

## Yetişkin Bireylerde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Cinsiyet, Çocukluk Çağı Travmaları, Yaşamda Anlam ve Öz Şefkat\*<sup>1</sup>

### *Gender, Childhood Traumas, Meaning in Life and Self-Compassion as Predictors of Resilience among Adults*

Nur Yağmur ARAS <sup>a</sup> , Nursel TOPKAYA <sup>b</sup> , Ertuğrul ŞAHİN <sup>c</sup> 

DOI: [10.33709/ictimaiyat.1168719](https://doi.org/10.33709/ictimaiyat.1168719)

ÖZ	ABSTRACT
<p>Bu araştırmanın amacı yetişkin bireylerde cinsiyet, çocukluk çağı travmaları, yaşamda anlam ve öz şefkatin psikolojik sağlamlığı yordayıcı rolünü incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye'nin farklı şehirlerinde yaşamakta olan 266 yetişkin birey oluşturmuştur. Araştırmaya katılan yetişkin kişilerin yaşları 18 ila 60 arasında değişmekte olup ortalama yaşı 25.81'dir. Katılımcılar Demografik Bilgi Formu, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden oluşan bir veri toplama aracını cevaplamıştır. Verilerin analizinde Pearson korelasyon analizi, çoklu regresyon analizi ve göreceli önem analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet ve çocukluk çağı travmalarının yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlığın anlamlı birer yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Yaşamda anlam ve öz şefkatin ise yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlığın pozitif anlamlı birer yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, gerçekleştirilen göreceli önem analizi sonuçları yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlığın en önemli yordayıcısının öz şefkat olduğunu ve bu değişkenin regresyon modeli tarafından açıklanan varyans oranının yaklaşık olarak %88'ini tek başına açıkladığını göstermiştir. Ruh sağlığı uzmanları yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlıklarını geliştirmeye yönelik ruh sağlığı müdahalelerinde danışanlarının öz şefkat ve yaşamda anlam düzeylerinin artırılmasına odaklanarak verdikleri hizmetlerin etkililiğini artırabilir.</p>	<p>The aim of this study is to examine the predictive role of gender, childhood traumas, meaning in life and self-compassion in resilience among adults. Participants consisted of 266 adults living in different cities of Turkey. The ages of the adults participating in this study ranged from 18 to 60, with an average age of 25.81 years. Participants answered a data collection instrument consisting of demographic information form, Childhood Trauma Questionnaire, Meaning in Life Scale, Self-Compassion Scale and Brief Resilience Scale. Data were analyzed using Pearson correlation analysis, multiple regression analysis and relative importance analysis. Results of this study suggested that gender and childhood traumas were not significant predictors of resilience among adults. However, meaning in life and self-compassion were found to be positive predictor of resilience in adults. On the other hand, the results of the relative importance analyses consistently showed that the most important predictor of resilience in adults is self-compassion, and this variable alone explains approximately 88% of the explained variance rate by the regression equation. Mental health professionals can increase the effectiveness of their services by focusing on increasing their clients' levels of self-compassion and meaning in life in mental health interventions aimed at improving the resilience of adults.</p>
<p><b>Anahtar Kelimeler</b></p> <p>Yetişkin Bireyler, Cinsiyet, Çocukluk Çağı Travmaları, Yaşamda Anlam, Öz Şefkat, Psikolojik Sağlamlık</p>	<p><b>Keywords</b></p> <p>Adult Individuals, Gender, Childhood Traumas, Meaning in Life, Self-Compassion, Resilience</p>

<sup>1</sup> Bu çalışmanın taslağı 17-19 Eylül 2022 tarihlerinde düzenlenen 4. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresinde özet bildiri olarak sunulmuştur.

<sup>a</sup> Doktora Öğrencisi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Email: [nuryagmuraras@hotmail.com](mailto:nuryagmuraras@hotmail.com)

(Sorumlu Yazar/Corresponding author)

<sup>b</sup> Prof. Dr., Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık. [nursel.topkaya@comu.edu.tr](mailto:nursel.topkaya@comu.edu.tr)

<sup>c</sup> Doç. Dr., Amasya Üniversitesi, Sabuncuoğlu Şerafeddin Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Çocuk Bakımı ve Gençlik Hizmetleri. [ertugrulsahin@amasya.edu.tr](mailto:ertugrulsahin@amasya.edu.tr)



## 1. Giriş

Gerçekleştirilen araştırmalar olumsuz deneyimlere maruz kalmış kişilerin, yaşadıkları olumsuz olaylara karşı verdikleri tepkilerde farklılıklar olduğunu göstermektedir. Bazı kişiler bu olumsuz olaylar sonrasında travma sonrası stres bozukluğu (Kardaş ve Tanhan, 2018), depresyon (Çakır, Gündüz, Turan, Güleş ve Aker, 2014) veya madde bağımlılığı (Kural, Evren ve Çakmak, 2005) gibi sorunlar yaşarken, bazı kişilerde ise yaşadıkları travmatik olaylar karşısında bu gibi psikolojik sıkıntılar ortaya çıkmamakta ve yaşanan travmatik olaya rağmen işlevselliğini iyi bir şekilde sürdürerek yaşamlarına devam edebilmektedir. İnsanların yaşamlarında karşılaştığı stresli durumların ve olumsuz yaşam olaylarının neden bazı bireylerde psikolojik sorunlara sebep olup bazılarında psikolojik sorunlara neden olmadığına anlaşılmasında bireylerin olumlu psikolojik niteliklerden biri olan psikolojik sağlık kavramı üzerinde durulmaktadır (Cutuli, Herbers, Masten ve Reed, 2021; Hu, Zhang ve Wang, 2015; Lee ve diğerleri, 2013).

Psikolojik sağlık bireylerin zorluklar yaşamasına rağmen olumlu uyum sağlama, akıl ve ruh sağlığı ve işlevselliğini koruyabilme yeteneği hakkında bilgi veren önemli bir pozitif psikoloji kavramıdır (Amerikan Psikologlar Birliği, 2015; Herrman ve diğerleri, 2011; Smith ve diğerleri, 2008; Ungar ve Theron, 2020). Literatürde sıklıkla ele alınan bir kavram olmasına rağmen psikolojik sağlık ile ilgili üzerinde uzlaşılan bir tanım bulunmamaktadır. Örneğin, Rahat ve İlhan (2016) psikolojik sağlık kavramını kişinin yaşadığı stresli durumlara rağmen iyileşebilme yeteneği olarak tanımlamaktadır. McEwen, Gray ve Nasca'ya (2015) göre psikolojik sağlık bireyin yaşadığı zorluklar karşısında bile olumlu bir sonuca ulaşabilmesidir. Connor, Davidson ve Lee (2003) ise psikolojik sağlamlığı zorluklara rağmen büyüme ve gelişme özelliğine sahip olmak olarak kavramlaştırmaktadır. Amerikan Psikologlar Birliğine (2015) göre ise psikolojik sağlık bireylerin çok güç ya da zorlayıcı yaşam deneyimlerine uyum sağlama süreci ve sonucudur. Bu süreç ve sonuç bireylerin zihinsel, duygusal ve davranışsal esnekliklerini kullanmasını ve içsel veya dışsal taleplere uyum sağlamasını gerektirmektedir. Psikolojik sağlık tanımlarının iki önemli nokta üzerinde durduğu görülmektedir. Bunlardan ilki bireylerin boşanma, sevdiği birini kaybetme, ani bir hastalığa yakalanma ya da işini kaybetme gibi stres verici olumsuz yaşam deneyimleri geçirmesi iken diğerinin bireyin doğuştan getirdiği uyum kapasitesini bu olumsuzlukların üstesinden gelmek için kullanması sonucu bu olumsuz yaşam deneyimlerine olumlu bir şekilde uyum sağlaması olduğu görülmektedir.

