

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

ÇOCUKLUK ÇAĞI İSTİSMAR YAŞANTISI İLE PSİKOLOJİK
ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKATİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gözde Kevser GENÇ

İSTANBUL – 2023

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ÇOCUKLUK ÇAĞI İSTİSMAR YAŞANTISI İLE PSİKOLOJİK
ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKATİN ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gözde Kevser GENÇ

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Aslı Burçak TAŞÖREN

İSTANBUL – 2023

KABUL VE ONAY

Gözde Kevser GENÇ tarafından hazırlanan “Çocukluk Çağı İstismar Yaşantısı İle Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolü” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 13.02.2023 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Aslı Burçak TAŞÖREN

Üye Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU

Üye Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun
tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Gözde Kevser GENÇ

13.02.2023



ÖN SÖZ

Bu tezin yazım aşamasında hem akademik hem de özenle takip ederek bana destek olan, emek veren tez danışmanım Dr.Öğr.Üyesi Aslı Burçak TAŞÖREN' e en içten dileklerimi ve saygılarımı sunarım. Başarabileceğime her zaman inanan ve sürecin hızlanmasında bana yardım eden, benimle birlikte heyecanlanan ikizim Özde GENÇ' e, eğitim ve öğretimin bir kadın için ne kadar değerli ve önemli olduğuna farkındalık kazandıran hem öğretmenim hem annem olan Ümmühan GENÇ' e çok teşekkür ederim. Başarıya ulaşmak için çıktığım merdivenlerden elimden tutup basamakları tek tek çıkmamı sağlayan canım babam Şenol GENÇ' e çok teşekkür ederim. Ayrıca bu zorlu süreçte akademik başarının ve öğrenmenin bizi beslediğini birlikte deneyimlemeyi sevdiğim canım arkadaşım Betül KAYICI' ya ve her daim benim için fedakarlıklar yapan dostum Seda ARSLAN' a çok teşekkür ederim. Ek olarak başarısızlıkların bir son olmadığını gösteren, başarının gayretim olduğunu öğreten ve her şey ile destek olan, varlığını en çok hissettiğim canım ablam Tuğçe GENÇ' e teşekkür ederim. Veri toplamamda bana yardımcı olan çevremdeki tüm insanların sonsuz çabaları için şükranlarımı sunarım. Son olarak sürecin başından beri yanımda olan ve en umutsuz anımda bana umut aşılayarak bu tezi teslim edebilme sebebim olan sevgili arkadaşım Apak Kerem ALTINTOP' a sonsuz teşekkürler.

Gözde Kevser GENÇ

13.02.2023

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR.....	i
TABLolar LİSTESİ	ii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 1: LİTERATÜR TARAMASI	5
1.1. Çocukluk Çağı İstismar Yaşantısı	5
1.1.1. Fiziksel İstismar.....	7
1.1.2.Cinsel İstismar	9
1.1.3. Duygusal İstismar	11
1.1.4. Çocuk İhmali	12
1.1.4.1. Çocukluk Çağı İstismar Yaşantısının Neden Olduğu Problemler	14
1.2. Psikolojik Esneklik.....	16
1.2.1. Psikolojik Esnekliğin Altı Ana Noktası	17
1.2.1.1. Bilişsel Ayrışma/ Defüzyon.....	17
1.2.1.2. Kabul	18
1.2.1.3. Şimdiki An ile Temas	18
1.2.1.4. Bağlam Olarak Kendilik.....	18
1.2.1.5. Değerler	19
1.2.1.6. Adanmış Eylem	19
1.2.2. Literatürde Psikolojik Esneklik Çalışmaları.....	19
1.3. Öz-Şefkat.....	22
1.3.1. Öz-Şefkatin Alt Boyutları.....	23
1.3.1.1. Öz-Sevecenlik.....	23
1.3.1.2. Bilgece Farkındalık	23
1.3.1.3. Paylaşımların Bilincinde Olmak.....	23
Paylaşımların bilincinde olmak	23
1.3.2. Literatürde Öz-Şefkat Çalışmaları.....	24
1.4. Çocukluk Çağı İstismar Öyküsü, Psikolojik Esneklik ve Öz-Şefkat Çalışmalarının Literatürde Kesişim Noktaları	26
1.4.1. Çocukluk Çağı İstismar Öyküsü ve Psikolojik Esneklik İlişkisi.....	26
1.4.2. Çocukluk Çağı İstismar Öyküsü ve Öz-Şefkat İlişkisi.....	29

1.4.3. Psikolojik Esneklik ve Öz-Şefkat İlişkisi	31
1.4.4. Çocukluk Çağı İstismar Öyküsü, Psikolojik Esneklik ve Öz-Şefkat İlişkisi.....	33
BÖLÜM 2: YÖNTEM.....	35
2.1. Araştırma Modeli.....	35
2.2. Evren ve Örneklem.....	35
2.3. Verilerin Toplanması.....	35
2.4. Veri Toplama Araçları.....	36
2.4.1. Demografik Bilgi Formu	36
2.4.2. Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ)	36
2.4.3. Öz-Anlayış Ölçeği (ÖAÖ).....	37
2.4.4. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (CTQ-33).....	38
2.5. Verileri Çözümleme Yöntemleri	39
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	40
3.1. Demografik Değişkenler ile Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki İlişki Bulgularının İncelenmesi.....	40
3.2. Ölçekler ve Ölçekler Arası Korelasyon Bulgularının İncelenmesi	49
3.3. Çocukluk Çağı Travmaların , Öz Şefkat Ve Psikolojik Esneklik Değişkenleri ile İlişki ve Yordam Bulgularının İncelenmesi.....	51
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	59
4.1. Çocukluk Çağı İstismar Yaşantısının, Öz Şefkat ve Psikolojik Esneklik Düzeyi Arasında Anlamlı İlişkisi Var mıdır?	59
4.2. Çocukluk Çağı İstismar Yaşantısı ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkiye, Öz-Şefkat Aracılık Etmekte Midir?.....	59
4.3. Çocukluk Çağı İstismar Yaşantısı Psikolojik Esneklik Düzeyini Yordamakta mıdır? Eğer Yordamaktaysa Nasıl Yordamaktadır?	60
4.4. Çocukluk Çağı İstismar Yaşantısının Öz Şefkat Düzeyini Yordamakta mıdır? Eğer Yordamaktaysa Nasıl Yordamaktadır?.....	61
4.5. Öz Şefkatin Psikolojik Esneklik Düzeyi Üzerinde Anlamlı Bir İlişki Var mıdır?	61
4.6. Çocukluk çağı istismar yaşantısı, psikolojik esneklik ve öz-şefkat değişkenlerinin değerleri cinsiyete göre değişmekte midir?	62
4.7. Çocukluk çağı istismar yaşantısı, psikolojik esneklik ve öz-şefkat değişkenlerinin değerleri yaşa göre değişmekte midir?	63
SONUÇ VE ÖNERİLER	64
KAYNAKÇA.....	66

EKLER	79
ÖZ GEÇMİŞ	89



KISALTMALAR

ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
AKK	: Aşırı Koruma Kontrol
AO	: Anda Olma
BB	: Bağlamsal Benlik
CT	: Cinsel Taciz
ÇÇİY	: Çocukluk Çağı İstismar Yaşantısı
ÇÇT	: Çocukluk Çağı Travmaları
ÇÇTÖ	: Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği
ÇHS	: Çocuk Hakları Sözleşmesi
DDDD	: Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış
Dİ	: Duygusal İhmal
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
DT	: Duygusal Taciz
Fİ	: Fiziksel İhmal
FT	: Fiziksel Taciz
İMDAT	: Şiddeti Önleme ve Rehabilitasyon Derneği
KKT	: Kabul ve Kararlılık Terapisi
ÖAÖ	: Öz Anlayış Ölçeği
PEÖ	: Psikolojik Esneklik Ölçeği
SCS	: Self Compassion Scala
UNICEF	: Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1 : Araştırmaya Katılan Bireylere Ait Tanımlayıcı İstatistikler	40
Tablo 2 : Ölçeklerden Elde Edilen Toplam Puanların Betimsel Analiz Sonuçları	41
Tablo 3 : Cinsiyete Göre Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Normallik Analizi	42
Tablo 4 : Cinsiyete Göre Ölçeklerden Alınan Puanların Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları	43
Tablo 5 : Cinsiyete Göre Fiziksel Taciz ve Cinsel Taciz Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları	44
Tablo 6 : Yaşa Göre Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Normallik Analizi.....	45
Tablo 7 : Yaşa Göre Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Varyanslarının Homojenlik Testi Sonuçları	46
Tablo 8 : Yaşa Göre Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	46
Tablo 9 : Yaşa Göre Fiziksel Taciz ve Cinsel Taciz Puanlarının Kruskal-Wallis Sonuçları....	47
Tablo 10 : Ölçekler ve Alt Ölçekler Arası Korelasyonlar.....	49
Tablo 11 : Çocukluk Çağı Travmalarının ve Öz Anlayışın Psikolojik Esneklik Puanını Açıklama Gücü	51
Tablo 12 : Çocukluk Çağı Travmalarının ve Öz Anlayışın Psikolojik Esneklik Puanını Yordamasına Ait Sonuçlar	51
Tablo 13 : Ölçme Modeli ve Yapısal Model İçin Uyum İyiiliği Değerleri.....	52
Tablo 14 : Çocukluk Çağı Travmaları, Öz Anlayış ve Psikolojik Esneklik ile Kurulan Ölçme Modeline Ait Parametre Değerleri.....	53
Tablo 15 : Çocukluk Çağı Travmaları, Öz Anlayış ve Psikolojik Esneklik ile Kurulan Ölçme Modelinde Yer Alan Örtük Değişkenler Arasındaki İlişkiler.....	56
Tablo 16 : Çocukluk Çağı Travmaları, Öz Anlayış ve Psikolojik Esneklik ile Kurulan Ölçme Modeli İçin Uyum İyiiliği Değerleri.....	56
Tablo 17 : Çocukluk Çağı Travmaları, Öz Anlayış ve Psikolojik Esneklik ile Kurulan Yapısal Model İçin Uyum İyiiliği Değerleri	58
Tablo 18 : Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkilere Etkilere Ait Bootstrap Analizi Sonuçları ..	58

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1 : Çocukluk Çağı Travmalarının Psikolojik Esneklik Üzerine Etkisinde Öz Anlayışın Aracılık Rolüne İlişkin Hipotetik Model.....	3
Şekil 2 : Psikolojik Esnekliğin Altı Ana Noktası	17
Şekil 3 : Çocukluk Çağı Travmaları, Öz Anlayış ve Psikolojik Esneklik ile Kurulan Ölçme Modeline Ait t-değerleri.....	54
Şekil 4 : Çocukluk Çağı Travmaları, Öz Anlayış ve Psikolojik Esneklik ile Kurulan Ölçme Modeline Ait Standardize Edilmiş Çözümleme Değerleri.....	55
Şekil 5 : Çocukluk Çağı Travmaları ve Psikolojik Esneklik Değişkenlerine Ait Yapısal Model	57
Şekil 6 : Çocukluk Çağı Travmaları, Öz Anlayış ve Psikolojik Esneklik Değişkenlerine Ait Yapısal Model	57

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Çocukluk Çağı İstismar Yaşantısı ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Öz-

Şefkatin Aracı Rolü

Gözde Kevser GENÇ

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Aslı Burçak TAŞÖREN

Şubat, 2023 – Sayfa Sayısı: 89

Bu araştırmada çocukluk çağı istismar yaşantısının psikolojik esneklik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü incelenmektedir. Çocukluk çağındaki istismar vakaları bireylerin ileriki yaşlarındaki yaşam kalitelerini, psikolojik iyi olma hallerini ve kendilerine olan nazik davranma kalıplarını etkileme kapasitesine sahiptir. Buna ek olarak öz-şefkatin yüksek olması bu tür vakalar karşısında psikolojik esnekliğin beklenenden yüksek kalmasına sebep olabilmektedir. Bu araştırmada ise çocukluk çağı istismar yaşantısı arasındaki ilişkide öz-şefkatin psikolojik esnekliğe olan aracı rolü incelenmiştir.

Bu araştırmada nicel metodoloji kullanılarak 313'ü kadın, 169'u erkek ve 2'si cinsiyetini belirtmek istemeyen toplamda 484 katılımcıya ulaşılmıştır. Çalışmanın analiz ünitesi 18 yaşından büyük yetişkin bireyleri kapsamaktadır. Araştırmada mekânsal bir sınırlamaya gidilmemiş ve veriler, online platform olan Google Drive üzerinden toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak; demografik bilgi formu, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Öz-Anlayış Ölçeği kullanılmıştır. Bu araştırmadan elde edilen verileri analiz etmek için SPSS.25 ve LISREL.8.51 programları kullanılmıştır. Araştırmanın örneklem dağılımını belirlemek adına frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapmadan yararlanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirliklerini belirlemek için iç tutarlık katsayısı olan Cronbach' s Alpha hesaplanmıştır. Ölçeklere ait dağılımı belirlemek için aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık gibi betimsel analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Araştırmanın aracılık rolünü test etmek için yapısal eşitlik modellemesinden iki aşamalı yaklaşım kullanılmıştır. Aracılık etkisinin anlamlılığına bakmak için ise bootstrap analizi, 5000 örneklemlili kalibrasyonla SPSS programında PROCESS v4.1 Andrew F. Hayes makrosu ile yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda çocukluk çağı istismar yaşantısının psikolojik esneklik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Son olarak araştırmadan elde edilen sonuçlar literatürdeki araştırmalar ile birlikte tartışılmış gelecekteki yapılabilecek olası araştırmalar için öneriler verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Çocukluk Çağı İstismar Yaşantısı, Psikolojik Esneklik, Öz-Şefkat, Aracı Rol

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

The Mediating Role of Self-Compassion in the Relationship Between History Of

Childhood Abuse and Psychological Resilience

Gözde Kevser GENÇ

Master Thesis

Department of Psychology / Clinical Psychology

Supervisor: Ph.D. Aslı Burçak TAŞÖREN

February, 2023 – Page Number: 89

This study examines the mediating role of self-compassion in the relationship between childhood abuse and psychological resilience. Childhood abuse cases have the capacity to affect individuals' quality of life, psychological well-being and self-compassionate behavioural patterns in later life. Moreover, high levels of self-compassion may lead to higher than expected psychological resilience in the face of such incidents. This mediating role is examined in this study.

In order to examine this, a quantitative method was preferred and a total of 484 people were reached. The unit of analysis of the study is individuals over the age of 18. There was no spatial limitation in the research. Data were collected through Google Drive, one of the online platforms. As data collection tools; i) demographic information form, ii) Childhood Traumas Scale, iii) Psychological Resilience Scale, iv) Self-Compassion Scale were used.

The data obtained were analysed using SPSS.25 and LISREL.8.51 programmes. Frequency, percentage, arithmetic mean and standard deviation were used to determine the distribution of the sample. Cronbach' s Alpha, the internal consistency coefficient, was calculated to determine the reliability of the scales used in the study. Descriptive analysis results such as arithmetic mean, standard deviation, skewness and kurtosis were used to determine the distribution of the scales. Two-stage approach from structural equation modelling was used to test the mediation effect. In order to check the significance of the mediation effect, bootstrap analysis was performed with 5000 sample calibration in SPSS programme with PROCESS v4.1 Andrew F. Hayes macro. As a result of the study, it was determined that self-compassion had a mediating role in the relationship between childhood abuse experience and psychological flexibility. Finally, the results obtained from the research were discussed together with the studies in the literature. Suggestions for possible future research are given.

Keywords: Childhood Abuse Experience, Psychological Resilience, Self-Compassion, Mediating Role

GİRİŞ

Problem

Psikoloji alanında yapılan birçok çalışma çocukluk çağında yaşanan erken dönem yaşam olaylarının ilerleyen dönemlerde insanların yaşamını etkilediği hatta yaşanan olayların etkilerine göre insanların fiziksel ve ruhsal sağlığında farklılaşmaların ortaya çıktığı konusunda hemfikirdir. Bu dönemde yaşanan olumsuz yaşam olayları olarak adlandırılabilen çocukluk çağında yaşanan travmatik yaşam olaylarının insanların ilerleyen yaşlarında birçok olumsuzluğa yol açtığı ifade edilebilir (Demirkapı, 2014).

Germer'in ifadesiyle *“Tutarsız ya da istismarcı bir ebeveyn çocuğun kendisine karşı nazik olmasını ve hatta iyi hissetmenin kabul edilebilir bir duygusal hal olduğunu anlamasını bile güçleştirebilir.”* (Germer, 2022, s. 163). Bu çalışmanın amacı Germer' in kuramına paralel olarak çocukluk çağında istismara uğrayan bireylerin öz şefkat düzeylerinde yani kendilerine karşı nazik olma, paylaşımlarının bilincinde olma ve bilgece farkındalık becerilerini arasındaki ilişkinin nasıl olacağı incelenmek istenmektedir (Germer, 2022).

Yetişkinlik döneminde maruz kalınan travmatik yaşam olaylarıyla psikolojik esneklik ve öz-şefkat kavramları arasında birçok çalışma bulunsa da çocukluk çağı ihmal ve istismarı gibi kötü muameleye maruz kalmanın psikolojik esneklik ve öz-şefkatle ilişkisini inceleyen çalışmaların azlığından bahsedilmektedir (Harris, 2020).

Çocukluk çağı istismar yaşantısı olan bireylerin psikolojik esnekliklerinin düşük olduğu varsayılmaktadır. Ancak travma yaşantısına rağmen öz-şefkat geliştirebilmiş bireylerin ise psikolojik esnekliklerinin daha yüksek olacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda çocukluk çağı istismar yaşantısı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü incelenmektedir. Çocukluk çağı istismar yaşantısı psikolojik esneklik arasındaki ilişkide öz-şefkat aracı rolü olduğu düşünülmektedir. Çocukluk çağı istismar yaşantısı yükseldikçe psikolojik esneklik ve öz-şefkat değerleri düştüğü varsayılmaktadır.

Çocuk istismarı ve ihmalinin seçilmesinin en önemli sebebi sonucunda ortaya çıkma ihtimali bulunan radikal sonuçlardır. Örneğin, kaygı bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon ya da depresif ruh hali görülebilmektedir. Bunun sonucunda problem çözme becerilerin düşük olması, şiddet, saldırganlık, öfke ve karşıt gelme olarak ortaya

çıkılmaktadır (Taşören, 2022). Ayrıca çocukluk çağında deneyimlenen istismar kişilik oluşumunda da olumsuz etkilere sahiptir. Bu durum şüpheli bir öz değer ortaya çıkmasına sebep olabilir (Burger, 2016). Dahası ortaya çıkan olumsuzluklar arasında birçok fiziksel ve ruhsal rahatsızlığa rastlanabilmektedir. Kendall-Tackett ve Marshall (1998)'ın da ifade ettiği gibi ilerleyen yaşlarda duygusal distress seviyelerinin daha yüksek olduğu, benlik duygularının bozulduğu, kişilerarası iletişimde zorlanmalar yaşandığı, görülmektedir.

Yetişkin katılımcılarla yürüttüğü yüksek lisans çalışmasında Meşe (2021) tarafından çocukluk çağında ihmal ve istismara maruz kalmış bireylerde psikolojik esneklik seviyelerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Wu ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan bir araştırmanın sonucunda düşük seviyede öz-şefkatin psikolojik ihmal ve istismara maruz kalan bireylerde depresyon belirtileri arasındaki ilişkiye etkisi olduğu tespit edilmiştir (Wu vd., 2018). ABD' de yürütülen bir çalışmada öz-şefkat ve psikolojik esneklik arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ve travma mağdurlarında bu iki kavramın koruyucu faktör olarak görülebileceği ifade edilmiştir. Travma mağduru olan bireylerde öz şefkat ve psikolojik esnekliğin travmaya maruz kalma şiddetini belirlemede koruyucu bir rol olarak görüldüğü ifade edilmektedir. Ek olarak yapılan bu çalışmada psikolojik esneklik ve öz şefkat arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (McLean vd., 2018).

Amaç

Bu araştırma çocukluk çağı istismar yaşantısı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolünü incelemektedir. Alanyazın çalışmaları incelendiğinde öz-şefkat aracı rolü ile ilgili çalışmaların sınırlı olduğu fark edilmiştir ve çocukluk çağı istismar yaşantısı, psikolojik esneklik üzerinden öz-şefkatin aracı rolünün incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Buna göre, öz-şefkatin psikolojik esneklik ve çocukluk çağı istismar yaşantısı arasında aracı rolünün olduğu düşünülmüştür. Ek olarak, psikolojik esneklik ve çocukluk çağı istismar yaşantısı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu incelenmek istenmiştir. Araştırmanın kapsamı düşünüldüğünde araştırma amacına yönelik olarak kapsam belirlenmiştir. Psikolojik esneklik kavramı mevcut çalışmada yapılan bazı araştırmalara paralel olarak (Aldemir, 2020) travmatik olaylar sonrasında iyi oluşlarının psikolojik esnekliğe sahip olan bireylerde daha yüksek olacağı incelenmesi amaçlanmaktadır. Psikolojik esnekliğe sahip olan bireylerin olumsuz yaşam olaylarının üstesinden gelebilmeleri, hızlı toparlanabilmeleri daha mümkün olabileceği incelenmek istenmektedir.

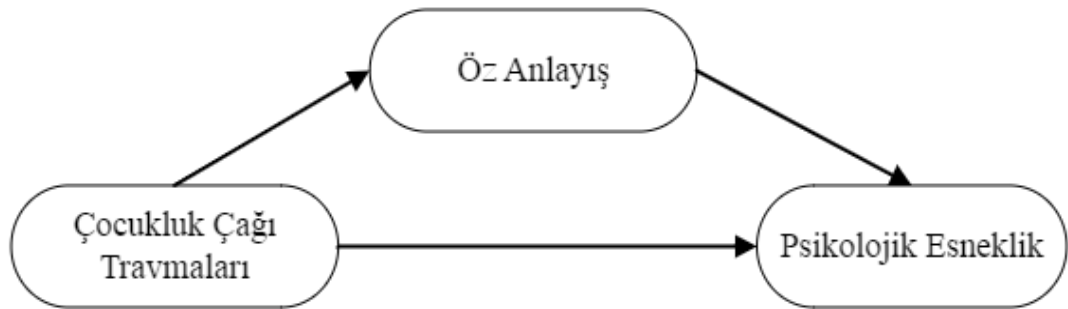
Araştırma Soruları

Bu çalışma aşağıdaki belirtilen maddeler kapsamında incelenmek istenmektedir.

1. Çocukluk çağı istismar yaşantısının, öz şefkat ve psikolojik esneklik düzeyi arasında anlamlı ilişki var mıdır?
2. Çocukluk çağı istismar yaşantısı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye, öz-şefkat aracılık etmekte midir?
3. Çocukluk çağı istismar yaşantısı psikolojik esneklik düzeyini yordamakta mıdır? Eğer yordamaktaysa nasıl yordamaktadır?
4. Çocukluk çağı istismar yaşantısının öz şefkat düzeyini yordamakta mıdır? Eğer yordamaktaysa nasıl yordamaktadır?
5. Öz şefkatin psikolojik esneklik düzeyi üzerinde anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Çocukluk çağı istismar yaşantısı, psikolojik esneklik ve öz-şefkat değişkenlerinin değerleri cinsiyete ve yaşa göre değişmekte midir?

Şekil 1

Çocukluk Çağı Travmalarının Psikolojik Esneklik Üzerine Etkisinde Öz Anlayışın Aracılık Rolüne İlişkin Hipotetik Model



Önem

Çocukluk çağı istismar yaşantısı, psikolojik esneklik ve öz-şefkatin psikoloji alanında önemli kavramlar olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada da psikolojik esneklik ve çocukluk çağı istismar yaşantısı arasındaki ilişkide öz-şefkatin rolünü incelenmektedir. Aynı zamanda öz-şefkat kavramı ve psikolojik esneklik çocukluk çağı istismar yaşantısıyla birlikte incelenmiş olmasına rağmen doğrudan öz-şefkatin bu ilişkiye etkisi incelendiğinden ve

literatürde bu konu hakkında yayın sayısı fazla olmadığından bu çalışmaya özen ve önem gösterilmiştir.

Ek olarak bu çalışma araştırılırken literatürden farklı olarak kullanılan mevcut ölçeklerin gözden geçirilmiş ve genişletilmiş güncel formlarının kullanılması literatürdeki çalışmaların farklı açıdan gözden geçirilerek literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ek olarak bu kavramların güncel olan bu ölçekler ile birlikte incelenmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sayıtlılar

1. Araştırmaya katkı sağlayan katılımcıların içten ve objektif yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.
2. Bu araştırmadaki örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

1. Bu araştırmadaki katılımcılar 18 yaşı doldurmuş olan 484 yetişkin birey ile sınırlıdır.
2. Bu araştırma amaç bölümünde belirtilen sorular ile sınırlandırılmıştır.
3. Bu araştırma sonucu örneklem grubunun ölçeklere verilen yanıtlar ile sınırlıdır.

BÖLÜM 1: LİTERATÜR TARAMASI

1.1. Çocukluk Çağı İstismar Yaşantısı

Doğum ile başlayan ve erişkinlik dönemine dek devam eden çocukluk dönemi 18 yıllık bir zaman diliminden çok daha fazla anlam taşımaktadır. Kültürün ve dönemsel dinamiklerin ışığında, tarihsel zeminde çocuk kimi zaman çalışması gereken bir emek işçisi, kimi zaman mülk, kimi zaman ise hakları olan bir bireye dönüşmüştür (Aydınlp vd., 2008). Çocuğa yönelik perspektif sürekli aynı kalmamış, belli kırılmalar ile birlikte değişmiştir. Çocuğun aktif bir özne ve hakları olan bir birey olarak görülmesinden önce çocuk bir mülkiyet nesnesi, emeğini ortaya koyması gereken bir çalışan, ev ekonomisine katkı sağlamak durumunda olan bir kişi olarak düşünülmekteydi. Bu formlar bugün tam anlamıyla ortadan kalkmış değildir. Özellikle Afrika’ da çocuk askerliğin devam etmesi, çocuk ticareti ve çocuğun zorla çalıştırılması eski acımasız formların devamlılığı niteliğindedir. Çocuğun yetişkinlerin küçük bir kopyası olmadığının, gelişim dönemlerine göre farklılık gösteren algı, duygu, davranış ve öğrenme süreçleri olan bireyler olduğunun kabul edilmesi dünyadaki makro kırılmalar ile birlikte gerçekleşmiştir. Soğuk Savaş döneminin sınıfsal tartışmalarının önemini kaybettiği ve kimliklerin ön plana çıktığı bir döneme geçişte kadın hakları, insan hakları gibi konular konuşulurken çocuk hakları da gündeme gelmiş ve yasal bir zemine sahip olmuştur. Özellikle de çocukların maruz kaldıkları olumsuz yaşantılara savunmasız kalmaları ve zayıf oldukları için sömürü nesnesi haline gelmesi de yasal ihtiyaçları zorunlu hale getirmiştir (Onur, 2008).

Çocuk Hakları Sözleşmesi (1989) ile birlikte çocuğun haklarının olması ve üstün yararının taraf devletlerce gözetilmesi zorunluluğu ile birlikte çocuğun ihtiyaçları ve sınırları hukuksal normlar ile belirlenmiştir. 1989 yılında imzalanan Çocuk Hakları Sözleşmesi ile çocuk, görmesi gereken değere ulaşmış ve yasal olarak hak ve özgürlükler edinmiştir. Beslenme, barınma ve bakım ihtiyacı karşılanamayan, eğitim ve sağlık hakkı göz ardı edilen, çocuk yaşta çalışmaya zorlanan ve cinsel ticaret yoluyla sömürülen çocukların hak ve özgürlükleri 20 Kasım 1989’ da, 10 yıllık çalışmaların sonucundan günümüzdeki Çocuk Haklarına dair Sözleşme oy birliği ile onaylanmıştır (Dirican, 2018).

