etkiler incelenmiştir (Şekil 4.2.). Küçük 't' travma geçmişi otantiklik üzerindeki yordayıcı etkisi doğrudan negatif yönde ve anlamlıdır ($B = -0.07, p = .001$). Benzer şekilde otantikliğin depresyon üzerindeki etkisi doğrudan negatif yönde ve anlamlıdır ($B = -0.05, p < .001$). Küçük 't' travma geçmişi öz şefkat üzerindeki yordayıcı etkisi doğrudan negatif yönde ve anlamlıdır ($B = -0.06, p = .017$). Öz şefkatin depresyon üzerindeki etkisi doğrudan negatif yönde ve anlamlıdır ($B = -0.06, p < .001$). Başka bir ifadeyle küçük 't' travma geçmişi ile depresyon arasındaki ilişkide, küçük 't' travma geçmişi arttıkça otantiklik ve öz şefkat azalmakta, otantiklik ve öz şefkat azaldıkça da depresyon artmaktadır.

Küçük ‘t’ travma geçmişinin depresyon üzerindeki toplam etkisi pozitif yönde ve anlamlıdır ($B = 0.012, p = .001$). Bu etkinin mevcut ilişkiye otantiklik ve öz şefkatin aracı etkileri dahil olduğunda 0.005’e düştüğü ve bu değerin artık anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p = .082$). Bu sonuçlar, küçük ‘t’ travma geçmişinin depresyon ile olan ilişkisinde otantiklik ve öz şefkatin tam aracılık etkisi olduğunu göstermektedir.

Modele ilişkin dolaylı etkiler incelendiğinde, Şekil 4.2.’deki a_1b_1 yolu küçük ‘t’ travma geçmişinin otantiklik aracılığıyla depresyon üzerindeki dolaylı etkisini gösterirken a_2b_2 yolu küçük ‘t’ travma geçmişinin öz şefkat aracılığıyla depresyon üzerindeki dolaylı etkisini göstermektedir. Bu iki dolaylı etkinin toplamı ($a_1b_1 + a_2b_2$) ise küçük ‘t’ travma geçmişinin depresyon üzerindeki toplam dolaylı etkisini ifade etmektedir. Küçük ‘t’ travma yaşantıları ile depresyon arasında otantiklik ve öz şefkatin aracılığına ilişkin Bootstrap bulguları tablo 4.13’te sunulmuştur.

Tablo 4.13. Küçük ‘t’ travma yaşantıları ile depresyon arasında otantiklik ve öz şefkatin aracılığına ilişkin Bootstrap bulguları

Dolaylı Etki	Bootstrap Katsayısı	Standart Hata	%95 Güven Aralığı	
			Alt Sınır	Üst Sınır
Kt → OT → D	.004	.001	.001	.007
Kt → ÖŞ → D	.004	.002	.000	.008
Toplam	.008	.003	.002	.014
Doğrudan Etkiler	Katsayı	Standart Hata	t değeri	
Kt → OT	-.069	.020	-3.435**	
OT → D	-.054	.009	-5.872**	
Kt → ÖŞ	-.063	.026	-2.338**	
ÖŞ → D	-.063	.007	-8.915**	
Kt → D	.005	.003	1.743**	

** $p < .001$; Kt = Küçük ‘t’ Travma Yaşantıları; OT = Otantiklik; ÖŞ = Öz Şefkat; D = Depresyon

Tablo 4.13. incelendiğinde yapılan aracı değişken analizi bulgularına göre, otantiklik ve öz şefkatin toplam dolaylı etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($a_1b_1 + a_2b_2$; dolaylı etki = 0.008, SH = 0.003, %95 GA [0.002, 0.014]). Bununla birlikte, küçük ‘t’ travma geçmişinin depresyon ile arasındaki ilişkide otantiklik (a_1b_1 ; dolaylı etki = 0.004, SH = 0.001, %95 GA [0.001, 0.007]) ve öz şefkatin (a_2b_2 ; dolaylı etki = 0.004, SH = 0.002, %95 GA [0.000, 0.008]) dolaylı etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır.

5. TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde küçük ‘t’ travma yaşantıları, öz şefkat, otantiklik mutluluk ve depresyon değişkenleri arasındaki doğrudan etkilere ve küçük ‘t’ travma yaşantıları ile depresyon ve mutluluk arasında öz şefkat ve otantikliğin aracılık etkilerine yönelik bulgular doğrultusunda sonuçlar ortaya koyulmuş ve ilgili alan yazın ışığında tartışılmıştır.

5.1. Demografik Değişkenlerin Mutluluk ve Depresyon İle ilişkilerinin Tartışılması

Depresyon ve mutluluk, Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ, 2004) tanımında yer alan geniş ruh sağlığı spektrumunun iki temel uç noktasını temsil etmektedir. DSÖ, ruh sağlığını yalnızca psikiyatrik hastalıkların yokluğu olarak değil, bireyin yaşamdan tatmin olma ve iyi olma halini de kapsayan bir kavram olarak tanımlamaktadır (DSÖ, 2004). Depresyon, ilgi kaybı, umutsuzluk ve günlük işlevsellikte bozulma gibi belirtilerle karakterize edilen yaygın bir ruh sağlığı sorunu olup, bireyin hem duygusal hem de bilişsel işleyişini ciddi şekilde etkilemektedir (APA, 2014). Buna karşılık mutluluk, bireyin olumlu duygular deneyimleyerek yaşamdan memnuniyet duyması ve genel bir iyi olma hali olarak tanımlanır (Diener, 2000). Ruh sağlığı üzerine yapılan araştırmalar, depresyon ve mutluluğun birbirine zıt kavramlar olmasına rağmen, bu iki durumun aynı bireyde bir arada var olabileceğini ortaya koymaktadır (Keyes, 2002). Mutluluğun, bireyin yaşam kalitesine ve genel iyilik haline katkıda bulunurken, depresyonun ise bu durumu zayıflatan bir faktör olduğu bilinmektedir (Lyubomirsky, 2008). Bu bağlamda, bireylerin yaşamlarında deneyimledikleri travmalar ve olumsuz olayların depresyon ve mutluluk üzerindeki etkilerini anlamak, ruh sağlığını bütüncül bir perspektifle değerlendirmek açısından önem taşımaktadır (Hammen, 2005). Mutluluk ve depresyon gibi ruh sağlığı ile ilgili kavramlar, bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, sosyoekonomik durum ve medeni hal gibi demografik değişkenlere göre farklılık gösterebilmektedir. Alan yazında yer alan bu bilgiler ışığında araştırmamızda katılımcıların demografik özelliklerinden olan cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim seviyesi ve sosyo-ekonomik seviyelerinin depresyon ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Mevcut araştırmada uygulanan analizler neticesinde cinsiyetin mutluluk üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu, kadın katılımcıların erkeklere göre daha yüksek mutluluk seviyelerine sahip olduklarını

saptanmıştır. Ancak cinsiyetin depresyon üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Yaş gruplarının mutluluk üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Ancak yaş grupları açısından genç katılımcıların depresyon puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Medeni durum, eğitim seviyesi ve sosyo-ekonomik düzeyin mutluluk ve depresyon puanları üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmüştür.

Mevcut araştırmada cinsiyetin mutluluk üzerindeki etkisine ilişkin bulgular alan yazınla uyumlu olarak, kadınların mutluluk seviyelerinin erkeklere göre anlamlı derecede yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Bal ve Gülcan, 2014; Graham 2012; Sharma ve Gulati, 2015). Kadınların genellikle duygusal farkındalıklarının daha yüksek olması ve sosyal destek ağlarından daha fazla faydalanmaları, mutluluk düzeylerini artırıcı bir faktör olarak ele alınmaktadır (Nolen-Hoeksema ve Aldao, 2011). Ayrıca, kadınların toplumsal olarak duygusal ihtiyaçlarını dile getirmeye daha yatkın olması, onları daha fazla tatmin sağladıkları sosyal etkileşimlere yönlendirebilmektedir (Tiefenbach ve Kohlbacher, 2013). Son olarak ise kadınların genellikle daha düşük düzeyde hedeflere sahip olmaları, çalışma şartları ve kariyer beklentilerinin erkeklere göre düşük olmasının mutluluklarına katkı sağlayan faktörler olarak değerlendiren tartışmalı olabilecek açıklamalar da bulunmaktadır (Sharma ve Gulati, 2015). Bununla birlikte, depresyon düzeylerine bakıldığında, kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, depresyonun cinsiyetten bağımsız olarak karmaşık biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerden etkilendiğini düşündürmektedir (Hyde, 2014). Parker ve Brotchie'nin (2010) yürüttüğü araştırma da bizim bulgumuzla tutarlı olarak depresyondaki cinsiyet farkının önemsenecek kadar az olduğunu bulgulamıştır. Her ne kadar kadınların depresyona daha yatkın olduğu genel bir kanı olsa da (Cyranowski ve ark., 2000; Shi ve ark., 2021), bu çalışmada anlamlı bir farkın bulunamaması, depresyonun bireysel farklılıklarla daha fazla ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Yaş gruplarına göre mutluluk ve depresyon düzeylerine ilişkin bulgular değerlendirildiğinde, mutluluk açısından yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür. Bu sonuç, yaş ilerledikçe mutluluk düzeylerinin büyük ölçüde sabit kaldığını ve katılımcıların yaşa göre mutluluklarında belirgin bir değişiklik olmadığını işaret etmektedir. Mutluluk, bireyin yaşam koşullarına, sosyal destek sistemine ve genel yaşam doyumuna bağlı olarak şekillenen karmaşık bir yapıdır ve yaşa bağlı bir faktör olmaktan çok, kişisel deneyimlerle ilişkilidir (Diener 2000; Ryff ve Singer, 1998). Buna karşılık, depresyon düzeylerine baktığımızda, yaş grupları arasında

anlamalı farklılıklar olduğu saptanmıştır. 18-29 yaş aralığındaki katılımcıların 50-65 yaş aralığındaki katılımcılara ve 30-39 yaş aralığındaki katılımcıların 50-65 yaş aralığındaki katılımcılara kıyasla daha yüksek depresyon seviyesine sahip oldukları saptanmıştır. Bu bulgular, genç yetişkinlerin ve orta yaş grubundakilerin depresyon düzeylerinin ileri yaş grubuna göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, Anthony ve Petronis'in (1991) çalışmasındaki bulgularla tutarlıdır; zira bu çalışma, 18-44 yaş arasındaki bireylerin depresyon için risk grubunda olduğunu ifade etmektedir. Genç yetişkinlerin kariyer, ilişki ve hayatın belirsizlikleriyle ilgili stresörlerle karşı karşıya kalmaları, bu dönemde depresyon riskini artırabilir. Schaakxs ve ark. (2017) tarafından yapılan çalışma, genç yaşlarda depresyonun, çocukluk dönemi istismarı, ağrı, yüksek vücut kitle indeksi ve kronik hastalıklar gibi risk faktörleri ile daha güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bu da genç yetişkinlikte depresyonun neden daha yaygın olduğunu açıklayabilir. Öte yandan, yaşlı yetişkinlerde depresyon riskinin daha düşük çıkması, Rihmer ve Angst'ın (2007) çalışması ile kısmen çelişmektedir, çünkü onlar ileri yaşlarda depresyon riskinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Ancak bu bulgunun, yaşlı bireylerin yaşam deneyimi ve stresle başa çıkma becerilerinin gelişmesi ile ilişkili olabileceğini de göz önünde bulundurmak gerekir. Neugarten (1979), bireylerin stresörleri beklediği zamanlarda onlara daha iyi uyum sağladıklarını vurgulamıştır. Bu perspektiften bakıldığında, yaşlı bireylerde depresyon riskini artıran eş kaybı ve sağlık sorunları gibi faktörler, bu yaş grubunda daha yaygın olduğu için beklenen stresörler olarak görülüp depresyon riski daha az artış gösterebilir. Ancak bu faktörler genç yaşta ortaya çıktığında, bireylerin bu durumlardan daha az uyum sağlayabildiği ve bu nedenle depresyon riskinin daha yüksek olabileceği öne sürülebilir (Vink, Aartsen ve Schoevers, 2008).

Araştırmamızda medeni durumun mutluluk ve depresyon üzerindeki etkisi incelenmiş ve elde edilen sonuçlar, katılımcıların mutluluk ve depresyon puanları açısından medeni durumlarına göre anlamalı bir fark göstermediği ortaya konmuştur. Alan yazın incelendiğinde evli bireylerin bekar olanlara göre daha yüksek mutluluk seviyesine sahip olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Botha ve Booysen, 2013; Diener ve Seligman, 2002; Kıroğlu ve Yıldırım, 2022). Ancak bu çalışmaların tersine bizim çalışmamızın bulgularını destekler nitelikte çalışmaların da olduğu tespit edilmiştir. Diener ve Seligman (2002), evli bireylerin genel olarak bekar bireylere göre daha yüksek mutluluk seviyelerine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Aynı şekilde, Mastekaasa (1994)

evliliğin sosyal destek ve refah sağladığını, bunun da bireylerin mutluluğunu artırdığını savunmaktadır. Bu araştırmalarda evliliğin mutluluk üzerinde pozitif bir etkisi olduğu görülmekte, ancak bu etkinin kültürel, ekonomik ve kişisel faktörlerle de ilişkili olduğu belirtilmektedir. Örneğin, Lucas ve Dyrenforth (2006) medeni durumun mutluluk üzerindeki etkisini incelemiş ve evlilik gibi yaşam olaylarının uzun vadede mutluluk üzerinde kalıcı bir etki yaratmadığını ortaya koymuştur. Araştırmacılar, bireylerin büyük yaşam olaylarına kısa vadede adapte olsalar da uzun vadede bu tür olayların mutluluk üzerinde önemli bir fark yaratmadığını ileri sürmüşlerdir. Bu da, mevcut çalışmada medeni duruma bağlı olarak mutluluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamasıyla paraleldir. Dush ve Amato (2005) ise evlilik ile ilişkili mutluluğun daha çok evliliğin kalitesiyle ilgili olduğunu, sadece evli olmanın mutluluğa katkı sağlamadığını vurgulamışlardır. Alan yazında yer alan bu bulgular, medeni durumun değil ilişkilerin niteliğinin daha önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Depresyon açısından değerlendirildiğinde ise mevcut çalışmada medeni duruma göre depresyon seviyelerinde de anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak bu bulgu da literatürde bazı çalışmalarla tutarlı, bazılarıyla ise çelişmektedir. Kim ve McKenry (2002) gibi araştırmacılar, evli bireylerin sosyal destek sistemlerinden faydalanmaları nedeniyle daha düşük depresyon seviyelerine sahip olduklarını belirtirken, Simon (2002) bekar ve boşanmış bireylerin depresyon riskinin evli bireylere göre daha yüksek olduğunu vurgulamıştır. Öte yandan, Hope, Rodgers ve Power (1999) medeni durumun tek başına depresyon üzerinde güçlü bir etkisinin olmadığını, kişisel yaşam koşulları ve psikososyal destek sistemlerinin depresyon üzerinde daha belirleyici olduğunu öne sürmüşlerdir. İlgili alan yazın gözden geçirildiğinde sadece evliliğin depresif hissetmeye dair bir belirleyici olmasından ziyade evlilik içindeki tükenmişlik hissi (Zheng ve ark., 2022), evlilikteki partnerlerin birbirleri ile uyumu (Parlak, 2021), evliliğin bireysel değerlendirmesinin ardından algılanan sosyal destek (Vaingankar ve ark., 2020) gibi farklı durumların değerlendirilmesini de içeren karmaşık bir süreç olarak ele alınması gerekmektedir.

Mevcut araştırma kapsamında eğitim seviyesinin mutluluk ve depresyon üzerindeki etkisi incelenmiş ve elde edilen sonuçlar, katılımcıların mutluluk ve depresyon puanları açısından eğitim seviyelerine göre anlamlı bir fark göstermediği ortaya konmuştur. Alan yazın incelendiğinde bizim çalışmamızla uyumlu olmayan sonuçların ortaya konulduğu görülmüştür. Dolan, Peasgood ve White (2008), eğitim seviyesinin bireylerin yaşam doyumu ve mutluluğu üzerinde pozitif bir etkisi olduğunu, daha yüksek eğitim seviyesine

sahip bireylerin genellikle daha yüksek yaşam memnuniyetine sahip olduğunu savunmuşlardır. Bu tür çalışmalar, daha yüksek eğitim seviyelerinin bireylerin daha iyi iş fırsatlarına, sosyal statüye ve finansal güvenliğe ulaşmasına olanak tanıyarak mutluluk düzeylerini artırdığını öne sürmektedir. Michalos ve Michalos (2017) ise eğitim seviyesinin bireylerin yaşam beklentileri ve hedefleri üzerindeki etkilerini vurgulayarak, yüksek eğitim seviyesinin daha fazla tatmin ve daha düşük depresyon seviyeleri ile ilişkili olabileceğini belirtmiştir. Öte yandan bizim bulgularımızı destekleyen araştırmalar eğitimin mutluluk ve depresyon üzerindeki etkisinin doğrudan olmadığını savunmaktadır. Blanchflower ve Oswald (2004), eğitim seviyesinin mutluluk üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olduğunu, bireylerin ekonomik durumu, sosyal destek ağları ve iş tatmini gibi faktörlerin daha belirleyici olduğunu belirtmişlerdir. Ferrer-i-Carbonell (2005) da eğitim seviyesinin bireylerin yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu vurgulamış, özellikle sosyal ve ekonomik şartların mutluluk düzeylerinde daha büyük bir rol oynadığını ileri sürmüştür. Eğitim seviyesinin depresyonla olan ilişkisinde mutlulukla olan ilişkisindeki benzer şekilde; depresyon ve eğitim arasındaki ilişkinin genellikle dolaylı olduğunu ve kişisel kaynaklar, sosyal destek ve ekonomik durum gibi diğer faktörlerin depresyon üzerindeki etkisinin daha büyük olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Bjelland ve ark., 2008; Ross ve Mirowsky, 1999). Alan yazında yer alan bulgular ışığında, genel olarak eğitim seviyesinin tek başına mutluluk ve depresyon üzerinde belirleyici bir faktör olmadığı ancak bireylerin yaşam koşulları, sosyal çevreleri ve ekonomik durumları gibi diğer değişkenlerle etkileşim içinde olduğunda daha anlamlı hale geldiği anlaşılmaktadır. Yüksek eğitim seviyesinin potansiyel olarak daha fazla kaynak ve fırsat sağladığı, ancak bu durumun mutlaka daha yüksek mutluluk veya daha düşük depresyon seviyelerine yol açmadığı sonucuna varılabilir.

Araştırmamızda sosyo-ekonomik seviyenin mutluluk ve depresyon üzerindeki etkisi incelenmiş ve elde edilen sonuçlar, katılımcıların mutluluk ve depresyon puanları açısından sosyo-ekonomik düzeylerine göre anlamlı bir fark göstermediği ortaya konmuştur. Howell ve Howell (2008) yaptıkları bir meta-analizde çalışma bulgularımız ile ters yönde olacak biçimde bireysel gelir düzeyinin mutlulukla doğrudan bir ilişkisinin olduğunu, özellikle düşük gelirli bireylerde ekonomik güvenliğin mutluluk üzerindeki etkisinin daha güçlü olduğunu raporlamışlardır. Ancak özellikle ekonomik kaynakların sınırlı olduğu durumlarda bireylerin mutluluk düzeylerinde belirgin düşüşler yaşadığını vurgulanmıştır. Mevcut çalışmada anlamlı bir fark bulunmamasının, örnekleme çok

düşük ve çok yüksek sosyo-ekonomik gruptaki bireylerin sayısının az olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca mutluluk ve sosyo-ekonomik seviye arasındaki ilişkiyi ele alan bazı araştırmaların da çalışmamızın bulgularını desteklediği belirlenmiştir. Diener ve Oishi (2000) de bireysel mutluluk üzerinde gelirin etkisinin sınırlı olduğunu, daha çok sosyal ilişkiler, kişisel anlam ve yaşam tatminine katkıda bulunan diğer faktörlerin ön planda olduğunu öne sürmüştür. Easterlin Paradoksu olarak bilinen fenomen, ekonomik büyümenin uzun vadede bireylerin mutluluk seviyelerinde anlamlı bir artışa yol açmadığını ileri sürmektedir (Easterlin, 1974, akt. Easterlin ve O'Connor, 2022). Bu durum, bireylerin gelir seviyelerinin belirli bir eşiğin üzerinde mutluluk üzerinde daha az etkili olduğuna işaret etmektedir. Dolayısıyla, çok yüksek sosyo-ekonomik düzeyde yer alan bireylerin mutluluk düzeylerinin çok düşük veya düşük düzeyde olanlardan anlamlı şekilde farklı olmaması, bu teoriyi destekler niteliktedir. Depresyon açısından yapılan değerlendirmeler de alan yazında benzer şekilde tartışılmaktadır. Lorant ve ark. (2003) tarafından yapılan bir araştırmada, düşük sosyo-ekonomik düzeyde yer alan bireylerin depresyon riskinin daha yüksek olduğu raporlanmıştır. Ekonomik yetersizliklerin ve sosyal dışlanmanın bireylerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yarattığı ve depresyon düzeylerini artırdığı öne sürülmüştür. Mackenbach ve ark., 2008 da ekonomik dezavantajların ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulayarak, düşük gelir seviyesine sahip bireylerin daha yüksek depresyon oranlarına sahip olduğunu göstermiştir. Ancak mevcut çalışmada depresyon düzeyleri açısından sosyo-ekonomik gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmaması, bu sonuçlarla çelişmektedir. Öte yandan Marmot'un (2004) çalışması bizim çalışmamızı destekler nitelikte sosyo-ekonomik düzey ile depresyon arasındaki ilişkinin net olmadığını göstermektedir. Marmot (2004), bireylerin ruh sağlığını belirleyen faktörlerin yalnızca ekonomik düzey değil, aynı zamanda bireyin yaşadığı sosyal çevre, iş hayatındaki tatmin, ve kişisel ilişkilerin kalitesi olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda, yalnızca sosyo-ekonomik düzeyin depresyonu açıklamakta yetersiz kaldığı, daha geniş bir psikososyal değerlendirme yapılması gerektiği ileri sürülmektedir. Mevcut çalışmada sosyo-ekonomik seviyelere göre depresyon düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermemesi, bu görüşle tutarlı olarak değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, bu çalışma sosyo-ekonomik düzeyin mutluluk ve depresyon üzerinde tek başına belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir.

5.2. Küçük 't' Travma Yaşantılarının Mutluluk ve Depresyon Üzerindeki Doğrudan Etkilerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Küçük 't' travmalar, günlük yaşamda karşılaşılan, bireyin psikolojik sağlığını etkileme potansiyeline sahip, ancak büyük travmatik olaylar kadar yoğun olmayan stresörlerdir (Brickel, 2019). Yaşamın erken dönemlerinde deneyimlenen olumsuz olaylar kişinin yetişkinlik döneminde yalnızca mental sağlık üzerinde değil aynı zamanda genel iyi oluşları üzerinde de olumsuz bir etkiye sahiptir (Söyünmez ve Sekiöz, 2024; Wu ve ark., 2020). Kişinin yaşamından algıladığı genel memnuniyet ve olumlu duyguların toplamı olan mutluluğun stresli veya travmatik olaylarla ilişkilendirildiği bilinmektedir (Oshio, Umeda ve Kawakami, 2013). Bu tür travmaların sürekli olarak deneyimlenmesi ya da yeterince işlenmemesi durumunda bireyin mutluluk düzeyini önemli ölçüde olumsuz etkileyebileceğine dair alan yazında yer alan vurgular göz önünde bulundurularak, küçük 't' travmalarının mutluluğun negatif yönlü bir yordayıcısı olabileceği öngörüsüyle hareket edilmiştir. Nitekim, mevcut çalışmamızın çoklu regresyon analizi bulguları, küçük 't' travmalarının mutluluk üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve doğrudan bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Alan yazında küçük 't' travmalar ile yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmekle birlikte, olumsuz erken çocukluk dönemi yaşantıları, ihmal ve istismar gibi konuları ele alan ve bu deneyimlerin mutluluk ve depresyon ile ilişkisini inceleyen araştırmalar mevcuttur. Bu araştırmalardan biri olan Blanchflower ve Bryson (2023) tarafından yapılan çalışmada olumsuz çocukluk deneyimleri ve mutluluk arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışma bulgularına göre çocukluk dönemindeki bir ebeveynin ölümü, ebeveynlerin ayrılması veya boşanması, finansal zorluklar, bir ebeveynin uzun süreli yokluğu, ebeveynler arasındaki kavgalar, ebeveynin işsizliği, cinsel saldırı, uzun süreli sağlık sorunları yaşamak, okulda zorbalığa uğramak, çocukken dövülmek veya yumruklanmak gibi deneyimlerin, kişilerin yetişkinlik döneminde daha düşük mutluluk ifade etmeleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu araştırmanın bulguları, olumsuz çocukluk deneyimlerinin bireylerin yaşamlarının ilerleyen yıllarında daha düşük mutluluk düzeyleri ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, araştırma kapsamında ele alınan travmaların büyük bir bölümünün küçük 't' travma olarak değerlendirilen aile yaşantıları, sosyal yaşantılar ve karşılanmayan fizyolojik ihtiyaçlardan kaynaklanan travmaları kapsadığı dikkate alındığında, küçük t travmaların da mutluluk üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği anlaşılmaktadır. Corcoran ve McNulty (2018) tarafından

yapılan ve olumsuz çocukluk yaşantısına sahip kişilerin öznel iyi oluş düzeylerinin incelendiği başka bir araştırmada da incelenmiştir. Elde edilen bulgular çocukluk çağı travmalarının kaygılı bağlanma, depresyon ve anksiyete ile pozitif yönde, öznel iyi oluş ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Melkman'ın (2017) yürüttüğü bir diğer araştırmada ise erken dönemde kötü muameleye maruz kalan kişilerin daha düşük düzeyde mutluluk oldukları saptanmıştır. Ayrıca çalışmada çocuklukta olumsuz yaşam deneyimi olan kişilerin sosyal destek yapısının bozulması, mevcut desteği tanıma ve harekete geçirme yeteneğinin azalmasıyla, daha düşük mutluluk bildirmeleri arasında ilişki olduğu ileri sürülmüştür. Konu ile ilgili Türkiye örnekleminde yürütülen çalışmalar gözden geçirildiğinde de sonuçların benzer olduğu görülmektedir. Gençtosun'un (2022) yürüttüğü çalışmada, çocukluk döneminde olumsuz yaşantılar ile mutluluk arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Söyünmez ve Seki-Öz (2024) hem nicel hem nitel yöntemler kullanarak hemşirelik öğrencilerinin çocukluk travması deneyimlerini ve şu anki mutluluk düzeylerini incelemiştir. Çalışmanın nitel kısmına ait bulgular kişilerin çocukluk travması deneyimleri arttıkça mutluluk seviyelerinin azaldığı yönündedir. Nitel bulgulara paralel olarak nicel bulgular da erken dönem travma maruziyetinin kişileri yetişkinlikte de olumsuz etkilediğini gösterir niteliktedir.

Küçük 't' travmalar yaşamın erken dönemlerinde deneyimlenmekle birlikte genellikle tek bir olaydan değil sürekli tekrarlanarak birikimli etkiye sahip olan ve uzun vadeli etkilere yol açabilen bir travma türüdür (Hensley, 2020; McCullough, 2002). Bu tür travmaların bazı durumlarda en az büyük 'T' travmalar kadar yoğun bir etkisi olabilmektedir (Mol ve ark., 2005; Morissey, 2013). Küçük 't' travmaların tekrarlı maruziyet ve birikimli etkisi nedeniyle yetişkinlikte bireyin depresyon düzeyini arttırabileceğine dair alan yazında bulunan vurgular (Riso ve Newman, 2003; Thongrakyyoo, Laurujisawat ve Chandarasiri, 2023) göz önünde bulundurularak, küçük 't' travmaların depresyonun pozitif yönlü bir yordayıcısı olabileceği öngörüsüyle hareket edilmiştir. Yaşamın erken yıllarında karşılaşılan travmatik olayların ilerleyen yıllarda depresyon (Mandelli, Petrelli ve Serreti, 2015) ve anksiyete (Hovens ve ark., 2010) başta olmak üzere travma sonrası stres bozukluğu, alkol kullanım bozukluğu, yeme bozukluğu gibi birçok psikopatoloji (McLaughlin ve Lambert, 2017; Royer ve ark., 2023) ile ilişkilendirildiği bilinmektedir. Nitekim, mevcut çalışmamızın çoklu regresyon analizi bulguları, küçük 't' travmaların depresyon düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve doğrudan bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Alan yazında küçük ‘t’ travmalarıyla ilgili çalışmaların kısıtlı olması göz önünde bulundurulduğunda olumsuz erken dönem yaşantıları, çocukluk çağı travmaları, ihmal ve istismar gibi konuları kapsamına alan ve bu konuların mutluluk ve depresyonla ilişkisini inceleyen araştırmalar mevcuttur. Bunlardan biri olan McKeen ve ark.’nın (2021) üniversite öğrencileri ile yürüttükleri çalışmada kişilerin erken yaşlarda deneyimledikleri olumsuz yaşantılarının sayısı arttıkça depresyon düzeylerinde de artış gözlemlendiğini raporlamışlardır. Ayrıca çalışmada yaşamın erken döneminde deneyimlenen olumsuz maruziyetler ile ilişkilendirilen olumsuz düşüncelerin kişilerin duygularını tanımlama ve içinde bulundukları ana dair farkındalık yeteneklerinin zedelenmesinden kaynaklı olarak kişilerin daha fazla depresyon deneyimi bildirdiklerini saptamışlardır. Li, D’Arcy ve Meng’in (2015) yaptığı meta-analiz çalışması herhangi bir duygusal istismara maruz kalmanın, yetişkinlikte depresyon geliştirme riskini artırabileceğini ve bu riskin iki katından bile fazla olabileceğini göstermiştir. Bu çalışma sonucu ile uyumlu olarak Qin ve ark.’ın (2024) çalışmasına göre çocukluk dönemi travmatik yaşantılarının kişilerin nevroitikliğini ve stres algılarını etkileyerek uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini geliştirmesine neden olmaktadır ve bu da erken dönem travmalarının depresyon üzerindeki etkisini artırmaktadır. Gathier ve ark. (2024) ise yaptıkları çalışmada çocukluk travması yaşayan katılımcıların yaşamayanlara göre daha düşük açık benlik saygısı (ancak daha düşük örtük benlik saygısı değil) ifade ettiğini bildirmiştir. Erken dönem travmaları ile hem depresyon hem de anksiyete gelişimi ilişkisinde açık benlik saygısının aracılık ettiğini bulgulamışlardır. Meşe (2024) ihmal ve istismar türü çocukluk dönemi travma geçmişi olan kişilerin psikolojik katılık ve depresyon, anksiyete, stres puanlarının, travmatik geçmişi olmayanlara kıyasla daha yüksek olduğunu raporlamıştır. Morissey (2013) okulda zorbalığa uğrama, ameliyat, ebeveyn boşanması ve küçük yaşlarda taşınma öyküsünü küçük ‘t’ travma olarak değerlendirdiği vaka çalışmasında bulunan 10 yaşındaki bir erkek çocuğunun yoğun ayrılık kaygısı yaşadığını belirtmiştir. Cvetek (2008) ise yaptığı çalışmada TSSB kriterini karşılamayan stresli yaşam olaylarında/küçük ‘t’ travmalarında EMDR’in etkisini değerlendirmeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucuna göre çocuklukta aşağılanma, terk edilme, ebeveyn boşanması gibi küçük ‘t’ travma yaşantısı olan kişilerin EMDR seanslarında bu anılarını bulmakta zorlandıklarını ancak bu anıların hatırlanıp işlemlendikten sonra kişilerin sürekli kaygı düzeylerinde belirgin bir düşme olduğunu bulgulamıştır. Thongrakyyoo, Laurujisawat ve Chandarasiri (2023) hastanede majör depresyon tanısı ile yatan ve küçük ‘t’ travması olan 106 katılımcı ile

yürüttükleri çalışmada doğrudan küçük ‘t’ travma ve depresyon ilişkisini ele almışlardır. Çalışma bulgularına göre depresyonda olan ergenler ve erken yetişkinlik dönemindeki hastalarda küçük 't' travma düzeyinin depresyonun ciddiyeti ile önemli ölçüde ilişkili olduğu gösterilmiştir.