Gerçekleştirilen araştırmalar psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal iyi oluşlarının da yüksek düzeyde olduğunu ve stresli durumlarla daha iyi bir şekilde başa çıkabildiğini göstermektedir (Gardner ve Stephens-Pisecco, 2019; Hu ve diğerleri, 2015; Lee ve diğerleri, 2013; Park ve diğerleri, 2022). Örneğin, Park ve diğerleri (2022) psikolojik sağlık kaynakları yüksek olan bireylerin kalp ve damar hastalıklarına yakalanma olasılıklarının daha düşük olduğunu bulmuştur. Lee ve diğerleri (2013) tarafından gerçekleştirilen meta-analiz çalışmasında ise psikolojik sağlamlığın iyimserlik, olumlu duygulanım, benlik saygısı, öz yeterlilik ve sosyal destek ile pozitif yönde ilişkili iken, kaygı, stres, depresyon, olumsuz duygulanım ve travma sonrası stres belirtileriyle negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Gardner ve Stephens-Pisecco (2019) da gerçekleştirdikleri literatür taramasında, psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin duygu düzenleme ve ilişki kurma becerileri yüksek, kendilerine yönelik olumlu bir benlik algısına sahip, dayanıklı, bilişsel becerileri yüksek ve işlevsel başa çıkma becerilerini kullanan bireyler olma eğiliminde olduğunu bulmuştur. Bu nedenle, bireylerde psikolojik sağlık düzeylerinin artırılması onların ruh sağlıklarını ve sosyal işlevselliğini korumalarına yardımcı olabilir.

Psikolojik sağlamliğın yaşam boyu gelişimini ağıklayan değişken ve birey odaklı teoriler, bireylerde psikolojik sağlamliğın bir dizi biyolojik, sosyal, çevresel ve kültürel faktörün karmaşık bir etkileşimi sonucu geliştiğine işaret etmektedir (Cutuli ve diğerleri, 2021; Masten, Lucke, Nelson ve Stallworthy, 2021; Ungar ve Theron, 2020). Bu teorilere göre bireylerin yaşamlarında psikolojik sağlamliğını etkileyebilecek bir dizi koruyucu faktör ve risk faktörü bulunmaktadır. Ancak bu faktörlerin yaşam boyu gelişim sürecinde hangi dönemlerde bir risk/koruyucu faktör olup hangi dönemlerde bir risk/koruyucu faktör olmadığını belirlemeye yönelik farklı araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır (Cutuli ve diğerleri, 2021). Yetişkinlik yılları insanların psikolojik sağlamliğını etkileyebilecek aile kurma, boşanma, bir işe yerleşme, ocuk sahibi olma, ocuk yetiştirmeye başlama, anne veya babanın ölümü gibi sıkıntı ve stres yaratma potansiyeline sahip, kişinin başarılı bir Şekilde uyum sağlamasını gerektiren bir dizi önemli olayı içinde barındırmaktadır (Berk, 2017). Bu nedenle yetişkinlik döneminde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini etkileyebilecek biyolojik, sosyal, çevresel ve kültürel faktörlerin belirlenmesi önemlidir.

Kadınların ve erkeklerin stresli yaşam olaylarına verdikleri tepkiler ve uyum süreci farklılıklar gösterebileceğinden yetişkinlik yıllarında bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile ilişkili olabilecek faktörlerden birisi cinsiyet olabilir. Gerçekleştirilen kapsamlı psikolojik araştırmalar bilişsel beceriler, tutum, mizaç, kişilik özellikleri, duyguları ifade etme, saldırganlık, depresyon, ruminasyon, benlik saygısı gibi çok sayıda psikolojik nitelik kadınlar ve erkekler arasında kk ama anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir (Hyde, 2014). Ancak psikolojik sağlamlık düzeylerindeki cinsiyet farklılıklarını inceleyen sınırlı sayıda araştırma mevcuttur ve bu araştırma sonuçları birbiriyle tutarsızdır. Bazı araştırmalar kadınların psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğunu gösterirken (Tönbül, 2020), bazı araştırmalar cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığını (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Tatal ve Efe, 2020; Ulukan, 2020), bazı araştırmalar ise erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğunu göstermektedir (Kemal ve Oğuz Duran, 2019). Bu tutarsız sonuçlar örnekleme farklılıklarından, farklı lme araçları kullanılmasından, farklı koruyucu veya risk faktörlerinin varlığında cinsiyetin etkisinin incelenmesinden veya kültürel farklılıklardan kaynaklanabilir. Ancak, bu bulgular cinsiyetin psikolojik sağlamlıkla ilişkisini inceleyen farklı araştırmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık ile ilişkili olabilecek bir diğer faktör çocukluk ağı travmalarıdır. Travma, ani ve beklenmedik bir anda ortaya çıkan, bireyin bedensel ve ruhsal bütünlüğünü ya da yaşamını tehdit eden olayları veya durumları ifade etmektedir (Erten, Uney ve Fıstıkçı, 2015). De Bellis ve Zisk (2014) ocukluk ağı travmasını ölüm ya da ölüm tehdidi, ciddi bir yaralanma veya cinsel Őiddete maruz kalma olarak tanımlamaktadır. Bunun yanında doğrudan travmatik bir duruma maruz kalma, travmatik olaya tanık olma, yakın bir arkadaş ya da akrabasının başına gelen travmatik durumu öğrenme deneyimlerini de çocukluk ağı travmaları kapsamında değerlendirilmektedir (De Bellis ve Zisk, 2014). Terr (1991) ise çocukluk ağı travmasını, genç bireyi geçici olarak çaresiz bırakan ve kullandığı başa çıkma ve savunma mekanizmalarını işlevsiz hale getiren ani, dışsal bir darbenin ya da bir dizi darbenin zihinsel sonucu olarak görmektedir.

Çocukluk ağı travmaları olarak ifade edilen travmatik deneyimler arasında istismar (cinsel, fiziksel, duygusal), ihmal (fiziksel, duygusal), aile içi Őiddet, ailede madde kullanımı, ailede akıl hastalığı, anne babanın boşanması ve hüküm giymiş bir hane üyesine sahip olmak, motorlu taşıt kazaları, zorbalık, terörizm, savaşa maruz kalma ve toplumsal Őiddete maruz kalma gibi yaşantılar yer almaktadır (De Bellis ve Zisk, 2014; Türk-Kurtça ve Kocatürk, 2020). Çocukluk ağı travması olarak ele alınan istismar ve ihmal türleri içerisinde fiziksel istismar (fiziksel olarak yaralanmaya

sebepler olacak şekilde bireye zarar verme), cinsel istismar (bir yetişkin ve cinsel olarak olgunlaşmamış bir çocuk arasında, yetişkin kişinin cinsel isteklerini gerçekleştirmek amacıyla yapılan herhangi bir cinsel temas), duygusal istismar (duygusal olarak veya bireyin psikolojik sağlığına zarar verecek şekilde, sözel olarak ağır bir şekilde tehdit edilme, alay edilmesi veya küçümseyici ifadelerle maruz kalma, eleştiride bulunulması, aşağılanma durumları), fiziksel ihmal (bireyin ihtiyaç duyduğu sağlık hizmetinin, bakımının sağlanmaması/ geciktirilmesi, yalnız bırakılması/ dışlanması/ kovulması) ve duygusal ihmal (çocuğun psikolojik gereksinimlerini önemsememe, duygusal olarak ilgiden yoksun bırakma, sosyal gelişimi için ihtiyaç duyduğu desteği vermeme, sosyal kuralları öğretmeme) bulunmaktadır (Erten ve diğerleri, 2015).

Çocukluk çağı travmalarının psikolojik sağlamlıkla ilişkisini inceleyen araştırmaların genel olarak klinik örneklerde risk grubundaki bireylerle gerçekleştirildiği görülmektedir (Banyard, Williams, Siegel ve West, 2002; Liem, James, O'Toole ve Boudewyn, 1997; Sexton, Hamilton, McGinnis, Rosenblum ve Muzik, 2015). Bu araştırmalar ciddi çocukluk çağı travmaları yaşamış psikolojik sağlamlığı yüksek yetişkin bireylerin intihar düşünceleri veya kendine zarar verme davranışına girme olasılıklarının daha düşük olduğunu, daha işlevsel bireyler olduklarını ve daha az psikolojik sıkıntı yaşadıklarını göstermiştir. Klinik olmayan örneklerde gerçekleştirilen araştırmalarda, çocuklukta psikolojik olarak kötü muameleyle uğramış veya çocukluk çağı travması yaşamış bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin düşük olma eğiliminde olduğunu göstermiştir (Arslan, 2016; Türk-Kurtça ve Kocatürk, 2020). Sonuç olarak, araştırmalar çocukluk çağı travmalarının bireylerin psikolojik sağlamlığı için bir risk faktörü olabileceğini göstermektedir. Ancak klinik olmayan örneklerde yaşamda anlam ve öz şefkat gibi farklı koruyucu faktörlerin varlığında çocukluk çağı travmalarının bireylerin psikolojik sağlamlığına olan etkisi bilinmemektedir.