Çocuk Hakları Sözleşmesi’ nin çocuğun haklarını ayırım gözetmeksizin tanımlaması, çocuk kavramının tarihsel süreçteki paradoksunu çözmüş ve çocuğu devletlerin hukuk sistemleri ile de koruma altına almıştır. Çocuk hakları; çocuğun sağlıklı bedensel, zihinsel ve duygusal gelişimini, eğitimi ve katılımını hukuk kuralları çerçevesinde korur. Çocuk

Hakları Sözleşmesi'nde belirtilen haklar dil, din, ırk ayrımı olmaksızın geçerlidir (ÇHS, 1989, md.2). Çocuğun çıkarlarının toplumsal veya kişisel başka çıkarlarla çatışması durumunda çocuğun yüksek yararına uygun eylem ve işlemin yapılmasıdır. Çocuğun yüksek yararı kavramı ne kanunda ne de Çocuk Hakları Sözleşmesi'nde tanımlanmamıştır (ÇHS, 1989, md.3) Kanun nezdinde tanımlanmamış olması kavramın gelişen ve değişen veriler ışığında, sosyal bilimcilerin uygun tanımlanmasını sağlamaktadır (Akyüz, 2010).

“Sömürü ve insan ticaretine maruz kalan çocukların bu şekilde ihmal edilmesi ve sömürülmesi, onların fiziksel ve ruhsal sağlıklarının, ahlaki ve sosyal gelişimlerinin bozulmasına neden olmaktadır.” (Polat, 2015). Çocuk istismarı son yıllarda üzerinde en çok konuşulan kavramlardan biri olmuştur. Ancak, bu terimin tartışılması ve tanımları daha eski tarihlere dayanmaktadır. Tardieu, literatürdeki ilk istismar tanımını 1980 yılında Paris Tıp Akademisi'nde yapmıştır. Tardieu, döverek öldürülen 32 çocuğun otopsisini sonucu elde ettiği bulgular ile fiziksel ve cinsel istismar kavramlarının dikkat çekilmesini sağlamıştır (Kaya vd., 2004). Çocuk istismarı kavramı üzerine *“C.H. Kempe' nin 1962' de yaptığı 'Hırpalanmış Çocuk Sendromu' tanımı çok önemlidir. Hırpalanmış çocuk sendromunun tanımı zamanla bilimsel araştırmalarla değişerek 'şiddet' terimine dönüştü. Bu değişimle birlikte multidisipliner bir çalışma ortamında bilimsel bir zeminde istismar kavramı ortaya çıkmıştır.”* (Onur, 2008).

İstismar kavramı kültürel farklılıktan dolayı değişkenlik gösterse de tanımı için standartlar da mevcuttur. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre *“çocuğa yönelik şiddet, 18 yaşından küçük kişilere yönelik her türlü şiddeti içerir. Bebekler ve küçük çocuklar için şiddet, esas olarak ebeveynler ve diğer otorite figürleri tarafından çocuklara kötü muameleyi (yani fiziksel, cinsel ve duygusal istismar ve ihmal) içerir.”* (DSÖ, 2022)

Çocuk istismarı 4 ana grupta incelenmektedir.

1. Fiziksel İstismar
2. Cinsel İstismar
3. Duygusal İstismar
4. İhmal

1.1.1. Fiziksel İstismar

Fiziksel istismar en geniş anlamı ile çocuğun ebeveynleri ya da bakımından sorumlu kişiler tarafından kaza dışı yaralanması olarak tanımlanmaktadır (Kaplan, Pelcovitz ve Labruna, 1999). Unicef tanımına göre ise: “*Kaza sonucu olmayan, yasaklanmış, çocuğa acı veren, çocuğun gelişimi ve işlevselliğinde sürekli zarara yol açabilecek şiddet hareketleri*” olarak belirtilmiştir (Unicef, 2010). Polat ise, “*Vücutta fiziksel olarak hasara neden olan ekimozların, kırıkların, yanıkların ve benzeri tüm lezyonların ortaya çıkmasına yol açan istismar türü*” olarak tanımlamıştır (Polat, 2015). Çocuğun maruz kaldığı şiddet, elle ya da bir nesneyle vurarak, ısırılarak, itilerek gibi geniş bir davranış yelpazesinde gerçekleşebilir. Kulak çekme veya bir tokattan başlayıp ölüme kadar uzanan geniş bir aralığı vardır. İstismar türleri içinde en yaygın olan ve tespit edilmesi en kolay olan tiptir (Polat, 2015).

2017 yılında yayınlanan UNICEF çalışmasına göre 2-4 yaş aralığındaki 250 milyon çocuk yaşadıkları evde fiziksel şiddete maruz kaldığı görülmüştür. Bu doğrultuda dünyada 2-4 yaş aralığındaki her üç çocuktan birinin fiziksel şiddete maruz kaldığı sonucuna ulaşılmıştır (İMDAT, 2021). Aral (2001) yaptığı bir çalışmada ebeveynleri ya da bakım veren kişiler tarafından çocukların %65,72’ sinin fiziksel istismara uğradığı tespit edilmiştir. Günlük stres ve kontrol edilemeyen öfke, kaygı düzeyi yüksek olan ailelerde fiziksel şiddetin nedenleri olarak görülebilir. Fiziksel şiddetin en yaygın nedenlerinden biri de cezalandırma ve disiplin aracı olarak kullanılmasıdır (akt. Şahin, 2008). Fiziksel şiddetin bir cezalandırma, disiplin ve terbiye aracı olduğu ve bu durumun düşünüldüğü toplumlarda, istismarın tanımını yapmak ve çocukları istismardan koruyacak önlemleri almak zordur (Pelendecioğlu ve Bulut, 2009).

0-3 yaş arası çocuklar kendilerini fiziksel olarak savunamadıkları ve zayıf oldukları için fiziksel şiddete en çok maruz kalan çocuklardır. Fiziksel şiddet oranı yaşla birlikte azalsa da erkek çocukların oranının zamanla arttığı tespit edilmiştir (Gürhan, 2015).

Çocuğa yönelik şiddeti artıran etmenler arasında çocuk yaşta evlilik, erken yaşta evlilik, erken gebelik, çocuğun ebeveyni veya vasisinin hayati tehlikesi olan bir hastalığı olması, mülteci çocuklar, göçmen çocukları, LGBTİ çocuklar, zararlı geleneksel uygulamalar, ölüm ve ebeveynlerden veya vasilerden ayrılma, toplumda çocuk koruma yasalarının yetersizliği, anne babanın ruh ve akıl sağlığının bozulması, ebeveynlerin madde kullanımı, aile içi şiddet, engelli çocuklar, çocuğun gelişimini olumsuz etkileyecek gelenek ve inançlar, anne-baba veya vasi, iş göçü için çocuğun bakımını sürdürememesi ve bir başkasına devretmesi gösterilebilir. (İMDAT, 2021).

Fiziksel istismar uygulama şekline göre ise:

1- *“Aletsiz Saldırıları: Fiziksel istismarı bir alet kullanmadan, tokat, yumruk, itmek, ısırma, tekme, sarsma veya çimdikleme gibi eylemlerle gerçekleştirilmesidir.*

2- *Aletli Saldırıları: Fiziksel istismarın bir alet kullanarak uygulanmasıdır. Çocukta çeşitli ekimozların oluşmasına sebep olan, sopa, hortum, sigara, kaynar su, kemer ya da kayış gibi aletlerin kullandığı şiddet şeklidir.”* (Polat, 2007).

Yaşanan olayın istismar mı yoksa kaza mı olduğu sıkça tartışılan konulardan biridir. *“Özellikle hastanelerin acil servislerinde rastlanan vakalarda yanık, deri lezyonları ya da kırıklarda olaya dair detaylı bilgi alınması ve çocuk söz konusu olduğunda istismar riskinin bulunacağı her zaman düşünülmelidir.”* (Polat, 2020). Çocuktan alınan anamnez ile hekimin gözlemlediği bulguların bir uyum içerisinde olması çok önemlidir. *“Yaranın oluşma öyküsü ve yaranın tıbbi alt yapısı arasında anlamlı bir bağ olması, olayın oluş şeklinin çocuğun gelişim dönemlerine uyumu, becerileri ve anlama kapasitesi sorgulanmalı ve karşılaştırılmalıdır.”* (Polat, 2007).

“Cezalandırmayı çağrıştıran spesifik bulgular muayene sırasında dikkatle incelenmelidir. Özellikle de sigara yanıkları, el-ayak ve genital bölgede sıcak su yanıkları, iyileşme sürecinde olan ve yenileri eklenen ekimozların anamnez ile örtüşmesi çok önemlidir. Sıkça rastlanan semptomlardan biri de altını ıslatan çocukların genital bölgelerinde ekimoz, sıyrık ve yanıklardır. Fiziksel istismar süreci yönetmekte zorlanan annenin öfkesini ifade etme şekillerinden biri haline gelebilmektedir. Anamnez sırasında ebeveyn ya da bakım verenin öyküyü anlatma şekli, tutarlılığı, duygulanımı, korkusu, kaygısı dikkatle incelenmelidir.” (Polat, 2007).

Fiziksel istismar mağduru çocuktaki davranışsal belirtilere bakıldığında öncelikle fiziksel istismar mağduru çocuğun yaşadığı şiddetin bir çok farklı şiddet türünü de içerdiği unutulmamalıdır. Fiziksel istismar mağduru çocuk aynı zamanda duygusal istismar mağduriyeti de yaşayabilmektedir. Çocuk fiziksel şiddete maruz kalmayı normalleştirdiği için zamanla kendini ifade etme biçimlerinde ve davranışlarında şiddet içerikli aktarımlarda bulunabilir. Okul ya da sokakta kurduğu arkadaşlık ilişkilerinde yaşadığı şiddet döngüsünü sürdürebilir (Pelendecioğlu ve Bulut, 2009).

Son olarak çocuğun akademik sürecinde başarısızlık, isteksizlik, odaklanamamak mağdur çocuklarda en çok gözlemlenen davranışsal belirtilerdendir. Tensel temasa karşı korku, çekilme, ebeveynleri ile vakit geçirmek istememe, regresyon, yalan söyleme, alkol, sigara ya da madde bağımlılığı, çevresinde gelişen olaylara tepkisiz kalma, ağrı ya da acıya karşı duyarsızlık, uyku ve öğrenme bozuklukları gözlenen semptomlar arasındadır (Pelendecioğlu ve Bulut, 2009).

1.1.2. Cinsel İstismar

“Çocuğun cinsel aktiviteler içeren eylemlere maruz kalmasına cinsel istismar denir. Bu eylemlerin tamamında dokunma veya temas zorunluluğu aranmadan bir tanımlama yapılmalıdır. Teşhircilik (exhibitionism) veya röntgencilik (voyerizm), gibi temas içermeyen ancak cinsel aktivitenin yer aldığı istismar çeşitleri de atlanmamalıdır.”(Polat, 2016).

Cinsel istismarın temelinde istismarcının cinsel isteklerini tatmin etmesi yer alır. Yetişkin ve çocuk arasında olan herhangi bir cinsel etkileşim eylemleri cinsel istismarı oluşturur. Bu eylemler, okşama, cinsel birleşme, cinsel sömürü, pornografi gibi çeşitlilik göstermesi ile birlikte şöyle sıralanabilir: *“Çocuğun cinsel eylemleri içeren bir ana, görüntüye ya da videoya tanık olması, çocuğun bedeni hakkında cinsel yorumlar ya da söylemler, çocuğun mahremiyet sınırlarını aşan fotoğraf ya da videolar çekerek cinsel obje olarak kullanılması, duşta, odasında ya da herhangi bir yerde çocuğun gözetlenmesi, çocuğun rızası olmadan öpülmesi ya da dudaklarından rızası dahi olsa öpülmesi, çocuğun ağzına, anüsüne, vajinasına çeşitli cisimler ya da penisin sokulması ve 18 yaşından küçük bir çocuğun evlendirilip, istismarcı/yasal olmayan sözde eş tarafından cinsel eylemlere zorlanması.”* (Polat, 2016).

“İstismarcı psikolojik olarak da çocuğa süreç içerisinde şiddet uygulamaktadır. Toplum tarafından kabul göremeyeceğinde şüphe eden çocuk, istismarcının eylemi inkar etmesi ile birlikte utanma, suçlu hissetme, çaresizlik gibi duygularla da başa çıkmaya çalışır.” (Aktepe, 2009). *“Cinsel istismara maruz kalan çocuğun ödüllendirilmesi çokça görülen bir yöntemdir. Çocuğun dikkatini çekmek ve yaklaşmasını sağlamak için istismarcı genellikle yaş grubuna uygun bir yaklaşım belirler. İstismarcının aile içinden, aile yakını ya da tanıdık biri olması çok sık gözlenen bir durum olduğu için çocuğun aşına oluşu ve ödüllendirme ciddi bir risk taşımaktadır.”* (Polat, 2014).

İstismarcı çocuğa uyguladığı eylemleri, çocuğun bir başka kişiye anlatmaması ve konuşmaması için çoğu zaman tehdide başvurduğu görülmektedir. Genellikle ailesine ya da sevdiği kişilere zarar vermekle, anlatsa bile kimsenin ona inanmayacağı yönündeki söylemleri ile çocuğun kendine olan güvenini kırmaktadır. (Finkelhor, 2001). Yaşanılan vakalarda çocuklar, utanma ve suçluluk duyguları nedeniyle sessiz kalmaktadırlar (Aktepe, 2009). Çocuk bazı durumlarda istismarcıyı çok yakını ya da çok sevdiği biri olduğundan korumak ister. Bu kişi abi, öğretmen ya da baba ise çocuk bu kişilerin zarar görmesini istemez (Yiğit, 2004).

Cinsel istismara ilişkin kapsamlı verilere ulaşmak dünyada ve ülkemizde çocukların anlatamadığı ya da adli mercilere başvurulmadığı için pek mümkün değildir. Ancak bu hiç veri olmadığı anlamına gelmemektedir. ABD’ de lise öğrencilerine yapılan bir araştırmanın sonucunda ise cinsel istismara uğrayan çocukların oranının %20 olduğu tespit edilmiştir. Cinsel istismar mağduru çocukların %50’ si yaşadığı olayı bir başkasına anlatabilmiştir (Dokgöz vd . 2018).

Cinsel istismar tanımı olması için cinsiyet bir önem taşımamaktadır. Ancak araştırmalar sonucu elde edilen bilgilere göre mağdur olan çocukların çoğunlukla kız çocukları olduğu ve yine büyük bir çoğunluğun 12-16 yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir (Ayraller Taner ve ark. 2015).

Cinsel istismar mağduru olarak çocuk, birçok psikiyatrik bozukluklar için risk faktörü taşımaktadır (Şimşek vd., 2014). Yapılan çalışmalar ile birlikte, *“Cinsel istismara maruz kalan çocukların travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, dissosiyasyo, öfke sorunları, madde kullanımı, panik bozukluk gibi birçok psikiyatrik bozukluklar yaşadıkları saptanmıştır. Özellikle okul sürecinde dikkat dağınıklığı, öğrenme güçlüğü, sosyalleşmekten kaçınma, hiperaktivite, yalan söyleme, saldırgan eylemler ile kendini gösterebilir. Bu noktada öğretmenin takibi ve farkındalığı büyük önem taşımaktadır.”* (Çeçen, 2007).

Cinsel istismar mağduru çocukta ortaya çıkabilecek olası semptomların arasında *“tekrarlayıcı düşünceler, intihar girişimleri, düşük benlik algısı, kendini suçlama, fiziksel şikayetler, açıklanamayan hastalıklar, kendine, çevresindeki insanlara ya da hayvanlara zarar verme eğilimi, yeme bozuklukları uyku bozuklukları temizlik obsesyonları ya da öz bakımını reddetme, ilerleyen yaşamında cinsel bozukluklar”* gibi düşünce, davranış ve duygudurumu görülebilir (Yiğit, 2004).

Perry ve Szalavitz' in ele aldığı Tina vakasında da çocuğun istismar sonucu, dikkat dağınıklığı, uyku sorunları, hassas motor kontrolü, konuşma sorunları, koordinasyon sorunu ve sosyal ilişkilerde zorluk yaşadığı gözlenmiştir. Bu gözlemlerin sonucunda nöral sistemin stres ve tehditle başa çıkmak ile ilgili bölüm arasında yakın bir bağ olduğunu tespit etmiştir. (Perry ve Szalavitz, 2021).

Çocuğun cinsel istismarında ekonomik kazanç sağlama amacıyla kullanılmasına cinsel sömürü olgularında sıkça rastlamaktayız. Çocuğun bu ekonomik kazançta kullanılmasının iki yöntemi vardır. Bunlardan ilki çocuk pornografisidir. Çocukların pedofilik bireylere yönelik, cinsel içerikli görüntülediği filmler veya videolardan oluşur (Polat, 2015). İkincisi ise çocuk fuhuşudur. Çocukların cinsel ilişkiye zorlandığı ya da sürüklendiği eylemlerdir. Bu pedofili türünü genellikle erkekler oluşturmaktadır (Polat, 2015).

Cinsel istismarcının özellikleri de incelenmesi gereken maddelerdendir. Buna göre çocuk istismarı olgularında saldırgan genellikle aile içinden, aile yakınından ya da yakın çevreden çıkmaktadır (Polat, 2016). Yapılan bir araştırma sonucunda istismarcıların %60' ının aile yakını, çocuk bakıcısı ya da komşu olduğu, %30' unun baba, amca ve kuzenler, %10 ise tanımadığı biri olduğu tespit edilmiştir (Yiğit, 2004).

İstismarcılar da gözlenen başlıca kişilik özellikleri incelendiğinde *“İçe kapanık yapılarının olduğu, psikopatik kişilik örüntüsü, yaşadıkları aile yaşantısında şiddet döngüsü vardır, kendisi de cinsel istismara uğramıştır, engellenmeye karşı düşük tolerans, empati kurmakta zorlanan ya da hiç olmayan ve narsist yapılarda olabilir.”* gibi tanımlanmıştır (Aktepe, 2009).

1.1.3. Duygusal İstismar

Duygusal istismar, yaşanan şiddet ve istismar türleri arasında en çok rastlanan ancak farkındalığın ve ispat edilme oranının en düşük olduğu türdür. UNICEF, çocuğun duygusal olarak istismar ve ihmalini *“Çocuğun nitelik, kapasite ve isteklerinin olumsuz değerlendirilmesi, sosyal ilişki ve kaynaklarla etkileşiminden sürekli olarak yoksun bırakılması, insan üstü güçlerle ya da terk edilmekle tehdit edilmesi, topluma uymayan bakım yöntemleri ile yetiştirilmesi ve çocuktan yaşına uygun olmayan taleplerde bulunulması.”* olarak tanımlamıştır (Dursunkaya, 2008). Garbarino' nun tanımına göre ise *“Çocukların benlik saygısı ve kişiler arasında ilişki kurma becerilerinin gelişimini kabul etmeyen ve cezalandıran tutumları içerir.”* (Kaya, 2010).

“Duygusal ihmale çocuğa bakmakla yükümlü olan kişilerin tutum, davranışları ve çocuğun ihtiyacı olan ilgi ve bakımın verilmemesi neden olmaktadır. Diğer istismar türlerinden ayıran en temel özelliği ise somut bulgulara rastlanmamasıdır. Adli muayene ile kolaylıkla tespit edilen cinsel ve fiziksel istismar gibi görünen bir semptom ya da yara bulunmamaktadır. Ancak ruh sağlığında kalıcı bir hasar bırakmaktadır.” (Polat, 2015). Duygusal istismar aynı zamanda tüm istismar türlerine eşlik etmektedir. Yani fiziksel istismara uğrayan bir çocuğun ruhsal muayenesinde de olumsuz yönde etkilendiği tespit edilecektir (Polat, 2021).

Gürkan (2015), araştırmasına göre duygusal istismarda en çok karşılaşılan davranışlar olarak *“Lakap takma, olumsuz yönde rol model olma, suçlayıcı davranışlar, kural koymak ya da terbiye etmek için tehdit içerikli davranışlar, duygusal olarak yetersiz hissettirme, sosyalleşmesine engel olma, izole etme, kaldıramayacağı sorumluluklar verme ve gelişim süreçlerine göre gelişmesine engel olmak gösterilebilir.”* (Gürhan, 2015).

1.1.4. Çocuk İhmali

“Çocuk ihmali, çocuğa bakmakla yükümlü olan kişilerin, fiziksel, duygusal ya da tıbbi olarak yükümlülüklerini yerine getirmemesidir. Özellikle çocuğun beslenme, sağlıklı yaşam sürmesi, duygusal olarak desteklenmesi, güven ihtiyacı, barınma, hijyen ve oyun oynama ihtiyacı gibi Çocuk Hakları Sözleşmesi ile de belirtilen gereksinimleri kapsar.” (Polat, 2021). Çocuk ihmali, barınma ya da beslenme gibi ekonomik temelli ihtiyaçlar gibi fiziksel sorun olarak görünse de büyük oranda duygudurumu ile de ilişkili önemli bir konudur (Yüksel, 2015). Hildyard ve Wolfe’n “ihmal, ihmal edilmiş bir kavramdır” tanımı bu kavramın üzerine gerekli hassasiyetin gösterilmediğini açıklar (Kaya, 2010).

İhmal ve istismar kavramlarının birlikte kullanımı çok yaygındır. Bu iki kavram birbirine yakın anlamlar taşısa da birbirinden farklı durumlardır. *“Çocuk ihmali pasif bir olgudur, aniden yaşanmaz, süreç içinde gerçekleşir ve kroniktir. Çocuk istismarı ise aktif nitelik taşır ve olay odaklıdır. Ancak tüm bunların yanı sıra ihmal, istismarın birinci basamağıdır.”* (Fırat vd., 2016). Her ihmal istismar ile devam etmez, ancak her istismarın başlangıcında ihmal yer alır (Kaya, 2010).

Karşılaşılan ihmal davranışlarını incelemek gerekirse *“Annenin gebelik sürecinde bebeğin sağlığını gözetmemesi, gebelik sürecinde alkol, madde ve sigara tüketimi, bebeğe zarar verebilecek ilaç kullanımı, bebeğin dünyaya sağlıklı gelebilmesi için tıbbi koşulların*

sağlanmasında çaba sarf etmemesi, annenin bir sorun teşkil etmeden, kendi isteği ile bebeği emzirmeyi reddetmesi, çocuğun yaşam alanında olası tehlikelere karşı tedbir alınmaması, zihinsel ve dil gelişiminde ebeveynlere ihtiyacı olduğu sürelerde desteklenmemesi, çocuğun erişebileceği noktalarda, kimyasal madde, ilaç, kesici alet gibi kontrol gerektiren şeylerin bulunması, çocuğun kendini ifade etmesine olanak sunulmaması, çocuğun eğitim-öğretim sürecinde ihtiyacı olan fiziksel nesneler ve gereken ilginin gösterilmemesi, çocuğun yaşından büyük davranışların beklenmesi, kendini gerçekleştirme ihtiyacının sağlanmaması, oyun oynama hakkının elinden alınması, sağlık kontrollerinin sağlanmaması, Gelişimine uygun olarak ihtiyacı olan besinlerin temin edilmemesi, hijyenden yoksun ve sağlıklı bir ortamda barınması, yaşına ve cinsiyetine uygun olmayan yaşam tarzı, giyim ya da sosyalliğe maruz kalması gösterilebilir.” olmak üzere sıralanabilmektedir (Gürhan, 2015).

İhmal bulgularını tespit ederken çocuğun içinde bulunduğu gelişim evresine de dikkat edilmelidir. Gelişim evrelerinin ilk basamağı olarak annenin hamilelik süreci ele alınabilir.. İhmal eden profiline bakıldığında annenin dürtü kontrolünde, benlik algısında ve sosyal ilişkilerinde desteğe ihtiyaç duyduğu gözlenmiştir (Dursunkaya, 2008).

Bebeklik ile birlikte çocuğun çevresi ile güven ilişkisi kurması, tıbbi ihtiyaçlarının karşılanması, fiziksel gelişimine engel olunması söylenebilir. Özellikle de sosyal gelişimi desteklenmeyen bebeklerin pasif, çekingen tutumlarının olduğu ve ilerleyen yaşlarında farkındalıklarının zayıf olduğu ve problem çözme aşamasında zorlandığı gözlenmiştir. Duygu farkındalıkları, empati becerileri zayıf olmakla birlikte, düşük özgüvenli ve patolojik davranışlar sergileyebilirler. Eğitim-öğretim hayatlarında akranları ile kurdukları ilişkide daha öfkeli, uyumsuz ve içe kapanık bir tablo sergileyebilir (Dursunkaya, 2008).

İhmal 2 ana başlıkta incelenmektedir. Bunlardan ilki dolaysız belirtileri olan ihmal, ikincisi ise dolaylı belirtileri olan ihmaldir. Buna göre, *“Dolaysız belirtiler, çocuğun bakımından sorumlu olan kişiler tarafından ihtiyaçlarının yeteri kadar sağlanmaması ile ortaya çıkan bulgulardır. Çocuğun sağlıklı beslenememesi sonucu, fiziksel olarak gelişiminde sorunlar ya da hastalıkların ortaya çıkması gösterilebilir. Dolaylı belirtiler ise çocuğun tıbbi, duygusal ya da fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmaması sonucunda ortaya çıkan belirtilerdir. Bunlara davranış bozuklukları, sosyal gelişiminde bozulmalar, öğrenme sürecinde yaşanan zorluklar, dil, zeka ve fiziksel gelişiminde gerilikler gösterilebilir.”* (Polat, 2016).

İhmalin dil ve zeka gelişimine olumsuz etkisi vardır. Yapılan bir araştırmada Bayley Ölçeği ile çocukların 42 aylıkken problem çözme, öfke ve dürtü kontrolü, konuşma hızı gibi gelişim alanlarında daha az esneklik gösterdiği tespit edilmiştir. Aynı zamanda okul döneminde düşük başarı gösterdikleri ve sözel IQ skorlarının ihmal edilmeyen çocuklara göre düşük olduğu tespit edilmiştir (Dursunkaya, 2008).

Son olarak ihmalin türleri incelendiğinde fiziksel ihmal, duygusal ihmal, eğitim ihmali ve tıbbi ihmal başlıkları öne çıkmaktadır. Fiziksel ihmal, *“çocuğun beslenme, barınma, güvenlik, sağlık gibi temel fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmamasıdır. Fiziksel olarak ihmal edilen çocuğun gelişiminde gerilikler gözlenmektedir. Bakımsız bir görünüş, aşırı zayıf bir görüntü ve sürekli açlık hali, uyumsuz kıyafet giyinmesi gibi semptomlarla tespit edilebilir. Bunların sonucunda ise yalan söyleme, çalma, dilenme, bitkin görünüş, madde kullanımı davranışlara yansıyan sonuçlarıdır.”* (Arman, 2007).

Duygusal ihmal çocuğa bakım verenden alacağı sevgi bağlılık ve sosyal destekten yoksun kalmasıdır (Kütük ve Bilaç, 2017).

Eğitim ihmali ise *“çocuğa bilgi edinme, oyun oynama, muhakeme becerisini geliştirme gibi olanakların sağlanmaması durumudur. Çocuk Hakları Sözleşmesi ile taraf devletlerin de kabul ettiği gibi devletlerin, çocuk için kendini ifade etme, oyun oynama, kendini gerçekleştirme ihtiyacına yönelik alan sunması gerekmektedir.”* (Özmert, 2005). UNICEF’ in verilerine göre eğitim hakkından mahrum bırakılan çocuklarda kız çocukları çoğunluk göstermektedir. Bunun gerekçeleri olarak kız çocuklarının çocuk yaşta evlendirilmesi, küçük yaşta aile bireylerine bakma sorumluluğunun yüklenmesi ve yetersiz kaynaklar gösterilebilir (Unicef, 2005).

Son olarak tıbbi ihmal, çocuğun sağlık kontrollerinin yapılmaması, profesyonellerin çocuk için önerilerini dikkate almamak, tedaviyi reddetmek ve çocuğun tıbbi müdahaleye ihtiyacı olduğu zaman sağlık kuruluşlarına götürmemek tıbbi ihmal davranışları olarak gösterilebilir (Arman, 2007).

