



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KÜMÜLATİF TRAVMA ile PSİKOLOJİK ESNEKLİK ARASINDA
SÜREKLİ UMUT ve ÖZ ŞEFKATİN ARACI ROLÜ

ALEYNA KÜBRA TAŞ

DANIŞMAN

DR. ÖĞR. ÜYESİ İHSAN ÇAĞATAY ULUS

BARTIN-2024



T.C.

**BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**KÜMÜLATİF TRAVMA ile PSİKOLOJİK ESNEKLİK ARASINDA SÜREKLİ
UMUT ve ÖZ ŞEFKATİN ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Aleyna Kübra TAŞ

JÜRİ ÜYELERİ

Danışman :

Üye :

Üye :

BARTIN-2024

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Dr. Öğr. Üyesi İhsan Çağatay ULUS danışmanlığında hazırlamış olduğum “KÜMÜLATİF TRAVMA ile PSİKOLOJİK ESNEKLİK ARASINDA SÜREKLİ UMUT ve ÖZ ŞEFKATİN ARACI ROLÜ” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

19.08.2024

Aleyna Kübra TAŞ

ÖN SÖZ

Yüksek lisans tezimde yazmayı dört gözle beklediğim bu bölümü hazırlamanın heyecanını ve gururunu yaşıyorum. İlgisiyle, desteğiyle, dönütleriyle ve samimiyetleriyle yanımda yer alan herkese teşekkürlerimi sunuyorum.

Benim için hayatımda yoğun değişikliklerin ve çeşitli zorlukların olduğu tez sürecimde sevdiklerimin, arkadaşlarımin, ailemin, lisans eğitimimden bu yana ders aldığım ve görüşlerine başvurduğum değerli hocalarımin tüm samimiyetleriyle yanımda olması umudumu koruyup yola devam etmemde çok büyük destek sağladı. Hepinize minnettarım.

Başta benim için bir hocadan da öte olan, yol gösteren, sabırla, ilgiyle ve samimiyetle yanımda olan sevgili hocam ve tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi İhsan Çağatay ULUS'a çok teşekkür ederim.

Bununla birlikte desteğini istediğimde yanımda olduğunu gönülden hissettiğim Dr. Öğretim Üyesi Bilge SULAK AKYÜZ'e ve Doç. Dr. Sinem TARHAN'a teşekkürlerimi sunuyorum. Bu süreçte bilgilerinden yararlandığım Öğr. Görevlisi Dr. Berkan DEMİR hocama da minnettarım.

Son olarak benim için gurur kaynağı olan, her anımda elimden tutan, aramızdaki mesafelere rağmen sevgisini içimde hissettiğim sevgili abim Furkan TAŞ'a teşekkür ediyorum. Beni her zaman destekleyen, sevgilerini ve ilgilerini esirgemeyen canım annem Elmas TAŞ'a ve sevgili babam Cemil TAŞ'a çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

Aleyna Kübra TAŞ



Her koşulda umudunu diri tutanlara ithafen...

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

KÜMÜLATİF TRAVMA ile PSİKOLOJİK ESNEKLİK ARASINDA SÜREKLİ UMUT ve ÖZ ŞEFKATİN ARACI ROLÜ

Aleyna Kübra TAŞ

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi İhsan Çağatay ULUS

Bartın-2024, sayfa: 111

Kümülatif travma, bireylerin birden fazla travmatik yaşantıya maruz kalması olarak açıklanmaktadır. Bireyleri psikolojik, fiziksel ve bilişsel olarak zorlayan yaşam olayları karşısında iyileştirici faktörlerin önemi ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda psikolojik esneklik, sürekli umut ve öz şefkat kavramlarının ele alındığı bu çalışmada “kümülatif travma ile psikolojik esneklik arasında sürekli umut ve öz-şefkatin aracı rolü” incelenmiştir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışma grubunu amaçlı örnekleme yoluyla ulaşılmış olan 309 kişi oluşturmaktadır. Çalışma kapsamında Kümülatif Travma Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Sürekli Umut Ölçeği ve Öz-Anlayış Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ve aracılık analizinden yararlanılmıştır. Ayrıca gruplar arası farklılıkların analizinde T-testi, betimsel analizlerde de frekans, yüzde hesaplamalarıyla birlikte ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Araştırma sonucunda kümülatif travma ile psikolojik esneklik arasında hem sürekli umudun hem de öz şefkatin aracı role sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde kümülatif travma ile öz şefkat arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna karşın kümülatif travma deneyimi ile sürekli umut arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda sürekli umudu oluşturan alternatif yollar bulabilme ve bu yollar için eyleyici düşüncelere sahip olabilme boyutları öne çıkmaktadır.

Anahtar kelimeler: Kümülatif travma, öz-şefkat, psikolojik esneklik, sürekli umut, travma.



ABSTRACT

M. Sc. Thesis

THE MEDIATING ROLE OF TRAIT HOPE AND SELF-COMPASSION BETWEEN CUMULATIVE TRAUMA AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE

Aleyna Kübra TAŞ

Bartın University

Graduate School

Department of Educational Sciences

Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. İhsan Çağatay ULUS

Bartın-2024, pp: 111

Cumulative trauma is explained as individuals being exposed to more than one traumatic experience. The importance of healing factors emerges in the face of life events that challenge individuals psychologically, physically and cognitively. In this context, the concepts of psychological flexibility, enduring hope and self-compassion were discussed in this study, and the "mediating role of enduring hope and self-compassion between cumulative trauma and psychological flexibility" was examined. Relational screening model was used in the research. The study group consists of 309 people who were reached through purposeful sampling. Within the scope of the study, the Cumulative Trauma Scale, Psychological Resilience Scale, Continuous Hope Scale and Self-Compassion Scale were used. Pearson Product Moment Correlation and mediation analysis were used in the analysis of the data obtained. In addition, T-test was used in the analysis of differences between groups, and mean and standard deviation values were calculated along with frequency and percentage calculations in descriptive analyses. As a result of the research, it was concluded that both trait hope and self-compassion have a mediating role between cumulative trauma and psychological flexibility. When the relationships between variables were examined, a negative significant relationship was found between cumulative trauma and self-compassion. On the other hand, a significant positive relationship was found between cumulative trauma experience and trait hope. In this context, the dimensions of being able

to find alternative ways that create constant hope and having active thoughts for these ways come to the fore.

Keywords: Cumulative trauma, psychological flexibility, self-compassion, sustained hope, trauma.



İÇİNDEKİLER

BEYANNAME	ii
ÖN SÖZ	iii
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xii
TABLolar DİZİNİ.....	xiii
EKLER DİZİNİ	xv
SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ	xvi
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xvi
1. GİRİŞ.....	1
1.2. Araştırma Soruları.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Varsayım.....	5
1.5. Sınırlıklar.....	5
2. LİTERATÜR ÖZETİ.....	6
2.1. Travma.....	6
2.1.1. Kümülatif Travma	6
2.1.2. Kümülatif Travmanın Alt Boyutları.....	7
2.1.4. Kümülatif Travma ile İlgili Çalışmalar	10
2.2. Psikolojik Esneklik.....	11
2.2.1. Psikolojik Esnekliğin Boyutları.....	11
2.2.2. Psikolojik Esneklik ile İlgili Çalışmalar	13
2.3. Sürekli Umut	15
2.3.1. Umudun Bilişsel ve Duygusal Boyutta incelenmesi	15
2.3.2. Umutsuzluk ve İlişkili Bozukluklar	16
2.3.3. Umut ile İlgili Çalışmalar	17
2.4. Şefkat.....	18
2.4.1. Öz Şefkat	19
2.4.2. Öz Şefkatin Bileşenleri	21
2.4.3. Öz-sevecenlik	22
2.4.4. Ortak paydaşım	23
2.4.5. Bilinçli farkındalık	23

2.4.6. Öz Şefkatin Önemi	24
3. MATERYAL VE YÖNTEM	26
3.1. Model.....	26
3.2. Çalışma Grubu	26
3.3. Veri Toplama Araçları	28
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	28
3.3.2. Kümülatif Travma Ölçeği Kısa Formu	28
3.3.3. Psikolojik Esneklik Ölçeği.....	28
3.3.4. Sürekli Umut Ölçeği	29
3.3.5. Öz-Anlayış Ölçeği.....	29
3.4. Veri Toplama.....	29
3.5. Verilerin Analizi.....	30
4. BULGULAR	32
4.1. Kullanılan Ölçeklerin Psikometrik Analizleri	32
4.2. Kullanılan Değişkenlerin Betimleyici Analizleri	32
4.3. Kümülatif Travma Deneyimlemiş Katılımcıların Sosyo-demografik Özelliklerine İlişkin Analizler	34
4.4. Psikolojik Esneklik Puanlarının Sosyo-demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi	36
4.5. Değişkenler Arası Korelasyon Analizleri.....	39
4.6. Kümülatif Travma ile Psikolojik Esneklik Arasında Sürekli Umudun Aracı Rolüne İlişkin Analizler	42
4.7. Kümülatif Travma ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları.....	44
5. TARTIŞMA ve SONUÇ	46
5.1. Kümülatif Travma Ölçeği Alt Boyutlarının Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi.....	46
5.2. Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi	50
5.3. Kümülatif travma, psikolojik esneklik, sürekli umut ve öz şefkat değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi	52
5.4. Kümülatif travma ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkide öz şefkat ve sürekli umut değişkenlerinin aracı rolünün incelenmesi	54
6. ÖNERİLER.....	60

KAYNAKLAR.....	62
EKLER.....	87



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil	Sayfa
No	No
4.1: Kümülatif travma ile psikolojik esneklik arasında sürekli umudun aracı rolü	42
4.2: Kümülatif travma ile psikolojik esneklik arasında öz şefkatin aracı rolü	44



TABLÖLER DİZİNİ

Tablo	Sayfa
No	No
4.1: Tüm Değişkenlerin Psikometrik Analizine İlişkin Değerler.....	32
4.2: KTÖ-K Alt Ölçeklerinin Ortalama Değerlendirme Puanları	33
4.3: Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Alt Ölçeklerinin Betimleyici Analizi	34
4.4: Kümülatif Travma Deneyimlemiş Katılımcıların Cinsiyet Açısından T-Test ile İncelenmesine İlişkin Değerler	34
4.5: Negatif Ölüm Kalım Travmalarını Deneyimlemenin Cinsiyet Açısından T-Test ile İncelenmesine İlişkin Değerler	34
4.6: Negatif Kişisel Kimlik Travmalarını Deneyimlemenin Cinsiyet Açısından T- Test ile İncelenmesine İlişkin Değerler.....	35
4.7: Negatif Toplumsal Kimlik Travmalarını Deneyimlemenin Cinsiyet Açısından T- Test ile İncelenmesine İlişkin Değerler.....	35
4.8: Negatif Aile-Bağlanma Travmalarını Deneyimlemenin Cinsiyet Açısından T- Test ile İncelenmesine İlişkin Değerler.....	36
4.9: Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Cinsiyet Açısından T-Test ile İncelenmesine İlişkin Değerler.....	36
4.10: Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Yaş Açısından ANOVA ile İncelenmesine İlişkin Değerler.....	36
4.11: Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Eğitim Durumu Açısından ANOVA ile İncelenmesine İlişkin Değerler	37
4.12: Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Medeni Hal Açısından T-Test ile İncelenmesine İlişkin Değerler	38
4.13: KTÖ-N ve KTÖ-P ile Psikolojik Esneklik Ölçeğinin Alt Boyutları Arasında Korelasyon Analizi Tablosu.....	39
4.14: KTÖ-P ve KTÖ-N ile Sürekli Umut Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Dair Korelasyon Analizi Tablosu.....	40
4.15: KTÖ-P ve KTÖ-N ile Öz Anlayış Ölçeği Arasındaki İlişkiye İlişkin Korelasyon Analizi Tablosu	41
4.16: Kümülatif Travma Ölçeği Negatif ve Pozitif Alt Boyutları, Psikolojik Esneklik Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçekleri Arasındaki İlişkiye Dair Korelasyon Analizi Tablosu	41

4.17: Kümülatif Travma ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Sürekli Umudun	
Aracı Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları	43
4.18: Kümülatif Travma ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Aracı	
Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları	44



EKLER DİZİNİ

Ek	Sayfa
No	No
EK 1: Aydınlatılmış Onam Formu.....	87
EK 2: Kişisel Bilgi Formu	88
EK 3: Birikimli Travma Ölçeği-Kısa Formu	89
EK 4: Psikolojik Esneklik Ölçeği	101
EK 5: Sürekli Umut Ölçeği.....	103
EK 6: Öz Anlayış Ölçeği	105
EK 7: Ölçek İzinleri.....	109
EK 8: Etik Kurul Onayı	111

SİMGELELER ve KISALTMALAR DİZİNİ

%	: yüzde
df/sd	: serbestlik derecesi
M	: ortalama
N	: örneklem sayısı
P	: anlamlılık değeri
SE	: standardize etki
SS	: standart sapma
β	: Beta
LLCI-ULLC	: güven aralığı

KISALTMALAR DİZİNİ

ACT:	Acceptance and Commintment Therapy (Kabul Kararlılık Terapisi)
APA:	American Psikoloji Birliği (American Psychological Association)
KTÖ-K:	Kümülatif Travma Ölçeği Kısa Formu
KTÖ-P:	Kümülatif Travma Ölçeği Pozitif Puanı
KTÖ-N:	Kümülatif Travma Ölçeği Negatif Puanı
ÖAÖ:	Öz Anlayış Ölçeği
SUÖ:	Sürekli Umut Ölçeği
SPSS:	Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı (Statistical Package for the Social Sciences)
TSSB:	Travma Sonrası Stres Bozukluğu

1. GİRİŞ

Travma, ciddi bir ölüm tehdidi, sevilen birinin kaybı, istismar ya da kaza gibi durumlar karşısında bireyin fiziksel, bilişsel ve duygusal olarak olumsuz etkilenmesi olarak tanımlanmaktadır (Anyikwa, 2016; Herman, 2016). Bireyler yaşamlarının çeşitli dönemlerinde travmatik yaşantılara maruz kalabilmektedir. Ancak bir travmatik deneyimin tekrar tekrar yaşanması ya da birden fazla travmatik yaşantıya maruz kalma durumu Follette vd. (1996)'nin literatüre kazandırdığı kümülatif travma kavramı ile ele alınmaktadır. Kümülatif travmanın deneyimlenme sıklığı incelendiğinde Karancı vd. 2012 yılında yaptıkları çalışmada Türkiye'de ortalama travmatik yaşantı sayısının 2.22 ile 2.69 aralığında olduğunu ifade etmiştir. Ancak Eltan (2019)'ın 7 yıl sonra yaptığı araştırma sonuçları incelendiğinde Türkiye'de bireylerin ortalama 6.64 travmatik yaşantıya maruz kaldığı ifade edilmektedir. Kısa süre içerisinde sayının arttığı göze çarpmaktadır. Özellikle savaş ve savaş sonrasında sürgün gibi olaylara maruz kalan, şahit olan toplumlarda kümülatif travmanın daha sık ortaya çıktığı görülmektedir (Loeb vd., 2017; Veronese vd., 2017). Türkiye açısından incelendiğinde ülkemiz coğrafi konumu sebebiyle çevre ülkelerdeki savaş gibi travmatik deneyimleri yakından takip etmekte ve savaş sebebiyle ülkelerini terk etmek zorunda kalan sığınmacılara destek olmaktadır. Türk vatandaşları farklı kültürlerle uyum süreci içerisine girmiştir ve savaş mağdurlarının travmalarına şahitlik etmektedir. Bununla birlikte bir bütün olarak ele alındığında insanların sebep olduğu ve doğa temelli gelişen travmatik yaşantılar kümülatif travma sayısının artmasında önemli birer etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak travmatik deneyimler sonrasında bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini korumalarının travma öncesi rutinlerine daha hızlı dönmelerini kolaylaştırabileceği düşünülmektedir. Psikolojik esneklik kavramı Kabul ve kararlılık terapisi bağlamında ele alınan ve iyi oluşu destekleyen önemli bir faktördür. Kabul ve kararlılık terapisi: duygu, düşünce ve davranışları etkileyen olumsuz durumlar karşısında olayların gerçekleştiği durumlar da göz önünde bulundurularak bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini artırmayı amaçlayan önemli bir yaklaşım olarak öne çıkmaktadır. (Hayes, 2004). Psikolojik esneklik ise kendi içerisinde alt boyutlara sahiptir (Hayes vd., 2010). Travmatik yaşantıya ilişkin yıpratıcı ve tekrarlayıcı düşüncelere objektif bir şekilde bakabilmeye ilişkin bilişsel ayrışma, olayın birey üzerinde bıraktığı etkinin fark edilmesi ve iyileşmeye dönük bir adım olarak öne çıkan aktif kabul, travmatik anda takılıp kalmaktan kurtulup ana odaklanabilme, sahip olunan duygu ve düşüncelerin yargılanmadan kabulü

bağlamsal benlik, benim için önemli olan şeyler neler sorusunun cevabını içeren değerler oluşturma ya da mevcut değerleri geliştirerek bu doğrultuda sağlıklı yaşam amaçları belirleyebilmek ve son olarak belirlenen amaç ve değerler doğrultusunda harekete geçme sayesinde bireyin kendine ve olaylara ilişkin daha objektif ve kabul edici bir tutum içerisinde olması psikolojik esneklik kavramı ile desteklenebilmektedir (Hayes vd., 2013). İlgili araştırmalardan edinilen bulgulardan hareketle; yas, kanserle mücadele gibi travmatik yaşam olayları karşısında mücadele ederken psikolojik esnekliğin önemi ortaya çıkmaktadır. Psikolojik esneklik düzeyi yüksek olduğunda bilişsel ve fiziksel iyi oluş, yaşam kalitesi ve travma öncesi işlevsel rutine geri dönüş de olumlu düzeyde etkilenmektedir. Her ne kadar yıkıcı deneyimler yaşansa da psikolojik esneklik sayesinde iyi oluş halinin desteklendiği görülmektedir (Masten, 2001). Ayrıca Hayes vd. (2006)'nin yapmış olduğu çalışma sonucunda psikolojik esneklik düzeyinin yaşam kalitesini etkileme düzeyine vurgu yapılmaktadır. Problemlerle baş etme becerisi, duyguları tanıma ve yönlendirebilme ve psikolojik esneklik düzeyinin yüksek oluşu ile gerçekleşmektedir. (Bonnano, 2004; Tugade ve Fredrickson, 2004). Özellikle yıkıcı durumlarla baş ederken yeni duruma uyum sağlama ve psikolojik olarak sağlamlığı koruyabilmenin bir yolu psikolojik esneklik düzeyinin yüksek olmasıyla bağlantılıdır (Dyer ve McGuinness, 1996). Bu kavramın geliştirilebilir ve süreç içerisinde uygun müdahalelerle artırılabilir olması da dikkat çekmektedir. (Grant vd., 2009). Yaşanılan her türlü olayın var olduğunu fark edip kabul ederek psikolojik esneklik düzeyinin artırılması söz konusudur. Böylelikle çevreyle uyum artmakta ve yapılan işlerde daha verimli hareket edilmektedir (Hayes vd., 2012). Dolayısıyla travmatize yaşantılardan olan hastalık, kayıp gibi süreçlerde psikolojik esneklik düzeyinin yüksek olması ve etkili başa çıkma becerilerine sahip olunması önem kazanmaktadır.

Kümülatif travma ile psikolojik esneklik arasındaki bu ilişkide ise travmatik yaşantıya maruz kalan bireylerin umutlarının ve öz şefkat düzeylerinin belirleyici rol oynadığı düşünülmektedir. Bireylerin, zorlayıcı yaşantıların ardından bir çıkış yolu olmadığına ve olayların etkisinden çıkamayacaklarına ilişkin inançları oluşabilmektedir. Bu inançlara bağlı olarak depresif duygu durumu ortaya çıkmaktadır (Smothkin ve Litwin, 2009). Ancak travmatik yaşantıların etkisinin azaltılmasında öne çıkan umut, bireylerin yeni yollar ve yeni amaçlar üretmesini desteklemektedir (Sarı ve Çakır, 2016). Bu doğrultuda olumsuz deneyimin etkilerini azaltmak ve bunun için amaçlar belirleyebilmek psikolojik esneklik düzeylerini olumlu etkileyebilmektedir. Bir diğer kavram olan öz şefkat ise birden fazla travmatik olaya maruz kalan bireylerin; yaşadıklarından kendilerini sorumlu tutmamaları,

kendilerine karşı yargılayıcı davranmamaları ve yaşantılarını hoşgörü ile karşılayabilmeleridir (Germer ve Neff, 2013). Bu süreçte bireyler yaşadıkları acılardan sonra kendini suçlamak yerine kendilerine sarılmayı öğrenmektedir. Tüm kavramlar bir arada incelendiğinde her ne kadar zorlayıcı yaşantılara maruz kalınsa ya da şahit olınsa da bireyin kendine karşı gösterdiği özen ve anlayışın, sahip olunan umutların travmanın kabulü ve rutine dönmeyi kolaylaştırıcı bir etkiye sahip olduğunu söylemek mümkün olacaktır.

1.1. Araştırmanın Amacı

En az iki farklı travmatik yaşantıya maruz kalma ya da bir travmatik yaşantının tekrarlanıyor oluşu “kümülatif travma” kavramıyla açıklanmaktadır (Follette vd., 1996). Özellikle Türkiye’de bireylerin psikolojik, bilişsel ve fiziksel olarak çeşitli travmatik olaylara maruz kaldığı ilgili çalışmalarla desteklenmektedir (Şahin, 2000; Karaman ve Tarım, 2018; Eltan, 2019). Dolayısıyla bu çalışma ile birlikte kümülatif travma geçmişine sahip bireylerin psikolojik esneklik düzeyi incelendikten sonra bu ilişkide sürekli umudun ve öz şefkatin aracı rolü olup olmadığı analiz edilmiştir.

1.2. Araştırma Soruları

Bu çalışmada aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmaktadır:

1. Kümülatif travma ile psikolojik esneklik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Kümülatif travma ile sürekli umut arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Kümülatif travma ile öz şefkat arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Psikolojik esneklik ile sürekli umut arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Psikolojik esneklik ile öz şefkat arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Kümülatif travma ile psikolojik esneklik arasında sürekli umudun aracı rolü var mıdır?
7. Kümülatif travma ile psikolojik esneklik arasında öz şefkatin aracı rolü var mıdır?
8. Kümülatif travma deneyimlemiş bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
9. Kümülatif travma deneyimlemiş bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

10. Kümülatif travma deneyimlemiş bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
11. Kümülatif travma deneyimlemiş bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri medeni hale göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bireylerin çoğunlukla beklemedikleri anda karşılaştıkları travmatik yaşantıların; psikolojik, bilişsel ve fiziksel olarak oldukça yıkıcı etkisi bulunmaktadır. Özellikle Türkiye’deki bireylerin çoğunlukla birden fazla travmatik durumla karşı karşıya kalma olasılıklarının yüksek olması kümülatif travma kavramının önemini ortaya çıkarmaktadır. Karaman ve Tarım (2018) Türkiye’de yaptıkları çalışma üniversite öğrencilerinin travmatik yaşantı deneyimleme oranını %42.5 olarak hesaplamıştır. Bu bulgunun kaynağı ülkemizin coğrafi ve kültürel özellikleriyle ilişkilendirilmektedir. Ayrıca terörle bağlantılı olaylar da bu süreçte öne çıkan zorlayıcı yaşantılar arasında yer almaktadır. Ergünay (2007) ise Türkiye’deki doğa temelli olayların olumsuz etkisine vurgu yapmaktadır. Ancak travmatik durumlarla çok sık karşı karşıya kalınabiliyor olmanın yanında psikolojik iyi oluşu destekleyen etkenler önem kazanmaktadır. Son yıllarda öne çıkan ve Kabul Kararlılık Terapisi bağlamında ele alınan, içerisinde farkındalık ve anda olma gibi boyutları barındıran psikolojik esneklik kavramının iyi oluşu desteklediği görülmektedir. Bununla birlikte sürekli umut ve öz şefkat kavramlarının da travmatik yaşantıların olumsuz etkilerine karşı ruh sağlığını koruyucu etkisi dikkat çekmektedir. İlgili çalışmalar, umut ve öz şefkat ile ilgili yapılmış tanımlar göz önünde bulundurulduğunda travmatik olaylarla baş edebilme adına psikolojik esneklik, sürekli umut ve öz şefkat kavramlarının etkili olduğu düşünülmektedir. Kümülatif travmaya ilişkin Türkiye’de kısıtlı çalışmanın yapılmış olması ve bu çalışmaların güncelliğini yitirdiği göz önünde bulundurulduğunda gerçekleştirilen bu çalışma ile birlikte literatüre katkı sağlandığı ve özgün bir değer sunulduğu düşünülmektedir.

1.4.Varsayım

Kullanılacak olan ölçme araçlarının, araştırmanın amacına hizmet edeceği ve kümülatif travma ile psikolojik esnekliğin arasındaki ilişkide sürekli umut ve öz şefkatin aracılık rolünü açıkça ortaya çıkaracağı varsayılmaktadır. Bunun yanında, uygulanan ölçeklerin katılımcılar tarafından içtenlikle doldurulacağı varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlıklar

Travma yaşamış bireylerin bu durumu ifade etme konusunda açık bir tutum sergileyememesi bir sınırlık olarak karşımıza çıkabilmektedir.

Veri toplama yöntemi anketler üzerinden gerçekleşeceği için sosyal beğenirlik hatasının ortaya çıkması mümkündür. Aynı zamanda kümülatif travma yaşamış 350 kişiye ulaşılması da beraberinde bir diğer sınırlığı getirmektedir.

Araştırmada korelasyonel desen benimsenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişki hakkında bulgulara ulaşılsa da neden-sonuç ilişkisine ulaşılamayacak olması bir sınırlıktır.

2. LİTERATÜR ÖZETİ

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri ayrıntılı olarak incelenecektir. Sırasıyla; kümülatif travma, psikolojik esneklik, sürekli umut ve son olarak öz-şefkat kavramları hakkında bilgi verilecektir.

2.1. Travma

Yaşanan acı verici yaşam olaylarının bireylerde yarattığı yıkıcı etkiler travma olarak ifade edilmektedir. Travma bireyin korktuğu, karşılaşmak istemediği yaşam olaylarının bizzat deneyimlenmesiyle ya da bu durumlara şahit olmakla karakterizedir. Yaşanan travmatik olaylar da çoğunlukla fiziksel, bilişsel ve psikolojik bozuklukları beraberinde getirmektedir. Bu bağlamda travma kavramının tanımı incelenecek olursa; APA (2013) travmayı, “bireyin bizzat deneyimlediği; yaralanma, ölüm tehdidi, fiziksel ve psikolojik olarak bireye yıkıcı sonuçlar getiren olaylar ile bu olaylara şahit olma” başlıklarında tanımlamaktadır. Travma aynı zamanda problemlerle başa çıkabilmeye ilişkin inancın yitirildiği durumlarda, kontrol edilmesi güç olaylar karşısında yaşanan ve yoğun strese sebep olan olaylar olarak ifade edilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004a; Wilson, Pence ve Conradi, 2013)

Aykut ve Soner Aykut (2020) travmanın sosyal, fiziksel ve psikolojik olarak olumsuz etkileri olduğunu ifade etmektedir. İlgili çalışmalara bakıldığında travmatik yaşantılardan sonra anksiyete, uyku ile ilişkili bozukluklar ve depresyon gibi çeşitli psikolojik etkilerin öne çıktığı görülmektedir (WHO, 2018; Gökmen ve Deniz, 2020; Uğur vd., 2021). Bununla birlikte Briere vd. (2016) dissosiyatif bozuklukların, öfke kontrolünde güçlük yaşamının ve anksiyete ile ilişkili bozuklukların travmatik yaşantılardan sonra ortaya çıkabileceğini vurgulamaktadır.

2.1.1. Kümülatif Travma

Bir travmatik deneyimin tekrar tekrar yaşanması ya da en az iki farklı travmatik yaşantıya maruz kalma durumunu ve bunun getirdiği patolojik etkileri incelemek üzere Follette vd. (1996) “kümülatif travma” kavramını kullanmıştır. Travmanın birden fazla olması, birikimli bir şekilde ele alınması da kümülatif travma kavramı ile gerçekleşmektedir. Kümülatif travma, bireylerin deneyimledikleri ve süregelen travmatik ve stres yaratıcı olayların tümüne verilen addır (Kira vd., 2014). Kümülatif travma, bireylerin hem bilişsel

(Kira vd., 2012) hem de fiziksel (Gustafsson vd., 2010) iyi oluşlarını zedeleyici bir etkiye sahiptir. Roberts vd. (2011) yaptıkları araştırma sonucunda yetişkinlerin, bir kez bile olsa travmatik olaylara maruz kaldıklarını, hatta çoğunlukla birden fazla travmatik yaşantı deneyimlediklerini belirtmiştir. Ayrıca yapılan çalışmalar bireylerin yaşamları boyunca sıklıkla travmatik yaşantılarla karşı karşıya kaldığını belirtmektedir (Breslau vd., 2004; Flett vd., 2004; Frans vd., 2005; Karanci vd., 2012; Boals vd., 2013; Gül, 2014). Bu çalışmalardan hareketle birden fazla travmaya maruz kalma durumunun çoğu yetişkinde karşımıza çıkıyor olması ve yıkıcı etkiler yaratması kümülatif travmanın üzerinde durulması gerektiğini düşündürmektedir. Travmatik yaşantılar kaçınılmayan, önceden tahmin edilemeyen doğal olaylar ve insan etkisiyle meydana gelenler olmak üzere iki kategoride ele alınmaktadır. Travmanın yarattığı etki incelenirken bu sınıflama göz önünde bulundurulmaktadır (Center for Substance Abuse Treatment, 2014; Eltan, 2019).

2.1.2. Kümülatif Travmanın Alt Boyutları

Kira vd. (2012) travmatik yaşam olaylarını açıklayan bir taksonomi geliştirmiştir. Bu taksonomide travma mağdurlarının işlevselliklerine etki eden dört boyut üzerinde durmaktadır. Bunlar; bağlanma travmaları, ölüm-kalım travmaları, kişisel kimlik ve toplumsal kimlik travmalarıdır.