Bu bilgiler ışığında, alan yazında küçük 't' travmaların bireylerin mutluluk ve depresyon düzeyleri üzerindeki olumsuz etkilerine dair bulgular, araştırmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir. Küçük 't' travmaların, özellikle erken yaşlarda deneyimlenen olumsuz olayların, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını ve ruh sağlıklarını uzun vadede etkilediği görülmektedir (Blanchflower ve Bryson, 2023; Corcoran ve McNulty, 2018; Li ve ark., 2015). Nitekim, çoklu regresyon analizimiz de bu travmaların mutluluk üzerinde negatif, depresyon üzerinde ise pozitif yönlü anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Alan yazın ve mevcut bulgular bir arada değerlendirildiğinde, küçük 't' travmaların sadece bireysel mutluluk düzeylerini değil, aynı zamanda genel iyi oluşu ve depresyonu da doğrudan etkileyebileceği anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar, küçük 't' travmaların bireyler üzerinde uzun vadeli etkiler yaratabileceğine dair vurguları güçlendirmektedir.

5.3. Küçük 't' Travma Yaşantılarının Öz Şefkat ve Otantiklik Üzerindeki Doğrudan Etkilerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Zorluklar karşısında kişinin kendine yönelik destekleyici ve anlayışlı bir tutumda olmasını ifade eden öz şefkatin küçük “t” travmalar gibi erken dönem olumsuz yaşam olayları ile ilişkisini ele alan çalışmalar incelendiğinde çocukluk dönemindeki travmatik deneyimlerin kişinin öz şefkat düzeyini düşürdüğünü görülmektedir (Tanaka ve ark. 2011; Vettese ve ark., 2011). Erken dönem travmalar bireylerin kendilerini değersiz, suçlu veya yetersiz hissetmelerine yol açarak öz eleştiriye artırmakta ve öz şefkatin işaret ettiği kişinin kendisine yönelik olumlu duyguları geliştirmesini zorlaştırmaktadır (Moore ve ark., 2022). Alan yazında yer alan erken dönemdeki olumsuz yaşantıların öz şefkat üzerindeki olumsuz etkileri göz önünde bulundurularak, küçük ‘t’ travmaların öz şefkatin negatif yönlü bir yordayıcısı olabileceği öngörüsüyle hareket edilmiştir. Nitekim mevcut çalışmamızın çoklu regresyon analizi bulguları, küçük ‘t’ travmalarının öz şefkat üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve doğrudan bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Alan yazın içerisinde doğrudan küçük ‘t’ travmalar ile gerçekleştirilen çalışmaların kısıtlı olması nedeniyle çocukluk dönemindeki istismar, kötü muamele ve travmalar ile

ilgili araştırmaların öz şekate etkilerini inceleyen çalışmalar göz önünde bulundurulmuştur. Bu çalışmalardan biri olan Collins ve ark.'nın (2023) 1302 kadın katılımcı ile yürüttükleri çalışmada, çocuklukta maruz kalınan psikolojik istismarın yetişkinlik döneminde daha yüksek olumsuz kendilik değerlendirmesi ve daha düşük öz şekfat ile ilişkili olduğunu bildirmişlerdir. Yaşamın ilk yıllarında bakım veren ile kurulan ilişkinin sevgi ve şekfattan yoksun biçimde çocuğa karşı kötü muameleyi içeren ve tutarsız davranışlar içermesi çocuğun model alma yoluyla kendine karşı zayıf bir bakış açısı oluşturmasına yol açarak daha düşük öz şekfat seviyelerini işaret etmektedir (Neff ve McGehee, 2010). Yaşamın erken dönemlerinde karşılaşan olumsuz deneyimleri öz şekfatın daha düşük seviyeleri ile ilişkilendiren bir mekanizma ise duygu düzenleme becerileri üzerinden yapılmaktadır. Erol ve Inozu (2023) niversite öğrencileri ile yürüttükleri çalışmada çocukluk ağı travmatik yaşantılarının kişinin duygu düzenleme becerileri üzerinde olumsuz etkiler oluşturarak stresli durumlarla baş etme yeteneklerine zarar verebileceğini ve bu durumun yaşamın ilerleyen evrelerinde zorlayıcı bir olayla karşılaştığında kişinin kendisine şekfat göstermesini zorlaştırdığını raporlamışlardır. Kişilerin erken dönem travmatik yaşantılarından kaynaklı hissettikleri utanç duygusu da kendilerine yönelik şekfatlı bakışın gelişimini engelleyerek daha eleştirel ve sert olmalarına neden olabilmektedir. Kopland ve ark. (2023) ocukluk ağı travmalarının ve yeme bozukluklarının, bireylerin öz şekfat seviyelerini nasıl etkilediğini araştırmıştır. Çalışma, erken dönem travma yaşayan bireylerin yüksek düzeyde utanç ve kendine eleştiri gösterdiğini ve bu durumun öz şekfat seviyelerini düşürdüğünü ortaya koymuştur. Cabrera ve ark.'ın (2021) alışması da çocukluk ağı travmatik yaşantılarının bireylerin öz şekfat geliştirme kapasitesini utanç duygusu aracılığıyla nasıl olumsuz etkilediğini destekler niteliktedir. Yapılan çalışmada küçük "t" travma kapsamında değerlendirilebilecek psikolojik kötü muamele ve öz şekfat arasındaki ilişkiyi incelemiş ve utancın bu ilişkide aracı rol oynadığını bulmuştur. Çocukluk döneminde yaşanan duygusal istismar veya ihmal, bireylerin yüksek düzeyde utanç hissetmesine ve bu durumun da öz şekfat seviyelerini düşürmesine neden olmuştur (Cabrera ve ark., 2021). Banaj ve Pellicano'nun (2020) ocukluk ağı travmalarının kişilerin öz kavramlarını nasıl etkilediğini ele aldıkları çalışmada yaşamın erken döneminde deneyimlenen travmatik olayların bireylerin kendilerine, diğerlerine ve dünyaya olan güvenlerini zedeleyerek utanç duygusunu besleyeceğini işaret etmektedir. Kişinin özellikle kendine dair güvenin zedelenmesi utanç aracılığıyla öz şekfat düşüklüğüne yol açtığı kadar kendilerine dair

otantikliklerini de olumsuz yönde etkilemektedir (Sapiro ve Quiroz, 2022). Alan yazında küçük “t” travma yaşantıları ile öz şefkat değişkenlerini birlikte kullanan bir çalışmaya rastlanmamış olsa da çalışmamız küçük “t” travma yaşantılarının öz şefkat üzerindeki yordayıcı etkisini ortaya koymuştur.

Kişinin dış baskılardan veya sosyal beklentilerden sıyrılarak kendi benliğine sadık kalarak davranabilmesi olarak ifade edilebilecek otantikliğin çocukluk yıllarındaki travmalardan olumsuz etkilendiği bilinmektedir (Dereboy ve ark., 2018). Sıklıkla yaşamın erken dönemlerinde yani kişiliğin henüz tam olarak oluşmadığı dönemlerde karşılaşılan küçük “t” deneyimlerinin ihmal yaşantılarını da içerdiği göz önünde bulundurulduğunda kişide değersizlik inancını tetikleyerek dış onaya yöneltecek ve kimlik inşasının sağlıklı ilerlemesinin önünde bir engel teşkil edecektir (Dereboy ve ark., 2018). Alan yazında yer alan bu vurgulara paralel olarak küçük ‘t’ travma yaşantıları içerisinde ele alınabilecek çocukluk dönemi olumsuz yaşantılarının otantiklik üzerindeki olası olumsuz etkileri değerlendirildiğinde küçük ‘t’ travmaların otantikliğin negatif yönlü bir yordayıcısı olabileceği öngörüsüyle hareket edilmiştir. Nitekim mevcut çalışmamızın çoklu regresyon analizi bulguları, küçük ‘t’ travmalarının otantiklik üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve doğrudan bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Alan yazın kapsamında küçük ‘t’ travmalarla ilgili araştırmaların sınırlılığı nedeni ile çocukluk dönemi travmaları ve kötü muameleleri gibi konuları ele alan ve bu deneyimlerin otantiklik ile ilişkisine odaklanan çalışmalar mevcuttur. Bunlardan biri olan, Crittenden ve DiLalla’nın (1988) 105 anne-çocuk çiftiyle yürüttükleri çalışma sonucunda kötü muamele görmüş çocukların sahte bir benlik yaratabileceklerini ve çarpık ve bağlantısız duygusal deneyimler sergileyebileceklerini göstermişlerdir. Crastopol (2015), pozitif psikoloji literatüründe küçük “t” travmaların karşılığı olarak kabul edilen mikro travmaların otantiklik üzerinde olumsuz etkileri olduğu belirtilmektedir. Kötü muameleye maruz kalan çocuklar, uyum sağlayıcı duygu düzenleme becerilerinden yoksun olabilirler çünkü bu becerileri desteklemek yerine, bakıcılar uyumsuz stratejiler modelleyebilir ve çocuğun duygusal ifadeleri cezalandırabilirler (Kim ve Cicchetti, 2010). Ayrıca, yüksek tehdit seviyeleriyle karakterize edilen travmatik olarak tanımlanabilecek bir ortamda, potansiyel tehditlere karşı tetikte olmayı teşvik eden duygu düzenleme kalıpları, farklı bağlamlarda uyum sağlayıcı işlevsellik için ödünler verilmesine neden olabilmektedir (Frankenhuis ve Del Giudice, 2012). Başka bir ifade ile erken dönemdeki travmalar, duygusal düzenlemeyi bozabilir, bu da bireylerin gerçek

duygularını işlemlerini ve ifade etmesini zorlaştırır. Bu zorluk, bireylerin çatışmadan veya reddedilmekten kaçınmak için duygularını bastırmasına veya değiştirmesine yol açabilir (Weissman ve ark., 2013). English ve John (2013) duygu düzenleme ve kendilik süreçleri arasında otantikliğin aracı rolünü incelemek amacıyla boyamsal olarak da veri topladıkları 3 çalışma yürütmüşlerdir. Çalışma sonuçlarına göre otantik olmamak (inauthenticity), duyguları bastırmanın alışkanlık haline gelmesi ve düşük sosyal işlevselliğin aracı rolleri olduğu bulgulanmış ve bu sonuçların on yıl sonra yapılan değerlendirmelerde de değişmediği gösterilmiştir. Her ne kadar erken dönem travmatik yaşantılar ile otantiklik ilişkisinde duygu düzenleme becerisinin rolünü inceleyen doğrudan bir çalışma ile karşılaşılmağı olsa da alan yazında yukarıda belirtilen bilgiler ışığında kişilerin travmatik yaşantıların kişilerin duygu düzenlemelerini bozarak içsel benliğine ve değerlerine uygun yaşamayı ifade eden otantikliklerinin gelişiminin önüne geçebileceği düşünülmektedir. Alan yazın gözden geçirildiğinde küçük “t” travma yaşantıları ile otantiklik değişkenlerini birlikte ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak bizim çalışmamız küçük “t” travma yaşantılarının otantiklik üzerindeki doğrudan etkisini ortaya koymuştur.

Sonuç olarak küçük 't' travmaların bireylerin öz şefkat ve otantiklik düzeyleri üzerinde olumsuz etkiler yarattığını alan yazında yer alan araştırmalarca desteklenmektedir. Özellikle erken yaşlarda yaşanan travmatik deneyimlerin, bireylerin kendilerine yönelik olumsuz duygularını besleyerek öz eleştiri ve utanç duygularını artırdığı, bunun da öz şefkatin ve otantikliğin gelişimini engellediği görülmektedir. Alan yazında yer alan bulgular ve çalışmamızın sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, küçük 't' travmaların bireylerin psikolojik iyi oluşlarına ve içsel dengeye ulaşmalarına engel teşkil ettiği anlaşılmaktadır.

5.4. Öz Şefkatin Mutluluk ve Depresyon Üzerindeki Doğrudan Etkilerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Yetersizlik veya başarısızlıkla karşılaşıldığında kendine karşı nazik olmayı ifade eden öz şefkatin depresyon ve mutluluk üzerindeki etkileri, bireyin kendine karşı nazik ve anlayışlı olma kapasitesi sayesinde duygusal iyi oluşunu doğrudan etkileyebilecek bir yapıda şekillenir (Neff ve Pisitsungkagarn, ve Hsieh, 2008). Öz şefkat depresyon üzerindeki etkisi bağlamında, bireyin olumsuz deneyimlerle başa çıkma stratejilerini geliştirir, böylece suçluluk, yetersizlik ya da başarısızlık gibi hislerle daha sağlıklı bir

şekilde başa çıkılmasına olanak tanır (Neff ve Germer, 2022). Bu da, bireyin depresyon belirtilerini hafifletmesine yardımcı olabilir. Öte yandan, öz şefkatin mutluluk üzerindeki etkisi ise daha fazla olumlu duyguların deneyimlenmesi ve bireyin kendisiyle barışık olma halini desteklemesiyle gerçekleşir. Öz şefkat, bireyin kendini kabul etmesine, öz eleştiriye azaltılmasına ve kendine karşı daha hoşgörülü olmasına olanak tanır; bu da bireyin genel yaşam doyumunu ve mutluluk düzeyini artırabilir (Rabon, Sirois ve Hirsch, 2018). Öz şefkatin bu çift yönlü etkisi, depresyonun azaltılması ve mutluluğun artırılması açısından önemli bir psikolojik araç olarak görülmesine yol açmaktadır (Phillips, Hine ve Marks, 2018). Öz şefkatin depresyon ve mutluluk düzeyine olan etkilerini içeren alan yazın göz önüne alındığında öz şefkatin depresyonun negatif, mutluluğun ise pozitif yönlü bir yordayıcısı olabileceği öngörüsüyle hareket edilmiştir. Nitekim, mevcut çalışmamızın çoklu regresyon analizi bulguları, öz şefkatin hem depresyon hem mutluluk üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve doğrudan bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Öz şefkatin depresyon ve mutluluk üzerindeki etkilerine dair çeşitli çalışmalar, bireyin kendine yönelik tutumlarının duygusal iyi oluş üzerindeki önemini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, araştırmalar öz şefkatin yalnızca depresyonu azaltıcı etkisini değil, aynı zamanda bireyin mutluluk düzeyini artırıcı rolünü de ortaya koymaktadır. Körner ve ark. (2015) geniş yaş aralığına sahip 2404 kişilik bir örnekleme yürüttükleri çalışmada öz şefkatin depresif semptomlara karşı koruyucu bir rol oynayıp oynamadığını incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmacılar, öz şefkat ölçeğinin toplam skorunu ve öz şefkatin pozitif ve negatif tutumlarını ayrı ayrı değerlendirmişler ve izolasyon, aşırı özdeşleşme ve sert öz-yargılama alt ölçeklerinin birleşik skoruna "öz-soğukluk" adını vermişlerdir. Katılımcılar depresyon derecesi, depresif ruh hali, diğer depresif semptomlar ve majör depresif bozukluk açısından değerlendirilmiştir. Sonuçlar, öz şefkatin pozitif bileşenlerinin depresif semptomlarda negatif bileşenleri dengelediğini göstermiştir. Araştırmacılar, özellikle yüksek seviyelerde "öz-soğukluk" yaşayan bireylerde, öz şefkatin depresyona karşı koruma sağladığını belirtmişlerdir. Öz şefkat ve depresif semptomlar üzerine yapılan araştırmalara katkıda bulunan bir diğer çalışma, 734 Hollandalı yetişkin ile gerçekleştirilmiştir (Lopez ve ark. 2018). Yazarlar, öz şefkatin toplam skorunun yanı sıra bileşik skorlarını da kullanmayı tercih etmişlerdir. Körner ve ark.'ın (2015) sonuçlarına benzer şekilde, negatif bileşenler ile depresif semptomlar arasında güçlü ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, öz şefkat toplam skoru ile depresif semptomlar arasında anlamlı bir negatif ilişki tespit edilmiştir. Neff (2016) öz şefkat

toplam skorunun psikometrik olarak sağlam ve iyi temellendirilmiş olduğunu göstermiştir ancak Körner ve ark.'ın (2015) çalışması, öz şefkat toplam skorunun depresyon bağlamında önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koyarak bu konuda öncü bir rol oynamıştır. Lopez, Sanderman ve Schroevers'in (2018) çalışması da öz şefkat toplam skorunun kullanılmasını destekleyen argümanı güçlendirmiştir. Yılmaz'ın (2023) yaptığı çalışma da önceki çalışmalara paralel olarak yüksek düzeydeki öz şefkatin düşük depresyon puanları ile ilişkisini ortaya koyulmuş ve utanç-depresyon ilişkisinde öz şefkatin aracılık rolü üstlendiği bulgulanmıştır. Whitehead ve ark. (2021) ise yürüttükleri çalışmada depresyonu olan ve olmayan kişilerde öz şefkat ve kendine bağlı olmama (non-attachment) kavramlarını psikolojik sıkıntı ve psikolojik iyi oluş açısından ele almayı amaçlamışlardır. Çalışma sonuçları hem düşük düzey depresyonu olan kişiler hem de klinik olmayan örneklem için psikolojik sıkıntıyı azaltma ve psikolojik iyi oluşu teşvik etme konusunda öz şefkatin olumlu katkılarını destekler niteliktedir. Benzer olarak Song ve ark. (2023) da öz şefkatin ve topluluk hissinin (community feeling) depresyon ve mutlulukla olan ilişkisini ele almışlardır. Çalışma bulguları depresyonun mutluluğu azaltan bir faktör olduğunu ancak topluluk hissinden öz şefkate zincirleme aracılık etkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Başka deyişle depresif eğilimi olan kişiler öz şefkatleri yüksek düzeyde ise daha mutlu olduklarını ifade etmektedirler.

Alan yazında yer alan çalışmaların önemli bir kısmı öz şefkatin sadece mutlulukla pozitif yönde ilişkili olmadığını (Phillips ve Ferguson, 2013; Phillips, Hine ve Marks, 2018) aynı zamanda mutluluğun önemli bir aracısı olduğunu göstermektedir (Toplu-Demirtaş ve ark., 2018). Öz şefkat ve öz saygının kişilerin mutluluğunu nasıl etkilediğini bütünsel bir bakış açısı ile ele alan bir çalışma; öz şefkatin öz saygının farklı türlerinde (açık-örtük) bile kişilerin savunmacı eğilimlerini azaltarak kişilerdeki olumsuz duygusal etkileri kırabildiğini ve mutluluğu arttırabildiğini göstermiştir (Yao, 2023). Ericson ve ark. (2023) ise yürüttükleri çalışmada öz şefkatin mutlulukla olan pozitif yönlü ilişkisini ortaya koymalarına ek olarak duygu düzenlemenin bu ilişkide aracı bir rol üstlendiğini saptamışlardır. Başka bir ifade ile kişilerin kendilerine şefkatli yaklaşımı daha uyumlu duygu düzenleme becerilerini geliştirmelerine ve kullanmalarına katkı sağlayarak, kişilerin yaşamlarına dair daha mutlu hissetmelerine yardımcı olmaktadır.

Sonuç olarak, alan yazındaki bulgular öz şefkatin depresyonu azaltan ve mutluluğu artıran önemli bir psikolojik kaynak olduğunu vurgulamaktadır (Körner ve ark., 2015; Lopez ve ark., 2018; Ericson ve ark., 2023). Araştırmalar, öz şefkatin bireyin olumsuz

deneyimlerle başa çıkmasına, duygusal iyi oluşunu desteklemesine ve mutluluk düzeyini artırmasına katkı sağladığını göstermektedir. Mevcut çalışmamızın çoklu regresyon analizi bulguları da bu literatürü destekler niteliktedir; öz şefkatin hem depresyonu negatif yönde yordadığı hem de mutluluk üzerinde pozitif bir etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bulgular, öz şefkatin bireysel psikolojik sağlığı destekleyen önemli bir faktör olduğunu teyit etmektedir.

5.5. Otantikliğin Mutluluk ve Depresyon Üzerindeki Doğrudan Etkilerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Otantik yaşayan bireyler, kendi istek ve ihtiyaçlarına göre hareket ederek, başkalarının beklentilerine göre yaşamaktan kaynaklanan baskılardan uzak dururlar, bu da daha fazla özerklik ve içsel uyum sağlar. Bu içsel uyum, mutluluk düzeyini artırırken, bireyin yaşam memnuniyetini ve öznel iyi oluşunu destekler (Wood ve ark., 2008). Otantik olmayan davranışlar, yani bireyin kendi değerleri ve duygularına aykırı hareket etmesi ise içsel çatışmalara ve duygusal baskıya yol açar, bu da depresyon gibi olumsuz duygusal durumların ortaya çıkmasına katkı sağlayabilir (Lenton, Slabu ve Sedikides, 2016). Otantikliğin yüksek olduğu durumlarda bireyler genellikle depresyon belirtilerini daha az yaşar ve mutluluk seviyeleri daha yüksektir, çünkü duygusal baskı ve içsel yabancılaşma duyguları azalır (Assor ve ark., 2021). Otantik yaşamak, bireyin psikolojik sağlığını iyileştirerek hem mutluluk artışına hem de depresyonun azalmasına katkı sağlar. Bireyin içsel değerlerine, tutumlarına ve davranışlarına uygun olarak yaşadığı deneyimi ifade eden otantiklik kişinin içsel uyumuna işaret etmesi (Harter, 2022) nedeniyle kişilerin iyi oluş düzeylerine katkı sağlayabileceği (Medlock, 2012) ve otantik olmayan bir biçimde duyguları bastırmak ya da saklamak gibi davranışların ise kişinin olumsuz duygudurumuna etki edebileceğine (Lenton, Slabu ve Sedikides, 2016) dair alan yazında yer alan bulgular ışığında, otantikliğin mutluluğun pozitif ve depresyonun negatif yönlü bir yordayısı olabileceği ön görüşüyle hareket edilmiştir. Öz-belirleme teorisi (Ryan ve Deci, 2001), özerkliğin temel psikolojik ihtiyaçlardan biri olduğunu ve psikolojik ihtiyaçların karşılanması bireysel iyi oluş için anahtar olduğunu öne sürer. Otantik bireyler, tanım gereği, istemli ve kendilerinin onayladığı şekilde davranırlar (özerklik), bu yüzden daha iyi psikolojik işleyiş ve ruhsal sağlığa sahip olma olasılıkları daha yüksektir (Kernis ve Goldman, 2006). Nitekim mevcut çalışmamızın çoklu regresyon

analizi bulguları otantikliğin mutluluk ve depresyon üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve doğrudan etkilerini ortaya koymuştur.

Otantikliğin bireylerin ruh sağlığı üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerini ele alan çeşitli çalışmalar, otantikliğin hem mutluluk hem de depresyon üzerindeki rolünü detaylı bir şekilde incelemektedir. Wood ve ark. (2008), otantiklik ölçeğini de geliştirdikleri çalışmalarında, benlik saygısı, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile otantik arasındaki ilişkiyi de değerlendirmişlerdir. Çalışma bulgularına göre öznel iyi oluş / mutluluk da dahil olmak üzere belirtilen değişkenler ile otantiklik arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Kifer ve ark. (2013) sosyal güç, otantiklik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemek için bir dizi korelasyonel ve deneysel çalışma yürütmüşlerdir. Bu çalışmaların sonuçları, otantikliğin öznel iyi oluş ile anlamlı ve pozitif şekilde ilişkili olduğunu ve otantikliğin, sosyal güç ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi aracıladığını göstermiştir. Thomaes ve ark. (2017) 12-17 yaşları arasında bulunan 759 ergen ile yürüttükleri çalışma bulgularına göre otantiklik ilişki kurma ve yeterlilik ihtiyaçlarının karşılanmasıyla değişmesine karşın özellikle özerklik ihtiyacının tatmini sonucunda kişinin psikolojik ihtiyaçlarının giderilmesine sebebiyet verir ki bu ihtiyaç tatmini kişinin iyi oluşuna katkı sağlamaktadır. Ayrıca araştırmacılar, otantikliğin kişiler için güçlü bir motivasyon olmasının yanı sıra iyi oluş üzerinde sağlam ve tekrarlanabilir etkilere sahip olduğunu bulgulamışlardır. Pillow ve ark. (2017) bireylerin sosyal durumlarda ve kişilerarası ilişkilerde kendilik sunumlarını izleme, düzenleme ve kontrol etme derecesini ifade eden kendini izleme değişkeninin (self-monitoring) ve otantikliğin iyi oluşla ilişkisini ele almışlardır. Kişiler kendilerini otantik olarak değerlendirdiklerinde kendini izleme puanlarında bir düşüş olduğu görülmüştür. Ancak bu ilişkinin kendini izlemenin farklı alt boyutlarında farklı sonuçlara (örn. kamu performansı ile güçlü ilişki ve diğer yönlülük ile zayıf ilişki) ulaşıldığı vurgulanmıştır. Fakat neticede otantiklik kendini izleme ve iyi oluş ilişkisinde aracı bir rol üstlenmiştir. Xia ve Xu (2022) kültürlerarası olarak dizayn ettikleri, 392 Amerikalı ve 281 Çinli katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında otantikliğin ruh sağlığının olumlu ve olumsuz boyutlarına dair etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Ruh sağlığının olumlu yönü çerçevesinde ele alınan yaşam memnuniyetinde kültürler arasında farklılaşmanın olduğu; hem otantik yaşama hem de dış etkiyi kabul etme boyutlarının Amerika örnekleminde yaşam memnuniyeti ile anlamlı şekilde ilişkilendirildiğini ancak Çin örnekleminde bir ilişki bulunamadığını tespit etmişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre ruh sağlığının olumsuz yönü olarak ele alınan

anksiyete ile otantikliğin alt boyutlarından olan kendine yabancılaşma ve dış etkiyi kabul etmenin, kültürden bağımsız olarak pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermişlerdir. Boyraz, Waits ve Felix’de (2014) önceki çalışmayla benzer biçimde otantikliğin ruh sağlığının olumlu ve olumsuz boyutlarına dair etkilerini incelemek istemişlerdir. Bu çalışmada da olumlu boyut yaşam memnuniyeti olarak, olumsuz boyut ise kişisel sıkıntı olarak belirlenmiştir. Kişilerin kendilerini otantik olarak değerlendirdikleri durumda kişisel sıkıntılarında azalma ve yaşam memnuniyetlerinde artış olduğu gözlenmiştir. Assor ve ark. (2021) öz belirleme kuramını referans alarak oluşturdukları otantik iç pusula (authentic inner compass) ismini verdikleri kavramla ilgili birbirini takip eden üç çalışma yürütmüşlerdir. İlk çalışmanın sonuçlarına göre otantiklik öznel canlılığı ve benlik saygısını arttırmaktadır. İkinci çalışmanın sonuçlarına göre otantiklik ve iyi oluş ilişkisine davranışsal öz-gerçekleşme deneyimi aracılık etmektedir. Üçüncü çalışmanın sonuçları ise otantikliğin öznel canlılık ve düşük depresyonla doğrudan ilişkili olduğunu ve davranışsal öz-gerçekleşme aracılığıyla depresyonla dolaylı olarak ilişkilendirildiğini göstermiştir. Wenzel ve Lucas-Thompson (2012), çalışmalarında otantikliğin cinsiyet, öz saygı ve depresyon ile olan ilişkisini görmeyi hedeflemişlerdir. Çalışma sonuçlarına göre her iki cinsiyet için de benzer biçimde, otantikliğin daha düşük seviyedeki depresyon ve daha yüksek seviyedeki öz saygı ile bağlantılı olduğu bulunmuştur.

Sonuç olarak, otantikliğin bireylerin mutluluk ve depresyon düzeyleri üzerinde doğrudan ve anlamlı bir etkisinin olduğu alan yazında ortaya konmuştur (Wood ve ark., 2008; Kifer ve ark., 2013; Assor ve ark., 2021). Otantik yaşam, bireylerin içsel değerleriyle uyumlu davranmasını sağlarken, psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edilmesine ve iyi oluşlarının artmasına katkıda bulunur. Aynı zamanda, otantiklik düşük depresyon seviyeleriyle de ilişkilendirilmiştir (Wenzel ve Lucas-Thompson, 2012). Araştırmamızın çoklu regresyon analizi bulguları da bu literatürle uyumlu olarak otantikliğin istatistiksel olarak anlamlı biçimde hem depresyonu negatif yönde yordadığı hem de mutluluk üzerinde pozitif bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Otantiklik, bireylerin psikolojik sağlığını destekleyen güçlü bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

5.6. Mutluluğa ve Depresyona İlişkin Kurulan Aracılık Modellerinin Bulgularının Tartışılması

Çalışmamızın hipotezlerinde depresyon ve mutluluk ile küçük 't' travma yaşantıları arasındaki ilişkide öz şefkatin (Hipotez 1 ve Hipotez 2) ve otantikliğin (Hipotez 3 ve Hipotez 4), aracılık rolü incelenmiştir. Bu hipotezler oluşturulurken, küçük 't' travmaların depresyon ve mutluluk üzerindeki açıklayıcı rolünün kişinin duygusal ihtiyaçlarının giderilmesi (Fuastino ve ark., 2020), kişinin duygusal anlamda denge sağlamaya dair çabaları (Tomich, Tolich ve DeMalio, 2022) ve bu bağlamda kişilerin duygusal dengeyi sağlamak için geliştirdikleri başa çıkma stratejilerinin ve geçmişte öğrenilmiş davranış kalıplarının, stres ve zorluklarla baş etmede önemli bir rol oynadığı (Sheffler ve ark., 2019). göz önünde bulundurulmuştur. Küçük 't' travmalar, günlük yaşamda karşılaşılan, bireyin psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebilen ancak büyük travmalar kadar yoğun olmayan stresörlerdir. Sürekli eleştirilmek, reddedilmek, değersiz hissetmek veya küçük düşürülmek gibi bu tür travmalar, birikimli olarak bireyin ruh sağlığını sağlığına olumsuz etki edebilir ve kişinin iyi oluşuna zarar verebilir (Hensley, 2020; Yılmaz-Dinç, 2021). Küçük 't' travmaların depresyon ve mutluluk üzerindeki etkisinde, öz şefkat ve otantiklik önemli aracı rollere sahiptir. Öz şefkat, kişinin bu olumsuz deneyimler karşısında kendine daha nazik ve anlayışlı yaklaşmasını sağlayarak, travmanın yarattığı stres ve duygusal sıkıntıyı hafifletir, böylece depresyon riskini azaltır ve mutluluğu artırır (Neff, 2003). Otantiklik ise bireyin kendi değerleriyle uyum içinde yaşamasına olanak tanıyarak, travmanın yarattığı içsel çatışmaları azaltır ve bireyin ruhsal dengesini sağlar; bu da depresyonu hafifletirken mutluluğu artırır (Wood ve ark., 2008). Küçük 't' travmalar, bireyin psikolojik sağlamlığını zorlayarak depresyonu artırma potansiyeline sahipken, öz şefkat ve otantiklik, bu etkileri tamponlayan ve bireyin mutluluğunu destekleyen önemli mekanizmalardır.