Yaşamda anlam, güçlü bir öznel iyi oluş hissetmede ve bunu sürdürmede kritik bir faktör olduğundan, yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleriyle ilişkili bir değişken olabilir (Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006). Yaşamda anlam bireylerin kişisel varoluşunun temel bir önemi, amacı ve anlamı olduğu duygusunu ifade eder (Dezutter ve diğerleri, 2013; Heintzelman, Mohideen, Oishi ve King, 2020). Yaşamda anlam duygusu bireylere eylemlerini gözden geçirmek için değerler veya standartlar sağlar ve insanlara hayatlarındaki olaylar üzerinde kontrol duygusu verir, yaşamları için bir amaç oluşturur ve öz değer duygusu sağlar (Frankl, 2009). Araştırmacılar yaşamda anlamın iki farklı şekilde bireylerin psikolojik sağlamlığını korumasına ve arttırmasına yardımcı olabileceğini belirtmektedir. Bunların ilkinde araştırmacılar yüksek düzeyde yaşamda anlam duygusunun bireylerin belirsizlik durumlarında yaşadığı psikolojik sıkıntıyı önlemesinin bireylerin psikolojik sağlamlıklarını korumalarına ve sürdürmelerine yardımcı olduğunu belirtirken (Hirsh, Mar ve Peterson, 2012; Steger, Mann, Michels ve Cooper, 2009), diğerinde araştırmacılar bireylerin yaşadıkları güçlüklerden, acı ve sıkıntılardan bir anlam çıkararak psikolojik sağlamlıklarını koruyabileceklerini ve arttırabileceklerini belirtmektedir (Frankl, 2009). Araştırma sonuçları da bu teorik öngörülerini destekler niteliktedir. Gerçekleştirilen araştırmalar tutarlı bir şekilde yüksek düzeyde yaşamda anlam duygusuna sahip bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir (Karataş ve Tagay, 2021; Kul, Demir ve Katmer, 2020; Mohseni, Iranpour, Naghibzadeh-Tahami, Kazazi ve Borhaninejad, 2019). Bu nedenle, bireylerin yaşamda anlam duygusuna sahip olması psikolojik sağlamlıkları için koruyucu bir faktör olabilir.

Yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık ile ilişkili olabilecek diğer bir faktör ise öz şefkattir. Öz şefkat, kişinin zor anlarda bile eleştirel olmak yerine kendisine karşı şefkatli ve nazik olması olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003). Bireyin kendisine karşı şefkatli olması, acı çekmenin normal bir duygu olduğunu ve insan olmanın ayrılmaz bir parçası olduğuna ilişkin bakış açısını yansıtır

(Barlow, Goldsmith Turow ve Gerhart, 2017). Öz şefkati yüksek olan insanlar, olumsuz olaylarla karşılaştıklarında kendilerine nezaket ve ilgiyle davranabilir (Allen ve Leary, 2010). Bu nedenle öz şefkat bireylerde, travmaya maruz kalmanın olumsuz etkilerini azaltabilir (Barlow ve diğerleri, 2017). Farklı örneklerde gerçekleştirilen araştırma sonuçları bu öngörülerini destekler niteliktedir. Örneğin, Alizadeh, Khanahmadi, Vedadhir ve Barjasteh (2018) kendilerine karşı daha nazik olan, kendisini yargılamayan ve daha yüksek öz şefkat seviyesine sahip olan meme kanserli kadınların psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde, Yelpaze (2020) genç yetişkinlerden oluşan bir örnekte öz şefkatin psikolojik sağlamlığın pozitif anlamlı bir yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Bu nedenle, yüksek bir öz şefkat düzeyine sahip olmak bireylerin psikolojik sağlamlığı için koruyucu bir faktör olabilir.

Literatür incelendiğinde psikolojik sağlamlığın farklı örneklem gruplarında farklı değişkenlerle ilişkisini konu eden birçok araştırma olduğu görülmekle birlikte yetişkin bireylerde cinsiyet, çocukluk çağı travmaları, yaşamda anlam, öz şefkatin psikolojik sağlamlık ile ilişkisini bir bütün olarak inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmanın sonuçları yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlıkla ilişkili olabileceği düşünülen cinsiyet, çocukluk çağı travması, yaşamda anlam ve öz şefkat değişkenleri ile ilgili ruh sağlığı uzmanlarına mesleki uygulamalarında yardımcı olabilecek önemli bilgiler sunabilir. Ayrıca araştırmadan elde edilen veriler yetişkinlerde psikolojik sağlamlığı düşük olan bireylere yönelik önleyici ve koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinin geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Bu doğrultuda bu araştırmanın amacı yetişkin bireylerde cinsiyet, çocukluk çağı travmaları, yaşamda anlam ve öz şefkatin psikolojik sağlamlık ile ilişkisini incelemektir.

## 2. Yöntem

### 2.1. Araştırmanın Deseni

Bu araştırma yetişkin bireylerde cinsiyet, çocukluk çağı travmaları, yaşamda anlam ve öz şefkatin psikolojik sağlamlığı yordayıcı rolünün incelendiği korelasyonel bir araştırmadır (Pallant, 2020). Korelasyonel araştırma, belirli bir örnekte iki veya ikiden fazla değişken arasındaki ilişkiyi araştırmanın gerçekleştirildiği zaman dilimi içerisinde herhangi bir müdahalede bulunmadan incelemeyi amaçlayan bir araştırma desendir (Howitt ve Cramer, 2020). Bu çalışmada da korelasyonel araştırma desenine uygun olarak yetişkin bireylerde cinsiyet, çocukluk çağı travmaları, yaşamda anlam ve öz şefkatin psikolojik sağlamlık ile ilişkisi araştırmanın gerçekleştirildiği zaman dilimi içerisinde herhangi bir müdahalede bulunulmadan incelenmiştir.

### 2.2. Çalışma Grubu

Araştırma için gerekli örneklem büyüklüğünü belirleyebilmek amacıyla minimum .95 istatistiksel güç, orta düzeyde bir etki büyüklüğü ( $R^2 = .13$ ) ve dört bağımsız değişken ile .01 anlamlılık düzeyi parametreleri kullanılarak çoklu doğrusal regresyon analizi testi için bir güç analizi gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen güç analizi sonucunda gerekli minimum örneklem büyüklüğünün 169 olduğu hesaplanmıştır (Faul, Erdfelder, Lang ve Buchner, 2007; Kang, 2021). Örnekleme daha iyi temsil edebilmek için ve olası kayıp değerler dikkate alınarak minimum 250 katılımcıya ulaşılması amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye'nin farklı şehirlerinden uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılan 266 yetişkin birey oluşturmuştur. Uygun örnekleme yöntemi araştırmacının maliyet, zaman, araştırma evrenine uygun katılımcılara kolay bir şekilde ulaşılabilirlik gibi araştırmanın gerçekleştirilmesini kolaylaştırıcı faktörleri dikkate alarak araştırma örneklemini belirlediği olasılığa dayalı olmayan bir örnekleme türüdür (Howitt ve Cramer, 2020). Araştırmaya katılan 266 katılımcının 182'si kadın (%68.4) ve 84'ü erkektir (%31.6).



Araştırmaya katılan katılımcıların yaş aralığı 18 ila 60 arasında değişmekte olup ortalama yaşları 25.81'dir (S.s = 7.44). Ayrıca, çalışma grubunu oluşturan yetişkin bireyler çoğunlukla üniversite mezunu olup ( $n = 116$ ; %43.6), aynı zamanda bekârdır ( $n = 208$ ; %78.2).

### **2.3. Veri Toplama Araçları**

#### **2.3.1. Demografik Bilgiler**

Yetişkin bireylerin demografik nitelikleri araştırmacılar tarafından geliştirilen “Demografik Bilgi Formu” aracılığıyla ölçülmüştür. Bu formda katılımcılardan cinsiyet, yaş, öğrenim durumu ve medeni durumlarına ilişkin bilgiler vermeleri istenmektedir.