Bağlanma Travmaları: Çocuk ve bakım vereni arasında şefkat, ilgi ve sevgiye dayalı bir bağ kurulması hem çocukluk dönemi hem de yetişkinlik döneminde çocuğun diğer insanlarla kurduğu ilişkilerin sağlıklı olması açısından önemli bir yere sahiptir. Ancak bakım verenin çocuğun ihtiyaçlarını ihmal etmesi, psikolojik ya da cinsel istismar uygulaması, çocuğu terk etmesi ya da ölümü gibi durumlarda bağlanma travmasının gerçekleştiği ifade edilmektedir (Erozkan, 2016). Bu bağlamda Özcan vd. (2016) yaptığı araştırma sonucunda çocukluk çağında meydana gelen bu travmatik deneyimlerin yetişkinlik döneminde sağlıklı ilişkiler kurulmasına ve travmaya bağlı stres bozukluklarına sebep olabileceğini ifade etmektedir.

Ölüm Kalım Travmaları: Yaşamı tehdit eden ve birey üzerinde yıkıcı etkiler bırakan olaylar ölüm kalım travmaları olarak tanımlanmaktadır. İnsan etkisiyle gerçekleşen savaş, intihar, ani ölüm, ciddi yaralanmalar ile birlikte doğa olaylarının sebebiyet verdiği sel, deprem gibi yaşantılara maruz kalmak bu kategoride yer almaktadır. Ölüm kalım travmalarını bizzat deneyimleyen ya da şahit olan, öğrenen bireylerde TSSB, anksiyete ve depresyonun ortaya

çıktığı görülmektedir (Risler vd., 2015). Bu durum travmatik yaşantılar sonrasında hayatta kalan bireylerin yaşadıkları kayıp ve devamında eşlik eden yas süreciyle ilgili olabilmektedir. Yalnızca sevdiklerin değil rutinlerin kaybının da bu sürece dahil edilebileceği düşünülmektedir. Depresyonun ortaya çıkması bu bağlamda ele alınabilir. Bununla birlikte ülkemizde 6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen deprem felaketi sonrasında bireylerin psikolojik olarak daha hassas olması, tekrar aynı yaşantıların olabileceğine dair korkuları da göz önünde bulundurulduğunda bu gibi travmatik yaşantıların anksiyeye ile ilişkili bozuklukları ve TSSB'yi açıklayabileceği düşünülmektedir.

Kişisel Kimlik Travmaları: Bir diğer boyut kimlik travmasıdır. Waterman (2017) kimlik kavramını; bireyin sahip olduğu değerler, hedefler ve inandığı düşünceler üzerinden tanımlamaktadır. Kira (2010) bireyin kimlik edinme sürecinin ergenlik ile birlikte başladığını ifade etmektedir. Kendini tanımaya, anlamaya çalışan ve geliştirdiği değerler üzerinden hareket etmeye başlayan birey, yetişkinlik dönemi boyunca da sahiplendiği kimlik üzerinden meslek seçimlerini, eş ve arkadaş seçimlerini gerçekleştirmektedir. Yağcı (2022) kimlik kazanımı sürecinde bireyin potansiyelinin engellenmesi ya da bağımsızlığının desteklenmemesi durumunda kimlik travmasının ortaya çıkabileceğini ifade etmektedir. Bununla birlikte Nielsen vd. (2015) bu süreçte bağ kurduğu çevreden ayrılmak zorunda kalan, akranları tarafından zorbalığa maruz kalan ve uyumla ilgili sorun yaşayan çocuklarda TSSB ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkabileceğini belirtmektedir.

Kolektif Kimlik Travmaları: Kişisel kimlik travmalarında bireylerin var olmalarının engellenmesi, özgürlüklerinin kısıtlanması gibi konular öne çıkmaktadır. Bireysel olmaktan çıkıp toplu şekilde belirli bir grubu kısıtlamak, ayrımcılık yapmak ise Kira vd. (2021) tarafından kolektif kimlik travmaları olarak ifade edilmektedir. Soykırım, baskı, engelleme gibi yaşantılara maruz kalan toplumlarda varoluşa ilişkin kaygıların da yoğunlaştığı, ayrıca yaşanan travmaların nesilden nesile aktarılabilirdiği böylece travmatik bir döngünün oluştuğundan bahsedilmektedir. Bununla birlikte kolektif travmaya maruz kalan toplumlarda cinsiyetler arası bir farklılık bulunmaksızın depresyon, TSSB ve anksiyete ile ilişkili bozuklukların yaygın olduğu ifade edilmektedir. (Kira vd., 2019; Kira vd., 2021).

Yaşanılan travma sonrasında her bireyin etkilenme düzeyi farklı şekillerde kendini göstermektedir (Mert ve Arslantaş, 2021). Travmanın etkileri bireylerin cinsiyetleriyle, cinsel yönelimleriyle, yaşlarıyla, içinde bulundukları kültürle ve aldıkları eğitimle ilişkilidir.

Ancak problemle baş etme becerileri, kişilik özellikleri ve sosyal destek kaynakları gibi faktörler sayesinde travmanın yarattığı yıkıcı etki azaltılabilmektedir (Finkelstein, 2016; Kumari ve Mukhopadhyay, 2016; Madamet vd., 2018). Dolayısıyla yaşanan travmalardan sonra psikolojik sağlamlığı destekleyici bu faktörlerin artırılması önem kazanmaktadır.

Eltan, (2019) da travmanın kişiden kişiye değişen etkilerine değinmiştir. Travmatik yaşantının/yaşantıların türü, özelliği, bireyin travmatik olaya bakış açısı, çevre, travmaya maruz kalma süresi ve üzerinden geçen zaman gibi çeşitli etkenler sebebiyle travma kavramı derinlemesine ele alınmalıdır. Baş etme stratejileri, dayanıklı kişilik özelliğine sahip olma gibi faktörler sayesinde bireyler travmatik yaşantıları kolay atlatabilirken çoğunlukla travmayla ilişkili semptomlar da ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca travmatik yaşantıyı bireyin bizzat deneyimlemesi dolaylı olarak deneyimlemesine göre daha yıkıcı semptomlara sebep olmaktadır (Shakespeare-Finch ve Armstrong, 2010; Lee vd., 2017).

Travma sonrasında birçok duygu bireyin yaşantısına eşik etmektedir. Bunlar çoğunlukla “utanma, kaygı, öfke ve üzüntü” olarak ifade edilmektedir. (Badour, vd., 2017). Ancak bireysel farklılıklar sebebiyle tamamen duygudan uzaklaşma da yaşanabilmektedir (Feeny vd., 2000). Bireysel farklılıklar travmanın değerlendirilmesinde oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Yaşanan travmatik olay/lardan sonra ortaya çıkan duygulara ek olarak davranış örüntüleri de dikkat çekmektedir. Travma sonrasında madde kullanma, çevreye ve kendine zarar verme davranışlarıyla da karşılaşmaktadır (Lusk vd., 2017).

Travmatik deneyimler bireyleri hem fiziksel hem de psikolojik olarak yıpratmaktadır. Yaşlı bireyler üzerinde yapılan çalışmanın sonuçlarına göre travma sayısı, sıklığı arttıkça yaşamdan memnuniyet düzeyinde ciddi bir düşüş meydana gelmektedir (Krause, 2004). Travmatik deneyimler üzerine yapılan bir başka çalışmada, düşük yaşam memnuniyetine ek olarak depresyon ve sağlık sorunlarının da travma ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Yang ve Hedeker, 2019). Benzer şekilde Sidney vd. (2022) travmatik deneyimler ile ruh sağlığı bozuklukları arasındaki ilişkiyi öne çıkarmaktadır. Özellikle depresif belirtilerin yoğunluk kazandığı ifade edilmektedir. Travmanın psikolojik belirtilerinin yanında yarattığı fiziksel tahribat mevcut çalışmalarla ortaya çıkmaktadır. Hem çocukluk döneminde hem de yetişkinlikte deneyimlenen travmatik olayların demans ile ilişkisi vurgulanmaktadır. Bu noktada fiziksel ve duygusal istismarın ciddi bir yordayıcı olduğu belirtilmektedir (Xie vd., 2023).

2.1.4. Kümülatif Travma ile İlgili Çalışmalar

Travma özellikle bireyin içinden çıkamadığı düşüncelerle, hafızayla ilişkili bozukluklarla, bilişsel çarpıtmalarla (Ehlers, 2010; Takarangi vd., 2014; Davis vd., 2016) kendini göstermenin yanında daha genel olarak; uyku problemleri, yeme ile ilişkili bozukluklar, hafıza bozukluğu, depresif duygu durumu (Bremner ve Marmer, 1998) ile ilişkilendirilmektedir. Aynı zamanda yapılan araştırmalar; depresyon (Shmotkin ve Litwin, 2009), intihar eğilimi (Briere vd., 2015) ve travma sonrası stres bozukluğu ile ilişkili olan belirtilerin (Ogle vd., 2013) kümülatif travma ile bağlantılı olduğunu vurgulamaktadır. Tüm açıklamalar incelendiğinde; travmatik yaşantının özellikleri ve bireyin kişisel kaynakları doğrultusunda travma sonrasındaki duygu, düşünce, davranış örüntüleri ve travmayla ilişkili semptomların bağlantısı görülmektedir.

Travma ile ilişkili semptomları belirlemek amacıyla Suliman vd., (2009) yaptığı çalışmada, kümülatif travma ve depresyonun ilişkisini ortaya koymaktadır. Ayrıca kümülatif travma ile “kendine zarar verme” davranışı arasında yüksek ilişki bulunmuştur (Millender ve Lowe, 2017). Travmanın yarattığı sancılı süreç bireylerde çeşitli patolojilere kaynaklık etmektedir. Bu sebeple travma yaşantısı sonrasında bireyi güçlendirecek faktörlere ihtiyaç duyulmaktadır. Travmatik yaşantının birden fazla deneyimlenmesi psikolojik rahatsızlıkların seyrini etkilemektedir. Ayrıca maruz kalınan travmatik yaşantının sayısı ile travma sonrasında meydana gelen “somatizasyon, disosiasyon, depresyon” gibi semptomların şiddeti doğru orantılıdır (Green vd., 2000; Martin vd., 2013; Roberts, 2013). Briere vd. (2016) ve Hauff vd. (2016) da yaptıkları araştırmalarda travma sayısı ile semptom şiddetinin bağlantılı olduğunu belirtmektedir. Travma başlı başına yıpratıcı bir süreç olarak ele alınırken deneyimlenen travmatik yaşantının birden fazla olması da kümülatif travma kavramının incelenmesini gerektirmektedir. Bu doğrultuda iyileştirici faktörlere odaklanmanın yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Travma sonrası psikolojik bozukluklar ile ilgili çalışmaların sayısı oldukça fazladır. Bu bağlamda travma ve travmayla ilişkili bozuklukların etkilerinin azaltılabilmesi, giderilmesi için yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Özellikle Kabul Kararlılık Kuramı

çerçevesinde ele alınan psikolojik esneklik ile iyi oluş halini destekleyen sürekli umut ve öz sefkat kavramlarının da travma sonrası iyileşmeyle ilişkilendirilebileceği düşünülmektedir.

2.2. Psikolojik Esneklik

Bireylerin yaşama dair pozitif tutumları, güçlü özellikleri, problemlerle başa çıkma ve özgür kararlar verme becerileri psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilemektedir. Bunların yanında özellikle Kabul Kararlılık Kuramının üzerinde durduğu “psikolojik esneklik” kavramı da öne çıkmaktadır. Psikolojik esneklik kavramı bireylerin an odaklı hareket ederek değerleri doğrultusunda hareket etmeleri olarak tanımlanmaktadır. Bu süreçte zorlayıcı yaşantılara ilişkin aktif bir kabul hali öne çıkmaktadır. Ayrıca yaşamı iyileştirecek davranışları gerçekleştirirken değerlerin yol gösterici bir araç olarak ele alınması gerekmektedir. Davranışların sürekliliğini sağlamak ise psikolojik esneklik için öne çıkan bir diğer faktördür (Harris, 2018).

Bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin, patoloji riskini önemli ölçüde azalttığı, dolayısıyla iyi oluşa katkıda bulunduğu görülmektedir (Kashdan ve Rottenberg 2010). Kabul kararlılık terapisinin kavram olarak sunduğu psikolojik esneklik, yaşanan acı verici durumlara ilişkin aktif bir kabul halinde olmayı, içinde bulunulan ana tam anlamıyla dahil olmayı ve bireyin hayatında önemli olan şeyler doğrultusunda hareket etmesini desteklemektedir (Hayes ve Lillis 2012). Özellikle şimdi ve burada kavramıyla birlikte ele alınan psikolojik esneklik farklı tanımlarda da benzer şekilde karşımıza çıkmaktadır. Hayes ve Ducworth (2006) da psikolojik esnekliği tanımlarken; bireylerin içinde bulundukları zaman dilimine gözlem, anlamlandırma yoluyla dahil olabilmelerini vurgulamaktadır. Böylelikle yaşantılara ve yaşantılara eşlik eden duygu, düşünce ve davranışlara dair farkındalık gelişerek güçlenmektedir.

Psikolojik esneklik, değerler ile özdeşleşmiştir. “Bireyin hayatında önemseddiği şeyler” doğrultusunda hareket etmesini sağlamanın yanında uygun bulmadıklarını değiştirebilmek için kendinde güç bulması psikolojik esneklikle sağlanmaktadır (Hayes vd., 2006).

2.2.1. Psikolojik Esnekliğin Boyutları

Hayes vd. (2010) psikolojik esneklik kavramını açıklarken; ‘‘aktif kabul etme becerisi, şimdi ve burada olabilme, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, değerler ve değerler göz önünde bulundurularak harekete geçme’’ başlıklarından yararlanmıştır. Psikolojik esnekliğin altı boyutu göz önünde bulundurulduğunda; ‘‘kabul ve ayrışma’’ kavramları bireyin kabul ve farkındalık süreçlerini desteklerken ‘‘değerler ve değerler doğrultusunda hareket etme’’ kavramları davranış değişikliğinin yönüyle ilişkilidir. Ancak ‘‘anda olmak ve bağlamsal benlik’’ her iki grupta da yer almaktadır. Bu doğrultuda her bir kavramın birbirini etkilediği görülmektedir. (Hayes vd., 2013).

Bahsedilen altı boyutun tek tek ele alınması psikolojik esneklik kavramının anlaşılması adına yararlı olacaktır.

Kabul; bireyin rahatsız olduğu ‘‘duygu ve düşünceleriyle, geçmiş yaşantılarıyla’’ barışması, onların varlığını kabul etmesi ve yaşamını bu şekilde devam ettirmesi anlamına gelmektedir (Harris, 2019). Kabul aşamasında bireyler kendileriyle ilgili farkındalık yaşamak için isteklidir ve bu farkındalık doğrultusunda kendilerini değerlendirmektedir. Özellikle farkındalık egzersizleriyle bu süreçte bireyler ile çeşitli etkinlikler yapılmaktadır (Luoma vd., 2010). Farkındalığın sağlanmasında; bireyin rahatsız edici duygu ve düşüncelerinin somutlaştırılması önem kazanmaktadır.

Ayrışma; Rahatsızlık veren yaşantılar doğrultusunda bireyin duygu ve düşünceleri de olumsuz etkilenmektedir. Özellikle travmatik yaşantının da etkisiyle yıpratıcı duygu ve düşüncelerin yaşamın merkezine koyulması da olasıdır. Ancak ayrışma boyutu ile hedeflenen durum, bireyin bu duygu ve düşüncelerinin esiri olması yerine onlara uzaktan bakabiliyor olmasıdır (Harris, 2019). Bilişsel ayrışmayı sağlamak adına (Batten, 2011) ‘‘ev ve evin eşyaları’’ metaforundan bahsetmektedir. Bu metafora göre bireyin, kendini bir evin içerisinde hayal etmesi ve evde hem yeni, işe yarar hem de eski ve işlevsiz eşyaları düşünmesi istenmektedir. Devamında hangi düşüncelerinin işe yarayıp yaramadığı eşyalar üzerinden değerlendirilecektir. Eski eşyaların ve bu şekilde somutlaştırılmış düşüncelerin dışarı çıkarıldığı hayal ettirilecektir.

Anda olmak; Psikolojik esnekliğin bir diğer boyutu ise anda olmaktır. Bu kavram kabul kavramıyla iç içedir. Tıpkı kabulde olduğu gibi bu kavramla da farkındalığa vurgu yapılmaktadır. Ancak farklı olarak farkındalık kazanan bireyin kendisine fayda getirmeyen davranış örüntülerini terk edip işlevsel olanıyla değiştirmesi öne çıkmaktadır (Harris, 2009).

Bağlamsal benlik kavramı da kendi içerisinde iki temel başlıkta ele alınmaktadır. İlki “düşünen benlik”tir. Düşünen benlik bireyin aktif olarak sürdürdüğü düşünce, tutum, gelecek planlamaları gibi süreçler üzerinde durmaktadır. Bir diğeri ise “gözlemleyen benlik”tir. Bu kavram; bireyin deneyimlerine bütüncül bir gözle bakabilen benliktir. Birey bağlamsal benlik ile yaşamı boyunca edindiği tüm tecrübeleri, sahip olduğu duygu ve düşünceleri objektif bir gözle takip edebilmektedir. Her ne kadar travmatik yaşam olaylarına maruz kalınsa da düşünen ve gözlemleyen benliğin farkında olarak hareket etmek psikolojik esnekliği artırmaktadır (Harris, 2009; Luoma vd., 2010).

Değerler boyutu ise “bireyin hayatında önem verdiği şeyler”in belirlenmesi ile ele alınmaktadır (Harris, 2009). Burada hedeflenen durum, belirlenen değerler doğrultusunda hareket etmedir. Kabul Kararlılık Kuramı’nın bahsettiği diğer boyutlar geliştirilmiş olsa da değerler belirlenmeden birey için istendik sonuca varılamayacağı ifade edilmektedir.

Yaşanan travmatik olaylar ve ilişkili semptomların giderilmesinde psikolojik esneklik düzeyinin yüksek oluşu önemli rol oynamaktadır (Luoma vd., 2011). Bu amaçla psikolojik esneklik çerçevesinde bahsedilen altı boyutun da incelenmesi ve geliştirilmeleri üzerine çalışmalar yapılması önem kazanmaktadır. Dolayısıyla psikolojik esneklik kavramı bireylerin yaşam kalitesini artırmada, yaşanan travmatize olayları kabul ederek işlevsel davranış örüntüleri belirlemede etkili olmaktadır.

2.2.2. Psikolojik Esneklik ile İlgili Çalışmalar

Yas sürecine dair yapılan çalışmalarda psikolojik esnekliğin rolü incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan kişilerin depresyon seviyeleri diğerlerine göre daha düşük seyretmiştir (Bonanno vd., 2004). Oldukça yıkıcı olan

kayıp yaşantısı ve devamında gelişen yas süreci ile travmatik olan durumlarda bireylerin hem psikolojik hem de fiziksel sağlıklarını korumalarında psikolojik esneklik kavramı önem kazanmaktadır. Bu sayede yaşama dair olumlu tutum geliştirilmekte ve bireylerin, yıkıcı durumlar sonrasında bozulan işlevselliklerine kısa zamanda tekrar sahip olabileceklerine vurgu yapılmaktadır. (Bonanno, 2004). Psikolojik esneklik kavramı, kanser ile ilgili çalışmalarda da yer almıştır. Kanser tedavisi gören bireylerle yapılmış olan çalışma bulguları incelendiğinde; psikolojik esneklik ile psikolojik ve bilişsel iyi oluş halinin birbiriyle ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Manne vd., 2015). “‘Meme kanseri tanısı almış çalışan kadınlarla’” yapılmış olan çalışmanın bulgularına göre; psikolojik esneklik düzeyinin yüksek olması, hasta olarak damgalanmanın getirdiği olumsuz duyguların üstesinden gelmeyi kolaylaştırmaktadır (Öcel, 2017). Yapılan çalışmalar, psikolojik esnekliğin fiziksel rahatsızlıkları iyileştirici gücüne vurgu yapmaktadır. Aynı zamanda olumlu duyguları yaşamaya da teşvik etmektedir. Uygur (2018)’un psikolojik esneklik ile duygusal şemaları incelediği araştırmada, psikolojik esneklik düzeyi düşük olan bireylerde; duyguları yaşamaktan çekinme, yaşanan duyguyu kabul etmeme, duygulardan korkma, olumsuz düşüncelerin rahatsız edici şekilde tekrarı söz konusu olmaktadır. Duygular ve duyguların ifadesi, psikolojik esnekliği öne çıkarırken bunun tam zıttı ise psikolojik katılıkla açıklanabilmektedir. Cansız vd. (2020)’nin yaptığı araştırma bulguları; şizofreni hastalarında psikolojik esnekliğin yerini psikolojik katılığın aldığını vurgulamaktadır.

Seyrek ve Ersanlı (2017)’nın, üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada; hayatın anlamlı olduğunu düşünme ve önemli hedefler belirleyebilme ile psikolojik esneklik düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bir diğer araştırma da değerlerin psikolojik esneklik düzeyini yordayıcı gücüne dikkat çekmektedir. (Aydın ve Aydın, 2021). Bireylerin, hayatlarında önemli olan şeyleri belirleyerek buna uygun hedefler belirleyebilmesi psikolojik esneklikle açıklanmaktadır.

Fiziksel rahatsızlıkları iyileştirmede, yaşanan duyguları anlamlandırma ve ifade etmede etkili olan psikolojik esneklik kavramı kariyer süreci ile de bağlantılı olarak karşımıza çıkmaktadır. Birden fazla boyutta etkisini gösteren bu kavramın psikolojik iyi oluşa olan katkısı dikkat çekmektedir.

2.3. Sürekli Umut

Karşılaşılan olumsuz yaşantıları ve bu yaşantıların getirdiği duyguların yönetiminde umut öne çıkmaktadır. Karşılaşılan olumsuz yaşam olayları karşısında alternatif üretebilme ve bu durumlardan ders çıkarabilme, olumlu gelecek planlayabilme umuda sahip olma ile ilişkilendirilmiştir (Sarı ve Çakır, 2016). Umut ile problemlerle baş etme arasında anlamlı ilişkiden söz edilmektedir. Bireye yeni seçenekler üretme konusunda yardımcı olmaktadır (Gülten, 2014). Bir kişilik özelliği olarak umudun ele alınması ise sürekli umut kavramı ile ifade edilmektedir.

Umut; fiziksel ve psikolojik iyi oluşu (Frankl, 2000), yaşamda anlam bulabilmeyi (Cole, 2008), yetkinlik inancını (Synder, 2002) destekleyici niteliktedir. Umut; psikolojik olarak sağlıklı bir yaşam sürmeyi desteklerken (Snyner vd., 2002) kaygı yaratan durumlar karşısında da koruyucu (Tarhan ve Bacanlı, 2015) bir etkiye sahiptir. Tarhan ve Bacanlı, (2015) da umudun psikolojik iyi oluşu etkilediğini ifade etmektedir. Bunun yanında Zournazi (2004) de yaşama verilen değerin umut düzeyini yordayıcı etkisi olduğunu vurgularken umudun, bireylerin hem kendilerine hem de dünyaya karşı olumlu tutumlarını da etkilediğini ifade etmektedir. Tıpkı psikolojik esneklik kavramı gibi umudun da iyi oluşa katkıda bulunduğu görülmektedir.

Umut, psikolojik iyi oluşu artırmakta ve bireyin hedeflerine ulaşması için motivasyon sağlamaktadır (Atık ve Kemer, 2009; Sarıçam ve Akın, 2013). Belirlenen hedeflere doğru hareket edilirken bireylerin olası engeller hakkında düşünüp bunları aşma konusunda da seçenekler belirleyebilmeleri yine umut kavramıyla açıklanmaktadır (Merolla, 2014). Umut, hedef belirleyebilme ve hedefler doğrultusunda hareket etmeyi sağlamaktadır. Buna ek olarak umut düzeyi yüksek olan bireylerin; özgüvenli ve psikolojik olarak güçlü oldukları, problem çözme stratejilerini etkin kullanabildikleri ifade edilmektedir (Tarhan ve Bacanlı, 2015)

2.3.1. Umudun Bilişsel ve Duygusal Boyutta incelenmesi

Bazı tanımlar hedeflerin belirlenmesi ve ulaşma sürecinde duyguların yönetilmesine vurgu yaparken Snyder vd. (1991) ve Snyder vd. (2002) da bilişleri öne çıkarmaktadır. Umut Snyder vd. (2002) tarafından duygu ile bağlantılı olarak ele alınmaktadır. Duyguları yönetebilen bireylerin yapmış oldukları planların başarıyla sonuçlandığı (Akman ve Korkut,

1993) ve bu durumun motivasyon düzeylerini olumlu şekilde etkilediği de (Düzgün, 2004) vurgulanan bir diğer noktadır. Aynı zamanda Snyder vd. (2016) de umut ile bilişsel süreçlerin bağlantısını kurmaktadır. Buna göre umut, belirlenen bir amaç için motivasyon ve amaca ulaşmak için oluşturulan seçenekler üzerinden açıklanmaktadır. Hem motivasyon hem de amaca ulaşma yolları birbirinden bağımsız düşünülmemektedir. Dolayısıyla umut, belirlenen amacın gerçekleştirileceğine dair düşünceler olarak karşımıza çıkmaktadır (Cheavens vd., 2006). Snyder vd. (2016) umudun bilişsel boyutlarının yanında bireyin amaca dair inançlarına da önem vermektedir. Tanımlar incelendiğinde; amaçlara ilişkin olumlu yöndeki beklentilerin olmasını destekleyen bilişsel ve duygusal süreçlerin umut kavramını açıklama konusunda çerçeve niteliğinde olduğu görülmektedir. Amacına ulaşacağı yönünde olumlu inancı olan bireylerin iyi oluşlarına katkı sağladığı ifade edilmektedir. Bu durum motivasyon düzeyini de artırmaktadır (Kemer ve Atik, 2005; Gülten, 2014). Aynı zamanda Snyder vd. (2000b) umut ile gerçekçi bakış açısıyla da bağlantı kurmaktadır. Buna göre bireylerin uçlarda değil, kendi özelliklerini de göz önünde bulundurarak hareket ettiği vurgulanmaktadır.

Tüm tanımlar göz önünde bulundurulduğunda, belirlenen hedeflere ulaşma yolunda yaşanan duyguların işlevsel bir şekilde yönetilebiliyor olması umut ile açıklanmaktadır (Vahapoğlu, 2013). Sürekli umut seviyesi yüksek olan bireylerin daha hızlı amaç belirledikleri de ortaya konmuştur (Snyder, 2002).

Umuda bazı duyguların da eşlik edebileceği vurgulanmaktadır. Buna göre hedeflere ulaşma konusunda kaygı yaşanabilir ya da çeşitli sebeplerden dolayı hedefine ulaşamamış olmak üzüntü ile kendini gösterebilir (Kandemir ve Karaca, 2016). Pozitif duygularla ilişkili olan umudun düşük düzeyde olması ise mutsuzluk gibi olumsuz duygularla karakterize olmaktadır (Martin, 2007). Umut kavramının geleceğe yönelik olumu beklentiler içinde olma ile açıklandığı göz önünde bulundurulduğunda, tam zıttı olan umutsuzluk kavramı da beklentinin olmaması olarak tanımlanmaktadır. Bu kavramların gelecek ile ilişkilendirildiği ve geleceğe ilişkin bakış açılarına göre değişkenlik gösterdiği görülmektedir (Dilbaz ve Seber, 1993).

2.3.2. Umutsuzluk ve İlişkili Bozukluklar

Umutsuzluğun ilişkili olduğu psikolojik bozukluklar; kendine zarar verme ve intihar, depresif duygu durumu, madde bağımlılığı, şizofreni ve somatizasyon olarak ifade edilmektedir (Dilbaz vd., 1993). Aynı zamanda yapılan araştırmalar; depresyon (Shmotkin ve Litwin, 2009), intihar eğilimi (Briere vd., 2016) ile kümülatif travmanın da bağlantılı olduğu vurgulanmaktadır. Depresif durumların kümülatif travma ve umutsuzlukla olan ilişkisi dikkat çekmektedir. Dolayısıyla umudun depresif duygu durumunu ve dolayısıyla kümülatif travmayı azaltıcı etkiye sahip olabileceği düşünülmektedir.

Kümülatif travma, bireylerin hem bilişsel (Kira vd., 2012) hem de fiziksel (Gustafsson vd., 2010) iyi oluşlarını zedeleyici bir etkiye sahiptir. Bu bağlamda umudun ve psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkiliyor olması kümülatif travma ile negatif yönde yüksek bir ilişkinin olabileceğini göstermektedir.

2.3.3. Umut ile İlgili Çalışmalar

Yapılan çalışmalar incelendiğinde; umut ile psikolojik sağlamlık arasında da anlamlı bir ilişki ortaya konmaktadır (Aydın, 2010). Demirtaş (2019) yaptığı çalışma sonucunda “sürekli umut ile bilişsel esneklik” ve problemlerle baş etme becerisi arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aynı zamanda yaşanan travmatik olaylar ve ilişkili semptomların giderilmesinde psikolojik esneklik düzeyinin yüksek oluşu önemli rol oynamaktadır (Luoma vd., 2011).

Mutluluğun yordayıcılarının incelendiği bir araştırmada; “çözüm odaklı düşünme becerisine sahip olma ile sürekli umut” arasında anlamlı bir ilişki olduğuna vurgu yapılmaktadır. Bunun yanında, sürekli umut düzeyinin mutluluk düzeyini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Aydoğdu, 2020). İmroğlu vd. (2021) psikolojik iyi oluşun umut tarafından yordandığı bulgusuna ulaşmıştır. Aynı zamanda umut ile psikolojik sağlamlık arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Aydın, 2010).

Okul ve kariyer ile bağlantılı bir değerlendirme yapılacak olursa, Snyder (2002) yaptığı çalışmada sürekli umut seviyesi yüksek olan bireylerin daha hızlı amaç belirledikleri sonucuna ulaşmıştır. Öğrencilerin olumlu özelliklerinin geliştirilmesi ile okul tükenmişliği düzeyinin azalacağına vurgu yapan bir araştırmada da (Boyacı ve Özhan, 2021), olumlu özellikler arasında umudun yeri dikkat çekmektedir.