Çalışmada kapsamında, küçük 't' travma yaşantıları yordayıcı değişken, otantiklik ve öz şefkat aracı değişkenler, depresyon ve mutluluk ise sonuç değişkenleri olarak ele alınmıştır. Bulgular incelendiğinde model içindeki doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlı olduğu saptanmıştır. Aracı değişken analizi sonuçları incelendiğinde küçük 't' travma yaşantılarının mutluluk üzerinde doğrudan anlamlı etkiye sahip olmasıyla birlikte öz şefkat ve otantiklik düzeyleri arttıkça bu etkide bir düşüş gözlemlendiği, dolayısıyla öz şefkat ve otantikliğin küçük 't' travma yaşantıları ve mutluluk ilişkisinde kısmi aracı bir rol üstlendiği ortaya çıkmaktadır. Ayrıca küçük 't' travmatik yaşantıları depresyon

üzerinde de doğrudan ve anlamlı bir etkiye sahip olmakla birlikte öz şefkat ve otantiklik düzeyleri arttıkça bu etkinin anlamsız sayılabilecek kadar düşmesi nedeniyle öz şefkat ve otantikliğin küçük 't' travma yaşantıları ve depresyon ilişkisinde tam aracılık etkisine sahip olduğu görülmüştür.

Yaşamın erken dönemlerinde deneyimlenen travmatik olaylar, stres ve duygu düzenlemeye bağlı olarak sinir sistemi tahribatına sebebiyet verebilmektedir (Tyrka ve ark., 2013). Bu durum kişinin psikolojik kaynaklarına olumsuz yönde etki ederek geri dönüşü zor olan hasarlar bırakabilir (Stover ve Keeshin, 2018). Bu hasarlar arasında strese karşı toleransta ve stresin tetikleyici mekanizmasında farklılaşmalar bulunmaktadır (Hammen, 2005). Küçük 't' travmatik yaşantıları da kişinin hayatında doğrudan bir stresör ya da kişinin stresinin artmasına yol açan bir faktör olabilmektedir. Bu travmalar, birikimli olarak ilerlemeleri nedeniyle zaman içerisinde bireyin stres seviyesini artırarak kronik strese dönüşebilir (Hensley, 2020; Yılmaz-Dinç, 2021). Kronik stres, vücudun stres tepkisini sürekli aktif tutar ve bu durum, beyin kimyasallarında dengesizliklere yol açabilir. Özellikle serotonin ve dopamin gibi mutlulukla ilişkili nörotransmitterlerin seviyelerinde azalma meydana gelebilir ve bu da depresyon riskini artırır (Oswald ve ark., 2014). Küçük "t" travmalar, bireylerin duygusal olarak yaralanmalarına ve kırılgan hale gelmelerine neden olabilmektedir. Örneğin, sürekli eleştirilen, reddedilen veya değersiz hissettirilen bireyler, bu olumsuz deneyimlerin birikimi sonucunda düşük benlik saygısı ve öz-değer sorunları yaşayabilirler. Düşük benlik saygısı ve değersizlik duyguları, depresyonun önemli belirtileri arasında gösterilmektedir (Harrison ve ark., 2022; Orth ve Robins, 2013). Küçük 't' travmalar aracılığıyla sürekli stres ve olumsuzluk yaşamak, bireylerin kendileri, dünya ve gelecek hakkında negatif düşüncelerine yol açabilmektedir. Bu tür negatif düşünce kalıpları, depresyonun bilişsel teorisine göre depresyonun hem bir nedeni hem de bir sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır (Spinhoven ve ark., 2018). Yaşamın erken dönemlerinde ebeveynlerden ya da arkadaşlardan gelen sürekli eleştiri ve reddedilme sosyal ortamlardan kaçınmayla sonuçlanarak sosyal izolasyona dolayısıyla kişinin sosyal destek ağlarını aktif kullanamamasına neden olabilir ki bu durum depresyon için önemli risk faktörleri arasında görülmektedir (Rueger ve ark., 2016). Küçük "t" travmalar, bireylerin stresle başa çıkma ve öz düzenleme mekanizmalarını zayıflatarak bireylerin stresli durumlarla etkili bir şekilde başa çıkmasını zorlaştırarak depresyon gelişimini kolaylaştırabilmektedir (Arslan, 2017). Küçük "t" travmalar genellikle stres ve olumsuz duygusal deneyimlere yol açar, ancak

kişinin deneyimlediği travmaları yorumlama biçimi ve bu travmalarla nasıl başa çıktığı kişiyi daha olumlu bir duygudurumuna götürebilir (Ozçetin ve Hicdurmaz, 2017). Küçük "t" travmalarla karşılaşan bireyler, bu zorlukları aşarak daha güçlü ve dayanıklı hale gelebilirler. Zorluklarla başa çıkmayı öğrenmek, kişinin kendine güvenini artırır ve ileride karşılaşabileceği stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olabilir (Watters, Aloe ve Wojciak, 2023). Küçük 't' travma yaşantıları kişinin stresli ve zorlayıcı durumlarla başa çıkma kapasitesini arttırabilir ki bu durum psikolojik esneklik olarak adlandırılmaktadır. Bu kapasitenin artması ise genel yaşam memnuniyetine ve mutluluğa katkı sağlamaktadır (Browne ve ark., 2022). Küçük "t" travmalar, bireylerin kendilerini ve sınırlarını keşfetmelerine olanak sağlayabilir. Travmatik deneyimlerine dışarıdan bakıp onlarla temas edebilen bireyler, değerlerini, inançlarını ve hedeflerini yeniden değerlendirebilir. Bu durum kişisel gelişim ya da kişisel büyümeyi destekleyebilir ki bu da bireylerin yaşamları üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmalarını ve daha anlamlı bir yaşam sürmelerine katkıda bulunur (Mosley-Johnson ve ark., 2019). Zorluklar, bireylerin diğer insanlarla daha derin ve anlamlı bağlar kurmalarını teşvik edebilir ve destekleyici sosyal ilişkiler, bireylerin mutluluk seviyelerini arttırmada önemli bir rol oynayabilmektedir (Fok ve Cheng, 2018). Küçük "t" travmalar, bireylerin hayattaki olumlu şeylere daha fazla değer vermelerini, zorluklarla başa çıkarken kendisine yardımcı olan insanlara ve deneyimlere şükran duymalarını sağlayabilir. Şükran duygusu, iyi oluşa katkı sağlayan ve mutluluğu artıran önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Greene ve McGovern, 2017). Küçük 't' travma yaşantılarının kişinin hayatında olumsuz sonuçlardansa mutluluk ve yaşam doyumu gibi olumlu durumlara götüren dayanıklılık, psikolojik esneklik, kişisel gelişim, anlam arayışı, şükran duygusu gibi birçok faktör ele alınabilir. Öz şefkat ve otantiklik de bu faktörler arasında düşünülmüş ve küçük 't' travmatik yaşantıların olumsuz etkilerini azaltarak kişilerin daha mutlu hissetmelerine aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Hipotez 1 ve Hipotez 2'de sırasıyla küçük 't' travma yaşantıları ile mutluluk ve depresyon arasındaki ilişkide öz şefkatin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde aracılık rolü incelenmiştir. Kişinin zor zamanlarda kendine karşı nazik, anlayışlı ve destekleyici olmasını ifade eden ve bir duygu düzenleme modeli olarak ele alınan öz şefkat (Baer, Lykins ve Peters, 2012), stres verici yaşam deneyimlerinden oluşan küçük 't' travmalara karşı bir tampon görevi üstlenmektedir. Öz şefkat acıyı görmezden gelmek veya ondan uzaklaşmak yerine acıyla yüzleşmeye dair açık yürekli bir istekliliği, başarısızlıkların ve

talihsizliklerin evrensel insan deneyimleri olduğunun kabulünü içermektedir (Greco, Baer ve Smith, 2011). Kişinin kendine karşı anlayışlı ve şefkatli olması farkındalık becerisini gerektirmektedir. Bu farkındalık hem küçük 't' travma yaşantıları gibi kişinin kendi acılarını ve zorluklarını tanımasını içerirken hem de ihtiyaç ve sınırlarını anlamasını sağlamaktadır (Baer, Lykins ve Peters, 2012). Joss ve ark. (2019) çocukluk döneminde kötü muameleye maruz kalmış kişilerle farkındalığa dayalı müdahale programının öncesinde ve sonrasında depresyon, anksiyete, farkındalık ve öz şefkat ölçümleri almışlardır. Çalışma müdahale grubundaki 20 katılımcı ve kontrol grubundaki 18 katılımcı ile yürütülmüştür. Çalışma sonucunda farkındalığa dayalı müdahalenin, çocuklukta kötü muamele geçmişi olan kişilerde öz şefkat ve psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğu raporlanmıştır. Ayrıca farkındalıktaki değişim ile öz şefkattaki değişim ilişkili bulunmuş; öz şefkat, farkındalık ve stres, depresyon, anksiyete arasında aracı rol üstlenmiştir (Joss ve ark., 2019). Herkesin zorluklarla karşılaştığını ve hata yapabildiğini görmek, bireyin kendine karşı daha şefkatli olmasını sağlamaktadır ve öz şefkat perspektifinde bu durum ortak insanlık deneyimi olarak adlandırılmaktadır (Neff, 2023). Küçük "t" travma yaşantıları, bireylerin zor zamanların insan olmanın bir parçası olduğunu anlamalarına yardımcı olabilir. Chang ve ark. (2016) 331 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışma sonucunda olumsuz yaşam olaylarına maruz kalmış kişiler arasında daha fazla ortak insanlık deneyimi ifade etmenin daha düşük depresyon ve intihar davranışı ile ilişkili olduğunu saptamışlardır. Öz şefkat ayrıca küçük 't' travma yaşantılarının ardından kişilerinin kendilerine yönelik yargılayıcı tutumlar yerine daha bağışlayıcı ve pozitif konuşmayı teşvik edici bir rol üstleniyor olabilir (Cleare, Gumley ve O'Connor, 2019; Grzybowski ve Brinthaup, 2022). Chafe ve Mongrain (2024) tarafından yürütülen boylamsal bir çalışma, pozitif psikoloji müdahalelerinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisini değerlendirmiştir. Çalışmada, öz şefkatin kendine nazik olma ve kendine eleştirinin mutluluk ve depresyonla ilişkisi ele alınmıştır. Altı aylık takip sürecinin ardından yapılan değerlendirme, kendine nazik olmanın şefkat ve pozitif duyguları artırdığı görülmüştür. Ayrıca kişinin kendisine dair sert tutumları depresif duygulanımla ilişkilendirilirken, kendine nezaketle davranmak ise şefkatli ve mutlu hissetme ile ilişkilendirilmiştir. Guo ve ark. (2021) olumsuz çocukluk deneyimi olan 1361 üniversite öğrencisinde karmaşık travma sonrası stres bozukluğunu değerlendirmiştir. Çalışma sonucuna göre olumsuz çocukluk yaşantıları ile karmaşık travma sonrası stres bozukluğu arasında güçlü ilişki olmakla beraber bu ilişki azalmış öz nezaket ve artmış

kendine yargılayıcı tutumdan etkilenmiştir. Öz şefkat kişinin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına olanak sağlayarak küçük ‘t’ travmaların olumsuz etkilerinin azalmasına etki ediyor olabilir. Küçük ‘t’ travmatik yaşantılarının ardından kişi yaşamında kontrol kaybı hissedebilir, kendine olan inancı sarsılabilir ve ilişki kurmakta ve sürdürmekte zorlanabilir (Forgash ve Knipe, 2007; Wood, Ricketts ve Parry, 2018). Ancak kişinin kendisine yönelik şefkatli bakışı travmalarla başa çıkma sürecinde kişinin kendi duygularını ve ihtiyaçlarını anlamasına ve kendi seçimlerini yapma gücünü yeniden kazanmasına (özerklik), bireyin içsel gücünü keşfetmesine ve kendine güvenini yeniden kazanmasına (yetkinlik), duygusal bağlantılarını güçlendirmesine ve destekleyici ilişkiler geliştirmesine (ilişkililik) yardımcı olarak kişinin daha mutlu hissetmesi için potansiyel oluşturabilir (Deci ve Ryan, 2000). Geng ve ark. (2023) yürüttükleri çalışmada küçük ‘t’ travma yaşantısı olarak kabul edilebilecek siber zorbalık ile intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkide öz şefkat kişinin temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına olumlu katkıda bulunarak kendine zarar verme davranışının azalmasına etki etmiştir. Özellikle özerklik ihtiyacının karşılanmasının, siber zorbalık mağduriyeti ile intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme arasındaki ilişkide aracı rolünün önemi vurgulanmıştır (Geng ve ark., 2023). Yang ve ark. (2024) olumsuz çocukluk deneyimleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele aldıkları çalışmalarında temel psikolojik ihtiyaçların giderilmesinin bu ilişkiye aracılık ettiğini ve olumsuz çocukluk deneyimleri ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması arasındaki bağlantıda öz şefkatin düzenleyici işlevi olduğunu bulgulamışlardır.

Hipotez 3 ve Hipotez 4’te sırasıyla küçük ‘t’ travma yaşantıları ile mutluluk ve depresyon arasındaki ilişkide otantikliğin aracılık rolü incelenmiştir. Otantiklik, kişinin kendisini dürüst ve özgün bir şekilde ifade etmesini, kendi değerleri ve inançları doğrultusunda yaşamasını ifade eder (Tohme ve Joseph, 2020) ve yaşamın akışında sıklıkla görmezden gelinebilen küçük ‘t’ travmaların olumsuz etkiler oluşturmalarının önüne geçebilecek ve kişiyi yetişkinlik döneminde daha iyi hissettirebilecek bir potansiyele sahiptir. Ancak küçük ‘t’ travmatik yaşantılarının genellikle yaşamın erken dönemlerinde deneyimlendiği göz önünde bulunduğunda bu travmaların, değersizlik inancını pekiştirerek bireylerin dış onay ve beğeni arayışına girmelerine yol açabileceği düşünülmektedir (İlhan ve Özdemir, 2013). Waldinger, Toth ve Gerber (2001) yaptıkları çalışma sonucunda kötü muamele görmüş çocukların, kötü muamele görmeyen çocuklara göre daha olumsuz benlik temsillerine sahip olduğunu bulgulamıştır. Başka bir ifade ile

küçük ‘t’ travmaların kişinin bağlanma ilişkilerine bir tehdit oluşturması ve uyumsuz bir benlikle sonuçlanması söz konusu olabilmektedir. Özellikle yaşamın erken döneminde maruz kalınan kötü muamelenin düşük otantiklik karakterize olduğu bilinmektedir (Wright, Crawford ve Del Castillo, 2009). Düşük otantiklik, günlük deneyimlerde kişinin öz benliğinin özgür ve engelsiz işleyişinin bozulması anlamına gelmektedir (Kernis ve Goldman, 2006). Çalışmamızın bulgularıyla da tutarlı olarak düşük seviyedeki otantiklik ile depresyonun ilişkisini ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Johansson ve ark., 2011; Pan ve ark., 2023; Wenzel ve Lucas-Thompson, 2012). Fakat travmatik deneyimler her zaman kötü sona ilerlemez. Travmatik deneyimleri işlevsel biçimde ele alabilen ve bu deneyimlerle baş edebilen kişiler bu süreçlerden güçlenerek çıkmaktadırlar (Maffly-Kipp ve ark., 2020). Travmalar, bireylerin kendileri hakkında daha fazla farkındalık geliştirmelerine olanak sağlayabilir. Bu farkındalık, bireylerin neye ihtiyaç duyduklarını, neyi sevdiklerini ve neyi istemediklerini daha iyi anlamalarını sağlar (Bartlett ve Steber, 2019). Bireyin kendisine dair bu farkındalığı onun gerçek benliği ile temasını arttırmasına yardımcı olur (Wood ve ark., 2008). Gerçek benliği ile temas kurabilen yani otantik kişinin zorlu olayların ardından edindiği bu farkındalığın kim olduğunu, neyi sevdiğini, nelerden hoşlanmadığını tanımlamasına yardımcı olarak otantik bir yaşam sürmesine ve dolayısıyla yaşamından tatmin olarak, daha mutlu biçimde yoluna devam edeceği düşünülmektedir (Demir, 2017). Travmalarla başa çıkan bireyler, içsel güç ve özgüven geliştirmektedirler (Downey ve Crummy, 2022). Bu içsel güç, bireylerin kendilerine sadık kalmalarını ve otantik bir yaşam sürmelerini destekler. Yaşamdaki zorluklar, bireylerin başkalarının beklentilerinden bağımsız olarak kendi yollarını bulmalarını teşvik eder. Dış onaydan bağımsız hale gelmek, bireylerin kendi doğrularına ve inançlarına göre yaşamalarını sağlamaktadır (Dereboy ve ark., 2018). Bu da otantik yaşam sürmenin anahtarı olarak görülür. Otantiklik yani kişinin gerçek benliğine yönelik öznel uyum, psikolojik tehditler karşısında sağlıklı psikolojik işlevselliğin göstergesi olarak konumlandırılmıştır (Maffly-Kipp ve ark., 2020). Schimel ve ark. (2001) üç farklı çalışma yürüterek yaptıkları değerlendirme sonucunda gerçek benliğin öz saygının temel kaynaklarından biri olduğunu öne sürmektedir. Başka bir ifade ile otantik bir duruş kişinin kendisine yönelik saygısına katkı sağlamaktadır. Vess ve ark. (2014) yürüttükleri çalışma neticesinde kişinin gerçek benliğini ifade etmesinin, başarısızlık ve eleştiri gibi zorlu yaşam olaylarına karşı daha az savunmacı ve daha kabul edici bir tutum sergilemesine yardımcı olabileceğini saptamışlardır. Dolayısıyla kişinin gerçek benliğine tutunması

yani otantikliği olumsuz deneyimlere karşı bir tampon görevi üstlenmektedir. Bryan, Baker ve Tou (2017) yaşları 18 ile 60 arasında değişen 537 kişi ile yaptıkları çalışmada otantikliğin; yalnızlığın depresif belirtiler, kaygı, fiziksel belirtiler ve alkol tüketimi üzerindeki olumsuz etkisini azalttığını raporlamışlardır. Mevcut araştırma bulgularının gösterdiği ve alan yazındaki diğer çalışmalar ile desteklendiği üzere travmatik yaşantıların ardından otantik yaşamı deneyimleyebilen kişiler depresyona giden yolun önünü kesmeye, mutluluğa giden yolun ise önündeki engelleri kaldırmaya adım atmaktadırlar. Otantiklik, küçük 't' travmatik yaşantıları ile mutluluk arasındaki ilişkiyi güçlendirirken, depresyon arasındaki ilişkiyi zayıflatmaktadır. Bu bağlamda bireylerin gerçek benliklerini tanımaları ve gerçek benliklerinin günlük yaşamlarında engelsiz işleyişine fırsat vermeleri kendilerini daha mutlu hissetmelerine olanak sağlayabilir.

Sonuç olarak, araştırmamız, küçük 't' travma yaşantılarının mutluluk ve depresyon üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik olarak otantiklik ve öz şefkatin önemli aracılık rollerine sahip olduğunu göstermiştir. Alan yazında yer alan bulgular, küçük 't' travmalarının bireylerin psikolojik işleyişlerini zayıflatabileceğini, ancak öz şefkat ve otantiklik gibi duygusal ve bilişsel kaynakların bu etkileri hafifleterek bireylerin duygusal iyilik hallerini destekleyebileceğini ortaya koymaktadır. Özellikle, öz şefkatin bireyin travmalar karşısında kendine karşı nazik ve anlayışlı olmasını sağlayarak depresyonu azalttığı, otantikliğin ise bireyin içsel değerlerine uygun bir yaşam sürerek mutluluk düzeyini artırdığı gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, küçük 't' travmaların olumsuz etkilerine rağmen, bireylerin bu travmalarla başa çıkmada içsel kaynakları güçlendirerek daha olumlu bir yaşam deneyimi elde edebileceğini göstermektedir. Araştırmamız, bireylerin otantik ve kendilerine dair şefkatli bir yaşam sürmelerinin mutluluklarına katkı sağlayabileceğini ve depresyonu azaltabileceğini desteklemektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Küçük ‘t’ travma yaşantıları ile depresyon ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre; mutluluğun cinsiyet ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha mutlu oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Depresyon düzeylerinde ise cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer şekilde, yaşa göre mutluluk düzeylerinde anlamlı bir değişim saptanmamış ancak depresyon düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. 18-29 yaş aralığındaki katılımcıların ($M = 6.92$, $SS = 2.53$), 51-65 yaş aralığındaki katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek depresyon seviyesine sahip oldukları ve 30-39 yaş aralığındaki katılımcıların da, 51-65 yaş aralığındaki katılımcılardan anlamlı biçimde daha yüksek depresyon seviyesine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Araştırma değişkenleri arasındaki korelasyonlar incelendiğinde, küçük ‘t’ travma yaşantılarındaki artışın, kişilerin mutluluk düzeylerinde düşüşe, depresyon düzeylerinde ise artışa yol açtığı görülmektedir. Ayrıca, küçük ‘t’ travmalarının, öz şefkat ve otantiklik düzeylerini olumsuz etkilediği, yani küçük ‘t’ travma yaşantılarının artmasıyla birlikte kişilerin kendilerine karşı daha az şefkatli ve daha az otantik oldukları saptanmıştır. Öz şefkat ve otantiklik düzeylerindeki artış ise mutluluğu artırmakta ve depresyonu azaltmaktadır. Özellikle, öz şefkat düzeyi yüksek bireylerin, küçük ‘t’ travmaların olumsuz etkilerinden daha az etkilendikleri, depresyon risklerinin daha düşük olduğu ve mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Otantikliğin de benzer şekilde depresyonu azaltıcı ve mutluluğu artırıcı bir etkisi olduğu, dolayısıyla bireylerin gerçek benliklerine uygun yaşantılar sürdürmelerinin psikolojik iyi oluşa katkı sağladığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar, küçük ‘t’ travma yaşantılarının kişilerin öz şefkat ve otantiklik düzeylerini düşürerek depresyonu artıran, mutluluğu ise azaltan bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Küçük ‘t’ travma yaşantılarının hem depresyon hem de mutluluk üzerinde önemli etkileri olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırma bulgularına göre, küçük ‘t’ travmalarındaki artış, mutluluk düzeylerinde bir düşüşe yol açmakta, bu da küçük ‘t’ travma yaşantılarının bireylerin mutluluğunu olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Diğer yandan, öz şefkat ve otantiklik seviyelerindeki artış, mutluluk üzerinde pozitif bir etki yaratarak

bireylerin mutluluğunu artırmaktadır. Depresyon üzerinde ise küçük ‘t’ travmalarının pozitif bir yordayıcı etkisi olduğu, yani bu travmalar arttıkça depresyon düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Ancak, öz şefkat ve otantikliğin depresyon üzerinde negatif bir yordayıcı etkiye sahip olduğu ve bu iki faktörün artmasıyla depresyon düzeylerinin azaldığı görülmüştür.

Aracılık etkilerine bakıldığında, küçük 't' travma yaşantıları ile mutluluk arasındaki ilişkide öz şefkat ve otantikliğin kısmi aracılık rolü oynadığı, yani bu iki değişkenin travmaların mutluluk üzerindeki olumsuz etkisini kısmen azalttığı anlaşılmıştır. Küçük 't' travma yaşantıları ile depresyon arasındaki ilişkide ise öz şefkat ve otantikliğin tam aracılık rolü oynadığı görülmüştür. Bu durum, öz şefkat ve otantikliğin depresyon üzerindeki etkisini tamamen ortadan kaldırarak, küçük 't' travmaların depresyona olan olumsuz etkilerini neredeyse tamamen engellediği anlamına gelmektedir. Bu sonuçlar, küçük 't' travmaların kişilerin öz şefkat ve otantiklik düzeylerini düşüren ve böylelikle depresyonu artıran, mutluluğu ise azaltan nitelikte olduğunu göstermektedir.

6.2. Öneriler

Mevcut araştırmada elde edilen bulgular küçük ‘t’ travma yaşantıları, öz şefkat ve otantikliğin hem depresyon hem de mutluluk üzerindeki aracılık etkilerini ortaya koymuştur. Ayrıca sonuç değişkenleri olarak ele alınan depresyon ve mutluluğu; cinsiyet, eğitim durumu ve medeni durum gibi demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu bölümde araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda bazı önerilere yer verilmiştir.

Çalışma sonuçları, küçük ‘t’ travma yaşantılarının hem depresyon hem de mutluluk üzerindeki etkisinin anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu neticeden hareketle, ruh sağlığı alanında çalışan psikolog, psikolojik danışman, psikiyatrist ve diğer ruh sağlığı uzmanlarının, bireylerin erken yaşam dönemlerinde deneyimledikleri, sıklıkla gözden kaçabilen ancak etkileri uzun vadede devam eden küçük ‘t’ travmalarını göz önünde bulundurarak tedavi süreçlerini planlamaları ve yürütmeleri büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, araştırmacıların, küçük 't' travmalarının etkilerini ampirik ve deneysel yöntemlerle sınavacak müdahale etkinliği çalışmalarını yapmaları gerekmektedir. Bu tür araştırmalar, sahada çalışan ruh sağlığı uzmanlarının, travmaların olumsuz etkilerini daha etkin bir şekilde ele alabilmeleri için müdahale yaklaşımlarını geliştirmelerine önemli

katkılar sunabilir. Dolayısıyla, bu çalışmanın bulguları, küçük 't' travmaların etkilerini daha derinlemesine anlamak ve ruh sağlığı tedavilerinde daha etkili yaklaşımlar oluşturmak için gelecekteki deneysel araştırmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Çalışma sonuçlarına göre, ruh sağlığı uzmanlarının özellikle erken dönem yaşantılara odaklandıkları durumlarda, depresyon ve mutlulukla çalışırken geçmişteki olumsuz deneyimlerin etkilerini azaltmak için pozitif kavramların kullanılmasının etkili olacağı anlaşılmaktadır. Küçük 't' travma yaşantıları ile öz şefkat ve otantikliğin hem depresyon hem de mutluluk üzerinde dolaylı etkilerinin olduğu, özellikle depresyon üzerinde tam aracılık etkisi gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bulgular, özellikle tanı gruplarıyla çalışırken otantiklik ve öz şefkat gibi pozitif kavramların tedavi sürecine dahil edilmesinin önemli olduğunu göstermektedir.

Çalışma sonuçları hem öz şefkatin hem de otantikliğin depresyonun olumsuzluklarına karşı koruyucu bir faktör olabileceğini ve kişilerin mutluluğunu arttıran faktörler olarak ele alınabileceğini göstermektedir. Kişilerin öz şefkatlerini geliştirmelerine yönelik programların olduğu bilinse de bu programların çeşitlendirilmesinin ve yaygınlaştırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca kişilere otantiklik taraflarını keşfetmelerine ve farkındalık kazandırmalarına olanak sağlayacak programların oluşturulması ve uygulanmasına dair yapılacak çalışmaların depresyon gibi birçok olumsuz durumun önlenmesinden kişilerin günlük yaşamda verdikleri kararların arkasında durarak öznel iyi oluşlarının artmasına kadar pek çok duruma yarar sağlayabileceği düşünülmektedir.

Çalışmada depresyon ve mutluluğu; küçük 't' travma yaşantıları, öz şefkat ve otantiklik bağlamında ele alınmış ve Kısa Depresyon – Mutluluk Ölçeği ile ölçülmüştür. Tek bir ölçüm aracı ekonomiklik sağlamakla birlikte her ölçüm aracında olduğu gibi bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Bu ölçüm aracında ise mutluluğun çok yönlü doğası göz önünde bulundurulduğunda daha çok hedonik mutluluğa odaklanıldığı görülmektedir. Bu nedenle, ilerleyen çalışmalarda kişilerin depresyon ve mutluluğunu ölçmek amacıyla yalnızca hedonik mutluluk değil, aynı zamanda eudaimonik mutluluğu ve genel iyi oluşu da kapsayan ölçeklerin kullanılması önerilmektedir. Ayrıca, hedonik ve eudaimonik mutluluk gibi farklı boyutları dikkate alarak, bu değişkenlerin küçük 't' travma yaşantıları, öz şefkat ve otantiklik ile ilişkilerinin karşılaştırıldığı araştırmalar yapılmasının alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Cinsiyetin mutluluk ile ilişkisi değerlendirildiğinde, kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha mutlu oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bu bilgidен hareketle, gelecekte küçük 't' travma yaşantıları ile mutluluk arasındaki ilişkiye odaklanan çalışmalarda cinsiyetin düzenleyici etkisini de içeren hipotezler oluşturulmasının önemli olacağı düşünülmektedir. Çalışmamız kapsamında cinsiyetin düzenleyici etkisine spesifik olarak odaklanılmamıştır, çünkü araştırmamın öncelikli amacı, küçük 't' travma yaşantıları, öz şefkat ve otantikliğin depresyon ve mutluluk üzerindeki etkilerini genel düzeyde incelemek olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda, araştırma modelini sade tutarak bu değişkenler arasındaki temel ilişkileri ortaya koymak hedeflenmiştir.

Yapılacak olan benzer çalışmalarda, değişkenlerin farklı teoriler çerçevesinde ele alınmasının yanı sıra klinik ve klinik olmayan örneklem grupları ile çalışılması önerilmektedir. Mevcut çalışma klinik olmayan bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir; bu nedenle, klinik örneklemle yapılacak çalışmalar, küçük 't' travma yaşantılarının depresyon ve mutluluk üzerindeki etkilerini daha derinlemesine incelemeye olanak sağlayabilir. Ayrıca, klinik ve klinik olmayan örneklemle karşılaştırmalı araştırmaların yürütülmesi, bu değişkenlerin farklı gruplar üzerindeki etkilerinin karşılaştırılmasına ve bu bulguların daha geniş bir yelpazede genellenebilirliğine katkı sağlayacaktır.

Çalışmada küçük 't' travma yaşantılarının kişilerin hayatlarındaki olumlu ve olumsuz çıktılara odaklanılmıştır. Alan yazın gözden geçirildiğinde küçük 't' travma yaşantılarına ilişkin çalışma sayısının kısıtlı olması dikkat çekici bulunmuştur. Bu doğrultuda yapılacak yeni çalışmalarda bu kavramın ele alınması ve farklı psikolojik değişkenlerle olan ilişkilerinin değerlendirilmesi önerilmektedir.

