



Abant Sosyal Bilimler Dergisi

Journal of Abant Social Sciences

2022, 22(2): 535 – 545, doi: 10.11616/asbi.1091282



Kadınların Mutluluğunun Yordayıcıları Olarak Öz-Şefkat ve Olumlu Çocukluk Yaşantıları

Self-Compassion and Positive Childhood Experience as Predictives of Women's Happiness

Aslı Tunca¹ 

Geliş Tarihi (Received): 21.03.2022

Kabul Tarihi (Accepted): 27.05.2022

Yayın Tarihi (Published): 31.07.2022

Öz: Araştırmanın temel amacı, kadınların öz-şefkat düzeylerinin ve olumlu çocukluk yaşantılarının algılayışlarının mutluluklarını yordama gücünü belirlemektir. Araştırma, ilişkisel araştırma modelinde nicel bir çalışmadır. Araştırmaya yaşları 18-64 arasında değişen 449 kadın katılmıştır. Bulgulara göre; kadınların mutluluğu yaşanan yer ve çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermezken, ebeveyn olan kadınların mutluluk düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Öz-şefkat ve olumlu çocukluk yaşantılarının kadınların mutluluğunun pozitif yönde önemli bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Kadınların toplumsal cinsiyet rolleri sebebiyle olumsuz durumları deneyimleme olasılıkları göz önünde bulundurulduğunda öz-şefkat ve olumlu çocukluk yaşantılarını geliştirmeye yönelik müdahalelerin bu çalışma ile önemi anlaşılmıştır. Ruh sağlığı uzmanları, kadınlara öz-şefkati geliştirici ve olumlu çocukluk yaşantılarını arttırıcı psiko-eğitimler ve terapi yaklaşımları sunabilirler.

Anahtar Kelimeler: Aile Danışmanlığı, Kadın Ruh Sağlığı, Pozitif Psikoloji.

&

Abstract: The main purpose of the study is to determine the predictive power of women's self-compassion levels and their perceptions of positive childhood experiences. The research is a quantitative study in the relational research model. 449 women aged between 18-64 participated in the study. According to the findings; While the happiness of women did not differ significantly according to the place of residence and working status, the happiness levels of women who were parents were found to be higher. It has been determined that self-compassion and positive childhood experiences are positive predictors of women's happiness. Considering the possibility of women to experience negative situations due to their gender roles, the importance of interventions to develop self-compassion and positive childhood experiences has been understood with this study. Mental health professionals can offer women psycho-education and therapy approaches that enhance self-compassion and positive childhood experiences.

Keywords: Family Counseling, Women's Mental Health, Positive Psychology.

Atıf/Cite as: Tunca, A. (2022). Kadınların Mutluluğunun Yordayıcıları Olarak Öz-Şefkat ve Olumlu Çocukluk Yaşantıları. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 535-545. doi: 10.11616/asbi.1091282

İntihal-Plagiarizm/Etik-Ethic: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal içermediği, araştırma ve yayın etiğine uyulduğu teyit edilmiştir. / This article has been reviewed by at least two referees and it has been confirmed that it is plagiarism-free and complies with research and publication ethics. <https://dergipark.org.tr/pub/asbi/policy>

Copyright © Published by Bolu Abant İzzet Baysal University, Since 2000 – Bolu

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Aslı Tunca, Malatya Turgut Özal Üniversitesi, asli.tunca@ozal.edu.tr.

1. Giriş

Mutluluk, insanlık tarihi boyunca araştırılan konuların başında gelmektedir. Mutluluğun yollarını keşfetmek farklı disiplinlerdeki pek çok araştırmacının ilgisini çekmiştir (Bradburn, 1969). Bu yüzden alanyazında farklı mutluluk tanımlarıyla karşılaşmak mümkündür. Aristoteles, mutluluğu, erdemlilik, iyilik yapma ve ölçülülükle tanımlamıştır (Haybron, 2000). Freud'a (1930) göre mutluluk, anlık hissedilen ve zamanla yiten bir histir. Fromm'a (2014) göre mutluluk ve mutsuzluk bütün canlıların içinde bulunduğu bir durumun ifadesidir. Pozitif psikolojinin temsilcisi Seligman'a (2003) göre mutluluk, geçmişten memnun olmak, geleceğe umutla bakabilmek ve içinde bulunduğu anda mutlu olmayı içermektedir. Alanyazında mutluluk tanımı üzerinde ortak bir paydada buluşulmasa da mutluluğun yaşamdaki önemini çoğu araştırmacı vurgulamaktadır. Mutluluğun ve pozitif duyguların sık yaşanmasının, kişilerin yaşamları üzerinde faydalı etkileri olduğu bilinmektedir (Lyubomirsky vd., 2005). Mutlu kişiler hem psikolojik hem de fiziksel açıdan daha sağlıklıdırlar (Diener ve Seligman, 2002; Steptoe, 2019). Mutlu kişilerin güçlü ilişkileri bulunmaktadır ve evlilik doyumları daha yüksektir (Myers ve Diener, 1995; Myers, 2000; Watson vd., 1992). Stresle daha iyi baş edebilir, problem çözmede daha başarılı ve iş performansları daha iyidir (Gustems-Carnicer ve Calderón, 2013; Malkoç ve Yalçın, 2015; Wright ve Cropanzano, 2000). Görüldüğü gibi mutluluk, ruh sağlığı açısından önemli bir kavramdır. Alanyazında mutluluk ile birlikte ele alınan (Headey vd., 1991; Myers, 2000) pek çok pozitif psikoloji kavramı bulunmaktadır. Bunlardan biri de öz-şefkat diğeri olumlu çocukluk yaşantılarıdır.