1.1.4.1. Çocukluk Çağı İstismar Yaşantısının Neden Olduğu Problemler

Çocuk istismarı ve ihmali çocukta içsel ve dışsal problemlere neden olmaktadır. Çocuğun kendi içinde yaşadığı problemler sonucunda kaygı bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon ya da depresif ruh hali görülebilmektedir. Çocuğun dışsal yaşadığı

problemler ise zorlayıcı yaşam olaylarında problem çözme becerilerin düşük olması, şiddet, saldırganlık, öfke ve karşıt gelme olarak ortaya çıkmaktadır (Taşören, 2022). Ek olarak Mayda (2020), 330' u kadın 100' ü erkek toplamda 430 katılımcıdan oluşan çocukluk çağı travmasının erken dönem uyumsuz şemalar ve stresle başa çıkma tarzını incelemiş ve bu çalışmada çocukluk dönemindeki travmaların erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasında istatistiksel olarak doğrudan anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu çalışmada erken çocukluk döneminde duygusal istismar alt boyutu incelendiğinde duygusal istismara maruz kalan bireylerin erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasında büyük bir etkiye sahip olduğu incelenmiştir (Mayda ve Cantez, 2020).

Adler yaşamın ilk yıllarından itibaren yaşadığımız olumlu ya da olumsuz deneyimlerin kişilik oluşumumuzda doğrudan etkili olduğunu savunmuştur. Adler' e göre ebeveynleri tarafından ihmal edilen çocukların soğuk ve şüpheli bir öz değer oluşturmalarına sebep olabilmektedir. İhmale uğrayan çocuklar ilerleyen yaşlarda diğer insanlar ile sıcak ve yakın ilişkiler kurmakta ve yakın olmakta zorlanmaktadırlar (Burger, 2016).

Annenin duygusal ihmali ile karşılaşan çocuklar değer görmeyen çocuklardır. Bu ihmal, çocuklarda “ben önemli değilim”, “değersizim”, “bende ters giden şeyler var” gibi inançların oluşmasına sebebiyet vermektedir. Çocuğun kendisine dair öz eleştirisi oldukça acımasız olduğundan sağlıklı bir benlik oluşumu engellemektedir. Lee Cori, yetişkinlikte kendimize acımasızca öz eleştiride bulunmamızın sebebini çocuklukta yaşanan sözel ve duygusal istismar olduğunu savunmaktadır (Lee Cori, 2020).

Çocukluk çağı istismar yaşantısıyla ortaya çıkan olumsuzluklar arasında birçok fiziksel ve ruhsal rahatsızlığın bulunduğu belirtilebilir. Örneğin, Güneri Yöyen (2016), hazırladığı çalışmada çocukluk çağı istismar yaşantısına maruz kalan kişilerin benlik saygısının az olduğunu ifade etmiştir. Bununla birlikte Dereboy vd. (2018), çocukluk çağı travmalarının ilerleyen yaşlarda duygu düzenleme konusunda zorluklara yol açabildiğini ve bireylerin kimlik gelişimlerinin olumsuz etkilendiğini ifade etmiştir. Buna ek olarak Kendall-Tackett ve Marshall (1998), özellikle cinsel istismar gibi travmatik yaşam olaylarına maruz kalmış kişilerin çeşitli psikolojik rahatsızlıklardan mustarip olduğunu belirtmiştir. Kendall-Tackett ve Marshall (1998)' a göre bu kişilerin ilerleyen yaşlarda post-travmatik stres bozukluğu belirtileri gösterebildiği, bilişsel açıdan zorlanmalar yaşayabildiği, duygusal distres seviyelerinin daha yüksek olduğu, benlik duygularının bozulduğu, kişilerarası iletişimde zorlanmalar yaşadığı, birçok yaşam olayı ve kişiden uzak kalmaya çalıştığı ve bu iletişim

yollarından kaçındığı görülmektedir. Buna ek olarak Bindal (2018), hazırladığı çalışmada psikolojik sağlık ve bağlanma stillerinin çocukluk çağı travmalarından olumsuz etkilendiğini belirtmiştir.

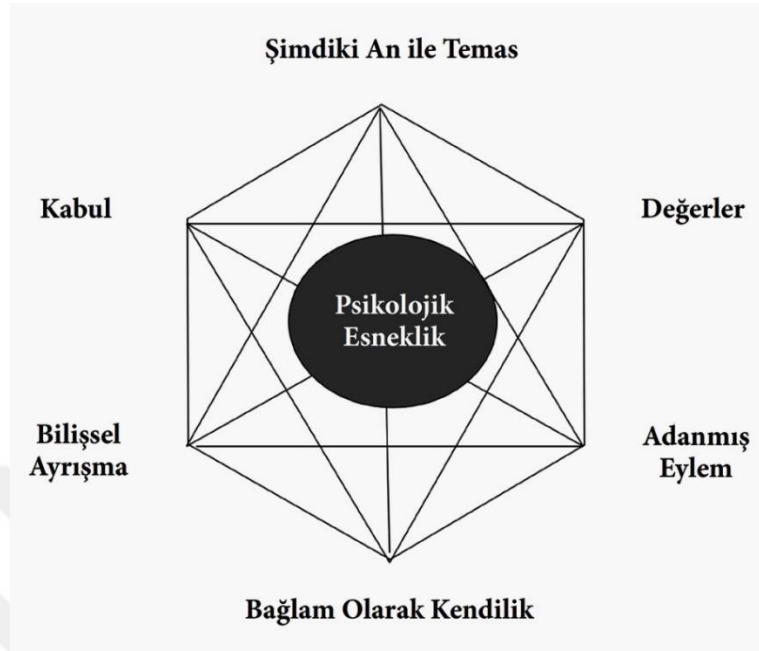
1.2. Psikolojik Esneklik

Son yıllarda psikolojik esneklik kavramı literatürde birçok kez farklı isimlerle anılsa da bu kavram son dönemlerde Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) içerisinde yapılandırılmıştır ve bu şekilde teorik ve pratik alana aktarılmıştır. Bu kavramı psikolojik esneklik olarak kavramsallaştıranlardan biri de Hayes'tir. Hayes vd. (1999), tanımsal olarak psikolojik esnekliğin anda kalma, duyguları, duyumları ve düşünceleri kucaklayarak içsel yaşantıların tamamen farkında olma ile olabildiğini ifade etmiştir. Aynı zamanda bu yaşantılar istenmeyen içerikleri içerdiğinde bile, kişinin değerleriyle uyumlu belirli bir davranış örüntüsünde bulunabildiğini ifade etmiştir. Bakar Kahraman (2018)' da bu kavramın acı veren yaşantılardan uzaklaşmaya çalışmadan bu yaşantıları deneyimleyerek anlamlı bir yaşama sahip olmaya çalışmanın önemli olduğunu vurgulamıştır. Bu bağlamda psikolojik esnekliğin işlevselliğinin önemli olduğu ifade edilebilir. Psikolojik esnekliğin işlevselliği söz konusu olduğunda ise Aldemir (2022), olumsuz deneyimlerin herkesin başına gelebildiğini, olumsuzluklarla karşılaşan bireylerin sahip olduğu kaynakları verimli bir şekilde yönetmesinin, zorluklar karşısında ayakta durabilmesinin ve travmatik yaşam olayları sonrasında daha hızlı toparlanabilmesinin psikolojik esneklik sayesinde gerçekleşebildiğini ifade etmiştir. Meme kanseri hastaları ile çalışma yapan Öcel (2017), aktif olarak değişen bir kavram olarak psikolojik esnekliğin geliştirilebildiğini ve yaşanan zorluk karşısında kişiye ve kişinin özelliklerine göre şekillenebildiğini ifade etmiştir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT)' nin en önemli kavramlarından olan psikolojik esneklik (Hayes, 2006) altı aşamadan oluşmaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisi, Psikolojik Esneklik Modeli Altıgeni ile incelemiştir (Bilgen, 2021; Hayes vd., 1999; Harris, 2006; Vatan, 2016). Yapılan çalışmalar sonucunda altı aşama olarak tanımlanan ve Kabul ve Kararlılık Terapisinin özünü oluşturan kavramlar Bilişsel Ayrışma/ Defüzyon (Cognitive Defusion), Kabul (Acceptance), Şimdiki An ile Temas (Contact with Present Moment), Bağlam Olarak Kendilik (Self as Context), Değerler (Values) ve Adanmış Eylem (Committed Action) olarak belirlenmiştir (Bilgen, 2021; Harris, 2006; Yavuz, 2015). Bu kavramların detaylı incelenmesi ve gerçekleştirilmesi ile kişinin psikolojik esnekliğinin arttırılacağı düşünülmektedir. Psikolojik esnekliğin bu alt boyutlarını oluşturan altıgen aşağıdaki şekilde yer almaktadır.

Şekil 2

Psikolojik Esnekliğin Altı Ana Noktası



Kaynak: (Bilgen, 2021, s. 77)

1.2.1. Psikolojik Esnekliğin Altı Ana Noktası

Kabul ve Kararlılık Terapisi gibi terapi yöntemlerinin geliştirilmesi sürecinde birçok kavram ortaya çıkmıştır ve psikolojik esneklik bunlardan biridir. Bu kısımda psikolojik esnekliğin altı ana bileşeninden bahsedilmektedir.

1.2.1.1. Bilişsel Ayrışma/ Defüzyon

Bu kavram birleşme ile birlikte incelenebilmektedir. Bilişsel birleşme duyguların ve düşüncelerin davranışlar üzerinde baskı yaratarak davranış öncesi yaşantının kaçınılmaz hale gelmesiyle alakalıdır (Albal, 2019). Bilişsel ayrışma ise özellikle belirtilen düşüncelerin davranışlardan ayrıştırılarak, kaçınılmaz olan yaşantılar olmadığının fark edilmesiyle hareket etmek olarak tanımlanabilir (Yavuz, 2015). Bu ayrışma psikolojik esnekliğin diğer bileşenleriyle de birleşerek psikolojik esnekliğin düzeyini arttırmaktadır. Bakar Kahraman (2018), bilişsel ayrışma sürecinde düşüncelerin yok edilmesi ya da düşüncelerin mücadeleyle uzaklaştırılması yerine düşüncelerle etkileşimi şekillendirme durumunun ortaya çıktığını ifade etmektedir. Diğer bir deyişle düşüncenin işlevi ve düşünceyle etkileşim şekil değiştirmektedir (Bakar Kahraman, 2018).

1.2.1.2. Kabul

Çalışmalarda birçok kez kabul kavramının yaşantısal kaçınma kavramıyla incelenmesi gerektiği belirtilmiştir (Albal, 2019; Bakar Kahraman, 2018; Yavuz, 2015). Bu bağlamda yaşantısal kaçınmanın ve kabulün, Kabul ve Kararlılık Terapisi' nin ana temalarından biri olduğundan bahsedilebilir (Hayes vd., 2006). Tanım olarak kabul, psikolojik sıkıntı yaratan olay ya da durumların bilişsel yansımalarının yok edilmesini çabalamak ya da bu yansımaları deneyimlemekten kaçınmak yerine bu yaşantı ve yansımaların aktif ve bilinçli bir şekilde kabul edilmesi, diğer bir deyişle benimsenmesidir (Hayes vd., 2006). Yavuz (2015)' a göre kabulün değerlerle uyumlu olması gerekmektedir, yaşantılar izlenebilir, kontrol edilebilir olaylar haline gelir ve gündelik yaşamında kişi daha önemli olaylara odaklanmaya devam ederek kabul ettiği durum ve olaylarla yaşamına daha sağlıklı ve işlevsel olarak devam edebilmektedir.

1.2.1.3. Şimdiki An ile Temas

Bakar Kahraman (2018), bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma kavramlarıyla birlikte kişinin “şu an” a odaklanamadığını belirtmiş ve yaşamında deneyimleyebileceği, farkında olması gereken olaylardan kaçınarak, geçmişe ya da geleceğe aşırı yoğun bir şekilde odaklanabileceğini ifade etmiştir. Bu sebeple öncelikli olarak şimdiki an ile temas önemli ve işlevsel olarak görülmektedir. “Şimdi ve burada” diyerek odaklanıldığında diğer psikolojik esneklik bileşenlerinin olumlu etkilendiği, bu işlemler sağlandığında psikolojik esnekliğin arttığı ifade edilmiştir (Albal, 2019). Bunu sağlamak için ise Yavuz (2015)' un da belirttiği gibi Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin etkili yollardan biri olarak görüldüğü söylenebilir.

1.2.1.4. Bağlam Olarak Kendilik

Bu kavramı Hayes vd. (2006), duyguların ve düşüncelerin gözlemlendiği ve farkında olarak ulaşabileceğimiz bir alan olarak tanımlamıştır. Bakar Kahraman (2018, ss.18), bu alanın diğer bir isminin “gözlemleyen benlik” olduğunu ifade etmiştir. Bu benlik kavramında içsel yaşantılara bağlanıp kalmadan akışa odaklanmak önemlidir ve diğer bölümlerde bahsedilen ayrışma ve kabul sayesinde şimdiki ana temas ile birlikte yaşantılar ayrıştırılır ve değerlendirilir (Yavuz, 2015).

1.2.1.5. Değerler

Daha önce bahsedilen dört kavramda yaşanan sıkıntılarla kişinin değerlerinden uzaklaştığı ve davranış tercihlerinin sağlıklı olmayan davranışlar yönünde uygulandığı söylenebilir (Yavuz, 2015). Bu bağlamda Albal (2019), uzun süre devam eden, kişinin isteğiyle önemini koruyan, sözel olan, değişkenlik gösterebilen özellikleriyle tanımlanabilen yaşam hedeflerinin değerler olduğunu ifade etmiştir. Yavuz (2015), buna bağlı olarak değerlerin kişinin kendi seçimleriyle ilişkili olması gerektiğini, psikolojik esneklik değerleri düşük bireylerin kendisinden daha çok dış dünyadaki faktörleri dikkate alarak davranış tercihi yaptığı ve bu durumun kabul ve kararlılık açısından sorun yaratabileceği ifade edilmiştir.

1.2.1.6. Adanmış Eylem

Hayes vd. (2006), adanmış eylemin kişinin değerleriyle örtüşen aktivitelerde bulunması olduğunu ifade etmiştir. Bu durum düşünüldüğünde Albal (2019), 'Kabul ve Kararlılık Terapisi' nin sadece teorik ve kabul etme odaklı bir terapi değil, aktiviteye ve değişime önem veren bir terapi de olduğunu ifade etmiştir. Bu sayede diğer beş bileşenin de yardımıyla kişi eyleme geçer, gönüllülükte bulunur ve psikolojik esnekliğini destekler (Hayes vd., 2006; Yavuz, 2015).

Literatürde psikolojik esnekliğin farklı değişkenlerle olan ilişkisini etkileyen birçok çalışma incelenmiştir.

1.2.2. Literatürde Psikolojik Esneklik Çalışmaları

'Kabul ve Kararlılık Terapisi' nin ana temalarından olan psikolojik esneklik kavramı daha önce de belirtildiği gibi yapılan araştırmalar sonucunda elde edilen ampirik verilerin yorumlanması ile yapılandırılmıştır (Yavuz, 2015). Buna bağlı olarak literatürde birçok araştırmanın bu konuyu kapsadığı, çeşitli örneklem ve farklı değişkenlerle irdelendiği söylenebilir. Kabul ve Kararlılık Terapisi ile birlikte psikolojik esneklik değerlerinin değiştiği, bu alanda yapılan çalışmaların giderek arttığı, anksiyeteden, depresyona, kronik ağrılardan ölümcül rahatsızlıklara birçok sorunun psikolojik esneklik ile birlikte incelendiği literatürde çok kez karşılaşılmıştır (Gloster vd., 2020). Örneğin, Hulbert-Williams vd. (2015), kanser hastalarıyla yapılan çalışmalarda Kabul ve Kararlılık Terapisi yöntemlerinin uygulandığını, bilinçli farkındalık ve psikolojik esneklik kavramlarının bu hasta grubunda birçok kez incelendiğini ifade etmiştir. Ek olarak psikolojik esnekliğin uygulanan terapi yöntemleriyle

geliştirildiğini ifade eden Hulbert-Williams vd. (2015), psikolojik esneklik kavramı üzerine yapılacak çalışmaların genişletilmesi yönünde de önerilerde bulunmuştur.

Feros vd. (2013) tarafından yürütülen bir çalışmada kanser hastaları örneklem olarak alınmıştır. Yapılan bu çalışmada Kabul ve Kararlılık Terapisi yöntemlerinin uygulandığı 45 kanser hastasında psikolojik esnekliğin hastalardaki stres, duygudurum ve yaşam kalitesi gibi değişkenlere etkisi incelenmiştir (Feros vd., 2013). Sonuç olarak, kanser hastalarına uygulanan müdahalenin farklı dönemlerinde ve 3 ay sonrasında elde edilen verilerden yola çıkarak çalışmaya katılan kanser hastalarının psikolojik esneklik seviyelerinin arttığı ve bu durumun hastanın duygu durumunu iyileştirdiği, yaşam kalitesi ve stresin olumlu yönde etkelediği tespit edilmiştir (Feros vd., 2013).

Yine başka bir fiziksel rahatsızlığı olan hastalarla yapılan çalışmada Gentili vd. (2019), psikolojik esnekliği bir psikolojik sağlamlık faktörü olarak ele almıştır. 252 kronik ağrısı bulunan hastadan psikolojik esneklik değerlerine ek olarak işlevsellik, depresyon ve anksiyete değişkenleriyle ilişkili veriler toplanmıştır (Gentili vd., 2019). Bu çalışmanın sonucunda psikolojik esnekliğin ağrı, depresyon ve anksiyete değerlerine etki edebildiği, düşük seviyede psikolojik esnekliğe sahip bireylerin daha çok hastalık izni kullandığı, psikolojik esnekliğin belirtiler ve işlevsellik arasındaki dolaylı yoldan etki ettiği ortaya çıkmıştır (Gentili vd., 2019). Sonuç olarak, kronik ağrıları olan hastalarda belirtiler ile birlikte belirtilerin algılanışı üzerine çalışmaların olduğu ve psikolojik esnekliğin ön plana çıktığı söylenebilir.

Aktepe (2016), hazırladığı çalışmada bipolar bozukluk tanısı olan ve herhangi bir psikiyatrik şikâyeti bulunmayan katılımcılardan aldığı verileri kullanarak mevcut örneklem psikolojik esneklik durumunu incelemiştir. Hazırlanan çalışmada 18 ve 65 yaşları arasında bipolar bozukluk tanısı almış 101 hasta ve 100 sağlıklı katılımcıdan ek olarak demografik veriler alınmış ve analize katılmıştır (Aktepe, 2016). Çalışmanın sonucunda tanısı olan katılımcıların psikolojik esnekliğinin sağlıklı bireylere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Aktepe, 2016). Bununla birlikte mevcut hasta grubunda geçmiş yaşamında göç hikayesinin daha çok bulunduğu, intihar girişimi sayısının daha yüksek olduğu, işsizlik ve sigara kullanım oranlarının da daha yüksek olduğu tespit edilmiş, aynı zamanda bu durumun psikolojik esneklik üzerine etkisinin önemi konusunda aynı çalışmada çok kez vurgu yapılmıştır (Aktepe, 2016).

Cansız vd. (2020), benzeri şekilde başka bir psikiyatrik rahatsızlık olan şizofreniyi ele alarak, şizofreni hastalarında psikolojik esneklik kavramını incelemiştir. Bu çalışmada 18 ve 65 yaşları arasında 110 şizofreni hastası ve 110 sağlıklı bireyden alınan veriler sonucunda şizofreni hastalarında psikolojik esneklik düzeylerinde düşük değerler elde edildiğini ve sağlıklı bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Cansız vd., 2020). Bu bağlamda şizofreni hastalarının klinik özellikleri ile psikolojik esneklik değerlerinin benzerlik gösterdiği ifade edilebilmektedir.

Daha önce belirtildiği gibi olumsuz olaylar karşısında sağlam kalabilme ve travmatik yaşam olayı sonrasında tekrar eski haline dönebilme özelliği ile ilişkilendirilen psikolojik esneklik kavramı COVID-19 pandemisinin hâkim olduğu, etkilerinin araştırıldığı dönemde de sık sık incelenmiştir. Kroska vd. (2020) tarafından yürütülen çalışmada pandemi dönemi içerisinde psikolojik esneklik ve stres arasındaki ilişkisi araştırılmıştır. 485 katılımcıyla yürütülen çalışmada demografik özellikler, pandemi ile ilişkili olumsuzluklar ve psikolojik esnekliğin alt bileşenleri, genel ve travmatik stresle birlikte incelenmiştir (Kroska vd., 2020). Bu çalışmada psikolojik esneklik bileşenlerinin çalışmadaki diğer değişkenlere dahil edilmesiyle genel olarak stres değişkenlerinin etkilendiği ifade edilmiştir (Kroska vd., 2020). Buna bağlı olarak Kroska vd. (2020), psikolojik esnekliğe yapılacak müdahalelerin stresle ve pandemi ile ilişkili değişkenlere etki edeceğini ifade etmiştir. McCracken vd. (2021) yine COVID-19 pandemi sürecinde psikolojik esnekliğin rolünü depresyon, anksiyete ve insomnia kavramları ile arasında olan ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada yaklaşık 1100 kişiden alınan verileri analiz eden McCracken vd. (2021), psikolojik esnekliğin depresyon, anksiyete ve insomnia ile olumsuz ilişki içerisinde olduğunu ve esnekliğin azaldıkça bu değişkenlere ait değerlerin arttığını ifade etmektedir. Buna ek olarak bu çalışmada, aynı çalışmada psikolojik esnekliğin yüksek olması halinde COVID-19 pandemisinin olumsuz etkilerinin azaldığı ifade edilmiştir (McCracken vd., 2021). Yine başka bir çalışmada Dawson ve Golijani-Moghaddam (2020), COVID-19 pandemisinin etkisini inceleyerek bu durumu psikolojik esneklik ile birlikte irdelemiştir. Yapılan çalışmada 555 katılımcıdan alınan veriler sonucunda psikolojik esnekliğin iyilik hali ile olumlu bir ilişkisinin olduğu, anksiyete, depresyon ve pandemiye bağlı stres ile olumsuz bir ilişkisinin olduğu ifade edilmektedir (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020).

Biron ve Van Veldhoven (2012), kâr amacı gütmeyen kurumlarda çalışan 170 kişiyle yürüttüğü çalışmada psikolojik esneklik, duygusal ihtiyaçlar ve tükenme kavramları

arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada psikolojik esnekliğin gündelik yaşamda deneyimlenen tükenmişlik ile olumsuz ve anlamlı bir ilişki içinde olduğu, bir başka ifadeyle psikolojik esnekliği olan bireylerin gündelik yaşamda daha az tükenmişlik yaşadığı tespit edilmiştir (Biron ve Van Veldhoven, 2012). Bu bağlamda, tükenmişlik benzeri deneyimlenen olumsuz durumların psikolojik esnekliğin geliştirilmesi yolu ile bu deneyimlerin etkisinin azalabileceğinden bahsedilebilir.

1.3. Öz-Şefkat

Öz-Şefkat kavramı, orijinalinde Budist öğretilere dayanan kendine dönük şefkat anlamına gelmektedir ve bu şefkatle kendini iyileştirmenin amaç olduğu birçok çalışmada ifade edilmiştir (Altun vd., 2020). Neff (2003)' e göre de öz-şefkat kişinin kendini şefkatle iyileştirmesidir. Ancak bunun öncesinde Neff (2003), kendi acısına karşı kişinin kendinin açık olması, kendini etkilenmeye açık bırakması ve acıdan kaçmaması ve acıyla bağlantılı olarak kendi acısına müdahale etme isteği geliştirmesi anlamına geldiğini ifade etmiştir. Buna ek olarak Altun vd. (2020) tarafından öz-şefkat, kişinin yaşanan güçlükler karşısında, hata yaptığında, zayıf kaldığı anlarda kendine karşı acımasız değil şefkatli yaklaşması olarak tanımlanabileceğini belirtmiştir.

Literatürde bulunan çalışmalarda öz-şefkatin insanların ruh sağlığında önemli bir kavram olarak yer edindiği, öz-şefkat değerlerinin yüksek olması halinde kişinin ruh sağlığının daha iyi olduğu ve ruhsal sorunlarının azaldığını tespit edilmiştir (MacBeth ve Gumley, 2012). Öz- şefkatin depresyon, anksiyete ve strese yönelik belirtiler ile birlikte incelendiğinde, öz-şefkat değerleri yüksek olan bireylerde bu belirtilerin azalma gösterdiği tespit edilmiştir (Sümer, 2008). Buna ek olarak, psikolojik iyi oluş ve öz-şefkatin ilişki içerisinde olduğu, öz-şefkatin psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırabildiğini tespit eden çalışmalar da bulunmaktadır (Neff, 2004).

Teorik ve pratik anlamda incelenen öz-şefkat kavramı tanımlandığında bu kavrama ait üç alt boyutun oluşturulduğunu söylemek mümkündür. Neff (2003) bu üç kavramın öz-sevecenlik (self-kindness), bilgece farkındalık (mindfulness) ve paylaşımların bilincinde olmak (common humanity) olduğunu ifade etmiştir. Bu üç kavram temelinde çeşitli kavramların oluştuğunu belirten Yıldırım(2018), sırasıyla öz-yargılama (self-judgment), aşırı özdeşleşme (overidentification) ve izolasyon (isolation) kavramlarının karşıt kavramlar olarak

geliştiğini ifade etmiştir. Neff (2003)' in ikili değişkenler içeren çalışmaları ile bireylerde öz-şefkat kavramını incelemektedir.

1.3.1. Öz-Şefkatin Alt Boyutları

1.3.1.1. Öz-Sevecenlik

Öz-sevecenlik kavramı kendini yargılama kavramıyla birlikte incelenmektedir (Yavuz, 2020). İnsanlar zor durumlarda acı hissettiğinde kendini yargılamamalı ya da acıyı yok saymamalıdır. Neff (2008)' e göre kişinin bunu yapması yerine kendine anlayışlı davranması gerekmektedir. Bu kavramı uygulayabilen bireylerin kusurlara sahip olmanın ve başarısızlıkların insanlığın bir parçası olduğunu bilerek kendine sevecen yaklaşması ve hoşgörü göstermesi gerektiği ifade edilmektedir (Neff, 2008; Yavuz, 2020).

1.3.1.2. Bilgece Farkındalık

Bishop vd. (2004), bireylerin kendilerinin ve deneyimlerinin farkında olarak olumsuz sayılan duygularını dengeli şekilde deneyimlediklerini ifade etmiştir. Bu sayede bilgece farkındalığı olan kişiler kendilerine yüklenmek ve aşırı sayılacak duygularla sorunlara yaklaşmak yerine dengeli şekilde kalırlar ve öz-şefkatlerini arttırırlar (Yavuz, 2020). Buna bağlı olarak bilgece farkındalığın, kişinin kendine ve duygularına dengeli yaklaşması ve bu kavramların farkında olması durumunun olduğu ifade edilebilir (Neff, 2003; Yavuz, 2020).

1.3.1.3. Paylaşımların Bilincinde Olmak

Paylaşımların bilincinde olmak kavramının izolasyon kavramıyla birlikte incelenmesi gerektiği düşünülmektedir. Neff (2008)' e göre öz-şefkat yetersizliği olması halinde kişinin aynı sorunu başkalarının da yaşadığını unutulmasının yaygın olduğu ifade edilmiştir. Kendini olumsuz yorumlayan ve yaşanan zorlu durumun sadece kendinin yaşadığını düşünen birey, kendini izole eder fakat başka insanlarla aynı durumları paylaştığını bilmek öz-şefkatin bir parçasını oluşturur ve paylaşımların bilincinde olmanın kendisidir denebilir (Neff, 2008). Kısaca kişinin paylaşımlarının bilincinde olması, sorunların ve zorlukların insanlığın bir parçası olduğunu bilmesidir (Neff, 2008).

1.3.2. Literatürde Öz-Şefkat Çalışmaları

Öz-şefkat kavramıyla ilişkili literatürde yapılan çalışmaların dünya genelinde benzer sonuçlar gösterdiği belirtilmektedir. Örneklemelerin değişmesine rağmen birçok çalışma öz-şefkatin önemine dikkat çekmektedir (Souza ve Hutz, 2016; Şenyuva vd., 2014). Bu bölümde öz-şefkat ile ilgili yapılan araştırmalardan örnekler sunulmuştur.