Bireylerin çoğunlukla beklemedikleri anda karşılaştıkları travmatik yaşantıların; psikolojik, bilişsel ve fiziksel olarak oldukça yıkıcı etkisi bulunmaktadır. Özellikle Türkiye özelindeki bireylerin çoğunlukla birden fazla travmatik durumla karşı karşıya kalma olasılıklarının yüksek olması kümülatif travma kavramının önemini ortaya çıkarmaktadır. Ancak travmatik durumlarla çok sık karşı karşıya kalınabiliyor olmanın yanında psikolojik iyi oluşu destekleyen etkenler önem kazanmaktadır. Özellikle son yıllarda öne çıkan Kabul Kararlılık Terapisi bağlamında ele alınan psikolojik esneklik kavramı bireyin farkındalık düzeyi, yaşanan an ile temas olma gibi boyutların iyi oluşu desteklediğini ortaya koymaktadır. Bunun yanında bir diğer olumlu etken ise sürekli umut olarak ele alınmıştır. İlgili çalışmalar ve umutla ilgili yapılmış tanımlar göz önünde bulundurulduğunda travmatik durumlar ve bunların etkisiyle ortaya çıkan semptomların giderilmesinde hem psikolojik esnekliğin güçlendirilmesi hem de umudun yüksek tutulması oldukça önemli bulunmaktadır.

2.4. Şefkat

Şefkat, bireyin hem kendisi (Neff, 2003a; 2003b) hem de çevresiyle (Neff ve Karney, 2009) kurduğu ilişkiyi yönlendiren; psikolojik (Gilbert, 2010), biyolojik (Goetz vd., 2010) ve sosyolojik (Lerner ve Simmons, 1966) boyutlara sahiptir. Bu sebeple çok yönlü bir kavram olan şefkat; sosyal psikoloji (Lerner ve Simmons, 1966), din (Rokeach, 1969) ve felsefe (Jonas, 2010) gibi alanlarındaki araştırmalara konu olmuştur.

Şefkat, uzmanlar tarafından benzer ancak farklı noktaları öne çıkaran tanımlarla ifade edilmektedir. Wispe (1991) empatik olmayı ve acıları paylaşabilme becerisini öne çıkarırken Neff (2003a) hoşgörü temelli bir açıklama ile şefkati ifade etmektedir. İnsanlar başlarına gelen olumsuz yaşantılardan sonra umutsuzluğa kapılabilir, hayal kırıklığına uğrayabilir. Bu esnada şefkat, karşıdakinin acısını paylaşabilmek ve hissettiklerini anlamaya çalışarak anlayışla hareket edebilmek olarak kendini göstermektedir (Neff, 2004). Leary vd. (2007) ise hata yapabilmenin de yaşamın bir parçası olduğunu anlayarak eleştirmeden ve kabul ederek acı çeken kişiye yaklaşmak olarak şefkatin tanımını yapmaktadır. Bu tanım dikkate alındığında Dalai Lama (2002)'nın da şefkati, yargılayıcı tavırdan uzaklaşmak ve acının farkında olmak olarak tanımladığı görülmektedir. Condon vd. (2013), yaptıkları açıklamada Wispe gibi şefkat ile empati arasında bağlantı kurmaktadır. Buna göre şefkat, karşımızdaki

insanların üzüntülerini, hayal kırıklıklarını, maruz kaldıkları olumsuz yaşam olayları karşısındaki duygularını kabul etmek ve hoşgörüyle yaklaşmak olarak ele alınmaktadır.

Acı çeken insanlara karşı gösterilen şefkati birey çoğu zaman kendisine göstermekte zorlanmaktadır. Öyle ki çevresine karşı hoşgörü ve anlayışla hareket etmeyi tercih ederken kendisiyle ilgili olumsuz yargılara teslim olabilmektedir (Neff ve Vonk, 2009; Neff, 2011). Bu doğrultuda öne çıkan kavram öz-şefkattir. Başkalarına karşı cömertçe sunulabilen kabul ve anlayışı bireyin kendisine de göstermesi oldukça önemlidir.

2.4.1. Öz Şefkat

Şefkat ile ilgili yapılan tanımların bireyin bizzat kendisi ile bağdaştırılması ile öz-şefkat tanımını ortaya çıkarmaktadır. Bu bağlamda inceleyecek olursak; bireyin karşıdaki insanın üzüntülerine, acılarına, hatalarına karşı göstermiş olduğu duyarlılığı ve sevecenliği kendi hatalarına ya da acılarına karşı da gösterebiliyor olması öz-şefkat olarak ifade edilmektedir (Neff, 2003a; Özyeşil, 2011; Germer ve Neff, 2013; Neff ve Tirsch, 2013). Şefkat kavramını anlamak öz-şefkat için ön koşul olarak ele alınabilmektedir. Yapılan tanımlamalarda özellikle öne çıkan açıklama, çevremizde acı verici yaşantıları deneyimlemiş bireylerin farkında olmak ve hissettikleri üzüntü ve endişe gibi duyguları paylaşabilmektir. Temelde empatik bir yaklaşım vurgulanmaktadır. Bu süreçte yargılamadan, hoşgörüyle hareket etmek önem kazanmaktadır (Wispe, 1991; Neff, 2003a; Barad, 2007; Leary vd., 2007).

Özellikle bireyin yaşadığı başarısızlık ve yetersizlik duygularının sebep olduğu hüznün ve acı karşısında kendine yöneltmiş bir hoşgörü öz-şefkat olarak adlandırılmaktadır (Neff, 2016). Neff (2003b) Öz-Anlayış Ölçeği'ni literatüre kazandırdıktan sonra bu kavrama yönelik ilgi de artmıştır. (Neff, 2003b; Gilbert, 2005; 2010; MacBeth ve Gumley, 2012). Dolayısıyla özşefkati açıklayan farklı tanımlamalar da öne çıkmıştır. Deniz vd. (2017) öz-şefkati tanımlarken; bireyin yaşadığı acıyı anlamlandırmak için duyarlı olması, bu süreçte kendine hoşgörüyle yaklaşabilmesi ve başına gelen olayları herkesin yaşayabileceğini hatırlaması, duygularını ve düşüncelerini kabul edebilme potansiyeli olarak ele almaktadır. Neff (2003a; 2003b) öz şefkat ile ilgili açıklamalarında özellikle acıya ilişkin farkındalığı, acı karşısında yalnız olmadığını anlamayı ve yıkıcı duygu-düşünce örüntülerinin yerine yapıcı olanlarının getirilmesi için çaba harcamayı öne çıkarmaktadır. Bu süreçte temel tavır ise hoşgörü olarak öne çıkmaktadır. Öz-şefkat, bireyin çeşitli yaşantılar sonrasında hissettiği ızdırabı fark

etmesi, kendine karşı anlayışlı ve yargılayıcı olmayan bir tutum içerisinde olması, deneyimlediği zorlayıcı yaşantılar karşısında birçok insanın da mücadele veriyor olabileceğini göz önünde bulundurması ve yıkıcı duygu ve düşünce örüntülerinin yerine yapıcı olanları koymak için arayış içerisinde olması olarak tanımlanmaktadır (Dilmaç vd., 2009). Zorluklar ve başarısızlıklar sonrasında bireyin kendine karşı destekleyici bir tutum içerisinde olması öz-şefkat olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca bireyin kendi acısını azaltma ihtiyacı ve bu yönde çabalaması olarak da ifade edilmektedir (Neff, 2003b). Gilbert ve Procter (2006)'ın tanımları da benzer bir şekilde bireyin kendi ızdırabına yönelik farkındalığına vurgu yaparak kendini yargılamadan olumlu değişim için hazır hale gelmek olarak karşımıza çıkmaktadır. Herkesin hata yapabileceğini anlayarak “insan” olduğunun hatırlanması bireyin kendisine şefkat göstermesini kolaylaştıran önemli bir etkidir. Bu doğrultuda birey, öz-şefkat sayesinde hatalarından ve acılarından kaçmak yerine onları kabul ederek ilerlemeyi tercih edebilmektedir (Goldstein ve Kornfield, 2001).

Öz-şefkat sanılanın aksine yalnızca olumlu duygulara kucak açmak değildir. Aksine, olumsuz duygu ve davranış örüntülerinin farkında olmak ve onları kabul ederek olumluyu inşa etme sürecidir (Germer ve Neff, 2013). Acı verici deneyimlerden kaçınmak, onları görmezden gelmek yerine aktif bir kabul hali ile bireyin kendine gösterdiği anlayış öz-şefkat olarak ele alınmaktadır (Neff ve Knox, 2017). Germer (2009), öz-şefkat ile kabul arasında kuvvetli bir ilişkiden bahsetmektedir. Bireyin olayları ve olaylar karşısındaki düşüncelerini, duygularını fark etmesi ve yaşamın bir parçası olarak ele alarak kabul etmesi öz-şefkati destekleyici niteliktedir. Neff vd. (2005) de öz-şefkatin destekleyicilerinden olan “kabul” unsurunu öne çıkarmaktadır. Ancak bununla birlikte kabul edilen olumsuz duyguların işlevsel olanlarla yer değiştirme sürecine de vurgu yapılması gerektiğinden bahsetmektedir.

Bireye acı veren yaşam olayları olumsuz duygu ve düşüncelere odaklanmaya sebep olabilir. Ancak Deniz ve Sümer (2010), olumsuz yaşantılar sonrasında kendini toparlama gücünün öz-şefkat düzeyinin artırılmasıyla mümkün olabileceğini ifade etmektedir. Sorunları yapıcı şekilde ele alabilmek (Arslan, 2016), olumlu duygulara yer açabilmek (Çarkıt ve Yalçın, 2021) ve böylece yaşamdan edinilecek doyumun artması (Blanton ve Bluth, 2014; Kou vd., 2016; Sarı ve Tel, 2016) öz-şefkat ile ilişkilendirilmiştir. Öz-şefkat, bireyin yaşadığı acıların, yaptığı hataların ya da istemeden/kontrol edemeden deneyimlemek zorunda kaldığı yaşantıların yalnız kendine has olmadığını anlaması, yalnız olmadığını hissetmesiyle başlamaktadır. Devamında duygularının farkına vararak ve kendini eleştirmeden,

zorlamadan, başkalarına gösterebildiği anlayışı kendisine de gösterebilecek düzeye gelmesi ile karakterizedir.

Homan (2016)'ın “öz-şefkatin genel sağlık ve depresyon arasındaki ilişkisini” incelediği çalışmada edinilen bulgular; “genel sağlık ve depresyon”un öz-şefkat ile negatif yöne bir ilişki içerisinde olduğu yönündedir. Kendine karşı sevecen davranabilme, acılarının farkında olarak onları aktif şekilde kabul etmek ve bu aşamalarda kendini yargılamadan hareket edebilmek psikolojik iyi oluşa katkı sağlarken öz-şefkat düzeyini de artırıcı bir etkiye sahiptir (Bolat, 2013). Öz-şefkat farkındalık temelli hareket ederek iyi oluşu destekleyecek davranış örüntüleri oluşturmayla da yakından ilişkilidir. Özyeşil (2011)'e göre ise öz-şefkat; kişinin kendine duyduğu saygıyı artırırken endişeyi ve bunun gibi negatif duyguları azaltıcı bir etkiye sahiptir. Deneyimlenmiş acı verici tecrübelerin beraberinde getirdiği yıkıcı duygu ve düşüncelerin fark edilerek olaya ilişkin aktif bir şekilde kabul halinin kaygı ve depresif duygudurumunu iyileştirici bir etkiye sahip olduğu öne çıkarılmaktadır. Böylece bireyin yaşamdan aldığı doyum artmakta ve özsaygısı gelişmektedir (Gilbert ve Procter, 2006; Neff, 2003b; Neff vd., 2006; Neff vd., 2007).

2.4.2. Öz Şefkatin Bileşenleri

Öz-şefkati oluşturan üç temel unsur söz konusudur. Her bir unsur tek başına incelenebileceği gibi zıttıyla birlikte ele almak da mümkündür. “Öz-sevecenliğe karşı öz-yargılama, ortak paydaşıma karşı sosyal izolasyon ve bilinçli farkındalığa karşı aşırı özdeşleşme” öz-şefkatin bileşenlerindendir (Neff, 2003a; 2003b; 2016; Costa vd., 2016). Başlıklar kendi içerisinde olumlu ve olumsuz olmak üzere iki grupta ya da bir bütün halinde incelebilmektedir (Neff, 2003b; Bengtsson vd., 2016; Costa vd., 2016).

Acıyı görmezden gelmek ya da olumsuz duygulara karşı duvar örmek yerine kendine karşı sevecen bir tutuma sahip olmak “öz-sevecenlik” olarak ifade edilmektedir. Germer ve Neff (2013), insanların hata yapabileceğini kabullenmesini ve acı çekmeyi evrensel bir durum olarak ele almayı “ortak paydaşım” olarak tanımlamaktadır. Son olarak “bilinçli farkındalık” kavramı ise acıyla bütünleşmeden ona odaklanabilme olarak tanımlanmaktadır. Bilinçli farkındalık sayesinde birey kendisine şefkat gösterebilmektedir. Aksi takdirde yalnızca bastırılmış duygu ve düşüncelere sahip olunmaktadır. Neff (2003a; 2016), her bileşenin birbiriyle olan bağımlı öne çıkarmaktadır. Ayrıca dinamik bir yapıya sahip olan bu

unsurlar birbirlerinin gelişimlerinden de etkilenmektedir. Yaşanan acı karşısında birey kendisine karşı hassas ya da yargılayıcı şekilde yaklaşabilirken deneyimlediği acıyı yaşamın bir parçası olarak görebilir ya da duygu ve düşünceleriyle baş edemeyerek kendisini çevresinden izole edebilir. Bunun yanında duygularını anlamak için çaba gösterebilirken onlarla bütün haline gelmesi de mümkün olmaktadır. Bahsedilen 3 temel başlık birbirinin gelişiminden etkilenmektedir ve dinamik bir özelliğe sahiptir (Neff, 2003; Barnard ve Curry, 2011)

2.4.3. Öz-sevecenlik

Öz-sevecenlik kendini suçlamaktan ve acının sorumlusu haline getirmekten uzak bir kavramdır. Başa gelen zorlayıcı yaşantılar karşısında kendiyle barışık olmayı ifade etmektedir. Breines ve Chen (2012) öz-sevecenliği kişinin çevresindekilere karşı duyarlılığı üzerinden açıklamaktadır. Buradan hareketle Deniz vd. (2008) de öz-sevecenliği, sevilen birine duyulan merhameti ve anlayışlı tavrı bireyin bizzat kendisine yönlendirmesi olarak tanımlamaktadır.

Hatalar yapan ya da istemediği olayları deneyimleyen bireyler kendini suçlamaya ve kendine yönelik ağır eleştiriler yapmaya yönelmektedir. Ancak öz-sevecenlik bu durumun aksine bireyin yaşadığı deneyimleri fark etmesi ve ortaya çıkan duyguları karşısında kendisine karşı nazik ve anlayışlı davranabilme potansiyelidir (Neff, 2003; 2011). Allen ve Leary (2010) öz-sevecenliğe sahip olanların; kendilerine özel alanlar yaratabildiğini, olumsuzlu da kabul ederek olumlu için kendini motive edebildiğini, yeni yaşantılara açık olduğunu ifade etmektedir. Öz-sevecenlikte kişinin kendine nazik ve hoşgörülü yaklaşabilmesi öne çıkmaktadır. Bunun yanında fark edilen acının hafifletilmesi için çabalamayı da barındırmaktadır (Neff, 2016). Öz-sevecenliğe sahip olan bireylerin; yaşadıkları yetersizlik ve başarısızlık duyguları karşısında tek başlarına mücadele vermediklerinin farkında varabildiği ve çözüm için harekete geçme potansiyeline sahip olduğu ifade edilmektedir. Bunun yanında gerçekleşmesi için beklenen bir olay karşısında da sabırlı bir tutum sergileyebilmeleriyle öne çıkmaktadırlar (Neff, 2008b). Barnard ve Curry (2011) öz-nezaket için ayrıca yetersizlikler karşısında bireyin hala kendisini sevebilmesi ve değere layık görmesine dikkat çekmektedir. Kendine karşı cesaretlendirici ve hoşgörülü davranabilen bireyin öz-nezaket düzeyinin yüksek olduğu belirtilmektedir (Erdal, 2022).

Tam tersi olan öz yargılama; başarısızlıklarına karşı tahammül edememe ve kendini aşağılamayla karakterizedir (Neff, 2003b). Deniz vd. (2008) özeleştirisi ve öz-şefkat arasındaki bağlantıyı açıklarken öz eleştiriyeye ilişkin iki kategori öne çıkarmaktadır. Bunlardan ilki, kendini aşağılama ve kendini değersizleştirme iken ikincisi ise bireyin sakinliğini, sevecenliğini, iyi oluşunu ve çözüm arayışına girmesini olumsuz etkilememiştir. Öz eleştirisi ne kadar fazla olursa öz şefkat o kadar azalmaktadır. Dolayısıyla öz eleştirisini öz şefkat önünde bir engel olduğunu söylemek mümkün olacaktır. Bunun yanında Brown (2012), öz-sevecenliğe karşı öz-yargılamada toplumun büyük etkisini öne çıkarmaktadır. Birey, içerisinde yaşadığı sosyal çevrenin kalıp yargılarını öylesine benimsemiştir ki kendine karşı geliştirdiği negatif tutumu bile fark etmekte güçlük yaşamaktadır.

2.4.4. Ortak paydaşım

Neff (2011) bu kavramı, herkesin zorlayıcı yaşantıları tecrübe etme olasılığı olduğunu, yaşanan ızdırabın geçici olduğunu fark edebilme olarak betimlemektedir. Kirkpatrick (2005) de ortak paydaşımı tanımlarken acının geçeceğine dair umuda sahip olmayı vurgulamaktadır. Bahsedilen farkındalığa erişilemediğinde birey kendini toplumdaki soyutlayabilmekte ya da derin bir yalnızlık duygusuna kapılabilmektedir (Neff ve Vonk, 2009). Çoğu zaman kişiler, istemeden maruz kaldıkları ya da kaçındıkları olaylarla karşılaştıklarında bunların bir tek kendi başlarına geldiğini düşünme eğilimi göstermektedir. Diğer insanlardan daha kötü durumda olduğuna inandıklarında ise kendilerini sosyal çevrelerinden ayırıştırma yolunu seçebilmektedirler. Bu durum hissettikleri yalnızlığı pekiştirmektedir (Barnard ve Curry, 2011). İzolasyon olarak adlandırılan bu unsur, yaşanan ızdırab karşısında kendini diğer insanlardan soyutlayarak dış dünyaya bir duvar örmektir. Ancak her ne kadar olumsuz olsa da bahsedilen yalnızlık hissi de ortak paydaşımın içerisinde yer almaktadır. Neff (2003b)'in de vurguladığı gibi öz-şefkati oluşturan unsurlar zıttıyla bir bütünü meydana getirmektedir. Koç (2022) bahsedilen bu durumu “misafir” benzetmesiyle ele almaktadır. Bu bağlamda bireylerin, yaşamın içerisinde yer alan olumlu ve olumsuz duygularını, düşüncelerini misafir gibi görmesinin bir başka deyişle geçici olduğunu fark etmesinin yaşanan ızdırabı hafifletici etkisine dikkat çekmektedir.

2.4.5. Bilinçli farkındalık

Farkındalık hem öz-şefkatin bir bileşeni olarak hem de bağımsız şekilde ele alınabilmektedir. Öz-şefkatin gerektirdiği farkındalık, bireyin ızdırabı karşısında öz-düzenleme becerisine sahip olmakla öne çıkmaktadır. Ancak farkındalık tek başına ele alındığında kendini, tecrübelerini tanıyabilme potansiyeli olarak açıklanmaktadır (Germer, 2009). Neff ve Germer (2012) farkındalığı, bireyin kendisine zarar veren yaşantıları tanıyarak bu yaşantılar sonucunda ortaya çıkan duygu ve düşünceleri üzerinde fikir sahibi olması olarak tanımlamaktadır. Kazanılan farkındalık, bireyin kendisine göstereceği şefkat için ilk aşama olarak kabul edilmektedir. Bireyin, kendi yaşantılarına ilişkin aktif bir kabulü içeren bakış açısı farkındalık olarak tanımlanırken öz-şefkatin de temelini oluşturan bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Farkındalık en temel haliyle; şimdi ve burada olmayı da içeren, var olan yaşantıları anlamlandırma ve yeni tecrübelerle açık olma, duygu-düşüncelerini yargılamadan anlamlandırma sürecidir (Germer ve Neff, 2019). Bireyin kendine öz-şefkatli davranabilmesi için farkındalık şarttır. Farkındalık sayesinde birey tecrübelerini anlamlandırabilir ancak öz-şefkat ile birlikte tecrübeleri sonrasında olumsuz duygularını düzenleme yoluna girebilmektedir (Neff ve Germer, 2012).

Birey, duygularının farkında olmalıdır ancak onlarla bütünleşmemelidir. Burada duyguları objektif bir pencereden görebilmek bilinçli farkındalığa katkı sağlamaktadır (Neff, 2004). Aksi takdirde bilinçli farkındalık değil tam zıttı olan özdeşleşme ortaya çıkmaktadır. Barnard ve Curry (2011) duygularla bütünleşilmesi halinde ruminasyon yaşanabileceğine dikkat çekmektedir. Bu durumda birey anı yaşamaktan mahrum kalarak odağını geçmişte tutabilmektedir.

2.4.6. Öz Şefkatin Önemi

Acı verici deneyimler sonrasında bireyin kendiyle ilgili objektif bakış açısında sahip olması önemlidir. Böylece var olan hataların farkında varabilir ve hatalarına ilişkin yapıcı öz-eleştirilerde bulunabilir. Bu durum öz-şefkati destekleyici niteliktedir (Neff, 2003). Literatür incelendiğinde psikolojik iyi oluş ile öz-şefkat arasında yüksek oranda ilişki göze çarpmaktadır (Deniz vd., 2017; Bayar ve Tuzgöl Dost, 2018). Neff (2003a) de öz-şefkat ile psikolojik iyilik hali arasında kuvvetli bir ilişki olduğundan bahsetmektedir. Bu bağlamda edinilen bulgulardan hareketle; öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin kendilerini toplumdan daha az soyutladığı, ruminatif düşüncelere kapılma eğiliminin daha düşük olduğu ve öz eleştiri yaparken daha nazik bir tutum benimsediği ifade edilmektedir.

Asıcı (2013)'ya göre öz-şefkat, bireyin hatalarını fark ederek çözüme ulaşmasında etkili bir yol çizmesine yardımcı olmaktadır. Buna paralel olarak Kalnins (2015) de yine problemin birey üzerindeki yıkıcı etkilerinin azaltılmasında öz-şefkat odaklı bir farkındalığa vurgu yapmaktadır. Ayrıca öz-şefkat bireyin kendisi ile ilgili bir süreç olmanın yanında sosyal ilişkilerde de önemli bir yere sahiptir. Bayar (2016) sosyal ilişkiler bağlamında bu durumu ele almıştır. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde sağlıklı aile ve arkadaşlık ilişkilerinin öz şefkat düzeyini artırıcı etkisi öne çıkmaktadır.



3. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeline, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Model

Araştırmada kümülatif travma, psikolojik esneklik, sürekli umut ve öz şefkat kavramlarının birbiriyle olan ilişkisi ve bu ilişkinin derecesi ortaya çıkarılmıştır. Bu amaçla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu modelde iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişki düzeyi incelenmektedir (Fraenkel vd., 2023).

3.2. Çalışma Grubu

Kümülatif travma en az iki travmatik deneyime maruz kalma ya da bir travmatik deneyimin tekrarı ile karakterize bir kavramdır. Kümülatif travma ölçeği ise 35 maddeye sahip ve her biri farklı bir travmatik deneyimi inceleyen sorulardan oluşan bir ölçektir. Çalışma doğrultusunda 18 yaş ve üzeri olan bireylerden veri toplanmıştır. Veri eleme sürecinde her bir katılımcının cevapları incelenmiştir. Kümülatif travma kavramı göz önünde bulundurularak araştırmanın kriterini karşılayamayan katılımcıların verileri analizin dışında tutulmuştur. Buna karşın en az iki travmatik yaşantı deneyimlemiş ya da bir travmatik olaya en az iki defa maruz kalmış bireylerin verileri analiz edilmiştir. Bu sebeple amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak veri toplama süreci tamamlanmıştır. Amaçlı örnekleme, araştırmanın özel amacına bağlı olarak kriterlere uygun olan örneklemin seçilmesi olarak tanımlanmaktadır (Fraenkel vd., 2023, s. 100).

Araştırmada 350 katılımcıya ulaşılmıştır. Ancak bazı katılımcıların kümülatif travma deneyimleme ön koşulunu sağlamaması sebebiyle analize 315 katılımcının verileri ile devam edilmiştir. Uç değerleri belirlemek amacıyla z puanlarından yararlanılmıştır ve 2 katılımcının verileri analizden çıkarılmıştır. Ardından Mahalanobis analizi üzerinden uç değerler hesaplanmış ve 4 değer daha veri setinden çıkarılmıştır. Toplam 309 katılımcının verileri ile analize devam edilmiştir.

Tablo 3.1: Katılımcıların sosyo-demografik verilerine ilişkin sayısal değerler

N=309		N	%
Cinsiyet	Kadın	184	59,5
	Erkek	125	40,5
Medeni Hal	Bekar	244	79
	Evli	65	21

Tablo 3.1’de katılımcıların cinsiyet ve medeni durumlarına ilişkin sayısal değerler yer almaktadır. Katılımcıların %59’unu (N=184) kadınlar, %40’ını (N=125) ise erkekler oluşturmaktadır. Bunun yanında incelenen bir diğer özellik medeni durum olarak belirlenmiştir. Buna göre katılımcıların %79’u (N=244) bekar, %21’i (N=65) ise evli olduğunu belirtmiştir.

Tablo 3.2: Katılımcıların sosyo-demografik verilerine ilişkin sayısal değerler

N=309		N	%
Yaş	18-25	230	74,4
	25-40	70	22,7
	40-60	4	1,3
	60 ve üzeri	5	1,6
Eğitim	İlkokul	2	,6
	Ortaokul	3	1
	Lise	55	17,8
	Üniversite	241	78
	YL ve Doktora	8	2,6

Yaş ve eğitim durumları incelendiğinde katılımcıların %74.4’ünü (N=230) 18-25 yaş arasında bulunan genç yetişkinler, %22.7’sini (N=70) 25-40 yaş arasındaki orta yetişkinler, %1.3’ünü (N=4) 40-60 yaş aralığındaki yetişkinler ve %1.6’sını (N=5) 60 ve üzerinde yaşa sahip olan yaşlılar oluşturmaktadır. Mezuniyet düzeyleri incelendiğinde ise %78 (N=241) ile örneklemin büyük çoğunluğunu üniversite mezunu bireyler oluşturmaktadır. Katılımcıların %17.8’ini (N=55) lise, %2.6’sını (N=8) yüksek lisans ve doktora, %1’i (N=3) ortaokul ve % ,6’sı (N=2) ise ilkokul mezunudur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Kümülatif Travma Ölçeği (Eltan, 2019), Psikolojik Esneklik Ölçeği (Karakuş ve Akbay, 2020) ve Sürekli Umut Ölçeği (Tarhan ve Bacanlı, 2015) ve Öz Anlayış Ölçeği (Deniz vd. 2008) kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin detaylı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin incelenmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan formda; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni hale ilişkin başlıklar yer almaktadır.

3.3.2. Kümülatif Travma Ölçeği Kısa Formu

Travma, bireyin hayatını yıkıcı şekilde etkileyen bir kavramdır. Ancak travmatik durumların oldukça sık meydana geldiği toplumlarda bu durumun etkisini inceleyebilmek için kümülatif travma kavramı öne çıkmaktadır. Kümülatif Travma Ölçeği Kira vd. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte 35 madde bulunmaktadır ve her maddede travmaların gerçekleştiği yaş, travmanın gerçekleşme sıklığı, travmanın türü ve travmanın yarattığı etkinin değerlendirilmesine ilişkin 4 boyut bulunmaktadır. Yetişkin örnekleme genel olarak incelendiğinde ölçeğin; iç tutarlılık cronbach alpha değeri .85, kadın örnekleminde cronbach alpha değeri .85 ve erkek örnekleminde ise cronbach alpha değeri .84 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliği .95 olarak ifade edilmektedir. Kümülatif Travma Ölçeği-Kısa Formu Eltan (2019) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Eltan (2009)'un elde ettiği sonuçlara göre; iç tutarlılık güvenirlik değeri yetişkinlerde genel olarak .74, kadınlarda .74 ve erkeklerde .75 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin güvenirlik değeri .80 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Psikolojik Esneklik Ölçeği

Ölçek; Francis vd. (2016) tarafından geliştirilmiştir. Uyarlaması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada toplam 310 yetişkin yer almıştır. Ölçek “kabul, anda olma, ayrışma, bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusunda davranış” olmak üzere toplam 5 boyuttan ve 28 maddeden oluşmaktadır. Yapılan açımlayıcı faktör analizi

sonuçlarına göre uyum değerinin yeterli olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin faktör yükleri .47 ile .81 arasında değer almaktadır. İç tutarlılık güvenirlik değeri .79'dur. Değerler göz önünde bulundurulduğunda ölçeğin Türkiye'deki yetişkinlerin psikolojik esneklikleri ölçülürken geçerli ve güvenilir sonuçlar verdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada ölçeğin güvenirlik değeri .91 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Sürekli Umut Ölçeği

15 yaş ve üzerindeki bireylerin sürekli umut düzeylerini belirlemek amacıyla Snyder ve meslektaşları (1991) Sürekli Umut Ölçeği'ni geliştirmiştir. Ölçeğin; “amaca güdülenme” ve “alternatif yollar” olmak üzere 2 boyutu bulunmaktadır. Alt boyutlarla ilgili 4'er madde ve umutla ilgili olmayan diğer dört maddeye sahip olan ölçek, 8'li likert tipinde toplam 12 maddeye sahiptir. Sürekli Umut Ölçeği toplam puanı alt boyutlardan edinilen puanların toplanmasıyla belirlenmektedir. Türk kültürüne uyarlama çalışması Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alpha güvenirlik değeri .85, iç tutarlılık katsayısı ise .84 olarak bulunmuştur. Ayrıca test-tekrar test güvenirlik değeri “eyleyici düşünce” alt boyutunda .81, “alternatif yollar” alt boyutunda .78'dir. Bu çalışmada ölçeğin cronbach alpha güvenirlik değeri ise .88'dir. Alternatif yollar alt boyutunun güvenirlik değeri .92 ve eyleyici düşünce boyutunun güvenirlik değeri de .89 olarak hesaplanmıştır.