Öz-şefkat, bireyin kendi kontrolünün dışındaki olaylarda kendini sakinleştirebilmesini, kendini eleştirmek yerine kendine şefkatle yaklaşabilmesini sağlayarak acısıyla baş edebilmesinde işlevsel olan bir öz tutumdur (Neff, 2003). Öz-şefkate sahip bireyler, deneyimlenen bir olay sonrasında kendini suçlamaz, insanlığın ortak bir duygusu olabileceğini farkındadır ve kendi yetersizlikleri ve başarısızlıkları karşısında kendine şefkatle yaklaşırlar (Neff, 2003; Neff ve Beretvas, 2013). Öz-şefkat; bireyin olumlu duyguları gibi olumsuz duygularını da kabul eden, onlara şefkatle ve ortak insanlık farkındalığı ile karşılayan, sağlıklı bir duygu düzenleme stratejisidir (Germer ve Neff, 2013). Duyguları dengelemede, düzenlemede en etkili yollardan biri olan öz-şefkat, bireyin kendini olduğu gibi kabul edebilmesinde ve yaşadığı olaylar ve durumlara uyum sağlayabilmesinde de önemli bir yere sahiptir. Böylece birey yaşadığı olumsuz deneyim sırasında da esnek ve anlayışlı bir biçimde hayatına adapte olabilmektedir (Germer, 2009). Görüldüğü üzere öz-şefkat, bireylere, olumsuzlar karşısında meydana gelenleri kendini yıpratmadan duyarlı ve yargısızca ele alma gücü vermektedir. Aynı zamanda öz-şefkat, güvenli bir kimlik oluşturmada ve ruh sağlığının iyileştirilmesinde anlamlı bir değişkendir (Aktaş, 2012). Günümüzde kadınları sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürmekten alıkoyan güç ilişkileri toplumsal düzeyde varlığını sürdürmektedir (Karl, 1995; Mukherjee, 2008). Dolayısıyla öz-şefkat, kadınların olumsuz olaylar karşısında hayata daha pozitif bakabilmesinde, zorlukların üstesinden gelebilmesinde ve mutlulğunda koruyucu rol üstelenebilir. Bu çalışmada kadınların mutluluğu üzerinde öz-şefkatin yordayıcı etkisinin olup olmadığı ve öz-şefkatin mutluluk ile ilişkisi incelenecektir.

Sağlıklı gelişim için sağlıklı çocukluk deneyimleri yıllardır psikoloji kuramlarının ana teması olmuştur. Çocuklukta yaşananlar, bireylerin ilerleyen dönemlerdeki davranışlarını etkilemektedir (Burger, 2006). Çocuklukta olumlu yaşantıları olanların psikolojik sağlamlığı artmakta, kendilerini daha olumlu algılamaktadırlar (Çiçek, 2020). Araştırmalar, çocukluk yaşantılarındaki olumluluğun mutluluk ya da iyi oluş üzerindeki kalıcı etkisini tespit etmiştir (Richards ve Huppert, 2011). Buna ilave olarak bedensel sağlıkla pozitif ilişkilerinin olduğu saptanmıştır (Chopik ve Edelstein, 2019). Olumlu çocukluk yaşantılarının olumsuz koşulların etkilerini azaltma gibi bir işlevinin olduğu da bilinmektedir (Masoom Ali, vd., 2020). Anlaşılabacağı üzere olumlu çocukluk yaşantıları da tıpkı öz-şefkat gibi olumsuz yaşam olayları karşısında bireyleri güçlü kılmaktadır. Alanyazında olumsuz çocukluk yaşantılarının ruh sağlığı üzerine etkilerine dair çok sayıda çalışmaya (Bonanno, 2004) rağmen çocuklukta olumlu yaşantıların yetişkin bireyler üzerindeki etkilerini ele alan az sayıda çalışma (Coffey vd., 2015) yapıldığı görülmektedir. Ancak pozitif psikoloji açısından bakıldığında, bireylerin travmatik deneyimlere maruz kalmamış olması yetişkinlik döneminde psikolojik açıdan iyi olacakları anlamına gelmemektedir. Çünkü sağlıklı yetişkinlik için bireylerin geçmişinde olumlu yaşantıların yeterince karşılanmış olması gereklidir

(Seligman, 2003). Dolayısıyla çalışmada, kadınların mutluluğu üzerinde olumlu çocukluk yaşantılarının yordayıcı etkisinin olup olmadığı ve bu yaşantıların mutluluk ile ilişkisi incelenecektir.