Souza ve Hutz (2016), öz-şefkati demografik veriler, öz-yeterlik ve öz-saygı kavramlarıyla birlikte incelemiştir. Brezilya'da yürütülen çalışmada 432 Brezilyalı yetişkinden veri toplanmıştır. Öz-şefkat değerlerinin erkeklerde daha yüksek olduğunu tespit eden Souza ve Hutz (2016), 31 ve 66 yaş arasında olan, psikiyatrik ilaç kullanımı olmayan, çocuğu olan ve işsiz olan gruplarda daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Bu çalışmayı yürüten akademisyenler ayrıca öz-şefkatin öz-saygı ve öz-yeterlik değerleriyle anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu ve üç değerin birlikte yükseldiğini ifade etmiştir (Souza ve Hutz, 2016).

Bayar (2019) tarafından yürütülen çalışmada öz-şefkat kavramı cinsiyet, beden imajı ve depresif duygulanım kavramlarıyla birlikte incelenmiştir. Bu çalışmada 230 katılımcıdan alınan veriler değerlendirilmiştir ve eğitim düzeyi olarak üniversite öğrencisi olduğu belirtilen örneklemde öz-şefkatin beden imajını yordayan en güçlü etken olarak kendini gösterdiği ifade edilmiştir (Bayar, 2019). Aynı çalışmada belirtilen beden imajı, öz-şefkat ve depresif duygulanım arasında ilişki olduğu da tespit edilmiştir (Bayar, 2019). Buradan öz-şefkatin sadece ilişkilendirilen değil aynı zamanda yordayıcı olan bir kavram olduğunun da çıkarımında bulunabiliriz.

Demografik çeşitlilik düşünüldüğünde, mesleki farklılığı olan örneklemelerde de öz-şefkat ile ilgili çalışmalar yürütülmüştür. Hemşirelik mesleğinin insanlar ve özellikle hastalarla iletişim konusunda oldukça önemli yeri olduğunu ifade eden Şenyuva vd. (2014), öz-şefkat kavramının bu örneklemde çalışmasının gerekliliğine vurgu yapmıştır. Yürütülen çalışmada 571 hemşirelik öğrencisinin öz-şefkat değerleri ve bu değerlerin duygusal zekâ ile ilişkisi incelenmiştir (Şenyuva vd., 2014). Yapılan çalışma sonucunda iki kavramın birbiriyle olumlu ve anlamlı bir ilişkide olduğu, öz-şefkat değerleri yüksek bireylerin duygusal zekâ değerlerinin de yüksek olduğu bulunmuştur (Şenyuva vd., 2014). Bu bağlamda öz-şefkat kavramının duygularla, duyguları anlama ve duygulara yönelik yönetim becerileriyle de ilişkili olabileceği ifade edilebilmektedir.

Bayar ve Tuzgöl Dost (2018), hazırladığı çalışmada üniversite 587 üniversite öğrencisinde yaptığı çalışmada öz-şefkat, bağlanma tarzı ve algılanan sosyal desteğin ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Öz-şefkatin bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek tarafından yordandığını iddia eden Bayar ve Tuzgöl Dost (2018) tarafından çalışma sonucunda arkadaştan ve aileden algılanan sosyal desteğin ve kaygılı bağlanma tarzının öz-şefkatin yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak aynı çalışmada aile ve arkadaş ortamıyla, çevre ve romantik ilişki alanlarında olumsuz yaşam olaylarını çok deneyimleyen öğrencilerin öz-şefkat düzeyinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Bayar ve Tuzgöl Dost, 2018). Buna bağlı olarak kişiler arası etkileşimle ilgili konular ve öz-şefkat kavramı arasında bağlantı olduğuna yönelik çıkarımda bulunulabilmektedir.

Geniş bir yelpazede incelenebilen öz-şefkat kavramıyla ilgili Aktaş ve Şahin (2018), narsistik kişilik özelliği olan bireylerde duygu düzenleme ve öz-şefkat kavramlarını incelemiştir. Bu çalışmada üniversitede okuyan ve üniversite mezunu olan 232 kişiden veriler toplanmıştır ve sonuç olarak çalışmada öz-şefkat değerleri düşük olan narsistik bireylerde duygu düzenleme güçlüğüne arttığı tespit edilmiştir (Aktaş ve Şahin, 2018). Buna ek olarak öz-şefkatin narsistik kişilik özelliği puanlarıyla ilişkili olmadığı tespit edilmiştir (Aktaş ve Şahin, 2018). Önemi üzerinde sıkça durulan öz-şefkat kavramının, bireysel farklılıklarla ilişkisi daha önceden çok kez ifade edilmiş olsa da gelecekte yapılan çalışmaların öz-şefkatin kişilik özellikleriyle ilişkisinin incelenmesi gerektiği söylenebilir. Örneğin, daha önceki bir tarihte Neff vd. (2007) tarafından yürütülen 177 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada temel Büyük Beşli Kişilik Özellikleri Kuramı'na göre beş kişilik özelliğinin öz-şefkatle ilişkisi incelenmiştir ve farklı sonuçlar bulunmuştur. Çalışmanın sonucunda öz-şefkatin nevrotiklikle olumsuz yönde ilişkili olduğu, anlayış, dışa dönüklük ve sorumluluk özellikleriyle olumlu yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Neff vd., 2007). Buna ek olarak öz-şefkatin nevrotiklik durumu kontrol altına alındığında psikolojik iyi oluş için olumlu bir faktör olduğu da çalışmada elde edilen bulgular arasındadır (Neff vd., 2007). Bu bağlamda, kişilik ve kişilik özellikleriyle öz-şefkatin yakından ilişkisinin olduğu ifade edilebilir.

Duygu düzenleme stratejileri ile ilişkili başka bir çalışmada Diedrich vd. (2014), öz-şefkatin işlevselliğine dikkat çekmiştir ve hazırladığı çalışmada klinik bir durum olan majör depresif bozukluk tanısı almış 48 kişide öz-şefkatin duygu düzenleme stratejisi olarak kullanılıp kullanılamayacağını incelemiştir. Bu çalışmada depresif duygu durumun tetiklendiği deney tasarımı hastaların çeşitli verileri analiz edilmiştir (Diedrich vd., 2014).

Bu çalışmanın temelinde depresif duygulanımın azaldığı tespit edilen hastaların duygu düzenleme becerileri incelenmiştir ve çalışmanın sonucunda öz-şefkatle majör depresif bozuklukta işlevsel olarak kullanılan duygu düzenleme becerileri arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Diedrich vd., 2014). Kısaca, öz-şefkatin kullanılan duygu düzenleme becerilerine etki ettiği bu çalışma sonucunda bulunmuştur. Buna bağlı olarak, öz-şefkatin sadece teoride kalan bir kavram olmadığı, klinik örneklemelerde etkili ve işlevsel etkilerinin olduğu ve fark yarattığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, öz-şefkat kavramıyla ilgili birçok faktör literatürde araştırılmıştır ve öz-şefkatin genel olarak cinsiyete, yaşa göre farklılık gösterebildiği ve özsaygı ve kişilik özellikleri gibi farklı değişkenlerle ilişkili olabileceği ifade edilebilir.

1.4. Çocukluk Çağı İstismar Öyküsü, Psikolojik Esneklik ve Öz-Şefkat Çalışmalarının Literatürde Kesişim Noktaları

Bu bölümde araştırmanın temelini oluşturan çocukluk çağı istismar yaşantısı, psikolojik esneklik ve öz şefkat kavramlarının birbirleriyle beraber ele alındığı çalışmalar incelenmiştir. Bu inceleme yapılırken sırasıyla Çocukluk Çağı İstismar Öyküsü ile Psikolojik Esneklik İlişkisi, Çocukluk Çağı İstismar Öyküsü ve Öz-Şefkat İlişkisi, Psikolojik Esneklik ve Öz-Şefkat İlişkisi, Çocukluk Çağı İstismar Öyküsü, ve Psikolojik Esneklik ve Öz-Şefkat İlişkisi incelenmiştir. Literatürde bu ilişkileri inceleyen çalışmaların araştırılması, çalışmanın durduğu noktayı ve katkısını daha iyi anlamlandırmak içindir. Bu nedenle sırasıyla bahsedilen ilişkiler detaylı ortaya konmuştur.

1.4.1. Çocukluk Çağı İstismar Öyküsü ve Psikolojik Esneklik İlişkisi

Çocukluk çağı istismar yaşantısı önemi düşünüldüğünde bu yaşam olaylarının psikolojik esneklik ve öz-şefkat gibi kavramlarla ilişkisine dikkat çekmek önemlidir. Yapılan çalışmalarda çocukluk çağı travmalarının psikolojik esneklikle ilişkisinin bulunduğu ortaya çıkmıştır (Meşe, 2021). Yetişkin katılımcılarla yürüttüğü yüksek lisans çalışmasında Meşe (2021) tarafından çocukluk çağında ihmal ve istismara maruz kalmış bireylerde psikolojik esneklik seviyelerinin düşük olduğu, psikolojik katılık seviyelerinin ise yüksek olduğu ve hatta depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin çocukluk çağı istismar yaşantısına maruz kalma durumuyla pozitif olarak ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Fonseca vd. (2020), çocukluk çağı travmalarının psikolojik rahatsızlıklara yönelik etkisinin psikolojik esneklik ile azalabildiğini tespit etmiştir. Buna ek olarak, Erduran Tekin ve Şirin (2022) çocukluk çağı travmaları ile psikolojik esneklikte farklılaşmaların olduğunu tespit ettiklerini belirtmiştir.

Richardson ve Jost (2019) tarafından Amerika Birleşik Devletleri (ABD)'nde yürütülen çalışmada çocukluk çağı istismarı ve ihmali gibi erken dönem travmatik yaşam olaylarının yetişkinlikte madde kullanım bozuklukları, anksiyete ve depresyona kadar birçok olumsuz psikolojik rahatsızlığa sebep olabileceğini ifade etmiştir. Bununla birlikte erken dönem travmatik yaşam olaylarına maruz kalmış herkesin gelecekte psikolojik sıkıntılarının olmayabileceği belirtilmiştir (Richardson ve Jost, 2019). Bu sebeple bu iki kavram arasındaki ilişkinin hangi faktörlere göre değiştiğini anlamak adına Richardson ve Jost (2019), psikolojik esnekliğin bu farklılıkta bir rolünün olup olmadığını incelemek amacıyla çalışma yapmıştır. Buna bağlı olarak bu çalışmada Richardson ve Jost (2019) en az bir erken dönem travmatik yaşam olayı deneyimlediğini belirten 240 üniversite öğrencisinden veri toplamış, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu gelişimine karşı psikolojik esneklik değerlerini incelemiştir. Bu çalışma sonucunda depresyon ve travma sonrası stres bozukluğunun erken dönem travmatik yaşam olayı sayısı ve bu olayların olumsuz etkileriyle pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (Richardson ve Jost, 2019). Buna ek olarak, çocukluk çağında travmatik yaşam olaylarının sayısının arttıkça psikolojik esneklik değerlerinin arttığı, psikolojik esneklik değerlerinin artmasıyla da belirtilen olayların negatif etkisinin daha az olduğu yine aynı çalışmanın sonuçları arasındadır (Richardson ve Jost, 2019). Ayrıca psikolojik esnekliğin daha az şiddette ve sayıda depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu belirtisiyle ilişki içerisinde olduğu belirtilmiştir (Richardson ve Jost, 2019).

Richard ve Jost (2019)'ın yaptığı bir araştırmada psikolojik esneklik arabulucu değişken olarak ele alınmış, erken dönem travmatik yaşam olayları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide arabulucu olduğu, iki kavram arasındaki etkileşimi azalttığını ifade edilmiştir. Buna ek olarak, psikolojik esnekliğin ruhsal rahatsızlıkların oluşumuna yönelik koruyucu bir faktör olarak görülebileceği Richardson ve Jost (2019) tarafından aynı çalışmada belirtilmiştir. Sonuç olarak, bu çalışmanın literatürdeki diğer çalışmalarla benzerlik gösterdiği ifade edilebilir.

Benzeri bir çalışmada Makriyianis vd. (2019), ABD' de 305 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada çocukluk çağında yaşanan ihmal ve istismar gibi olumsuz olayların

depresyon ve anksiyete gibi rahatsızlıkların oluşumunda rol oynadığını belirtmiştir. Hatta bu olumsuz yaşam olaylarının artması ile birlikte ruhsal sorunların oluşumuna dair risklerin artabileceği fakat herhangi bir kavramın bu artış ilişkisini düzenleyip düzenlemediğinin literatürde yeterince incelenmediği uzmanlar tarafından ifade edilmiştir (Makriyanis vd., 2019). Bu sebeple yürütülen çalışmada psikolojik esnekliğin depresyon ve anksiyete ile olumsuz çocukluk çağı yaşantıları arasında anlamlı bir arabulucu faktör olmadığı ortaya çıkmıştır fakat bunun yanı sıra bu çalışmada psikolojik esneklik kavramının başka bir boyutu olarak düşünülen psikolojik katılığın anlamlı bir faktör olduğu tespit edilmiştir (Makriyanis vd., 2019). Sonuç olarak, örneklem farklılıklarının da dikkate alınmasıyla çocukluk çağında maruz kalınan olumsuz yaşam olaylarının ruhsal sorunlara dönüşmesi konusunda psikolojik esnekliğin koruyucu faktör olarak görülebileceği, bir yandan da psikolojik katılığın da engelleyici bir faktör olabileceği konusunda çeşitli çalışmalarda görülebilmektedir.

Kanada’da yürütülen başka bir çalışmada Baugh vd. (2019) psikolojik esneklik ve çocukluk çağında yaşanan duygusal kötü muameleye farklı açıdan yaklaşmıştır. Partner güveni ve çocukluk çağında yaşanan duygusal kötü muamele kavramları arasındaki ilişkiyi maladaptif şemalar ve psikolojik esnekliğin düzenleyip düzenlemediği çalışmada incelenmiştir (Baugh vd., 2019). Yürütülen çalışmada romantik ilişkisi bulunan 231 yetişkinden alınan veriler sonucunda psikolojik esnekliğin partnere güven ve çocukluk çağında ihmal ve istismara maruz kalma arasındaki ilişkiyi düzenlediği tespit edilmiştir (Baugh vd., 2019). Diğer bir deyişle, çocukluk çağında kötü muameleye maruz kalan kişiler partnerine güvenme konusunda sıkıntılar yaşayabilmektedir fakat psikolojik esneklik söz konusu olduğunda ve esneklik seviyesi yüksek olduğunda çocukluk çağında kötü muameleye maruz kalırsa bile partnere güven konusunun yüksek olduğu ifade edilebilir.

Sonuç olarak, literatürde çocukluk çağı istismar öyküsü ve psikolojik esneklik ile ilişkili yakın dönemde yürütülen birçok çalışmanın var olduğu “fakat örneklemelerin az sayıda kişiyi içerdiği” (Baugh vd., 2019) söylenebilir. Buna ek olarak genelde psikolojik esnekliğin çocukluk çağı olumsuz yaşam olaylarının olumsuz etkisine yönelik bir karşı faktör olduğu, bununla ilgili çalışmaların yaygınlaştırılması gerektiği ifade edilebilir.

Çalışmalar göstermektedir ki psikolojik esnekliğin çeşitli değişkenler üzerinde anlamlı bir rol oynadığı ortaya konmuştur. Yapılan bir çalışmada ek olarak çıkan bulgulara karşın (Richardson ve Jost, 2019) yaşanan olumsuz deneyimlere maruz kalan bireylerin psikolojik

esnekliği artırdığı tespit edilmiştir. Mevcut çalışmada çocukluk ağı istismar yaşantısına maruz kalan bireylerin, psikolojik esnekliklerinin nasıl olacağı incelenmek istenmektedir.

1.4.2. Çocukluk ağı İstismar yküsü ve öz-şefkat İlişkisi

Çocukluk ağında meydana gelen olayların gelecek yaşamda hayatı önemli ölçüde etkilediği bilinmektedir. Bu olayların içeriği olumsuz olduğunda ise yetişkin hayatında bireylerin bu olumsuzluklardan dolayı sorun yaşayabildiği, birçok bireysel özelliğin farklılaşabildiği söylenebilir. Örneğin, ocukluk ağı istismar öyküsüne sahip bireylerin yetişkinlik döneminde depresyondan panik bozukluğa birçok psikiyatrik rahatsızlıktan mustarip olma ihtimalinin yüksek olduğu söylenebilir (Zlotnick vd., 2008). Buna benzer olarak öz-şefkat gibi kavramların çocukluk ağı istismar öyküsüne sahip olma durumuyla ilişkisi de birçok çalışmada incelenmiştir.

Çocukluk ağı travmaları öz-şefkat kavramıyla birlikte ele alındığında Barlow vd. (2017) ocukluk ağı travmalarının değerlendirilmesini incelemiş ve travmaya bağlı belirtilerin şiddetinin öz-şefkat kavramıyla negatif olarak ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Aynı zamanda duygu düzenleme becerilerinin de öz-şefkate bozulmalarla ilişkilendirildiği aynı çalışmada belirtilmiştir (Barlow vd., 2017).

Rostami vd. (2014), evli olan 350 kadın ve erkekten aldığı verilerle yürüttüğu çalışmada çocukluk istismar öyküsü, öz-şefkat ve ruhsal sağlık arasında korelasyonel ilişki olup olmadığını araştırmayı amaçlamıştır. Bu bağlamda İran'da yürütölen bu çalışmada öz-şefkat ve çocuklukta kötü muamele yaşantısı arasında negatif bir ilişki olduğu, çocuklukta maruz kalınan kötü muamele ve ruhsal sağlıkta bozulmalar arasında pozitif bir ilişki olduğu ve çocuklukta duygusal istismarın yetişkinlik ruhsal sağlık sorunlarının da yordayıcı olduğunu tespit etmiştir (Rostami vd., 2014). Diğer bir deyişe, çocukluk çağında kötü muameleye maruz kalma durumu yüksek olduğunda öz-şefkatin azalmasıyla birlikte ruhsal sorunların arttığı söylenebilir. Buna ek olarak çocukluk ağı kötü muamele türleri detaylı olarak incelendiğinde Rostami vd. (2014) ocukluk çağında maruz kalınan ihmalin genel olarak öz-şefkat değerlerinde düşmeyi açıkladığını, fiziksel ve duygusal istismarın öz-şefkat değerlerinin azalmasında belirleyici etken olarak anıldığını ifade etmiştir. Sonuç olarak, öz-şefkatin çocukluk çağında yaşanılan kötü muameleyle ilişkisine bu çalışmayla açıklık getirildiği ifade edilebilir.

Tanaka vd. (2011) tarafından Kanada’ da yürütülen çalışmada çocukluk çağı istismar öyküsünün ruhsal sağlık ve öz-şefkatle olan ilişkisini bulmak amaçlanmıştır. Bu sebeple 16-20 yaşları arasında 117 gencin verilerini toplayan Tanaka vd. (2011) elde ettiği veriler sonucunda çocukluk çağı istismar öyküsüne sahip olmanın öz-şefkatin ihmal ve istismara bağlı ruhsal sıkıntıları yordayıcı etken olduğunu ifade etmiştir. Çocukluk çağı travmatik yaşam olaylarını fiziksel istismar, cinsel istismar, duygusal istismar, duygusal ve fiziksel ihmal olarak tanımlayan Tanaka vd. (2011) bu olayların artmasıyla birlikte katılımcıların öz-şefkat değerlerinde düşüşün gözlemlendiğini belirtmiştir. Buna ek olarak yapılan çeşitli analizler sonucunda düşük öz-şefkat değerleri olan gençlerin yüksek değerler alanlara oranla daha çok psikolojik stres deneyimlediği, problemli alkol kullanımının olduğu ve intihar girişimlerinin daha çok olduğu tespit edilmiştir (Tanaka vd., 2011). Bu çalışmanın sonucunda çocukluk çağında yaşanan olayların yetişkinlik ve yaşlılık dönemine gelmeden, ergenlik dönemindeki birçok faktörü etkilediği bilgisine ulaşılabilir. Buna bağlı olarak öz-şefkat gibi önemli bir değer doğrudan çocukluk çağındaki kötü muameleyle ilişkisinin fark edilmesiyle psikolojik travma çalışmalarına katkı sağlayabileceği ve bu kavramla geliştirilen yöntemler sayesinde çocukluk çağı travmatik yaşam öyküsü olanların iyileşme süreçlerine katkı sağlayabileceği söylenebilir.

Tao vd. (2021), öz-şefkatin çok önemli olduğunu ve çocukluk çağında deneyimlenen kötü muamelenin yetişkinlik dönemindeki depresyon arasındaki ilişkiye olumlu etki edebileceğini düşünmüş ve bu amaçla bir çalışma yürütmüştür. Çin’ de yürütülen çalışmada yaklaşık 4200 üniversite öğrencisinden alınan verilerle öz-şefkatin depresyon ve çocukluk çağı istismarı arasındaki ilişkiyi etkilediği, öz-şefkatin kısmen arabulucu rolü olduğu bulunmuştur (Tao vd., 2021). Buna ek olarak literatürle uyumlu olarak depresyon ve çocukluk çağı istismar öyküsü arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu Tao vd. (2021) tarafından elde edilen bulgular arasındadır. Bu bağlamda öz-şefkatin başka klinik faktörler arasındaki ilişkileri etkileyen etkin bir faktör olduğu iddia edilebilir. Buna ek olarak Wu vd. (2018), öz-şefkatin çocukluk çağında yaşanan kötü muamele ve yetişkinlikteki depresif belirtiler arasındaki ilişkiye etkisini incelemek amacıyla 358 üniversite öğrencisiyle çalışma yürütmüştür. Bu çalışmada ayrıca bu ilişkiye minnettarlık kavramının etkisi de incelenmiştir. Çalışma sonucunda düşük seviyede öz-şefkatin psikolojik ihmal ve istismara maruz kalan bireylerde depresyon belirtileri arasındaki ilişkiye etkisi olduğu tespit edilmiştir (Wu vd., 2018). Tao vd. (2021) ve Wu vd. (2018) arasındaki çalışmalar kısaca benzer sonuçlar

bulmuşlardır. Bu bağlamda öz-şefkatin psikolojik belirtiler ve travmatik yaşam olayları ile ilişkisinde etkili olduğu ve bu etkinin genellenebilirliği üzerine çıkarımda bulunulabilir.

Germer, bireylerin erken çocukluk deneyimlerinin öz şefkat düzeyini etkilediğini şu sözlerle anlatmaktadır.

“Öz şefkat uygulaması maksatlı bir aktivitedir ve erken çocukluk deneyimlerimiz yakından bağlantılıdır. Kendimize nasıl davrandığımız kısmen ebeveynlerimizin bize nasıl davranmış olduğuna bağlıdır. O yüzden hayatımızın erken yıllarındaki koşullar, öz şefkat gücünü tam olarak kullanma yeteneğimizi etkiler” (Germer, 2022, s. 161).

1.4.3. Psikolojik Esneklik ve Öz-Şefkat İlişkisi

Psikolojik esneklik ve öz-şefkat kavramları daha önce bahsedildiği gibi yeni akım psikolojik ve psikoterapötik yaklaşımı inceleyen çalışmalarda son dönemde kendini sıkça göstermeye başlamıştır. Bu bağlamda ikisinin arasındaki ilişkiyi inceleyen ve buna ek olarak başka kavramlarla öz-şefkat ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışmadan bahsedilmektedir. Örneğin, Marshall ve Brockman (2016) tarafından yürütülen çalışmada bu iki kavram arasındaki bağlantı hakkında teorik çok bilgi olduğu tekrar tekrar ifade edilmiştir fakat ampirik çalışmaların yetersiz olduğu da aynı çalışmada sunulan bilgiler arasındadır. Bu sebeple Marshall ve Brockman (2016), psikolojik esneklik ve öz-şefkat arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 144 psikoloji öğrencisinden veri toplamıştır. Aynı çalışmada ek bir kavram olarak duygusal iyi oluşun da belirtilen kavramlarla ilişkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda öz-şefkatin psikolojik iyi oluşu belirleyici faktör olduğu, bilişsel ayrışma ve kabul gibi psikolojik esnekliğin alt bileşenlerini yordayıcı faktör olduğu tespit edilmiştir (Marshall ve Brockman, 2016).

Öz-şefkat ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmada McLean vd. (2018) kişilerarası şiddete maruz kalmış tedavi arayışında olan 27 kadından topladığı verileri analiz ederek çeşitli sonuçlara ulaşmıştır. ABD’ de yürütülen bu çalışmada öz-şefkat ve psikolojik esneklik arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ve travma mağdurlarında bu iki kavramın koruyucu faktör olarak görülebileceği ifade edilmiştir (McLean vd., 2018). Buna ek olarak McLean vd. (2018) aynı çalışmada öz-şefkat travmayla ilişkilendirilen stres belirtileriyle olumsuz bir ilişkide olduğunu, yani travma sonrası stres

bozukluğu belirtileri ve kişiler arası etkileşimde problemler arttıkça öz-şefkatin daha düşük düzeyde kaldığını ifade etmiştir. Buradan yola çıkarak literatürle uyumlu sonuçlar bulunduğu, psikolojik esneklik ve öz-şefkatin ilişkili olduğu ifade edilebilir.

Başka ve özgül bir örneklem olarak görülebilecek ergenlik döneminde olan 12-18 yaşları arasında kız çocuklarıyla yapılan çalışmada Mendes vd. (2022) öz-şefkat, psikolojik esneklik ve psikolojik iyi oluş kavramları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma sonucunda yüksek düzeyde psikolojik esneklik ve öz-şefkatin psikolojik iyi oluşu belirleyici olduğu, öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin benzer seviyelerde bulunduğu, iki kavramın ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir (Mendes vd., 2022). Farklı gruplarda psikolojik esneklik ve öz-şefkat konularında benzer sonuçların çıktığından bahsetmek mümkündür.

Davey vd. (2020) aynı zamanda farklı özelliklere sahip başka bir örneklemde psikolojik esneklik ve öz-şefkatin incelenebileceğini düşünmüş, gündelik yaşamda işlevsellik kavramıyla birlikte kronik ağrıları olan bir örneklem grubunu çalışmaya dahil etmiştir. Çalışmasında kronik ağrı servisine başvuran 420 kişiden elde ettiği verilerle birçok sonuca ulaşmıştır (Davey vd., 2020). Psikolojik esneklik ve öz-şefkat arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunması ile birlikte öz-şefkatin depresyon üzerinde bir rolünün olabileceği tespit edilmiştir (Davey vd., 2020). Kronik ağrıları olan hastalarda psikolojik esneklik ve öz-şefkatin ilişki içerisinde olduğunun tespiti önemlidir. Fiziksel rahatsızlıkları olan ve Kabul ve Kararlılık Terapisi gibi iyilik halinin artmasına yardımcı olabilecek çalışmalara önem verilmesi gerektiği ifade edilebilir.

Psikolojik esneklik ve öz-şefkat sadece kendi aralarındaki etkileşim ile değil çıkış noktaları, bireysel farklılıklar gibi faktörlerle birlikte de incelenmiştir. Örneğin, Pyszkowska (2020) öz-şefkat, ego sağlamlığı ve psikolojik esneklik kavramlarının kişilik özellikleriyle ilişkisini, bu kavramların ne kadar kişiliğe bağlı olduğunu sorgulamıştır. Öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin hangi karakter özellikleriyle ne kadar ilişkili olduğunu tespit etmek için Pyszkowska (2020) Polonyalı 379 katılımcıdan veri toplamıştır. Üç kavram da nevrotiklik, dışa dönüklük ve sorumluluk gibi Büyük Beşli Kişilik Yaklaşımına ait boyutlarla ilişkili bulunmuştur (Pyszkowska, 2020). Kişilik özelliklerinin en çok öz-şefkati ve en az psikolojik esnekliği açıkladığı belirtilmiştir ve çeşitli kişilik özelliklerine göre bu iki kavramın daha az davranışla açıklanabildiği ifade edilmiştir (Pyszkowska, 2020).