3.3.5. Öz-Anlayış Ölçeği

Neff (2003) tarafından geliştirilen Öz Anlayış Ölçeği 26 madde ve toplam 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek katılımcıların öz şefkat düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Deniz vd. (2008) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek orijinal halinden farklı olarak tek boyutlu bir yapıya sahiptir ve 5'li likert tipindeki 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik değeri .83, iç tutarlılık güvenirlik değeri ise .89'dur. Bu çalışmada ise ölçeğin cronbach alpha güvenirlik değeri .85 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Veri Toplama

Araştırmaya Kümülatif Travma Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve Öz-Anlayış Ölçeği'nin kullanımı için ölçek sahiplerinden uygulama izinleri ve Bartın

Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan etik izin alınarak başlanmıştır. Ardından ölçekler çevrimiçi anket haline getirilmiştir. Daha fazla katılımcıya ulaşabilmek amacıyla veriler hem yüz yüze hem de çevrimiçi olarak toplanmıştır. Her bir katılımcı, araştırmanın amacı, yönerge ve gönüllülük hakkında bilgilendirilmiştir. Yüz yüze veri toplama süreci her bir katılımcı için yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Ölçek doldurma sürecinde katılımcıların soruları yanıtlanmıştır, süreç şeffaflık içerisinde yürütülmüştür. Katılımcı sayısının 350'ye ulaşmasıyla veri toplama süreci tamamlanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında kümülatif travma ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide sürekli umudun ve öz şefkatin aracı rolü incelenmiştir. Çalışmaya 315 katılımcı dahil edilmiştir. Verilerin analizine uç değerlerin tespiti ve normallik varsayımlarının incelenmesiyle başlanmıştır. Uç değerlerin tespiti için z puanı ve Mahalanobis değerlerinden faydalanılmıştır. Tabachnick ve Fidell (2013), z değerlerinin -3 ile +3 arasında olduğunu ifade etmiştir. Bu değerlerin içerisinde yer almayan iki veri analizin dışında bırakılmıştır. Bununla birlikte çok yönlü uç değerlerin belirlenmesi için gerçekleştirilen Mahalanobis analizinde dört verinin daha kriterleri karşılamadığı görülmüştür. 309 katılımcının verileriyle analize devam edilmiştir. Verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri -1.5 ve +1.5 değerleri arasında yer almaktadır. Bu doğrultuda ölçeklerden edinilen verilerin normal dağılıma sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 3.3: Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerine ilişkin veriler

	Çarpıklık	Basıklık
BTÖ-K	1,064	,738
PEÖ	,189	-,064
SUÖ	-1,129	,708
ÖAÖ	,170	,034

Değişkenlere ilişkin betimsel analizler T- Testi ve Anova ile gerçekleştirilmiştir. Değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerinin incelenmesi için Pearson Momentler Korelasyon Analizinden yararlanılmıştır. Aracılık analizinde ise geleneksel yöntem olarak bilinen Baron ve Kenny (1986)'nin nedensel adımlar yöntemi ve Sobel testinin yeterince güçlü istatistiksel değerler vermemesi sebebiyle (Kenny vd., 1998; MacKinnon vd., 2002;

Zhao vd., 2010; Hayes, 2017) bu yöntemin yerine çağdaş yaklaşım olarak öne çıkan Process Makro uzantısı ve Bootstrapping ile yeniden örnekleme tekniği kullanılmıştır. Bu bağlamda aracı etkiden söz edebilmek için dolaylı etkinin anlamlılığı incelenmiştir. İlgili analizler SPSS 22 paket programı ve Process Macro uzantısı ile gerçekleştirilmiştir.



4. BULGULAR

Bu bölümde öncelikle değişkenlerin güvenirlik değerleri incelenmiştir. Ardından betimsel analizler gerçekleştirilmiştir ve değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için Pearson Momentler Korelasyon Analizinden yararlanılmıştır. Kümülatif travma ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide sürekli umudun ve öz şefkatin aracı rolünün incelendiği aracılık modeline ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Kullanılan Ölçeklerin Psikometrik Analizleri

Araştırma kapsamında katılımcıların kümülatif travma deneyimlerini değerlendirmek üzere KTÖ-K, psikolojik esneklik düzeylerini değerlendirmek adına PEÖ, sürekli umut düzeylerini değerlendirmek için SUÖ ve öz-şefkate sahip olma durumlarını incelemek için ÖAÖ kullanılmıştır. Mevcut araştırmada kullanılan ölçeklerin ve belirtilen alt boyutlarının iç tutarlılık (α) katsayıları Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1: Tüm değişkenlerin psikometrik analizine ilişkin değerler

N=315	Madde Sayısı	Cronbach α
KTÖ_K	35	,80
PEÖ	28	,91
SUÖ	12	,88
ÖAÖ	24	,85

KTÖ-K: Kümülatif Travma Ölçeği Kısa Formu; PEÖ: Psikolojik Esneklik ölçeği; SUÖ: Sürekli Umut Ölçeği; ÖAÖ: Öz Anlayış Ölçeği

4.2. Kullanılan Değişkenlerin Betimleyici Analizleri

Bu bölümde ölçeklere verilen cevapların ortalama ve standart sapma değerlerine ilişkin sonuçlar yer almaktadır.

Tablo 4.2: KTÖ-K alt ölçeklerinin ortalama değerlendirme puanları

	<i>M</i>	
	Negatif	Pozitif
KTÖ-K		
Ölüm Kalım Travmaları	10	1,51
Kişisel Kimlik Travmaları	13,2	3,12
Toplumsal Kimlik Travmaları	5,79	1
Aile-Bağlanma Travmaları	8,69	,56

Kümülatif travma ölçeği; ölüm kalım travmaları, kişisel kimlik travmaları, toplumsal kimlik travmaları ve aile-bağlanma travmaları olmak üzere 4 alt boyuta ayrılmaktadır. Her bir boyut için ortalama değerleri incelendiğinde negatif ve pozitif değerler arasında farklılıklar göze çarpmaktadır. Negatif boyutu katılımcıların olumsuz değerlendirme dereceleri ile olayın sıklık dereceleri çarpılarak edinilen puanlar oluşturmaktadır. Pozitif boyut ise olumlu değerlendirmeler ile olayın sıklık dereceleri çarpılarak elde edilmektedir.

Yaşanılan travmatik deneyimlerde negatif boyutun öne çıktığı görülmektedir. Kişisel kimlik travmaları en fazla puana sahipken devamında ölüm kalım travmaları, aile-bağlanma travmaları ve en az puanda ise toplumsal kimlik travmaları yer almaktadır.

Pozitif boyutta dikkat çeken durum ise kişisel kimlik travmalarının diğer boyutlara oranla daha fazla puana sahip olmasıdır. Burada katılımcıları en olumsuz etkileyen boyutun ise aile-bağlanma travmaları olduğu görülmektedir.

Tablo 4.3: Araştırmada kullanılan ölçekler ve alt ölçeklerinin betimleyici analizi

	N	Ort.	SS
KTÖ	309	44	33,1
KTÖ Pozitif	309	6,24	9,47
KTÖ Negatif	309	37,7	30,8
PE	309	123	19,7
Değerler	309	50,4	15
Anda Olma	309	32,5	11,9
Kabul	309	16,6	8,66

Tablo 4.3: (devam ediyor)

Bağlamsal Benlik	309	12	4,96
Ayrışma	309	11,5	4,43
SU	309	46,9	13,5
Alternatif Yollar	309	24,6	7,11
Eyleyici Düşünce	309	22,2	6,96
ÖA	309	74,1	17,2

4.3. Kümülatif Travma Deneyimlemiş Katılımcıların Sosyo-demografik Özelliklerine İlişkin Analizler

Tablo 4.4: Kümülatif travma deneyimlemiş katılımcıların cinsiyet açısından t-test ile incelenmesine ilişkin değerler

N=309	N	Ort.	SS	t	sd	P
Cinsiyet Kadın	184	49,1	35,8	3,51	303	,001**
Erkek	125	36,5	27			

Not: *. $p < .05$, **. $p < .01$

Katılımcıların kümülatif travma deneyimleme düzeylerinin cinsiyet açısından karşılaştırılmasına ilişkin uygulanan Bağımsız Örneklem T-Test sonucuna göre kadınların kümülatif travma deneyimleri ($Ort.=49.1$, $SS=35.8$) erkeklerin kümülatif travma deneyimlerinden ($Ort.=36.5$, $SS=27$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur [$t(303)=3.51$, $p<0.01$].

Buna göre kadınların birden fazla travmatik yaşantıya maruz kalma durumları erkeklerden çok daha yüksektir.

Tablo 4.5: Negatif ölüm kalım travmalarını deneyimlemenin cinsiyet açısından t-test ile incelenmesine ilişkin değerler

N=309	N	Ort.	SS	t	sd	P
-------	---	------	----	---	----	---

Tablo 4.5: (devam ediyor)

Cinsiyet	Kadın	184	10,1	10,5	,328	307	,743
	Erkek	125	9,7	9,04			

Not: *. $p < .05$

Kümülatif travma ölçeğinin alt boyutu olan ölüm kalım travmalarının deneyimlenmesi incelendiğinde kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [$t(307)=.328$, $p>0.05$].

Tablo 4.6: Negatif kişisel kimlik travmalarını deneyimlemenin cinsiyet açısından t-test ile incelenmesine ilişkin değerler

N=309		N	Ort.	SS	t	sd	P
Cinsiyet	Kadın	184	15,6	14,7	3,95	298	,00**
	Erkek	125	9,69	11,7			

Not: *. $p < .05$, **. $p < .01$

Katılımcıların kişisel kimlik travmalarını deneyimleme oranlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklem T-Testi kullanılmıştır. Edinilen bulgulara göre kadınların kişisel kimlik travmalarını deneyimleme düzeyleri ($Ort.=15.6$, $SS=14.7$) erkeklerin deneyimlerinden ($Ort.=9.69$, $SS=11.7$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur [$t(298)=3.95$, $p<0.01$].

Tablo 4.7: Negatif Toplumsal kimlik travmalarını deneyimlemenin cinsiyet açısından t-test ile incelenmesine ilişkin değerler

N=309		N	Ort.	SS	t	sd	P
Cinsiyet	Kadın	184	8,24	13,3	5,70	240	,00**
	Erkek	125	2,18	4,55			

Not: *. $p < .05$, **. $p < .05$

Katılımcıların toplumsal kimlik travmalarını deneyimleme oranlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında kullanılan Bağımsız Örneklem T-Testi sonuçlarına göre kadınların toplumsal kimlik travmalarını deneyimleme düzeyleri ($Ort.=8.24$, $SS=13.3$) erkeklerin deneyimlerinden ($Ort.=2.18$, $SS=4.55$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur [$t(240)=5.70$, $p<0.01$]. Bulgulardan hareketle özellikle toplumsal cinsiyet

rollerinden ötürü kadınların daha fazla travmatik yaşantıya maruz kaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.8: Negatif aile-bağlanma travmalarını deneyimlemenin cinsiyet açısından t-test ile incelenmesine ilişkin değerler

N=309		N	Ort.	SS	t	sd	P
Cinsiyet	Kadın	184	9,53	10,1	1,88	307	,052
	Erkek	125	7,45	8,44			

Not: *. $p < .05$

Kümülatif travma ölçeğinin alt boyutu olan aile-bağlanma travmalarının deneyimlenmesi incelendiğinde kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır[t(307)=1.88, $p>0.05$].

4.4. Psikolojik Esneklik Puanlarının Sosyo-demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Tablo 4.9: Psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyet açısından t-test ile incelenmesine ilişkin değerler

N=309		N	Ort.	SS	t	sd	P
Cinsiyet	Kadın	184	123	20	,368	307	,713
	Erkek	125	122	18			

Not: *. $p < .05$

Psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyetlere göre karşılaştırılması sonucunda kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır[t(307)=,368, $p>0.05$].

Tablo 4.10: Psikolojik esneklik düzeylerinin yaş açısından ANOVA ile incelenmesine ilişkin değerler

N=309	N	Ort.	SS	Varyansın	sd	F	p
Kaynağı							

Tablo 4.10: (devam ediyor)

Yaş	18-25	230	121	18	G. Arası	3	2,98	,032
					G. İçi	305		
	25-45	70	127	21	G. Arası	3		
					G. İçi	305		
	45-60	4	122	24	G. Arası	3		
					G. İçi	305		
	60+	5	137	19	G. Arası	3		
					G. İçi	305		

Psikolojik esneklik düzeylerinin yaş açısından farklılaşma durumunu incelemek amacıyla ANOVA testi uygulanmıştır. Katılımcıların yaş aralıkları gelişim dönemlerine göre gruplandırılmıştır. Buna göre “genç yetişkinlik dönemi” için 18-25 yaş, “orta erişkinlik” dönemi için 25-45 yaş, “yetişkinlik” dönemi için 45-60 yaş ve son olarak “yaşlılık” dönemi için 60 ve üzeri yaş olarak sınıflandırma gerçekleştirilmiştir.

Edinilen bulgulara göre yaş dönemlerine göre psikolojik esneklik düzeylerinin farklılaştığı görülmüştür [$F=2,98, p<0.05$]. Bu farklılaşmanın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla gruplar arası sayı farkının çok fazla olması sebebiyle post hoc testleri arasından Hochberg’s GT2 testi kullanılmıştır. 18-25 yaş ($Ort.=121, SS=18$) ile 25-45 yaş arası ($Ort.=127, SS=21$) katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin birbirinden anlamlı olarak farklılaştığı, bu farklılaşmanın 25-45 yaş arası katılımcıların lehine olduğu bulunmuştur. Bir başka deyişle 25-45 yaş arası katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin 18-25 yaş arası katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.11: Psikolojik esneklik düzeylerinin eğitim durumu açısından ANOVA ile incelenmesine ilişkin değerler

N=309	N	Ort.	SS	Varyansın	sd	F	p
Kaynağı							

Tablo 4.11: (devam ediyor)

Eğitim	İlkokul	2	152	1,4	G. Arası	4	5.23	,00**
					G. İçi	304		
	Ortaokul	3	132	.00	G. Arası	4		
					G. İçi	304		
	Lise	55	118	18	G. Arası	4		
					G. İçi	304		
	Üniversite	241	123	19	G. Arası	4		
					G. İçi	304		
	YL ve	8	146	15	G. Arası	4		
	Doktora				G. İçi	304		

Not: *. $p < .05$, ** $p < .01$

Psikolojik esneklik düzeylerinin eğitim düzeyleri açısından karşılaştırılması için ilkokul, ortaokul, lise, üniversite ile yüksek lisans ve doktora olmak üzere beş grup belirlenmiştir. Farklılaşmanın kaynaklandığı grubu belirlemek amacıyla ANOVA testinden faydalanılmıştır. Gruplardaki sayı farkının fazla olması göz önünde bulundurularak post hoc testlerinden Hochberg's GT' testi ile analize devam edilmiştir.

Edinilen sonuçlara göre gruplar arası psikolojik esneklik düzeyinin farklılaştığı görülmüştür [$F=5.23$, $p<0.01$]. Yüksek lisans ve doktora ($Ort.=146$, $SS=15$) düzeyinde eğitime sahip bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri lise ($Ort.=118$, $SS=18$) ve üniversite ($Ort.=123$, $SS=19$) mezunlarından anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Bu farklılaşmanın yüksek lisans ve doktora derecesine sahip bireylerin lehine olduğu görülmüştür. Buna göre yüksek lisans ve doktora eğitim düzeyine sahip bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri lise ve üniversite eğitim düzeyinden daha yüksektir.

Tablo 4.12: Psikolojik esneklik düzeylerinin medeni hal açısından t-test ile incelenmesine ilişkin değerler

N=309		N	Ort.	SS	t	df	P
Medeni Hal	Bekar	244	121	19,4	-2,03	307	0,43
	Evli	65	127	20,2			

Not: *. $p < .05$

Psikolojik esneklik düzeylerinin medeni hale göre karşılaştırılması sonucunda kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [$t(307)=-2.03, p>0.05$].

4.5. Değişkenler Arası Korelasyon Analizleri

Bu bölümde ilgili değişkenlerin birbiriyle olan ilişkisi incelenmiştir. Bu doğrultuda Pearson Momentler Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla öncelikle kümülatif travma ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu süreçte ölçeklerin alt boyutları işleme alınmıştır. Toplam puanlar üzerinden yapılmış olan analizler Tablo 4. 13'te sunulmuştur.

Tablo 4.13: KTÖ-N ve KTÖ-P ile psikolojik esneklik ölçeğinin alt boyutları arasında korelasyon analizi tablosu

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
KTÖ-P	1	,097	-,022	-,061	-,039	,162*	-,021	-,021
KTÖ-N	,097	1	,025	,141*	-,064	-,224**	,039	-,028
PE	-,022	,025	1	,763*	,367**	-,021	,658**	,549**
PE- Değerler	-,061	,141*	,763**	1	-,252**	-,578**	,595*	,549**
PE- Anda Olma	-,039	,064	,367**	-,252**	1	,555**	-,274*	-,335**
PE- Kabul	,162*	-,224**	-,021	-,578**	,555**	1	-,311**	-,452**
PE- Bağlamsal Benlik	-,021	,039	,658**	,595**	-,274**	-,311**	1	,617**
PE- Ayırışma	-,021	-,028	,548**	,549**	-,335**	-,452**	,617**	1

KTÖ-P: Kümülatif Travma Ölçeği Pozitif Boyutu; KTÖ-N: Kümülatif Travma Ölçeği Negatif Boyutu; PEÖ: Psikolojik Esneklik ölçeği; SUÖ: Sürekli Umut Ölçeği; ÖAÖ: Öz Anlayış Ölçeği

Analiz sonucunda kümülatif travmanın pozitif boyutu ile psikolojik esnekliğin alt boyutu olan kabul arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.162$,

$p<0.05$). Kümülatif travma negatif boyutunun psikolojik esneklik ölçeğinin bir diğer alt boyutu olan kabul ile arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-.224$, $p<0.05$). Buna göre kümülatif travma deneyimi arttıkça psikolojik esneklik düzeylerinin kabul boyutunda azalma meydana gelmektedir. Ancak kümülatif travma ölçeğinin pozitif boyutunu incelendiğinde yaşanan zorlayıcı yaşantılara karşı olumlu bir tutum geliştirildiğinde kabul düzeyinde de artış meydana gelmektedir.

Bununla birlikte psikolojik esnekliğin alt boyutları olan değerler ve kabul arasında negatif yönlü orta düzeyde ilişki ($r=-.578$ $p<0.05$), kabul ve ayrışma arasında ters yönlü orta düzeyde ilişki ($r=-.452$) bulunmuştur. Edinilen bulgulardan hareketle kabul düzeyi arttıkça değerleri özümseme ve bu değerlere bağlı kalarak hareket etme düzeyinde düşüş meydana geldiği, düşüncelerden ayrışmanın zorlaştığı görülmektedir.

Tablo 4.14: KTÖ-P ve KTÖ-N ile sürekli umut ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkiye dair korelasyon analizi tablosu

Değişkenler	1	2	3	4	5
1 KTÖ-P	1	,097	-,012	,017	-,040
2 KTÖ-N	,097	1	,201**	,219**	,167**
3 SU	-,012	,201**	1	,963	,962
4 SU-	,017	,219**	,963	1	,852
Alternatif Yollar					
5 SU	,040	,167**	,962**	,852**	1
Eyleyici Düşünce					

Kümülatif travma ile sürekli umut arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analiz sonucunda beklenenden farklı olarak iki değişken arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Kümülatif travma negatif alt boyutu ile sürekli umut ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ilişki bulunmuştur ($r=.201$, $p<0.05$). Bununla birlikte kümülatif travma negatif alt boyutu ile sürekli umut ölçeğinin alt boyutlarından olan alternatif yollar arasında

pozitif yönlü zayıf düzeyde ilişki ($r=.219$, $p<0.05$) ve eyleyici düşünce alt boyutu ile pozitif yönlü zayıf düzeyde ilişki ($r=.167$, $p<0.05$) bulunmuştur.

İlişki düzeyinin zayıf olması göz önünde bulundurulmasına karşın kümülatif travma deneyiminin artması eyleyici düşünceye sahip olma ve alternatif yollar oluşturabilme üzerinde anlamlı bir etkide bulunmaktadır.

Tablo 4.15: KTÖ-P ve KTÖ-N ile öz anlayış ölçeği arasındaki ilişkiye ilişkin korelasyon analizi tablosu

Değişkenler	1	2	3
KTÖ-P	1	,097	-,110
KTÖ-N	,097	1	-,115*
ÖAÖ	-,110	-,115	1

Not 1: KTÖ-P: Kümülatif Travma Ölçeği Pozitif Boyutu; KTÖ-N: Kümülatif Travma Ölçeği Negatif Boyutu; ÖAÖ: Öz Anlayış Ölçeği.

Not 2: *. $p < .05$.

Kümülatif travma ölçeğinin negatif değerlendirme boyutu ile öz şefkat arasındaki ilişki incelendiğinde negatif yönlü çok zayıf düzeyde ilişki saptanmıştır ($r=-.115$, $p<0.05$). Buna göre kümülatif travma deneyimi arttıkça öz şefkat düzeyinde azalma meydana gelmektedir.

Tablo 4.16: Kümülatif travma ölçeği negatif ve pozitif alt boyutları, psikolojik esneklik ölçeği, sürekli umut ölçeği ve öz anlayış ölçekleri arasındaki ilişkiye dair korelasyon analizi tablosu

Değişkenler	1	2	3	4	5
1 KTÖ-P	1	,097	-,097	-,012	-,110
2 KTÖ-N	,097	1	,025	,201**	-,115**
3 PE	-,012	,201**	,502**	1	,557**
4 SU	-,012	,201**	,502**	1	,298**
5 ÖA	-,110	-,115	,557	,298	1

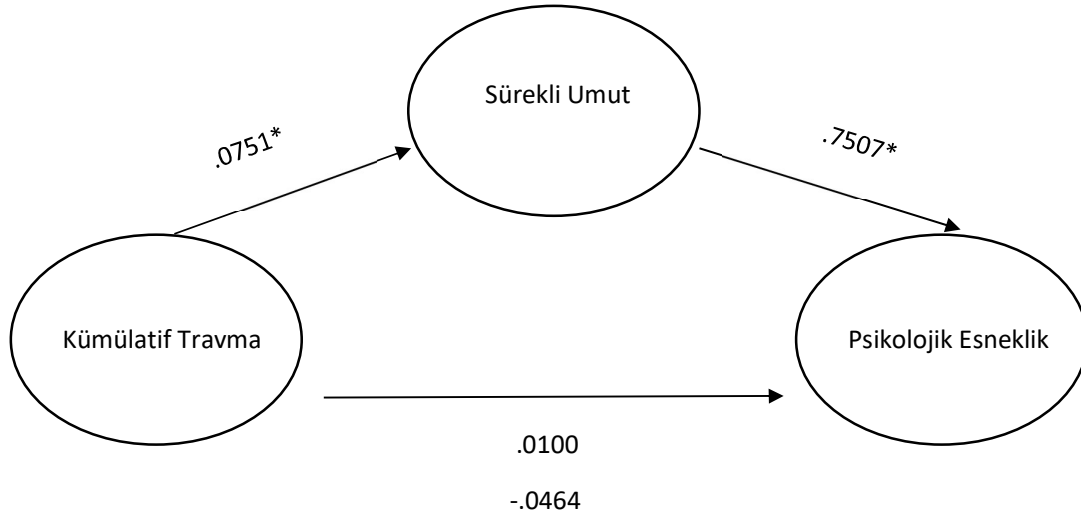
Her bir değişkenin birbiriyle olan ilişkisi Tablo 4.16’da analiz edilmiştir. Edinilen bulgulara göre kümülatif travma ölçeği negatif boyutu ile sürekli umut arasında pozitif yönlü zayıf

düzeyde ilişki saptanmıştır ($r=201$, $p<0.05$). Dolayısıyla kümülatif travma deneyimleme düzeyi arttıkça bireylerin sahip olduğu umut düzeyi de artmaktadır. Bununla birlikte Kümülatif travma ölçeği negatif boyutunun öz şefkat ile negatif yönlü çok zayıf düzeyde ilişkiye sahip olduğu görülmektedir ($r=-.115$, $p<0.05$). Bu bağlamda psikolojik esneklik düzeyinde olduğu gibi birden fazla travmatik yaşantıya maruz kalmanın bireylerin öz şefkat düzeyini de azaltıcı etkisi bulunmaktadır.

Diğer değişkenlerin birbiriyle olan ilişkisi ise pozitif yönlü ve birbirini destekleyici niteliktedir. Psikolojik esneklik ve sürekli umut arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.502$, $p<0.05$). Psikolojik esneklik ve öz şefkat arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.557$, $p<0.05$). Sürekli umut ve öz şefkat arasında pozitif yönde zayıf düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.298$, $p<0.05$).

Analiz sonuçları incelendiğinde kümülatif travmanın öz şefkat ile negatif bir ilişkide olması araştırmanın hipotezini desteklerken sürekli umudun beklenenden farklı olarak kümülatif travma ile pozitif yönlü ilişkisinin saptanması mevcut hipotezi desteklememektedir.

4.6. Kümülatif Travma ile Psikolojik Esneklik Arasında Sürekli Umudun Aracı Rolüne İlişkin Analizler



Şekil 4.1: Kümülatif travma ile psikolojik esneklik arasında sürekli umudun aracı rolü

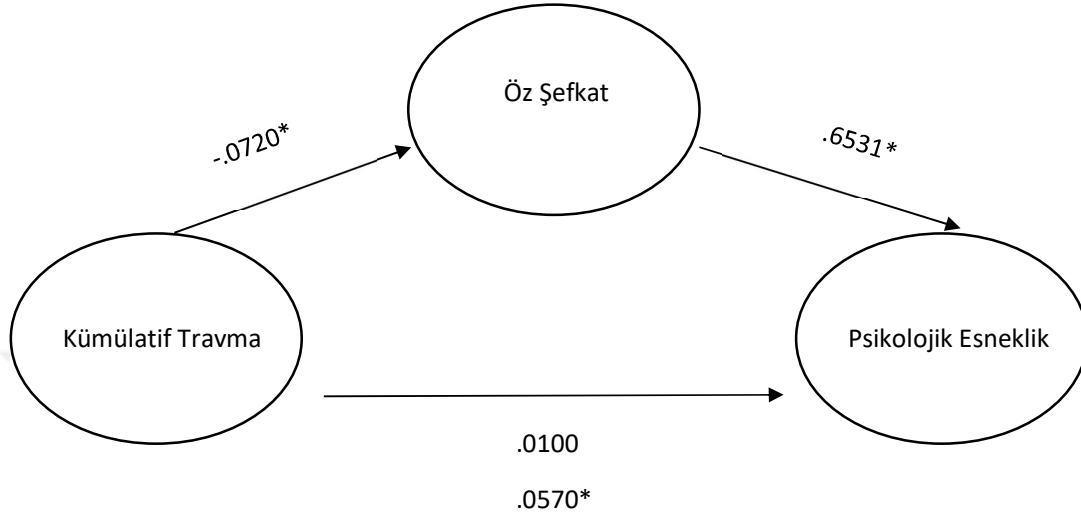
Tablo 4.17: Kümülatif travma ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide sürekli umudun aracı rolüne ilişkin analiz sonuçları

Etkiler	<i>Standardize</i>		
	Beta	SE	LLCI-ULLC
KTÖ → PE	- .0464	.0298	-.1050, .0122
KTÖ → SU	.0751	.0230	.0299, .1203*
SU → PE	.7507	.0728	.6075, .8940*
Dolaylı Etki (KTÖ→ SU → PE)	.0564	.0163	.0255, .0902*

Tablo incelendiğinde kümülatif travmanın psikolojik esnekliği anlamlı şekilde yordamadığı görülmektedir [$\beta = -.464$, 95% CI= -.1050, .0122], ($t = -1.5579$, $p > 0.05$). Buna karşın sürekli umudun psikolojik esnekliği anlamlı ve olumlu yönde yordadığı görülmektedir [$\beta = .7507^*$, 95% CI= .6075, .8940], ($t = 10.3126$, $p < 0.05$).

Bu bulguların yanında kümülatif travmanın psikolojik esneklik üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu, dolayısıyla sürekli umudun kümülatif travma ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiği tespit edilmiştir ($\beta = .0564^*$, $SE = .0163$, $p < 0.05$, 95% CI= [.0255, .0902]. Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü .0948'dir. Buna göre test edilen modeldeki aracılık etkisi düşük etki değerine yakındır (Preacher ve Kelly, 2011).

4.7. Kümülatif Travma ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları



Şekil 4.2: Kümülatif travma ile psikolojik esneklik arasında öz şefkatin aracı rolü

Tablo 4.18: Kümülatif travma ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolüne ilişkin analiz sonuçları

Etkiler	Standardize		
	Beta	SE	LLCI-ULLC
KTÖ → PE	.0570	.0283	.0013, .1127*
KTÖ → ÖA	-.0720	.0294	-.1298, -.0142*
ÖA → PE	.6531	.0545	.5459, .7603*
Dolaylı Etki (KTÖ→ ÖA→ PE)	-.0790	.0333	-.1436, -.0140*

Tablo incelendiğinde kümülatif travmanın [$\beta = .0570^*$, 95% CI= .0013, .1127], ($t = 2.0126$, $p < 0.05$) ve öz şefkatin [$\beta = .6531^*$, 95% CI= .5459, .7603], ($t = 11.9860$, $p < 0.05$) psikolojik esnekliği anlamlı ve olumlu yönde yordadığı görülmektedir .