#### **2.3.2. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği**

Yetişkin bireylerin çocukluk çağı travmaları, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ) ile ölçülmüştür. ÇÇTÖ, 20 yaşından önceki istismar ile ihmal yaşantılarını geriye dönük ve niceliksel olarak değerlendiren, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır. Bernstein ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilen ÇÇTÖ'nün Türkçeye uyarlamasını Şar, Öztürk ve İkikardeş (2012) gerçekleştirmiştir. ÇÇTÖ, 28 maddeden oluşan 5'li Likert tipinde bir ölçektir. Bu ölçekte çocukluk çağı cinsel, fiziksel ve duygusal istismarı ile duygusal ve fiziksel ihmali ölçen beş alt boyut ile bu alt boyutların birleşiminden elde edilen toplam puan hesaplanabilmektedir. Gerçekleştirilen sonraki araştırmalarda Bernstein ve diğerleri (2003) tarafından oluşturulan orijinal ÇÇTÖ'ye Şar, Necef, Mutluer, Fatih ve Türk-Kurtça (2021) tarafından 5 madde daha eklenerek genişletilmiş versiyonu (ÇÇTÖ-R) oluşturulmuştur. ÇÇTÖ-R de üç madde inkâr maddesi olarak belirlendiğinden bu maddeler ölçek puanlamasına dahil edilmemektedir. ÇÇTÖ-R de toplam puan 30 ila 150 arasında değişmekte olup alınan yüksek puanlar bireylerin çocukluk çağı travmalarının fazla olduğuna işaret etmektedir. Şar ve diğerleri (2021) tarafından ÇÇTÖ-R'nin iç tutarlılık katsayısının .87 olduğu bildirilmiştir. ÇÇTÖ-R'nin bu araştırmada hesaplanan Cronbach alpha değeri .92 olarak hesaplanmış olup, çok yüksek düzeyde güvenilirliğe işaret etmektedir (Yockey, 2011). ÇÇTÖ-R'den örnek bir madde “Ailemdelikler bana o kadar şiddetle vuruyorlardı ki vücudumda morartı ya da sıyrıklar oluyordu.” şeklindedir.

#### **2.3.3. Yaşamda Anlam Ölçeği**

Yetişkin bireylerin yaşamda anlam düzeyleri Steger ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilen ve Demirbaş (2010) tarafından Türkçeye uyarlaması gerçekleştirilen Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ) ile ölçülmüştür. YAÖ, yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı olarak iki alt boyuttan ve 10 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar her bir maddenin kendileri için ne düzeyde uygun olduğunu kesinlikle doğru değil (1) ile kesinlikle doğru (7) arasında değişen yedili Likert tipi bir ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Bu araştırmada olduğu gibi katılımcıların genel yaşamda anlam düzeyleri belirlenmek istenildiğinde yaşamda anlam arayışı boyutundaki maddelerin tamamı tersten kodlanmaktadır. Ayrıca, yaşamda anlamın varlığı boyutunda bir madde de tersten kodlanmaktadır. Tersten kodlanan tüm maddelerin yeniden puanlamasını takiben, katılımcıların her bir ölçek maddesine verdikleri cevaplar toplanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 10 ila 70 arasında değişmekte olup, alınan yüksek puanlar bireylerin yaşamda anlam düzeylerinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Demirbaş (2010) tarafından üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme YAÖ'nün tamamının iç tutarlılığı .86 olarak bildirilmiştir. YAÖ'nün bu çalışmada hesaplanan Cronbach alpha iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .75 olarak hesaplanmış olup kabul edilebilir düzeyde güvenilirliğe işaret etmektedir (Yockey, 2011). Ölçekten örnek bir madde “Yaşamımın anlamının farkındayım.” şeklindedir.

### **2.3.4. Öz Şefkat Ölçeği**

Yetişkin bireylerin öz şefkat düzeylerini ölçmek amacıyla Neff (2003) tarafından geliştirilen Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından Türkçe diline uyarlaması yapılan Öz Şefkat Ölçeği (ÖŞÖ) kullanılmıştır. ÖŞÖ'nün Türkçe uyarlaması 24 maddeden oluşmaktadır. Yetişkin bireyler her bir maddenin kendileri için ne derece uygun olduğunu hemen hemen hiçbir zaman (1), nadiren (2), ara sıra (3), çoğu zaman (4) ve hemen hemen her zaman (5) seçeneklerinden birini işaretleyerek belirtmektedir. ÖŞÖ'de 11 madde tersten puanlanmaktadır. Tersten puanlaması gereken maddelerin yeniden puanlanmasını takiben katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri cevaplar toplanmakta ve ölçekte alınabilecek puanlar 24 ila 120 arasında değişmektedir. Ölçeğin, Deniz ve diğerleri (2008) tarafından bildirilen Cronbach alpha değeri .89'dur. ÖŞÖ'nün bu araştırmada hesaplanan Cronbach alpha değeri .93 olup, maddeler arasında çok yüksek düzeyde iç tutarlılığa işaret etmektedir (Yockey, 2011). Ölçekten örnek bir madde "Çok sıkıntılıysam kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm." şeklindedir.

### **2.3.5. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği**

Yetişkin bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlaması gerçekleştirilen Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) aracılığıyla ölçülmüştür. KPSÖ, altı maddeden oluşan beşli Likert tipi bir ölçektir. Bu ölçekte katılımcılar her bir ölçek ifadesini hiç uygun değil (1), uygun değil (2), biraz uygun (3), uygun (4) ve tamamen uygun (5) seçeneklerinden birini işaretleyerek cevaplamaktadır. Ölçekte üç madde tersten kodlanmaktadır. KPSÖ'de alınabilecek puanlar 6 ila 30 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin psikolojik sağlamlığının yüksek olduğunu göstermektedir. KPSÖ'nün üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme Doğan (2015) tarafından bildirilen iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .83'tür. KPSÖ'nün bu araştırma örnekleminde hesaplanan iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .85 olup ölçeğin bu örnekleme yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğuna işaret etmektedir (Yockey, 2011). KPSÖ'den örnek bir madde "Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz." şeklindedir.

### **2.4. İşlem**

Araştırmaya başlanılmadan önce Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alınmıştır. Araştırmanın verileri Mart 2022-Haziran 2022 tarihleri arasında yaklaşık dört aylık bir sürede yetişkin bireylerden toplanmıştır. Yetişkin bireylerden verileri toplayabilmek amacıyla Google Formlar uygulamasında yukarıda sözü edilen veri toplama araçları ve bilgilendirilmiş onam formundan oluşan bir form oluşturulmuştur. Daha sonra araştırma Instagram, Facebook, WhatsApp ve Telegram gibi sosyal medya platformları aracılığıyla yetişkin bireylere çevrim içi olarak duyurulmuş ve araştırmaya katılmaya istekli yetişkin bireylerden araştırma formunu cevaplamaları istenmiştir. Formu doldurmadan önce katılımcılara çalışmanın amacına, çalışmaya katılımda gönüllülüğün esas olduğuna, cevapların gizli tutulacağına, araştırma verilerinin yalnızca bilimsel amaçlı olarak kullanılacağına ve araştırmadan istedikleri zaman herhangi bir yaptırıma uğramadan çekilebileceklerine ilişkin gerekli bilgilendirmeler yapılmış ve bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Tüm yetişkin bireyler araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır.

### **2.5. Verilerin Analizi**

İstatistiksel işlemlerin tamamı psikoloji alanında sıklıkla kullanılan istatistik programlarından biri olan SPSS 23 veri analizi programıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizine geçilmeden önce verilerin doğruluğu, ölçeklerin güvenilirlikleri, kayıp değerler, uç değerler ve kullanılması planlanan

analizlerin varsayımları incelenmiştir (George ve Mallery, 2022; Pallant, 2020). Verilerin doğruluğunu incelemek amacıyla her bir değişkenin en büyük ve en küçük değerleri ve frekans dağılımları incelenmiş ve tüm değişkenlerin sahip olduğu değerlerinin beklenen değer aralığında olduğu görülmüştür. Formda yetişkin bireylere tüm maddeleri cevaplamaları zorunlu tutulduğundan veri setinde kayıp değere rastlanmamıştır. Tek değişkenli aykırı değerlerin belirlenmesinde z değeri kriteri, çok değişkenli aykırı değerlerin belirlenmesinde Mahalanobis uzaklığından yararlanılmıştır. Gerçekleştirilen tek değişkenli ve çok değişkenli aykırı değer analizleri sonucunda veri setinde tek değişkenli ya da çok değişkenli bir aykırı değere rastlanmamıştır (Tabachnick ve Fidell, 2012).