Son olarak ise gelecek çalışmalarda, küçük 't' travma yaşantılarının çok boyutlu yapısına dikkat edilmesi ve bu boyutların depresyon ve mutluluk üzerindeki etkilerinin daha kapsamlı bir şekilde incelenmesi önerilmektedir. Özellikle, küçük 't' travmaların aile ilişkilerinden, sosyal ilişkilerden ve karşılanmayan fizyolojik ihtiyaçlardan kaynaklanan alt bileşenlerinin, depresyon ve mutluluk üzerindeki açıklayıcı etkilerinin ne düzeyde olduğu belirlenmelidir. Bu bağlamda, hangi bileşenin bu psikolojik sonuçlar üzerinde daha güçlü bir etkiye sahip olduğunun ortaya konması, alana önemli katkılar sağlayabilir. Ayrıca, otantiklik ve öz şefkat gibi pozitif psikolojik kavramların bu olası ilişkilerdeki aracılık rollerine odaklanılarak, hangi boyutların bu süreçte daha etkili olduğunu belirlemeye yönelik çalışmaların yapılması alana önemli katkılar sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Abachizadeh, K. (2015). Measuring subjective happiness by newly developed scale in Tehran, Iran. *Novelty in Biomedicine*, 3(4), 207-213. <https://doi.org/10.22037/nbm.v3i4.9167>.
- Abdel-Khalek, A. M. (2006). Happiness, health, and religiosity: Significant relations. *Mental Health, Religion, and Culture*, 9(1), 85-97. <https://doi.org/10.1080/13694670500040625>.
- Abraham, E. H., Antl, S. M., ve McAuley, T. (2022). Trauma exposure and mental health in a community sample of children and youth. *Psychological trauma: Theory, research, practice, and policy*, 14(4), 624. <https://doi.org/10.1037/tra0001035>.
- Abu-Raiya, H., ve Agbaria, Q. (2016). Religiousness and subjective well-being among Israeli-Palestinian college students: Direct or mediated links?. *Social Indicators Research*, 126, 829-844. DOI 10.1007/s11205-015-0913-x.
- Adasal, R. (1973). Modern normal ve medikal psikoloji. A.U. Tıp Fakültesi Yayınları: Ankara.
- Adler, N. E., Epel, E. S., Castellazzo, G., ve Ickovics, J. R. (2000). Relationship of subjective and objective social status with psychological and physiological functioning: Preliminary data in healthy, White women. *Health psychology*, 19(6), 586. doi.org/10.1037/0278-6133.19.6.586.
- Akcan, G., ve Taşören, A. B. (2020). Genç yetişkinlerde çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, öz-şefkat ve duygu düzenleme becerileri depresyon belirtilerini yordar mı?. *Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 37(2), 59-80.
- Akdeniz, C. (2020). Ergenlerde yeme tutumunun bağlanma stili, beden algısı ve öz-şefkat açısından incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Akın, Ü., Akın, A., ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Akin, U. (2014). Does authenticity predict subjective happiness of Turkish teacher candidates. *Journal of Educational and Instructional Studies in the World*, 4(2), 48-54.
- Alkın, S. (2024). Genç yetişkinlerin huzur ve öz anlayış düzeyleri arasındaki ilişkide aile uyumu ve gelecek vizyonlarının aracılık rolü. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Alsancak-Sönmez, B. (2011). Çocuk depresyonunun projektif testler ve WÇZÖ-R ile değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Altintas, E., ve Guerrien, A. (2014). Profil motivationnel et bien-être psychologique dans l'âge avancé. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 46(2), 95-106. <https://doi.org/10.1037/a0027239>.

- American Psychiatric Association (1994) Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 4. Baskı, Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı (5. baskı). (Çev: Köroğlu, E.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Anda, R. F., Butchart, A., Felitti, V. J., ve Brown, D. W. (2010). Building a framework for global surveillance of the public health implications of adverse childhood experiences. *American journal of preventive medicine*, 39(1), 93-98. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2010.03.015>.
- Anthony, J. C., ve Petronis, K. R. (1991). Suspected risk factors for depression among adults 18-44 years old. *Epidemiology (Cambridge, Mass.)*, 2(2), 123-132. <https://doi.org/10.1097/00001648-199103000-00006>.
- Argyle, M. (2003). 18 causes and correlates of happiness. *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*, 353.
- Aristotle. (1982). *The Nichomachean Ethics*. With an English translation by H Rackham. Harvard University Press: Cambridge, Massachusetts.
- Arslan, G. (2017). Psychological maltreatment, coping strategies, and mental health problems: A brief and effective measure of psychological maltreatment in adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 68, 96-106. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.03.023>.
- Arslan, G. (2023). Childhood psychological maltreatment, optimism, aversion to happiness, and psychological adjustment among college students. *Current psychology*, 42(29), 25142-25150. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03538-5>.
- Askeland, K. G., Bøe, T., Breivik, K., La Greca, A. M., Sivertsen, B., ve Hysing, M. (2020). Life events and adolescent depressive symptoms: Protective factors associated with resilience. *PloS one*, 15(6), e0234109. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0234109>.
- Aslan, A. A., Sarı, B. A., ve Kuruoğlu, A. (2012). Depresif duygudurumdan major depresyona klinik spektrum. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 56-64.
- Aydoğan, D., Özbay, Y. ve Büyüköztürk, Ş. (2017). Özgünlük Ölçeği'nin uyarlanması ve özgünlük ile mutluluk arasındaki ilişkide maneviyatın aracı rolü. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 38-59.
- Bach, B., ve Bernstein, D. P. (2019). Schema therapy conceptualization of personality functioning and traits in ICD-11 and DSM-5. *Current Opinion in Psychiatry*, 32(1), 38-49. DOI: 10.1097/YCO.0000000000000464.
- Baer, R. A., Lykins, E. L., ve Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230-238. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.674548>
- Bahşı, A. B. (2020). Travma; ruhsal yaralarımız. Z. D. Aktan (Ed.) *Çocukluk Çağı Travmasının Yansımaları içinde* (s. 1-19). Ankara: Nobel.

- Baldini, V., Di Stefano, R., Rindi, L. V., Ahmed, A. O., Koola, M. M., Solmi, M., ... ve Ostuzzi, G. (2023). Association between adverse childhood experiences and suicidal behavior in schizophrenia spectrum disorders: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry research*, 115488. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115488>.
- Ball, R., ve Chernova, K. (2008). Absolute income, relative income, and happiness. *Social Indicators Research*, 88(3), 497–529. DOI 10.1007/s11205-007-9217-0.
- Banaj, N., ve Pellicano, C. (2020). Childhood trauma and stigma. *Childhood Trauma in Mental Disorders: A Comprehensive Approach*, 413-430. https://doi.org/10.1007/978-3-030-49414-8_19.
- Barbash, E. (2017). Different types of trauma: Small 't' versus large 'T'. Different Types of Trauma: Small 't' versus Large 'T' | Psychology Today adresinden erişilmiştir. Erişim tarihi: 04.05.2024.
- Barlow, M. R., Turow, R. E. G., 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. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.01.006>.
- Barnard, L. K., ve Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of general psychology*, 15(4), 289-303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>.
- Barros, P., Assar, R., Botto, A., Leighton, C., Quevedo, Y., ve Jiménez, J. P. (2022). The effect of child trauma on the relation between psychological well-being and depressive symptoms in Chilean university students. In *Healthcare* (Vol. 10, No. 12, p. 2463).
- Bartels, M., Saviouk, V., De Moor, M. H., Willemsen, G., van Beijsterveldt, T. C., Hottenga, J. J., ... ve Boomsma, D. I. (2010). Heritability and genome-wide linkage scan of subjective happiness. *Twin Research and Human Genetics*, 13(2), 135-142. <https://doi.org/10.1375/twin.13.2.135>.
- Bartlett, J. D., ve Steber, K. (2019). How to implement trauma-informed care to build resilience to childhood trauma. *trauma*, 9(10).
- Batool, W. (2020). What Is Inclusion And How Is It Influenced By Administration: Narratives From 3 Early Childhood Educators (Doctoral dissertation, Toronto Metropolitan University).
- Bayar, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden imajı, öz-şefkat, depresif duygulanım ve cinsiyet. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46(46), 175-190. <https://doi.org/10.9779/pauefd.451180>.
- Bayram, S., Duman, R. N., ve Demirtaş, B. (2018). Üç insan, bir olay, üç farklı travmatik deneyim süreci. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(1), 165-182.
- Beck, A. T. (2019). A 60-year evolution of cognitive theory and therapy. *Perspectives on Psychological Science*, 14(1), 16–20. 10.1177/1745691618804187. <https://doi.org/10.1177/1745691618804187>.

- Beck, J. S., ve Fleming, S. (2021). A brief history of Aaron T. Beck, MD, and cognitive behavior therapy. *Clinical psychology in Europe*, 3(2). doi: 10.32872/cpe.6701.
- Becker, C. M., Moore, J. B., Whetstone, L., Glascoff, M., Chaney, E., Felts, M., ve Anderson, L. (2009). Validity evidence for the salutogenic wellness promotion scale (SWPS). *American Journal of Health Behavior*, 33(4), 455-465. <https://doi.org/10.5993/AJHB.33.4.11>.
- Bellis, M. A., Hughes, K., Jones, A., Perkins, C., ve McHale, P. (2013). Childhood happiness and violence: a retrospective study of their impacts on adult well-being. *BMJ Open*, 3(9), e003427. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2013-003427>.
- Bennett, B., Sharma, M., Bennett, R., Mawson, A. R., Buxbaum, S. G., ve Sung, J. H. (2018). Using social cognitive theory to predict medication compliance behavior in patients with depression in southern United States in 2016 in a cross-sectional study. *Journal of caring sciences*, 7(1), 1. doi: 10.15171/jcs.2018.001.
- Beshai, S., ve Parmar, P. (2019). Trait mindfulness may buffer against the deleterious effects of childhood abuse in recurrent depression: A retrospective exploratory study. *Clinical Psychologist*, 23(1), 26-36. <https://doi.org/10.1111/cp.12147>
- Bifulco, A., Kwon, J., Jacobs, C., Moran, P. M., Bunn, A., ve Beer, N. (2006). Adult attachment style as mediator between childhood neglect/abuse and adult depression and anxiety. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 41, 796-805. DOI 10.1007/s00127-006-0101-z.
- Bjelland, I., Krokstad, S., Mykletun, A., Dahl, A. A., Tell, G. S., ve Tambs, K. (2008). Does a higher educational level protect against anxiety and depression? The HUNT study. *Social science & medicine*, 66(6), 1334-1345.
- Bjørnskov, C. (2008). Social capital and happiness in the United States. *Applied Research in Quality of Life*, 3, 43–62. DOI 10.1007/s11482-008-9046-6.
- Bjørnskov, C., Dreher, A., ve Fischer, J. A. V. (2010). Formal institutions and subjective well-being: Revisiting the cross-country evidence. *European Journal of Political Economy*, 26, 419–430. <https://doi.org/10.1016/j.ejpoleco.2010.03.001>.
- Blanchflower, D. G., ve Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine*, 66, 1733–1749. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.01.030>.
- Blekesaune, M. (2018). Is cohabitation as good as marriage for people's subjective well-being? Longitudinal evidence on happiness and life satisfaction in the British household panel survey. *Journal of Happiness Studies*, 19, 505-520. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9834-x>.
- Blomgren, L., ve Strååht, J. (2019). The role of Authenticity in Anxiety, Depression and Quality of Life: An exploratory Cross-sectional study.
- Bojanowska, A., ve Zalewska, A. M. (2016). Lay understanding of happiness and the experience of well-being: Are some conceptions of happiness more beneficial than others?. *Journal of Happiness Studies*, 17, 793-815. DOI 10.1007/s10902-015-9620-1.

- Bolduc, R., Bigras, N., Daspe, M. È., Hébert, M., ve Godbout, N. (2018). Childhood cumulative trauma and depressive symptoms in adulthood: The role of mindfulness and dissociation. *Mindfulness*, 9, 1594-1603.
- Bomysoad, R. N., ve Francis, L. A. (2020). Adverse childhood experiences and mental health conditions among adolescents. *Journal of adolescent health*, 67(6), 868-870. 3 <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0906-3>.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., ve Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671–682. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.75.5.671>.
- Bostancı, N., Albayrak, B., Bakoğlu, İ. ve Çoban, Ş. (2006). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının depresif belirtileri üzerine etkisi. *Yeni Symposium Journal*, 44(2), 100-106.
- Botha, F., ve Booysen, F. (2013). The relationship between marital status and life satisfaction among South African adults. *Acta Academica*, 45(2), 150-178. <https://hdl.handle.net/10520/EJC138900>.
- Boyce, C., Brown, G., ve Moore, S. (2010). Money and happiness: Rank of income, not income, affects life satisfaction. *Psychological Science*, 21(4), 471–475. <https://doi.org/10.1177/0956797610362671>.
- Boykin, D. M., Himmerich, S. J., Pinciotti, C. M., Miller, L. M., Miron, 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. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.11.003>.
- Boyraz, G., ve Kuhl, M. L. (2015). Self-focused attention, authenticity, and well-being. *Personality and Individual Differences*, 87, 70-75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.029>.
- Boyraz, G., Waits, J. B., ve Felix, V. A. (2014). Authenticity, life satisfaction, and distress: a longitudinal analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 61(3),. <http://dx.doi.org/10.1037/cou000003>.
- Brewerton, T. D. (2022). Mechanisms by which adverse childhood experiences, other traumas and PTSD influence the health and well-being of individuals with eating disorders throughout the life span. *Journal of eating disorders*, 10(1), 162. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00696-6>.
- Brewin, C. R., Andrews, B., ve Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. US: American Psychological Association, 68, 748–766. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.5.748>.
- Brickel, R. E. (2019a). Using ‘big T’ and ‘little t’ for trauma can be a big mistake. Erişim tarihi: 04.05.2024. Erişim adresi: <https://brickelandassociates.com/big-t-little-t-trauma/>.

- Brickel, R. E. (2019b). What you need to know about EMDR and trauma. Erişim tarihi: 04.05.2024. Erişim adresi: <https://brickelandassociates.com/emdr-treats-trauma>.
- Brickman, P., ve Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation-level theory* (pp. 287–302). New York, NY: Academic Press.
- 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. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.36.8.917>.
- Briere, J. N., & Scott, C. (2016). Travma terapisinin ilkeleri belirtiler, değerlendirme ve tedavi için bir kılavuz DSM-5 için güncellenmiş. (B.D. Genç, Çev.) İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Bromet, E., Andrade, L. H., Hwang, I., Sampson, N. A., Alonso, J., De Girolamo, G., ... ve Kessler, R. C. (2011). Cross-national epidemiology of DSM-IV major depressive episode. *BMC medicine*, 9, 1-16. doi: 10.1186/1741-7015-9-90.
- Browne, A., Stafford, O., Berry, A., Murphy, E., Taylor, L. K., Shevlin, M., ... ve Burke, T. (2022). Psychological flexibility mediates wellbeing for people with adverse childhood experiences during COVID-19. *Journal of clinical medicine*, 11(2), 377. <https://doi.org/10.3390/jcm11020377>.
- Brudey, C., Park, J., Wiaderkiewicz, J., Kobayashi, I., Mellman, T., ve Marvar, P. J. (2015). Autonomic and inflammatory consequences of posttraumatic stress disorder and the link to cardiovascular disease. *American Journal of Physiology - Regulatory Integrative and Comparative Physiology*, 309(4), R315–R321. <https://doi.org/10.1152/ajpregu.00343.2014>.
- Bruk, A., Scholl, S. G., ve Bless, H. (2021). You and I Both: Self-Compassion Reduces Self–Other Differences in Evaluation of Showing Vulnerability. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 014616722110310. doi:10.1177/01461672211031080.
- Bryan, J. L., Baker, Z. G., ve Tou, R. Y. (2017). Prevent the blue, be true to you: Authenticity buffers the negative impact of loneliness on alcohol-related problems, physical symptoms, and depressive and anxiety symptoms. *Journal of health psychology*, 22(5), 605-616. <https://doi.org/10.1177/1359105315609090>.
- Buecker, S., Simacek, T., Ingwersen, B., Terwiel, S., ve Simonsmeier, B. A. (2021). Physical activity and subjective well-being in healthy individuals: a meta-analytic review. *Health Psychology Review*, 15(4), 574-592. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1760728>.
- Burks, D. J. ve Robbins, R. (2011). Are you analyzing me? A qualitative exploration of psychologists' individual and interpersonal experiences with authenticity. *The Humanistic Psychologist*, 39(4), 348–365. <https://doi.org/10.1080/08873267.2011.620201>.
- Burnette, C. E., Roh, S., Lee, K. H., Lee, Y. S., Newland, L. A., ve Jun, J. S. (2017). A comparison of risk and protective factors related to depressive symptoms among American Indian and Caucasian older adults. *Health & Social Work*, 42(1), e15-e23. <https://doi.org/10.1093/hsw/hlw055>.

- Butler, J., ve Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International journal of wellbeing*, 6(3). <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cabrera, K. B., Benz, M. B., Kline, N. K., ve Reed, K. M. P. (2021). Shame, self-compassion, and valued living among survivors of interpersonal violence. *Mindfulness*, 12(9), 2207-2217. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01676-8>.
- Cai, J., Li, J., Liu, D., Gao, S., Zhao, Y., Zhang, J., ve Liu, Q. (2023). Long-term effects of childhood trauma subtypes on adult brain function. *Brain and behavior*, 13(5), e2981. <https://doi.org/10.1002/brb3.2981>.
- Camfield, L., ve Skevington, S. M. (2008). On subjective well-being and quality of life. *Journal of health psychology*, 13(6), 764-775. <https://doi.org/10.1177/13591053080938>.
- Can, Ö. (2023). Genç Yetişkinlerde Özgülük Ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Beden Farkındalığının Aracı Rolü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Card, K. G., ve Skakoon-Sparling, S. (2023). Are social support, loneliness, and social connection differentially associated with happiness across levels of introversion-extraversion?. *Health Psychology Open*, 10(1). <https://doi.org/10.1177/20551029231184034>.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>.
- Carletto, S., Ostacoli, L., Colombi, N., Calorio, L., Oliva, F., Fernandez, I., ve Hofmann, A. (2017). EMDR for depression: A systematic review of controlled studies. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(5), 306-312.
- Carlquist, E., Ulleberg, P., Delle Fave, A., Nafstad, H. E., ve Blakar, R. M. (2017). Everyday understandings of happiness, good life, and satisfaction: Three different facets of well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 12, 481-505. DOI 10.1007/s11482-016-9472-9.
- Carlson, J., Voith, L., Brown, J. C., ve Holmes, M. (2019). Viewing children's exposure to intimate partner violence through a developmental, social-ecological, and survivor lens: The current state of the field, challenges, and future directions. *Violence against women*, 25(1), 6-28. <https://doi.org/10.1177/1077801218816187>.
- Carvalho, J. P., ve Hopko, D. R. (2011). Behavioral theory of depression: Reinforcement as a mediating variable between avoidance and depression. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 42(2), 154-162. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.10.001>.

- Carvalho, M., Branquinho, C., ve de Matos, M. G. (2021). Cyberbullying and bullying: Impact on psychological symptoms and well-being. *Child Indicators Research*, 14(1). <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09756-2>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., ve Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>.
- Castilho, P., Pinto-Gouveia, J., ve Duarte, J. (2017). Two forms of self-criticism mediate differently the shame–psychopathological symptoms link. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(1), 44-54. <https://doi.org/10.1111/papt.12094>.
- Catherall, D. (2011). The impact of lower magnitude stressors on child and adolescent development: The family context. *Post-Traumatic Syndromes in Childhood and Adolescence: A Handbook of Research and Practice*, 61-76.
- Cesur, G., Sayraç, N., ve Korkmaz, E. (2018). Çocukluk çağı örselenme yaşantıları ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*. <https://hdl.handle.net/20.500.12511/3912>.
- Chafe, D., ve Mongrain, M. (2024). Self-kindness and Self-Criticism as Unique and Common Predictors of Subjective Well-being Following Positive Psychology Interventions. *J Psychiatry Cogn Behav*, 7, 170. www.doi.org/10.29011/2574-7762.000070
- Chang, E. C., Yu, T., Najarian, A. S. M., Wright, K. M., Chen, W., Chang, O. D., ... ve Hirsch, J. K. (2017). Understanding the association between negative life events and suicidal risk in college students: Examining self-compassion as a potential mediator. *Journal of Clinical Psychology*, 73(6), 745-755. <https://doi.org/10.1002/jclp.22374>.
- Chang, J. J., Ji, Y., Li, Y. H., Yuan, M. Y., ve Su, P. Y. (2021). Childhood trauma and depression in college students: Mediating and moderating effects of psychological resilience. *Asian Journal of Psychiatry*, 65, 102824. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2021.102824>.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Soenens, B., Van Petegem, S. ve Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39(2), 216–236. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1>.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., ... Ryan, R. M. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39(2), 216–236. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1>.
- Chen, M. H., Hsu, J. W., Huang, K. L., Su, T. P., Li, C. T., Lin, W. C., ... Bai, Y. M. (2019). Risk and coaggregation of major psychiatric disorders among firstdegree relatives of patients with bipolar disorder: a nationwide population-based study. *Psychological Medicine*, 49(14), 2397-2404. doi: 10.1017/S003329171800332X.

- Chen, S., ve Murphy, D. (2019). The mediating role of authenticity on mindfulness and wellbeing: A cross cultural analysis. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 10(1), 40-55. <https://doi.org/10.1080/21507686.2018.1556171>.
- Chen, S., Boucher, H. C., ve Tapias, M. P. (2006). The relational self revealed: integrative conceptualization and implications for interpersonal life. *Psychological bulletin*, 132(2), 151. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.2.151>.
- Chen, X. (2004). Being and authenticity. New York, NY: Rodopi. Pp. 9-33.
- Chen, Y. (2024). Prosocial Behavior and Well-Being: An Empirical Review of the Role of Basic Psychological Need Satisfaction. *The Journal of Psychology*, 1-21. <https://doi.org/10.1080/00223980.2024.2307377>.
- Choi, K., Chun, J., Han, K., Park, S., Soh, H., Kim, J., ... ve Kim, J. S. (2019). Risk of anxiety and depression in patients with inflammatory bowel disease: a nationwide, population-based study. *Journal of clinical medicine*, 8(5), 654. <https://doi.org/10.3390/jcm8050654>.
- Choi, S. M., ve Jeong, M. K. (2019). Mediating Effects of the Distress Tolerance on the Relationship between Negative Emotions and Subjective Well-Being. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 20(5), 145-154. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2019.20.5.145>.
- Cıçchetti, D. (2010). Aşırı stres altında dayanıklılık: çok katmanlı bir bakış açısı. dünya psikiyatri birliği (wpa)'nin resmi yayın organıdır, 9, 145-154. Erişim adresi: https://www.wpanet.org/_files/ugd/e172f3_99e2f9a438224239b8200546753f0332.pdf#page=19. Erişim tarihi: 04.05.2024.
- Civilotti, C., Cussino, M., Callerame, C., Fernandez, I., ve Zaccagnino, M. (2019). Changing the adult state of mind with respect to attachment: An exploratory study of the role of emdr psychotherapy. *Journal of EMDR Practice and Research* 13(3), 176-186. doi:10.1891/1933-3196.13.3.176.
- Cleare, S., Gumley, A., ve O'Connor, R. C. (2019). Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: A systematic review. *Clinical psychology & psychotherapy*, 26(5), 511-530. <https://doi.org/10.1002/cpp.2372>.
- Coffey, J. K., Wray-Lake, L., Mashek, D., ve Branand, B. (2016). A multi-study examination of well-being theory in college and community samples. *Journal of Happiness Studies*, 17, 187-211. Doi: 187–211.10.1007/s10902-014-9590-8.
- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Collins, S., Orth, T., Brunton, R., ve Dryer, R. (2023). Child abuse and wellbeing: Examining the roles of self-compassion and fear of self. *Child Abuse & Neglect*, 138, 106089.
- Corso, P. S., Edwards, V. J., Fang, X., ve Mercy, J. A. (2008). Healthrelated quality of life among adults who experienced maltreatment during childhood. *American*

- Crastnopol, M. (2015). *Micro-trauma: A psychoanalytic understanding of cumulative psychic injury*. Routledge.
- Crego, A., Yela, J. R., Gómez-Martínez, M. Á., Riesco-Matías, P., ve Petisco-Rodríguez, C. (2021). Relationships between mindfulness, purpose in life, happiness, anxiety, and depression: Testing a mediation model in a sample of women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 925. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030925>.
- Crittenden, P. M., ve DiLalla, D. L. (1988). Compulsive compliance: The development of an inhibitory coping strategy in infancy. *Journal of abnormal child psychology*, 16, 585-599.
- Cruz, R. A., Peterson, A. P., Fagan, C., Black, W., ve Cooper, L. (2020). Evaluation of the Brief Adjustment Scale–6 (BASE-6): A measure of general psychological adjustment for measurement-based care. *Psychological Services*, 17(3), 332–342. <https://doi.org/10.1037/ser0000366>.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco. Jossey-Bass.: CA, US.
- Csikszentmihalyi, M., ve Figurski, T. J. (1982). Self-awareness and aversive experience in everyday life. *Journal of personality*, 50(1), 15-19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1982.tb00742.x>.
- Cvetek, R. (2008). EMDR treatment of distressful experiences that fail to meet the criteria for PTSD. *Journal of EMDR Practice and Research*, 2(1), 2-14. DOI: 10.1891/1933-3196.2.1.2.
- Cyranowski, J. M., Frank, E., Young, E., ve Shear, M. K. (2000). Adolescent onset of the gender difference in lifetime rates of major depression: a theoretical model. *Archives of general psychiatry*, 57(1), 21-27. doi: 10.1001/archpsyc.57.1.21.
- Çelik, F. G. H., ve Hocaoglu, Ç. (2018). Çocukluk çağı travmaları: Bir gözden geçirme. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(4), 695-711. <https://doi.org/10.31832/smj.454535>.
- Çetin, S. (2019). Elit sporcuların duygusal zeka, öz-yeterlik ve öz güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Çevik, O., ve Kırmızı, C. (2020). Z kuşağında bilinçli farkındalığın öznel mutluluğa etkisi: öz şefkatin aracı rolü. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (20), 183-202. <https://doi.org/10.29029/busbed.738994>.
- Çirkin, Z., ve Göksel, T. (2016). Mutluluk ve gelir. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 71(2), 375-400. https://doi.org/10.1501/SBFder_0000002397.
- Çoban, Y. (2021). Romantik ilişkisi olan bireylerin çocukluk çağı küçük travmaları ile yakın ilişkileri arasındaki ilişkide çocukluk çağı küçük travma etkilerinin aracı

- rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çolak, B., Kokurcan, A., ve Hüseyin, H. Ö. (2010). DSM'ler boyunca travma kavramının seyri. *Kriz dergisi*, 18(3), 19-26. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000322.
- Çömlekçi, K. N. (2021). Evli ve Bekar Kadınların Depresyon, Kaygı, Stres ve Somatizasyon Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Dagnino, P., Ugarte, M. J., Morales, F., González, S., Saralegui, D., ve Ehrenthal, J. C. (2020). Risk factors for adult depression: adverse childhood experiences and personality functioning. *Frontiers in Psychology*, 11, 594698. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.594698>.
- Danese, A., ve Baldwin, J. R. (2017). Hidden wounds? Inflammatory links between childhood trauma and psychopathology. *Annual review of psychology*, 68, 517-544. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010416-044208>.
- Darol, E. S., ve Karapınar, A. (2022). Cinsiyet ve Medeni Durum ile Stres Zemininde Oluşan Hastalıkların İlişkisi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 12(2), 263-272. <https://doi.org/10.31832/smj.1093762>.
- Das, K. V., Jones-Harrell, C., Fan, Y., Ramaswami, A., Orlove, B., ve Botchwey, N. (2020). Understanding subjective well-being: perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews*, 41, 1-32. <https://doi.org/10.1186/s40985-020-00142-5>
- Daş C., Gestalt Terapi, Hekimler Yayın Birliği Basım, Yayın,2. Baskı, Ankara, 2009.
- Davidoff, L. L. (1881). *Introduction to Psychology*. London: McGraw-Hill.
- De la Parra, G., Dagnino, P., Valdés, C., and Krause, M. (2017). Beyond self-criticism and dependency: structural functioning of depressive patients and its treatment. *Res. Psychother. Psychopathol. Process Outcome* 20, 43–52. doi: 10.4081/ripppo.2017.236.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. In *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 13, pp. 39–80). New York, NY: Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60130-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60130-6).
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and selfdetermination in human behavior*. New York, NY: Plenum Press. <http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (1985b). The General Causality Orientations Scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109–134. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6).
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268. Doi: 10.1207/S15327965PLI110401.

- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2008b). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49, 182–185. <http://dx.doi.org/10.1037/a0012801>.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. In N. Weinstein (Ed.), *Human motivation and interpersonal relationships*. Dordrecht, Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-8542-6_3.
- Deci, E., ve Ryan, R. (2008a). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1–11. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>.
- Dehghan Manshadi, Z., Neshat-Doost, H. T., ve Jobson, L. (2024). Cognitive factors as mediators of the relationship between childhood trauma and depression symptoms: the mediating roles of cognitive overgeneralisation, rumination, and social problem-solving. *European Journal of Psychotraumatology*, 15(1), 2320041. <https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2320041>.
- Demir, R., ve Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.
- Demir, S. (2022). Comparison of normality tests in terms of sample sizes under different skewness and kurtosis coefficients. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 9(2), 397–409. <https://doi.org/10.21449/ijate.1101295>
- Demir, Y. (2017). Mutluluk, özgünlük ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkilerin Yapısal Eşitlik Modeli ile incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Tokat. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Demir, Y., ve Kutlu, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde sosyal etkileşim kaygısı ile mutluluk arasındaki ilişki: yalnızlığın aracı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(1).
- Deng, J., Li, T., Wang, J., ve Zhang, R. (2020). Optimistically Accepting Suffering Boosts Happiness: Associations Between Buddhism Patience, Selflessness, and Subjective Authentic-Durable Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 21, 223-240. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00083-0>.
- Deniz, M. E., Kesici, Ş., ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 36(9), 1151-1160. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151>.
- Dereboy, Ç., Şahin Demirkapı, E., Şakiroğlu, M., ve Şafak Öztürk, C. (2018). Çocukluk Çağı Travmalarının, Kimlik Gelişimi, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikopatoloji ile İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4). <https://doi.org/10.5080/u20463>.
- Didino, D., Taran, E. A., Gorodetski, K., Melikyan, Z. A., Nikitina, S., Gumennikov, I. .. Casati, F. (2017). Exploring predictors of life satisfaction and happiness among Siberian older adults living in Tomsk Region. *European Journal of Ageing*, 15(2), 175-187. DOI:10.1007/s10433-017-0447-y.
- Diedrich, A., Burger, J., Kirchner, M., Berking, M., (2017). Adaptive emotion regulation mediates the relationship between self-compassion and depression in individuals

- with unipolar depression. *Psychol. Psychother.* 90, 247–263. <https://doi.org/10.1111/papt.12107>.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542– 575. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542> .
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34. DOI 10.1037//0003-066x.55.1.34.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies* 7(4):397–404 DOI 10.1007/s10902-006-9000-y.
- Diener, E., ve Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA: Blackwell Publishing. <http://dx.doi.org/10.1002/9781444305159> .
- Diener, E., ve Diener, C. (2011). Monitoring psychosocial prosperity for social change. In R. Biswas-Diener (Ed.), *Positive psychology as social change* (pp. 53–71). Dordrecht, Netherlands: Springer. http://dx.doi.org/10.1007/978-90-481-9938-9_4ç .
- Diener, E., ve Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, 39(4), 391-406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>.
- Diener, E., ve Seligman, M. E. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1–31. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>.
- Diener, E., Oishi, S., ve Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>.
- Diener, E., Seligman, M. (2002). Very happy people. *American Psychological Society*, 13 (1), 81-84.
- 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. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>.
- Diener, E., Tay, L., ve Myers, D. G. (2011). The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out? *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1278–1290. <https://doi.org/10.1037/a0024402>.
- Diette, T. M., Goldsmith, A. H., Hamilton, D., ve Darity, W. (2018). Adult happiness and prior traumatic victimization in and out of the household. *Review of Economics of the Household*, 16, 275-295. <https://doi.org/10.1007/s11150-016-9334-0>.
- DiFonte, M. C., Schick, M. R., ve Spillane, N. S. (2024). Perceived stress and resilience among college students: The roles of self-compassion and anxiety symptomatology. *Journal of American College Health*, 72(1), 128-134. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.2024211>
- Dixon-Ward, K. C., ve Chan, S. W. (2022). Faking it’: Exploring adolescent perceptions of depression (in) authenticity and ‘attention seeking. *British journal of clinical psychology*, 61(2), 177-196. <https://doi.org/10.1111/bjc.12339>.
- Doğan, T., ve Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 107-117. <https://doi.org/10.9779/PUJE434>.