Bununla birlikte kümülatif travmanın psikolojik esneklik üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu, dolayısıyla öz şefkatin kümülatif travma ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiği tespit edilmiştir ($\beta = -.0790^*$, SE= .0333, $p < 0.05$, 95% CI= [-

.1436, -.0140]. Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü $-.0790$ 'dır. Buna göre test edilen modeldeki aracılık etkisi düşük etki değerine yakındır (Preacher ve Kelly, 2011).

Kümülatif travma deneyiminin öz şefkat ile ters yönde ilişkisi dikkat çekmektedir. Buradan hareketle yaşanan travmatik deneyimlerin bireyin kendisine karşı şefkatli olmasını olumsuz yönde etkilediği söylenebilir.



5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu bölümde öncelikle kümülatif travma ölçeği alt boyutları ve psikolojik esneklik düzeyleri sosyodemografik değişkenlere göre incelenmiştir. Ardından kümülatif travma, psikolojik esneklik, sürekli umut ve öz şefkat değişkenleri arasındaki ilişki üzerinde durulmuştur. Son olarak kümülatif travma ile psikolojik esneklik arasında sürekli umut ve öz şefkatin aracı rolüne ilişkin bulgular ve değerlendirmelere yer verilmiştir.

5.1. Kümülatif Travma Ölçeği Alt Boyutlarının Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgular literatür ışığında incelenmiş ve tartışılmıştır. Kümülatif travma kendi içerisinde ölüm kalım travmaları, kişisel kimlik travmaları, toplumsal kimlik travmaları ve aile-bağlanma travmaları olmak üzere dört boyuttan oluşmaktadır. Boyutlar negatif ve pozitif olarak yine iki başlıkta değerlendirilmektedir. Bu başlıklar olaya ilişkin olumsuz/olumlu değerlendirme düzeyi ve olayın sıklık düzeyi çarpılarak oluşturulmuştur. Negatif boyut pozitif boyuttan daha yüksek değerlere sahiptir. Dolayısıyla araştırma sürecinde negatif boyut üzerinden ilerlenmiştir. Eltan ve Karancı (2022) da ölçeğin psikometrik özelliklerini inceledikleri çalışmada negatif boyutun güvenilirliğini vurgulamaktadır. Her bir boyut katılımcıların değerlendirmelerine göre sıralanmıştır. Edinilen bulgulara göre en çok deneyimlenen boyut kişisel kimlik travmalarıken en az puana sahip olan boyut toplumsal kimlik travmaları olarak raporlanmıştır. Mevcut bulgulara paralel olarak Yağcı (2022) da en fazla deneyimlenen travmatik yaşantının kişisel kimlik travmaları olduğunu ifade etmektedir. Ancak en az deneyimlenen travmatik olayların aile bağlanma ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

“Kişisel Kimlik Travması” bireyin potansiyelini sınırlayan, gündelik rutinlerini yerine getirmesini engelleyen ve bağımsız hareket etme sürecini zedeleyen bir boyuttur. Bu travma boyutu istismarı, tacizi, şiddeti, akademik performansta yetersizlikleri, sosyalleşme ile ilgili sorunları içermektedir. Bu tür problemler psikolojik sorunları, uyum bozukluklarını da beraberinde getirmektedir (Basile vd., 2004). Cinsiyet açısından kadınlar ve erkeklerin bu travmatik deneyimlere maruz kalması karşılaştırıldığında kadınların daha yüksek puanlar aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda kadınların sahip oldukları yetenekleri hayata

geçirme konusunda kısıtlandığı, ayrıca bir otorite tarafından kontrol altında tutularak bağımsızlık sürecinin engellendiği söylenebilmektedir. Ölçekte;

“Benden yaşça büyük biri tarafından cinsel ilişkiye yönlendirildim,

Bir veya birden fazla kişi tarafından tecavüze veya cinsel tacize uğradım veya istenmeyen cinsel ilişkiye maruz kaldım” maddeleri istismar ve taciz boyutunu yansıtmaktadır (Eltan, 2019, s. 120). Bununla birlikte:

“Görünürde küçük ama tekrarlayan veya hiç kesilmeyen sorunlar veya kronik stres yüzünden sinir krizi geçirdim veya geçirmek üzere gibi hissettim (örneğin kontrolümü kaybedecekmiş gibi),

İşime son verildi, işten atıldım veya iş yaşamımda başarısızlığa uğradım” gibi bireyin davranışını kısıtlayıcı etkisi olan durumlara ilişkin maddeler yer almaktadır (Eltan, 2019, s. 125). Özellikle öne çıkan travmatik deneyimin cinsel istismar olduğu görülmektedir. Kadınların cinsel istismar, reddedilme, iş yaşamında olumsuz tutumlara maruz kalma düzeyinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kira vd. (2013) “kişisel kimlik travması”nda istismarı öne çıkarmaktadır. Buna bağlı olarak ise fobik bozukluklar, anksiyete ile ilişkili bozukluklar ve depresif tepkilerin ortaya çıktığını ifade etmektedir. Görülebilecek bozukluklara ek olarak madde kullanma, dissosiasyon, özkiyim girişimleri ve sosyal ilişkilerdeki bozulma olarak sıralanmaktadır (Chen vd., 2010; Green vd., 2000; Stein vd., 2000). Travmatik yaşantılar kendi içerisinde cinsiyet bağlamında değerlendirildiğinde; kadınların istismara uğradıkları, cinsiyet rolleri ile ilgili baskıya erkeklerden daha fazla maruz kaldıkları ve böylece yaşadıkları öfke nöbetlerinin daha yoğun olduğu belirtilmektedir (Yağcı, 2022). Akiş (2023) çocukluk dönemi bağlamında travmatik yaşantıları ele almıştır. Buna göre duygusal olarak ihmal edilmiş bireylerin sağlıklı bir çocukluk dönemi geçirenlere oranla kişisel kimlik travması ile ilişkili olayları daha fazla deneyimledikleri sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte kümülatif travma ölçeğinin negatif değerlendirme puanlarının oldukça yüksek olduğu ifade edilmektedir.

Kümülatif travma ölçeğinin bir diğer alt boyutu olan ölüm kalım travmalarını deneyimleme düzeyi cinsiyet açısından farklılaşmamaktadır. Ölüm kalım travmaları kendiliğinden ya da insan etkisi ile meydana gelebilmektedir. Kendiliğinden oluşan travmada herhangi bir insan etkisi aranmamakla birlikte bireyin yaşamı tehdit altındadır. İnsan etkisi ile meydana gelen boyutta yine yaşamın tehdit altında olmasına karşın tanık olunan ya da bizzat maruz kalınan travmatik yaşantı insanların sebep olduğu olaylar olarak ifade edilmektedir (Yağcı, 2022). Ölçekte doğa ve insan kaynaklı olmak üzere çeşitli travmatik yaşantılar örneklendirilmiştir.

Deprem, sel gibi doğal afetler ve bununla birlikte ölümcül bir hastalık ya da kaza gibi zorlayıcı yaşantılar öne çıkmaktadır. İnsan etkisiyle meydana gelen ya da kendiliğinden gelişen travmaların cinsiyet fark etmeksizin benzer şekilde deneyimlenebildiği görülmektedir.

Aile bağlanma travmalarında da cinsiyet açısından kadınlar ve erkekler arasında herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Bağlanma, çocuk ile bakım vereni arasında gelişen ilişkinin düzenli, sağlıklı ve güvenilir şekilde gerçekleşip gerçekleşmemesi ile ilgilidir (Thompson, 2002). Çocuğun bakım vereni tarafından ihmali, istismarı, terk edilmesi ya da bakım veren kişinin ölümü, ebeveynlerin ayrılması gibi çeşitli yaşantılar bağlanma travmaları olarak ifade edilmektedir (Yağcı, 2022). Bireyin yakın çevresinde yer alan kişilerin yaşadıkları ölümcül hastalıklara, kazalara şahitlik etmek; ebeveynlerin birbirine şiddet içeren davranışlar sergilediğini görmek; boşanmış ebeveynlere sahip olmak gibi durumları içeren maddeler ölçeğin bu boyutunu oluşturmaktadır.

Bu yaşantılar çocuğun, ergenlik ve yetişkinlik dönemindeki ilişkilerine yönelik tutumlarına kaynaklık etmektedir. Kesebir (2011) araştırmasında güvensiz bağlanma boyutları ve ilişkili bozuklukları ele almaktadır. Bu bağlamda güvensiz bağlanmanın kaçınan bağlanma boyutunda davranışla ilgili bozukluklar; dağınık bağlanma boyutunda kimlik çözülmesi ile ilişkili bozukluklar; kaygılı bağlanma boyutunda ise depresyon ve anksiyetenin belirgin olarak öne çıktığı sonucuna ulaşılmaktadır. TSSB ve bağlanma stilleri ile ilgili bulgulara yer veren araştırmalarda güvenli bağlanmanın gerçekleşmediği durumlarda TSSB ile ilişkili tepkilerin güvenli bağlanma gerçekleştiren çocuklara göre çok daha yoğun olduğu ifade edilmektedir (Clark ve Owens, 2012; Scheidt vd., 2012).

Toplumsal kimlik travmaları bu ölçeğin son boyutunu oluşturmaktadır. Her ne kadar içinde bulunulan zaman dilimiyle ilgili problemler üzerinde durulsa da yaşanan toplulukta geçmişte meydana gelen sosyal, ekonomik ya da kültürel baskıların kuşaklar arasında taşındığı ifade edilmektedir (Sotero, 2006; Ehlers vd., 2013; Goff vd., 2014; Yehuda ve Lehrner, 2018). Böylece topluluğun kendine has değerleri ve kültürel faaliyetleri de zarara uğramaktadır. Bireysel etkisi incelendiğinde ise kolektif travmaların yaygın olduğu gruplarda yaşayan bireylerin duygu düzenleme ve öfke kontrolü ile ilgili sorunlar yaşadığı görülmektedir (Whitbeck vd., 2004; Beals vd., 2005; Evans-Campbell, 2008). Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde bu boyutta kadınların erkeklerden daha yüksek puanlara

sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçek maddeleri incelendiğinde; din, ırk, toplumsal cinsiyet, köken gibi faktörler sebebiyle önyargıya ve ayrımcılığa maruz kalmak, yaşanan çevreden başka bir yere gitmeye zorlanmak, hak kaybına maruz kalmak gibi yaşantıların toplumsal kimlik travmalarının temelini oluşturduğu görölmektedir.

Her bir madde kadınların cinsiyetleri sebebiyle kalıp yargılara, tehditlere maruz kaldığını göstermektedir. Yaşam koşullarını değiştirmeye zorlanması dikkat çeken bir diğer noktadır. Burada kişisel kimlik travmasında olduğu gibi iş yaşamına ilişkin kadını aşağılayıcı ve reddedici bir tutumun yaygın olduğu görölmektedir.

Bütün olarak incelendiğinde farklı sonuçlar sunan araştırmalar da mevcuttur. Cinsiyet açısından en çok karşılaşılan travmatik yaşantılar sınıflandırıldığında kadınların daha çok “istismar ve tacize” erkeklerin ise savaş, kaza ve ölüme tanıklık etme boyutlarına maruz kaldığı sonucuna ulaşılmaktadır (Perkonigg vd., 2000; Tolin ve Foa, 2006; Freedy vd., 2010). Bireylerin maruz kaldığı travmatik deneyimler sonrasında zihinsel, davranışsal ve psikolojik etkiler ortaya çıkmaktadır. Bu etkiler kişisel özelliklere bağılı olarak farklılık gösterebilmektedir. Zorlayıcı yaşantıların öne çıkan etkileri arasında motivasyonda ve dikkati sürdürmede zorlanma, yeme-içme ve uyku ile ilgili sorunlar, depresyon, öz kırım denemeleri ve bağımlılıktan söz edilmektedir (Badour vd., 2017; Lusk vd., 2017). Araştırmada birden fazla travmatik deneyime sahip olmak öne çıkmaktadır. Dolayısıyla süregelen bir travma deneyimi TSSB’de görölen etkilerle paralel bir sonuç ortaya çıkarmaktadır. Bireylerin baş etme süreciyle ilgili ciddi problemler yaşadığı ifade edilmektedir (Cloitre vd., 2009; APA, 2013).

Bu süreçte her ne kadar olumsuz etkiler ön plana çıksa da travmanın geliştirici boyutuna da dikkat çekmek gerekmektedir. Bu durumu Tedeschi ve Calhoun (1995) “travma sonrası büyüme” ile açıklamaktadır. Sosyal bağların kuvvetlenmesi, alternatif yollar üretebilme, içsel olgunluğa erişme gibi pozitif duyguların eşlik ettiğı bir gelişim süreci olarak ifade edilebilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004; Karanci vd., 2012; Sim vd., 2015; Collier, 2016).

5.2. Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Yıkıcı etkilere sahip travmalar sonucunda olumlu değişimler de görülebilmektedir. Bu süreçte araştırmanın değişkenlerinden sürekli umudun ve öz şefkatin sürece dahil olması psikolojik esneklik düzeyini destekleyici etkiye sahiptir. Öncelikle sosyodemografik değişkenler açısından psikolojik esneklik düzeyi incelenecek devamında diğer değişkenlere ilişkin analizlere yer verilecektir.

Psikolojik esneklik düzeyi cinsiyet açısından karşılaştırıldığında kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak yaş grupları karşılaştırıldığında özellikle 25-45 yaş arası kişilerin diğerlerinden daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Bu bağlamda kadınların ve erkeklerin travmatik yaşantılar sonrasında kendilerine karşı gösterdikleri hassasiyet ve umuda sahip olma durumları da göz önünde bulundurulduğunda, iki grubun da yaşananları kabul edebilme ve ana odaklanabilme gibi süreçlerde benzer düzeylerde olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Ancak bu süreçte 25-45 yaş arası katılımcıların daha avantajlı olduğu görülmüştür. Edinilen bulguların aksine yetişkinler ve yaşlıların psikolojik esneklik düzeylerinin karşılaştırıldığı araştırma sonuçlarına göre ise 60 yaş üzeri yaşlıların psikolojik esneklik seviyelerinin 30-60 yaş arası katılımcılardan daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir. Bu süreçte aynı zamanda depresyon ve kaygıyla ilişkili semptomların etkisinin de azaldığı ifade edilmektedir (Kashdan vd., 2020; Kupis vd., 2021; Plys vd., 2023).

Mevcut çalışmanın bulgularına ek olarak ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerini incelemek amacıyla geliştirilen ölçek sonuçlarına göre kadın ve erkek katılımcılar karşılaştırılmıştır. Cinsiyet açısından psikolojik esneklik düzeyleri arasında herhangi bir farklılık bulunmamaktadır. Ayrıca yaşa ve eğitim düzeylerine göre de gruplar arasında herhangi bir farklılık saptanmamıştır (Diril, 2021). Cinsiyet açısından iki çalışmanın verileri paralellik gösterse de yaş açısından incelendiğinde birbirini desteklemeyen iki sonuca ulaşılmaktadır. Öz (2022) “evlilik kaygısını” ve “psikolojik esnekliği” bir arada incelemiştir. Edinilen sonuçlar psikolojik esneklik düzeylerinde yaş açısından bir farklılığı ifade etmese de cinsiyete göre karşılaştırma yapıldığında kadınların erkeklerden daha yüksek puanlara sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Wang vd. (2023) de kadınların psikolojik esneklik düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ancak Sporda psikolojik esneklik düzeylerini cinsiyet açısından ele alan çalışmada cinsiyet eşitsizliği göze

çarpmaktadır. Psikolojik iyilik halini desteklemek için gerçekleştirilen eylemlerde bireysel farklılıklara dikkat edilmemesine bağlı olarak kadınların psikolojik esneklik düzeylerinin erkeklerden daha düşük bulunduğu belirtilmektedir (Ronkainen, 2024). Yapılan çalışmalarda birbirinden farklı değişkenlerin psikolojik esnekliğe olan etkilerinin sosyodemografik bilgilere ilişkin karşılaştırmalardaki farklılığın sebebi olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca mevcut araştırma bulgularına göre medeni hal açısından kadınlar ve erkeklerin psikolojik esneklik düzeylerinde bir farklılık bulunmamıştır. Sabetroo vd. (2023) farkındalık temelli romantik ilişkilerin çiftlerin psikolojik esneklik düzeylerini olumlu yönde etkilediğini vurgulamaktadır. Buna karşın farkındalık ve duyarlılık olmadığında psikolojik esneklik düzeylerinde de düşüş meydana gelmektedir. Barnes vd. (2007) farkındalık ile yüksek bilince sahip olma ve olumlu duygular arasındaki pozitif yönlü ilişkiye vurgu yaparak bu durumu açıklamaktadır.

Psikolojik esneklik sosyodemografik değişkenler açısından ele alınmıştır. Eğitim düzeyi açısından psikolojik esneklik düzeyi karşılaştırıldığında yüksek lisans ve doktora eğitim düzeyine sahip bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin lise ve üniversite eğitim düzeyinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguya paralel olarak Gentili vd. (2019) eğitim düzeyi açısından psikolojik esneklik düzeyinde yüksek öğrenim gören bireylerin daha yüksek puanlara sahip olduğunu ifade etmektedir.

Psikolojik esneklik kavramı literatürde farklı değişkenler ile birlikte ele alınmaktadır. Her bir değişken farklı bulguları beraberinde getirmektedir. Yaşanılan ana odaklanmayı temel alan bilişsel esneklik kavramının çoğunlukla psikolojik esneklikle birlikte ele alındığı görülmektedir. Aslan ve Türk (2022) araştırmalarında psikolojik esneklik ve bilişsel esneklik kavramlarını karşılaştırmış ve yapılan çalışmalarla ilgili bilgilere yer vermiştir. Çalışmalarında bireylerin psikolojik iyi oluşlarını güçlendirme süreci ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki vurgulanmaktadır. Ayrıca ruh sağlığı ile ilişkili bozukluklar ile psikolojik esnekliğin de ters yönde bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Psikolojik esnekliğin sorunlarla baş edebilme sürecinde önemi vurgulanmaktadır ve bu yönde çalışmalar da gerçekleştirilmektedir. Bu noktaya dikkat çekilerek çalışma hayatında aktif rol oynayan ve meme kanseri ile mücadele eden kadınlar ile yapılan çalışmada ruh sağlığını güçlendirme konusunda oldukça önemli etkiye sahip psikolojik esneklik kavramından söz edilmektedir (Öcel, 2017).

Aydın ve Aydın (2021) da üniversitede eğitim gören 432 kişinin katıldığı araştırmada psikolojik esnekliği etkileyen bilinçli farkındalığa vurgu yapmaktadır. Ayrıca bu iki değişken arasındaki ilişkide öz değer kavramı öne çıkarılmaktadır. Buna göre bireyler, sahip oldukları değer farkında olup buna uygun bir yaşamı benimsediklerinde psikolojik esneklik düzeylerinin de olumlu olarak etkilendiği ifade edilmektedir. Lucas ve Moore (2020) psikolojik esnekliğin yaşamdan alınan doyumunu artırıcı etkisine dikkat çekmektedir. Çakır (2023) da bu bulguyu desteklemekle birlikte duygulara ilişkin farkındalığa sahip olmanın psikolojik esnekliğe katkı sağladığını belirtmektedir. Kavram alt boyutları ile birlikte ele alındığında “kabul, anda olma, bağlamsal benlik, ayrışma ve değer odaklı davranış” sergileyebilmenin mevcut koşullardan memnuniyeti artırdığı sonucuna ulaşılabilmektedir. Duyguların anlaşılması, süzgeçten geçirilmesi, kontrol edilmesi, olumlu ve olumsuz duyguları deneyimlemenin normal olduğunun bilinmesi ve kabul ederek ilerlenmesi psikolojik esneklik sürecine etki edebilmektedir. Uygur (2018)’ün üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırma sonucunda edindiği bulgulara göre; duyguları deneyimleme ve kabul edebilme, aynı zamanda normalleştirebilme ve düzenleyebilme süreçlerinde başarılı olan öğrencilerin psikolojik esneklik düzeylerinin yüksek olduğu ifade edilmektedir. Bunun yanında duygularını reddeden ve düzenleme sürecinde zorluk yaşayan öğrencilerin ise psikolojik esneklik düzeylerinin daha düşük olduğu görülmektedir.

ACT psikolojik esneklik kavramı üzerinde durmakta ve bu kavramın kendi içinde barındırdığı alt boyutlara dikkat çekmektedir. Dolayısıyla psikolojik esnekliğin ve bununla birlikte öz şefkatin incelendiği araştırmalarda yoğunlukla ACT da sürece dahil olabilmektedir. Meyer vd. (2018) de ACT ve psikolojik esneklik arasındaki bağa vurgu yapmaktadır. Böylece yaşam doyumundaki artışta bahsedilen değişkenlerin rolüne dikkat çekmektedir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada Köksal (2023) ACT odaklı bir “kendi kendine yardım müdahalesi” üzerinde durmaktadır. Buna göre depresif belirtilerin azaltılmasında, anksiyete ile baş edebilmede hem psikolojik esnekliğin hem de öz şefkatin destekleyici olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. ACT odaklı yürütülen araştırmada anksiyete ve depresif belirtilere sahip bireylerin uygulama sonunda hem öz şefkat hem de psikolojik esnekliğe sahip olma düzeylerinin arttığı, süreç başlangıcında sahip oldukları psikolojik rahatsızlıkların şiddetinde azalma olduğu görülmüştür (Yadavaia vd., 2014).

5.3. Kümülatif travma, psikolojik esneklik, sürekli umut ve öz şefkat değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi

Kümülatif travma ile psikolojik esneklik ve alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. Edinilen bulgulardan hareketle kümülatif travma deneyimi arttıkça psikolojik esneklik düzeylerinin özellikle anda olma ve kabul boyutlarında azalma meydana gelmektedir. Kümülatif travma ile sürekli umut arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan analizin sonucunda beklenenden farklı olarak iki değişken arasında pozitif yönde çok zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kümülatif travma deneyiminin artması eyleyici düşünceye sahip olma ve alternatif boyutları oluşturabilme üzerinde anlamlı bir etkide bulunmaktadır.

Öz şefkat ile kümülatif travma arasında da negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Buna göre kümülatif travma deneyimi arttıkça öz şefkat düzeyinde azalma meydana gelmektedir. Araştırmanın analiz sonuçları incelendiğinde kümülatif travmanın hem psikolojik esneklik hem de öz şefkat ile negatif bir ilişkide olması hipotezleri desteklerken sürekli umudun beklenenden farklı olarak kümülatif travma ile pozitif yönlü ilişkisinin saptanması mevcut hipotezi desteklememektedir. Psikolojik esneklik, sürekli umut ve öz öz şefkat arasındaki ilişki incelendiğinde pozitif yönlü ve birbirini destekleyici nitelikte olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma bulguları incelendiğinde literatürde de benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Psikolojik esneklik ve öz şefkat ile ilgili çalışmalarında Marshall ve Brockman (2016) psikolojik esnekliğin alt boyutlarını da sürece dahil etmiştir. Buna göre “değerler, ayrışma ve kabul” boyutları ile öz şefkat arasında ilişki saptanmıştır. Öz şefkat ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada iki değişken arasında ilişki bulunmuştur. Dolayısıyla psikolojik esnekliğin tam zıttı olan psikolojik katılık ile öz şefkat arasında negatif bir ilişkiden söz edilmektedir. Öz şefkat kendi içerisinde farklı alt boyutlarda ele alınmaktadır. “izolasyon, kendini yargılama ve aşırı özdeşleşme” olumsuz boyutta yer almaktadır. Bu boyutlar ile psikolojik esneklik arasında negatif yönlü, psikolojik katılık ile pozitif yönlü ilişki öne çıkmaktadır (Neff ve Trich, 2013; Çetinkaya, 2022). Bulgulardan hareketle kendiyle sevecen ve yargılama olmaksızın ilişki kurabilen bireylerin sosyal ilişkilerinin daha kuvvetli olduğu, anda kalabilme ve kabul gibi süreçlerde daha başarılı oldukları sonucuna ulaşılabilmektedir.

Psikolojik esneklik ve psikolojik katılık birbirinin tam zıttını ifade etmektedir. Psikolojik esneklik “kabul, anda olma, değerler, bağlamsal benlik ve ayrışma” boyutlarından oluşmaktadır. Bu boyutların başarılı olarak yaşamda karşılık bulması psikolojik esnekliği

ifade ederken psikolojik katılıkta daha keskin sınırlar kendini göstermektedir. Yavuz (2020) çalışmasında şizofreniyi bu iki değişken açısından incelemektedir. Edinilen sonuçlara göre, şizofreni tanısı almış kişilerin psikolojik esnekliklerinin sağlıklı olanlara göre çok daha düşük olduğu ifade edilmektedir.

Birey olarak diğerleriyle güçlü ilişkiler kurabilmekle birlikte bağımsız hareket edebilme, öz bakım süreçlerini aksatmama, kendinden nefret etmek ya da kendini suçlamak yerine kendine şefkatle sahip çıkabilmenin öz değeri artırıcı etkisi ifade edilmektedir (Reyes, 2012). Dolayısıyla öz şefkat ve öz değer arasında güçlü bir ilişkiden bahsetmek mümkündür. Bulgulara ek olarak Demir (2022) öz duyarlılık ile psikolojik esneklik arasında güçlü bir ilişki olduğunu ifade etmektedir.

5.4. Kümülatif travma ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkide öz şefkat ve sürekli umut değişkenlerinin aracı rolünün incelenmesi

Kümülatif travma deneyimlemenin psikolojik esneklik ile olan ilişkisinde öz şefkatin ve sürekli umudun aracılık rolü üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır. Birden fazla travmatik yaşantıya maruz kalan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin korunmasında kendine ilişkin sevecen ve kabul edici bir yaklaşıma sahip olmanın etkili olduğu görülmüştür. Bununla birlikte aracı etkisinin incelendiği sürekli umut değişkeninin de bireyin zorlayıcı yaşantılar karşısında alternatif çözümler üreterek yeniden harekete geçmesiyle birlikte psikolojik esnekliği artırıcı etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hem öz şefkat hem de sürekli umut anda olmayı, yaşanan olayları kabul edebilme ve düşünceler içerisinde hapsolmadan onlardan ayrışmayı desteklemektedir.

Travma farklı boyutlarla ele alınabilmektedir. Mevcut çalışmada 4 alt boyut incelenmiştir. Her bir travma farklı yaşam dönemlerinde meydana gelebilmektedir. Ancak özellikle çocuklukta meydana gelen travmaların yetişkinliğe taşınması ve etkilerin şiddetinin gittikçe artması olası bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda çocuklukta yaşanan travmalarla ilgili yürütülen çalışmalar bu yaşantıların öz şefkat düzeyinde ciddi zedelenmelere sebep olduğunu ifade etmektedir (Wu vd., 2018; Ünal, 2021). Çocukluk travmalarının hem içinde bulunulan dönem hem de sonrası açısından oldukça yıkıcı etkileri bulunmaktadır. Ergenlerle (İme, 2018) ve üniversitede öğrenimlerine devam eden kişilerle (Özyeşil, 2011) yapılan çalışmalar da bu ifadeyi desteklemektedir.

Kümülatif travma alt boyutlarından bağlanma travmaları bakım veren ile çocuk arasında meydana gelen zorlayıcı yaşantıları ifade etmektedir. Korkmaz (2018) çocukluk çağı travmaları ve öz şefkat arasında negatif yönlü bir ilişkiden bahsetmektedir. Buna göre yaşanan bağlanma travmaları bireyin kendine karşı hoşgörülü ve kabul edici tutuma sahip olmasını engellemektedir. Bağlanma travmalarına ilişkin bir diğer bulgu da ebeveynleri tarafından eleştirilen, cezalandırılan ya da ihmal edilen çocukların reddedilmeye ilişkin duyarlılıklarının fazla olduğu yönündedir (Ünal, 2012; Kömürcü, 2014). Ebeveynleri tarafından kabul görmüş ve desteklenmiş çocukların psikolojik sağlamlık düzeyi üzerinde öz şefkatin aracı role sahip olduğu belirtilmektedir (Epli ve Çelik, 2021).

Aras (2021) evlilik doyumu ve bağlanma stilleri üzerine gerçekleştirdiği çalışmada bu iki değişken arasında öz şefkati oluşturan öz sevecenliğin aracılık etkisine dikkat çekmektedir. Buna göre güvensiz/kaçıngan bağlanma tarzına sahip bireylerin hem öz şefkat düzeyleri hem de evlilikten aldıkları doyumun düşük olduğu ifade edilmektedir. Çalışmadaki bir diğer sonuç ise öz şefkatin alt boyutlarından öz yargılama ile ilgilidir. Çalışma sonucuna göre güvensiz bağlanan kişilerin evliliklerinden sağladıkları doyumun azalmasında bireyin kendine ilişkin yargılayıcı yaklaşımı da önemli bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır.

Kişisel kimlik travmalarında özellikle istismar boyutu öne çıkmaktadır. Ross vd. (2019) araştırmaları sonucunda öz şefkatin ve istismarın psikolojik boyutunun birbiriyle ters yöndeki ilişkisine dikkat çekmektedir. İstismar ile ilgili bir diğer bulguya Erol (2021)'un çalışmasında rastlanılmaktadır. Buna göre çocuklukta geçirilen travmatik yaşantıların öz şefkati düşürdüğü ifade edilmektedir. Bunun yanından düşük öz şefkatin kendini yaralama davranışı üzerinde aracı bir role sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çocuklukta yaşanan istismarın ilerleyen dönemlerde kendisini depresyon ile gösterdiği görülmektedir. Bununla birlikte bu travmatik deneyimlerin öz şefkat düzeyini azaltıcı etkisi dikkat çekmektedir (Wu vd., 2018; Ross vd., 2019). Bir başka araştırma sonucuna göre çocukluk döneminde oluşan olumsuz şemalar bağımlılığı tetiklemektedir. Ayrıca öz şefkatten yoksunluk da bağımlılıkta aracı bir role sahiptir. Bunun sebebi öz şefkat alt boyutları da göz önünde bulundurulduğunda “ortak paydaşım, farkındalık ve öz duyarlılık”la ilişkilendirilmektedir. Bir başka deyişle problemlerle başa çıkmaya ilişkin potansiyeli fark edememe, diğer insanların da benzer sorunlarla mücadele ettiğini görmezden gelerek kendini yalnızlaştırma madde bağımlılığını artırmaktadır (Altun, 2016; Konuş, 2019).