Yetişkin bireylerin cinsiyet, yaş, öğrenim durumu ve medeni durumlarına ilişkin bilgi vermek amacıyla ortalama, standart sapma, yüzde ve frekans değerlerini içeren betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır. Yetişkin bireylerde cinsiyet, çocukluk çağı travmaları, yaşamda anlam, öz şefkat ve psikolojik sağlık arasındaki doğrusal ilişkinin yönünü ve gücünü belirleyebilmek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi kullanılmıştır. Yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlığı yordayan bağımsız değişkenleri belirleyebilmek amacıyla ise standart çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Gerçekleştirilen standart çoklu doğrusal regresyon analizinde her bir bağımsız değişkenin regresyon denklemindeki göreceli önemini belirleyebilmek amacıyla ise standardize edilmiş beta katsayıları, yarı-kısmi korelasyon ve Pratt'ın standardize edilmiş göreceli önem analizi ( $d_p$ ; Wu, Zumbo ve Marshall, 2014) değerlerinden yararlanılmıştır. Standardize edilmiş beta katsayısı ilgili bağımsız değişkende bir standart sapmalık bir değişim meydana geldiğinde bağımlı değişkende ne düzeyde bir değişim meydana geldiği hakkında bilgi vermektedir. Bu değer hesaplanmasında her bir bağımsız değişken standardize edildiğinden bağımsız değişkenler arasında karşılaştırma yapılmasına olanak sağlamakta ve bağımsız değişkenlerin regresyon denklemindeki göreceli önemi hakkında bilgi vermektedir (Nathans, Oswald ve Nimon, 2012). Yarı-kısmi korelasyon değeri ilgili bağımsız değişkenin regresyon denkleminde giren diğer değişkenlerle ilişkisi kontrol edildiğinde bağımlı değişken ile olan ilişkisini göstermektedir. Bu değer karesi ilgili bağımsız değişken regresyon denkleminde dâhil edildiğinde açıklanan varyans oranındaki değişimi ifade etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2012). Son olarak, Pratt'ın  $d_p$  değeri ise her bir bağımsız değişkenin açıklanan varyans oranında açıkladığı yüzde değeri hakkında bilgi vermektedir (Wu ve diğerleri, 2014). Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı değerlerinin ve açıklanan varyans oranının yorumlanmasında Cohen (1992) tarafından önerilen etki büyüklüğü sınıflandırması kullanılmıştır. Araştırma bulgularını destekleyen bu çalışma verilerine Open Science Framework adresinden erişilebilir ([osf.io/rkexp](https://osf.io/rkexp)). Analizlerde anlamlılık düzeyi Tip I hata payını etkili bir şekilde kontrol edebilmek amacıyla  $p < .01$  olarak kabul edilmiştir.

### 3. Bulgular

Tablo 1'de yetişkin bireylerde cinsiyet, çocukluk çağı travmaları, yaşamda anlam, öz şefkat ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 1:** Değişkenler arasındaki Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı değerleri

	1	2	3	4	5
<b>1. Psikolojik sağlamlık</b>					
<b>2. Cinsiyet</b>	.08				
<b>3. Çocukluk çağı travmaları</b>	-.28**	.07			
<b>4. Yaşamda anlam</b>	.37**	.04	-.20**		



<b>5. Öz şefkat</b>	.68**	.12	-.35**	.38**	
<b>Ortalama</b>	17.23	1.32	51.71	38.71	70.26
<b>Standart Sapma</b>	5.36	.47	15.39	9.90	17.78

Not: Cinsiyet değişkeni 1= Kadın, 2 = Erkek olarak kodlanmıştır.,  $p < .001^{**}$ .

Tablo 1’de görüldüğü gibi psikolojik sağlamlık toplam puanları ile öz şefkat toplam puanları ( $r = .68$ ) arasında yüksek düzeyde pozitif yönde, psikolojik sağlamlık toplam puanları ile yaşamda anlam toplam puanları ( $r = .37$ ) arasında orta düzeyde pozitif yönde, psikolojik sağlamlık toplam puanları ile çocukluk çağı travmaları toplam puanları ( $r = -.28$ ) arasında düşük düzeyde negatif yönde bir ilişki varken, psikolojik sağlamlık toplam puanları ile cinsiyet ( $r = .08$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık toplam puanlarının cinsiyet, çocukluk çağı travmaları, yaşamda anlam ve öz şefkat bağımsız değişkenleri tarafından hangi düzeyde yordandığını ve hangi değişkenlerin psikolojik sağlamlık toplam puanlarının yordayıcısı olduğunu belirleyebilmek için gerçekleştirilen standart çoklu doğrusal regresyon analizi değişim istatistikleri Tablo 2’de, regresyon analizi ve göreceli önem analizi sonuçları ise Tablo 3’te görülmektedir.

**Tablo 2:** Psikolojik sağlamlık puanlarının yordanmasına ilişkin değişim istatistikleri tablosu

Model	R	R <sup>2</sup>	Düz. R <sup>2</sup>	SH Tah.	Değişim İstatistikleri				
					$\Delta R^2$	$\Delta F$	sd <sub>1</sub>	sd <sub>2</sub>	p
<b>Psikolojik Sağlamlık</b>	.70	.48	.47	3.89	.48	60.81	4	261	.001**

Not:  $p < .001^{**}$ .

**Tablo 3:** Psikolojik sağlamlık puanları çoklu regresyon analizi ve göreceli önem analizi sonuçları

	B	Sh	$\beta$	t	p	sr	d <sub>p</sub>
<b>Sabit</b>	1.82	1.77		1.03	.305		
<b>Cinsiyet</b>	.03	.52	.00	.05	.959	.00	.00
<b>Çocukluk çağı travmaları</b>	-.01	.02	-.03	-.65	.519	-.03	.02
<b>Yaşamda anlam</b>	.07	.03	.13	2.71	.007*	.12	.10
<b>Öz şefkat</b>	.19	.02	.62	12.21	.001**	.54	.88

Not: Cinsiyet değişkeni 1= Kadın, 2 = Erkek olarak kodlanmıştır., sr = Yarı kısmi korelasyon, d<sub>p</sub> = Pratt’in standardize edilmiş göreceli önem analizi değeri.  $p < .01^*$ ,  $p < .001^{**}$ .

Gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda, psikolojik sağlamlık puanlarını yordamak amacıyla oluşturulan modelin anlamlı olduğu görülmüştür ( $F(4, 261) = 60.81$ ,  $p < .001$ ,  $\Delta R^2 = .48$ ). Bu regresyon modeli yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %48’ini açıklamakta olup, Cohen’in (1992) etki büyüklüğü sınıflandırmasına göre yüksek düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir. Tablo 3’te görüldüğü gibi cinsiyet ( $\beta = .00$ ,  $t(261) = .05$ ,  $p > .05$ ) ve çocukluk çağı travmaları ( $\beta = -.03$ ,  $t(261) = -.65$ ,  $p > .05$ ) yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık puanlarının anlamlı bir yordayıcısı değildir. Diğer taraftan, yaşamda anlam ( $\beta = .13$ ,  $t(261) = 2.71$ ,  $p < .001$ ) ve öz şefkat ( $\beta = .62$ ,  $t(261) = 12.21$ ,  $p < .001$ ) yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık puanlarının pozitif anlamlı bir yordayıcısıdır.

Gerçekleştirilen göreceli önem analizleri sonucunda ise tutarlı bir şekilde öz şefkat değişkeninin yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık puanlarının en önemli yordayıcısı olduğunu ve tek başına açıklanan varyans oranındaki değişimin %88’ini açıkladığını göstermiştir. Bu değişkeni yetişkin bireylerde yaşam anlam takip etmekte ve bu değişkende açıklanan varyans oranındaki değişimin %10’unu açıklamaktadır. Başka bir ifadeyle, regresyon analizi ve göreceli önem analizi sonuçları bu örnekte yaşamda anlam ve öz şefkat düzeyleri yüksek olan yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğunu ve modeldeki diğer değişkenlerle kıyaslandığında bu iki

değişkenin yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlığın anlaşılmasında önemli iki bağımsız değişken olduğunu göstermektedir.

#### 4. Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu araştırmada yetişkin bireylerde cinsiyet, çocukluk çağı travmaları, yaşamda anlam, öz şefkat ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda yetişkin bireylerde cinsiyet değişkeninin psikolojik sağlamlık ile ilişkili olmadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde araştırmancının bu sonucunun bu konuda daha önce yürütülen birçok araştırmancının sonucuyla benzer olduğu görülmektedir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Tatal ve Efe, 2020; Ulukan, 2020). Ayrıca bu araştırmada çocukluk çağı travmaları ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmesine rağmen çocukluk çağı travmalarının psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Gerçekleştirilen kapsamlı bir meta-analiz çalışmasında cinsiyet, yaş gibi demografik faktörlerin bireylerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde küçük ama anlamlı bir etkisi olduğunu ancak bu etkinin araştırmalarda tutarlı bir şekilde görülmediği bulunmuştur (Lee ve diğerleri, 2013). Gerçekleştirilen diğer meta-analiz çalışmaları ise psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu, olumlu duygulanım, benlik saygısı, iyimserlik, öz yeterlilik ve sosyal destek gibi koruyucu faktörlerle kaygı, depresyon, olumsuz duygulanım gibi risk faktörleriyle karşılaştırıldığında daha yüksek düzeyde ilişki gösterdiğine işaret etmektedir (Hu ve diğerleri, 2015; Lee ve diğerleri, 2013). Bu bağlamda, araştırmancının bu sonuçları modeldeki öz şefkat ve yaşamda anlam gibi koruyucu faktörlerin varlığında yetişkin bireylerde çocukluk çağı travmalarının ve cinsiyetin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin sınırlı olabileceğini göstermektedir.