Hanson, psikolojik rezilyans geliştirebilmemiz için acılarımıza şefkat gösterebilmemiz gerektiğini savunmuştur. Çocukken ebeveynlerimiz tarafından yok sayılmak, küçük düşürülmek ve ihmal edilmenin kendimize acımasızca eleştirme yeteneğimizin gelişmesine sebebiyet vermektedir. Bu sebeple buna maruz kalan bireyler öz şefkati geliştirmekte zorlanabileceği ve bunun da psikolojik rezilyans oluşumunu olumsuz etkileyeceğini savunmuştur (Hanson, 2021). Psikolojik esneklik ve öz-şefkat arasındaki çalışmalarını incelemiş olursak bu iki kavram arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Marshal ve Brockman' ın 2016 yılında yaptığı çalışmada öz şefkatin psikolojik esnekliğin alt bileşenlerini yordamakta belirleyici bir faktör olduğu doğrudan ortaya çıkmıştır. Mevcut araştırmada da öz şefkatin psikolojik esnekliği yordayıcısı olup olmadığı incelenmek istenilmektedir.

1.4.4. Çocukluk Çağı İstismar Öyküsü, Psikolojik Esneklik ve Öz-Şefkat İlişkisi

Olumsuz yaşam olaylarının psikolojik esneklik ve öz-şefkatle birlikte ilişkisini inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Çocukluk çağı istismar yaşantısı da bu olumsuz yaşam olaylarına örnektir. Ancak genel olarak olumsuz yaşam deneyimlerinden başlayacak olursak, örneğin, 11 Eylül saldırılarına maruz kalan kişilerle yapılan çalışmalarda psikolojik esnekliğin ve öz-şefkatin rolünü inceleyen çalışmada Cheng vd. (2021), bu olayla ilişkilendirilen travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin öz-şefkat ve psikolojik esneklikle ilişkilendirildiğini, belirtilerin bu kavramlara ait değerler yükseldiğinde azaldığını ifade etmiştir. Buna ek olarak savaş gazilerinin yaşadığı travmatik yaşam olaylarının etkilerinin psikolojik esneklik ve öz-şefkat kavramlarıyla ilişkili olduğunu belirten Meyer vd. (2019), bu kavramların önemine vurgu yapmıştır.

Yetişkinlik döneminde maruz kalınan travmatik yaşam olaylarıyla psikolojik esneklik ve öz-şefkat kavramları arasında birçok çalışma bulunsu da çocukluk çağı ihmal ve istismarı gibi kötü muameleye maruz kalmanın psikolojik esneklik ve öz-şefkatle ilişkisini inceleyen çalışmaların azlığından bahsedilmektedir (Harris, 2020). Yapılan ilgili çalışmaların birinde Matos vd. (2017) çocukluk çağı anılarını psikolojik esneklik ve öz-şefkatle birlikte incelemiştir. Çocukluk çağı istismar ve ihmal öyküsünü içeren anılarla ilgili 105 erkekten topladığı veriler sonucunda Matos vd. (2017) psikolojik esneklik ve öz-şefkatin bu öykülerin sebep olduğu olumsuz etkileri azalttığını tespit etmiştir. Ayrıca öz-şefkat ve psikolojik esneklik korkusu kavramlarını çocuklukta kötü muameleye maruz kalan 288 kadından alınan veriler doğrultusunda bir çalışma yürütülmüştür ve bu çalışmada Boykin vd. (2018) öncelikle

çocukluk çağında deneyimlenen kötü muameleyi travma sonrası stres bozukluğu ve bu bozukluğun belirtileri ile tanımlamıştır. Çalışmanın sonucunda travmatik yaşam olaylarına bağlı bu belirtilere yönelik tedavilerde öz-şefkat eksikliği ve öz-şefkat korkusu ile psikolojik esneklik korkusu ve psikolojik katılık kavramlarının tedaviye engel ortaya çıkan faktörler olduğu, yani çocukluk çağı istismarı ve ihmali gibi çocukluk çağında kötü muameleden dolayı ortaya çıkan belirtilerin yok olması ya da belirtilerin etkilerinin azalmasına yönelik engeller olduğu tespit edilmiştir (Boykin vd., 2018).

Başka bir çalışmada Harris (2020), öz-şefkat, psikolojik esneklik, çocukluk çağı olumsuz yaşam olaylarının ilişkisini ve bunların yanında profesyonel yaşam kalitesi kavramını incelemek istemiştir. Bu çalışmada 92 yüksek lisans ve doktora öğrencisinden veri toplanmıştır ve bu kişilere ait veriler analiz edilmiştir. Çalışmanın sonucunda öz-şefkat ve psikolojik esneklik değerleri arasında anlamlı ve güçlü bir ilişki bulunduğu, katılımcıların dörtte birinden fazlasının çocukluk çağında 4 ya da daha fazla sayıda duygusal ihmal ve istismar ve kayıp yaşadığı tespit edilmiştir (Harris, 2020). Ayrıca aynı çalışmada olumsuz yaşam olaylarının psikolojik esneklik ve öz-şefkatle birlikte etkisinin azaldığı, bu iki faktörün ilaç gibi etki gösterebildiği tespit edilmiş, bu sayede katılımcıların profesyonel yaşamlarına olumlu katkı sağlayabileceği iddia edilmiştir (Harris, 2020). Sonuç olarak, psikolojik esneklik, öz-şefkat ve çocukluk çağı istismar öyküsü arasında yapılan çalışmalarda sınırlılık görülmektedir ve ileride bu kavramları inceleyen daha çok çalışma yapılması bir gereklilik göstermektedir.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılan araştırmanın modeli, örneklem grubu, veri toplama araçları ve verilerin çözümleme yöntemlerine dair açıklamalar bulunmaktadır.

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma Eylül 2020 ile Aralık 2022 tarihleri arasında gerçekleştirilen saha çalışmasına ve öncesinde yapılan literatür taramasına dayanmaktadır. Bu araştırma nicel bir araştırma olup çocukluk çağı istismar yaşantısının psikolojik esneklik ile ilişkisinde öz-şefkatin aracı rolü araştırılmaktadır. Ek olarak bu çalışma anket çalışmasına dayanmakta olup bağımlı ve bağımsız değişkenlerinin var olduğu nedensel karşılaştırmalı bir araştırmadır. Araştırmada çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Ek olarak bu araştırmada farklı cinsiyet ve yaştaki bireylerin çocukluk çağı yaşantılarında istismar öyküleri, psikolojik esneklikleri ve öz-şefkatin değerlerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Türkiye' de yaşayan “18 yaş üstü yetişkin bireyler” den oluşmaktadır. Araştırmada herhangi bir yaş, eğitim veya cinsiyet sınırlaması yapılmamıştır. Toplamda 484 kişiye ulaşılmıştır. Bu kişilerin %64,7’ si (n=313) kadın, %34,9’ u (n=169) erkektir, 2 katılımcı ise cinsiyetini belirtmeyi tercih etmemiştir. Katılımcıların %22,7’ si 18 - 24; %49,2’ si 25-34; %15,3’ ü 35-44; %10,7’ si 45-54 ve %2,1’ i 55-64 yaş aralığındadır. Katılımcıların %0,8’ i ilkokul; %1’ i ortaokul; %14,9’ u lise; %2,5’ i ön lisans; %66’ sı lisans %13,7’ si yüksek lisans ve %1’ i doktora eğitim düzeyine sahiptir.

2.3. Verilerin Toplanması

Araştırmada mekansal bir sınırlamaya gidilmemiştir. Veri toplama alanı olarak online platformlar tercih edilmiştir. Katılımcıların çalışmaya gönüllü bir şekilde katıldıklarına dair katılımcılar tarafından onam formu doldurulmuştur (Bknz. Ek:1). Google form üzerinden hazırlanan anket formu, sadece araştırmacının erişebileceği şifreli bir bilgisayarda tutulmuştur. Bu anket formu demografik bilgilere dair soruları ve aşağıda detayları verilen ölçeklere ilişkin soruları barındırmaktadır. Anket formunun doldurulma süresi yaklaşık 10-12 dakika sürmüştür.

2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (CTQ-33) (Bknz. Ek:3), Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ) (Bknz. Ek:4) ve Öz-Anlayış Ölçeği (ÖAÖ) (Bknz. Ek:5) kullanılmıştır. Ek olarak bu araştırmada örneklemini oluşturan bireylere ilişkin bilgi toplama amacı ile Demografik Bilgi Formu (Bknz. Ek:2) kullanılmıştır.

2.4.1. Demografik Bilgi Formu

Bu araştırmada örneklemini oluşturan bireylere ilişkin bilgi toplama amacı ile araştırmacı tarafından bazı demografik maddeler oluşturulmuştur. Bu demografik bilgi formunda cinsiyet, yaş ve eğitim durumu ile ilgili sorular bulunmaktadır. Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcılara uygulanan Demografik Bilgi Formu Ek:2’de yer almaktadır.

2.4.2. Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ)

Psikolojik esneklik ölçeği 2016 yılında Fransic, Dawson ve Golijani, Moghaddam tarafından geliştirilmiştir (Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2016). Ölçek 28 maddeden oluşup 1-7 arasında likert tipi ölçekten oluşmaktadır. Psikolojik Esneklik Ölçeği değerler, davranış, an’ da olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Davranış alt boyutunu ölçen sorular 1, 7, 9, 13, 16, 19, 21, 26, 27, 28, an’ da olma alt boyutunu ölçen sorular 8, 14, 18, 20, 22, 23, 25, kabul alt boyutunu ölçen sorular 2, 3, 5, 6, 24, bağlamsal benlik alt boyutunu ölçen sorular 4, 10, 12 ve ayrışma alt boyutunu ölçen sorular 11, 15, 17 ile puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puan ne kadar yüksek olursa bu puanı alan bireyin anda kalma, duyguları, duyumları ve düşünceleri kucaklayarak içsel yaşantılarının o kadar farkında olacağı anlamına gelmektedir.

Psikolojik Esneklik Ölçeği’ nin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin değerlendirilmesinde her bir alt boyutu kendi içinde toplanmakta ve bu alt boyutlar farklı olarak değerlendirilmektedir. Bununla birlikte alt boyutlardan elde edilen puanlarla beraber ölçekten toplam puan da elde edilmektedir. Ancak ölçek puanlanırken tersten puanlanan maddeler bulunmaktadır. Bu maddeler 2, 3, 5, 6, 8, 14, 18, 20, 22, 23, 24 ve 25’tir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 196, en düşük puan ise 28 olarak belirlenmiştir. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında ölçeğin Cronbach’ s Alfa iç tutarlılık katsayısı .79 olarak hesaplanmıştır (Karakuş ve Akbay, 2020).

Bu çalışma için psikolojik esneklik ölçeği Cronbach' s Alpha değeri 0,83 ve ölçeğin alt boyutlarına ait iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach' s Alpha değerler ve değerler doğrultusunda davranış alt boyutu için 0,84; anda olma alt boyutu için 0,81; kabul alt boyutu için 0,70; bağlamsal benlik alt boyutu için 0,63 ve ayrışma alt boyutu için 0,46 olarak hesaplanmıştır.

2.4.3. Öz-Anlayış Ölçeği (ÖAÖ)

Self Compassion Scala (SCS) 2003 yılında Neff tarafından geliştirilmiştir. SCS 26 maddeden oluşup 5' li likert tipi ölçek olarak hazırlanmıştır. Self Compassion Scala (SCS) ölçeği öz-nezaket, öz eleştiri, ortak paydaşım, izolasyon, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşleşme olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach' s Alfa iç tutarlılık katsayısı ise .93 olarak bulunmuştur (Neff, 2003). Anketten alınan sonuçlara göre Öz anlayış değerlerinin yüksek olması kişinin yaşanan güçlükler karşısında, hata yaptığında, zayıf kaldığı anlarda kendine karşı acımasız değil şefkatli yaklaşması olarak tanımlanabileceğini belirtmiştir.

Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından gerçekleştirilmiştir. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 184' ü kadın, 157' si erkek olmak üzere toplam 341 üniversite öğrencisine uygulanarak yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe' ye uyarlama çalışmasında ise 66 İngilizce öğretmeni dahil edilmiştir. Neff' in geliştirdiği Self Compassion Scala(SCS) ölçeği 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 5' li likert tipi ölçek olmak üzere 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin orijinali öz nezaket, ortak paydaşım, öz eleştiri, aşırı özdeşleşme, izolasyon ve bilinçli farkındalık olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ancak Deniz, Kesici ve Sümer (2008) ölçeği Türkçe' ye uyarlama çalışmasında Açıklayıcı Faktör Analizi kullanarak ölçeğin tek varyantlı bir yapıya sahip olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Ayrıca madde toplam korelasyonunda .30' altında olan 2 madde tespit edilmiş ve 26 maddelik ölçekten bu 2 madde çıkarılarak toplam 24 maddeden oluşan ölçek ortaya çıkmıştır. Ölçeğin Cronbach' s Alfa iç tutarlılık katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008).

Bu çalışma için öz anlayış ölçeği Cronbach' s Alpha değeri 0,92 olarak hesaplanmıştır.

2.4.4. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (CTQ-33)

Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Bernstein ve arkadaşları (1994) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek çocukluk döneminden yaşanan duygusal, fiziksel ve cinsel kötüye kullanım ile birlikte fiziksel ve duygusal ihmali ölçen 5' li likert tipi maddelerden oluşmaktadır (Bernstein, vd., 1994). Bu ölçeğin puanlama sonucunun yüksek olması kişilerin çocukluk çağında fiziksel istismara, duygusal istismara, cinsel istismara, duygusal ve fiziksel ihmal gibi olumsuz yaşam olaylarına maruz kaldıkları anlamına gelmektedir.

Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği(CTQ-28)' nin Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirliğini ilk olarak Şar, Öztürk ve İkikardeş (2012) tarafından yapılmıştır. 28 maddeden ve 5' li likert tipi ölçekten oluşmaktadır. CTQ-28 ölçeği fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, duygusal ihmal ve fiziksel ihmal olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. CTQ-28 ölçeği için Cronbach' s Alfa değeri .93 olarak hesaplanmıştır (Şar, Öztürk ve İkikardeş, 2012).

Bu çalışmada ise Şar, Necef, Mutluer, Parmis ve Türk-Kurtça (2020) ölçeği gözden geçirilmiş ve genişletilmiş Türkçe versiyonu olan Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (CTQ-33) formu kullanılmıştır. Çocukluk çağı travma ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını Şar, Necef, Mutluer, Parmis ve Türk-Kurtça (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çocukluk Çağı Travma Ölçeği (CTQ-33) 33 maddeden ve 5' li likert ölçekten oluşmaktadır. CTQ ölçeği duygusal taciz, duygusal ihmal, fiziksel taciz, cinsel taciz, fiziksel ihmal ve aşırı koruma-kontrol olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. CTQ puanını hesaplayabilmek için duygusal ihmal alt boyutunu ölçen sorular 5, 7, 13, 19, 28, cinsel taciz alt boyutunu ölçen sorular 20, 21, 23, 24, 27, duygusal taciz alt boyutunu ölçen sorular 3, 8, 14, 18, 25, fiziksel taciz alt boyutunu ölçen sorular 9, 11, 12, 15, 17, fiziksel ihmal alt boyutunu ölçen sorular 1, 4, 6, 2, 26 ve aşırı koruma-kontrol alt boyutunu ölçen sorular ise 29-33. sorulardan oluşmaktadır. CTQ nın toplam puanı bu ilgili maddelerin toplamından elde edilmektedir. Ancak ölçekte bununla birlikte pozitif yönlü ifade edilen maddelerin ters çevrilerek hesaplanması gerekmektedir. Bu maddeler sırasıyla 1, 2, 4, 5, 7, 10, 13, 19, 26, 28, 31 olarak ölçekte yer almaktadır. Her bir alt boyutlarının puanlarının ayrı ayrı hesaplanıp toplanması ile ölçeğin toplam CTQ puanına ulaşılmaktadır. 6 alt boyuttan oluşan CTQ-33' nin toplam puanı 25-150 arasındadır. Ölçeğin minimize etme veya inkar puanları için 10, 16 ve 22 maddelerinden madde 10 için verilen yanıtın hesaplanmasının ters yapılması gerekmektedir. Yukarıda belirtilen üç madde ölçeğin puanı üzerinde herhangi bir etkiye sahip değildir. 5 puan verilen maddeler için 1 puan olarak hesaplanması halinde inkar puanına ulaşılmaktadır. Ölçeğin inkar

puanı 0-3 arasında olabileceği ifade edilmiştir. CTQ-33 Cronbach' s Alfa katsayısı ise .87 olarak hesaplanmıştır (Şar, Necef, Mutluer, Parmis ve Türk-Kurtça, 2020).

Bu çalışma için çocukluk çağı travmaları ölçeği Cronbach' s Alpha değeri 0,77 ve ölçeğin alt boyutlarına ait iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach' s Alpha duygusal taciz alt boyutu için 0,74; fiziksel taciz alt boyutu için 0,52; fiziksel ihmal alt boyutu için 0,73; duygusal ihmal alt boyutu için 0,82; cinsel taciz alt boyutu için 0,73 ve aşırı koruma kontrol alt boyutu için 0,75 olarak hesaplanmıştır.

2.5. Verileri Çözümleme Yöntemleri

Araştırma kapsamında toplanan verileri analiz etmek için SPSS 25 (Statistical Package for the Social Sciences) ve LISREL 8.51 programları kullanılmıştır. Örneklemenin dağılımını belirlemek için frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapmadan yararlanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirliklerini belirlemek için iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach' s Alpha hesaplanmıştır. Ölçeklere ait dağılımı belirlemek için aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık gibi betimsel analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Ölçeklere ait puanların normal dağılım gösterdiği durumlar için gruplar arası farklılıkları test etmek için bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü ANOVA; puanların normal dağılım göstermediği durumlar için gruplar arası farklılıkları test etmek için Mann-Whitney U testi Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Grupların varyanslarının homojenliğini belirlemek için Levene testinden faydalanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılığın yönünü belirlemek için varyansın homojen olduğu durumlarda Tukey, homojen olmadığı durumlarda ise Tamhane'nin T2 testi post hoc testlerinden tercih edilmiştir. Ölçekler arası korelasyonda normal dağılım gösteren veriler için Pearson çarpım-moment korelasyonu ve normal dağılım göstermeyen veriler için Spearman korelasyonu kullanılmıştır. Veri normal dağılım gösterdiği ve ölçekler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunduğu için birden fazla bağımsız değişkenin modele alındığı çoklu doğrusal regresyon modeli bağımlı değişken üzerindeki etkiyi belirlemek için kurulmuştur. Aracılık etkisini test etmek için yapısal eşitlik modellemesinden iki aşamalı yaklaşım kullanılmıştır. Tek boyutlu ölçeklerde, model-veri uyumunu iyileştirmek için maddelere parselleme yapılmıştır. Parselleme yapmak için düzeltilmiş madde toplam korelasyon değerleri hesaplanmıştır. Bu değerler büyükten küçüğe sıralanmış ve daha sonra sırası ile dört parçaya, parsellerin toplam korelasyon değerleri birbiri ile dengeli olacak şekilde dağıtılmıştır. Aracılık etkisinin anlamlılığına bakmak için bootstrap analizi 5000 örneklemli kalibrasyonla SPSS programında PROCESS v4.1 Andrew F. Hayes makrosu ile yapılmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla kullanılan analiz yöntemlerinin sonuçlarına yer verilmiştir.

Araştırmaya katılan 484 bireye ait tanımlayıcı istatistikler tablo 1’de verilmiştir.

3.1. Demografik Değişkenler ile Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki İlişki Bulgularının İncelenmesi

Tablo 1
Araştırmaya Katılan Bireylere Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	313	64,7
	Erkek	169	34,9
	Belirtmek istemiyorum	2	0,4
Yaş	18 – 24	110	22,7
	25 – 34	238	49,2
	35 – 44	74	15,3
	45 – 54	52	10,7
	55 – 64	10	2,1
Eğitim Düzeyi	İlkokul	4	0,8
	Ortaokul	5	1
	Lise	72	14,9
	Ön lisans	12	2,5
	Lisans	319	66
	Yüksek lisans	66	13,7
	Doktora	5	1

Tablo 1’e göre araştırmaya katılan bireylerin %64,7’si cinsiyetini kadın, %34,9’u erkek olarak belirtirken çalışmaya katılanların %0,4’ü cinsiyetini belirtmek istememiştir. Bireylerin %22,7’si 18 – 24; %49,2’si 25-34; %15,3’ü 35 – 44; %10,7’si 45 – 54 ve %2,1’i 55 – 64 yaş aralığındadır. Bireylerin %0,8’i ilkokul; %1’i ortaokul; %14,9’u lise; %2,5’i ön lisans; %66’sı lisans; %13,7’si yüksek lisans ve %1’i doktora eğitim düzeyine sahiptir.

Tablo 2**Ölçeklerden Elde Edilen Toplam Puanların Betimsel Analiz Sonuçları**

	n	En düşük puan	En yüksek puan	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık		Basıklık	
						İstatistik	SH	İstatistik	SH
ÇÇTÖ	484	30	83	43,81	11,03	0,96	0,11	0,39	0,22
DT	484	5	18	7,05	2,88	1,58	0,11	1,82	0,22
FT	484	5	13	5,53	1,30	3,05	0,11	9,91	0,22
Fİ	484	5	15	6,89	2,46	1,34	0,11	1,03	0,22
Dİ	484	5	22	9,26	3,82	0,89	0,11	0,12	0,22
CT	484	5	14	5,52	1,52	3,43	0,11	11,89	0,22
AKK	484	5	22	9,56	3,70	0,89	0,11	0,52	0,22
PEÖ	484	81	188	136,22	19,22	0,09	0,11	-0,11	0,22
ÖAÖ	484	33	120	82,33	16,47	-0,04	0,11	-0,30	0,22

*ÇÇTÖ: Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği; DT: Duygusal Taciz; FT: Fiziksel Taciz; Fİ: Fiziksel İhmal; Dİ: Duygusal İhmal; CT: Cinsel Taciz; AKK: Aşırı Koruma Kontrol; PEÖ: Psikolojik Esneklik Ölçeği; ÖAÖ: Öz Anlayış Ölçeği

Normal dağılıma uygunluğu araştırmak için kullanılabilecek ölçütlerden biri basıklık ve çarpıklık katsayılarıdır. Basıklık ve çarpıklık değerleri +2,0 ve -2,0 değerleri arasında (George ve Mallery, 2010) ise dağılımın normalliğinden söz edilebilir.

Tablo 2’de ölçeklerden elde edilen toplam puanlara ait en düşük ve en yüksek puanlar, toplam puanların ortalamaları, standart sapma değerleri, basıklık ve çarpıklık katsayıları ve standart hata değerleri bulunmaktadır.

Tablo 2’de göre çocukluk çağı travmaları ölçeğinden alınan en düşük puan 30; en yüksek puan 83’tür. Ölçeğin aritmetik ortalaması 43,81’dir (SS=11,03). Ölçekten elde edilen çarpıklık katsayısı 0,96 (SH=0,11) ve basıklık katsayısı ise 0,39’dur (SH=0,22)ve buna göre dağılım normallik göstermektedir. Çocukluk çağı travmaları ölçeğinin duygusal taciz alt boyutundan alınan en düşük puan 5; en yüksek puan 18’dir. Ölçeğin aritmetik ortalaması 7,05’tir (SS=2,88). Ölçekten elde edilen çarpıklık katsayısı 1,58 (SH=0,11) ve basıklık katsayısı ise 1,82’dir (SH=0,22)ve buna göre dağılım normallik göstermektedir. Çocukluk çağı travmaları ölçeğinin fiziksel taciz alt boyutundan alınan en düşük puan 5; en yüksek puan 13’tür. Ölçeğin aritmetik ortalaması 5,53’tür (SS=1,30). Ölçekten elde edilen çarpıklık katsayısı 3,05 (SH=0,11) ve basıklık katsayısı ise 9,91’dir (SH=0,22) ve buna göre dağılım normallik göstermemektedir.

Psikolojik esneklik ölçeğinden alınan en düşük puan 81; en yüksek puan 188'dir. Ölçeğin aritmetik ortalaması 136,22'dir (SS=19,22). Ölçekten elde edilen çarpıklık katsayısı 0,09 (SH=0,11) ve basıklık katsayısı ise -0,11'dir (SH=0,22) ve buna göre dağılım normallik göstermektedir.

Öz anlayış ölçeğinden alınan en düşük puan 33; en yüksek puan 120'dir. Ölçeğin aritmetik ortalaması 82,33'tür (SS=16,47). Ölçekten elde edilen çarpıklık katsayısı -0,04 (SH=0,11) ve basıklık katsayısı ise -0,30'dur (SH=0,22) ve buna göre dağılım normallik göstermektedir.

Tablo 3
Cinsiyete Göre Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Normallik Analizi

		n	En düşük puan	En yüksek puan	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık İstatistiği	SH	Basıklık İstatistik	SH
Kadın	ÇÇTÖ	313	30	83	43,67	11,20	0,93	0,14	0,22	0,27
	DT	313	5	18	7,16	3,05	1,48	0,14	1,28	0,27
	FT	313	5	13	5,47	1,21	3,30	0,14	12,05	0,27
	Fİ	313	5	15	6,72	2,43	1,58	0,14	1,96	0,27
	Dİ	313	5	22	9,07	3,68	0,97	0,14	0,42	0,27
	CT	313	5	14	5,70	1,79	2,87	0,14	7,70	0,27
	AKK	313	5	22	9,55	3,76	0,91	0,14	0,57	0,27
	PEÖ	313	81	188	135,69	19,97	0,06	0,14	-0,10	0,27
	ÖAÖ	313	38	120	81,14	17,24	0,06	0,14	-0,42	0,27
Erkek	ÇÇTÖ	169	30	80	43,93	10,69	1,03	0,19	0,92	0,37
	DT	169	5	17	6,83	2,51	1,81	0,19	3,34	0,37
	FT	169	5	12	5,64	1,42	2,76	0,19	7,71	0,37
	Fİ	169	5	14	7,18	2,48	0,99	0,19	-0,12	0,37
	Dİ	169	5	20	9,56	4,03	0,76	0,19	-0,25	0,37
	CT	169	5	9	5,20	0,73	4,06	0,19	16,05	0,37
	AKK	169	5	22	9,54	3,60	0,86	0,19	0,45	0,37
	PEÖ	169	93	184	137,40	17,72	0,23	0,19	-0,26	0,37
	ÖAÖ	169	33	120	84,67	14,76	-0,20	0,19	0,12	0,37

Tablo 3'te cinsiyete göre gruplarda, araştırmada kullanılan ölçeklerin betimsel analizlerine yer verilmiştir. Buna göre çocukluk çağı travmaları ölçeğinin fiziksel taciz ve cinsel taciz alt boyutu dışındaki ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ile -2 arasında kaldığı ve verilerin cinsiyete göre normal dağılım gösterdiği görülmektedir. Analizlere cinsiyetini belirtmek istemeyen 2 kişi dahil edilmemiştir.

Tablo 4**Cinsiyete Göre Ölçeklerden Alınan Puanların Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları**

Bağımlı Değişken	Levene Testi		t	sd	p
	F	p			
ÇÇTÖ	1,37	0,24	-0,25	480	0,80
DT	9,44	0,00**	1,28	404,75	0,20
Fİ	1,51	0,22	-1,98	480	0,05
Dİ	3,02	0,08	-1,34	480	0,18
AKK	0,36	0,55	0,04	480	0,97
PEÖ	2,97	0,09	-0,94	480	0,35
ÖAÖ	4,64	0,03*	-2,36	392,10	0,02*

*p<0,05; **p<0,01

Tablo 4' te yer alan bağımsız örneklem t testi öncesi varyansların homojenliğini test etmek için yapılan Levene Testi sonuçlarına göre gruplar arası çocukluk çağı travmaları ölçeği, fiziksel ihmal, duygusal ihmal, aşırı koruma kontrol psikolojik esneklik ölçeği, için homojen ($p>0,05$); duygusal taciz ve öz anlayış ölçeği için homojen değildir ($p<0,05$). Buna göre tabloda varyansların homojen olduğu ve olmadığı bağımsız örneklem t testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4'e göre çocukluk çağı travmaları ölçeği puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılaşmamaktadır ($t(480)=-0,25$; $p>0,05$). Çocukluk çağı travmaları ölçeği puanları için, kadınların ortalamaları ($\bar{X}=43,67$) erkeklerin ortalamalarından ($\bar{X}=43,93$) istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük değildir.