Öz şefkatin aracılık etkisinin incelendiği bir diğer çalışmada Karaoğlu ve Erzi (2019) yeme tutumları üzerine çalışmıştır. Edinilen bulgularda öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin yaşanan travma sonrası yeme ile ilişkili bozukluklar karşısında daha dirençli olduğu görülmektedir. Bu bağlamda öz şefkatin ruh sağlığını destekleyici etkisi olduğu sonucuna ulaşılabilmektedir. Farklı yaşantılara açık olma ile öz şefkat arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Bu sonuçtan hareketle yeni deneyimlerin, yeni ilişkilerin öz şefkati artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Arslan, 2016; Thurackal vd., 2016; Pay, 2020). Bu ilişkiyle ilgili Burger (2010) farkındalığa vurgu yaparak sonucu açıklamaktadır. Yeni yaşantılara açık olmanın yüksek düzeyde farkındalığa işaret ettiği ve farklı görüşlere hoşgörüyle yaklaşabilmelerinden kaynaklandığını ifade etmektedir. Dolayısıyla farkındalık, öz şefkat ve yeniliğe açık olmanın birbiriyle pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılabilir. Neff vd. (2007) edindiği sonuçlarla bu bulguyu desteklemektedir.

Üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri incelenmiştir. Öz şefkat düzeyi yüksek olan öğrencilerin kaygı ve depresif belirtilere sahip olma durumunun diğerlerine oranla çok daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda öz şefkat düzeyinin yüksekliğinin psikolojik olarak koruyucu bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (Deniz ve Sümer, 2010). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir diğer çalışmada öz şefkatle sosyal destek arasındaki ilişki incelenmiştir. İnsanların çevresinde yaşamlarına ilişkin paylaşımda bulunabileceği kişiler olduğunu algılaması kendine şefkat göstermesini desteklemektedir. Ayrıca yargılayıcı düşüncelere sahip olma ve zarar verme amaçlı davranışların düşük öz şefkat ile bağlantısı vurgulanmaktadır (Lavin vd., 2020). Bireyin sosyal çevresi ile kurduğu sağlıklı iletişim ve kendine karşı olumlu tutumlar yüksek öz şefkat ile bağlantılıdır (Uzbaş Uğur, 2021). Ancak öz şefkate sahip olamama halinde ruh sağlığı zedelenmekte ve madde bağımlılığının kapısı aralanmaktadır (Tanaka vd., 2011). Sosyal anlamda kısıtlı bir çevreye ilişkin aidiyet hissine sahip bireylerde depresyon ve ilişkili bozuklukların daha sık görüldüğü belirtilmektedir. Öz şefkatin sürece dahil edilmesiyle semptomların etkisinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Bayar, 2016; Arıkan, 2020). Öz şefkatin psikolojik rahatsızlıklara ilişkin koruyucu etkisi dikkat çekmektedir. Bireyin her şeyden önce kendine sevecen davranabilmesi ve hatalarını kabul edip yola devam etmesi diğer sorunların etkisini azaltmayı sağlamaktadır. Literatür incelendiğinde öz şefkatin kaygıyı (Deniz ve Sümer, 2010; Raes, 2010), ruminasyonu (Samaie ve Farahani, 2011) ve psikopatolojiyi (Muris ve Petrocchi, 2016) yatıştırıcı etkisi öne çıkmaktadır. Bunun yanında sorunlarla baş edebilme ve olayları gerçekçi bir bakış

açısıyla ele alma sürecinde öz şefkatin önemli bir etken olduğu belirtilmektedir (Trompetter vd., 2017).

Umut ve öz şefkati inceleyen çalışmada iki değişken arasında pozitif yönlü ilişki saptanmıştır. Ayrıca çalışma bulguları tükenmişlik yaşama durumunun düşük öz şefkatle ilişkili olabileceğini göstermektedir. (Dönmez ve Sarı, 2021). Ayrıca Barnard ve Curry (2012) de öz şefkatin tükenmişlik ile ters yöndeki ilişkisine vurgu yapmaktadır. Medeni hale göre tükenmişlik düzeylerini karşılaştıran araştırmada evli olan katılımcıların bekar olanlardan daha az tükenmişlik yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Dönmez ve Sarı, 2021). Yaşamda karşılaşılan zorlukların eşler ile paylaşılabilmesi ve yalnız olma hissinden uzaklaşılmasının ve sorunun geçici olduğuna dair umuda sahip olmanın bu sonucu destekleyici etkisi olduğu düşünülmektedir. Bu bulgunun aksine Sönmez (2013) medeni hale göre tükenmişlik düzeyleri arasında herhangi bir farklılaşma bulunmadığını ifade etmektedir. Dolayısıyla ilişkinin dinamiği sürecin ilerleyişinde etkin rol oynamaktadır.

Sürekli umut “alternatif yollar” ve “eyleyici düşünce” alt boyutlarından oluşmaktadır. Baş etme stratejileri ve umudun birbiriyle olan ilişkisini inceleyen çalışmada Chang (2003) pozitif yönlü ilişkiden söz etmektedir. Ayrıca cinsiyete göre umut düzeyini karşılaştırdığında erkeklerin umut düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Buna ek olarak umudun depresyonun etkilerini hafifletebileceği belirtilmektedir. Bailey vd. (2007) umudun yaşam memnuniyetini yordayıcı etkisine dikkat çekmektedir. Dolayısıyla problemler karşısında bulunan alternatifler ve hedeflere ulaşmak için atılan adımlar içinde bulunulan koşullardan memnuniyeti ve yapılan etkinliklerden alınan doyumunu artırıcı etkiye sahiptir. Yang vd. (2016) araştırmalarında umudun aracılık rolünü öz şefkat ve yaşam memnuniyeti üzerinden incelemektedir. Buna göre umut kavramı kişinin kendine ilişkin hoşgörüsü ve yaşamından memnun olmasını desteklemektedir.

Umut odaklı çalışmalarıyla dikkat çeken Snyder (2002) umudu, hedeflere giden yolda ortaya çıkan engeller ile mücadele edebilmek ve bu doğrultuda kararlı planlamalar yapabilmek ile bağdaştırmaktadır. Bu sayede öznel iyilik halinin sağlanabileceğini ifade etmektedir. Şahin vd. (2012)’nin üniversitede öğrenimlerine devam eden öğrencilerle yaptığı araştırma sonucunda umut kavramının öznel iyi oluş halini yordayıcı etkisi vurgulanmaktadır. Öznel iyi oluş ile umut arasındaki ilişkiyi konu alan bir diğer çalışma da umut düzeyinin artması ile öznel iyilik halinin yükselmesinin birbiriyle ilişkili olduğuna dikkat çekmektedir (Snyder

vd., 2006; Garcia ve Sison, 2012; Werner, 2012). Aydoğan (2010) da umut düzeyinin yükselmesinin öz saygı ile paralellik gösterdiğini ifade etmektedir.

Abbasi vd. (2017) sevilen birinin kaybı ve devamında yaşanan yas süreci, hastalığa maruz kalma ya da şahit olma gibi travmatik yaşantıların olumsuz etkilerinin umut sayesinde düzenlenebildiğini, yaşama devam etme gücünün bulunmasında umudun önem taşıdığını ifade etmektedir. Sahip olunan umudun düzeyi ne kadar yükselirse o oranda psikolojik iyiliğin de artış gösterdiği ifade edilmektedir (Kardaş vd., 2019). Ayrıca Özhan ve Üzbe-Atalay (2022) çalışmaları sonucunda olumlu duygulara sahip olmanın umudu artırdığı sonucuna ulaşmıştır.

Travmatik deneyimler sonrasında mevcut duygu ve düşüncelerin geçiciliğinin farkında olma, tekrar ilerleyebilme gücüne sahip olma ve bu yönde hedefler oluşturabilme umut ile karakterizedir. Gilman vd (2012) da bu noktaya dikkat çekerek zorlayıcı yaşantılara karşı koyabilmenin ve semptomların etkisinin azaltılmasının umuda sahip olma ile bağlantısını ifade etmektedir. Her ne kadar zorlayıcı yaşantılara maruz kalınsa da bu yaşantıların etkilerini azaltabilmek umut sayesinde mümkün olabilmektedir. Olumlu duyguların yoğunluğunu da artırmaya yardımcı olmaktadır (Snyder vd., 2006). Çeşitli zorlayıcı yaşantılardan sonra içe kapanma, depresif belirtiler gösterme olağandır. Bu bulguyu destekleyecek nitelikte depresyon ve umudu inceleyen çalışmada umudun artmasının depresif belirtileri azaltmaya yardımcı olduğu ve yaşam doyumunun artmasını sağladığı ifade edilmektedir (Chang, 2003). Mednick vd. (2007) umudun anksiyete ve ilişkili rahatsızlıklarda semptomları azaltıcı etkisine dikkat çekmektedir. Pozitif duygulanımı destekleyen umut ile ilgili diğer çalışmalarda umudun psikolojik iyi oluş (Shorey vd., 2007) ve öz yeterlik (Tarhan, 2012) ile pozitif yönlü ilişkileri dikkat çekmektedir.

Umut çeşitli araştırmalara konu olmaktadır. Edinilen bulgular umut ile yaşamdan memnuniyet (Umphrey ve Sherblom, 2014; Aydın vd., 2017) ve psikolojik iyi oluş (Sarı ve Tunç, 2016) düzeyleri arasında güçlü ilişkiler olduğunu göstermektedir. Yaşam doyumu ve umudu bir arada ele alan Muyan ve Demir (2015) de iki değişken arasında olumlu bir ilişkiden söz etmektedir.

Ortaokul öğrencilerinin umut düzeyine etki eden faktörleri inceleyen Ünal (2006), ebeveynlerin çocuklarına karşı gösterdiği destekleyici tutumun çocuklarda geleceğe ilişkin

olumlu beklenti ve hedeflere sahip olmayı sağladığı sonucuna ulaşmıştır. Lisede öğrenim görmekte olan ve mezun olmuş bireylerle yapılan çalışmada umut mesleki süreç içerisinde ele alınmıştır. Edinilen bulgulara göre mesleki seçeneklere ilişkin gerçekçi olmayan düşüncelere sahip olunabildiği, ancak bu süreçte geleceğe ilişkin umuda sahip olanların bu olumsuz inançlara daha az sahip olduğu görülmüştür (Kepir, 2011). Çocuklarla yapılan bir başka araştırma akran zorbalığı ile ilgili veriler ortaya koymaktadır. Buna göre bu tür yaşantıya maruz kalan çocukların diğerlerine kıyasla sahip oldukları umudun daha düşük seviyede olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte akademik başarılarının da olumsuz yönde etkilendiği ifade edilmektedir (You vd., 2008). Yılmaz (2017) okul başarısını yordayıcı faktörleri incelemiştir. Buna göre yaşam memnuniyeti ve umut düzeyleri yüksek olan öğrencilerin başarılarının diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tüm bulgulara ek olarak lisede eğitim gören öğrencilerin yaşam memnuniyeti ve kariyer uyumu arasındaki ilişkide umudun aracı rolüne dikkat çekilmektedir (Santili vd., 2016; Bölükbaşı, 2017).

6. ÖNERİLER

Bu çalışma kümülatif travma ve psikolojik esnekliğin bir arada incelendiği, sürekli umudun ve öz şefkatin sürece dahil edildiği ilk çalışmadır. Kişisel ve toplumsal kimlik travmaları, ölüm kalım travmaları ve aile-bağlanma travmaları bireylerde yaralayıcı etkiye sahiptir. Ancak bu travmaları sağlıklı bir şekilde atlatabilmek için baş etme mekanizmaları, bireylerin tutunabileceği olumlu duygu ve yaşantılara gereksinim duyulmaktadır. Bu bağlamda umudun ve öz şefkatin yaşanılan acıyı kabul edebilme, travmatik yaşantılara ilişkin olumsuz düşüncelerden ayrışabilme, işlevselliği destekleme, yaşam amacı oluşturabilme ve bu amaç doğrultusunda hareket edebilme gibi olumlu etkileri olduğu düşünülmüştür. Böylece ilgili değişkenler üzerinden çalışma gerçekleştirilmiştir. Ancak farklı değişkenler eklenerek yeni araştırmalar yapılabilir.

Bu çalışmada 18 yaş ve üzerindeki katılımcılardan veri toplanmıştır. Ancak özellikle çocukluk çağı travmalarının etkisinin yetişkinlikte de ortaya çıkabileceği göz önünde bulundurulduğunda travmatik yaşantılara maruz kalmış çocuklarla duyguların sağlıklı bir şekilde ifade edildiği sanat çalışmaları, oyun terapileri gerçekleştirilebilir. Yapılan çalışmaların etkisinin değerlendirilebilmesi için boylamsal araştırmalara yer verilmesi uygun olacaktır. Çocukların ebeveynlerinin sürece dahil edilmesi çalışmaların faydasını artırabilir.

Çalışmada nicel veriler analiz edilmiştir. Ancak her bireyin öz şefkat gösterme yolu, baş etme becerileri, sahip olduğu umutlar kendine özgüdür. Bu bağlamda nitel araştırmalara yer verilmesi uygun olabilir. Ayrıca psikolojik esneklik, öz şefkat ve umut odaklı müdahale çalışmaları gerçekleştirilebilir.

Sosyodemografik bilgi formu incelendiğinde katılımcılardan yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve medeni hale ilişkin veriler toplanmıştır. Ancak cinsiyet başlığında kadın ve erkek katılımcılar yer almaktadır. İleride gerçekleştirilecek olan çalışmalarda farklı cinsel yönelimlerin de ele alınması önerilebilir. Bununla birlikte çalışma durumu, yaşanılan bölge, gelir düzeyi gibi değişkenler de bilgi formuna eklenebilir.

Ebeveynlerle ilgili veriler bireylerin sahip olduğu öz şefkat ve umudu yordayıcı etkiye sahip olabilir. Bu bağlamda bilgi formunda ebeveynlerle ilgili bilgilere de yer verilebilir.

Sosyodemografik formda yer alan kategorilerdeki katılımcı dağılımı arasında dengenin bulunmaması araştırmanın sınırlılığı arasında yer almaktadır. Gerçekleştirilecek çalışmalarda homojen dağılıma dikkat edilebilir.

Örnekleme Türkiye'nin her bölgesinden birbirine yakın sayılarda katılımcıya ulaşarak bölgeler arası karşılaştırma yapılabilir.

Ölçeklerde yer alan toplam madde sayısı fazla olduğundan bazı katılımcıların formu yarım bıraktığı, sıkıldığı ya da rastgele cevap verdiği görülmüştür. İleride gerçekleştirilecek çalışmalar için araştırmacıların ölçek madde sayılarına dikkat etmesi gerekmektedir.

KAYNAKLAR

- Abbasi, P., Mahmoodi, F., Ziapour, A., Dehghan, F., ve Parvane, E. (2017). The effectiveness of group hope therapy training on psychological wellbeing and resilience in divorced women. *World Family Medicine Journal/Middle East Journal of Family Medicine*, 99 (5588): 1–6.
- Acar, B. (2021). Çalışanların Psikolojik Dayanıklılığının Psikolojik İyi Oluşları Üzerine Etkisi: Ceza İnfaz Kurumlarındaki Psikologlar Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Girişimcilik Anabilim Dalı, Karabük, 93.
- Akış, A. D. (2023). Borderline Kişilik Bozukluğu ve Depresyon Tanısı Alan Yetişkin Bireylerdeki Kümülatif Travmaların Adli Psikopatoloji Açısından Değerlendirilmesi. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Adli Tıp ve Adli Bilimler Enstitüsü, Sosyal Bilimler Anabilim Dalı, İstanbul, 423.
- Akman, Y. ve Korkut, F. (1993). Umut ölçeği üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9: 193-202.
- Alabucak, E. (2019). Beliren Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluşlarını Açıklamada Yalnızlık, Sosyal Destek, Kardeş İlişkileri ve Bazı Demografik Değişkenlerin Rolü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul, 149.
- Allen, A. B. ve Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4 (2): 107-118.
- Altun, S. (2016). Hükümlü ve Tutuklulardaki Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Ontolojik İyi Oluş ve Öfke İlişkisi: Öz Şefkat ve Mutlak Gerçeklik İhtiyacının Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 72.
- Anyikwa, V. A. (2016). Trauma-informed approach to survivors of intimate partner violence. *Journal of Evidence-Informed Social Work*, 13 (5): 484–491.
- APA (2013). *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı* (5. Baskı, DSM-5). (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Aras, E. (2021). Bağlanma Boyutları ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 180.
- Arıkan, H. E. (2020). Mükemmeliyetçilik ile Depresyon Belirtileri Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Destek ve Öz Şefkatin Aracı rolü. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 228.

- Arslan, C. (2016). Interpersonal problem solving, self-compassion and personality traits in university students. *Educational Research and Reviews*, 11 (7): 474-481. <https://doi:10.5897/ERR2015.2605>.
- Arslan, H. ve Erözyürek, A. (2021). Okul yönetiminin demokratiklik düzeyi ile öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10 (4): 3711-3741. doi: 10.15869/itobiad.933926
- Arslan, Ş. ve Türk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 14 (1):119-130. doi: 10.18863/pgy.917360
- Asıcı, E. (2018). Affetme Odaklı Grup Rehberliğinin Ergenlerin Saldırganlık ve Öznel İyi Oluşları Üzerindeki Etkisi. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir, 297.
- Atik, G. ve Kemer, G. (2009). Çocuklarda Umut Ölçeği'nin psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *İlköğretim Online*, 8 (2): 379-390.
- Aydın, B. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Trabzon, 110.
- Aydın, F., Odacı, H. ve Kahveci, H. (2017). School counselors' counseling self-efficacy: An evaluation in terms of life satisfaction and hope. *Journal of Human Sciences*, 14 (4): 4607- 4627.
- Aydın, Y. ve Aydın, G. (2021). Bilinçli farkındalık ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkide değerlerin aracı rolünün incelenmesi. *Hacettepe University Journal of Education (H. Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi)*, 36 (4): 968-976. doi: 10.16986/HUJE.2020063171
- Aydoğan, S. (2010). İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Umut ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi Anabilim Dalı, Konya, 107.
- Aydoğdu, F. (2020). Öğretmenlerde Çözüm Odaklı Düşünme ile Mutluluk İlişkisinde Sürekli Umut ve Yaşam Doyumunun Aracı Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Van, 159.
- Ayhan, A. S. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Öz Anlayış ve Bağlanma Stilllerinin Psikolojik İyi Oluş Üzerinde Yordayıcılığın İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul, 289.

- Aykut, S. ve Soner-Aykut, S. (2020). Kovid-19 pandemisi ve travma sonrası stres bozukluğu temelinde sosyal hizmetin önemi. *Toplumsal Politika Dergisi*, 1: 56-66.
- Badour, C. C., Resnick, H. S., ve Kilpatrick, D. G. (2017). Associations between specific negative emotions and DSM-5 PTSD among a national sample of interpersonal trauma survivors. *Journal of Interpersonal Violence*, 32 (11): 1620–1641. 10.1177/0886260515589930
- Bailey, T.C., Eng, W., Frisch, M.B., ve Snyder, C.R. (2007). Hope and optimism as related to life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 2 (3): 168-175. doi: 10.1080/174397607014095406
- Barad, J. A. (2007). The understanding and experience of compassion: Aquinas and the Dalai Lama. *Buddhist-Christian Studies*, 27 (1): 11-29.
- Barnard, L. K. and Curry, J. F (2011). Self-compassion: conceptualizations, correlates, and interventions. *Review of General Psychology*, 15 (4): 289–303.
- Barnard, L. K. and Curry, J. F. (2012). The relationship of clergy burnout to self-compassion and other personality dimensions. *Pastoral Psychology*, 61 (2): 149-163.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., ve Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33 (4): 482-500.
- Basile, K. C., Arias, I., Desai, S. ve Thompson, M. P. (2004). The differential association of intimate partner physical, sexual, psychological, and stalking violence and posttraumatic stress symptoms in a nationally representative sample of women. *Journal of Traumatic Stress*, 17 (5): 413–421. <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000048954.50232.d8>
- Batten, S. V. (2011). *Essentials Of Acceptance And Commitment Therapy*. Sage.
- Bayar, Ö. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkatin Yordayıcıları Olarak Bağlanma Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı, Ankara, 117.
- Bayar, Ö. ve Dost, M. T. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33 (3): 689-704
- Bayraktar, M. (2021). Öğretmenlerde Öz Şefkat, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilinçli Farkındalığın Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Van, 92.
- Beals, J.; Novins, D.; Whitesell, N.; Spicer, P.; Mitchell, C.; Manson, S. ve AISUPERPFP Team. (2005). Prevalence of mental disorders and utilization of mental health

- services in two American Indian reservation populations: Mental health disparities in a national context. *American Journal of Psychiatry*, 162: 1723–1732.
- Becchetti, L. ve Conzo, G. (2022). The gender life satisfaction/depression paradox. *Social Indicators Research*, 160 (1): 35-113. doi: 10.1007/s11205- 021-02740-5
- Bengtsson, H., Söderström, M.,ve Terjestam, Y. (2016). The structure and development of dispositional compassion in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 36 (6): 840-873. <https://doi.org/10.1177/0272431615594461>
- Blanton, P.W. ve Bluth, K. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23 (7): 1298-1309. <https://doi.org/10.1007/s10826-013- 9830-2>.
- Boals, A., Riggs, S. A., ve Kraha, A. (2013). Coping with stressful or traumatic events: What aspects of trauma reactions are associated with health outcomes? *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 9 (2): 156–163. doi: 10.1002/smi.2443
- Bolat, Z. (2013) Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz-Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri anabilim Dalı, Konya, 114.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59 (1): 20-28.
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B. ve Nesse, R. M. (2004). Prospective patterns of resilience and maladjustment during widowhood. *Psychology and Aging*, 19 (2): 260-271.
- Boyacı, M. ve Özhan, M. B. (2021). Üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği: Psikolojik sağlamlık, umut ve pozitifliğin rolü. *TEBD*, 19 (2): 1178-1198. <https://doi.org/10.37217/tebd.896692>
- Bölükbaşı, A. (2017). Lise Öğrencilerinin Kariyer Uyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisinde İyimserlik ve Umudun Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana, 84.
- Breines, J. G. ve Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38 (9): 1133-1143.
- Bremner, J. D. ve Marmer C. R. (1998). *Trauma, memory, and dissociation*. American Psychiatric Press: Washington.
- Breslau, N., Peterson, E. L., Poisson, L. M., Schultz, L. R., ve Lucia, V. C. (2004). Estimating post-traumatic stress disorder in the community: Lifetime perspective and the impact of typical traumatic events. *Psychological Medicine*, 34 (5): 889–898. doi:10.1017/S0033291703001612

- Briere, J., Godbout, N. ve Dias, C. (2015). Cumulative trauma, hyperarousal, and suicidality in the general population: A path analysis. *J Trauma Dissoc*, 16: 153–69.
- Briere, J., Agee, E. ve Dietrich, A. (2016). Cumulative trauma and current posttraumatic stress disorder status in general population and inmate samples. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 8 (4): 439–446. doi: 10.1037/tra0000107.
- Brown, C. M., Park, S. W., ve Folgar, S. F. (2012). Growth motivation as a moderator of behavioral self-handicapping in women. *Journal of Social Psychology*, 152 (2): 136–146. doi:10.1080/00224545.2011.
- Burger, J. M. (2010). *Personality* (8th ed.). Wadsworth Publishing.
- Cansız, A., Nalbant, A. ve Yavuz, K. F. (2020). Şizofreni hastalarında psikolojik esnekliğin araştırılması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 9 (2): 82-93. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.55825>
- Cenkseven Önder, F. ve Mukba, G. (2017). Üniversite öğrencilerinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide yaşam amacının aracı rolü. *The Journal of Academic Social Science Studies*. 62: 103-116. doi: 10.9761/JASSS7246
- Center for Substance Abuse Treatment (2014). Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services: Treatment Improvement Protocol (TIP). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207201/>
- Chang, E. C. (2003). A critical appraisal and extension of hope theory in middle- aged men and women: Is it important to distinguish agency and pathway components? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22 (2): 121-143.
- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Woodward, J. T. ve Snyder, C. R. (2006). Hope in cognitive psychotherapies: On working with client strengths. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20 (2): 135-145.
- Chen, L. P., Murad, M. H., Paras, M. L., Colbenson, K. M., Sattler, A. L., Goranson, E. N., Elamin, M. B., Seime, R. J., Shinozaki, G., Prokop, L. J. ve Zirakzadeh, A. (2010). Sexual abuse and lifetime diagnosis of psychiatric disorders: systematic review and meta-analysis. *Mayo Clinic Proceedings*, 85 (7): 618–629. <https://doi.org/10.4065/mcp.2009.0583>
- Clark, A. A. ve Owens, G. P. (2012). Attachment, personality characteristics, and posttraumatic stress disorder in U.S. veterans of Iraq and Afghanistan. *Journal of Traumatic Stress*, 25: 657–664. <http://dx.doi.org/10.1002/jts.21760>
- Cloitre, M., Stolbach, B. C., Herman, J. L., van der Kolk, B., Pynoos, R., Wang, J. ve Petkova, E. (2009). A developmental approach to complex PTSD: Childhood and adult cumulative trauma as predictors of symptom complexity. *Journal of Traumatic Stress*, 22 (5): 399– 408.

- Cole, B. P. (2008). Correlations Between Trait and Academic Measure of Hope and The Inventory On Learning Climate and Student Well-Being. Master's t-Thesis, *Kansas University. United States*.
- Collier, L. (2016). Growth after trauma: Why are some people more resilience than others- and can it be taught? *Monitor on Psychology*, 47 (10): 48.
- Condon, P. ve Feldman-Barrett, L. (2013). Conceptualizing and experiencing compassion. *Emotion*, 13 (5): 817-821. <https://doi.org/10.1037/a0033747>
- Costa, J., Marôco, J., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C. ve Castilho, P. (2016). Validation of the psychometric properties of the Self-Compassion Scale. Testing the factorial validity and factorial invariance of the measure among borderline personality disorder, anxiety disorder, eating disorder and general populations. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 23 (5): 460-468. <https://doi.org/10.1002/cpp.1974>
- Çakır, B. (2023). Duygusal Farkındalık, Psikolojik Esneklik ve Yaşam Doyumu Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi, Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya, 67.
- Çarkıt, E. Ve Yalçın, S. B. (2021). Üniversite öğrencilerinde pozitif-negatif duygu ve mükemmeliyetçiliğin yordayıcısı olarak öz anlayış. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19 (1): 383-402. <https://doi.org/10.37217/tebd.697249>
- Çetinkaya, E. (2022). Psikolojik Esneklik, Öz Şefkat, Algılanan Stres ve Evlilik Kalitesinin Bazı Demografik Değişkenler ve Aralarındaki İlişki Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul, 193.
- Davis, L. W., Leonhardt, B. L., Siegel, A., Brustuen, B., Luedtke, B., Vohs, J. L. ve Lysaker, P. H. (2016). Metacognitive capacity predicts severity of traumarelated dysfunctional cognitions in adults with posttraumatic stress disorder. *Psychiatry Research*, 237: 182–187. 10.1016/j.psychres.2016.01.045.
- Demir, F. B. (2022). Psikolojik Danışmanların Bilinçli Farkındalıkları, Psikolojik Esneklikleri ve Temel Psikolojik İhtiyaçları ile Öz Duyarlılıkları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Diyarbakır, 147.
- Demirci-Seyrek, Ö. ve Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşam anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk veya Türk Dili Edebiyatı ve Tarihi Dergisi*, 12 (4): 143-162.
- Demirtaş, A. S. (2019). Sürekli umut ve kariyer stresi arasında bilişsel esnekliğin paralel çoklu aracılığı. 21. Uluslararası Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi, Tam Metin Bildiri Kitabı, Antalya, 77-84.