- Doğan, T., & Yavuz, K. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 312-330.
- Dolan, P., Peasgood, T., ve White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of economic psychology*, 29(1), 94-122.
- Dong, M., Anda, R. F., Felitti, V. J., Dube, S. R., Williamson, D. F., Thompson, T. J., Loo, C. M., ve Giles, W. H. (2004). The interrelatedness of multiple forms of childhood abuse, neglect, and house-hold dysfunction. *Child Abuse & Neglect*, 28(7), 771–784. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2004.01.008>.
- Downey, C., ve Crummy, A. (2022). The impact of childhood trauma on children's wellbeing and adult behavior. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 6(1), 100237. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2021.100237>.
- Dreisoerner, A., Junker, N. M., ve van Dick, R. (2020). The relationship among the components of self-compassion: A pilot study using a compassionate writing intervention to enhance self-kindness, common humanity, and mindfulness. *Journal of Happiness Studies*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00217-4>.
- Duffy, K. E., Simmonds-Buckley, M., Haake, R., Delgadillo, J., ve Barkham, M. (2024). The efficacy of individual humanistic-experiential therapies for the treatment of depression: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychotherapy Research*, 34(3), 323-338. <https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2227757>.
- Duffy, K. E., Simmonds-Buckley, M., Saxon, D., Delgadillo, J., & Barkham, M. (2022). Early response as a prognostic indicator in person-centered experiential therapy for depression. *Journal of Counseling Psychology*, 69(6), 803.
- Duncko, R., Fischer, S., Hatch, S. L., Frissa, S., Goodwin, L., Papadopoulos, A., ... ve Hotopf, M. (2019). Recurrence of depression in relation to history of childhood trauma and hair cortisol concentration in a community-based sample. *Neuropsychobiology*, 78(1), 48-57. <https://doi.org/10.1159/000498920>.
- Dush, C. M. K., ve Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal relationships*, 22(5), 607-627.
- Dutcher, J. M., ve Creswell, J. D. (2018). The role of brain reward pathways in stress resilience and health. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 95, 559-567. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.10.014>.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2006). Preventing child maltreatment: a guide to taking action and generating evidence. <https://www.who.int/publications/i/item/preventing-child-maltreatment-a-guide-to-taking-action-and-generating-evidence>. (Erişim tarihi 05.05.2024)
- Dünya Sağlık Örgütü (2018) World health statistics 2018: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals, ISBN 9789241565585. (Erişim tarihi: 05.05.2024).

- Dye, H. (2018). The impact and long-term effects of childhood trauma. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 28(3), 381-392. <https://doi.org/10.1080/10911359.2018.1435328>.
- Dynan, K. E., ve Ravina, E. (2007). Increasing income inequality, external habits, and self-reported happiness. *American Economic Review*, 97(2), 226–231. DOI: 10.1257/aer.97.2.226.
- Easterlin, R. A., ve O'Connor, K. J. (2022). The easterlin paradox. In *Handbook of labor, human resources and population economics* (pp. 1-25). Cham: Springer International Publishing.
- Edwards, V. J., Holden, G. W., Felitti, V. J., ve Anda, R. F. (2003). Relationship between multiple forms of childhood maltreatment and adult mental health in community respondents: results from the Adverse Childhood Experiences study. *The American Journal of Psychiatry*, 160(8), 1453–1460. doi:10.1176/appi.ajp.160.8.1453.
- Ehret, A. M., Joormann, J., ve Berking, M. (2015). Examining risk and resilience factors for depression: The role of self-criticism and self-compassion. *Cognition and Emotion*, 29(8), 1496–1504. <https://doi.org/10.1080/02699931.2014.992394>.
- Ehrlich, R. (2021). Winnicott's idea of the false self: theory as autobiography. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 69(1), 75-108. <https://doi.org/10.1177/00030651211001461>.
- Elliot, M., Cullen, M., ve Calitz, A. P. (2018). Happiness among South African private sector physiotherapists. *South African Journal of Physiotherapy*, 74(1), 1-10. <https://hdl.handle.net/10520/EJC-e309a4e5e>.
- El-Nagar, S. A., Alam, F. H., ve Atia, M. M. (2022). Efficiency of eye movement desensitization and reprocessing intervention technique on public speaking anxiety and self-esteem among undergraduate nursing student. *Journal of Positive School Psychology*, 6(8), 3839-3865.
- Emmons, R. A., ve McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>.
- English, T., ve John, O. P. (2013). Understanding the social effects of emotion regulation: the mediating role of authenticity for individual differences in suppression. *Emotion*, 13(2), 314.
- Enlow, M. B., Blood, E., ve Egeland, B. (2013). Sociodemographic risk, developmental competence, and PTSD symptoms in young children exposed to interpersonal trauma in early life. *Journal of Traumatic Stress*, 26(6), 686–694. <https://doi.org/10.1002/jts.21866>.
- Erbay, L. G., ve Kartalcı, Ş. (2012). Depresyonda bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri Psychiatry-Special Topics*, 5(2), 97-102.

- Erol, Y., ve Inozu, M. (2023). An investigation of the mediating roles of emotion regulation difficulties, distress tolerance, self-compassion, and self-disgust in the association between childhood trauma and nonsuicidal self-injury. *Archives of suicide research*, 1-15.
- Ertek, İ. E., Özkan, S., Candansayar, S., ve İlhan, M. N. (2020). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Stres, Tükenmişlik Ve Depresyon. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1), 10-20.
- Eryılmaz, A. (2014). Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı: Kuramdan Uygulamaya Pozitif Psikoloji. Ankara, Pegem Yayınevi.
- Ewert, C., Buechner, A., ve Schröder-Abé, M. (2024). Stress Perception and Coping as Mediators of the Link Between Self-Compassion and Affective Well-being? Evidence From Two Longitudinal Studies. *Mindfulness*, 1-17. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02295-1>.
- Fergusson, D. M., McLeod, G. F. H., ve Horwood, L. J. (2013). Childhood sexual abuse and adult developmental outcomes: findings from a 30-year longitudinal study in New Zealand. *Child Abuse & Neglect*, 37(9), 664–674. doi:10.1016/j.chiabu.2013.03.013.
- Ferrari, A. J., Charlson, F. J., Norman, R. E., Patten, S. B., Freedman, G., Murray, C. J., ... ve Whiteford, H. A. (2013). Burden of depressive disorders by country, sex, age, and year: findings from the global burden of disease study 2010. *PLoS medicine*, 10(11), e1001547. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001547>.
- Ferrari, F., ve Villa, R. F. (2017). The neurobiology of depression: an integrated overview from biological theories to clinical evidence. *Molecular neurobiology*, 54(7), 4847-4865. <https://doi.org/10.1007/s12035-016-0032-y>.
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., ve Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psycho-social outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455–1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>.
- Ferrer-i-Carbonell, A. (2005). Income and well-being: an empirical analysis of the comparison income effect. *Journal of public economics*, 89(5-6), 997-1019.
- Field, A. (2018). Discovering statistics using IBM SPSS statistics: North American edition. SAGE.
- Finkelhor, D., Shattuck, A., Turner, H. A., ve Hamby, S. L. (2014). The lifetime prevalence of child sexual abuse and sexual assault assessed in late adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 55(3), 329–333. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.12.026>.
- Finkelhor, D., Shattuck, A., Turner, H. A., ve Hamby, S. L. (2014). The lifetime prevalence of child sexual abuse and sexual assault assessed in late adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 55(3), 329–333. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.12.026>.

- Finstad, G. L., Giorgi, G., Lulli, L. G., Pandolfi, C., Foti, G., León-Perez, J. M. ve Mucci, N. (2021). Resilience, coping strategies and posttraumatic growth in the workplace following COVID-19: A narrative review on the positive aspects of trauma. *International journal of environmental research and public health*, 18(18), 9453.
- Flèche, S., ve Smith, C. (2017). Time use surveys and experienced well-being in France and the United States. *OECD Statistics Working Papers*, 2017/07.
- Fok, H. K., ve Cheng, S. T. (2018). Intimate relationships and happiness in Asia: A critical review. *Close relationships and happiness across cultures*, 55-67. https://doi.org/10.1007/978-3-319-89663-2_4.
- Fonseka, T. M., ve Smith, C. (2021). The treatment of trauma-induced sexual pain among women: Clinical considerations for the use of adjunctive EMDR. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 30(1), 114-124. DOI: 10.3138/cjhs.2020-0035.
- Font, S. A. ve Maguire-Jack, K. (2016). Pathways from childhood abuse and other adversities to adult health risks: The role of adult socioeconomic conditions. *Child Abuse & Neglect*, 51, 390-399. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.05.013>.
- Fordyce, M. W. (1988). A review of research on the happiness measures: A sixty second index of happiness and mental health. *Social indicators research*, 20, 355-381. DOI 10.1007/bf00302333.
- Forgash, C., ve Knipe, J. (2007). Integrating EMDR and ego state treatment for clients with trauma disorders. C. Forgash ve M. Copeley (Ed.). *Healing the heart of trauma and dissociation with EMDR and ego state therapy içinde* (s. 1-59). doi:10.1891/1933-3196.6.3.120.
- Frankenhuis, W. E., ve Del Giudice, M. (2012). When do adaptive developmental mechanisms yield maladaptive outcomes?. *Developmental psychology*, 48(3), 628.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319. <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>.
- Freeman, L. J., Templer, D. I., ve Hill, C. (1999). The relationship between adult happiness and self-appraised childhood happiness and events. *The Journal of genetic psychology*, 160(1), 46-54. <https://doi.org/10.1080/00221329909595379>
- Fried, E. I., ve Nesse, R. M. (2015). Depression is not a consistent syndrome: An investigation of unique symptom patterns in the STAR* D study. *Journal of affective disorders*, 172, 96-102. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.010>.
- Frustaci, A., Lanza, G., Fernandez, I., Giannantonio, M. ve Pozzi, G. (2010). Changes in psychological symptoms and heart rate variability during EMDR treatment: A case series of subthreshold PTSD. *Journal of EMDR Practice and Research* 4(1). 3-11.

- Faustino, B., Vasco, A. B., Silva, A. N., & Marques, T. (2020). Relationships between emotional schemas, mindfulness, self-compassion and unconditional self-acceptance on the regulation of psychological needs. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome*, 23(2).
- Furnham, A., ve Christoforou, I. (2007). Personality traits, emotional intelligence, and multiple happiness. *North American Journal of Psychology*, 9(3), 439–462.
- Gagné, M., ve Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 4, 331–362. <http://dx.doi.org/10.1002/job.322>.
- Ganzel, B. L., Morris, P. A., ve Wethington, E. (2010). Allostasis and the human brain: Integrating models of stress from the social and life sciences. *Psychological review*, 117(1), 134. <https://doi.org/10.1037/a0017773>.
- Garcia, D. (2011). Two models of personality and well-being among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 50(8), 1208–1212. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.02.009>.
- Gen, K. K., ve Demir, V. (2023). Şefkatli zihin psiko-eğitim programının kadınların psikolojik sağlamlık, mutluluk ve öz-şefkat düzeylerine etkisi. *KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 395-426. <https://doi.org/10.21798/kadem.2023.140>.
- Gençer, H. (2020). İki uçlu bozukluk-depresif atak ve majör depresif bozukluk hasta gruplarının psikososyal işlevsellik açısından karşılaştırılması (Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). Bursa. Bursa Uludağ Üniversitesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı.
- Gençtosun, K. N. (2022). Yetişkinlik dönemindeki mutsuzluğun çocukluk yaşantıları ve travmaları ile ilişkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Geng, J., Wang, J., Wang, Y., Wang, X., Lei, L., ve Wang, P. (2023). Relationship between cyberbullying victimization and non-suicidal self-injury: Roles of basic psychological needs satisfaction and self-compassion. *Social Science Computer Review*, 41(4), 1276-1295. <https://doi.org/10.1177/08944393221074602>.
- Georgotas, A. (1988). Evolution of the concepts of depression and mania. In: *Depression and Mania*. A. Georgotas ve R. Cancro (Eds.). New York: Elsevier.
- Giano, Z., Schwab-Reese, L., Mishra, A. A., Hubach, R. D., Johnson, R. L., Epperson, C. N., ve Sammel, M. D. (2023). Intersectionality and adverse childhood experiences: Comparing subgroups of sex, race/ethnicity, and sexual orientation. *American Journal of Preventive Medicine*, 65(1), 30-38.
- Giampetruzzi, E., Tan, A. C., LoPilato, A., Kitay, B., Posse, P. R., McDonald, W. M., ... ve Hershenberg, R. (2023). The impact of adverse childhood experiences on adult depression severity and treatment outcomes. *Journal of affective disorders*, 333, 233-239. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.04.071>.
- Gilbert, L. K., Breiding, M. J., Merrick, M. T., Thompson, W. W., Ford, D. C., Dhingra, S. S., ve Parks, S. E. (2015). Childhood adversity and adult chronic disease: an update from ten states and the District of Columbia, 2010. *American journal of*

- preventive medicine, 48(3), 345-349.
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2014.09.006>.
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty. A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion. Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 9–74). London: Routledge.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199–208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6–41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>.
- Gilbert, P., ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism; overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353–379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>.
- Gilbert, P., Baldwin, M. W., Irons, C., Baccus, J. R., ve Palmer, M. (2006). Self-criticism and self-warmth: An imagery study exploring their relation to depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 183-200. DOI: 10.1891/jcop.20.2.183.
- Goetz, J. L., Keltner, D., ve Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351–374. <https://doi.org/10.1037/a0018807>.
- Goldman, B. M., ve Kernis, M. H. (2002). The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 6, 18–20.
- Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., ve Kauffman, S. B. (2018). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 321-332. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1388434>.
- Goodman, S. H., Hoven, C. W., Narrow, W. E., Cohen, P., Fielding, B., Alegria, M., ... ve Dulcan, M. K. (1998). Measurement of risk for mental disorders and competence in a psychiatric epidemiologic community survey: The National Institute of Mental Health Methods for the Epidemiology of Child and Adolescent Mental Disorders (MECA) study. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 33, 162-173. <https://doi.org/10.1007/s001270050039>.
- Gottlieb, M., Chan, T. M., Zaver, F., ve Ellaway, R. (2022). Confidence-competence alignment and the role of self-confidence in medical education: A conceptual review. *Medical Education*, 56(1), 37-47. DOI: 10.1111/medu.14592.
- Gökmen, G., ve Deniz, M. E. (2020). Travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak öz-anlayış ve affetme. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 72-93.
- Graham, C. (2012). *Happiness around the world: The paradox of happy peasants and miserable millionaires.* (145-151).Oxford: Oxford University Press.

- Graham, C., ve Felton, A. (2006). Inequality and happiness: insights from Latin America. *The Journal of Economic Inequality*, 4, 107–122. <https://doi.org/10.1007/s10888-005-9009-1>.
- Graham, C., ve Ruiz Pozuelo, J. (2017). Happiness, stress, and age: How the U curve varies across people and places. *Journal of Population Economics*, 30, 225-264. <https://doi.org/10.1007/s00148-016-0611-2>.
- Grant, M., ve Threlfo, C. (2002). EMDR in the treatment of chronic pain. *Journal of clinical psychology*, 58(12), 1505-1520. <https://doi.org/10.1002/jclp.10101>.
- Greco, L. A., Baer, R. A., ve Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: development and validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychological assessment*, 23(3), 606. <https://doi.org/10.1037/a0022819>.
- Greene, N., ve McGovern, K. (2017). Gratitude, psychological well-being, and perceptions of posttraumatic growth in adults who lost a parent in childhood. *Death studies*, 41(7), 436-446. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1296505>.
- Gregory, A. L., Quoidbach, J., Haase, C. M., ve Piff, P. K. (2023). Be here now: Perceptions of uncertainty enhance savoring. *Emotion*, 23(1), 30. <https://doi.org/10.1037/emo0000961>.
- Griřak, D. (2017). Authenticity as a predictor of mental health. *Klinička psihologija*, 10(1-2), 23-34. DOI: 10.21465/2017-KP-1-2-0002.
- Grzybowski, J., ve Brinthaup, T. M. (2022). Trait mindfulness, self-compassion, and self-talk: A correlational analysis of young adults. *Behavioral Sciences*, 12(9), 300. <https://doi.org/10.3390/bs12090300>.
- Gu, J., Cavanagh, K., Baer, R., ve Strauss, C. (2017). An empirical examination of the factor structure of compassion. *PloS one*, 12(2), e0172471. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0172471>.
- Guo, T., Huang, L., Hall, D. L., Jiao, C., Chen, S. T., Yu, Q., ... ve Zou, L. (2021). The relationship between childhood adversities and complex posttraumatic stress symptoms: a multiple mediation model. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1936921. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1936921>.
- Gustafsson, S. A., Edlund, B., Kjellin, L., ve Norring, C. (2009). Risk and protective factors for disturbed eating in adolescent girls Aspects of perfectionism and attitudes to eating and weight. *European Eating Disorders Review*, 17, 380–389. <https://doi.org/10.1002/erv.930>.
- Gülcan, A., ve Bal, P. (2014). Investigating the effect of optimism on happiness and life satisfaction of young adults. *Asian Journal of Instruction*, 2(1), 41-52.
- Güler, A., ve Gül, S. (2021). Sosyoekonomik Faktörler, Sosyal ilişki, Mutluluk ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişki: 2018 Avrupa Sosyal Anketi'nden Bulgular. *Sosyoekonomi*, 29(49), 293-306. <https://doi.org/10.17233/sosyoekonomi.2021.03.15>.

- Gündüz, A., Yaşar, A. B., Gündoğmuş, İ., Savran, C. ve Konuk, E. (2018). Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 68-75
- Hadden, B. W., Rodriguez, L. M., Knee, C. R., ve Porter, B. (2015). Relationship autonomy and support provision in romantic relationships. *Motivation and Emotion*, 39(3), 359–373. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9455-9>.
- Hahn, J., ve Oishi, S. (2006). Psychological needs and emotional well-being in older and younger Koreans and Americans. *Personality and Individual Differences*, 40(4), 689–698. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.09.001>.
- Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 293-319. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143938>.
- Hammen, C., Henry, R., ve Daley, S. E. (2000). Depression and sensitization to stressors among young women as a function of childhood adversity. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(5), 782. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.5.782>.
- Hamrick, L.A., Owens, G.P., (2019). Exploring the mediating role of self-blame and coping in the relationships between self-compassion and distress in females following the sexual assault. *J. Clin. Psychol.* 75, 766–779. <https://doi.org/10.1002/jclp.22730>.
- Harrison, P., Lawrence, A. J., Wang, S., Liu, S., Xie, G., Yang, X., ve Zahn, R. (2022). The psychopathology of worthlessness in depression. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 818542. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.818542>.
- Harter, S. (2002). Authenticity. In C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 382–394). Oxford University Press.
- Harter, S., Marold, D. B., Whitesell, N. R. ve Cobbs, G. (1996). A model of the effects of perceived parent and peer support on adolescent false self behavior. *Child development*, 67(2), 360-374. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1996.tb01738.x>.
- Harvey, M. R. (1996). An ecological view of psychological trauma and trauma recovery. *Journal of Traumatic Stress*, 9(1), 3–23. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090103>.
- Haslam, N. (2016). Concept creep: Psychology's expanding concepts of harm and pathology. *Psychological Inquiry*, 27(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2016.1082418>.
- Hastings, O. P., ve Roeser, K. K. (2020). Happiness in hard times: Does religion buffer the negative effect of unemployment on happiness?. *Social Forces*, 99(2), 447-473. <https://doi.org/10.1093/sf/soaa018>.
- Hawke, L. D., ve Provencher, M. D. (2011). Schema theory and schema therapy in mood and anxiety disorders: A review. *Journal of cognitive psychotherapy*, 25(4), 257-276. DOI:10.1891/0889-8391.25.4.257.
- Hawkins, M. A., Layman, H. M., Ganson, K. T., Tabler, J., Ciciolla, L., Tsotsoros, C. E., ve Nagata, J. M. (2021). Adverse childhood events and cognitive function among

- young adults: Prospective results from the national longitudinal study of adolescent to adult health. *Child Abuse & Neglect*, 115, 105008. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105008>.
- Headey, B. (2010). The set point theory of well-being has serious flaws: On the eve of a scientific revolution? *Social Indicators Research*, 97, 7–21. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-009-9559-x>.
- Heim, C., Newport, D. J., Mletzko, T., Miller, A. H., ve Nemeroff, C. B. (2008). The link between childhood trauma and depression: insights from HPA axis studies in humans. *Psychoneuroendocrinology*, 33(6), 693–710. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2008.03.008>.
- Heizomi, H., Allahverdipour, H., Asghari Jafarabadi, M., ve Safaian A. (2016). Happiness and its relation to psychological well-being of adolescents. *Asian Journal of Psychiatry*, 16, 55-60. DOI: 10.1016/j.ajp.2015.05.037.
- Hellevik, O. (2017). The U-shaped age–happiness relationship: Real or methodological artifact? *Quality & Quantity*, 51, 177-197. <https://doi.org/10.1007/s11135-015-0300-3>.
- Helliwell, J. F., ve Wang, S. (2014). Weekends and subjective well-being. *Social Indicators Research*, 116(2), 389–407. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0306-y>.
- Helliwell, J. F., Huang, H., Grover, S., ve Wang, S. (2014). Good governance and national well-being: what are the linkages? *OECD Working Papers on Public Governance*, No. 25. OECD: Paris, France. <https://doi.org/10.1787/19934351>.
- Hensley, B. (2015). *An EMDR therapy primer, second edition: from practicum to practice*. New York: Springer Publishing Company.
- Hensley, B. J. (2020). *An EMDR therapy primer, third edition: From practicum to practice*. New York: Springer Publishing Company.
- Herman, J. (2019). *Travma ve iyileşme*. (T. Tosun Çev.) 6. Baskı .İstanbul: Literatür.
- Herrenkohl, T. I., Klika, J. B., Herrenkohl, R. C., Russo, M. J., ve Dee, T. (2012). A prospective investigation of the relationship between child maltreatment and indicators of adult psychological well-being. *Violence and victims*, 27(5), 764-776. DOI: 10.1891/0886-6708.27.5.764.
- Higgins, E. T. (2006). Value from hedonic experience and engagement. *Psychological Review*, 113, 439 – 460. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.113.3.439>.
- Higgins, E. T., Cornwell, J. F. M., ve Franks, B. (2014). “Happiness” and “The good life” as motives working together effective. *Advances in Motivation Science*, 1, 135–179. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2014.08.004>.
- Hill, G., ve Howell, R. T. (2014). Moderators and mediators of pro-social spending and well-being: The influence of values and psychological need satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 69, 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.05.013>.

- Hill, M. D. (2020). Adaptive information processing theory: Origins, principles, applications, and evidence. *Journal of Evidence-Based Social Work*, 17(3), 317-331. <https://doi.org/10.1080/26408066.2020.1748155>.
- Hills, P., ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, 33(7), 1073-1082. DOI 10.1016/s0191-8869(01)00213-6.
- Hiraoka, R., Meyer, E. C., Kimbrel, N. A., DeBeer, B. B., Gulliver, S. B., ve Morissette, S. B. (2015). Self-compassion as a prospective predictor of PTSD symptom severity among trauma-exposed U.S. Iraq and Afghanistan war veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 28(2), 127–133. <https://doi.org/10.1002/jts.21995>.
- Hoang, T. T. A., ve Knabe, A. (2021). Time use, unemployment, and well-being: an empirical analysis using British time-use data. *Journal of Happiness Studies*, 22, 2525-2548. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00320-x>.
- Hoebel, J., Maske, U. E., Zeeb, H., ve Lampert, T. (2017). Social inequalities and depressive symptoms in adults: the role of objective and subjective socioeconomic status. *PloS one*, 12(1), e0169764. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169764>.
- Hoge, E., Hölzel, B., Marques, L., Metcalf, C., Brach, N., Lazar, S., ve Simon, N. (2013). Mindfulness and self-compassion in generalized anxiety disorder: Examining predictors of disability. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 13, 1–7. <https://doi.org/10.1155/2013/576258>.
- Hope, N., Koestner, R., ve Milyavskaya, M. (2014). The Role of Self-Compassion in Goal Pursuit and Well-Being Among University Freshmen. *Self and Identity*, 13(5), 579–593. doi:10.1080/15298868.2014.889032.
- Hope, S., Rodgers, B., ve Power, C. (1999). Marital status transitions and psychological distress: longitudinal evidence from a national population sample. *Psychological medicine*, 29(2), 381-389.
- Horney, K. (1999). *Nevrozlar ve insan gelişimi*. (S.Budak, Çev.) İstanbul: Öteki Yayınevi.
- Hou, X. L., Bian, X. H., Zuo, Z. H., Xi, J. Z., Ma, W. J., ve Owens, L. D. (2021). Childhood maltreatment on young adult depression: A moderated mediation model of negative automatic thoughts and self-compassion. *Journal of health psychology*, 26(13), 2552-2562. <https://doi.org/10.1177/1359105320918351>.
- Hovens, J. G., Wiersma, J. E., Giltay, E. J., Van Oppen, P., Spinhoven, P., Penninx, B. W., & Zitman, F. G. (2010). Childhood life events and childhood trauma in adult patients with depressive, anxiety and comorbid disorders vs. controls. *Acta psychiatrica scandinavica*, 122(1), 66-74.
- Howell, R. T., ve Howell, C. J. (2008). The relation of economic status to subjective well-being in developing countries: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 134(4), 536.
- Hölzel, B. K., Hoge, E. A., Greve, D. N., Gard, T., Creswell, J. D., Brown, K. W., ... ve Lazar, S. W. (2013). Neural mechanisms of symptom improvements in

- generalized anxiety disorder following mindfulness training. *NeuroImage: Clinical*, 2, 448-458. <https://doi.org/10.1016/j.nicl.2013.03.011>.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., ve Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on psychological science*, 6(6), 537-559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>.
- Hsee, C. K., Yang, Y., Li, N., ve Shen, L. (2009). Warmth, wealth, and well-being: Whether happiness is relative or absolute depends on whether it is about money, acquisition, or consumption. *Journal of Marketing Research*, 46, 396 – 409. <http://dx.doi.org/10.1509/jmkr.46.3.396>.
- Huang, L., Flatow, R., Biggs, T., Afayee, S., Smith, K., Clark, T., ve Blake, M. (2014). SAMHSA's concept of trauma and guidance for a trauma informed approach. HHS Publication (14-4884). Rockville, MD. Erişim adresi: <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma14-4884.pdf>.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.02.009>.
- Humphreys, K. L., LeMoult, J., Wear, J. G., Piersiak, H. A., Lee, A., ve Gotlib, I. H. (2020). Child maltreatment and depression: A meta-analysis of studies using the Childhood Trauma Questionnaire. *Child Abuse & Neglect*, 102, 104361. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104361>.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: health and well-being*, 1(2), 137-164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>.
- Huta, V., Park, N., Peterson, C., ve Seligman, M. (2006). Pursuing pleasure versus eudaimonia: Links with different aspects of well-being. Unpublished manuscript.
- Huta, V., ve Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11, 735–762. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4>.
- Hyde, J. S. (2014). Gender similarities and differences. *Annual review of psychology*, 65(1), 373-398.
- Idsoe, T., Dyregov, A., ve Idsoe, E. C. (2012). Bullying and PTSD symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40(6), 901–911. <https://doi.org/10.1007/s10802-012-9620-0>.
- İhtiyar, H. (2021). DSM-5 kişilik bozukluklarının çocukluk çağı travmaları ve otantiklik açısından incelenmesi (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul. Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

- İlhan, T. ve Özdemir, Y. (2013). Otantiklik Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(40), 142-153.
- İme, Y., ve Taş, B. (2018). The investigation of relationships between childhood traumatic events and self-compassion among adolescents. *Research on Education and Psychology*, 2(2), 136-143.
- İşçimen, H.B. (2024). Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Duygusal Yeme Davranışının Küçük 'T' Travma, Sıkıntıya Dayanma Kapasitesi Ve Yaşantısal Kaçınma Açısından İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir Bakırçay Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Jakob, J. M., Lamp, K., Rauch, S. A., Smith, E. R., ve Buchholz, K. R. (2017). The impact of trauma type or number of traumatic events on PTSD diagnosis and symptom severity in treatment seeking veterans. *The Journal of nervous and mental disease*, 205(2), 83-86. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000581>.
- Játiva, R., ve Cerezo, M. A. (2014). The mediating role of self-compassion in the relationship between victimization and psychological maladjustment in a sample of adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 38(7), 1180-1190. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.04.005>.
- Jennings, K. D. (2016). Mastery motivation and the formation of self-concept from infancy through early childhood. In *Mastery motivation in early childhood* (pp. 36-54). Routledge.
- Johnson, E. A., ve O'Brien, K. A. (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. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.9.939>.
- Johansson, V., Garwicz, M., Kanje, M., Schouenborg, J., Tingström, A., ve Görman, U. (2011). Authenticity, depression, and deep brain stimulation. *Frontiers in integrative neuroscience*, 5, 21. <https://doi.org/10.3389/fnint.2011.00021>.
- Jones, E. (2007). A Paradigm shift in the conceptualization of psychological trauma in the 20th century. *Journal of Anxiety Disorders* 21: 164-175. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.09.009>.
- Jorm, A. F. (2000). Does old age reduce the risk of anxiety and depression? A review of epidemiological studies across the adult life span. *Psychological medicine*, 30(1), 11-22. <https://doi.org/10.1017/S0033291799001452>.
- Joshanloo, M. (2011). Investigation of the contribution of spirituality and religiousness to hedonic and eudaimonic well-being in Iranian young adults. *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 915-930. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9236-4>.
- Joshanloo, M. (2013). A comparison of western and Islamic conceptions of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 14(6), 1857-1874. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9406-7>.