Çocukluk çağı travmaları ölçeği fiziksel taciz alt boyutu puanları için, kadınların ortalamaları ($\bar{X}=5,47$) erkeklerin ortalamalarından ($\bar{X}=5,64$) istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük değildir. Çocukluk çağı travmaları ölçeği cinsel taciz alt boyutu puanları için, kadınların ortalamaları ($\bar{X}=5,70$) erkeklerin ortalamalarından ($\bar{X}=5,19$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir.

Çocukluk çağı travmaları ölçeğinin duygusal taciz alt boyutu puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılaşmamaktadır ($t(404,75)=1,28$; $p>0,05$). Çocukluk çağı travmaları ölçeğinin duygusal taciz alt boyutu puanları için, kadınların ortalamaları ($\bar{X}=7,16$) erkeklerin ortalamalarından ($\bar{X}=6,83$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek değildir. Çocukluk çağı travmaları ölçeğinin fiziksel ihmal alt boyutu puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılaşmamaktadır ($t(480)=-1,98$; $p>0,05$). Çocukluk çağı travmaları ölçeğinin fiziksel ihmal

alt boyutu puanları için, kadınların ortalamaları ($\bar{X}=6,72$) erkeklerin ortalamalarından ($\bar{X}=7,18$) istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük değildir. Çocukluk çağı travmaları ölçeğinin duygusal ihmal alt boyutu puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılaşmamaktadır ($t(480)=-1,34$; $p>0,05$). Çocukluk çağı travmaları ölçeğinin duygusal ihmal alt boyutu puanları için, kadınların ortalamaları ($\bar{X}=9,07$) erkeklerin ortalamalarından ($\bar{X}=9,56$) istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük değildir. Çocukluk çağı travmaları ölçeğinin aşırı koruma kontrol alt boyutu puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılaşmamaktadır ($t(480)=0,04$; $p>0,05$). Çocukluk çağı travmaları ölçeğinin aşırı koruma kontrol alt boyutu puanları için, kadınların ortalamaları ($\bar{X}=9,55$) erkeklerin ortalamalarından ($\bar{X}=9,54$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek değildir.

Psikolojik esneklik ölçeği puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılaşmamaktadır ($t(480)=-0,94$; $p>0,05$). Psikolojik esneklik ölçeği puanları için, kadınların ortalamaları ($\bar{X}=135,69$) erkeklerin ortalamalarından ($\bar{X}=137,40$) istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük değildir.

Öz anlayış ölçeğinin puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılaşmaktadır ($t(392,10)=-2,36$; $p<0,05$). Öz anlayış ölçeğinin puanları için, kadınların ortalamaları ($\bar{X}=81,14$) erkeklerin ortalamalarından ($\bar{X}=84,67$) istatistiksel olarak anlamlı derecede düşüktür.

Tablo 5
Cinsiyete Göre Fiziksel Taciz ve Cinsel Taciz Puanlarının Mann-Whitney U Testi
Sonuçları

Bağımlı Değişken	U	Standart Hata	Standartlaştırılmış Test İstatistiği	p
Fiziksel Taciz	28230,50	1048,86	1,70	0,09
Cinsel Taciz	23529,50	909,96	-3,21	0,00*

* $p<0,01$

Tablo 5'te yer alan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre çocukluk çağı travmaları ölçeği fiziksel taciz alt boyutu puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılaşmamaktadır ($U=28230,50$; $p>0,05$). Çocukluk çağı travmaları ölçeği cinsel taciz alt boyutu puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılaşmaktadır ($U=23529,50$; $p<0,01$).

Tablo 6
Yaşa Göre Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Normallik Analizi

		n	En düşük puan	En yüksek puan	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık İstatisti k	SH	Basıklık İstatistik	SH
18 – 24	ÇÇTÖ	110	30	75	44,24	11,26	0,86	0,23	0,01	0,46
	DT	110	5	18	7,45	2,95	1,26	0,23	0,95	0,46
	FT	110	5	12	5,43	1,10	3,34	0,23	13,31	0,46
	Fİ	110	5	15	6,63	2,47	1,59	0,23	1,62	0,46
	Dİ	110	5	20	9,52	3,88	0,89	0,23	0,10	0,46
	CT	110	5	13	5,75	1,93	2,82	0,23	7,31	0,46
	AKK	110	5	22	9,45	3,73	1,03	0,23	1,05	0,46
	PEÖ	110	93	185	128,43	18,26	0,29	0,23	0,26	0,46
	ÖAÖ	110	33	120	73,88	15,53	0,30	0,23	0,85	0,46
25 – 34	ÇÇTÖ	238	30	83	43,35	10,92	1,13	0,16	1,02	0,31
	DT	238	5	17	7,00	2,93	1,76	0,16	2,42	0,31
	FT	238	5	13	5,58	1,35	2,96	0,16	9,37	0,31
	Fİ	238	5	14	6,57	2,09	1,32	0,16	0,96	0,31
	Dİ	238	5	22	9,15	3,72	0,94	0,16	0,36	0,31
	CT	238	5	14	5,41	1,32	3,91	0,16	16,36	0,31
	AKK	238	5	22	9,66	3,78	0,90	0,16	0,46	0,31
	PEÖ	238	81	186	138,03	19,76	0,11	0,16	-0,28	0,31
	ÖAÖ	238	44	119	83,43	16,03	-0,01	0,16	-0,56	0,31
35 – 44	ÇÇTÖ	74	30	78	44,45	11,77	0,81	0,28	-0,08	0,55
	DT	74	5	16	7,09	2,99	1,35	0,28	0,82	0,55
	FT	74	5	12	5,51	1,47	3,38	0,28	11,11	0,55
	Fİ	74	5	15	7,36	2,76	1,15	0,28	0,43	0,55
	Dİ	74	5	20	9,23	4,16	0,84	0,28	-0,26	0,55
	CT	74	5	13	5,54	1,54	3,38	0,28	11,74	0,55
	AKK	74	5	21	9,70	3,92	0,83	0,28	0,19	0,55
	PEÖ	74	82	188	140,08	18,82	-0,25	0,28	0,76	0,55
	ÖAÖ	74	40	118	86,45	17,30	-0,43	0,28	-0,17	0,55
45 – 54	ÇÇTÖ	52	30	72	44,15	10,48	0,69	0,33	-0,26	0,65
	DT	52	5	14	6,56	2,37	1,74	0,33	2,73	0,65
	FT	52	5	10	5,60	1,22	2,17	0,33	3,99	0,65
	Fİ	52	5	15	7,87	2,92	1,02	0,33	0,28	0,65
	Dİ	52	5	19	9,44	3,75	0,78	0,33	0,03	0,65
	CT	52	5	12	5,52	1,31	3,22	0,33	12,05	0,65
	AKK	52	5	16	9,17	3,12	0,27	0,33	-1,08	0,65
	PEÖ	52	109	176	138,60	16,37	0,22	0,33	-0,52	0,65
	ÖAÖ	52	51	120	88,00	13,69	0,12	0,33	0,40	0,65
55 – 64	ÇÇTÖ	10	32	58	43,40	9,88	0,38	0,69	-1,32	1,33
	DT	10	5	10	6,00	1,63	1,91	0,69	3,76	1,33
	FT	10	5	8	5,50	1,08	1,98	0,69	2,82	1,33
	Fİ	10	5	13	8,70	3,23	0,02	0,69	-1,68	1,33
	Dİ	10	5	17	8,40	3,81	1,35	0,69	1,90	1,33
	CT	10	5	11	5,60	1,90	3,16	0,69	10,00	1,33
	AKK	10	6	14	9,20	2,66	0,84	0,69	-0,38	1,33
	PEÖ	10	119	159	137,90	11,86	-0,13	0,69	0,26	1,33
	ÖAÖ	10	74	109	89,10	10,14	0,49	0,69	0,53	1,33

Tablo 6’da yaşa göre gruplarda, araştırmada kullanılan ölçeklerin betimsel analizlerine yer verilmiştir. Buna göre çocukluk çağı travmaları ölçeğinin fiziksel taciz ve cinsel taciz alt

boyutu dışındaki ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ile -2 arasında kaldığı ve verilerin yaşa göre normal dağılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 7
Yaşa Göre Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Varyanslarının Homojenlik Testi
Sonuçları

Bağımsız Değişken	Levene İstatistiği (F)	sd1	sd2	p
ÇÇTÖ	0,73	4	479	0,57
DT	1,83	4	479	0,12
Fİ	4,42	4	479	0,00**
Dİ	0,70	4	479	0,59
AKK	0,86	4	479	0,49
PEÖ	1,78	4	479	0,13
ÖAÖ	2,68	4	479	0,03*

*p<0,05; **p<0,01

Tek yönü ANOVA’da gruplar arası farklılığın hangi yöne olduğunu belirleyen post hoc testine karar verebilmek için öncelikle varyansların homojenliğini test etmek gereklidir ve bu sebeple Levene Testi yapılmıştır. Levene testisinde varyansların homojen olduğu durumlarda ($p>0,05$) post hoc testlerinden Tukey, varyansların homojen olmadığı durumlarda ($p<0,05$) post hoc testlerinden Tamhane’nin T2 testi kullanılmıştır.

Tablo 8
Yaşa Göre Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Bağımsız Değişken	Kareler Toplamı	sd	F	p
ÇÇTÖ	Gruplar arası	107,47	4	0,22
	Grup içi	58687,66	479	0,93
	Grup içi	6587,52	479	
PEÖ	Gruplar arası	6601,49	483	6,27
	Grup içi	8880,52	4	0,00*
ÖAÖ	Gruplar arası	6010,38	479	11,55
	Grup içi	11524,04	4	0,00*

*p<0,001

Tablo 8’e göre çocukluk çağı travmaları ölçeği puanlarında yaşa göre gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ($F(4, 449)=0,22$; $p>0,05$). Çocukluk çağı travmaları ölçeği puanlarında 18 – 24 ($\bar{X}=44,24$); 25 – 34 ($\bar{X}=43,35$); 35 – 44 ($\bar{X}=44,45$);

45 – 54 ($\bar{X}$ =44,15) ve 55 – 64 ($\bar{X}$ =43,40) yaş aralığındaki bireylerin ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı derecede farklı değildir.

Psikolojik esneklik ölçeği puanlarında yaşa göre gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F(4, 449)=6,27$; $p<0,001$). Psikolojik esneklik ölçeği puanlarında 18 – 24 ($\bar{X}$ =128,43); 25 – 34 ($\bar{X}$ =138,03); 35 – 44 ($\bar{X}$ =140,08); 45 – 54 ($\bar{X}$ =138,60) ve 55 – 64 ($\bar{X}$ =137,90) yaş aralığındaki bireylerin ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı derecede farklıdır.

Öz anlayış ölçeği puanlarında yaşa göre gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F(4, 449)=11,55$; $p<0,001$). Öz anlayış ölçeği puanlarında 18 – 24 ($\bar{X}$ =73,88); 25 – 34 ($\bar{X}$ =83,43); 35 – 44 ($\bar{X}$ =86,45); 45 – 54 ($\bar{X}$ =88,00) ve 55 – 64 ($\bar{X}$ =89,10) yaş aralığındaki bireylerin ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı derecede farklıdır. Gruplar arası farklılık olan ölçeklerde farklılığın yönünü belirlemek için post hoc analizlerine başvurulmuştur.

Çocukluk çağı istismar yaşantısı yaşa göre değişmemektedir fakat analiz sonucunda elde edilen verilere göre psikolojik esneklik ve öz anlayış ölçeği yaşa göre farklılık göstermektedir.

Tablo 9

Yaş Göre Fiziksel Taciz Ve Cinsel Taciz Puanlarının Kruskal-Wallis Sonuçları

Bağımlı Değişken	H	df	P
Fiziksel Taciz	2,11	4	0,72
Cinsel Taciz	3,03	4	0,55

Tablo 9'ye göre çocukluk çağı travmaları ölçeğinin fiziksel taciz alt boyutunda gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ($H(4)=2,11$; $p>0,05$). Çocukluk çağı travmaları ölçeğinin fiziksel taciz alt boyutu puanlarında 18 – 24 ($\bar{X}$ =5,43); 25 – 34 ($\bar{X}$ =5,58); 35 – 44 ($\bar{X}$ =5,51); 45 – 54 ($\bar{X}$ =5,60) ve 55 – 64 ($\bar{X}$ =5,50) yaş aralığındaki bireylerin ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı derecede farklı değildir. Çocukluk çağı travmaları ölçeğinin cinsel taciz alt boyutunda gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ($H(4)=3,03$; $p>0,05$). Çocukluk çağı travmaları ölçeğinin cinsel taciz alt boyutu puanlarında 18 – 24 ($\bar{X}$ =5,75); 25 – 34 ($\bar{X}$ =5,41); 35 – 44 ($\bar{X}$ =5,54); 45

– 54 ($\bar{X}=5,52$) ve 55 – 64 ($\bar{X}=5,60$) yaş aralığındaki bireylerin ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı derecede farklı değildir.

Korelasyon katsayısı 0,00 – 0,30 arasında ise çok düşük; 0,30 – 0,50 arasında ise düşük; 0,50 – 0,70 arasında ise orta; 0,70 – 0,90 arasında ise yüksek ve 0,90 – 1,00 arasında ise çok yüksek şeklinde yorumlanır (Hinkle, Wiersma ve Jurs, 2003).



3.2. Ölçekler ve Ölçekler Arası Korelasyon Bulgularının İncelenmesi

Tablo 10

Ölçekler ve Alt Ölçekler Arası Korelasyonlar

Ölçekler	1	2	3 ¹	4	5	6 ¹	7	8	9
1.ÇCTÖ	-								
2.DT	0,79**	-							
3.FT	0,45**	0,41**	-						
4.Fİ	0,61**	0,30**	0,25**	-					
5.Dİ	0,86**	0,62**	0,30**	0,51**	-				
6.CT	0,32**	0,28**	0,19**	0,15**	0,18**	-			
7.AKK	0,76**	0,50**	0,29**	0,26**	0,54**	0,12**	-		
8.PEÖ	-0,37**	-0,27**	-0,17**	-0,20**	-0,37**	-0,11*	-0,31**	-	
9.ÖAÖ	-0,37**	-0,28**	-0,16**	-0,17**	-0,37**	-0,10*	-0,31**	0,66**	-

*p<0,05; **p<0,01; ¹Koyu renkli değerler Spearman korelasyon katsayısına aittir.

Çocukluk çağı travmaları ölçeği ile çocukluk çağı travmaları ölçeğinin duygusal taciz alt boyutu arasında pozitif yönlü, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0,79$; $p<0,01$); fiziksel taciz alt boyutu arasında pozitif yönlü, düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0,45$; $p<0,01$); fiziksel ihmal alt boyutu arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0,61$; $p<0,01$); duygusal ihmal alt boyutu arasında pozitif yönlü, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0,86$; $p<0,01$); cinsel taciz alt boyutu arasında pozitif yönlü, düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0,32$; $p<0,01$); aşırı koruma kontrol alt boyutu arasında pozitif yönlü, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0,76$; $p<0,01$); psikolojik esneklik ölçeği arasında negatif yönlü, düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=-0,37$; $p<0,01$) ve öz anlayış ölçeği arasında negatif yönlü, düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=-0,37$; $p<0,01$) bulunmaktadır.

Çocukluk çağı travmaları ölçeğinin duygusal taciz alt boyutu ile fiziksel taciz alt boyutu arasında pozitif yönlü, düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0,41$; $p<0,01$); fiziksel ihmal alt boyutu arasında pozitif yönlü, düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0,30$; $p<0,01$); duygusal ihmal alt boyutu arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0,62$; $p<0,01$); cinsel taciz alt boyutu arasında pozitif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0,28$; $p<0,01$); aşırı koruma kontrol alt boyutu arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0,50$; $p<0,01$); psikolojik esneklik ölçeği arasında negatif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=-0,27$;

$p<0,01$) ve öz anlayış ölçeği arasında negatif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=-0,28$; $p<0,01$) bulunmaktadır.

Çocukluk çağı travmaları ölçeğinin fiziksel taciz alt botu ile fiziksel ihmal alt boyutu arasında pozitif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0,25$; $p<0,01$); duygusal ihmal alt boyutu arasında pozitif yönlü, düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0,30$; $p<0,01$); cinsel taciz alt boyutu arasında pozitif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0,19$; $p<0,01$); aşırı koruma kontrol alt boyutu arasında pozitif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0,29$; $p<0,01$); psikolojik esneklik ölçeği arasında negatif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=-0,17$; $p<0,01$); ve öz anlayış ölçeği arasında negatif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=-0,16$; $p<0,01$) bulunmaktadır.

Çocukluk çağı travmaları ölçeğinin fiziksel ihmal alt boyutu ile duygusal ihmal alt boyutu arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0,51$; $p<0,01$); cinsel taciz alt boyutu arasında pozitif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0,15$; $p<0,01$); aşırı koruma kontrol alt boyutu arasında pozitif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0,26$; $p<0,01$); psikolojik esneklik ölçeği arasında negatif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=-0,20$; $p<0,01$) ve öz anlayış ölçeği arasında negatif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=-0,17$; $p<0,01$) bulunmaktadır.

Çocukluk çağı travmaları ölçeğinin duygusal ihmal alt boyutu ile cinsel taciz alt boyutu arasında pozitif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0,18$; $p<0,01$); aşırı koruma kontrol alt boyutu arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0,54$; $p<0,01$); psikolojik esneklik ölçeği arasında negatif yönlü, düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=-0,37$; $p<0,01$) ve öz anlayış ölçeği arasında negatif yönlü, düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=-0,37$; $p<0,01$) bulunmaktadır.

Çocukluk çağı travmaları ölçeğinin cinsel taciz alt boyutu ile aşırı koruma kontrol alt boyutu arasında pozitif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0,12$; $p<0,01$); psikolojik esneklik ölçeği arasında negatif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=-0,11$; $p<0,05$) ve öz anlayış ölçeği arasında negatif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=-0,10$; $p<0,05$) bulunmaktadır.

Çocukluk çağı travmaları ölçeğinin aşırı koruma kontrol alt boyutu ile psikolojik esneklik ölçeği arasında negatif yönlü, düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=-0,31$; $p<0,01$) ve öz anlayış ölçeği arasında negatif yönlü, düşük ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=-0,31$; $p<0,01$) bulunmaktadır.

Psikolojik esneklik ölçeği ve öz anlayış ölçeği arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($r=0,66$; $p<0,01$) bulunmaktadır.

3.3. Çocukluk Çağı Travmalarının, Öz Şefkat Ve Psikolojik Esneklik Değişkenleri ile İlişki ve Yordam Bulgularının İncelenmesi

Tablo 11

Çocukluk Çağı Travmalarının ve Öz Anlayışın Psikolojik Esneklik Puanını Açıklama Gücü

Model	R	Düzeltilmiş R ²	ΔR ²	F	p
ÇÇTÖ*ÖAÖ	0,67	0,45	0,45	197,56	0,00*

* $p<0,001$

Çocukluk çağı travmaları ölçeği ve öz anlayış ölçeği puanlarının psikolojik esneklik puanını açıklama gücünü belirlemek için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre bağımsız değişkenlerin psikolojik esneklik puanı ile ilişkisi yüksek ($R=0,67$) ve açıklama oranı %45'tir. Kurulan bu çoklu doğrusal regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($F(2,481)=197,56$; $p<0,001$).

Tablo 12

Çocukluk Çağı Travmalarının ve Öz Anlayışın Psikolojik Esneklik Puanını Yordamasına Ait Sonuçlar

Bağımsız Değişkenler	β	Standart Hata	Standardize Edilmiş β	t	p	Tolerans	VIF
Sabit	89,56	5,26	-	17,03	0,00*		
ÇÇTÖ	-0,26	0,06	-0,15	-4,04	0,00*	0,86	1,16
ÖAÖ	0,70	0,04	0,60	16,55	0,00*	0,86	1,16

* $p<0,001$

Kurulan çoklu doğrusal regresyon modelindeki değişkenler arası çoklu bağlantı sorunu olup olmadığını belirlemek için incelenen değerler (tolerans $>0,10$; VIF <10) değişkenlerin analize uygun olduğunu göstermektedir. Regresyon analizi sonucu elde edilen parametreler

incelendiğinde standardize edilmiş regresyon katsayısına göre sırasıyla psikolojik esneklik yordanan değişkeni üzerinde öz anlayışın etkisinin ($\beta=0,60$; $t=16,55$; $p<0,001$) ve çocukluk çağı travmalarının etkisinin ($\beta=-0,15$; $t=-4,04$; $p<0,001$) olduğu görülmektedir. Buna göre öz anlayışın ve çocukluk çağı travmalarının psikolojik esnekliğin önemli birer yordayıcısı olduğu söylenebilir.

Bu bölümde çocukluk çağı istismar yaşantısının psikolojik esneklik üzerine doğrudan ve dolaylı etkilerini incelerken öz anlayışın aracılık rolüne ilişkin analizlere yer verilmiştir.

Tablo 13
Ölçme Modeli ve Yapısal Model İçin Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
χ^2/sd	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$2 \leq \chi^2/sd \leq 5$
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0,05$	$0,05 \leq RMSEA \leq 0,08$
SRMR	$0 \leq SRMR \leq 0,05$	$0,05 \leq SRMR \leq 0,08$
NFI	$0,95 \leq NFI < 1$	$0,90 \leq NFI < 0,95$
CFI	$0,95 \leq CFI < 1$	$0,90 \leq CFI < 0,95$
GFI	$0,95 \leq GFI < 1$	$0,90 \leq GFI < 0,95$

Tablo 13'da yer alan uyum iyiliği değerleri göz önüne alınarak yapısal eşitlik modellemesinde elde edilen ölçme modelleri ve yapısal modeller değerlendirilecektir (Çelik ve Yılmaz, 2013; Şimşek, 2007).

Tablo 14

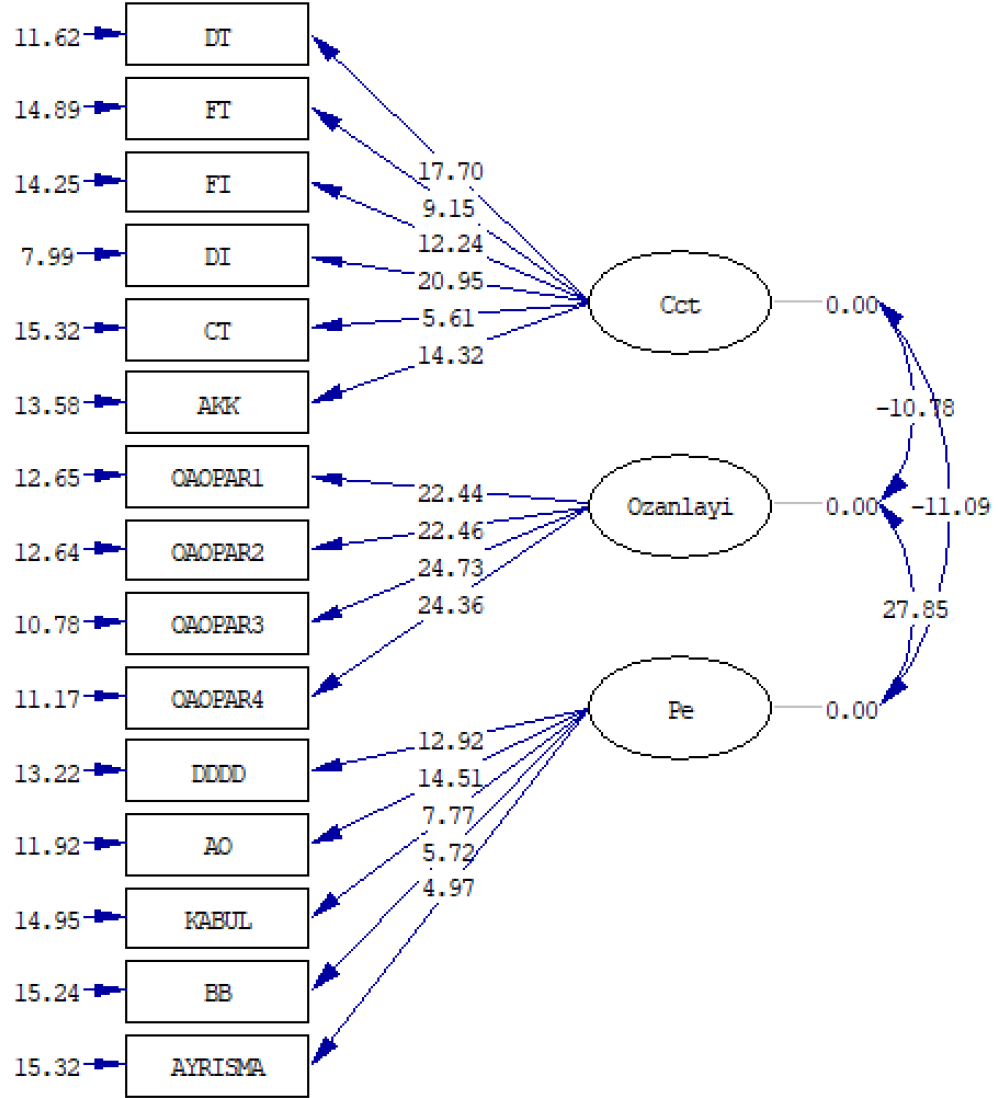
Çocukluk Çağı Travmaları, Öz Anlayış ve Psikolojik Esneklik ile Kurulan Ölçme Modeline Ait Parametre Değerleri

Örtük ve Gözlenen Değişkenler	Standardize Edilmemiş Faktör Yükleri	Standart Hata	Standardize Edilmiş Faktör Yükleri	t-değeri	R ²
Çocukluk Çağı Travmaları					
DT ¹	2,15	0,12	0,75	18,70	0,56
FT ¹	0,56	0,06	0,43	9,15	0,19
FI ¹	1,36	0,11	0,55	12,24	0,31
DI ¹	3,24	0,15	0,85	20,95	0,72
CT ¹	0,41	0,07	0,27	5,61	0,07
AKK ¹	2,34	0,16	0,63	14,32	0,40
Öz Anlayış					
Oaopar1 ²	3,89	0,17	0,84	22,44	0,71
Oaopar2 ²	3,75	0,17	0,84	22,46	0,71
Oaopar3 ²	4,08	0,17	0,89	24,73	0,80
Oaopar4 ²	4,10	0,17	0,88	24,73	0,80
Psikolojik Esneklik					
DDDD ³	4,97	0,38	0,60	12,92	0,36
AO ³	5,80	0,40	0,67	14,51	0,44
Kabul	2,38	0,31	0,38	7,77	0,14
BB ³	1,10	0,19	0,28	5,72	0,08
Ayrışma	0,88	0,18	0,25	4,97	0,06

¹ DT: Duygusal Taciz; FT: Fiziksel Taciz; FI: Fiziksel İhmal; DI: Duygusal İhmal; CT: Cinsel Taciz; AKK: Aşırı Koruma Kontrol; ² Oaopar1, Oaopar2, Oaopar3 ve Oaopar4: Öz anlayış ölçeğinin parselleridir. ³ DDDD: Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış; AO: Anda Olma; BB: Bağlamsal Benlik; *p<0,001

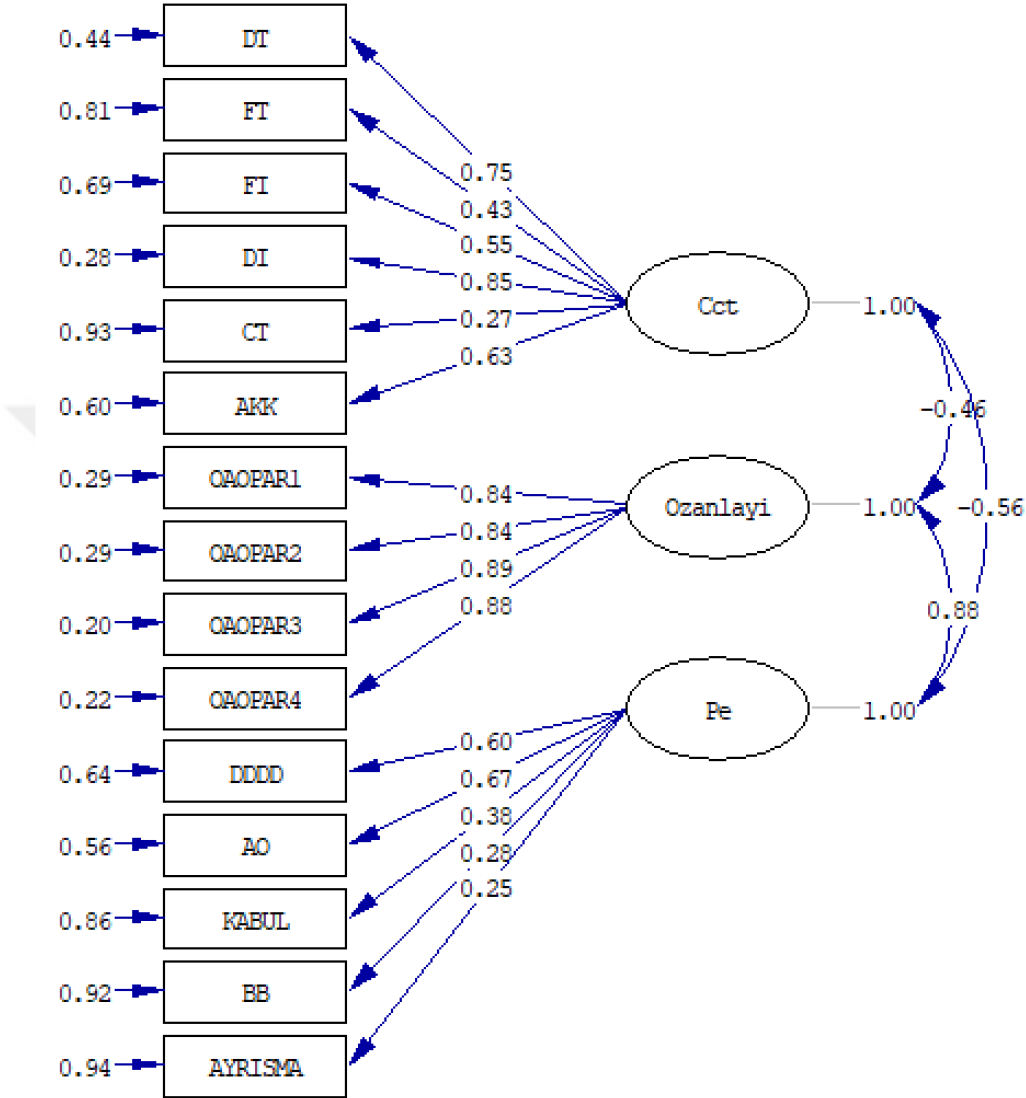
Ölçme modeline ait parametrelerin yer aldığı tablo incelendiğinde, standardize edilmiş faktör yüklerinin 0,25 ile 0,89 arasında değiştiği görülmektedir. Tabloda yer alan tüm faktör yükleri istatistiksel olarak anlamlı olduğu için ($t>3,29$; $p<0,001$) gözlenen değişkenlerin, örtük değişkenlerin anlamlı birer yordayıcısı olduğu söylenebilir.