- Deniz, M. E., Amanvermez, Y. ve Buyruk-Genç, A. (2017). Ruminasyon ve yaşamda anlamın farklı öz anlayış düzeylerine göre incelenmesi. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 7 (2/13): 353-372. [10.23863/kalem.2018.90](https://doi.org/10.23863/kalem.2018.90)
- Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencileri üzerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35 (158): 115-127.
- Deniz, M., Kesici, S., 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. doi: 10.2224/sbp.2008.36.9.1151
- Dilbaz, N., Seber, G., Kaptanoğlu, C., ve Tekin, D. (1993). Umutsuzluk ölçeği: geçerlilik ve güvenilirliği. *Kriz Dergisi*, 1 (3): 139-142.
- Dilbaz, N. ve Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, 1 (3): 134-138.
- Dilmaç, D., Deniz, M. ve Deniz, M. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7 (18): 9-24.
- Diril, S. (2021). Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması ve Demografik Özelliklere Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri anabilim Dalı, Bolu, 96.
- Dönmez, K. Ve Sarı, T. (2021). Okul psikolojik danışmanlarında öz şefkat ile tükenmişlik arasındaki ilişkide umudun aracı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 59: 60-84. doi: 10.21764/maeuefd.900347
- Dündar, Z. ve Demirli, C. (2018). Medeni durumları farklı olan bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi. *Educational Reflections*, 2 (2): 1-10.
- Düzgün, E. (2004). Mimari Tasarım Eğitiminde “Başarı Yöneliminin” Ölçülmesi. Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Mimarlık Anabilim Dalı, İstanbul, 174.
- Dyer, J. G. ve McGuinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10: 276-282.
- Ehlers, A. (2010). Understanding and treating unwanted trauma memories in posttraumatic stress disorder. *Journal of Psychology*, 218 (2): 141-145. [10.1027/0044-3409/a000021](https://doi.org/10.1027/0044-3409/a000021)
- Ehlers, C. L., Gizer, I. R., Gilder, D. A., Ellingson, J. M. ve Yehuda, R. (2013). Measuring historical trauma in an American Indian community sample: Contributions of substance dependence, affective disorder, conduct disorder and PTSD. *Drug and alcohol dependence*, 133 (1): 180-187. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2013.05.011>

- Eltan, S. (2019). Psychometric Properties Of The Cumulative Trauma Scale: Evaluation Of The Validity and Reliability In A Turkish Sample. Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, 172.
- Eltan, S. ve Karancı, A. N. (2022). Birikimli Travma Ölçeği Kısa Formu: Psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 6 (1): 69-93. <https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000057>
- Epli, H., Batık, M. V., Çabuker, N. D., ve Çelik, S. B. (2021). Relationship between psychological resilience and parental acceptance-rejection: The mediating role of self-compassion. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01822-4>
- Erdal, G. (2022). Yaşamı Sürdürme Nedenleri ile Psikolojik İyi Oluş Arasında Öz-Şefkat ve Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Işık Enstitüsü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul, 132.
- Ergünay, O. (2007), Türkiye'nin afet profili. TMMOB Afet Sempozyumu Bildiriler Kitabı, Ankara. ISBN: 978-9944-89-425-8
- Erol, Y. (2021). Çocukluk Çağı Travması ve Kendine Zarar Verme Davranışı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü, Stres Toleransı, Öz-Şefkat ve Öz-Tiksinmenin Aracı Rollerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, 140.
- Erozkan, A. (2016). The link between types of attachment and childhood trauma. *Universal Journal of Educational Research*, 4 (5): 1071–1079.
- Evans-Campbell T. (2008). Historical trauma in American Indian/Native Alaska communities: a multilevel framework for exploring impacts on individuals, families, and communities. *Journal of Interpersonal Violence*, 23 (3): 316–338. <https://doi.org/10.1177/0886260507312290>
- Feeny, N. C., Zoellner, L. A., Fitzgibbons, L. A. ve Foa, E. B. (2000). Exploring the roles of emotional numbing, depression, and dissociation in PTSD. *Journal of Traumatic Stress*, 13 (3): 489–498.
- Finkelstein, M. (2016). Resource loss, resource gain, PTSD, and dissociation among Ethiopian immigrants in Israel. *Scandinavian Journal of Psychology*, 57 (4): 328–337. doi:10.1111/sjop.12295
- Flett, R. A., Kazantzis, N., Long, N. R., MacDonald, C. ve Millar, M. (2004). Gender and ethnicity differences in the prevalence of traumatic events: Evidence from a New Zealand community sample. *Stress and Health*, 20: 149–157.
- Follette, V. M., Polusny, M. A., Bechtle, A. E. ve Naugle, A. E. (1996). Cumulative trauma: The impact of child sexual abuse, adult sexual assault, and spouse abuse. *Journal of Traumatic Stress*, 9 (1): 25–35. 10.1007/BF02116831

- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H. (2023). *How to design and evaluate research in education*. (11th ed.). McGraw-Hill: New York.
- Francis, A. W., Dawson, D. L. ve Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*. 5: 134-145.
- Frankl, V. E. (2000). *İnsanın anlam arayışı* (7.basım). (S. Budak, Çev.). Öteki.
- Frans, Ö., Rimmö, P. A., Aberg, P. ve Fredrikson, M. (2005). Trauma exposure and posttraumatic stress disorder in the general population. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 111: 291–299.
- Freedly, J. R., Magruder, K. M., Mainous, A. G., Frueh, B. C., Geesey, M. E. ve Carnemolla, M. (2010). Gender differences in traumatic event exposure and mental health among veteran primary care patients. *Military Medicine*, 175 (10): 750–758.
- Garcia, J. A. S. ve Sison, K. G. (2012). Locus of hope and subjective well-being. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 1 (3): 53-58. doi:10.5861/ijrsp.2012.297
- Gentili, C., Rickardsson, J., Zetterqvist, V., Simons, L. E., Lekander, M. ve Wicksell, R. K. (2019). Psychological flexibility as a resilience factor in individuals with chronic pain. *Frontiers in Psychology*, 10: 1-11. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02016.
- Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path To Self-Compassion: Freeing Yourself From Destructive Thoughts And Emotions*. Guilford Press: New York.
- Germer, C. K. ve Neff, K. (2019). *Öz şefkatli farkındalık uygulama rehberi* (F. Altun Tarımay, Çev.). Diyojen yayıncılık.
- Germer, C. K. ve Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*, 69 (8): 856-867. doi:10.1002/jclp.22021
- Gilbert, P. ve Irons, C. (2005). Compassionate mind training, for shame and self-attacking, using cognitive, behavioral, emotional and imagery interventions. In *Compassion: Conceptualizations, research, and use in psychotherapy*, Ed.; P. Gilbert; Brunner-Routledge, pp. 263-325.
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. Eds.: Gilbert, P; Routledge, Brighton, pp. 9-74. <https://doi.org/10.4324/9780203003459>
- Gilbert, P. (2010). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 3: 97–112.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13 (6): 353-379.

- Gilman, R., Schumm, J. A., ve Chard, K. M. (2012). Hope as a change mechanism in the treatment of posttraumatic stress disorder. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4 (3): 270–277. <https://doi.org/10.1037/a0024252>
- 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>
- Goff, P. A., Jackson, M. C., Di Leone, BAL, Culotta, C. M. ve DiTomasso, N. A. (2014). Masumiyetin özü: Siyah çocukları insanlıktan çıkarmanın sonuçları. *Kişilik ve sosyal psikoloji dergisi*, 106 (4): 526-545 <https://doi.org/10.1037/a0035663>.
- Goldstein, J., ve Kornfield, J. (2001). *Seeking The Heart Of Wisdom: The Path Of Insight Meditation*. Shambhala Classics: Boston, 242 s.
- Gökmen, G. ve Deniz, M. E. (2020). Travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak öz-analays ve affetme. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi (TURKSOSBİLDER)*, 5 (2): 72-93.
- Grant, A. M., Curtayne, L. ve Burton, G. (2009). Executive coaching enhances goal attainment resilience and workplace well-being: A randomized controlled study. *The Journal of Positive Psychology*, 4 (5): 396-407.
- Green, B. L., Goodman, L. A., Krupnick, J. L., Corcoran, C. B., Petty, R. M., Stockton, P. ve Stern, N. M. (2000). Outcomes of single versus multiple trauma exposure in a screening sample. *Journal of Traumatic Stress*, 13 (2): 271–286.
- Güneri Yöyen, E. (2017). Childhood trauma and self-respect. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3 (1): 267-282
- Gül, E. (2014). Prevalence Rates Of Traumatic Events, Probable PTSD and Predictors Of Posttraumatic Stress and Growth İn A Community Sample From İzmir. Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji anabilim Dalı, Ankara, 203.
- Gülten, N. (2014). Kierkegaard'ta Umutsuzluk, İman ve Umut. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ortaöğretim Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, Ankara, 215.
- Gustafsson, P. E., Anckarsater, H., Lichtenstein, P., Nelson, N. ve Gustafsson, P. A. (2010). Does quantity have a quality all its own? Cumulative adversity and up- and down-regulation of circadian salivary cortisol levels in healthy children. *Psychoneuroendocrinology*, 35 (9): 1410–1415. 10.1016/j.psyneuen.2010. 04.004
- Hankerson S. H., Moise, N., Wilson, D., Waller, B. Y., Arnold, K.T., Duarte, C., Lugo-Candelas, C., Weissman, M. M., Wainberg, M., Yehuda, R. ve Shim, R. (2022). The Intergenerational Impact of Structural Racism and Cumulative Trauma on Depression. *Am J Psychiatry*. 179 (6):434-440. doi: 10.1176/appi.ajp.21101000. PMID: 35599541; PMCID: PMC9373857.

- Harris, R. (2009). *ACT made simple: an easy-to-read primer on Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publication. 26-30.
- Harris, R. (2018) ACT'ı kolay öğrenmek: İlkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç. (F. B. Esen ve K. F. Yavuz, Çev) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy* (2nd ed.). Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- Hauff, N. J., Fry-McComish, J. ve Chiodo, L. M. (2016). Cumulative trauma and partner conflict predict post-traumatic stress disorder in postpartum African-American women. *Journal of Clinical Nursing*, 26: 2372–2383. 10.1111/jocn.13421.
- Hayes, A. F. (2017). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach. Guilford Publications: New York.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35 (4): 639-665.
- Hayes, C. ve Duckworth, M. P. (2006). Acceptance and commitment therapy and traditional cognitive behavior therapy approaches to pain. *Cognitive and Behavioral Practice*, 13 (3): 185-187.
- Hayes, S. C. ve Lillis, J. (2012). *Acceptance and commitment therapy: Theories of psychotherapy series*. American Psychological Association: Washington.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F.W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behav Res Ther*, 44:1-25. doi: 10.1016/j.brat.2005.06.006.
- Hayes, S., Strosahl, K., Bunting, K., Twohig, M. ve Wilson, K. G. (2010). What is acceptance and commitment therapy? In *A practical guide to acceptance and commitment therapy*, Eds.; Hayes, S. C. ve K. Strosahl, Springer, New York, pp. 1-29.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behavioral Research and Therapy*. 44 (1): 1–23. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Levin, M.E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L. ve Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behav Ther.*, 44 (2):180-98. doi: 10.1016/j.beth.2009.08.002.
- Hayes, C., Pistorello, J. ve Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40 (7): 976-1002.

- Herman, J. L. (2016). *Travma ve İyileşme: Şiddetin Sonuçları, Ev İçi İstismardan Siyasi Teröre*. (4.Baskı.) (T. Tosun, Çev.). İstanbul: Literatür Yayıncılık. (orijinal basım tarihi 1992).
- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23 (2): 111-119.
- İme, Y. (2018). Ergenlerin Çocukluk Örselenme Yaşantıları ile Öz-Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul, 108.
- İmroğlu, A., Demir, R. ve Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20 (80): 2037-2057.
- İraz, R., Arıbaş, A., N. ve Özşahin, F. (2021). Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Örneği. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5 (2): 363-376. doi: 10.30692/sisad.930302
- Jonas, M. E. (2010). When teachers must let education hurt: Rousseau and Nietzsche on compassion and the educational value of suffering. *Journal of Philosophy of Education*, 44 (1): 45-60. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9752.2010.00740.x>
- Kalnins, G. R. C. (2015). A journey with self-compassion: Exploring self-compassion within the context of the christian faith. *Doctoral Thesis (unpublished)*. Trinity Western University Counselling Psychology Program, Canada, 225 pp.
- Kandemir, F., & Karaca, F. (2016). Karaca-Kandemir Umut Ölçeği. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9: 7-34.
- Karababa, A., Mert, A. ve Çetiner, P. (2018). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olmanın bir yordayıcısı olarak benlik ayrımlaşması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (2): 1235-1248. doi: 10.29299/kefad.2018.19.02.004
- Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1): 32-43. 10.17860/mersinefd.669825
- Karaman, Ö. Ve Tarım, B. (2018). Travma sonrası büyüme, sosyal problem çözme ve iyimserlik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10 (20): 190-198.
- Karancı, A. N., Aker, A. T., Işıklı, S., Erkan, B. B., Gül, E., ve Yavuz, H. (2012). *Türkiye’de Travmatik Yaşam Olayları ve Ruhsal Etkileri*. Matus Basımevi: Ankara, 103 s.
- Karaoğlu, M. ve Erzi, S. (2019). Yeme tutumları ve travmatik yaşantılar: Öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1 (3): 145-151.

- Kardaş, F., Cam, Z., Eşkisu, M., ve Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 82: 81–100
- Kashdan TB, Rottenberg J (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clin Psychol Rev*, 30: 865-878.
- Keleş, M. (2018). Okul Yöneticilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeyleri ile Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Gaziantep, 100.
- Kemer, G. ve Atik, G. (2005). Kırsal ve il merkezinde yaşayan lise öğrencilerinin umut düzeylerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyine göre karşılaştırılması. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21: 161-168.
- Kenny, D. A., Kashy, D. A. and Bolger, N. (1998). Data analysis in social psychology. *The Handbook of Social Psychology*, 1 (4): 233-265.
- Kepir, D. D. (2011). Üniversite Adaylarında Meslek Seçimine İlişkin Akılcı Olmayan İnançlar, Mesleki Olgunluk ve Umut Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara, 103.
- Kira, I., Barger, B., Shuwiekh, H., Kucharska, J., & Al-Huwailah, A. H. (2019). Cumulative stressors and traumas and suicide: A non-linear cusp dynamic systems model. *Psychology*, 10: 1999-2018. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.1015128>
- Kira, I., Fawzi, M. ve Fawzi, M. (2012). The dynamics of cumulative trauma and trauma types in adults patients with psychiatric disorders: Two cross-cultural studies. *Traumatology*, 19: 179–195. 10.1177/1534765612459892
- Kira, I., Lewandowsk, L., Templin, T., Ramaswamy, V., Ozkan, B., & Mohanesh, J. (2008). Measuring cumulative trauma dose, types and profiles using a development-based taxonomy of trauma. *Traumatology*, 14 (2): 62–87.
- Kira, I., Lewandowski, L., Somers, C. L., Yoon, J. S. ve Chiodo, L. (2012). The effects of trauma types, cumulative trauma, and PTSD on IQ in two highly traumatized adolescent groups. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4 (1): 128–139. 10.1037/a0022121
- Kira, I., Omidy, A. Z. ve Ashby, J. S. (2014). Cumulative trauma, appraisal, and coping in Palestinian and American Indian adults: Two cross-cultural studies. *Traumatology*, 20: 119–33.
- Kira, I. A. (2010). Etiology and treatment of post-cumulative traumatic stress disorders in different cultures. *Traumatology*. 16 (4): 128-141.
- Kira, I. A., Shuwiekh, H. A. M., Alhuwailah, A., Ashby, J. S., Sous Fahmy Sous, M., Baali, S. B. A., Azdaou, C., Oliemat, E. M. ve Jamil, H. J. (2021). COVID-19 ve kolektif

kimlik travmasının (kesişimsel ayrımcılık) sosyal statü ve refah üzerindeki etkileri. *Travmatoloji*, 27 (1): 29–39 . <https://doi.org/10.1037/trm0000289>

- Kirkpatrick, K. (2005). Enhancing Self-Compassion Using A Gestalt Two-Chair Intervention. Doctoral Dissertation (unpublished), The University of Texas, Texas, 131.
- Koç, M. S. (2022). Farkındalık, Öz-Şefkat, Duygulara İlişkin İnançlar ve Duygu Düzenlemenin Akıl Sağlığı ile İlişkisi: Bir Model Testi. Doktora Tezi (yayınlanmamış), Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul, 177.
- Köksal, B. (2023). Kabul ve Kararlılık Terapisine Dayalı Kendi Kendine Yardım Müdahalesinin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete, Stres ve Psikolojik Esneklik Düzeylerine Etkisi. Doktora Tezi (yayınlanmamış), Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Samsun, 234.
- Kömürcü, B. (2014). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Ebeveynlik Biçimleri ve Psikolojik Belirtiler ile Psikolojik Dışlanmanın Tehdit Ettiği İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, 165.
- Konuş, B. (2019). Madde Bağımlılığı Tedavisi Gören Bireylerde Çocukluk Çağı Travmalarının Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Üzerine Etkisi: Öz Şefkatin Aracı Rolü Üzerine Bir İnceleme. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 99.
- Kou, Y., Yang, Y. ve Zhang, M. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98: 91-95. <https://doi:10.1016/j.paid.2016.03.086> 0191-8869.
- Koyunsever, V. S. (2022). Evlilik Doyumunun Yordanmasında Psikolojik İyi Oluş, Öz Anlayış, Bilinçli Farkındalık ve Eş Tükenmişliğinin Rolü. *Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı, Mersin*, 85.
- Krause, N. (2004). Lifetime trauma, emotional support, and life satisfaction among older adults. *Gerontologist*, 44 (5): 615-623.
- Krieger, T., Berger, T. ve Holtforth, M. grosse. (2016). The relationship of self-compassion and depression: Cross-lagged panel analyses in depressed patients after outpatient therapy. *Journal of Affective Disorders*, 202: 39-45.
- Küçük, M. (2020). Yetişkinlerin Öz Şefkat, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 138.
- Kumari, R., ve Mukhopadhyay, A. (2016). Coping strategies of PTSD patients. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 7 (10): 1036–1038.

- Kyeong, L. W. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, 54 (8): 899-902. doi: 10.1016/j.paid.2013.01.001
- Lama, D. (2002). *An Open Heart: Practising Compassion In Everyday Life*. Ed.: Vreeland N; Hachette, UK, pp. 208.
- Lavin, K., Goeke-Morey, M. C. ve Degnan, K. A. (2020). The role of self-compassion in college students' perceived social support. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 4 (1): 41-48.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts 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.
- Lee, C., Furnham, A., & Merritt, C. (2017). Effect of directness of exposure and trauma type on mental health literacy of PTSD. *Journal of Mental Health*, 26 (3): 257–263. 10.1080/09638237.2016.1276531
- Lerner, M. J.ve Simmons, C. H. (1966). Observer's reaction to the" innocent victim": compassion or rejection?.*Journal of Personality and Social Psychology*, 4 (2): 203-210. <https://doi.org/10.1037/h0023562>
- 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): 1-10. doi: 10.1038/s41598-018-21243-x
- Loeb, T., Joseph, N., Wyatt, G., Zhang, M., Chin, D., Thames, A., & Aswad, Y. (2017). Predictors of somatic symptom severity: The role of cumulative history of trauma and adversity in a diverse community sample. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 10 (5): 491–498. doi:10.1037/tra0000334
- Lucas, J. J., ve Moore, K. A. (2020). Psychological flexibility: Positive implications for mental health and life satisfaction. *Health Promotion International*, 35 (2): 312-320. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz004>
- Luoma J, Drake CE, Kohlenberg BS, Hayes, SC (2011) Substance abuse and psychological flexibility: The development of a new measure. *Addict Res Theory*, 19: 3-13.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C. ve Walser, R. D. (2010). Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy skills-training manual for therapists. *The Psychological Record*, 60: 549–552
- Lusk, J. D., Sadeh, N., Wolf, E. J., & Miller, M. W. (2017). Reckless self-destructive behavior and PTSD in veterans: The mediating role of new adverse events. *Journal of Traumatic Stress*, 30 (3): 270–278. 10.1002/jts.22182
- MacBeth, A. ve Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A metaanalysis 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>

- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., Hoffman, J. M., West, S. G. ve Sheets, V. (2002). A comparison of methods to test mediation and other intervening variable effects. *Psychological Methods*, 7 (1): 83.
- Madamet, A., Potard, C., Huart, I., El-Hage, W. ve Courtois, R. (2018). Relationship between the big five personality traits and PTSD among French police officers. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 2 (2): 83–89. doi:10.1016/j.ejtd.2017.11.001
- Manne, S. L., Myers-Virtue, S., Kashy, D., Ozga, M., Kissane, D., Heckman, C. ve Rosenblum, N. (2015). Resilience, positive coping, and quality of life among women newly diagnosed with gynecological cancers. *Cancer Nursing*, 38 (5): 375-382.
- Marshall, E. J., ve Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 30 (1): 60-72.
- Martin, C. G., Cromer, L. D., Deprince, A. P. ve Freyd, J. J. (2013). The role of cumulative trauma, betrayal, and appraisals in understanding trauma symptomatology. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*, 52 (2): 110–118.
- Martin, K. K. (2007). Measuring hope: Is hope related to problem solving and criminal behaviour in offenders? *Master's Thesis. University of Toronto Adult Education and Counselling Psychology, Toronto*, 88 pp.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic. Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56 (3): 227-238.
- Mednick, L., Cogen, F., Henderson, C., Rohrbeck, C. A., Kitessa, D., ve Streisand, R. (2007). Hope more, worry less: Hope as a potential resilience factor in mothers of very young children with type 1 diabetes. *Children's Healthcare*, 36 (4): 385-396.
- Merolla, A. J. (2014). The role of hope in conflict management and relational maintenance. *Personal Relationships*, 21 (3): 365-86.
- Mert & Arslantaş, (2021). “Yuli” filminin travma, büyüme ve yaratıcılık kavramları açısından incelenmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 14 (2): 255-263.
- Meyer, E. C., Frankfurt, S. B., Kimbrel, N. A., DeBeer, B. B., Gulliver, S. B. ve Morrisette, S. B. (2018). The influence of mindfulness, self-compassion, psychological flexibility, and posttraumatic stress disorder on disability and quality of life over time in war veterans. *Journal of Clinical Psychology*, 74 (7): 1272-1280.
- Millender, E. I. ve Lowe, J. (2017). Cumulative trauma among Mayas living in Southeast Florida. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 19 (3): 598–605.

- Muris, P., ve Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology & psychotherapy*, 24 (2): 373-383.
- Muyan, M. ve Demir, A. (2015, Ekim). Erteleme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide umudun aracı rolü. 13. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı*, ed. A. Kaya vd., Mersin Üniversitesi, Mersin, s. 55-58.
- Neff K. D., Kirkpatrick L. K. ve Rude S. S., 2006. Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41: 139–154.
- Neff, K. D. ve Knox, M. C. (2017). Self-compassion. In *Encyclopedia of personality and individual differences*. Eds.; V. Zeigler-Hill ve T. K. Shackelford; Springer: Cham, pp. 1–8. https://doi.org/10.1007/978-3-319-8099-8_1159-1.
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2: 223-250. doi: 10.1080/15298860309027
- Neff, K. D. (2003b) Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2: 85-102. doi: 10.1080/15298860309032
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self concept. In *Transcending Self–Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego*, Eds.: J. Bauer & H. A. Wayment, APA Books, Washington DC, pp. 95- 105.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9 (2): 27-37.
- Neff, K. D. (2008). Self-Compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. In *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations Of The Quiet Ego*. Eds.: H. A. Wayment and J. J. Bauer, American Psychological Association, Washington, pp. 95-105. <https://doi.org/10.1037/11771-009>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5 (1): 1-12. doi: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7: 264–274. <http://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. D. ve Germer, C. K. (2012). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69 (1): 28-44. <https://doi:10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77 (1): 23– 50. <http://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>

- Neff, K. D., Hsieh, Y. P. ve DeJitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4 (3): 263-287. doi: 10.1080/13576500444000317
- Neff, K. D., Rude, S. S., ve Kirkpatrick, K. L. (2007b). An examination of selfcompassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41 (4): 908-916.
- Neff, K., ve Tirsch, D. (2013). Self-compassion and ACT. In *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*. Eds.: T. B. Kashdan ve J. Ciarrochi. New Harbinger Publications, Oakland, pp. 78–106.
- Neff, L. A. ve Karney, B. R. (2009). Compassionate love in early marriage, In *The Science of Compassionate Love: Theory, Research, And Applications*, Eds.; B. Fehr and S. Sprecher; Blackwell Publishing, Oxford, pp. 201-222. <https://doi.org/10.1002/9781444303070.ch7>
- Nielsen, M., Matthiesen, S., Tangen, T., Idsoe, T. & Magerøy, N. (2015). Post-traumatic stress disorder as a consequence of bullying at work and at school: A literature review and meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 21: 17– 24. 10.1016/j.avb.2015.01.001
- Öcel, H. (2017). Meme kanseri tanısı almış çalışan kadınlarda damgalanma ve bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler: Psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32 (80): 116–133.
- Ogle CM, Rubin DC, Siegler IC. (2013). Cumulative exposure to traumatic events in older adults. *Aging Ment Health*, 18: 316–25.
- Öz, F. (2022). Evlilik Kaygısının Evliliğe Yüklenen Anlam, Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutumu ve Psikolojik Esneklik ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 75.
- Özcan, N. K., Boyacıoğlu, N. E., Enginkaya, S., Bilgin, H. ve Tomruk, N. B. (2016). The relationship between attachment styles and childhood trauma: A transgenerational perspective: A controlled study of patients with psychiatric disorders. *Journal of Clinical Nursing*, 25 (15-16): 2357–2366. 10.1111/jocn.13274
- Özhan, M. B., ve Atalay, N. Ü. (2022). Mediating role of hope in the relationship between university students' positivity and psychological well-being. *Educational Academic Research*, 46: 1-10.
- Özyeşil, Z. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya, 122.
- Pay, B. (2020). Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Sosyal Kaygı Belirtileri İle İlişkisinde Öz Şefkatin Aracı Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 103.

- Perkonig, A., Kessler, R. C., Storz, S. ve Wittchen, H. (2000). Traumatic events and post-traumatic stress disorder in the community: Prevalence, risk factors and comorbidity. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 101 (1): 46–59. doi:10.1034/j.1600-0447.2000.101001046.x
- Preacher, K. J. ve Kelly, K. (2011). Effect size measures for mediation models: quantitative strategies for communicating indirect effects. *Psychological Methods*, 16 (2): 93.
- Pullmer, R., Chung, J., Samson, L., Balanji, S. ve Zaitsoff, S. (2019). A systematic review of the relation between self-compassion and depressive symptoms in adolescents. *Journal of Adolescence*, 74: 210-220.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between selfcompassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48 (6): 757–761. doi: 10.1016/j.paid.2010.01.023
- Reyes, D. (2012). Self-Compassion: A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30 (2): 81-89. doi:10.1177/0898010111423421
- Risler, E., Kintzle, S. ve Nackerud, L. (2015). Haiti and the earthquake: Examining the experience of psychological stress and trauma. *Research on Social Work Practice*, 25 (2): 251–256.
- Roberts, A. L., Gilman, S. E., Breslau, J., Breslau, N. ve Koenen, K. C. (2011). 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. 10.1017/S0033291710000401
- Roberts, L. (2013). *The effect of age at first trauma and multiple traumatisation on symptoms of complex PTSD*. Unpublished Doctoral Dissertation. London: University College London.
- Rokeach, M. (1969). Part II. Religious values and social compassion. *Review of Religious Research*, 11 (1): 24-39. <https://doi.org/10.2307/3710564>
- Ronkainen, H., Lundgren, T., Kenttä, G., Ihalainen, J., Valtonen, M. ve Lappalainen, R. (2024). Psychological Flexibility Skills and Mental Wellbeing in Athletes: An Exploration of Associations and Gender Differences. *Psychology and Behavioral Sciences*, 13 (2): 43-55
- 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>
- Şahin, G. N. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma, Öznel İyi Oluş ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir, 119.

- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S., ve Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20 (3): 827-836.
- Samaie, G., ve Farahani, H. (2011). Self-compassion as a moderator of the relationship between rumination, self-reflection and stress. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30: 978–982. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.10.190
- Santilli, S., Marcionetti, J. Rochat, S., Rochat S., Rossier J. ve Nota L. (2016). Career adaptability, hope, optimism, and life satisfaction in Italian and Swiss Adolescents. *Journal of Career Development*, 44 (1): 1-15. <https://doi.org/10.1177/0894845316633793>
- Sarı, T. ve Tel, F. D. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1): 292-304. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2016.16.1-5000182922>.
- Sarı, T. ve Tunç, E. (2016). Üniversite öğrencilerinde umudun yordayıcısı olarak psikolojik iyi olma. *International Journal of Social Science*, 45: 291-302.
- Sarı, T., & Çakır, G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5 (25): 222-229.
- Sarıçam, H. & Akın, A. (2013). Bütünleyici Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (15): 291-308.
- Scheidt, C. E., Hasenburger, A., Kunze, M., Waller, E., Pfeifer, R., Zimmermann, P., et al. (2012). Are individual differences of attachment predicting bereavement outcome after perinatal loss? A prospective cohort study. *Journal of Psychosomatic Research*, 73 (5): 375–382. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychores.2012.08.017>
- Shakespeare-Finch, J. ve Armstrong, D. (2010). Trauma type and posttrauma outcomes: Differences between survivors of motor vehicle accidents, sexual assault, and bereavement. *Journal of Loss and Trauma*, 15 (2): 69–82. 10.1080/15325020903373151
- Shmotkin, D. ve Litwin, H. (2009). Cumulative adversity and depressive symptoms among older adults in Israel: The differential roles of self-oriented versus other-oriented events of potential trauma. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 44: 989–97
- Shorey, H. S., Little, T. D., Snyder, C. R., Kluck B. ve Robitschek, C. (2007). Hope and personal growth initiative: a comparison of positive, future-oriented constructs. *Personality and Individual Differences*, 43: 1917-26.
- Sim, B. Y., Lee, Y. W., Kim, H., & Kim, S. H. (2015). Post-traumatic growth in stomach cancer survivors: Prevalence, correlates and relationship with health-related quality of life. *European Journal of Oncology Nursing*, 19 (3): 230–236. doi:10.1016/j.ejon.2014.10.017

- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 73 (4): 249- 275. doi: 10.1207/S15327965PLI1304 01
- Snyder, C. R., Feldman, D. B. ve Rand, K. L. (2002). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. *Professional School Counseling*, 5 (5): 298-307.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C. ve Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60: 570-585. 10.1037//0022-3514.60.4.570
- Snyder, C. R., Ilardi, S. S., Cheavens, J., Michael, S. T., Yamhure, L. ve Sympton, S. (2000b). The role of hope in cognitive-behavior therapies. *Cognitive therapy and Research*, 24 (6): 747-762.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Edwards, L. M. ve Marques, S. C. (2016). *Oxford handbook of positive psychology* (3. edn.). Oxford Academic. doi: 10.1093/oxfordhb/9780199396511.001.0001
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S., Rand, K. L. ve Feldman, D. B. (2003). Hope theory, measurements, and applications to school psychology. *Psychology Quarterly*, 18: 122- 139.
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams, V. H. ve Wiklund, C. (2002). Hope and academic success in college. *Journal of Educational Psychology*, 94: 820-826.
- Sabetroo, M., Zaharakar, K. ve Asadpour, E. (2023). Predicting marriage burnout based on mindfulness, psychological flexibility and coping styles (Persian). *Journal of Family Relations Studies*, 3 (10): 44-53. <https://doi.org/10.22098/jfrs.2023.12497.1111>
- Solomou, I. ve Constantinidou, F. (2020) Prevalence and predictors of anxiety and depression symptoms during the COVID-19 pandemic and compliance with precautionary measures: age and sex matter. *International journal of environmental research and public health*, 17 (14): 4924. doi: 10.3390/ijerph17144924
- Sotero, M. J. (2006). A conceptual model of historical trauma: implications for public health practice and research. *J Health Dispar Res Pract*; 1: 93–108.
- Sönmez, A. (2013). İlk ve Orta Okullardaki Öğretmenlerin Benlik Saygılarının Mesleki Tükenmişliğe Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Denetimi Bilim Dalı, İstanbul.
- Stein, M. B., Walker, J. ve Forde, D. (2000). Gender differences in susceptibility to posttraumatic stress disorder. *Behaviour and Research Therapy*, 38: 619–628. 10.1016/s0005-7967(99)00098-4
- Suliman, S., Mkabile, S. G., Fincham, D. S., Ahmed, R., Stein, D. J., & Seedat, S. (2009). Cumulative effect of multiple trauma on symptoms of posttraumatic stress disorder,

- anxiety, and depression in adolescents. *Comprehensive Psychiatry*, 50 (2): 121–127. 10.1016/j.comppsy.2008.06.006
- Şahin, D. (2000), “*Travma sonrası stres bozukluğu*”. *Anksiyete bozuklukları*. R. Tükel (Ed.). Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. (6th edition). New Jersey: Pearson.
- Takarangi, M. K., Strange, D. ve Lindsay, D. S. (2014). Self-report may underestimate trauma intrusions. *Consciousness and Cognition*, 27: 297–305. 10.1016/j.concog.2014.06.002
- Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L., Paglia-Boak, A. ve MAP Research Team (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 35 (10): 887–898.
- Tarhan, S. (2012). Umudun Özyeterlik, Algılanan Sosyal Destek ve Kişilik Özelliklerinden Yordanması. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara, 232.
- Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2015). Sürekli umut ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3 (1): 1-14.
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Sage: London.
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15 (1): 1–18. doi:10.1207/s15327965pli1501_01
- Thompson, R. A. (2002). Attachment theory and research. In *Child and Adolescent Psychiatry (3rd ed.)*, Ed.; Lewis, M; New Haven: Lippincott Williams Wilkins, pp. 164-172.
- Thurackal, J. T., Corveleyn, J. ve Dezutter, J. (2016). Personality and self-compassion: Exploring their relationship in an Indian context. *European Journal of Mental Health*, 11 (1-2): 18–35. <https://doi.org/10.5708/EJMH.11.2016.1-2.2>
- Tolin, D. ve Foa, E. (2006). Sex differences in trauma and posttraumatic stress disorder: A quantitative review of 25 years of research. *Psychological Bulletin*, 132 (6): 959–992.
- Tugade, M. M. ve Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86 (2): 320-333.
- Türkdoğan, E. N. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Perspektiflerinin Psikolojik İyi Oluş ve Özyeterlik İle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ufuk

Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara, 101.