- Joseph, S., ve Murphy, D. (2013). Person-centered approach, positive psychology, and relational helping: Building bridges. *Journal of Humanistic Psychology*, 53(1), 26-51.
- Joss, D., ve Teicher, M. H. (2021). Clinical effects of mindfulness-based interventions for adults with a history of childhood maltreatment: a scoping review. *Current treatment options in psychiatry*, 8, 31-46. <https://doi.org/10.1007/s40501-021-00240-4>.
- Joss, D., Khan, A., Lazar, S. W., ve Teicher, M. H. (2019). Effects of a mindfulness-based intervention on self-compassion and psychological health among young adults with a history of childhood maltreatment. *Frontiers in psychology*, 10, 471516. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02373>.
- Joss, D., Khan, A., Lazar, S. W., ve Teicher, M. H. (2021). A pilot study on amygdala volumetric changes among young adults with childhood maltreatment histories after a mindfulness intervention. *Behavioural brain research*, 399, 113023. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2020.113023>.
- Joss, D., Khan, A., Lazar, S.W., Teicher, M.H., (2019). Effects of a mindfulness-based intervention on self-compassion and psychological health among young adults with a history of childhood maltreatment. *Front. Psychol.* 10, 2373. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02373>.
- Kafes, A. Y. (2021). Depresyon ve anksiyete bozuklukları üzerine bir bakış. *Humanistic Perspective*, 3(1), 186-194. <https://doi.org/10.47793/hp.867111>.
- Kahraman, A. (2018). Çocukluk çağı travmaları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kişisel biriciklik algısının aracı rolü: bir yapısal eşitlik modellemesi çalışması (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kanat-Maymon, Y., Antebi, A., ve Zilcha-Mano, S. (2016). Basic psychological need fulfillment in human–pet relationships and well-being. *Personality and Individual Differences*, 92, 69–73. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.025>.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hanehalkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Kara, D. (2016). Psikoloji öğrencilerinde stresle başa çıkma stratejileri, olumsuz otomatik düşünceler ve depresyon belirtileri ilişkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kascakova, N., Furstova, J., Hasto, J., Madarasova Geckova, A., ve Tavel, P. (2020). The unholy trinity: Childhood trauma, adulthood anxiety, and long-term pain. *International journal of environmental research and public health*, 17(2), 414. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020414>.
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., ve King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The journal of positive psychology*, 3(4), 219-233. DOI 10.1080/17439760802303044.
- Kaşıkçı, F., ve Peker, A. (2022). The mediator role of resilience in the relationship between sensation-seeking, happiness and subjective vitality. *International*

- Journal of Contemporary Educational Research, 9(1), 115-129. <https://doi.org/10.33200/ijcer.985610>.
- Katırcıoğlu, E., ve Karaaziz, M. (2024). Depresyona Sahip Bireylerde Şema Terapinin Kullanılması Üzerine Sistematik Bir Derleme. *Ulusal ve Uluslararası Sosyoloji ve Ekonomi Dergisi*, 5(4), 608-644. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10900355>.
- Kaya, N., ve Tastan, N. (2020). Özgüven üzerine bir derleme. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(2), 297-312.
- Kayman, E., Dilsiz, K., Ügücü, G., ve Yiğit, R. (2021). İntörn hemşirelik öğrencilerinin olumsuz çocukluk deneyimleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 177-185.
- Kelifa, M. O., Yang, Y., Carly, H., Bo, W., ve Wang, P. (2021). How adverse childhood experiences relate to subjective wellbeing in college students: The role of resilience and depression. *Journal of Happiness Studies*, 22, 2103-2123.. How adverse childhood experiences relate to subjective wellbeing in college students: The role of resilience and depression. *Journal of Happiness Studies*, 22, 2103-2123. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00308-7>.
- Kelly, A. C., ve Tasca, G. A. (2016). Within-persons predictors of change during eating disorders treatment: An examination of self-compassion, self-criticism, shame, and eating disorder symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 49(7), 716–722. <https://doi.org/10.1002/eat.22527>.
- Kendler, K. S., Gardner, C. O., Neale, M. C., ve Prescott, C. A. (2001). Genetic risk factors for major depression in men and women: similar or different heritabilities and same or partly distinct genes?. *Psychological medicine*, 31(4), 605-616. <https://doi.org/10.1017/S0033291701003907>.
- Kendler, K. S., Gardner, C. O., ve Prescott, C. A. (2006). Toward a comprehensive developmental model for major depression in women. *American Journal of Psychiatry*, 163(1), 115-124.
- Kempe, C. H. ve Helfer, R. E., (1972). The child's need for early recognition, immediate care and protection. *Helping the Battered Child and His Family*, 69-78.
- Kern, M.L., Waters, L.E., Adler, A., ve White, M.A. (2014). A multidimensional approach to measuring well-being in students: application of the PERMA framework. *Journal of Positive Psychology* 10(3):262–271 DOI 10.1080/17439760.2014.936962.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14, 1–26. http://dx.doi.org/10.1207/S15327965P LI1401_01.
- Kernis, M. H., ve Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283-357. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38006-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38006-9).
- Keskin M. (2023). Genç yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yordayıcıları olarak algılanan ebeveyn tutumları, öz anlayış ve duygusal tepkisellik. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul. Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of consulting and clinical psychology*, 73(3), 539. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>.
- Keyes, C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health. *American psychologist*, 62(2), 95. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207–222. <http://dx.doi.org/10.2307/3090197>.
- Keyes, C. L. M. (2014). Happiness, flourishing, and life satisfaction. In W. R. Cockerham, R. Dingwell, ve S. R. Quah (Eds.), *The Wiley Blackwell encyclopedia of health, illness, behavior, and society* (pp.747-751). London: Wiley. DOI: 10.1002/9781118410868.wbehibs454.
- Keyes, C. L. M., ve Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 197–201. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760902844228>.
- Keyes, K. M., McLaughlin, K. A., Koenen, K. C., Goldmann, E., Uddin, M., ve Galea, S. (2012). Child maltreatment increases sensitivity to adverse social contexts: Neighborhood physical disorder and incident binge drinking in Detroit. *Drug and Alcohol Dependence*, 122(1–2), 77–85. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2011.09.013>.
- Kıroğlu, B. S., ve Yıldırım, K. (2022). Mutluluk ve Belirleyicileri: Türkiye için Bir Analiz. *JOEEP: Journal of Emerging Economies and Policy*, 7(2), 50-70.
- Kifer, Y., Heller, D., Perunovic, W. Q., ve Galinsky, A. D. (2013). The good life of the powerful: The experience of power and authenticity enhances well-being. *Psychological Science*, 24(3), 280–288. <https://doi.org/10.1177/0956797612450891>.
- Kim, H. K., ve McKenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being: A longitudinal analysis. *Journal of family Issues*, 23(8), 885-911.
- Kim, J. H. (2019). Multicollinearity and misleading statistical results. *Korean Journal of Anesthesiology*, 72(6), 558–569. <https://doi.org/10.4097/kja.19087>.
- Kim, J., ve Cicchetti, D. (2010). Longitudinal pathways linking child maltreatment, emotion regulation, peer relations, and psychopathology. *Journal of child psychology and psychiatry*, 51(6), 706-716.
- Kim, Y., Lee, H., ve Park, A. (2022). Patterns of adverse childhood experiences and depressive symptoms: self-esteem as a mediating mechanism. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s00127-021-02129-2>.

- Kiossee, V., ve Karathano, S. (2012). Depression in patients with CKD: A person centered approach. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 3, 2161-2167.
- Kiser, L. J. (2007). Protecting children from the dangers of urban poverty. *Clinical Psychology Review*, 27(2), 211–225. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.07.004>.
- Klausen, S. H. (2016). Happiness, dispositions and the self. *Journal of Happiness Studies*, 17, 995-1013. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9628-6>.
- Knief, U., ve Forstmeier, W. (2021). Violating the normality assumption may be the lesser of two evils. *Behavior Research Methods*, 53(6), 2576–2590. <https://doi.org/10.3758/s13428-021-01587-5>.
- Kolaitis, G., ve Olff, M. (2017). Psychotraumatology in Greece. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(sup4), 135175. <https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1351757>.
- Kopland, M. C., Vrabel, K., Melsom, L., Hoffart, A., ve Johnson, S. U. (2023). Self-compassion in eating disorders and childhood trauma: A study of within-person effects in a randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, 33(5), 640-653. <https://doi.org/10.1080/10503307.2022.2149363>.
- Koss, K. J., ve Gunnar, M. R. (2018). Annual research review: Early adversity, the hypothalamic–pituitary–adrenocortical axis, and child psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(4), 327-346. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12784>.
- Kotov, R., Gamez, W., Schmidt, F., ve Watson, D. (2010). Linking "big" personality traits to anxiety, depressive, and substance use disorders: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136(5), 768–821. <https://doi.org/10.1037/a0020327>.
- Kotsou, I., Leys, C., (2016). Self-Compassion Scale (SCS): psychometric properties of the french translation and its relations with psychological well-being, affect and depression. *PLoS One* 11, e0152880. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0152880>.
- Koydemir, S., Şimşek, Ö. F., Kuzgun, T. B., ve Schütz, A. (2018). Feeling special, feeling happy: Authenticity mediates the relationship between sense of uniqueness and happiness. *Current Psychology*, 1–11. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9865-z>.
- Köknel, Ö. (2005). Ruhsal çöküntü: Depresyon (6. Baskı). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Körük, S., ve Özabacı, N. (2018). Şema terapinin depresif bozuklukların tedavisindeki etkililiği: Bir meta-analiz. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(4), 470-480. <https://doi.org/10.18863/pgy.361790>.
- Krupnik, V. (2018). Trauma or adversity? *Traumatology*, 25, 256–261. <https://doi.org/10.1037/trm0000169>.

- Kurucu, G. (2023). Genç Yetişkinlerde Otantiklik, Öz-Şefkat, Öz-Kontrol İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul. Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kushlev, K., Drummond, D. M., Heintzelman, S. J., ve Diener, E. (2020). Do happy people care about society's problems? *The Journal of Positive Psychology*, 15(4), 467–477. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1639797>.
- Kuzgun, Y. (1985). Psikolojide insancı yaklaşım. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 18(1), 1-17. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001093.
- Kuzminskaite, E., Gathier, A. W., Cuijpers, P., Penninx, B. W., Ammerman, R. T., Brakemeier, E. L., ... ve Vinkers, C. H. (2022). Treatment efficacy and effectiveness in adults with major depressive disorder and childhood trauma history: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Psychiatry*, 9(11), 860-873. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(22\)00227-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(22)00227-9)
- Kuzu Taşçı, D. (2014). Erken dönem uyumsuz şemalar ile depresyon ilişkisinin açıklanmasında ontolojik iyi oluş değişkeninin aracı rolü: bir yol analizi çalışması. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kübler-Ross, E. (2010). Ölüm ve ölmek üzerine.
- Kwan, C. K., ve Kwok, S. Y. (2021). The impact of childhood emotional abuse on adolescents' subjective happiness: the mediating role of emotional intelligence. *Applied Research in Quality of Life*, 16(6), 2387-2401. <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09916-8>.
- Kwok, S. Y., ve Gu, M. (2019). Childhood neglect and adolescent suicidal ideation: A moderated mediation model of hope and depression. *Prevention science*, 20, 632-642. <https://doi.org/10.1007/s11121-018-0962-x>.
- Kwon, E., Fisher, S., Lin, H. C., ve Kogan, S. M. (2023). Racial discrimination, childhood adversity, and depression among Black men: Tests of stress sensitization hypotheses. *Psychiatry Research*, 325, 115257. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115257>.
- Lambert, L., Passmore, H.-A., ve Holder, M. D. (2015). Foundational frameworks of positive psychology: Mapping well-being orientations. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 56(3), 311–321. doi:10.1037/cap0000033.
- Lathren, C. R., Rao, S. S., Park, J., ve Bluth, K. (2021). Self-Compassion and Current Close Interpersonal Relationships: a Scoping Literature Review. *Mindfulness*, 12(5), 1078–1093. doi:10.1007/s12671-020-01566-5.
- Lauriola, M., ve Iani, L. (2017). Personality, positivity and happiness: A mediation analysis using a bifactor model. *Journal of Happiness Studies*, 18, 1659–1682. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9792-3>.
- Leary, M. R. (2004). *The curse of the self: Self-awareness, egotism, and the quality of human life*. New York: Oxford University Press.

- Leary, M., Tate, E., Adams, C., Allen, A., ve Hancock, J. (2007). Selfcompassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>.
- Lee Duckworth, A., Steen, T. A., ve Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 629–651. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154>.
- Lee, J. (2021). Pathways from childhood bullying victimization to young adult depressive and anxiety symptoms. *Child Psychiatry ve Human Development*, 52(1), 129–140. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-00997-4>.
- Leiva, L., Torres-Cortes, B., ve Antivilo-Bruna, A. (2022). Adverse childhood experiences and mental health: When well-being matters. *Child Indicators Research*, 15(2), 631–655. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09904-2>.
- Lenton, A. P., Slabu, L., ve Sedikides, C. (2016). State authenticity in everyday life. *European Journal of Personality*, 30(1), 64–82. <https://doi.org/10.1002/per.2033>.
- Lenze, S. N., Cyranowski, J. M., Thompson, W. K., Anderson, B., ve Frank, E. (2008). The cumulative impact of nonsevere life events predicts depression recurrence during maintenance treatment with interpersonal psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(6), 979. <https://doi.org/10.1037/a0012862>.
- Levin, J. (2014). Religion and happiness among Israeli Jews: Findings from the ISSP Religion III Survey. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 593–611. DOI 10.1007/s10902-013-9437-8.
- Li, M., Lu, S., Wang, G., ve Zhong, N. (2015). The effects of gender differences in patients with depression on their emotional working memory and emotional experience. *Behavioural neurology*, 2015. doi: 10.1155/2015/807343.
- Lim, C., ve Putnam, R. D. (2010). Religion, social networks, and life satisfaction. *American Sociological Review*, 75(6), 914–933. <https://doi.org/10.1177/0003122410386686>.
- Lim, G. Y., Tam, W. W., Lu, Y., Ho, C. S., Zhang, M. W., ve Ho, R. C. (2018). Prevalence of depression in the community from 30 countries between 1994 and 2014. *Scientific reports*, 8(1), 2861. doi: 10.1038/s41598-018-21243-x.
- Lopes, P. N., Salovey, P., Cote, S., ve Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5(1), 113–118. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.1.113>.
- Lorant, V., Deliege, D., Eaton, W., Robert, A., Philippot, P., ve Ansseau, M. (2003). Socioeconomic inequalities in depression: A meta-analysis. *American Journal of Epidemiology*, 157(2), 98–112.
- Łosiak, W., Blaut, A., Kłosowska, J., and Łosiak-Pilch, J. (2019). Stressful Life Events, Cognitive Biases, and Symptoms of Depression in Young Adults. *Front. Psychol.* 10:2165. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02165.

- Luber, M., ve Shapiro, F. (2009). Interview with Francine Shapiro: Historical overview, present issues, and future directions of EMDR. *Journal of EMDR Practice and Research*, 3(4), 217-231. DOI: 10.1891/1933-3196.3.4.217.
- Lucas, R. E., ve Dyrenforth, P. S. (2006). Does the existence of social relationships matter for subjective well-being?.
- Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., ve Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 434–445. <https://doi.org/10.1038/nrn2639>.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The How of Happiness: A scientific approach to getting the life you want*. The Penguin Press, NY.
- Lyubomirsky, S., ve Dickerhoof, R. (2010). A construal approach to increasing happiness. In J. Tangney & J. Maddux (Eds.), *Social psychological foundations of clinical psychology* (pp. 229 –244). New York, NY: Guilford Press.
- Lyubomirsky, S., ve Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1141–1157. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.6.1141>.
- Lyubomirsky, S., King, L., Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., ve Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, 9(2), 111-131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>.
- MacBeth, A., ve Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545–552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>.
- Mackenbach, J. P., Stirbu, I., Roskam, A. J. R., Schaap, M. M., Menvielle, G., Leinsalu, M., ve Kunst, A. E. (2008). Socioeconomic inequalities in health in 22 European countries. *New England journal of medicine*, 358(23), 2468-2481. DOI: 10.1056/NEJMsa0707519.
- Mackenzie, C. S., Karaoylas, E. C., ve Starzyk, K. B. (2017). Lifespan differences in a self determination theory model of eudaimonia: A cross-sectional survey of younger, middle-aged, and older adults. *Journal of Happiness Studies*, 19, 2465–2487. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9932-4>.
- Madden, R. A., Atkinson, K., Shen, X., Green, C., Hillary, R. F., Hawkins, E., ... ve Whalley, H. C. (2023). Structural brain correlates of childhood trauma with replication across two large, independent community-based samples. *European Psychiatry*, 66(1). <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.2347>.
- Maffly-Kipp, J., Flanagan, P., Kim, J., Schlegel, R. J., Vess, M., ve Hicks, J. A. (2020). The role of perceived authenticity in psychological recovery from collective trauma. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 39(5), 419-448. <https://doi.org/10.1521/jscp.2020.39.5.419>.

- Mahali, S.C., Beshai, S., Wolfe, W.L., (2020). The associations of dispositional mindfulness, self-compassion, and reappraisal with symptoms of depression and anxiety among a sample of Indigenous students in Canada. *J. Am. Coll. Health* 29, 1–9. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1711764>.
- Mak, W. W., Ng, I. S., ve Wong, C. C. (2011). Resilience: enhancing well-being through the positive cognitive triad. *Journal of counseling psychology*, 58(4), 610. <https://doi.org/10.1037/a0025195>.
- Malhi, G. S., Das, P., Outhred, T., Bell, E., Gessler, D., Bryant, R., ve Mannie, Z. (2023). Significant age by childhood trauma interactions on grey matter volumes: A whole brain VBM analysis. *Bipolar Disorders*, 25(3), 209-220. <https://doi.org/10.1111/bdi.13286>.
- Malinowski, A. S., Veselka, L., ve Atkinson, B. E. (2017). An investigation of vulnerability factors for depression. *Personality and Individual Differences*, 107, 126-130. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.11.049>.
- Maltby, J., Wood, A. L., Day, L., ve Pinto, D. (2012). The position of authenticity within extant models of personality. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 269–273. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.014>.
- Mandelli, L., Petrelli, C., & Serretti, A. (2015). The role of specific early trauma in adult depression: A meta-analysis of published literature. *Childhood trauma and adult depression. European psychiatry*, 30(6), 665-680.
- Mandigo, J. L., ve Holt, N. L. (2000). Putting theory into practice: How cognitive evaluation theory can help us motivate children in physical activity environments. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 71(1), 44–49. <https://doi.org/10.1080/07303084.2000.10605984>.
- Markowitz, J. C., Milrod, B., Bleiberg, K., ve Marshall, R. D. (2009). Interpersonal factors in understanding and treating posttraumatic stress disorder. *Journal of Psychiatric Practice*, 15(2), 133–140. <https://doi.org/10.1097/01.pra.0000348366.34419.28>.
- Marmot, M. (2004). Status syndrome. *Significance*, 1(4), 150-154. <https://doi.org/10.1111/j.1740-9713.2004.00058.x>.
- Mastekaasa, A. (1994). Marital status, distress, and well-being: An international comparison. *Journal of Comparative Family Studies*, 25(2), 183-205.
- Marriner, P., Caciolli, J., Moore, K., Kaniasty, K., Moore, K. A., Howard, S., ve Buchwald, P. (2014). The relationship of attachment to resilience and their impact on perceived stress. *Stress and anxiety: Applications to social and environmental threats, psychological well-being, occupational challenges and developmental psychology*, 73-82.
- Maske, U. E., Buttery, A. K., Beesdo-Baum, K., Riedel-Heller, S., Hapke, U., ve Busch, M. A. (2016). Prevalence and correlates of DSM-IV-TR major depressive disorder, self-reported diagnosed depression and current depressive symptoms

- among adults in Germany. *Journal of affective disorders*, 190, 167-177. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.10.006>.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being*. New York: Van Nostrand.
- Mason, B. L., Brown, E. S., ve Croarkin, P. E. (2016). Historical underpinnings of bipolar disorder diagnostic criteria. *Behavioral Sciences*, 6(3), 14. <https://doi.org/10.3390/bs6030014>.
- Matosic, D., Cox, A. E., ve Amorose, A. J. (2014). Scholarship status, controlling coaching behavior, and intrinsic motivation in collegiate swimmers: A test of cognitive evaluation theory. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.1037/a0031954>.
- May, R. (1983), *The Discovery of Being*, New York: Norton.
- Mayra, Z., Maulana, M. N., ve Kushendar, K. (2022). The Effect of Emotional Social Development on Physical Motor Development in Early Childhood. *Journal of Childhood Development*, 2(2), 64-70.
- McCullough, L. (2002). Exploring change mechanisms in EMDR applied to “small-trauma” in Short-Term Dynamic Psychotherapy: Research questions and speculations. *Journal of Clinical Psychology*, 58(12), 1531-1544. <https://doi.org/10.1002/jclp.10103>.
- McEwen, B. S., ve Gianaros, P. J. (2011). Stress-and allostasis-induced brain plasticity. *Annual review of medicine*, 62, 431-445. <https://doi.org/10.1146/annurev-med-052209-100430>.
- McFarlane, A. C. (2010). The long-term costs of traumatic stress: Intertwined physical and psychological consequences. *World Psychiatry*, 9(1), 3-10. doi: 10.1002/j.2051-5545.2010.tb00254.x.
- McGuffin, P., Cohen, S. Ve Knight J. (2007). Homing in on depression genes. *Am J Psychiatry*. 164:195–7. doi: 10.1176/ajp.2007.164.2.195.
- McKeen, H., Hook, M., Podduturi, P., Beitzell, E., Jones, A., ve Liss, M. (2023). Mindfulness as a mediator and moderator in the relationship between adverse childhood experiences and depression. *Current Psychology*, 42(8), 6576-6586. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02003-z>.
- McLafferty, M., Bunting, B. P., Armour, C., Lapsley, C., Ennis, E., Murray, E., ve O'Neill, S. M. (2020). The mediating role of emotion regulation strategies on psychopathology and suicidal behaviour following negative childhood experiences. *Children and Youth Services Review*, 116, 105212. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105212>.
- McLaughlin, K. A., Conron, K. J., Koenen, K. C., ve Gilman, S. E. (2010). Childhood adversity, adult stressful life events, and risk of past-year psychiatric disorder: A test of the stress sensitization hypothesis in a population-based sample of adults. *Psychological Medicine*, 40(10), 1647–1658. <https://doi.org/10.1017/S0033291709992121>.

- McLaughlin, K. A., ve Lambert, H. K. (2017). Child trauma exposure and psychopathology: Mechanisms of risk and resilience. *Current opinion in psychology*, 14, 29-34.
- Medlock, G. (2012). The evolving ethic of authenticity: From humanistic to positive psychology. *The Humanistic Psychologist*, 40(1), 38–57. <https://doi.org/10.1080/08873267.2012.643687>.
- Medvedev, O. N., ve Landhuis, C. E. (2018). Exploring constructs of well-being, happiness and quality of life. *PeerJ*, 6, e4903. doi:10.7717/peerj.4903.
- Menke, R. A., Morelen, D., Simon, V. A., Rosenblum, K. L., ve Muzik, M. (2018). Longitudinal relations between childhood maltreatment, maltreatment-specific shame, and postpartum psychopathology. *Child maltreatment*, 23(1), 44-53. <https://doi.org/10.1177/1077559517720070>.
- Merrick, M. T., Ports, K. A., Ford, D. C., Afifi, T. O., Gershoff, E. T., ve Grogan-Kaylor, A. (2017). Unpacking the impact of adverse childhood experiences on adult mental health. *Child abuse & neglect*, 69, 10-19. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.03.016>.
- Mert, Ö. (2024). Yetişkinlerin küçük ‘t’ travma yaşantıları ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Messman-Moore, T. L., ve Bhuptani, P. H. (2017). A review of the long-term impact of child maltreatment on posttraumatic stress disorder and its comorbidities: An emotion dysregulation perspective. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 24, 154–169. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12193>.
- Meşe, H. R. (2021). Çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Mętel, D., Arciszewska, A., Daren, A., Pionke, R., Cechnicki, A., Frydecka, D., ve Gawęda, Ł. (2020). Mediating role of cognitive biases, resilience and depressive symptoms in the relationship between childhood trauma and psychotic-like experiences in young adults. *Early intervention in psychiatry*, 14(1), 87-96. <https://doi.org/10.1111/eip.12829>.
- Michalos, A. C. (1980). Satisfaction and happiness. *Social indicators research*, 8, 385-422. <https://doi.org/10.1007/BF00461152>.
- Michalos, A. C., ve Michalos, A. C. (2017). Education, happiness and wellbeing. *Connecting the quality of life theory to health, well-being and education: The selected works of Alex C. Michalos*, 277-299.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., ve Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: the dynamic development and cognitive consequences of attachment-

- related strategies. *Motivation and Emotion*, 27, 77–102. <https://doi.org/10.1023/A:1024515519160>.
- Miloseva, L., Vukosavljevic-Gvozden, T., Richter, K., Richter, K., Milosev, V., and Niklewski, G. (2017). Perceived social support as a moderator between negative life events and depression in adolescence: Implications for prediction and targeted prevention. *EPMA J.* 8, 237–245. doi: 10.1007/s13167-017-0095-5.
- Miquelon, P., ve Vallerand, R. (2008). Goal motives, well-being, and physical health: An integrative model. *Canadian Psychology*, 49, 241– 249. <http://dx.doi.org/10.1037/a0012759>.
- Miron, L. R., Seligowski, A. V., Boykin, D. M., ve Orcutt, H. K. (2016). The potential indirect effect of childhood abuse on posttrauma pathology through self-compassion and fear of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 596-605. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0493-0>.
- Mishna, F. (2012). *Bullying: A guide to research, intervention, and prevention*. Oxford University Press.
- Mitjans, M., and Arias, B. (2012). La genética de la depresión: ¿qué información aportan las nuevas aproximaciones metodológicas? [The genetic of depression: ¿what information do the new methodological approaches provide?]. *Actas Esp. Psiquiatr.* 40, 70–78.
- Miyagawa, Y., ve Taniguchi, J. (2022). Self-compassion helps people forgive transgressors: Cognitive pathways of interpersonal transgressions. *Self and Identity*, 21(2), 244-256. <https://doi.org/10.1080/15298868.2020.1862904>.
- Mol, S. S., Arntz, A., Metsemakers, J. F., Dinant, G. J., Vilters-Van Montfort, P. A., ve Knottnerus, J. A. (2005). Symptoms of post-traumatic stress disorder after nontraumatic events: Evidence from an open population study. *The British Journal of Psychiatry*, 186(6), 494-499. <https://doi.org/10.1192/bjp.186.6.494>.
- Moore, S. K., Okst, K., Smith, L., Fatkin, T., Creedon, T., Fredericksen, A. K., ... ve Schuman-Olivier, Z. (2022). “Today I can look in the mirror and like myself”: effects of a trauma-informed mindful recovery program on self-compassion. *Frontiers in Psychology*, 13, 780383.
- Morgan, J., Robinson, O., ve Thompson, T. (2015). Happiness and age in European adults: The moderating role of gross domestic product per capita. *Psychology and Aging*, 30(3), 544. DOI: 10.1037/pag0000034.
- Morsünbül, Ü., ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570. <https://doi.org/10.5455/cap.20110324>.
- Morrissey, M. (2013). EMDR as an integrative therapeutic approach for the treatment of separation anxiety disorder. *Journal of EMDR Practice and Research*, 7(4), 200-207. doi:10.1891/1933-3196.7.4.200.

- Mosley-Johnson, E., Garacci, E., Wagner, N., Mendez, C., Williams, J. S., ve Egede, L. E. (2019). Assessing the relationship between adverse childhood experiences and life satisfaction, psychological well-being, and social well-being: United States Longitudinal Cohort 1995–2014. *Quality of Life Research*, 28, 907-914.://doi.org/10.1007/s11136-018-2054-6.
- Mu, L., ve Sun, J. (2015). Regulation mechanism of depression and antidepressant drug targets. *Journal of International Pharmaceutical Research*, 463-466.
- Mumtaz, W., Xia, L., Ali, S. S. A., Yasin, M. A. M., Hussain, M., ve Malik, A. S. (2017). Electroencephalogram (EEG)-based computer-aided technique to diagnose major depressive disorder (MDD). *Biomedical Signal Processing and Control*, 31, 108-115. <https://doi.org/10.1016/j.bspc.2016.07.006>.
- Muştucu, A. (2022). Covid-19 pandemisinin primer immün yetmezlikli hastalarda yaşam kalitesi, depresyon, anksiyete ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi. (Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). Bursa. Uludağ Üniversitesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı.
- Mülazım, Ö. Ç. Ve Eldeleklioğlu, J. (2016). What is the role of self-compassion on subjective happiness and life satisfaction?. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3895-3904.
- Myers, B., McKlveen, J. M., ve Herman, J. P. (2014). Glucocorticoid actions on synapses, circuits, and behavior: Implications for the energetics of stress. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 35(2), 180–196. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2013.12.003>.
- Naff, K. (2014). A framework for treating cumulative trauma with art therapy. *Art Therapy*, 31(2), 79-86. <https://doi.org/10.1080/07421656.2014.903824>.
- Natsuaki, M. N., Shaw, D. S., Neiderhiser, J. M., Ganiban, J. M., Harold, G. T., Reiss, D., ve Leve, L. D. (2014). Raised by depressed parents: is it an environmental risk?. *Clinical child and family psychology review*, 17, 357-367. <https://doi.org/10.1007/s10567-014-0169-z>.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., ve Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33, 88–97. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9119-8>.
- Neff K., Leary M., ve Hoyle R. (2009). *Handbook of individual differences in social behavior*. New York: Guilford Press; Self Compassion; pp. 561–573.
- Neff, K. ve Germer, C.K. (2020). Öz şefkatli farkındalık uygulama rehberi duygusal iyileştirmeye giden yol. (F. Tarımtay Altun, Çev.). Diyojen Yayıncılık.
- Neff, K. (2021). Öz şefkat kendine nazik olmanın kanıtlanmış gücü. (E. Güldemler, Ç.). Diyojen Yayıncılık.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. DOI: 10.1080/15298860390209035 .

- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. DOI: 10.1080/15298860309032.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27-37.
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. *Compassion and wisdom in psychotherapy*, 1, 79-92.
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274. doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3.
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-217. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych032420-031047>.
- Neff, K. D., ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., ve Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of cross-cultural psychology*, 39(3), 267-285. <https://doi.org/10.1177/0022022108314544>.
- Neff, K. D., Rude, S. S., ve Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>.
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Knox, M., Kuchar, A., ve Davidson, O. (2020). The development and validation of the state self-compassion scale (long-and short form). *Journal of Mindfulness*, 12(1), 121-140. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01505-4>.
- Neff, K., ve Germer, C. (2017). Self-compassion and psychological. *The Oxford handbook of compassion science*, 371-383.
- Neff, K., ve Germer, C. (2022). The role of self-compassion in psychotherapy. *World Psychiatry*, 21(1), 58. doi: 10.1002/wps.20925.
- Neff, K., ve Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 1-23. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>.
- Nelson, C. A., Bhutta, Z. A., Burke Harris, N., Danese, A., ve Samara, M. (2020). Adversity in childhood is linked to mental and physical health throughout life. *BMJ*, m3048. doi:10.1136/bmj.m3048
- Nelson, J., Klumparendt, A., Doebler, P., ve Ehring, T. (2017). Childhood maltreatment and characteristics of adult depression: Meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 210, 96-104. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.115.180752>.