Şekil 3
Çocukluk Çağı Travmaları, Öz Anlayış ve Psikolojik Esneklik ile Kurulan Ölçme
Modeline Ait t-değerleri



Şekil 4

Çocukluk Çağı Travmaları, Öz Anlayış ve Psikolojik Esneklik ile Kurulan Ölçme Modeline Ait Standardize Edilmiş Çözümleme Değerleri



Tablo 15

Çocukluk Çağı Travmaları, Öz Anlayış ve Psikolojik Esneklik ile Kurulan Ölçme Modelinde Yer Alan Örtük Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Örtük Değişkenler	1	2	3
1. Çocukluk Çağı Travmaları	-		
2. Öz Anlayış	-0,46*	-	
3. Psikolojik Esneklik	-0,56*	0,88*	-

*p<0,001

Tablo 15 incelendiğinde çocukluk çağı travmaları örtük değişkeni ile öz anlayış örtük değişkeni arasında negatif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve düşük ilişki ($r=-0,46$; $p<0,001$) ve psikolojik esneklik örtük değişkeni arasında negatif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve orta düzey ilişki ($r=-0,56$; $p<0,001$) bulunmaktadır. Öz anlayış örtük ile psikolojik esneklik örtük değişkeni arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek ilişki ($r=0,88$; $p<0,001$) bulunmaktadır.

Tablo 16

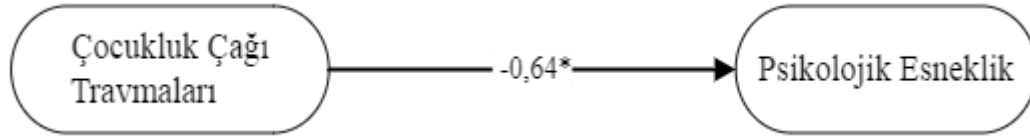
Çocukluk Çağı Travmaları, Öz Anlayış ve Psikolojik Esneklik ile Kurulan Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri

Model	χ^2/sd	RMSEA	SRMR	NFI	CFI	GFI
Ölçme Modeli	377,08/87=4,33	0,083	0,057	0,88	0,91	0,91

Tablo 16 incelendiğinde, ölçme modeline ait değerlerden ki kare değeri/ serbestlik derecesi, SRMR, CFI ve GFI değerleri kabul edilebilir uyum ($\chi^2/sd \leq 5$; $SRMR \leq 0,08$; $CFI \geq 0,90$; $GFI \geq 0,90$) göstermektedir. RMSEA değeri uyum göstermemektedir ($RMSEA \geq 0,08$) ancak RMSEA değerinin 0,08 ile 1 arasında olduğunda zayıf uyum (Fabrigar, MacCallum, Wegener ve Strahan, 1999) gösterdiğine ve küçük serbestlik derecelerinde RMSEA'nın anlamsız olduğu için CFI ve SRMR değerlerinin yorumlanması gerektiğine (Kenny ve arkadaşları, 2015) dair çalışmalar bulunmaktadır. NFI değeri de model-veri uyumunu sağlamamaktadır ($NFI \leq 0,90$) ancak diğer değerler model-veri uyumunu sağladığı için ölçme modeli yorumlanabilir bir modeldir denilebilir.

Şekil 5

Çocukluk Çağı Travmaları ve Psikolojik Esneklik Değişkenlerine Ait Yapısal Model

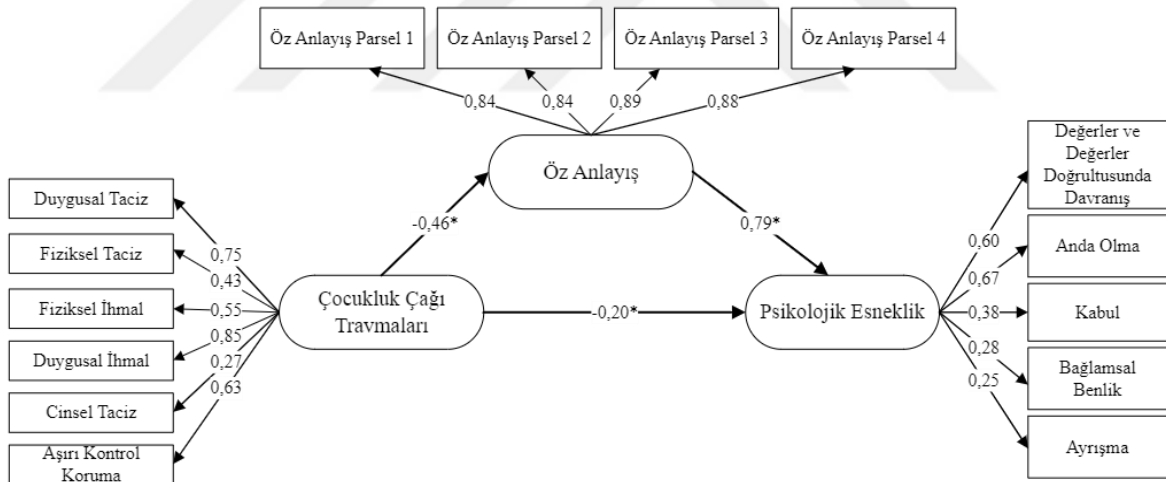


Şekil 3'te yer alan yapısal modele göre çocukluk çağı travmaları değişkeninin psikolojik esneklik değişkeni üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır ($\beta=-0,64$; $t=-9,24$; $p<0,001$).

Şekil 3'te kurulan yapısal modele aracı olarak öz anlayış değişkeni eklenmiş ve hipotetik model test edilmiştir. Aracı değişkenin yer aldığı yapısal modele ait değerler şekil 5'te yer almaktadır.

Şekil 6

Çocukluk Çağı Travmaları, Öz Anlayış ve Psikolojik Esneklik Değişkenlerine Ait Yapısal Model



Şekil 4'te yer alan yapısal model incelendiğinde çocukluk çağı travmalarının psikolojik esneklik üzerine etkisinde öz anlayışın kısmi aracılık ettiği görülmektedir. Modelin açıkladığı toplam varyans %80'dir. Bir başka deyişle, çocukluk çağı travmalarının psikolojik esneklik üzerine etkisinin %80'i öz anlayış ile açıklanmaktadır. Yapısal modele ait uyum iyiliği değerleri tablo 17'de verilmiştir.

Tablo 17

Çocukluk Çağı Travmaları, Öz Anlayış ve Psikolojik Esneklik ile Kurulan Yapısal Model İçin Uyum İyiliği Değerleri

Model	χ^2/sd	RMSEA	SRMR	NFI	CFI	GFI
Yapısal Model	377,08/87=4,33	0,083	0,057	0,88	0,91	0,91

Tablo 17 incelendiğinde, yapısal modele ait değerlerden ki kare değeri/ serbestlik derecesi, SRMR, CFI ve GFI değerleri kabul edilebilir uyum ($\chi^2/sd \leq 5$; $SRMR \leq 0,08$; $CFI \geq 0,90$; $GFI \geq 0,90$) göstermektedir. RMSEA değeri ($RMSEA \geq 0,08$) ve NFI değeri ($NFI \leq 0,90$) model-veri uyumunu sağlamamaktadır ancak diğer değerler model-veri uyumunu sağladığı için yapısal model yorumlanabilir bir modeldir denilebilir.

Modeldeki doğrudan ve dolaylı etkilerin toplam etkisinin anlamlılığına bakmak için yapılan bootstrap analizine ait değerler tablo 18’ de yer almaktadır.

Tablo 18

Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkilere Etkilere Ait Bootstrap Analizi Sonuçları

	Etkiler	<i>b</i>	SH	%95 Güven Aralığı	β	P
Doğrudan Etkiler	ÇÇT → Öz Anlayış	-0,56	0,06	[-0,68; -0,43]	-0,37	0,00*
	ÇÇT → Psikolojik Esneklik	-0,26	0,06	[-0,38; -0,13]	-0,15	0,00*
	Öz Anlayış → Psikolojik Esneklik	0,70	0,04	[0,62; 0,79]	0,60	0,00*
Toplam Etkiler	ÇÇT → Psikolojik Esneklik	-0,65	0,07	[-0,79; -0,50]	-0,37	0,00*
Dolaylı Etkiler	Öz Anlayış → Psikolojik Esneklik	-0,39	0,05	[-0,50; -0,29]	-0,22	-

ÇÇT: Çocukluk Çağı Travmaları *p<0,001

Tablo 18’e göre öz anlayışın aracılık etkisinin anlamlılığının test edildiği bootstrap analizi sonuçlarına göre çocukluk çağı travmalarının psikolojik esneklik üzerine dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ($\beta = -0,22$; $BootSE = 0,03$; $BootCI = [-0,28; -0,17]$). Güven aralığının 0 (sıfır) değerini içermesi analizin istatistiksel olarak anlamlı olmadığına göstergesi olarak yorumlanabilir (Shrout ve Bolger,2002). Özetle, çocukluk çağı travmalarının psikolojik esneklik üzerine etkisine öz anlayış kısmi aracılık etmektedir.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırmada çocukluk çağı istismar yaşantısı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü incelenmesi amaçlanmıştır. Ek olarak araştırmanın bu bölümünde, çalışmanın çerçevesi kapsamında ortaya atılan hipotezlerin sonuçlarının literatür çalışmalarıyla birlikte incelenip yorumlanmasına yer verilmektedir.

4.1. Çocukluk Çağı İstismar Yaşantısının, Öz Şefkat ve Psikolojik Esneklik Düzeyi Arasında Anlamlı İlişkisi Var Mıdır?

Çocukluk çağı istismar yaşantısı, öz şefkat ve psikolojik esneklik düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen bu araştırmada elde edilen bulgular incelenmiştir. Mevcut çalışmada çocukluk çağı travmaları, psikolojik esneklik ve öz anlayış değişkeni arasında negatif yönlü ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sebeple çocukluk çağı istismar yaşantısı arttıkça psikolojik esneklik ve öz şefkat değerlerinin düştüğü ortaya çıkmıştır. Bir diğer deyişle çocukluk çağı travmasına maruz kalma oranı arttıkça bu bireylerin psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeyini geliştirmelerinde engelleyici bir faktör olduğu incelenmiştir. Literatürde mevcut çalışmaya paralel olarak Boykin vd. (2018) tarafından öz-şefkat ve psikolojik esneklik korkusu kavramları ile bir çalışma yürütmüştür. Bu çalışmada çocuklukta kötü muameleye maruz kalan 288 kadın ile yapılan çalışmada sonucunda travmatik yaşam olaylarına bağlı bu belirtilere yönelik tedavilerde öz-şefkat eksikliği ve öz-şefkat korkusu ile psikolojik esneklik korkusu ve psikolojik katılık kavramlarının tedaviye engel olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bir başka deyişle çocukluk çağı istismarı ve ihmali gibi çocukluk çağında kötü muamele, bireylerin tedavi süreçlerinde psikolojik esneklik ve öz şefkat geliştirebilmelerine engel olmaktadır (Boykin vd., 2018). Ek olarak Harris (2020), tarafından öz-şefkat ve psikolojik esneklik değerleri arasında anlamlı ve güçlü bir ilişki bulunduğu, katılımcıların dörtte birinden fazlasının çocukluk çağında 4 ya da daha fazla sayıda duygusal ihmal ve istismar ve kayıp yaşadığı tespit edilmiştir. Ayrıca aynı çalışmada olumsuz yaşam olaylarının psikolojik esneklik ve öz-şefkatle birlikte etkisinin azaldığı tespit edilmiştir (Harris, 2020).

4.2. Çocukluk Çağı İstismar Yaşantısı ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkiye, Öz-Şefkat Aracılık Etmekte Midir?

Mevcut çalışmada çocukluk çağı istismar yaşantısı yaşayan bireylerin psikolojik esneklikleri düzeyine öz-şefkatin aracılık edip etmediğinin araştırılmasına yönelik analiz

sonuçlarının tartışılması ele alınmıştır. Yapısal model incelendiğinde çocukluk çağı istismar yaşantısının psikolojik esneklik üzerine etkisinde öz-anlayışın (öz-şefkat) kısmi aracılık ettiği görülmektedir. Bir başka deyişle, çocukluk çağı istismar yaşantısının psikolojik esneklik düzeyine etkisinin %80' i öz şefkat ile açıklanmaktadır. Mevcut araştırmanın analiz sonuçlarına göre %80 oranında elde edilen bulgular araştırmanın hipotez sorusuna yanıt vermektedir. Bu sebeple çocukluk çağı istismar yaşantısına maruz kalan bireylerin psikolojik esnekliklerini geliştirebilmelerinde öz şefkat yüksek bir oranla etki etmektedir.

Ek olarak elde edilen bulgular sonucunda ise çocukluk çağı istismar yaşantısının psikolojik esnekliğe dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır. Güven aralığının 0 (sıfır) değerini içermesi analizin istatistiksel olarak anlamlı olmadığına göstergesi olabilir. Özetle, çocukluk çağı istismar yaşantısının psikolojik esneklik üzerine etkisine öz şefkatin kısmi aracılık ettiği incelenmiştir. Çocukluk çağı istismar yaşantısı yaşayan bireylerin psikolojik esneklikleri düzeyine öz-şefkatin aracılık edip etmediği literatür çalışmalarında incelenmiştir. Tao vd. (2021) tarafından Çin' de yürütülen bir çalışmada öz-şefkatin depresyon ve çocukluk çağı istismarı arasındaki ilişkiyi etkilediği, öz-şefkatin kısmen arabulucu rolü olduğu bulunmuştur (Tao vd., 2021).

4.3. Çocukluk Çağı İstismar Yaşantısı Psikolojik Esneklik Düzeyini Yordamakta Mıdır? Eğer Yordamaktaysa Nasıl Yordamaktadır?

Mevcut çalışmada çocukluk çağı istismar yaşantısının psikolojik esneklik düzeyi arasında anlamlı bir etkisi olup olmadığının araştırılmasına yönelik elde edilen veriler incelendiğinde, çocukluk çağı istismar yaşantısının psikolojik esneklik ile negatif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve orta düzey ilişkisi bulunmaktadır. Bu sebeple çocukluk çağı istismar yaşantısına maruz kalmış bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin düşmekte olduğu ortaya çıkmıştır. Mevcut çalışmadan farklı olarak, Richardson ve Jost (2019), çocukluk çağında maruz kalınan olumsuz yaşam olaylarının ruhsal sorunlara dönüşmesi konusunda psikolojik esnekliğin koruyucu faktör olarak görülebileceğini bulunmuştur. Çocukluk çağında travmatik yaşam olaylarının sayısının arttıkça psikolojik esneklik değerlerinin arttığı, psikolojik esneklik değerlerinin artmasıyla da belirtilen olayların negatif etkisinin daha az olduğu yine aynı çalışmanın sonuçları arasındadır (Richardson ve Jost, 2019).

4.4. Çocukluk Çağı İstismar Yaşantısının Öz Şefkat Düzeyini Yordamakta Mıdır? Eğer Yordamaktaysa Nasıl Yordamaktadır?

Mevcut araştırmada çocukluk çağı istismar yaşantısının öz şefkat düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığının araştırılmasına yönelik elde edilen veriler incelendiğinde, çocukluk çağı istismar yaşantısı ile öz şefkatin arasında negatif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve düşük bir ilişki ortaya çıkmıştır. Bir başka deyişle çocuklukta yaşadığımız istismar yaşantımız ne kadar fazla olursa öz-şefkat değerimiz düşük olacaktır. Kendimizi acımasızca eleştirme ve duygu ve düşüncelerimize karşı gösterdiğimiz tepkilere anlam vermek oldukça zorlaşacaktır. Mevcut araştırmaya paralel olarak literatür incelendiğinde Rostami vd. (2014), İran’ da evli olan 350 kadın ve erkekten aldığı verilerle yürüttüğü çalışmada öz-şefkat ve çocuklukta kötü muamele yaşantısı arasında negatif bir ilişki olduğu, çocuklukta maruz kalınan kötü muamele ve ruhsal sağlıkta bozulmalar arasında pozitif bir ilişki olduğu ve çocuklukta duygusal istismarın yetişkinlik ruhsal sağlık sorunlarını yordayıcı olduğu tespit edilmiştir (Rostami vd., 2014). Diğer bir deyişle, çocukluk çağında kötü muameleye maruz kalma durumu yüksek olduğunda öz-şefkatin azalmasıyla birlikte ruhsal sorunların arttığı söylenebilir. Tanaka vd. (2011) tarafından yürütülen bir çalışma sonucunda çocukluk çağı istismar öyküsüne sahip olmanın öz-şefkat değerlerini, ihmal ve istismara bağlı ruhsal sıkıntıları yordamakta olduğunu ifade etmiştir. Çocukluk çağı travmatik yaşam olaylarını fiziksel istismar, cinsel istismar, duygusal istismar, duygusal ve fiziksel ihmal olarak tanımlayan Tanaka vd. (2011) bu olayların artmasıyla birlikte katılımcıların öz-şefkat değerlerinde düşüşün gözlemlendiğini belirtmiştir.

4.5. Öz Şefkatin Psikolojik Esneklik Düzeyi Üzerinde Anlamlı Bir İlişki Var Mıdır?

Mevcut çalışmada öz şefkatin psikolojik esneklik düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının, var ise ne olduğunun araştırılmasına yönelik elde edilen veriler incelendiğinde, öz anlayış değişkeni ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bir başka deyişle psikolojik esnekliğe sahip olan bireylerin öz şefkat düzeyleri, öz şefkate sahip olan bireylerin de psikolojik esneklik düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilmektedir. Literatür araştırmalarında incelendiğinde McLean vd. (2018) tarafından ABD’ de yürütülen bir araştırmada öz-şefkat ve psikolojik esneklik arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ve travma mağdurlarında bu iki kavramın koruyucu faktör olarak görülebileceğini ifade etmiştir (McLean vd., 2018). Araştırmalara ek olarak Davey vd. (2020) tarafından yürütülen bir çalışmada psikolojik

esneklik ve öz-şefkat arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuş olmakla birlikte öz-şefkatin depresyon üzerinde bir rolünün olabileceği tespit edilmiştir (Davey vd., 2020). Araştırmalara ek olarak Mendes vd. (2022) tarafından ergenlik döneminde olan 12 ve 18 yaşları arasında kız çocuklarıyla yapılan bir çalışmada yüksek düzeyde psikolojik esneklik ve öz-şefkatin psikolojik iyi oluşu belirleyici olduğu, öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin benzer seviyelerde bulunduğu ve bu iki kavramın ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir (Mendes vd., 2022).

4.6. Çocukluk çağı istismar yaşantısı, psikolojik esneklik ve öz-şefkat değişkenlerinin değerleri cinsiyete göre değişmekte midir?

Çalışmadaki araştırma bulgularına göre çocukluk çağı istismar yaşantısı, psikolojik esneklik ve öz şefkat değerlerinin cinsiyete göre farklılaşma gösterip göstermediği istatistiksel olarak incelenmiştir.

Mevcut çalışmada öz-anlayış değerleri cinsiyete göre istatistiksel olarak incelendiğinde kadınların öz anlayış (öz-şefkat) değerlerinin erkeklerin ortalamasına oranla daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Yani kadınların kendilerine karşı eleştirel bir tutumda oldukları, rahatsız edici durum, duygu ve düşüncelere karşı dengeli bir şekilde yaklaşmakta zorluk yaşadıkları ve bu deneyimlerin sadece kişinin kendi başına geldiği inancına erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürdeki bu çalışmaya paralel olarak Yavuz (2020) tarafından incelenen bir araştırmada öz-şefkatin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta olduğunu ve erkeklerin öz-şefkatlerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulguları incelendiğinde psikolojik esneklik düzeyi cinsiyete göre farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Bir başka deyişle kişilerin psikolojik esneklik düzeyleri erkek veya kadın olmalarına bağlı değildir. Araştırmamıza paralel olarak Masuda, Mandavia ve Tully (2014) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada psikolojik esneklik düzeyi cinsiyete değişkenine göre farklılık göstermediği başka bir deyişle anlamlı bir ilişki bulunmadığı ortaya çıkmıştır (Masuda vd., 2014).

Mevcut çalışmada çocukluk çağı istismar yaşantısı cinsiyete göre farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır. Ancak çocukluk çağı travmaları ya da istismarında cinsel taciz alt boyutu cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılık gösterdiği incelenmiştir. Çocukluk çağı travmaları cinsel taciz alt boyutu puanları incelendiğinde kadınların ortalamaları erkeklerin ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Yani kadınların çocukluk çağı yaşantısında erkeklere oranla daha fazla cinsel tacize maruz kaldıkları bulunmuştur. Alanyazın çalışmaları incelendiğinde cinsiyet rolleri cinsel istismarı tanımlamakta bir önem taşımamaktadır. Ancak yapılan araştırmalar sonucu elde edilen verilerin sonuçlarına göre cinsel taciz mağduru olan çocukların çoğunlukla kız çocukları olduğu tespit edilmiştir. Çalışmaya ek olarak bu yaş oranının büyük bir çoğunluğu 12-16 yaş aralığına sahip olan çocuklar oluşturmaktadır (Ayraller, Taner vd., 2015). Ek olarak Yavuz (2020), olumsuz çocukluk dönemi deneyimlerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı incelenmiştir.

4.7. Çocukluk çağı istismar yaşantısı, psikolojik esneklik ve öz-şefkat değişkenlerinin değerleri yaşa göre değişmekte midir?

Mevcut çalışmada çocukluk çağı travmaları ölçeği puanlarında yaşa göre gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Çocukluk çağı istismar yaşantısına sahip olmak yaş ile bağlantılı değildir. Mevcut çalışmada psikolojik esneklik ölçeği puanları yaşa göre incelendiğinde gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır. Bir başka deyişle bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri yaşa göre farklılık göstermektedir. Bizim çalışmamıza paralel olarak Ceştan (2020) tarafından yapılan bir araştırmada psikolojik esneklikle düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığını incelenmiştir.

Öz anlayış ölçeği puanlarında yaşa göre incelendiğinde ise gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Yaş ilerledikçe bireylerin öz şefkat düzeylerinde artış olduğu incelenmiştir. Bir başka deyişle bireylerin ilerleyen yaşlarda öz şefkate sahip olabilmeleri artmaktadır. Araştırmamıza paralel olarak Allen, Guldwasser ve Leary (2012) tarafından yapılan bir araştırmada yaşlı bireylerde öz şefkat düzeyinin üniversite öğrencilerine oranla daha yüksek olduğunu incelemişlerdir. Ek olarak üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmaya göre yaş arttıkça öz şefkat düzeyinin de arttığını bulmuştur (Ceştan, 2020).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak mevcut çalışmada, çocukluk çağı istismar yaşantısının psikolojik esneklik düzeyinin artmasında öz şefkat aracı rol oynadığı ortaya çıkmıştır. Bu araştırmada öz şefkat değişkeni cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır. Araştırmaya katılım sağlayan kadın bireylerin öz şefkat değerleri elde edilen verilere göre erkeklere oranla daha düşük olduğu incelenmiştir. Çocukluk çağı istismar yaşantısı ve psikolojik esneklik cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Ancak cinsel taciz alt boyutu incelendiği kadınların erkeklere oranla daha fazla cinsel tacize maruz kaldıkları yüksek ve anlamlı bir ilişki sonucunda ortaya çıkmıştır.

Çocukluk çağı istismar yaşantısının, öz-şefkat ve psikolojik esneklik değişkeni ile negatif yönlü ilişkide olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte çocukluk çağı istismar yaşantılarının psikolojik esneklik değişkeni üzerinde doğrudan etkisi olduğu analiz sonuçlarında gösterilmiştir. Psikolojik esneklik ve öz-şefkat değişkenleri arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ek olarak çocukluk çağı istismar yaşantısı yaşa göre değişmemektedir fakat analiz sonucunda elde edilen verilere göre psikolojik esneklik ve öz anlayış ölçeği yaşa göre farklılık göstermektedir.

Bu araştırmanın örneklem grubu 484 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Örneklem grubunun katılımcı sayısının artırılması çalışmanın daha kapsamlı veriler elde etmesine olanak sağlayacaktır.

Bu araştırmada 313' ü kadın, 169' u erkek ve 2' si cinsiyetini belirtmek istemeyen katılımcıdan elde edilen veriler incelenmiştir. Bir sonraki araştırmalarda cinsiyet dağılımının dengeli olması elde edilen bulguların daha kapsamlı olmasına katkı sağlayacaktır.

Çocukluk çağı istismar yaşantısı psikolojik esneklik düzeyinde öz-şefkatin aracı rolü örneklem grubu olarak Türkiye'de milyonlarca bulunan geçici koruma altındaki Suriyeli çocuklar veya uluslararası koruma altındaki çocuklar ve yetişkinler ile çalışılması da literatüre önemli katkı sağlayabilir. Türkiye'nin gerçekliklerinden biri haline gelen bu kitleye yönelik yapılacak araştırma göçmen ve mülteci esenliği, çocuklukta travmalara uğramış ancak travmalarını iyileştirebilmiş bireylerin varlığıyla yakından ilişkilidir. İlgili araştırmalar göstermektedir ki özellikle refakatsiz çocuklar, göç yolculuğu ve sınır deneyimlerinde cinsel istismar, zorla alıkonulma, ölüm veya ölüme şahitlik etme, engellilik gibi farklı risklerle ve zorlu yaşam koşulları ile karşılaşmaktadır (Altıntop, 2022).