Uçar, E. (2018). Psikolojik İyi Oluş Yordayıcısı Olarak Dindarlık, Evlilik Doyumu ve Problem Çözme. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı, İstanbul, 130.

Uğur, M., Kartal, F., Mete, B., Tamam, L. ve Demirkol, M. E. (2021). Deprem sonrası akut stres bozukluğu olanlarda travma esnasındaki çözülmenin, anksiyete düzeyi, algılanan stres, anksiyete duyarlılığı ve deprem stresıyla baş etme ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 32 (4): 253-260.

Umphrey, L. R. ve Sherblom, J. C. (2014). The relationship of hope to self-compassion, relational social skill, communication apprehension, and life satisfaction. *International Journal of Wellbeing*, 4 (2): 1-18.

Uygur, S. S. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin yordanmasında duygusal şemaların rolü: Buca Eğitim Fakültesi örneği. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 70: 135-151. doi: 10.9761/JASS S7641

Ünal, A. (2006). İlköğretim Öğrencilerinin Gelecek İle İlgili Umutlarının Yapısal Eşitlik Modelleriyle Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstatistik Anabilim Dalı, Eskişehir, 68.

Ünal, B. (2012). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve İyi Hali: Ebeveyn Tutumları ve Diğer Psikolojik Kaynakların Önemi. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, 163.

Ünal, G. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları ve Öz Şefkat Düzeyinin, Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlişkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi (yayımlanmamış), İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 89.

Vahapoğlu, Z. (2013). Ön Lisans Öğrencilerinin Umut Düzeyleri ve Başarı Yönelimlerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri anabilim Dalı, Sakarya, 79.

Wang, j., Fang, S., Yang, C. Tang, X. Zhu, L. Ve Nie, Y. (2023). The Relationship Between Psychological Flexibility and Depression, Anxiety and Stress: A Latent Profile Analysis. *Psychology Research and Behavior Management*, 16: 997–1007. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S400757>

Waterman, A. S. (2017). “Just when i knew all of life’s answers, they changed the questions”: A eudaimonist perspective on identity flexibility during the adult years. In *Identity Flexibility During Adulthood*. Eds.: J. D. Sinnott, Springer, Berlin, pp. 313-332.

Werner, S. (2012). Subjective well-being, hope, and needs of individuals with serious mental illness. *Psychiatry Research*, 196 (2-3): 214-219. doi: 10.1016/j.psychres.2011.10.012

- Whitbeck, L. B., Adams, G. W., Hoyt, D. R. ve Chen, X. (2004). Conceptualizing and measuring historical trauma among American Indian people. *American Journal of Community Psychology*, 33 (3-4): 119–130. <https://doi.org/10.1023/b:ajcp.0000027000.77357.31>
- Wilson, C., Pence, D. M. ve Conradi, L. (2013). *Trauma-informed care*. Encyclopedia of Social Work. Oxford: National Association of Social Workers and Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780199975839.013.1063>
- Wispe, L. (1991). *The psychology of sympathy*. Plenum: Oklahoma.
- World Health Organization. (2018). ICD-11: Post-traumatic stress disorder.
- 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.
- Xie, Z., Li, M., Sun, H. Zhou, C., Fu, C., Wang, Q., Dong, C., Hao, W. ve Zhen, X. (2023). Childhood, adulthood, and cumulative traumatic events experienced from childhood to adulthood and dementia risk: a population-based cohort study. *Journey Public Health*. <https://doi.org/10.1007/s10389-023-02140-8>
- Yadavaia, J. E., Hayes, S. C., ve Vilardaga, R. (2014). Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3 (4): 248-257.
- Yang, M. S. ve Hedeker, D. (2019). A life approach to examining older vulnerable population's subjective well-being: the role of adversity and trauma. *Aging Mental Health*, 0 (0): 1-10.
- Yang, Y., Zhang, M. Ve Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98: 91-95.
- Yağcı, S. (2022). Kümülatif Travma, Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Psikiyatrik Semptomlar ve Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Mardin ili örneği. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 91.
- Yehuda, R. ve Lehrner, A. (2018). Intergenerational transmission of trauma effects: putative role of epigenetic mechanisms. *World Psychiatry*, 17: 243–257. <https://doi.org/10.1002/wps.20568>
- Yılmaz, E. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Yordanmasında Umut ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul, 126.
- You, S., Furlong, M. J., Felix, E., Sharkey, J. D., Tanigawa, D., ve Green, J. G. (2008). Relations among school connectedness, hope, life satisfaction, and bully victimization. *Psychology in the Schools*, 45 (5): 446-460.

Zhao, X., Lynch Jr, J. G. ve Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of Consumer Research*, 37 (2): 197-206.

Zournazi, M. (2004). *Umut Değişim İçin Yeni Felsefeler* (U. Abacı, Çev.). İstanbul: Literatür.



EKLER

EK 1: Aydınlatılmış Onam Formu

Araştırmanın adı: Kümülatif Travma ile Psikolojik Esneklik Arasında Sürekli Umut ve Öz Şefkatin Aracı Rolü

“Sayın gönüllü,

Bu çalışma Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Tezli Yüksek Lisans Programı kapsamında Aleyna Kübra TAŞ tarafından Dr. Öğretim Üyesi İhsan Çağatay ULUS danışmanlığında yürütülmektedir. Bu araştırmada yer almayı kabul etmeden önce, araştırmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme çerçevesinde özgürce vermeniz gerekmektedir.

Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınız olursa sorunuz ve açık yanıtlar isteyiniz.”

Bu çalışmanın amacı “Kümülatif Travma ile Psikolojik Esneklik Arasında Sürekli Umut ve Öz Şefkatin Aracı Rolü”nü incelemektir. Ölçeklerdeki maddelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur. Sizden beklenen ölçeklerdeki maddelere ve anket formundaki sorulara içtenlikle cevap vermenizdir. Aydınlatılmış onam formu, demografik bilgiler ve ölçekler için ayrılacak süre yaklaşık 10-15 dakikadır.

“Bu araştırmada yer almak tümüyle sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da başladıktan sonra tamamlamadan araştırmadan çekilebilirsiniz. Bu araştırmanın sonuçları bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Araştırmadan çekilmeniz ya da araştırmacı tarafından araştırmadan çıkarılmanız halinde, sizinle ilgili veriler kullanılmayacaktır. Ancak veriler bir kez anonimleştikten sonra araştırmadan çekilmeniz mümkün olmayacaktır. Sizden elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacaktır.”

İletişim için tasaleyna18@gmail.com adresine mail gönderebilirsiniz. İlginiz için teşekkür ederiz.

EK 2: Kişisel Bilgi Formu

Bu formda kişisel bilgilere ilişkin başlıklar yer almaktadır. Lütfen size uygun olan seçenekleri işaretlemeye özen gösteriniz

Yaşınız:

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

Eğitim Durumu: İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

Üniversite ()

Diğer:

Medeni Hal: Evli () Bekar ()

EK 3: Birikimli Travma Ölçeği-Kısa Formu

Yönerge: Birçok kişi hayatında farklı olaylar ve durumlar yaşamıştır. Aşağıdaki sorularda size belirli olaylarla ilgili sorular sorulmaktadır. Lütfen her olay için, eğer sizin yaşamınızda olduysa kaç kere olduğunu ve size olumlu veya olumsuz ne kadar etkilediğini verilen 1’den 7’ye kadar olan ölçekte uygun yeri işaretleyerek belirtiniz.

1. Hayatımda deprem, kasırga veya sel gibi doğal afetlere şahit oldum ya da bizzat yaşadım.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

- Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

2. Yaşamımı tehdit eden bir kaza yaşadım, örn. trafik kazası.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

- Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

3. Savaşa veya çatışmaya katıldım veya maruz kaldım, veya teröre maruz kaldım.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

4. Ebeveynlerimin, yakın bir arkadaşımın veya sevdiğim birinin ani ölümünü yaşadım.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

5. Sevdiklerimin, örneğin ebeveynlerimin veya yakın arkadaşlarımla, ölümcül veya kalıcı hasar bırakan bir olay yaşamasına şahit oldum.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

6. Yaşamımı tehdit eden bir hastalık ya da kalıcı hasar bırakan bir olay yaşadım. (örneğin kanser, felç, ciddi kronik hastalık veya ciddi yaralanma).

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

- Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

7. Silahlı bir soygun yaşadım (soygun ya da saldırı).

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

- Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

8. Bir tanıdığın ya da bir yabancının şiddetli bir saldırıya uğramasına şahit oldum (örneğin: silahla vurulma, terör saldırısında yaralanma veya hayatını kaybetme, bıçaklanma, şiddetli dövülme).

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

- Böyle bir olay yaşadıysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadıysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

9. Öldürülmek veya ciddi olarak zarara uğratılmakla tehdit edildim.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

10. Bana bakım veren biri, örneğin ebeveynim tarafından fiziksel tacize uğradım, yaralanmama sebep olacak derecede itildim veya dövüldüm.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

11. Bana bakım veren birinin ya da ebeveynimin, bakım veren başka birine ya da diğer ebeveynime vurduğunu, canını acıttığını ya da ölümle tehdit ettiğini duydum veya gördüm.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

12. Benden yaşça büyük biri tarafından cinsel ilişkiye yönlendirildim.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

13. Bir veya birden fazla kişi tarafından tecavüze veya cinsel tacize uğradım veya istenmeyen cinsel ilişkiye maruz kaldım.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

14. Hapse girdim ve/veya işkence gördüm.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

15. Ben küçükken annem beni terk etti veya birbirimizden ayrı kaldık.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

16. Ben küçükken babam beni terk etti veya birbirimizden ayrı kaldık.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

17. Etnik kimliğim, ırkım, kültürüm, dinim veya ulusal kökenimden dolayı başkalarının olumsuz tutumları, kalıp yargıları veya davranışları ile aşağılandım, tehdit edildim veya ayrımcılığa uğradım.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

18. Ebeveynlerim boşandı veya ayrıldı.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

19. Irkının tarihçesinde baskı görme, ayrımcılığa uğrama veya soykırım ile tehdit edilme bulunmaktadır.

Hiçbir zaman() Biraz () Kısmen() Orta düzeyde() Çok fazla()

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

20. Görünürde küçük ama tekrarlayan veya hiç kesilmeyen sorunlar veya kronik stres yüzünden sinir krizi geçirdim veya geçirmek üzere gibi hissettim (örneğin kontrolümü kaybedecekmiş gibi).

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

21. Ebeveynlerimden veya kardeşlerimden en az biri savaşa veya çatışmaya katıldı veya işkence gördü.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

22. Okulda sıklıkla başarısızlıklar yaşadım.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

23. Köy, şehir veya ülkemdeki yakın çevremden uzaklaştırdım ve yer değiştirmeye zorlandım.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

24. Daha güçlü kişi veya kişiler tarafından fiziksel saldırıya uğradım, dövüldüm ve yaralandım.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

- Böyle bir olay yaşadığınız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadığınız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

25. Bana bakım veren biri/ebeveyn tarafından cinsel ilişkide bulunmaya yönlendirildim.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

- Böyle bir olay yaşadığınız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadığınız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

26. Toplumsal cinsiyetimden (kız/kadın veya oğlan/adam) dolayı toplumda; başkalarının olumsuz tutumları, kalıp yargıları veya davranışları sebebiyle ya da kurumlar tarafından (aile üyeleri dışında) aşağılandım, haklarım reddedildi, ayrımcılığa uğradım.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

- Böyle bir olay yaşadığınız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadığınız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

27. İlişkilerimde ciddi reddedilme veya başarısızlık yaşadım.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

- Böyle bir olay yaşadığınız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadığınız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

28. Eş veya evlat kaybı yaşadım.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

- Böyle bir olay yaşadığınız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadığınız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

29. İşime son verildi, işten atıldım veya iş yaşamımda başarısızlığa uğradım.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

- Böyle bir olay yaşadığınız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadığınız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

30. Tekrar evlendim.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

31. Düşük gelirli ve birçok zorluk yaşayan bir ailenin üyesi oldum.

Hiçbir zaman yoksul değildi() Biraz yoksuldu() Gerçekten yoksuldu()
Çok yoksuldu() Son derece yoksuldu()

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

32. Toplumsal cinsiyetimden: erkek veya kız olmamdan dolayı bazı aile üyelerim (örn., ebeveynler, kardeşler) tarafından aşağılandım, tehdit edildim veya ayrımcılığa uğradım.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

33. Başka bir kişiye zarar vermek zorunda kaldım.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

34. Şiddet ve yasa dışı olayların sık olduğu bir mahallede yaşadım.

Hiçbir zaman() Bir kez() İki kez() Üç kez() Pek Çok kez()

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

35. Doğumumun zor bir doğum olduğu söylendi.

Hiç zor değil() Biraz zor() Zor() Çok zor() Aşırı zor (yaşamımı tehdit eden)()

- Böyle bir olay yaşadysanız ilk seferinde kaç yaşındaydınız? _____
- Böyle bir olay yaşadysanız bu sizi nasıl etkiledi?

Son derece olumlu 1	Çok olumlu 2	Biraz Olumlu 3	Ne olumlu ne olumsuz 4	Biraz Olumsuz 5	Çok olumsuz 6	Son derece olumsuz 7
------------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------

EK 4: Psikolojik Esneklik Ölçeği

Aşağıda psikolojik esneklik düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizden, kendi yaşantınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Her bir maddeye katılma durumunuza göre 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

	Hiç Tamamen Katılmıyorum Katılıyorum 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7	Hiç katılmı yorum						T a m a m e n k a t ı l ı y o r u m
1. Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.		1	2	3	4	5	6	7
2. Duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasını engellemek için bir şeylerle meşgul olmaya çalışırım.		1	2	3	4	5	6	7
3. Olumsuz duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalışırım.		1	2	3	4	5	6	7
4. Duygu ve düşüncelerimi değiştirmeksizin, onları olduğu gibi kabullenebilirim.		1	2	3	4	5	6	7
5. Zorlayıcı duygu, düşünce veya hisleri ortaya çıkarabilecek durumlardan kaçınmaya çalışırım.		1	2	3	4	5	6	7
6. Üzüntü verici duyguları uzak tutmak için elimden geleni yaparım.		1	2	3	4	5	6	7
7. Stresli olsa bile, tercihlerimi benim için neyin önemli olduğuna dayanarak yaparım.		1	2	3	4	5	6	7
8. İş veya görevlerimi, ne yaptığımın farkında olmaksızın, otomatik bir şekilde yaparım.		1	2	3	4	5	6	7
9. Yaşamayı seçtiğim önemli değerlere sahibim.		1	2	3	4	5	6	7
10. Duygu ve düşüncelerimi kontrol etmek yada onlardan kaçınmak yerine, onları olduğu gibi kabul edebilirim.		1	2	3	4	5	6	7
11. Düşünceler sadece düşüncelerdir- yaptıklarımı kontrol etmezler.		1	2	3	4	5	6	7

12.	Aklıma gelen düşünce, duygu ve hisler ne olursa olsun, onları değiştirmeden ve onlara karşı çıkmadan tam anlamıyla deneyimlemeye razıyım.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Kişisel değerlerim doğrultusunda hareket ederim.	1	2	3	4	5	6	7
14.	Düşüncelerime öyle takılırım ki en çok yapmak istediğim şeyleri yapamam.	1	2	3	4	5	6	7
15.	Düşüncelerimin, yapmak istediğim şeyleri engellemesine izin vermem.	1	2	3	4	5	6	7
16.	Yapması zor olsa bile, benim için anlamlı olan şeylerin sorumluluğunu alırım.	1	2	3	4	5	6	7
17.	Kendim hakkındaki bir düşüncemetam olarak uymak zorunda değilim.	1	2	3	4	5	6	7
18.	Ne yaptığının pek farkında olmadan otomatik hareket ediyordum gibi görünür.	1	2	3	4	5	6	7
19.	Hayatta benim için gerçekten önemli olan şeyleri belirler ve onların peşinden giderim.	1	2	3	4	5	6	7
20.	Benim için anlamlı olan etkinlikleri çok dikkatimi vermeden aceleyle yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
21.	Bir şey benim için önemli ise onu yapmaya devam edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
22.	Şu anda yaşananlara odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
23.	Geçmiş ya da gelecek ile çok meşgul olduğumdan, kendimi şu an olanları geçirirken bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
24.	En büyük hedeflerimden biri bana acı veren duygularımdan kurtulmaktır.	1	2	3	4	5	6	7
25.	Benim için oldukça önemli olsalarda, kendimi, o işi dikkatimi vermeden yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
26.	Değerlerim, davranışlarıma tamamıyla yansır.	1	2	3	4	5	6	7
27.	İlerleme yavaş olsa bile, zaman gerektiren uzun vadeli planlarıma sadık kalabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
28.	Hayatımı nasıl yaşamak istediğimle uyumlu bir şekilde hareket ederim.	1	2	3	4	5	6	7

EK 5: Sürekli Umut Ölçeği

	Kesinlikle yanlış (1)	Çoğunlukla yanlış (2)	Oldukça yanlış (3)	Biraz yanlış (4)	Biraz doğru (5)	Oldukça doğru (6)	Çoğunlukla doğru (7)	Kesinlikle doğru (8)
1. Sıkıntılı bir durumda n kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim								
2. Enerjik bir biçimde amaçlarıma ulaşmaya çalışırım.								
3. Çoğu zaman kendimi yorgun hissedirim.*								
4. Bir problemi n birçok çözüm yolu vardır								
5. Tartışmalarda kolayca yenik düşerim.*								
6. Hayatta önem verdiğim şeylere ulaşmak için pek çok yol düşünebilirim.								
7. Sağlığım için endişelenirim.*								
8. Başkalarının ümitsizliğe								

kapıldığı durumlar da bile sorunu çözecek bir yol bulabilecek eğimi bilirim								
9. Geçmiş yaşantılarım beni geleceğe iyi hazırladı.								
10. Hayatta oldukça başarılıyım								
11. Genellikle endişelenecek bir şeyler bulurum.*								
12. Kendim için koyduğum hedeflere ulaşırım								

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 ihtiyaım 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					

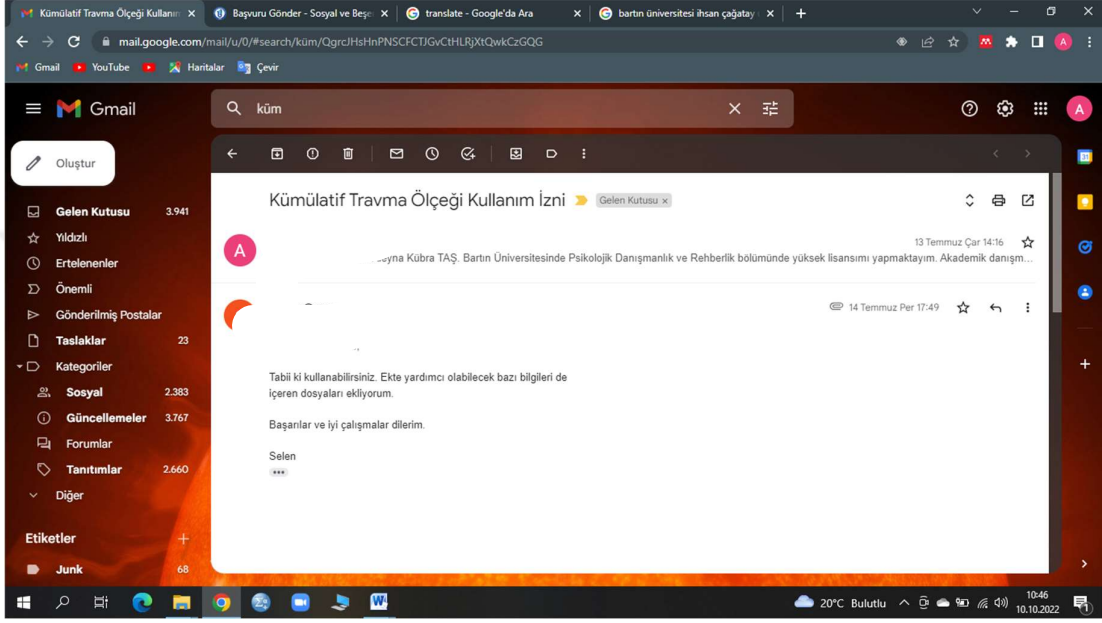
görmeye çalışırım.					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim 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 olumur.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					

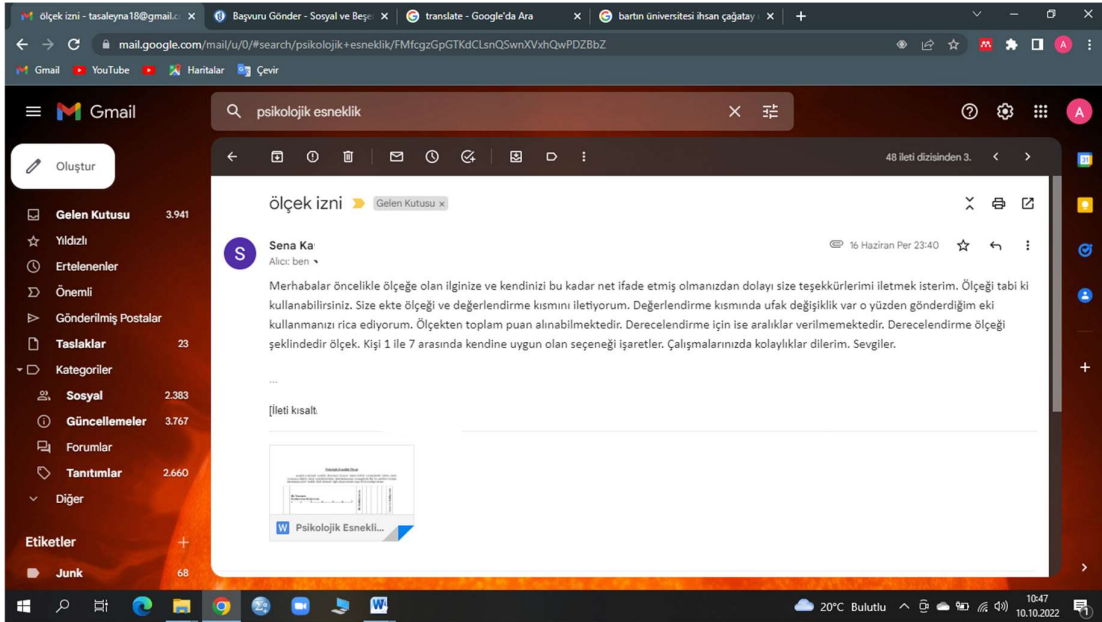


EK 7: Ölçek İzinleri

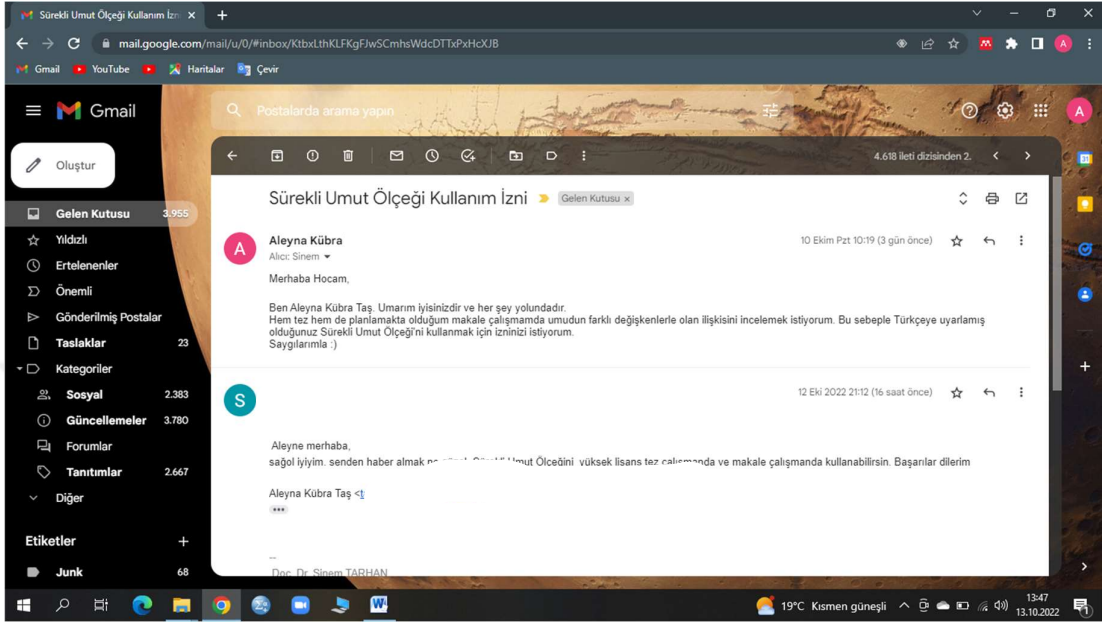
EK 7.1: Kümülatif Travma Ölçeği Kullanım İzni



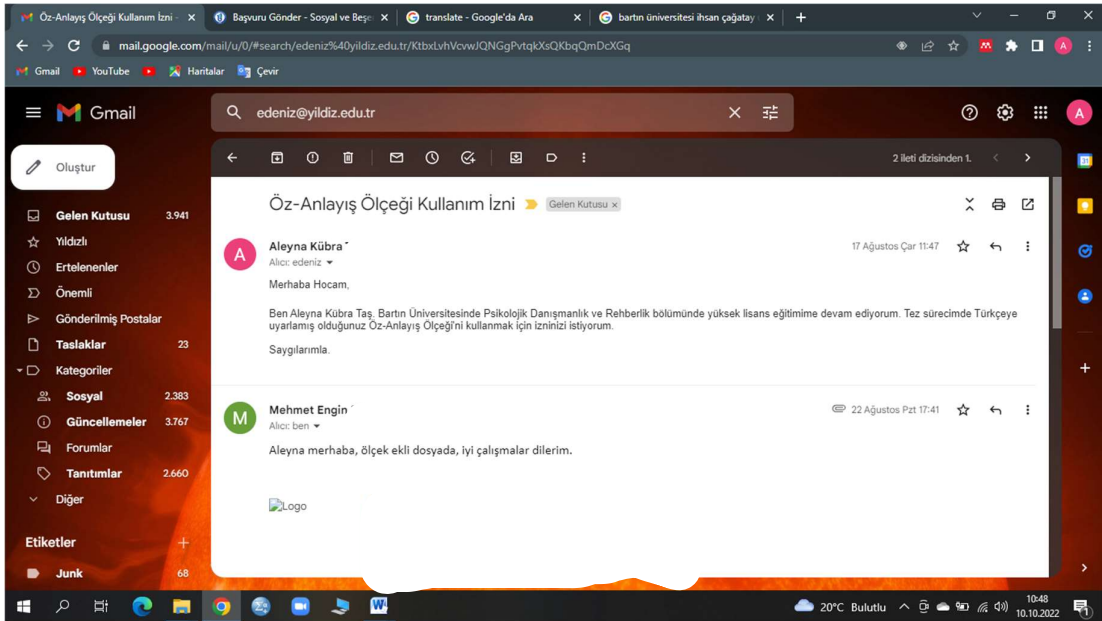
EK 7.2: Psikolojik Esneklik Ölçeği Kullanım İzni



EK 7.3: Sürekli Umut Ölçeği Kullanım İzni



EK 7.4: Öz Anlayış Ölçeği Kullanım İzni



EK 8: Etik Kurul Onayı



T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu



Sayı : E-23688910-050.01.04-2200126080
Konu : Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik
Kurulu Onay Belgesi

02.12.2022

Protokol No:	2022-SBB-0554
Araştırmannın Başlığı:	Kümülatif Travma ile Psikolojik Esneklik Arasında Sürekli Umut ve Öz Şefkatin Aracı Rolü
Proje Yürütücüsü:	Aleyna Kübra TAŞ
Başvuru Formunun Geliş Tarihi:	23.11.2022
Karar Tarihi:	23.11.2022
Toplantı No:	27

Başvuru dosyasında etik sorun oluşturabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmadığından 23.11.2022 tarihli ve 27 numaralı toplantıda 2022-SBB-0554 numaralı başvuruya araştırma için ETİK KURUL ONAY belgesinin verilmesine karar verilmiştir.