- Nes, R. B. (2024). Happiness and Behavior Genetics. In Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research (pp. 2903-2909). Cham: Springer International Publishing.
- Neugarten, B. L. (1979). Time, age, and the life cycle. The American Journal of Psychiatry, 136(7), 887-894. <https://doi.org/10.1176/ajp.136.7.887>.
- Nguyen, H. V., Huang, H. C., Wong, M. K., Yang, Y. H., Huang, T. L., ve Teng, C. I. (2018). Moderator roles of optimism and weight control on the impact of playing exergames on happiness: The perspective of social cognitive theory using a randomized controlled trial. Games for Health Journal, 7(4), 246-252. DOI: 10.1089/g4h.2017.0165.
- Nolen-Hoeksema, S., ve Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and individual differences*, 51(6), 704-708.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. Perspectives on Psychological Science, 3(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>.
- Norman, R. E., Byambaa, M., De, R., Butchart, A., Scott, J., ve Vos, T. (2012). The long-term health consequences of child physical abuse, emotional abuse, and neglect: a systematic review and meta-analysis. PLoS medicine, 9(11), e1001349. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001349>.
- Oğuz, T. F. (2021). Depresyonun Psikodinamik Teorisi ve Terapisi. Türkiye Klinikleri Psychiatry-Special Topics, 14(6), 53-63.
- Opel, N. Redlich, R., Dohm, K., Zaremba, D., Goltermann, J., ve Repple, J. (2019). Mediation of the influence of childhood maltreatment on depression relapse by cortical structure: a 2-year longitudinal observational study. The Lancet, 6(4), 318-326. doi:10.1016/S2215-0366(19)30044-6.
- Oral, T. E. (2019). Karasevda'dan Depresyon'a Hüznün Tarihi. Academia, 3-11.
- Oren, E. ve Solomon, R. (2012). EMDR therapy: An overview of its development and mechanisms of action. European Review of Applied Psychology, 62(4), 197-203. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2012.08.005>.
- Orth, U., ve Robins, R. W. (2013). Understanding the link between low self-esteem and depression. Current directions in psychological science, 22(6), 455-460. <https://doi.org/10.1177/0963721413492763>.
- Oswald, L. M., Wand, G. S., Kuwabara, H., Wong, D. F., Zhu, S., ve Brasic, J. R. (2014). History of childhood adversity is positively associated with ventral striatal dopamine responses to amphetamine. Psychopharmacology, 231, 2417-2433. DOI :10.1007/s00213-013-3407-z
- Otto, M. W., Teachman, B. A., Cohen, L. S., Soares, C. N., Vitonis, A. F. and Harlow, B. L. (2007). Dysfunctional attitudes and episodes of major depression: Predictive validity and temporal stability in never-depressed, depressed, and recovered women. Journal of Abnormal Psychology, 116(3), 475-483. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-843X.116.3.475>.

- Ozcetin, Y. S. U. ve Hicdurmaz, D. (2017). Posttraumatic growth and resilience in cancer experience/Kanser deneyiminde travma sonrası buyume ve psikolojik saglamlık. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar/Current Approaches to Psychiatry*, 9(4), 388-398.
- Ozer, D. J., ve Benet-Martinez, V. (2006). Personality and the prediction of consequential outcomes. *Annual Review of Psychology*, 57, 401– 421. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.57.102904.190127>.
- Örengül, F. F. C. (2024). Psikiyatri ve iletişim becerileri. Sağlık Profesyonellerinin İletişim Becerileri, 121.
- Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T. ve Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 566-589. <https://doi.org/10.5455/cap.20120433>.
- Özer, B. (2021). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı ruhsal travmaları ile depresyon arasındaki ilişkide affetmemenin ve sürekli öfkenin rolü. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Öztürk, L., Meral, İ. G., ve Yılmaz, S. S. (2022). Lisans Öğrencilerinin Mutluluk Ve Akademik Başarı İlişkisi: Kırıkkale Üniversitesi Örneği. *International Journal Of Disciplines Economics & Administrative Sciences Studies*, 3(2), 77-85.
- Öztürk, M., Ertem, G. T., Kotanoğlu, M. S., Erdiç, Ş., ve Kınıklı, S. (2021). COVID-19 pandemisinde görev alan sağlık çalışanlarının algıladıkları sosyal desteğin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine etkisi. *Ankara Eğitim ve Araştırma Hastanesi Tıp Dergisi*, 54(1), 70-77. <https://doi.org/10.20492/aeahd.806895>.
- Öztürk, O. ve Uluşahin, A. (2011). Ruh sağlığı ve bozuklukları (Cilt I, 11. baskı). Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Pan, B., Fan, S., Song, Z., ve Li, Y. (2023). Negative Bias or Positive Deficiency, or Both? The Relationship Between Individual Authenticity and Depression Among Preschool Teachers: The Sequential Mediation Effects of Mindfulness and Self-Alienation. *Psychology Research and Behavior Management*, 333-349.
- Parker, G., ve Brotchie, H. (2010). Gender differences in depression. *International review of psychiatry*, 22(5), 429-436. doi: 10.3109/09540261.2010.492391.
- Parlak, Ü. (2021). Çalışan annelerde depresyon düzeyini yordamada evlilik uyumu, iş-aile çatışması ve ebeveyn tükenmişliğinin rolü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Işık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Patel, K. L. (2012). Is chronic pain a small-t trauma? A systematic review of the use of EMDR in the treatment of chronic pain.
- Pavot, W, ve Diener, E. (2013). Happiness experienced: The science of subjective well-being. In S. David, I. Boniwell, & A.C. Ayers (Eds.), *The Oxford handbook of happiness*. (pp. 134-151). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Payne, A. J., Joseph, S., ve Tudway, J. (2007). Assimilation and accommodation processes following traumatic experiences. *Journal of Loss and Trauma*, 12(1), 75-91. <https://doi.org/10.1080/15325020600788206>.

- Pechtel, P., ve Pizzagalli, D. A. (2011). Effects of early life stress on cognitive and affective function: An integrated review of human literature. *Psychopharmacology* (Berl), 214(1), 55–70. <https://doi.org/10.1007/s00213-010-2009-2>.
- Perls, F.S., Hefferline, R.E. ve Goodman, P. (1951) *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Dell, New York.
- Peterson-Post, K. M., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., ve Markman, H. J. (2014). Perceived criticism and marital adjustment predict depressive symptoms in a community sample. *Behavior therapy*, 45(4), 564-575. doi:10.1016/j.beth.2014.03.002.
- Pflug, J. (2009). Folk theories of happiness: A cross-cultural comparison of conceptions of happiness in Germany and South Africa. *Social Indicators Research*, 92(3), 551-563. DOI :10.1007/s11205-008-9306-8.
- Phillips, W. J. (2019). Self-compassion mindsets: The components of the Self-Compassion Scale operate as a balanced system within individuals. *Current Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00452-1>.
- Piccinelli, M., ve Wilkinson, G. (2000). Gender differences in depression. *The British Journal of Psychiatry*, 177(6), 486-492.
- Pizzagalli, D. A., Iosifescu, D., Hallett, L. A., Ratner, K. G., ve Fava, M. (2008). Reduced hedonic capacity in major depressive disorder: evidence from a probabilistic reward task. *Journal of psychiatric research*, 43(1), 76-87. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2008.03.001>.
- Pommier, E., Neff, K. D., ve Tóth-Király, I. (2020). The development and validation of the compassion scale. *Assessment*, 27(1), 21-39. <https://doi.org/10.1177/1073191119874108>.
- Porges, S. W. (2007). The polyvagal perspective. *Biological Psychology*, 74(2), 116–143. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2006.06.009>.
- Powers, A., Fani, N., Carter, S., Cross, D., Cloitre, M., ve Bradley, B. (2017). Differential predictors of DSM-5 PTSD and ICD-11 complex PTSD among African American women. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(1), 1338914. <https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1338914>.
- Purcell, R., Pathe', M., ve Mullen, P. E. (2005). Association between stalking victimisation and psychiatric morbidity in a random community sample. *British Journal of Psychiatry*, 187, 416–420. <https://doi.org/10.1192/bjp.187.5.416>.
- Qayoom, S., ve Husain, A. (2016). Happiness and well-being. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(4), 461.
- Rafnsson, F. D., Jonsson, F. H., ve Windle, M. (2006). Coping strategies, stressful life events, problem behaviors, and depressed affect. *Anxiety, Stress, and Coping*, 19(3), 241-257. <https://doi.org/10.1080/10615800600679111>.

- Rathi, N., ve Lee, K. (2021). Does it pay to be authentic? Implications of authenticity for life satisfaction and psychological well-being in a collectivist culture. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 147-161. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00223-x>
- Reffi, A. N., Boykin, D. M., ve Orcutt, H. K. (2019). Examining pathways of childhood maltreatment and emotional dysregulation using self-compassion. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 28(10), 1269-1285. <https://doi.org/10.1080/10926771.2018.1485810>.
- Renner, F., Arntz, A., Leeuw, I., ve Huibers, M. (2014). Treatment for chronic depression using schema therapy. *Verhaltenstherapie*, 24(3), 169-181. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12032>.
- Rezaei, M. A., Zirak, S., ve Azar, A. I. (2020). Psychoanalysis of two (one male and one female) characters of the novel *Souvashun* based on the theory of neurosis of Karen Horney. *Literary Interdisciplinary Research*, 2(4), 191-220. <https://doi.org/10.30465/lir.2020.33381.1215>.
- Rihmer, Z. ve Angst, J. (2007). Duygudurum bozuklukları: Epidemiyoloji. Sadock, B., Sadock, V. (eds.), Aydın, H., Bozkurt, A., (çev. eds). *Sadock's comprehensive textbook of psychiatry içinde*. Ankara: Öncü Basımevi.
- Riso, L. P., ve Newman, C. F. (2003). Cognitive therapy for chronic depression. *Journal of clinical psychology*, 59(8), 817-831. <https://doi.org/10.1002/jclp.10175>.
- Rivera, G. N., Christy, A. G., Kim, J., Vess, M., Hicks, J. A., ve Schlegel, R. J. (2019). Understanding the relationship between perceived authenticity and well-being. *Review of General Psychology*, 23(1), 113-126. <https://doi.org/10.1037/gpr0000161>.
- Roberts, A. L., Gilman, S. E., Breslau, J., Breslau, N., ve Koenen, K. C. (2010). Race/ethnic differences in exposure to traumatic events, development of post-traumatic stress disorder, and treatment-seeking for post-traumatic stress disorder in the United States. *Psychological Medicine*, 41(1), 71-83. <https://doi.org/10.1017/S0033291710000401>.
- Robinson, O. C., Lopez, F. G., ve Ramos, K. (2014). Parental antipathy and neglect: Relations with Big Five personality traits, cross-context trait variability and authenticity. *Personality and Individual differences*, 56, 180-185. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.004>.
- Rodogno, R. (2014). Happiness and well-being: shifting the focus of the current debate. *South African Journal of Philosophy= Suid-Afrikaanse Tydskrif vir Wysbegeerte*, 33(4), 433-446. <https://hdl.handle.net/10520/EJC163881>.
- Rodríguez-Pose, A., ve Maslauskaite, K. (2012). Can policy make us happier? Individual characteristics, socio-economic factors and life satisfaction in Central and Eastern Europe. *Cambridge Journal of Regions, Economy and Society*, 5, 77-96. <https://doi.org/10.1093/cjres/rsr038>.

- Rogers, C. R. (1962). Toward becoming a fully functioning person. In A. W. Combs (Ed.), *Perceiving, behaving, becoming: A new focus for education* (pp. 21–33). Washington, DC: National Education Association.
- Rojas, M. ve Veenhoven, R., (2013). Contentment and affect in the estimation of happiness. *Social Indicators Research* 110(2):415–431 DOI 10.1007/s11205-011-9952-0.
- Rose, E. A., Parfitt, G., ve Williams, S. (2005). Exercise causality orientations, behavioural regulation for exercise and stage of change for exercise: exploring their relationships. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(4), 399-414. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2004.07.002>.
- Ross, C. E., ve Mirowsky, J. (1999). Refining the association between education and health: the effects of quantity, credential, and selectivity. *Demography*, 36(4), 445-460.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.03.016>.
- Rostami, M., Saadati, N., Abdi, M., (2017). Relationship between childhood abuse and selfcompassion with stress-coping strategies in women. *J. Res. Health* 7, 962–970. <https://doi.org/10.18869/acadpub.jrh.7.4.962>.
- Royer, M. F., Cosgrove, K., ve Wharton, C. (2023). Absent mindfulness: mediation analyses of the relationship between adverse childhood experiences and disordered eating among young adults. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, 2, 1148273.
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., Pyun, Y., Aycock, C., ve Coyle, S. (2016). A meta-analytic review of the association between perceived social support and depression in childhood and adolescence. *Psychological bulletin*, 142(10), 1017. <https://doi.org/10.1037/bul0000058>.
- Ruglass, L. M., ve Kendall-Tackett, K. (2014). What Is Psychological Trauma. *Psychology of trauma*, 101, 1-24.
- Ruscio, A. M., Gentes, E. L., Jones, J. D., Hallion, L. S., Coleman, E. S., and Swendsen, J. (2015). Rumination predicts heightened responding to stressful life events in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *J. Abnorm. Psychol.* 124, 17–26. doi: 10.1037/abn0000025.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British journal of psychiatry*, 147(6), 598-611.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>.
- 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. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>.

- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2004). Autonomy is no illusion: Selfdetermination theory and the empirical study of authenticity, awareness, and will. In J. Greenberg, S. L. Koole, & T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of experimental existential psychology* (pp. 449 – 479). New York, NY: Guilford Press.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, NY: Guilford Press Publishing.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation development and well-ness*. New York, NY: Guilford Press.
- 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(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. ve Vansteenkiste, M. (2016). Autonomy and autonomy disturbances in selfdevelopment and psychopathology: Research on motivation, attachment, and clinical process. *Developmental Psychopathology*, 1, 1–54. <https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy109>.
- Ryan, R. M., Duineveld, J. J., Di Domenico, S. I., Ryan, W. S., Steward, B. A., ve Bradshaw, E. L. (2022). We know this much is (meta-analytically) true: A meta-review of meta-analytic findings evaluating self-determination theory. *Psychological Bulletin*, 148(11-12), 813. <https://doi.org/10.1037/bul0000385>.
- Ryan, R. M., Huta, V. ve Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139–170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>.
- Ryan, R. M., Laguardia, J. G., ve Rawsthorne, L. J. (2005). Self-Complexity and the authenticity of self-aspects: Effects on well being and resilience to stressful events. *North American Journal of Psychology*, 7(3), 431–448.
- Ryan, R. M., Rigby, C. S., ve Przybylski, A. (2006). The motivational pull of video games: A Self-Determination Theory approach. *Motivation and Emotion*, 30, 344 –360. <http://dx.doi.org/10.1007/s11031-006-9051-8>.
- Ryan, W. S., ve Ryan, R. M. (2018). Toward a social psychology of authenticity: Exploring within-person variation in autonomy, congruence, and genuineness using self-determination theory. *Review of General Psychology*. doi:10.1037/gpr0000162.
- Ryff, C. D., ve Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1), 1-28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1.
- Ryff, C. D., ve Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1.
- Ryff, D. C. ve Keyes, M. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.

- Sabates, R., ve Hammond, C. (2008). The impact of lifelong learning on happiness and well-being. London: Centre for Research on the Wider Benefits of Learning.
- Sachs-Ericsson, N. J., Sheffler, J. L., Stanley, I. H., Piazza, J. R., ve Preacher, K. J. (2017). When emotional pain becomes physical: Adverse childhood experiences, pain, and the role of mood and anxiety disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1403– 1428. <https://doi.org/10.1002/jclp.22444>.
- Šagud, M., Hotujac, L. J., Mihaljević-Peleš, A., ve Jakovljević, M. (2002). Gender differences in depression. *Collegium antropologicum*, 26(1), 149-157.
- Sahle, B. W., Reavley, N. J., Li, W., Morgan, A. J., Yap, M. B. H., Reupert, A., ve Jorm, A. F. (2021). The association between adverse childhood experiences and common mental disorders and suicidality: an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *European child & adolescent psychiatry*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01745-2>.
- Sapiro, B., ve Quiroz, S. R. (2022). Authenticity, vulnerability, and shame in peer relationships among marginalized youth living with mood and anxiety disorders. *Journal of Child and Family Studies*, 31(11), 3192-3208. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02358-2>.
- Sapriel, L. (2012). Creating an embodied, authentic self: integrating mindfulness with psychotherapy when working with trauma. In *Gestalt Therapy* (pp. 107-122). Routledge.
- Sarıçam, H. (2021). Genç yetişkinler ile yaşlıların otantiklik, yaşamda anlam, mutluluk, affedicilik ve yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sarıçam, H. (2015). Life satisfaction: Testing a structural equation model based on authenticity and subjective happiness. *Polish Psychological Bulletin*. DOI - 10.1515/ppb-2015-0034.
- Satıcı, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 102, 68-73. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.057>.
- Saygın, Y., Akdeniz, S., ve Deniz, M. E. (2015). Loneliness and interpersonal problem solving as predictors of subjective well-being. *International Journal of Information and Education Technology*, 5, 32–35. doi:10.7763/IJET.2015.V5.471 .
- Sayyah, M. D., Merrick, J. S., Larson, M. D., ve Narayan, A. J. (2022). Childhood adversity subtypes and young adulthood mental health problems: Unpacking effects of maltreatment, family dysfunction, and peer victimization. *Children and youth services review*, 137, 106455. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106455>Get rights and content.
- Schaakxs, R., Comijs, H. C., van der Mast, R. C., Schoevers, R. A., Beekman, A. T. F., ve Penninx, B. W. J. H. (2017). Risk Factors for Depression: Differential Across Age? *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 25(9), 966–977. doi:10.1016/j.jagp.2017.04.004 .

- Schimel, J., Arndt, J., Pyszczynski, T., ve Greenberg, J. (2001). Being accepted for who we are: Evidence that social validation of the intrinsic self reduces general defensiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 35–52. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.35>.
- 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.
- Schlegel, R. J., ve Hicks, J. A. (2011). The true self and psychological health: Emerging evidence and future directions. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(12), 989-1003. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00401.x>.
- Schmid, P. F. (2005). Authenticity and alienation: Towards an understanding of the person beyond the categories of order and disorder. In S. Joseph ve R. Worsley (Eds.), *Person-centered psychopathology: A positive psychology of mental health* (pp. 75–90). Ross-on-Wye, United Kingdom: PCCS Books.
- Schraedley, P. K., Turner, R. J., ve Gotlib, I. H. (2002). Stability of retrospective reports in depression: Traumatic events, past depressive episodes, and parental psychopathology. *Journal of Health and Social Behavior*, 307-316. <https://doi.org/10.2307/3090206>.
- Schultz, D. P. ve Schultz, S. E. (2012). *Theories of personality* (10. Edition). United States of America: Wadsworth Cengage Learning.
- Schwartz, B., Ward, A., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K., ve Lehman, D. R. (2002). Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1178–1197. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.5.1178>.
- Sedikides, C., Slabu, L., Lenton, A., ve Thomaes, S. (2017). State authenticity. *Current Directions in Psychological Science*, 26, 521–525. <http://dx.doi.org/10.1177/0963721417713296>.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. P., Parks, A., ve Steen, T. (2005). A balanced psychology and a full life. In F. Huppert, B. Keverne, ve N. Baylis (Eds.), *The science of well-being* (pp. 275–283). Oxford, United Kingdom: Oxford University Press. <http://dx.doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198567523.003.0010>.
- Seligman, M. E., Parks, A. C., ve Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1379-1381. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1513>.
- Seligman, M. E., Rashid, T., ve Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*, 61(8), 774.

- Seligman, M., ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.
- Seligman, M.E.P. (1999). Positive social science. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 1(3), 181-182.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfilment*. New York, NY: Free P.
- Serçe, Ö. (2022). İnsan bakım kuramı ve öz şefkat temelli psikoeğitimin hematolojik kanser tanılı bireylerin öz şefkat, anksiyete ve depresyon düzeylerine etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Set, Z. (2021). Bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: teorik bir çalışma. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(1), 23-33. <https://doi.org/10.18863/pgy.712563>.
- Shapiro, F. (2001a). *EMDR: göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme*. İstanbul: Okuyan.
- Shapiro, F. (2018). *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR): Basic principles, protocols, and procedures*. Guilford Press.
- Sharma, N., ve Gulati, J. K. (2015). Gender differences in happiness, self-esteem and personality traits in adolescents living in socio-economic hardship. *Adolescence*, 54(78), 75.
- Sheffler, J. L., Piazza, J. R., Quinn, J. M., Sachs-Ericsson, N. J., & Stanley, I. H. (2019). Adverse childhood experiences and coping strategies: Identifying pathways to resiliency in adulthood. *Anxiety, Stress, & Coping*, 32(5), 594-609.
- Shi, P., Yang, A., Zhao, Q., Chen, Z., Ren, X., ve Dai, Q. (2021). A hypothesis of gender differences in self-reporting symptom of depression: implications to solve under-diagnosis and under-treatment of depression in males. *Frontiers in psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.589687>.
- Shin, D. C., ve Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social indicators research*, 5, 475-492. DOI 10.1007/bf00352944.
- Shonkoff, J. P., ve Garner, A. S. (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatric Dentistry*, 36(2), 102–128. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-2663>.
- Simon, R. W. (2002). Revisiting the relationships among gender, marital status, and mental health. *American Journal of Sociology*, 107, 1065–1096.
- Smith, H. L., Summers, B. J., Dillon, K. H., ve Cogle, J. R. (2016). Is worstevent trauma type related to PTSD symptom presentation and associated features? *Journal of Anxiety Disorders*, 38, 55–61. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.01.007>.

- Smith, K., ve De Torres, I. (2014). A world of depression. *Nature*, 515(181), 10-1038. <https://doi.org/10.1038/515180a>.
- Sofuoğlu, Ş., ve Pur-Karabulut, İ. G. (2019). Gelişimsel travmaya okul ortamında bağlanma odaklı terapötik müdahale. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 7(2), 606-638. doi: 10.14689/issn.2148-2624.1.7c.2s.7m.
- Solomon, A. (2012). *Far from the tree: Parents, Children and the search for identity*. New York, NY: Scribner.
- Solomon, R. M., ve Shapiro, F. (2008). EMDR and the adaptive information processing model: potential mechanisms of change. *Journal of EMDR practice and Research*, 2(4), 315-325. DOI: 10.1891/1933-3196.2.4.315.
- Sotiropoulou, K., Patitsa, C., Giannakouli, V., Galanakis, M., Koundourou, C., ve Tsitsas, G. (2023). Self-compassion as a key factor of subjective happiness and psychological well-being among Greek adults during COVID-19 lockdowns. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(15), 6464. <https://doi.org/10.3390/ijerph20156464>.
- Söyünmez, S., ve Seki Öz, H. (2024). Childhood traumatic experiences and happiness of nursing students: a mixed methods study. *Child maltreatment*, 29(2), 322-339. <https://doi.org/10.1177/10775595221143530>.
- Spataro, J., Mullen, P. E., Burgess, P. M., Wells, D. L., ve Moss, S. A. (2004). Impact of child sexual abuse on mental health: prospective study in males and females. *The British Journal of Psychiatry*, 184(5), 416-421. <https://doi.org/10.1192/bjp.184.5.416>.
- Spinhoven, P., Klein, N., Kennis, M., Cramer, A. O., Siegle, G., Cuijpers, P., ... ve Bockting, C. L. (2018). The effects of cognitive-behavior therapy for depression on repetitive negative thinking: A meta-analysis. *Behaviour research and therapy*, 106, 71-85. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.04.002>.
- Sprang, G., Katz, D. A., ve Cooke, C. (2009). Allostatic load: Considering the burden of cumulative trauma on children in foster care. *Journal of Child and Adolescent Trauma*, 2(4), 242-252. doi:10.1080/19361520903317329.
- Stavrova, O., Fetchenhauer, D., ve Schlösser, T. (2013). Why are religious people happy? The effect of the social norm of religiosity across countries. *Social Science Research*, 42(1), 90-105. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2012.07.002>.
- Steel, P., Schmidt, J., ve Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138-161. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>.
- Stoeber, J., Lalova, A. V., ve Lumley, E. J. (2020). Perfectionism, (self-)compassion, and subjective well-being: A mediation model. *Personality and Individual Differences*, 154, 109708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109708>.

- Stover, C. S., ve Keeshin, B. (2018). Research domain criteria and the study of trauma in children: Implications for assessment and treatment research. *Clinical psychology review*, 64, 77-86. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.11.002>.
- Straussner, S. L. A., ve Calnan, A. J. (2014). Trauma through the life cycle: A review of current literature. *Clinical Social Work Journal*, 42, 323-335. DOI: 10.1007/s10615-014-0496-z.
- Straussner, S.L.A (2012). Micro-traumas. Presentation at the conference on Trauma Through The Life Cycle From a Strengths Perspective: An International Dialogue, Hebrew University: Jerusalem.
- Struck, N., Krug, A., Feldmann, M., Yuksel, D., Stein, F., Schmitt, S., ... ve Brakemeier, E. L. (2020). Attachment and social support mediate the association between childhood maltreatment and depressive symptoms. *Journal of affective disorders*, 273, 310-317. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.04.041>.
- Stutzer, A., ve Frey, B. S. (2006). Does marriage make people happy, or do happy people get married?. *The Journal of Socio-Economics*, 35(2), 326-347. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2005.11.043>.
- Sullivan, P.F., Neale, M.C. ve Kendler, K.S. (2000). Genetic epidemiology of major depression: review and meta-analysis. *Am J Psychiatry*. 157:1552–62. doi: 10.1176/appi.ajp.157.10.1552.
- Sun, F., Hilgeman, M. M., Durkin, D. W., Allen, R. S., ve Burgio, L. D. (2009). Perceived income inadequacy as a predictor of psychological distress in Alzheimer's caregivers. *Psychology and Aging*, 24(1), 177. <https://doi.org/10.1037/a0014760>.
- Şar, V., Öztürk, E. ve İkikardeş, E. (2012). Çocukluk çağı ruhsal travma ölçeğinin türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi*, 32(4), 1054-1063. doi:10.5336/medsci.2011-26947.
- Şen, K. (2019). Öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılımlarının yaşam mutluluğu ve iş performansına etkisi üzerine bir inceleme. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şener, Ö., ve Sağlam, S. (2020). Travma sonrası stres bozukluğu için EMDR: Bir olgu sunumu. *Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 190-207.
- Şengül, S. (2023). Çocukluk çağı travmaları ve depresyon arasındaki ilişkide yetişkin bağlanma stillerinin aracı rolü. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul. Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L. S. (2020). Çok Değişkenli İstatistiklerin Kullanımı (Çev. Baloğlu, M.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- 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, 887–898. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2011.07.003>.

- Tang, X., Tang, S., Ren, Z., ve Wong, D. F. K. (2020). Psychosocial risk factors associated with depressive symptoms among adolescents in secondary schools in mainland China: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 263, 155-165. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.118>.
- Tarber, D.N., Cohn, T.J., Casazza, S., Hastings, S.L., Steele, J., (2016). The role of selfcompassion in psychological well-being for male survivors of childhood maltreatment. *Mindfulness* 7, 1193–1202. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0562-4>.
- Taylor, S. E., ve Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193–210. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.2.193>.
- Teicher, M. H., Samson, J. A., Anderson, C. M., ve Ohashi, K. (2016). The effects of childhood maltreatment on brain structure, function and connectivity. *Nature reviews neuroscience*, 17(10), 652-666. doi:10.1038/nrn.2016.111.
- Teicher, M. H., ve Samson, J. A. (2016). Annual research review: Enduring neurobiological effects of childhood abuse and neglect. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 57(3), 241–266. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12507>.
- Temple, M., ve Gall, T. L. (2018). Working through existential anxiety toward authenticity: A spiritual journey of meaning making. *Journal of Humanistic Psychology*, 58(2), 168-193. <https://doi.org/10.1177/0022167816629968>.
- Temur, Y.K., Güleç, G., Akarsu, Ö. Ve Yenilmez, Ç. (2016). İki uçlu duygudurum bozukluğu tanılı hastaların depresyon, eşikaltı depresyon ve iyilik dönemlerinin nöropsikolojik açıdan karşılaştırılması. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 38. <http://dx.doi.org/10.20515/otd.81227>.
- Terr, L. C. (2003). Childhood traumas: An outline and overview. *Focus*, 1(3), 322-334. <https://doi.org/10.1176/foc.1.3.322>.
- Tezel, A., Arslan, S., Topal, M., Aydoğan, Ö., Koç, Ç., ve Şenlik, M. (2009). Hemşirelik öğrencilerinin problem çözme becerileri ve depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(4), 1-10.
- Theisen-Womersley, G. (2021). Collective trauma, collective healing. *Trauma and Resilience Among Displaced Populations: A Sociocultural Exploration*, 147-173.
- Theran, S. A. (2010). Authenticity with authority figures and peers: Girls' friendships, self-esteem, and depressive symptomatology. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(4), 519-534. <https://doi.org/10.1177/0265407510363429>.
- Theran, S. A. (2011). Authenticity in relationships and depressive symptoms: A gender analysis. *Personality and Individual Differences*, 51(4), 423-428. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.04.001>.
- Theran, S. A., ve Dour, H. (2022). Superhero ideal, authenticity in relationships, and depressive symptoms: A multiple mediation analysis. *Acta Psychologica*, 226, 103559. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103559>.

- Theran, S. A., ve Han, S. C. (2013). Authenticity as a mediator of the relation between child maltreatment and negative outcomes for college women. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 22(10), 1096-1116. <https://doi.org/10.1080/10926771.2013.845277>.
- Thomaes, S., Sedikides, C., Van den Bos, N., Hutteman, R., ve Reijntjes, A. (2017). Happy to be “me?” authenticity, psychological need satisfaction, and subjective well-being in adolescence. *Child development*, 88(4), 1045-1056. <https://doi.org/10.1111/cdev.12867>.
- Thompson, R. W., Arnkoff, D. B., ve Glass, C. R. (2011). Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence, & Abuse*, 12(4), 220-235. <https://doi.org/10.1177/1524838011416375>.
- Thongrakyo, K., Laurujisawat, P., ve Chandarasiri, P. (2023). Prevalence of small t trauma in depressed adolescent and early adulthood patient in King Chulalongkorn Memorial Hospital. *Chulalongkorn Medical Journal*, 67(3). DOI : 10.14456/clmj.2023.22.
- Tiefenbach, T., ve Kohlbacher, F. (2013). Happiness and life satisfaction in Japan by gender and age. German Institute for Japanese Studies, Working Paper, 13(2), 1-28.
- Tiemeier, H. (2003). Biological risk factors for late life depression. *European journal of epidemiology*, 18, 745-750. <https://doi.org/10.1023/A:1025388203548>.
- Tietze, H. (2002). Tarihi ve etimolojik Türkiye Türkçesi lügati (Cilt 1). İstanbul: Simurg Yayınları.
- Tohme, O., ve Joseph, S. (2020). Authenticity is correlated with mindfulness and emotional intelligence. *Journal of Humanistic Psychology*. <https://doi.org/10.1177/0022167820940926>.
- Tomich, P. L., Tolich, A., & DeMalio, I. (2022). Strive for balance: Deviation from a balanced time perspective mediates the relationship between lifetime trauma exposure and PTSD symptoms. *Current Psychology*, 41(11), 8103-8111.
- Turner, L. A., Faulk, R. D., ve Garner, T. (2020). Helicopter parenting, authenticity, and depressive symptoms: A mediation model. *The Journal of Genetic Psychology*, 181(6), 500-505. <https://doi.org/10.1080/00221325.2020.1775170>.
- Türkiye Psikiyatri Derneği (2024). Depresyon Konusunda Bilmek İstedikleriniz. Erişim tarihi: 13 Mayıs 2024. <https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/24/depresyon-konusunda-bilmek-istedikleriniz-adresinden-erisilmistir>.
- Tylka, T. L., ve Kroon Van Diest, A. M. (2015). Protective Factors. *The Wiley Handbook of Eating Disorders*, 430–444. doi:10.1002/9781118574089.ch33.
- Tyrka, A. R., Burgers, D. E., Philip, N. S., Price, L. H., ve Carpenter, L. L. (2013). The neurobiological correlates of childhood adversity and implications for treatment. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 128(6), 434-447. <https://doi.org/10.1111/acps.12143>.