Psikolojik esnekliği geliştirmek ve oluşturmak için Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT)'nden yararlanılmaktadır. KKT bize yaşadığımız rahatsız edici duygu durumlarını olduğu gibi kabul edebilmeyi ğretir. Bir başka deyişle bu dūřünce ve duygulardan kaçmaya çalışmaktan ziyade onları fark etmeye çalışmak bizim bu durumların üstesinden gelebilmemizi daha fazla kolaylaştırabilir (Hayes & Lillis, 2021). Bu sebeple zor durumlara ve olumsuz dūřüncelere karşı psikolojik esneklik düzeyini geliştirebilmek için Kabul ve Kararlılık Terapisi ile ilgili daha fazla çalışmalar yapılabilir.

Öz-şefkatin alt bileşeni olan bilinçli farkındalık alışmaları (Mindfulness) ile acıyı fark etmek yargısız ve dengeli bir şekilde kabul edebilmek bu acının bizde yarattığı tepkilerin farkına varmamıza yardımcı olabilmektedir (Atalay, 2019, s. 57). Zorlayıcı duygu durumları ile başa ıkamak için onları bastırmaya çalışmak ya da görmezden gelmek bu rahatsız edici duyguların daha güçlü bir şekilde geri gelmesine sebep olabilmektedir. Mindfulness bilinçli farkındalık çalışmaları ile öz şefkatimizi geliştirebilir ve bu duygu durumlarımızı nasıl ortaya çıktığını keşfedip gözlemleyebilirsek bu duyguların bedenimizde uyandırdığı tepkileri deneyimleyebiliriz. Bununla birlikte bu durumları farkına varıp bu zor duygularla özdeşleşmeye çalışmak ve deneyimlemeye çalışmak, hissedeeğimiz zorluklara karşı toleransımızı ve tahammül oranımızın artmasını sağlayabilir. Bu bakış açısı bize zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaştığımızda duygularımıza olan psikolojik esnekliğimizi artırmasına yardımcı olabilir (Atalay, 2022). Günümüzde bu durumlara karşı insanların daha bilinçli olmalarını sağlamak ve sağlıklı baş etme stratejileri geliştirebilmek için mindfulness bilinçli farkındalık ve öz şefkati geliştirme çalışmalarındaki çeşitli egzersiz ve meditasyonlardan yararlanılabilir. Bireylerin farkındalık düzeyini arttırabilmek için psikoeğitim kapsamında öz-şefkat ve mindfulness ilişkisini inceleyen çalışmalar yapılması bireylere katkı sağlayabilir.

Özetle çocukluğunda veya yetişkinliğinde istismara maruz kalan bireylere danışmanlık hizmeti verilirken öz şefkat değerlerini geliştirmek için Mindfulness-Bilinçli Farkındalık çalışmalarından, psikolojik esnekliği geliştirmek için ise Kabul ve Kararlılık Terapisinden yararlanılabilir (Bilgen, 2021; Brink vd., 2021).

KAYNAKÇA

- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz duyarlık ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2007(33), 1-10.
- Aktaş, A. ve Şahin, M. (2018). Narsistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6), 362-374.
- Aktepe, E. (2009). Çocukluk çağı cinsel istismarı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 1(2), 95-119.
- Aktepe, M. (2016). Bipolar bozukluk hastalarında psikolojik esneklik. [Tıpta Uzmanlık Tezi], *Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul*.
- Akyüz, E. (2010). *Çocuk hukuku*. Pegem Yayınları.
- Albal, E. (2019). *Madde bağımlılarında şema ve psikolojik esneklik yaklaşımlarının madde bağımlılığı şiddetine etkisi* [Doktora tezi]. İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Aldemir, Z. (2022). *Covid-19 pandemisi sürecinde acil sağlık hizmetleri çalışanlarında anksiyete, koronavirüs fobisi, uyku kalitesi ve psikolojik esneklik durumlarının değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi]. Bezmiâlem Vakıf Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R. ve Leary, M. R. (2012). Self-compassion and well-being among older adults. *Self and Identity*, 11(4), 428–453. doi:10.1080/15298868.2011.595082
- Altıntop, A.K. (2022). *Zorunlu göçte refakatsiz çocuk olmak: Türkiye ve İtalya örnekleri* [Doktora tezi]. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Altun, Ö. Ş., Kabakçı, K. ve Olçun, Z. (2020). Hemşirelikte öz-şefkat. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(2), 1.

- Arman, A. (2007). Çocuk psikiyatrisi bakış açısından çocuk istismar ve ihmali. *Tüm boyutları ile çocuk istismarı 2* (Ed. Polat, O.). Seçkin Yayınları.
- Atalay, Z. (2019). *Şefkat*. İnkilap Yayınevi.
- Atalay, Z. (2022). *Mindfulness-bilinçli farkındalık*. İnkilap Yayınevi.
- Aydınalp, K., Sonuvar, B. ve Aydoğmuş, K. (2008). Dünyada ve Türkiye’ de çocuk psikiyatrisinin gelişimi. Çuhadaroglu, F (Ed.), *Çocuk ve ergen psikiyatrisi temel kitabı*. (s. 3-8) içinde. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Derneği Yayınları:3.
- Ayraller Taner, H., Çetin, F. H., Işık, Y. ve İşeri, E. (2015). Cinsel istismara uğrayan çocuk ve ergenlerde psikopatoloji ve ilişkili risk etmenleri. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 16(4), 294-300.
- Bakar Kahraman, B. (2018). *Psoriasis hastalarında psikolojik esneklik* [Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi]. İstanbul Medeniyet Üniversitesi Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları.
- Barlow, M. R., Turow, R. E. G. ve Gerhart, J. (2017). Trauma appraisals, emotion regulation difficulties, and self-compassion predict posttraumatic stress symptoms following childhood abuse. *Child Abuse & Neglect*, 65, 37-47.
- Baugh, L. M., Cox, D. W., Young, R. A. ve Kealy, D. (2019). Partner trust and childhood emotional maltreatment: The mediating and moderating roles of maladaptive schemas and psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 66-73.
- Bayar, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden imajı, öz-şefkat, depresif duygulanım ve cinsiyet. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46(46), 175-190.
- Bayar, Ö. ve Tuzgöl Dost, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689-704. doi: 10.16986/HUJE.2017029306.
- Bernstein, D. P., Fink, L., Handelsman, L., Foote, J., Lovejoy, M., Wenzel, K., Sapareto, E., ve Ruggiero, J. (1994). Initial reliability and validity of a new retrospective measure of child abuse and neglect. *American Journal of Psychiatry*, 151(8), 1132–1136. <https://doi.org/10.1176/ajp.151.8.1132>

- Bilgen, İ. (2021). *Terapide psikolojik esneklik-kabul ve adanmışlık terapisi* (2. Baskı). Epsilon Yayınevi.
- Bindal, G. (2018). *Ergenlerin psikolojik sağlamlığın (resilience), çocukluk çağındaki travma ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Biron, M. ve Van Veldhoven, M. (2012). Emotional labour in service work: Psychological flexibility and emotion regulation. *Human Relations*, 65(10), 1259-1282.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J. ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science And Practice*, 11(3), 230.
- Boykin, D. M., Himmerich, S. J., Pinciotti, C. M., Miller, L. M., Miron, L. R. ve Orcutt, H. K. (2018). Barriers to self-compassion for female survivors of childhood maltreatment: The roles of fear of self-compassion and psychological inflexibility. *Child Abuse & Neglect*, 76, 216-224.
- Brink, E. van den, Koster, F. ve Atalay, Z. (2021). *Şefkat korkaklara göre değil*. İnkılap Yayınevi.
- Burger, J. M. (2016). *Kişilik* (5.Basım).(İ. D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.). Kaknüs.
- Cansız, A., Nalbant, A. ve Yavuz, K. F. (2020). Şizofreni hastalarında psikolojik esnekliğin araştırılması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*. 9(2), 82-93.
- Ceştan, E. (2020). *Öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin depresyon ile arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cheng, Z. H., Lozier, C. C., Lewis, M. M., O'Neil, M. E., Luoma, J. B. ve Morasco, B. J. (2021). Investigating the role of psychological inflexibility, mindfulness, and self-compassion in PTSD. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 102-107.
- Cheng, Z. H., Lozier, C. C., Lewis, M. M., O'Neil, M. E., Luoma, J. B. ve Morasco, B. J. (2021). Investigating the role of psychological inflexibility, mindfulness, and self-compassion in PTSD. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 102-107.
- Çeçen, A. R. (2007). Çocuk cinsel istismarı. *İnsan Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1-17.

- Çelik, H. E. ve Yılmaz, V. (2013). *Yapısal eşitlik modellemesi temel kavramlar uygulamalar programlama*. Anı Yayıncılık.
- Davey, A., Chilcot, J., Driscoll, E. ve McCracken, L. M. (2020). Psychological flexibility, self-compassion and daily functioning in chronic pain. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 79-85.
- Dawson, D. L. ve Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal Of Contextual Behavioral Science*, 17, 126-134.
- Demirkapı, E. Ş. (2014). *Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme ve kimlik gelişimine etkisi ve bunların psikopatolojiler ile ilişkisi*. [Yüksek lisans tezi]. Adnan Menderes Üniversitesi.
- Deniz, M.E., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151–1160.
- Dereboy, Ç., Şahin Demirkapı, E., Şakiroğlu, M. ve Şafak Öztürk, C. (2018). Çocukluk çağı travmalarının, kimlik gelişimi, duygu düzenleme gücü ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4).
- Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W. ve Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behaviour Research And Therapy*, 58, 43-51.
- Dirican, R. (2018). Tarihsel süreçte çocukluk ve çocuk hakları. *Çocuk ve Gelişim Dergisi (ÇG-D)/Journal of Child and Development (J-CAD)*, 2(2), 51-62.
- Dokgöz, H. ve Kar, H. (2018). Çocukta cinsel istismar. *Türkiye Klinikleri J Foren Med-Special Topics*, 4(1), 8-16.
- Dursunkaya, D. (2008). Duygusal örselenme ve ihmal. *Çocuk ve ergen psikiyatrisi temel kitabı*. (Ed. Çuhadaroglu, F). Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Derneği Yayınları:3

- Dünya Sağlık Örgütü, (2022). Violence against children. Erişim Adresi: https://www.who.int/health-topics/violence-against-children#tab=tab_1 (Erişim Tarihi: 12 Aralık 2022)
- Erduran Tekin, Ö. ve Şirin, A. (2022). *Çocukluk çağı travmalarının bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik ve duygu düzenleme ile ilişkisinde ruminasyonun aracı rolü: karma metodoloji*, 4. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresi, https://www.researchgate.net/profile/Mahsum-Avci/publication/362253929_PSIKOLOJIK_IYI_OLMAYI_ARTTIRMADAFLASH_EMDR_TEKNIGININ_HIZLI_ETKINLIGITRAVMATIK_YAS_OLGUSU/links/62dfcada3c0ea878875bb0e8/PSIKOLOJIK-IYI-OLMAYI-ARTTIRMADAFLASH-EMDR-TEKNIGININ-HIZLI-ETKINLIGITRAVMATIK-YAS-OLGUSU.pdf#page=49 (Erişim Tarihi: 10 Aralık 2022).
- Fabrigar, L. R., Wegener, D. T., MacCallum, R. C. ve Strahan, E. J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological methods*, 4(3), 272.
- Feros, D. L., Lane, L., Ciarrochi, J. Ve Blackledge, J. T. (2013). Acceptance and commitment therapy (act) for improving the lives of cancer patients: a preliminary study. *Psycho-oncology*, 22(2), 459-464.
- Fırat, S., İltaş, Y. ve Yılmaz, Ş. B. I. (2016). *Ruhsal ve hukuki yönleriyle çocuk istismarı-çocukların cinsel dokunulmazlığına karşı suçlar* (1. Baskı). Akademisyen Kitabevi.
- Finkelhor, D., Wolak, J. ve Berliner, L. (2001). Policereportingand professional help seeking for child crime victims: a review. *Child Maltreat*, 6(1), 17-30.
- Fonseca, S., Trindade, I. A., Mendes, A. L. ve Ferreira, C. (2020). The buffer role of psychological flexibility against the impact of major life events on depression symptoms. *Clinical Psychologist*, 24(1), 82-90.
- 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.

- 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.
- George, D. and Mallery, P. (2010). *Spss for windows step by step: a simple guide and reference 17.0 update*. 10th Edition, Pearson.
- Germer, C. K. (2022). *Öz şefkatli farkındalık* (H. Ünlü Haktanır, Çev.). Diyojen Yayınevi.
- Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P. ve Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192.
- Güneri Yöyen, E. (2016). Çocukluk çağı travması ve benlik saygısı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 267-282.
- Gürhan, N. (2015). *Her yönüyle çocuk istismar ve ihmali* (1.Baskı) Nobel Tıp Kitabevi.
- Hanson, R. (2021). *Rezilyans* (1.Baskı). (Ö. Kelle Börekci, Çev.). Diyojen Yayınları.
- Harris, H. L. (2020). *Graduate student professional quality of life impact of self-compassion, psychological flexibility, and aces*[Doctoral dissertation], George Fox University.
- Harris, R. (2006). Embracing your demons: An overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12(4).
- Hayes, S. C. ve Lillis, J. (2021). *Kabul ve kararlılık terapisi* (D. Aksoy, Çev.; 1.Baskı). Okyanus Yayınevi.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research And Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy* (p. 6). Guilford press.
- Hinkle0, D. E.0, Wiersma0, W. ve Jurs0, S. G. (2003). *Applied statistics for the behavioral sciences* (Vol. 663). Houghton Mifflin College Division.

- Hulbert-Williams, N. J., Storey, L. ve Wilson, K. G. (2015). Psychological interventions for patients with cancer: Psychological flexibility and the potential utility of acceptance and commitment therapy. *European Journal Of Cancer Care*, 24(1), 15-27.
- İMDAT. (2021). *Çocukta fiziksel şiddet raporu*. Erişim Adres: https://www.imdat.org/_files/ugd/837a3b_985575d94e5c49a892c66aafa3adb8c1.pdf (Erişim Tarihi: 10 Aralık 2022)
- Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43.
- Kaya, F. (2010). *Çocukluk döneminde yaşanan istismarın kişilerarası ilişki tarzları üzerindeki etkisi: erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü* [Yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı.
- Kendall-Tackett, K. ve Marshall, R. (1998). Sexual victimization of children. *Issues in Intimate Violence*, 47-63.
- Kenny, D. A., Kaniskan, B. ve McCoach, D. B. (2015). The performance of RMSEA in models with small degrees of freedom. *Sociological Methods & Research*, 44(3), 486-507. <https://doi.org/10.1177/0049124114543236>
- Kroska, E. B., Roche, A. I., Adamowicz, J. L. ve Stegall, M. S. (2020). Psychological flexibility in the context of COVID-19 adversity: Associations with distress. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 28-33.
- Kütük, M. Ö. ve Bilaç, Ö. (2017). Çocuklarda ve adölesanlarda duygusal istismar ve ihmal. *Türkiye Klinikleri Dergisi*, 3(3), 181-187.
- Lee Cori, J. (2020). *Annenin Duygusal Yokluğu* (B. S. Haktanır, Çev.). Koridor Yayınevi.
- MacBeth, A. ve Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.

- Makriyianis, H. M., Adams, E. A., Lozano, L. L., Mooney, T. A., Morton, C. ve Liss, M. (2019). Psychological inflexibility mediates the relationship between adverse childhood experiences and mental health outcomes. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 14, 82-89.
- 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.
- Masuda, A., and Tully, E.C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66-71.
- Matos, M., Carvalho, S. A., Cunha, M., Galhardo, A. ve Sepodes, C. (2017). Psychological flexibility and self-compassion in gay and heterosexual men: how they relate to childhood memories, shame, and depressive symptoms. *Journal of LGBT Issues in Counseling*, 11(2), 88-105.
- Mayda, B. S. ve Cantez, K. E. (2020). *Çocukluk çağı travmasının erken dönem uyumsuz şemalar ve stresle başa çıkma tarzına etkisi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- McCracken, L. M., Badinlou, F., Buhrman, M. ve Brocki, K. C. (2021). The role of psychological flexibility in the context of COVID-19: Associations with depression, anxiety, and insomnia. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, 28-35.
- McLean, C. L., Fiorillo, D. ve Follette, V. M. (2018). Self-compassion and psychological flexibility in a treatment-seeking sample of women survivors of interpersonal violence. *Violence and Victims*, 33(3), 472-485.
- Mendes, A. L., Canavarro, M. C. ve Ferreira, C. (2022). The roles of self-compassion and psychological flexibility in the psychological well-being of adolescent girls. *Current Psychology*, 1-10.

- Meşe, H. R. (2021). *Çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Meyer, E. C., Szabo, Y. Z., Frankfurt, S. B., Kimbrel, N. A., DeBeer, B. B. ve Morissette, S. B. (2019). Predictors of recovery from post-deployment posttraumatic stress disorder symptoms in war veterans: The contributions of psychological flexibility, mindfulness, and self-compassion. *Behaviour Research and Therapy*, 114, 7-14.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in The Human Sciences*, 9(2), 27.
- Neff, K. D. (2003). *The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion*. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2008). *Self - compassion: moving beyond the pitfalls of a separate self - concept*. In J. Bauer ve H. A. Wayment (Ed.) *Transcending self - interest: psychological explorations of the quiet ego* (95-106). Washington: APA Books.
- Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Onur, B. (2008). *Tarih, sosyoloji, psikoloji kavşağında çocuk. çocuk ve ergen psikiyatrisi temel kitabı* F. Çuhadaroglu, (Ed.). Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Derneği Yayınları:3.
- 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.
- Özmert, E. (2005). Erken çocukluk gelişiminin desteklenmesi-1: beslenme. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 48(2), 179-195.

- Pelendecioğlu, B. ve Bulut, S. (2009). Çocuğa yönelik aile içi fiziksel istismar. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Dergisi*, 9(1), 49-62.
- Perry, B. D. ve Szalavitz, M. (2021). *Köpek gibi büyütölmüş çocuk* (32. Baskı). (B.S. Haktanır, Çev.). Koridor Yayınları.
- Polat, O. (2007). *Tüm boyutları ile çocuk istismarı 2-önleme ve rehabilitasyon*. Seçkin Yayınları.
- Polat, O. (2015). *Şiddet* (1.Baskı). Seçkin Yayınları.
- Polat, O. (2020). *Adli tıpta bilirkışilik* (2.Baskı). Seçkin Yayınları
- Polat, O. (2020). *Tüm boyutlarıyla çocuk istismarı-1* (2.Baskı). Seçkin Yayınları
- Pyszkowska, A. (2020). Personality predictors of self-compassion, ego-resiliency and psychological flexibility in the context of quality of life. *Personality and Individual Differences*, 161, 1-8.
- Richardson, C. M. ve Jost, S. A. (2019). Psychological flexibility as a mediator of the association between early life trauma and psychological symptoms. *Personality and Individual Differences*, 141, 101-106.
- Rostami, M., Abdi, M. ve Heidari, H. (2014). Correlation of childhood maltreatment, self-compassion and mental health in married people. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 16(61), 73-61.
- Shrout, P. E. ve Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422.
- Souza, L. K. D. ve Hutz, C. S. (2016). Self-compassion in relation to self-esteem, self-efficacy and demographical aspects. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 26(64)
- Sümer, A. S. (2008). *Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değeriendirilmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şahin, F. (2008). Fiziksel istismar. *Çocuk ve ergen psikiyatrisi temel kitabı*. F. Çuhadaroğlu, (Ed.). Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Derneği Yayınları: 3.

- Şar, V., Öztürk, E. ve İkikardeş, E. (2012). Çocukluk çağı ruhsal travma ölçeğinin türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri. Tıp Bilimleri Dergisi*, 32(4), 1054-1063.
- Şar, V., Necef, I., Mutluer, T., Parmis, F. ve Türk Kurtça, T. (2021). A revised and expanded version of the turkish childhood trauma questionnaire (ctq-33): overprotection-overcontrol as additional factor. *Journal of Trauma & Dissociation*, 22(1), 35-51.
- Şenyuva, E., Kaya, H., Işık, B. ve Bodur, G. (2014). Relationship between self-compassion and emotional intelligence in nursing students. *International Journal of Nursing Practice*, 20(6), 588-596.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş:(temel ilkeler ve LISREL uygulamaları)*. Ekinoks Yayınları.
- Şimşek, Ş. ve Gençoğlu, S. (2014). Cinsel istismar mağdurlarında istismar süresi ve sıklığı ile travma belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dicle Tıp Dergisi*, 41(1), 166-171.
- 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.
- Tao, J., He, K. ve Xu, J. (2021). The mediating effect of self-compassion on the relationship between childhood maltreatment and depression. *Journal of Affective Disorders*, 291, 288-293.
- Taşören, A. B. (2022). *Çocuklarla psikolojik danışma ve psikoterapi yaygın sorunlar ve müdahaleler* (M. Aslan Gördesli ve D. B. Örnek, Ed.; (1.Baskı, s. 517). Nobel Yayınevi.
- UNICEF. (1989). *Çocuk hakları sözleşmesi*. Erişim Adresi: <https://www.unicef.org/turkiye/%C3%A7ocuk-haklar%C4%B1na-dair-s%C3%B6zle%C5%9Fme> (Erişim Tarihi: 10 Aralık 2022)

- UNICEF. (2005). *Kız çocuklarının eğitimi raporu*. Erişim Adresi: https://www.unicef.org/turkiye/media/2401/file/TURmedia_Kiz%20Cocuklarinin%20Egitimi.pdf.pdf (Erişim Tarihi: 10 Aralık 2022)
- UNICEF. (2010). *Türkiye’ deki çocuk istismarı ve aile içi şiddet araştırması - özet raporu*. Erişim Adresi: <https://www.unicef.org/turkiye/media/5221/file/%20T%C3%9CRK%C4%B0YE'DE%20%C3%87OCUK%20%C4%B0ST%C4%B0SMARI%20VE%20A%C4%B0LE%20%C4%B0%C3%87%C4%B0%20%C5%9E%C4%B0DDET%20ARA%C5%9ETIRMASI%20-%20%C3%96zet%20Raporu%202010.pdf> (Erişim Tarihi: 11 Aralık 2022)
- Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 190-203.
- 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.
- Yavuz, E. (2020). *Olumsuz erken çocukluk dönemi deneyimleri ve aleksitimi arasındaki ilişkide öz-şefkat ve benlik saygısının aracı rolü* [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi
- Yavuz, E. (2020). *Olumsuz erken çocukluk dönemi deneyimleri ve aleksitimi arasındaki ilişkide öz-şefkat ve benlik saygısının aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yıldırım, M. (2018). *Ergenlere yönelik öz-şefkat geliştirme programının öz-şefkat, kendine şefkat vermekten korkma ve öznel iyi oluş üzerindeki etkililiğinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Yiğit, R. (2004). Çocukların cinsel istismarı ve ensest. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(3), 90-100.

Yüksel, H. ve Yüksel, M. (2015). Çocuk ihmali ve istismarı bağlamında Türkiye’ de çocuk gelinler gerçeği. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 1-24.

Zlotnick, C., Johnson, J., Kohn, R., Vicente, B., Rioseco, P. ve Saldivia, S. (2008). Childhood trauma, trauma in adulthood, and psychiatric diagnoses: results from a community sample. *Comprehensive Psychiatry*, 49(2), 163-169.



EKLER

Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Yüksek Lisans Tez Araştırması

Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma İstanbul Kent Üniversitesi, Klinik Psikoloji bölümü öğrencisi Gözde Kevser Genç tarafından Dr.Öğr.Üyesi Aslı Burçak Taşören danışmanlığında, yüksek lisans tez araştırması kapsamında, veri toplama amacıyla yürütülmektedir.

Çalışmanın amacı, 18 yaş üstü bireylerde çocukluk çağı istismar yaşantısı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolünün incelenmesidir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Soruları cevaplarken herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz katılımı sonlandırabilirsiniz. Verilerin saklanması ve korunmasında gizlilik esas olup çalışmanın sonucu sadece bilimsel yayın için kullanılacaktır.

Bu çalışma yaklaşık 15-20 dakika sürmektedir. Çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederim.

Bu araştırmaya katılmayı onaylıyor musunuz?

☐ EVET

Ek 2: Demografik Bilgi Formu

Cinsiyetiniz

- ☐ Kadın
- ☐ Erkek
- ☐ Diğer
- ☐ Belirtmek istemiyorum

Yaşınız

- ☐ 18-24
- ☐ 25-34
- ☐ 35-44
- ☐ 45-54
- ☐ 55-64
- ☐ 65 ve üzeri

Eğitim durumunuz

- ☐ İlkokul
- ☐ Ortaokul
- ☐ Lise
- ☐ Ön Lisans
- ☐ Lisans
- ☐ Yüksek Lisans
- ☐ Doktora
- ☐ Diğer

Ek 3: Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (CTQ-33)

Her bir madde için aşağıdaki seçeneklerden birini işaretleyiniz:

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

Çocukluğumda ya da ergenliğimde...

1)Yeterli yemeğim olurdu.

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

2) Gündelik bakım ve güvenliğim sağlanıyordu.

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

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

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

4) Fiziksel ihtiyaçlarım tam olarak karşılanırdı.

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

5) Ailemde sorunlarımı paylaşabileceğim biri vardı

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

6) Üst baş açısından bakımsızdım.

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

7) Sevildiğimi hissediyordum.

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

8) Anne ya da babam kendimden utanmama neden olurdu.

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

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

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

10) Ailemde değiştirmek istediğim şeyler vardı.

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

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

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

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

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

13) Anne ya da babam fikirlerimi önemserdi.

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

14) Ailemdekiler bana kırıcı ya da saldırganca sözler söylerlerdi.

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

15) Fiziksel bakımdan hırpalanmış olduğuma inanıyorum.

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

16) Çocukluğum mükemmeldi.

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

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

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

18)Ailemde birisi benden nefret ederdi.

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

19)Ailemdekiler kendilerini birbirlerine yakın hissederlerdi.

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

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

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

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

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

22) Benim ailem dünyanın en iyisiydi.

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

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

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

24) Birisi bana cinsel tacizde bulundu.

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

25) Ailemdekiler bana karşı suçlayıcıydı.

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

26) İhtiyacım olduğunda beni doktora götürecek birisi vardı.

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

27) Cinsel istismara uğradığım kanısındayım.

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

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

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

29) Ailemdekiler yaşitlarımla ve arkadaşlarımla görüşmemi kısıtlardı.

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

30) Ailemdekiler her şeyime karışırdı.

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

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

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

32)Ailemdekiler rahat vermeyecek derecede peşimdeydiler.

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

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

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



Ek 4: Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ)

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 katılmıyorum						Tamamen Katılıyorum
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 yaptığımı 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 yaptığımın 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 kaçıırken 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: Öz-Anlayış Ölçeği (ÖAÖ)

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

22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.					
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					



ÖZ GEÇMİŞ

Gözde Kevser GENÇ, 2019 yılında Bahçeşehir Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde (İngilizce) lisans eğitimini tamamlamıştır. Lisans eğitimine devam ederken çeşitli özel hastanelerde madde bağımlılığı, duygudurum bozuklukları ve kişilik bozuklukları alanlarında çalışarak staj dönemini tamamlamıştır. Mezun olduğu süreçte psikoloji alanında çeşitli seminerlerin koordinatörlüğünü yürütmüştür. Gönüllü olarak Şiddeti Anlama ve Rehabilitasyon Derneği (İMDAT) 'nde, kadına şiddet, çocuk ihmal ve istismarı alanlarında araştırma ve çalışmalara katkı sağlamıştır. 2019-2022 yılları arasında özel kurumlarda psikolog olarak görev yapmış olup çocuklar ile çalışmıştır. 2022 senesinde İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalında yüksek lisans eğitimini tamamlamıştır. 2019 senesinden itibaren Psikolojik danışmanlık merkezinde yetişkinler ile psikoterapi seanslarına devam etmekte olup madde bağımlılığı, kaygı bozuklukları, panik atak, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu ve cinsel işlev bozuklukları alanlarında çalışmalar yürütmektedir. Bilişsel Davranışçı Terapi ekolünden yararlanarak seanslarını yürüten Gözde Kevser GENÇ, EMDR ve Cinsel Terapi eğitimi tekniklerini de kullanmaktadır.