Bu araştırmada yetişkin bireylerde yaşamda anlam ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmancının bu sonucu teorik öngörülleri (Frankl, 2009; Hirsh ve diğerleri, 2012; Steger ve diğerleri, 2009) ve yaşamda anlam arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin arttığını gösteren araştırmaların sonuçlarını destekler niteliktedir (Karataş ve Tagay, 2021; Kul ve diğerleri, 2020; Mohseni ve diğerleri, 2019). Routledge ve Fiorito'ya (2021) göre yaşamda anlam insanları sağlıklı biliş ve davranış türlerine yönlendiren öz düzenleyici ve motivasyonel bir intrapsişik kaynak olarak işlev görür. Yaşamlarını anlamlı bulan kişiler deneyimledikleri zorlu yaşam olaylarının bir anlamı olduğunu düşünür ve farklı bir bakış açısıyla olaylara bakabilir (Frankl, 2009). Bu özellikleri yüksek düzeyde yaşamda anlam duygusuna sahip kişilerin stres verici olumsuz yaşam deneyimlerine uyum sağlayabilmesini kolaylaştırarak psikolojik sağlamlık düzeylerini korumalarına ve arttırmalarına yardımcı olabilir.

Bu araştırmada psikolojik sağlamlık ile ilişkisi araştırılan son değişken öz şefkattir. Araştırma sonucunda öz şefkatin psikolojik sağlamlıkla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu araştırma bulguları öz şefkat ve psikolojik sağlamlık ilişkisini inceleyen farklı örneklemelerde gerçekleştirilen önceki araştırmaların sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Alizadeh ve diğerleri, 2018; Baker, Caswell ve Eccles, 2019; Yelpeze, 2020). Araştırmancının bu sonucunun olası açıklamalarından biri öz şefkatleri yüksek olan bireylerin yaşadıkları problemler karşısında kendi duygularının farkında olmaları ve bu sayede kendilerine karşı daha şefkatli davranışları olabilir (Neff, 2003). Bunun yanı sıra gerçekleştirilen araştırmalar öz şefkatli bireylerin yaşadıkları olayların olumsuz noktalarına daha az odaklandığını, olumsuz tepkilerini daha iyi kontrol edebildiğini (Baker ve diğerleri, 2019) ve sıkıntılı durumlardan daha az etkilendiğini göstermektedir (Yelpeze, 2020). Bu nedenle öz şefkat yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlıklarını korumalarına ve arttırmalarına yardımcı olabilir. Göreceli önem analizi sonuçları da araştırma kapsamında incelenen değişkenler içerisinde en önemli yordayıcının öz şefkat olduğunu göstermiştir. Bu sonuç araştırma kapsamında incelenen diğer

değişkenlerle karşılaştırıldığında ruh sağlığı uzmanlarının öncelikli olarak danışanlarının öz şefkat düzeylerine odaklanmasının danışanlarının psikolojik sağlıklarını daha hızlı bir şekilde arttırmalarına yardımcı olabileceğini göstermektedir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıklarından söz etmek önemli görülmektedir. İlk olarak bu araştırma internet temelli bir araştırma olup, araştırma kapsamında sadece internete erişimi olan ve sosyal medya kullanan yetişkin bireylerden veri toplanmıştır. İnternet araştırmaları psikoloji araştırmaları özelinde ve sosyal bilimler genelinde sıklıkla kullanılan bir veri toplama yöntemi olmasına rağmen bu veri toplama yönteminin en önemli sınırlılığı, örneklemin evreni temsil ediciliğinin düşük olmasıdır (Evans ve Mathur, 2005; Wright, 2005). Bu nedenle araştırmanın dış geçerliliği düşüktür. İkinci olarak araştırmaya katılan yetişkin bireylerden veriler öz bildirim tarzı ölçekler aracılığıyla toplanmıştır. Bu nedenle, araştırma sonuçları öz bildirim tarzı ölçeklerin kullanılmasından kaynaklanan sosyal beğenirlik, katılımcıların duygu durumlarının verdikleri cevapları etkileyebilmesi, cevaplama yanlılığı ve hatırlama yanlılığı gibi hataları içermektedir (Paulhus ve Vazire, 2007; Podsakoff, MacKenzie, Lee ve Podsakoff, 2003). Üçüncü olarak bu araştırmada korelasyonel bir araştırma deseni kullanılmıştır. Bu nedenle, bulgulara ilişkin neden sonuç ilişkisi kurulamaz (Howitt ve Cramer, 2020).

Araştırmanın bu sınırlılıklarına rağmen araştırma bulguları araştırmacılar ve ruh sağlığı uzmanları için önemli bilgiler sunmaktadır. Araştırma sonuçları düşük öz şefkat düzeyine sahip ve yaşamda bir anlam bulmakta güçlük çeken yetişkin bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin düşük olduğunu gösterdiğinden, düşük psikolojik sağlığa sahip bireyleri belirlemeye yönelik gerçekleştirilecek tarama çalışmalarında araştırmacılar düşük öz şefkat düzeylerine sahip ve yaşamda anlam bulmakta güçlük çeken yetişkin bireylere odaklanılabilir. Gerçekleştirilen meta analiz çalışmaları yetişkin bireylerinde dâhil olduğu farklı örneklem gruplarında bireylerin psikolojik sağlık düzeylerini artırmaya yönelik programların ve müdahalelerin bireylerin psikolojik sağlık düzeylerini artırdığını ve bu programların düşük ila orta düzeyde değişen bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir (Joyce ve diğerleri, 2018; Liu ve diğerleri, 2020; Liu, Ein, Gervasio, Battaion ve Fung, 2022). Ancak bu programların etkililiğini arttırmak için neler yapılması gerektiği henüz tam olarak bilinmemektedir. Bu araştırma bulguları öz şefkat temelli ve bireylerin yaşamda anlam sahibi olmalarına yardımcı olacak bireysel veya grup temelli etkinliklerin bu programların etkililiğinin artırılmasına yardımcı olabileceğini göstermektedir. Ayrıca, araştırma bulguları düşük psikolojik sağlık düzeylerine sahip danışanlarda ruh sağlığı uzmanlarının bu danışanlarında öz şefkat ve yaşamda anlam konularını ele almasının verdikleri hizmetin kalitesini artırabileceğini göstermektedir. Sonuç olarak, bu araştırmada yetişkin bireylerde psikolojik sağlığın yordayıcıları incelenmiştir. Araştırma sonucunda öz şefkat ve yaşamda anlamın yetişkin bireylerde psikolojik sağlıkla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçları psikolojik sağlığın yetişkin bireylerde Türk kültürüne özgü ve kültürlerarası yordayıcılarının neler olduğunu anlaşılmasına yardımcı olabilir.