- Ugur, Z. B. (2021a). Does money buy happiness in Turkey?. *Applied Research in Quality of Life*, 16(3), 1073-1096. <https://doi.org/10.26650/ISTJECON2023-1271508>.
- Ugur, Z. B. (2021b). How does inequality hamper subjective well-being? The role of fairness. *Social indicators research*, 158(2), 377-407. [://doi.org/10.1007/s11205-021-02711-w](https://doi.org/10.1007/s11205-021-02711-w).
- Uğur, Z. B., ve Aydın, F. (2022). Are religious people happy or non-religious people unhappy in religious contexts? *Social Psychological & Personality Science*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/19485506 221082334>.
- Vaingankar, J. A., Abdin, E., Chong, S. A., Shafie, S., Sambasivam, R., Zhang, Y. J., ... ve Subramaniam, M. (2020). The association of mental disorders with perceived social support, and the role of marital status: results from a national cross-sectional survey. *Archives of Public Health*, 78, 1-11. <https://doi.org/10.1186/s13690-020-00476-1>
- Van den Broeck, A., Ferris, D. L., Chang, C. H., ve Rosen, C. C. (2016). A review of self-determination theory's basic psychological needs at work. *Journal of management*, 42(5), 1195-1229. <https://doi.org/10.1177/0149206316632058>.
- Van der Kolk, B. A. (2003). The neurobiology of childhood trauma and abuse. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 12(2), 293-317. [https://doi.org/10.1016/S1056-4993\(03\)00003-8](https://doi.org/10.1016/S1056-4993(03)00003-8).
- Van der Kolk, B. A., Roth, S., Pelcovitz, D., Sunday, S., ve Spinazzola, J. (2005). Disorders of extreme stress: The empirical foundation of a complex adaptation to trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 18(5), 389-399. <https://doi.org/10.1002/jts.20047>.
- Van Praag, H. M. (2010). No functional psychopharmacology without functional psychopathology. *Acta Psychiatr. Scand.* 122, 438-439. doi: 10.1111/j.1600-0447.2010.01629.x.
- Vansteenkiste, M., Timmermans, T., Lens, W., Soenens, B., ve Van den Broeck, A. (2008). Does extrinsic goal framing enhance extrinsic goal-oriented individuals' learning and performance? An experimental test of the match perspective versus self-determination theory. *Journal of Educational Psychology*, 100(2), 387-397. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.100.2.387>.
- Vedel Kessing, L. (2005). Gender differences in patients presenting with a single depressive episode according to ICD-10. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 40, 197-201. doi: 10.1007/s00127-005-0885-2.
- Veenhoven, R. (2000). Freedom and happiness: A comparative study in forty-four nations in the early 1990s. *Culture and subjective well-being* (pp. 257-288). Cambridge: MIT Press.
- Veenhoven, R. (2010). How Universal is Happiness? (Chap. 11). In E. Diener, J. F. Helliwell, & D. Kahneman (Eds.), *International differences in well-being* (pp. 328-350). New York: Oxford University Press.

- Vess, M., Schlegel, R. J., Hicks, J. A., ve Arndt, J. (2014). Guilty, but not ashamed: "True" self-conceptions influence affective responses to personal shortcomings. *Journal of Personality*, 82(3), 213-224. <https://doi.org/10.1111/jopy.12046>.
- Vettese, L., Dyer, C., Li, W., ve Wekerle, C. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood abuse and later emotion regulation difficulties? A preliminary investigation. *International journal of mental health addiction*, 1, 1–12. DOI: 10.1007/s11469-011-9340-7.
- Víllora, B., Larrañaga, E., Yubero, S., Alfaro, A., ve Navarro, R. (2020). Relations among poly-bullying victimization, subjective well-being and resilience in a sample of late adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 17(2), 590. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020590>.
- Vink, D., Aartsen, M. J., ve Schoevers, R. A. (2008). Risk factors for anxiety and depression in the elderly: a review. *Journal of affective disorders*, 106(1-2), 29-44. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2007.06.005>.
- Vitriol, V., Cancino, A., Leiva-Bianchi, M., Serrano, C., Ballesteros, S., Potthoff, S., Cáceres, C., Ormazábal, M. Ve Asenjo, A. (2017). Depresión adulta y experiencias infantiles adversas: evidencia de un subtipo depresivo complejo en consultantes de la atención primaria en Chile [Association between adverse childhood experiences with depression in adults consulting in primary case]. *Rev. Méd. Chil.* 145, 1145–1153. doi: 10.4067/s0034-98872017000901145.
- Vock, S., Delker, A., Rinderknecht, J., Engel, F., Wieland, S., Beiner, E., ... ve Tesarz, J. (2024). Group eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) in chronic pain patients. *Frontiers in Psychology*, 15, 1264807. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1264807>.
- Voith, L. A., Logan-Greene, P., Strodthoff, T., ve Bender, A. E. (2018). A paradigm shift in batterer intervention programming: A need to address unresolved trauma. *Trauma, Violence, & Abuse*, 1–15. <https://doi.org/10.1524838018791268>.
- Vučina, T. (2021). EMDR Treatment of Phobia of Thirteen Years Old Girl-Case Study. *Psychiatria Danubina*, 33(1), 46-48.
- Waldinger, R. J., Toth, S. L., ve Gerber, A. (2001). Maltreatment and internal representations of relationships: Core relationship themes in the narratives of abused and neglected preschoolers. *Social Development*, 10(1), 41-58. <https://doi.org/10.1111/1467-9507.00147>.
- Walsh, K., Blaustein, M., Knight, W. G., Spinazzola, J., ve Van Der Kolk, B. A. (2007). Resiliency factors in the relation between childhood sexual abuse and adulthood sexual assault in college-age women. *Journal of child sexual abuse*, 16(1), 1–17. https://doi.org/10.1300/J070v16n01_01.
- Wang, J., He, X., Chen, Y., ve Lin, C. (2020a). Association between childhood trauma and depression: A moderated mediation analysis among normative Chinese college students. *Journal of Affective Disorders*, 276, 519-524. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.051>.

- Wang, J., Liu, S., ve Zeng, X. (2022). Effects of humor styles and individual authenticity on depression among college students. *Chinese Journal of Behavioral Medicine and Brain Science*, 450-454.
- Wang, P., Wang, X., Zhao, M., Wu, Y., Wang, Y., ve Lei, L. (2019). Can social networking sites alleviate depression? The relation between authentic online self-presentation and adolescent depression: A mediation model of perceived social support and rumination. *Current Psychology*, 38, 1512-1521. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9711-8>.
- Wang, S., Jing, H. L., Chen, L., and Li, Y. (2020). The Influence of Negative Life Events on Suicidal Ideation in College Students: The Role of Rumination. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 17:2646. doi: 10.3390/ijerph17082646.
- Wang, Y. N. (2016). Balanced authenticity predicts optimal well-being: Theoretical conceptualization and empirical development of the authenticity in relationships scale. *Personality and Individual Differences*, 94, 316-323. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.001>.
- Warren, R., Smeets, E., ve Neff, K. (2016). Self-criticism and self-compassion: Risk and resilience: Being compassionate to oneself is associated with emotional resilience and psychological well-being. *Current Psychiatry*, 15(12), 18–28.
- Wasil, A. R., Gillespie, S., Park, S. J., Venturo-Conerly, K. E., Osborn, T. L., DeRubeis, R. J., ... ve Jones, P. J. (2021). Which symptoms of depression and anxiety are most strongly associated with happiness? A network analysis of Indian and Kenyan adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 295, 811-821. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.087>.
- Waterman, A. S. (2007). On the importance of distinguishing hedonia and eudaimonia when contemplating the hedonic treadmill. *American Psychologist*, 62, 612–613. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X62.6.612>.
- Waterman, A., Schwartz, S., Zamboanga, B. Y., Robert, R., Williams, M., Bede Agocha, V.,... Donnelly, M. B. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 41–61. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760903435208>.
- Watters, E. R., Aloe, A. M., ve Wojciak, A. S. (2023). Examining the associations between childhood trauma, resilience, and depression: a multivariate meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 24(1), 231-244. <https://doi.org/10.1177/15248380211029397>.
- Weathers, F. W., ve Keane, T. M. (2007). The criterion A problem revisited: Controversies and challenges in defining and measuring psychological trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 20(2), 107–121. <https://doi.org/10.1002/jts>.
- Wegener I, Alfter S, Geiser F, Liedtke R, Conrad R (2013) Schema change without schema therapy: The role of early maladaptive schemata for a successful treatment of major depression. *Psychiatry*, 76:1-17.
- Wei, M., Liao, K., Ku, T., ve Shaffer, P. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults.

Journal of Personality, 79(1), 191–221. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x>.

- Weissman, D. G., Bitran, D., Miller, A. B., Schaefer, J. D., Sheridan, M. A., ve McLaughlin, K. A. (2019). Difficulties with emotion regulation as a transdiagnostic mechanism linking child maltreatment with the emergence of psychopathology. *Development and psychopathology*, 31(3), 899-915.
- Wenzel, A. J., ve Lucas-Thompson, R. G. (2012). Authenticity in college-aged males and females, how close others are perceived, and mental health outcomes. *Sex roles*, 67, 334-350. DOI 10.1007/s11199-012-0182-y.
- Wesselmann, D., Davidson, M., Armstrong, S., Schweitzer, C., Bruckner, D., ve Potter, A. E. (2012). EMDR as a treatment for improving attachment status in adults and children. *European Review of Applied Psychology*, 62(4), 223-230. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2012.08.008>.
- Westerhof, G. J., ve Keyes, C. L. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of adult development*, 17, 110-119. <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9082-y>.
- Wetzler, S., 2015. Interpersonal reconstructive therapy: promoting change in nonresponders. *Am. J. Psychiat.* 162 <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.3.639>, 639-639.
- Wheeler, K. (2007). Psychotherapeutic strategies for healing trauma. *Perspectives in psychiatric care*, 43(3), 132-141. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6163.2007.00122.x>.
- Whitton, S. W., ve Whisman, M. A. (2010). Relationship satisfaction instability and depression. *Journal of Family Psychology*, 24(6), 791. <https://doi.org/10.1037/a0021734>.
- Wieland, I., Hoyer, M., Rhebergen, D., Stek, M. L., ve Comijs, H. C. (2018). Childhood abuse and late-life depression: Mediating effects of psychosocial factors for early- and late-onset depression. *International journal of geriatric psychiatry*, 33(3), 537-545. <https://doi.org/10.1002/gps.4828>.
- Wiersma, J. E., van Oppen, P., van Schaik, D. J. F., van der Does, A. J. W., Beekman, A. T. F., ve Penninx, B. W. J. H. (2009). Psychological characteristics of chronic depression: A longitudinal cohort study. *Journal of Clinical Psychiatry*, 70(7), 972-979.
- Wilkinson, P. O., Croudace, T. J. ve Goodyer, I. M. (2013). Rumination, anxiety, depressive symptoms and subsequent depression in adolescents at risk for psychopathology: A longitudinal cohort study. *BMC Psychiatry*, 13(1), 250.
- Williams, L. M., Debatista, C., Duchemin, A.-M., Schatzberg, A. F., ve Nemeroff, C. B. (2016). Childhood trauma predicts antidepressant response in adults with major depression: data from the randomized international study to predict optimized treatment for depression. *Translational Psychiatry*, 6(5), e799–e799. doi:10.1038/tp.2016.61

- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological bulletin*, 67(4), 294. <https://doi.org/10.1037/h0024431>.
- Windle, M. and Windle, R. C. 1996. Coping strategies, drinking motives, and stressful life events among adolescents: Associations with behavioral and emotional problems, and academic functioning. *Journal of Abnormal Psychology*, 105 : 551 – 560. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.105.4.551>.
- Winnicott, D. W. (1960). Ego distortion in terms of true and false self. In D. W. Winnicott (Ed.), *The maturational process and the facilitating environment içinde* (140–152). New York: International Universities Press.
- Wispé, L. (1991). *The psychology of sympathy*. Springer Science & Business Media.
- Wolff, J. C., Thompson, E., Thomas, S. A., Nesi, J., Bettis, A. H., Ransford, B., ... ve Liu, R. T. (2019). Emotion dysregulation and non-suicidal self-injury: A systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*, 59, 25-36. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2019.03.004>.
- Wong, S. L. (2018). EMDR-based divorce recovery group: A case study. *Journal of EMDR Practice and Research*, 12(2). 58-70. doi:10.1891/1933-3196.12.2.58.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., and Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385-399. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.385>.
- Wood, E., Ricketts, T., ve Parry, G. (2018). EMDR as a treatment for long-term depression: A feasibility study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 91(1), 63-78. doi:10.1111/papt.12145.
- 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. <https://doi.org/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. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.013>.
- Xia, H., and Ma, Z. (2018). Mediating roles of meaning in life and self-esteem in the relationship between negative life events and depression among left-behind children. *Modern Prev. Med.* 45, 622–645.
- Xia, H., Han, X., Cheng, J., Liu, D., Wu, Y., ve Liu, Y. (2022). Effects of negative life events on depression in middle school students: The chain-mediating roles of rumination and perceived social support. *Frontiers in Psychology*, 13, 781274. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.781274>.
- Xia, M., ve Xu, X. (2023). Does authenticity always breed mental health? A cross-cultural comparison between the United States and China. *Asian Journal of Social Psychology*, 26(1), 132-145. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12549>.
- Xiang, Y., Yuan, R., ve Zhao, J. (2020). Childhood maltreatment and life satisfaction in adulthood: The mediating effect of emotional intelligence, positive affect and

negative affect. *Journal of Health Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/1359105320914381>.

Xue, C., Ge, Y., Tang, B., Liu, Y., Kang, P., Wang, M., ve Zhang, L. (2015). A meta-analysis of risk factors for combat-related PTSD among military personnel and veterans. *PLOS ONE*, 10(3), e0120270. Retrieved from. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0120270>.

Yalom, I.D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.

Yang, X. (2016). Self-compassion, relationship harmony, versus self-enhancement: Different ways of relating to well-being in Hong Kong Chinese. *Personality and Individual Differences*, 89, 24–27. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.006>.

Yang, X., Li, W., Ren, A., Liu, Y., ve Kong, F. (2024). Adverse Childhood Experiences and Subjective Well-Being in Adolescents: The Role of Needs Satisfaction and Self-Compassion. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4779139>.

Yang, Y. (2008). Social inequalities in happiness in the United States, 1972 to 2004: An age- period-cohort analysis. *American Sociological Review*, 73(2), 204–226. <https://doi.org/10.1177/000312240807300202>.

Yaşar, A. B., Konuk, E., Kavakçı, Ö., Uygun, E., Gündoğmuş, İ., Taygar, A. S., ve Uludağ, E. (2022). A randomized-controlled trial of EMDR flash technique on traumatic symptoms, depression, anxiety, stress, and life of quality with individuals who have experienced a traffic accident. *Frontiers in psychology*, 13, 845481. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.845481>.

Yetkin, S. ve Özgen, F. (2007) Tarihsel bakış içinde depresyon. *Türkiye Klinikleri Dahili Tıp Bilimleri Dergisi*, 3(47), 1-5.

Yıldırım, M., ve Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171>.

Yılmaz, B., ve Gündüz, B. (2021). Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayırma, otantiklik ve depresyon. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (58), 334-361. DOI:10.21764/mauefd.885306.

Yılmaz-Dinç, S. (2021). EMDR odaklı çevrimiçi grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinde psikolojik ihtiyaç doyum, psikolojik sağlık, psikolojik iyi oluş ve küçük 't' travma üzerindeki etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Eskişehir: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yılmaz-Dinç, S., ve Sıpmaz, F., (2023). Development of the Small 't' Trauma Effects Determination Scale. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 57, 225-281. DOI: 10.9779/pauefd.1032610.

Yıldırım, M. (2018). Ergenlere yönelik öz-şefkat geliştirme programının öz-şefkat, kendine şefkat vermekten korkma ve öznel iyi oluş üzerindeki etkililiğinin

- incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Bolu. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yinanç, A. (2020). Türkiye’de eğitim ve sosyal göstergelerin mutlulukla ilişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Tekirdağ: Namık Kemal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Young J.E., Klosko J., Weishaar M.E., (2003). Schema Therapy: A Practitioner’s Guide. New York, NY, Guilford Press.
- Yumuşakkaya, E. (2022). Çocukluk çağı travmaları ile öz-şefkat arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- 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. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>.
- Zhang, W., Liu, L., Tang, F., ve Dong, X. (2018). Social engagement and sense of loneliness and hopelessness: Findings from the PINE study. *Gerontology & Geriatric Medicine*, 4, 2333721418778189. DOI:10.1177/2333721418778189.
- Zhang, Y., ve Axinn, W. G. (2021). Marital Experiences and Depression in an Arranged Marriage Setting. *American Journal of Sociology*, 126(6), 1439–1486. doi:10.1086/714272.
- Zheng, G., Lyu, X., Pan, L., ve Chen, A. (2022). The role conflict-burnout-depression link among Chinese female health care and social service providers: the moderating effect of marriage and motherhood. *BMC public health*, 22(1), 230. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12641-y>.
- Zheng, K., Chu, J., Zhang, X., Ding, Z., Song, Q., Liu, Z., ... ve Yi, J. (2022). Psychological resilience and daily stress mediate the effect of childhood trauma on depression. *Child abuse & neglect*, 125, 105485. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105485>.
- Zheng, S., Sun, S., Huang, C., ve Zou, Z. (2020). Authenticity and subjective well-being: The mediating role of mindfulness. *Journal of Research in Personality*, 84, 103900. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.103900>.
- Zheng, Z., Han, W., Zhou, Y., ve Zhang, N. (2020). Childhood maltreatment and depression in adulthood in Chinese female college students: the mediating effect of coping style. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 581564. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.581564>.
- Zhou, Y. H. (2016). Childhood trauma and subjective well-being in postgraduates: The mediating of coping style. *Chinese Journal of Clinical Psychology*.

EKLER

EK – 1. Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma İzmir Bakırçay Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında Prof. Dr. Fatma SAPMAZ danışmanlığında Psikolog Tuğçe ÜN tarafından yürütülmektedir. Bu form sizi araştırma koşulları hakkında bilgilendirmek için hazırlanmıştır.

Araştırmanın Amacı Nedir? Araştırmanın amacı küçük “t” travma ile depresyon ve mutluluk arasındaki ilişkide otantiklik ve öz şefkatin aracı rolünü belirlemektir. Araştırmaya katılmayı kabul ederseniz, sizden beklenen, ölçekleri doldurmanızdır. Bu araştırmaya katılım yaklaşık 15 dakika sürmektedir.

Sizden Topladığımız Bilgileri Nasıl Kullanacağız? Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük temelinde olmalıdır. Sizden kimlik veya kurum belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplarınız tamamıyla gizli tutulacak, sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Katılımcılardan elde edilecek bilgiler toplu halde değerlendirilecek ve bilimsel yayımlarda kullanılacaktır. Sağladığımız veriler gönüllü katılım formlarında toplanan kimlik bilgileri ile eşleştirilmeyecektir.

Katılımınızla ilgili bilmeniz gerekenler: Araştırmaya katılımınız günlük hayatta karşılaşılması muhtemel bir risk oluşturmamaktadır. Katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta serbestsiniz. Böyle bir durumda araştırmayı yapan kişiye, araştırmadan çıkmak istediğinizi eposta yolu ile iletmeniz yeterli olacaktır. Araştırma sonunda, bu araştırmayla ilgili sorularınız cevaplanacaktır.

Araştırmayla ilgili daha fazla bilgi almak isterseniz: Bu araştırmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz. Araştırma hakkında daha fazla bilgi almak için Psikolog Tuğçe Ün ile iletişim kurabilirsiniz.

Ankete katılmayı kabul ediyor musunuz? *

Evet

Hayır

EK – 2. Demografik Bilgi Formu

1. Biyolojik cinsiyetiniz *

Kadın
Erkek
Belirtmek istemiyorum

2. Yaşınız*

3. İlişki/Medeni durumunuz *

Bekar
Evli
Flört/İlişki içerisinde

4. En son mezun olduğunuz okul *

İlkokul (İlköğretim 1. Kademe)
Ortaokul (İlköğretim 2. Kademe)
Lise (Ortaöğretim)
Ön Lisans
Lisans
Lisans üstü

5. Sosyoekonomik düzeyinizi nasıl tanımlarsınız? *

Çok düşük
Düşük
Orta
Yüksek
Çok yüksek

6. Büyük travmatik yaşantılara (Trafik kazaları, ciddi yaralanmalar, sevilen birinin kaybı, savaş, deprem, yangın, önemli ameliyat, ciddi hastalık, fiziksel veya cinsel saldırı) sahip misiniz? *

Evet
Hayır

7. Uzman tarafından konulmuş psikiyatrik bir tanınız var mı? *

.....

EK – 3. Küçük ‘t’ Travmaları Yaşantıları Ölçeği

Aşağıda bazı ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerden bir ya da birkaçını yaşamış ya da tanık olmuş olabilirsiniz. Yaşam olayları ve onların etkileri kişiden kişiye değişkenlik gösterebildiğinden verdiğiniz yanıtların doğru ya da yanlış bir cevabı yoktur. Lütfen böyle bir durum söz konusu ise bu ifadelerin sizi ne kadar yansıttığını geçmiş yaşantınızı düşünerek cevaplayınız.

	Hiç yansıtmıyor	Az yansıtıyor	Biraz yansıtıyor	Oldukça yansıtıyor	Tamamen yansıtıyor
1. Geçmişimde ailemden değer görmedim					
2. Arkadaşlarım tarafından hakaret ya da küfür edilme gibi olumsuz durumlara maruz kaldığım anlar oldu.					
3. Ailem beslenme, uyuma gibi fizyolojik ihtiyaçlarımı yeterince karşılamazdı.					
4. Geçmişimde seçim yapma hakkına sahip değildim.					
5. Geçmişimde bana taşıyabileceğimden fazla sorumluluk verilirdi.					
6. İhtiyaçlarım (yiyecek, giysi, kırtasiye vb.) karşılanamayacak kadar ekonomik zorluklarla büyüdüm.					
7. Arkadaşlarım düşüncelerimi önemsemezlerdi.					
8. İstenilmeyen bir çocuk olduğumu düşündüren anılara sahibim.					
9. Annem beni sevdiğini hissettiren davranışlar (öpme, sarılma, saçımı okşama) göstermezdi.					
10. Ailem tarafından fikirlerim onaylanmazdı.					
11. Geçmişimde arkadaş/ larımın bana ihanet ettiği zamanlar oldu.					

12. Ailemden biri/ lerinin bize zarar verecek bağımlılıkları (uyuşturucu, alkol, kumar) vardı.					
13. Uykum geldiğinde evdeki gürültüden dolayı uyuyamazdım.					
14. Düşüncelerimi özgürce ifade etmeme izin verilen bir ortamda büyüdüm.					
15. Ailem yaptığım hiçbir şeyi beğenmezdi.					
16. Geçmişimde hep başka kişilerle kıyaslanırdım.					
17. Ne yapmam gerektiğine hep başkaları (ailem ya da öğretmenlerim gibi) karar verirdi.					
18. Ailem tarafından sürekli eleştirilirdim.					
19. Büyüdüğüm aile ortamında kendimi o aileye ait hissetmezdim.					
20. Ailem tarafından davranışlarım dikkate alınmazdı.					
21. Geçmişimde beni anlayan arkadaş/ larım yoktu.					
22. Arkadaşlarım benimle alay ederlerdi.					
23. Arkadaşlarım beni küçümserdi.					
24. Okul hayatımda zorbalığa (omuz atma, laf atma vb.) maruz kaldım.					
25. Acıktığımda evde yiyecek yemek bulamadığım zamanlar oldu.					
26. Mükemmel olmamı bekleyen bir ortamda büyüdüğümden yaptıklarım yeterli görülmezdi.					
27. Aile üyelerimden biri/ leri yaptığım şeyi yanlış bulduğunda bana bağırırdı.					
28. Arkadaşlarım duygularımı önemsemezlerdi.					
29. Arkadaşlarımla olan ilişkilerimde haksızlığa uğradığım zamanlar oldu.					

30. Çocukluğumda bedenimin temizliği ile ilgili ihtiyaçlarım (banyo, yıkanma, vs.) ailem tarafından karşılanmazdı.					
31. Ailem duygularımı önemsemezdi.					
32. Aile üyelerimden biri/leri bana kırıcı ifadeler kullanırdı.					
33. Geçmişimde beni duygusal açıdan inciten arkadaşlarım oldu.					
34. Arkadaşlarım arasında kendimi bir yabancı gibi hissettiğim anlar oldu.					
35. Korktuğumda ya da kaygılandığımda ailemde sığınabileceğim kimse yoktu.					
36. Geçmişimde sosyal faaliyetlerimi planlamakta özgür hissetmiyordum.					
37. Geçmişimde ailemden biri (annem veya babam) işinden çıkarılmıştı.					
38. Geçmişimde ailemden biri/leri tarafından terk edilme yaşantılarına sahibim.					
39. Ailem tarafından düşüncelerim dikkate alınmazdı.					
40. Aile üyelerim tarafından anlaşılmadığımı hissettiğim zamanlar oldu.					
41. Sosyal (arkadaşlık) ilişkilerim zayıftı.					
42. Arkadaşlarım davranışlarımı önemsemezdi.					
43. Arkadaşları tarafından istenmeyen bir çocuktum.					
44. Geçmişimde annemin ya da babamın kardeş/lerimi daha çok sevdiğini düşündüğüm anlar oldu.					
45. Yetiştiğim ortamda duygularımı rahatça ortaya koymama izin verilmezdi.					

EK – 4. Kısa Depresyon – Mutluluk Ölçeği

Son bir haftanızı göz önünde bulundurarak, aşağıdaki duygu ve durumları ne sıklıkta hissettiğinizi **(X)** ile işaretleyerek belirtiniz.

	Hiç hissetmedim	Nadiren hissettim	Biraz hissettim	Çok sık hissettim
1.Hayatımdan memnun <u>olmadığımı</u> hissettim.	0	1	2	3
2.Mutlu hissettim.	0	1	2	3
3.Keyifsiz ve neşesiz hissettim.	0	1	2	3
4.Kendimden memnun hissettim.	0	1	2	3
5.Hayatı güzel ve eğlenceli hissettim.	0	1	2	3
6.Yaşamımı boş ve anlamsız hissettim.	0	1	2	3

EK – 5. Otantiklik Ölçeği

Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuduktan sonra kendinizi 1 ile 7 arasında derecelendirin. 1- beni hiç tanımlamıyor, 7- beni tamamen tanımlıyor. İfadelerin karşısındaki uygun rakamı daire içine alarak işaretleyiniz.

<i>Hiç</i>		<i>Tamamen</i>		<i>Orta düzeyde</i>						
1	2	3	4	5	6	7				
1	Kişinin kendisi olmasının popüler olmasından daha iyi olduğunu düşünüyorum.			1	2	3	4	5	6	7
2	Gerçekten içimde ne hissettiğimi bilmiyorum.			1	2	3	4	5	6	7
3	Başkalarının görüşlerinden çok fazla etkilenirim.			1	2	3	4	5	6	7
4	Genellikle başkalarının bana yapmamı söyledikleri şeyleri yaparım.			1	2	3	4	5	6	7
5	Her zaman başkalarının benden beklentilerini yerine getirmem gerektiğini hissedirim.			1	2	3	4	5	6	7
6	Diğer insanlar (başkaları) beni çok etkiler.			1	2	3	4	5	6	7
7	Kendimi yeteri kadar tanımadığım hissine kapılıyorum.									
8	Her zaman inandığım şeylere sadık kalırım.			1	2	3	4	5	6	7
9	Birçok ortamda olduğum gibi davranırım.			1	2	3	4	5	6	7
10	Kendimi gerçek benden uzak hissediyorum.			1	2	3	4	5	6	7
11	Değerlerime ve inançlarıma uygun olarak yaşarım.			1	2	3	4	5	6	7
12	Kendime yabancılaştığımı hissediyorum			1	2	3	4	5	6	7

EK – 6. Öz-Anlayış Ölçeği

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

EK – 7. Etik Kurul Kararı



T.C
İZMİR BAKIRÇAY ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU
KARAR

	AÇIK ADRESİ	Gazi Mustafa Kemal Mah. Kaynaklar Cad. Seyrek MENEMEN /İZMİR				
	TELEFON	0232 493 00 00-11126				
	FAKS	0232 844 71 22				
SORUMLU ARAŞTIRMACI	Doç. Dr. Fatma SAPMAZ					
YARDIMCI ARAŞTIRMACILAR	Psikolog Tuğçe ÜN					
ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Küçük "ı" Travma İle Depresyon ve Mutluluk Arasındaki İlişkide Otantiklik ve Öz-Şefkatin Aracı Rolü					
KARAR	Karar No: 1421	Araştırma No: 1401	Tarih: 17.01.2024			
	Sorumlu araştırmacısı Doç. Dr. Fatma SAPMAZ olan “Küçük "ı" Travma İle Depresyon ve Mutluluk Arasındaki İlişkide Otantiklik ve Öz-Şefkatin Aracı Rolü” başlıklı araştırmanın etik açıdan UYGUN OLDUĞUNA oy birliği ile karar verildi.					
ETİK KURUL DAYANAKLARI	İyi Klinik Uygulamaları (IKU) Kılavuzu ve bununla ilgili Avrupa Birliği Direktifleri, Dünya Tıp Birliği Helsinki Bildirgesi, Biyoloji ve Tıbbın Uygulanması Bakımından İnsan Hakları ve İnsan Haysiyetinin Korunması Sözleşmesi, İnsan Hakları ve Biyotıp Sözleşmesinin Onaylanmasının Uygun Bulunduğuna Dair Kanun, Hasta Hakları Yönetmeliği, Türk Ceza Kanunu, Sağlık Hizmetleri Temel Kanunu, Yükseköğretim Kanunu, Klinik Araştırmalar Hakkında Yönetmelik, Tıbbi Deontoloji Tüzüğü, Türk Tabipler Birliği Hekimlik Meslek Etiği Kuralları, Yükseköğretim Kurulu’nun Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi					
Etik Kurul Üyeleri Unvanı Adı Soyadı	Uzmanlık Alanı	Araştırma ile ilişki		Katılım		İmza
Prof. Dr. Hanefi ÖZBEK Etik Kurul Başkanı	Farmakoloji	☐ E	☒ H	☒ E	☐ H	
Prof. Dr. Nazan KILIÇ AKÇA Üye	İç Hastalıkları Hemşireliği	☐ E	☒ H	☒ E	☐ H	
Dr. Öğr. Üyesi Kadirhan ÖZDEMİR Üye	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	☐ E	☒ H	☒ E	☐ H	
Dr. Öğr. Üyesi Besra ÖZMEN YELKEN Üye	Tıbbi Biyoloji	☐ E	☒ H	☒ E	☐ H	
Dr. Öğr. Üyesi Seda ÇETİNKAYA KARABEKİR Üye	Histoloji ve Embriyoloji	☐ E	☒ H	☐ E	☒ H	

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı	Tuğçe ÜN
E-Posta	

Eğitim

Lisans	2016, Ankara Üniversitesi, Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi, Psikoloji Bölümü
Yüksek Lisans	2021, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, Aile Danışmanlığı (Tezsiz)
Yüksek Lisans	2024, İzmir Bakırçay Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