## Kaynakça

- Alizadeh, S., Khanahmadi, S., Vedadhir, A. ve Barjasteh, S. (2018). The relationship between resilience with self-compassion, social support and sense of belonging in women with breast cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 19(9), 2469-2474. doi:10.22034/APJCP.2018.19.9.2469
- Allen, A. B. ve Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4, 107-118. doi:10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x
- Amerikan Psikologlar Birliği. (2015). *APA dictionary of psychology* (2. bs.). Washington: Yazar.
- Arslan, G. (2016). Psychological maltreatment, emotional and behavioral problems in adolescents: The mediating role of resilience and self-esteem. *Child Abuse & Neglect*, 52, 200-209. doi:10.1016/j.chiabu.2015.09.010
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Baker, D. A., Caswell, H. L. ve Eccles, F. J. R. (2019). Self-compassion and depression, anxiety, and resilience in adults with epilepsy. *Epilepsy & Behavior*, 90, 154-161. doi:10.1016/j.yebeh.2018.11.025
- Banyard, V. L., Williams, L. M., Siegel, J. A. ve West, C. M. (2002). Childhood sexual abuse in the lives of Black women: Risk and resilience in a longitudinal study. *Women & Therapy*, 25, 45-58. doi:10.1300/J015v25n03\_04
- Barlow, M. R., Goldsmith Turow, R. E. ve Gerhart, J. (2017). Trauma appraisals, emotion regulation difficulties, and self-compassion predict posttraumatic stress symptoms following childhood abuse. *Child Abuse & Neglect*, 65, 37-47. doi:10.1016/j.chiabu.2017.01.006
- Berk, L. E. (2017). *Exploring lifespan development* (4. bs.). Hoboken: Pearson Education.
- Bernstein, D. P., Stein, J. A., Newcomb, M. D., Walker, E., Pogge, D., Ahluvalia, T., ... Zule, W. (2003). Development and validation of a brief screening version of the Childhood Trauma Questionnaire. *Child Abuse & Neglect*, 27(2), 169-190. doi:10.1016/S0145-2134(02)00541-0
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159. doi:10.1037/0033-2909.112.1.155
- Connor, K. M., Davidson, J. R. T. ve Lee, L.-C. (2003). Spirituality, resilience, and anger in survivors of violent trauma: A community survey. *Journal of Traumatic Stress*, 16, 487-494. doi:10.1023/A:1025762512279
- Cutuli, J. E., Herbers, J. E., Masten, A. S. ve Reed, M.-G. J. (2021). Resilience in development. C. R. Snyder, S. J. Lopez, L. M. Edwards ve S. C. Marques (Ed.), *The Oxford handbook of positive psychology* içinde (3. bs., ss. 171-188). New York: Oxford University Press.
- Çakır, U., Gündüz, N., Turan, H., Güleş, E. ve Aker, T. (2014). Kadın majör depresif bozukluk hastalarında cinsel travmaya bağlı travma sonrası stres bozukluğu ve ilişkili bilişler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(3), 200-206. doi:10.5455/apd.43503
- De Bellis, M. D. ve Zisk, A. (2014). The biological effects of childhood trauma. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 23, 185-222. doi:10.1016/j.chc.2014.01.002
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Deniz, M. E., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160. doi:10.2224/sbp.2008.36.9.1151
- Dezutter, J., Casalin, S., Wachholtz, A., Luyckx, K., Hekking, J. ve Vandewiele, W. (2013). Meaning in life: An important factor for the psychological well-being of chronically ill patients? *Rehabilitation Psychology*, 58, 334-341. doi:10.1037/a0034393
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Erten, E., Uney, A. F. K. ve Fıstıkçı, N. (2015). Bipolar bozukluk ve çocukluk çağı travması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(2), 157-165. doi:10.5455/cap.20140719110459
- Evans, J. R. ve Mathur, A. (2005). The value of online surveys. *Internet Research*, 15(2), 195-219. doi:10.1108/10662240510590360
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G. ve Buchner, A. (2007). G\*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175-191. doi:10.3758/BF03193146
- Frankl, V. (2009). *İnsanın anlam arayışı*. (V. Atayman, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.

- Gardner, R. L. ve Stephens-Piscecco, T. L. (2019). Fostering childhood resilience: A call to educators. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*, 63(3), 195-202. doi:10.1080/1045988X.2018.1561408
- George, D. ve Mallery, P. (2022). *IBM SPSS Statistics 27 step by step: A simple guide and reference* (17. bs.). New York: Routledge.
- Heintzelman, S. J., Mohideen, F., Oishi, S. ve King, L. A. (2020). Lay beliefs about meaning in life: Examinations across targets, time, and countries. *Journal of Research in Personality*, 88, 104003. doi:10.1016/j.jrp.2020.104003
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B. ve Yuen, T. (2011). What is resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56, 258-265. doi:10.1177/070674371105600504
- Hirsh, J. B., Mar, R. A. ve Peterson, J. B. (2012). Psychological entropy: A framework for understanding uncertainty-related anxiety. *Psychological Review*, 119, 304-320. doi:10.1037/a0026767
- Howitt, D. ve Cramer, D. (2020). *Research methods in psychology* (6. bs.). Harlow: Pearson.
- Hu, T., Zhang, D. ve Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18-27. doi:10.1016/j.paid.2014.11.039
- Hyde, J. S. (2014). Gender similarities and differences. *Annual Review of Psychology*, 65, 373-398. doi:10.1146/annurev-psych-010213-115057
- Joyce, S., Shand, F., Tighe, J., Laurent, S. J., Bryant, R. A. ve Harvey, S. B. (2018). Road to resilience: A systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions. *BMJ Open*, 8(6), e017858. doi:10.1136/bmjopen-2017-017858
- Kang, H. (2021). Sample size determination and power analysis using the G\* Power software. *Journal of Educational Evaluation for Health Professions*, 18, 17. doi:10.3352/jeehp.2021.18.17
- Karataş, Z. ve Tagay, Ö. (2021). The relationships between resilience of the adults affected by the covid pandemic in Turkey and Covid-19 fear, meaning in life, life satisfaction, intolerance of uncertainty and hope. *Personality and Individual Differences*, 172, 110592. doi:10.1016/j.paid.2020.110592
- Kardaş, F. ve Tanhan, F. (2018). Van depremini yaşayan üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1-36. doi:10.23891/efdyu.2018.60
- Kemal, N. ve Oğuz Duran, N. (2019). Türkiye’de yükseköğretimdeki Ahıskalı öğrencilerin mutluluk ve psikolojik sağlık düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Maarif Mektepleri Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 3(1), 1-15.
- Kul, A., Demir, R. ve Katmer, A. N. (2020). Covid-19 salgını döneminde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak yaşam anlamı ve kaygı. *Electronic Turkish Studies*, 15(6), 615-719. doi:10.7827/TurkishStudies.44419
- Kural, S., Evren, C. ve Çakmak, D. (2005). Alkol/madde bağımlılığında kişilik bozukluğu ek tanısının diğer 1. Eksen tanıları ve çocukluk çağı kötüye kullanımı ve ihmali ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 6(1), 9-18.
- Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A.-R., Kim, B., Lee, M. Y. ve Lee, S. M. (2013). Resilience: A meta-analytic approach. *Journal of Counseling & Development*, 91(3), 269-279. doi:10.1002/j.1556-6676.2013.00095.x
- Liem, J. H., James, J. B., O’Toole, J. G. ve Boudewyn, A. C. (1997). Assessing resilience in adults with histories of childhood sexual abuse. *American Journal of Orthopsychiatry*, 67, 594-606. doi:10.1037/h0080257
- Liu, J. J. W., Ein, N., Gervasio, J., Battaion, M. ve Fung, K. (2022). The pursuit of resilience: A meta-analysis and systematic review of resilience-promoting interventions. *Journal of Happiness Studies*, 23(4), 1771-1791. doi:10.1007/s10902-021-00452-8
- Liu, J. J. W., Ein, N., Gervasio, J., Battaion, M., Reed, M. ve Vickers, K. (2020). Comprehensive meta-analysis of resilience interventions. *Clinical Psychology Review*, 82, 101919. doi:10.1016/j.cpr.2020.101919
- Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M. ve Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17(1), 521-549. doi:10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307
- McEwen, B. S., Gray, J. D. ve Nasca, C. (2015). Recognizing resilience: Learning from the effects of stress on the brain. *Neurobiology of Stress*, 1, 1-11. doi:10.1016/j.ynstr.2014.09.001
- Mohseni, M., Iranpour, A., Naghibzadeh-Tahami, A., Kazazi, L. ve Borhaninejad, V. (2019). The relationship between meaning in life and resilience in older adults: A cross-sectional study. *Health Psychology Report*, 7(2), 133-138. doi:10.5114/hpr.2019.85659
- Nathans, L. L., Oswald, F. L. ve Nimon, K. (2012). Interpreting multiple linear regression: A guidebook of variable importance. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 17(9), Article 9. doi:10.7275/5fex-b874



- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. doi:10.1080/15298860309027
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (7. bs.). New York: A&U Academic.
- Park, J. W., Mealy, R., Saldanha, I. J., Loucks, E. B., Needham, B. L., Sims, M., ... Howe, C. J. (2022). Multilevel resilience resources and cardiovascular disease in the United States: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology*, 41, 278-290. doi:10.1037/hea0001069
- Paulhus, D. L. ve Vazire, S. (2007). The self-report method. R. W. Robins, R. C. Fraley ve R. F. Krueger (Ed.), *Handbook of research methods in personality psychology* içinde (ss. 224-239). New York: The Guilford Press.
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J.-Y. ve Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879-903. doi:10.1037/0021-9010.88.5.879
- Rahat, E. ve İlhan, T. (2016). Coping styles, social support, relational self-construal, and resilience in predicting students' adjustment to university life. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16(1), 187-208. doi:10.12738/estp.2016.1.0058
- Routledge, C. ve FioRito, T. A. (2021). Why meaning in life matters for societal flourishing. *Frontiers in Psychology*, 11, 601899. doi:10.3389/fpsyg.2020.6018
- Sexton, M. B., Hamilton, L., McGinnis, E. W., Rosenblum, K. L. ve Muzik, M. (2015). The roles of resilience and childhood trauma history: Main and moderating effects on postpartum maternal mental health and functioning. *Journal of Affective Disorders*, 174, 562-568. doi:10.1016/j.jad.2014.12.036
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. ve Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200. doi:10.1080/10705500802222972
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. ve Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. doi:10.1037/0022-0167.53.1.80
- Steger, M. F., Mann, J. R., Michels, P. ve Cooper, T. C. (2009). Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 67, 353-358. doi:10.1016/j.jpsychores.2009.02.006
- Şar, V., Necef, I., Mutluer, T., Fatih, P. ve Türk-Kurtça, T. (2021). A revised and expanded version of the Turkish Childhood Trauma Questionnaire (CTQ-33): Overprotection-overcontrol as additional factor. *Journal of Trauma & Dissociation*, 22(1), 35-51. doi:10.1080/15299732.2020.1760171
- Şar, V., Öztürk, P. E. ve İkikardeş, E. (2012). Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeğinin Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi*, 32(4), 1054-1063. doi:10.5336/medsci.2011-26947
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics* (6. bs.). Boston: Pearson.
- Terr, L. C. (1991). Childhood traumas: An outline and overview. *The American Journal of Psychiatry*, 148(1), 10-20. doi:10.1176/ajp.148.1.10
- Tönbül, Ö. (2020). Koronavirüs (Covid-19) salgını sonrası 20-60 yaş arası bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 2(2), 159-174.
- Total, V. ve Efe, M. (2020). Bireylerin psikolojik sağlık ve Covid-19 korkularının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(74), 318-325.
- Türk-Kurtça, T. ve Kocatürk, M. (2020). The role of childhood traumas, emotional self-efficacy and internal-external locus of control in predicting psychological resilience. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 8(3), 105-115.
- Ulukan, M. (2020). Öğretmenlerin mutluluk ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(73), 620-631.
- Ungar, M. ve Theron, L. (2020). Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), 441-448. doi:10.1016/S2215-0366(19)30434-1
- Wright, K. B. (2005). Researching internet-based populations: Advantages and disadvantages of online survey research, online questionnaire authoring software packages, and web survey services. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 10(3), JCMC1034. doi:10.1111/j.1083-6101.2005.tb00259.x
- Wu, A. D., Zumbo, B. D. ve Marshall, S. K. (2014). A method to aid in the interpretation of EFA results: An application of Pratt's measures. *International Journal of Behavioral Development*, 38(1), 98-110. doi:10.1177/0165025413506143

Yelpaze, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik: Öz şefkatin aracılık rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 535-549. doi:10.17556/erziefd.631767

Yockey, R. D. (2011). *SPSS demystified: A step-by-step guide to successful data analysis*. Boston: Prentice Hall.

## EXTENDED ABSTRACT

### Introduction

Psychological resilience is the ability of a person to recover despite stressful situations (Rahat & İlhan, 2016). Psychological resilience does not protect the person from traumatic life events, but the stronger the psychological resilience of individuals enables them to cope with stressful situations in a more constructive and flexible way. One of the factors associated with psychological resilience is thought to be childhood traumas. Childhood trauma includes events that occur suddenly and unexpectedly and threaten the physical and mental integrity or life of the individual (Erten, Uney, & Fıstıkçı, 2015). Since meaning in life is a critical factor in feeling and maintaining a strong subjective well-being, it may be a variable associated with individuals' resilience levels (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006). Another factor that may be associated with resilience is self-compassion. Self-compassion is defined as being compassionate and kind to oneself rather than being critical, even in difficult moments. Being compassionate towards oneself enables one to be understanding in difficult moments, reflects the point of view that suffering is a normal emotion and an integral part of being human (Barlow, Goldsmith Turow, & Gerhart, 2017). The results of this study are considered important in terms of providing information about childhood trauma, meaning in life and self-compassion in adult individuals who are thought to be related to psychological resilience. In this direction, the aim of this study is to examine the relationship between gender, childhood traumas, meaning in life, self-compassion, and resilience in adults.

### Methods


This research is a correlational study examining the relationship between childhood traumas, meaning in life, self-compassion and resilience in adults. The study group of the research consisted of 266 adults who were reached from different cities of Turkey by convenient sampling method. Of the 266 participants participating in the study, 182 (68.4%) were women and 84 (31.6%) were men. The age range of the participants participating in the study varied between 18-60, and the average age was found to be 25.81 (standard deviation: 7.44). Within the scope of this research, Demographic Information Form developed by the researchers to collect socio-demographic information about the participants, The Turkish version of Childhood Trauma Scale (Şar, Necef, Mutluer, Fatih, & Türk-Kurtça) to determine the traumas experienced in childhood, Turkish version of Meaning in Life Scale to measure the level of meaning in life (Demirbaş, 2010), Turkish version of Self Compassion Scale (Deniz, Kesici, & Sümer, 2008) was used to reveal the level of compassion and Turkish version of Brief Resilience Scale (Doğan, 2015) was used to assess resilience. All statistical analyses were carried out in SPSS 22. Data were analyzed using Pearson correlation analyses, multiple linear regression analysis, and relative importance analyses. The level of significance was accepted as  $p < .01$ .

### Conclusion. Discussion and Suggestions

The aim of this research was to examine the relationship between childhood traumas, meaning in life, self-compassion and resilience in adults. The first variable whose relationship with psychological resilience was investigated was gender. As a result of the research, no association was found between gender variable and psychological resilience. When the literature is examined, it is seen that this result of the research is similar to the results of many previous studies on this subject (Aydın & Egemberdiyeva, 2018; Tatal & Efe, 2020; Ulukan, 2020). The other variable whose relationship with psychological resilience was investigated in this study is childhood traumas. As a result of the research, although it was determined that there was a low negative correlation between childhood traumas and resilience, it was found that childhood traumas were not a significant predictor of resilience. This result of the study shows that the relationship between childhood traumas and psychological resilience is limited when it comes to the effect of other variables in the model. Another variable whose relationship with psychological resilience was investigated in this study is meaning in life. As a result of the research, a positive relationship was found between meaning in life and psychological resilience. The results of the research show parallelism with the results of studies showing that the level of resilience increases as the meaning in life increases (Karataş & Tagay, 2021; Kul, Demir, & Katmer, 2020; Mohseni, Iranpour, Naghibzadeh-Tahami, Kazazi, & Borhaninejad, 2019). The last variable whose relationship with resilience was investigated in this study is self-compassion. As a result of the research, a positive relationship was found between self-compassion and psychological resilience. The results of studies on self-compassion and resilience are in line with the results of this study (Alizadeh, Khanahmadi, Vedadhir, & Barjasteh, 2018; Baker, Caswell, & Eccles, 2019; Yelpaze, 2020). As a result of the relative importance analyzes performed, it was consistently shown that the self-compassion variable was the most important predictor of resilience scores in adult individuals.

## EKLER

### Ek-1: Etik Kurul İzni



**ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURUL KARARLARI**

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
25.03.2022	3	2022-217

**KARAR NO:** 2022-217

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Nur Yağmur ARAS'ın Doç. Dr. Nursel TOPKAYA danışmanlığında " Yetişkin Bireylerde Çocukluk Çağı Travmaları, Yaşamda Anlam, Öz-Şefkat ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli lisansüstü ders kapsamında yapılan araştırmaya ilişkin anket, ölçek ve bilgisayar ortamında anket/test çalışmalarını içeren 55515 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Nur Yağmur ARAS'ın Doç. Dr. Nursel TOPKAYA danışmanlığında " Yetişkin Bireylerde Çocukluk Çağı Travmaları, Yaşamda Anlam, Öz-Şefkat ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli lisansüstü ders kapsamında yapılan araştırmaya ilişkin anket, ölçek ve bilgisayar ortamında anket/test çalışmalarının kabulüne oy birliği ile karar verildi.

PP5.1.FR.0011, R0, Mayıs 2019 Sayfa 1 / 1