Alanyazında, kadınların yaşamları boyunca pek çok zorlukla karşılaşmakta olduğuna vurgu yapılmaktadır (Karl, 1995; Mukherjee, 2008). Kadınların bu problemler karşısında psikolojik sağlığının olumsuz etkilendiği bilinmektedir. Bonomi vd. (2009) iş yaşamı ve aile içi şiddete maruz kalan kadınlarda ruh sağlığı problemlerinin artmakta olduğunu ifade etmişlerdir. Dünya sağlık örgütünün 2000-2018 yıllarına ait verileri içeren raporuna göre dünya genelinde her üç kadından birinin fiziksel ve cinsel şiddete maruz kaldığını görülmektedir (WHO, 2021). Bu sonuçlar kadınların olumsuz yaşam olayları ile karşılaşma olasılığının yüksek olduğunu göstermektedir. Türkiye’de ise kadınların; eğitimde cinsiyet eşitsizliğine maruz kalma (Özaydinlik, 2014), çalışma yaşamından dışlanma (Çakır, 2008), erken evlendirilme (Yüksel ve Yüksel, 2014), boşanma sonrasında yaşama (Can ve Aksu, 2016) gibi toplum düzeni içinde karşılaştığı çeşitli zorluklar bulunmaktadır. Dolayısıyla kadınların mutluluğu ile ilgili olan güçlü psikolojik faktörleri bilmek kadınları güçlendirici faaliyetlere yön verebilir. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanındaki psiko-eğitim çalışmalarına katkı sağlayabilir.

Bu çalışmada, kadınların öz-şefkat düzeyleri ve olumlu çocukluk yaşantılarının kadınların mutluluklarını yordayıp yordamadığı tespit edilecek ve aralarındaki ilişki incelenecektir. Ayrıca kadınların mutluluğu bazı demografik değişkenlere göre incelenecektir. Kadınları konu olan bu çalışma ile ileride yapılacak önleyici ve müdahale edici psikolojik danışma ve rehberlik faaliyetlerine katkı sağlanması hedeflenmektedir.

2. Yöntem

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma, ilişkisel araştırma modelinde nicel bir çalışmadır. Bu modelde iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkide değişimin varlığı ve derecesinin incelenmesi amaçlanır (Karasar, 2012).

2.2. Katılımcılar

Araştırmanın çalışma evreni 18 yaş ve üzeri kadınlardır. Çalışma grubunun tespitinde örnekleme yöntemi olarak erişilebilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemin, insanı tanıma araştırmalarındaki kullanımı yaygındır. Pratiklik ve ekonomiklik bu yöntemin kullanılmasındaki tercih sebebidir (Monette vd., 2013). Çalışma grubu toplamda 549 kadından oluşmaktadır. Katılımcılardan 42’si (%9.4) 19 yaş ve altı, 185’i (%41.2) 20-35 yaş ve 222’si (%49,4) 36-64 yaş aralığındadır. Öğrenim düzeylerine göre katılımcıların 67’si (%14.9) ilk ve ortaokul mezunu, 86’sı (%19.2) lise mezunu, 231’i (%51.4) üniversite-yüksek okul mezunu ve 65’i (%14.5) lisansüstü eğitimini tamamlamıştır. Yaşanılan yere göre kadınların 90’ı (%20) Köy veya İlçede, 359’u (%80) Şehir veya Büyükşehir’de yaşamaktadır. Kadınların 135’i (%65.5) evli, 294’ü (%30.1) bekar, 20’si (%4.5) eşinden ayrılmıştır. Katılımcıların 209’u (%45.9) ev dışında bir işte çalışmamakta 240’ı (%53.5) çalışmaktadır. Katılımcılardan 290’ı (%64.6) ebeveyn iken 159’unun (%35.4) ebeveyn değildir.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan; kadınların yaş, öğrenim düzeyi, yaşanılan yer, çalışma durumu, medeni durumu, ebeveyn olma durumu değişkenlerinin incelendiği formdur.

2.3.2. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÜ-K)

Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ölçeğin orijinali 29 maddedir. Kısa form ile orijinal form arasındaki korelasyon .93 bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek Türkçe’ye çevrilirken 8 maddeden yedi maddeye düşürülmüştür. Ölçeğin tek boyutu bulunmaktadır ve beşli Likert tipindedir. Ölçekten alınabilecek puanlar yedi ile 35 arasında

değişmektedir. OMÖ-K'nin güvenilirliği için Cronbach alfa iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. OMÖ-K'nin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .74 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirlik çalışmasında ise .85 korelasyon elde edilmiştir (Doğan ve Çötök, 2011). Bu çalışmadaki iç-tutarlılık katsayısı .75 bulunmuştur. OMÖ-K'nin geçerliliği Doğan ve Çötök (2011) tarafından ölçüt ve yapı geçerliliği ile incelenmiştir. Ölçüt geçerliliği için Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve Yaşam Yönelimi Testi (YYT) ve Zung Depresyon Ölçeği (ZDÖ) kullanılmıştır. ÖMÜ-K ile YDÖ arasında pozitif yönde anlamlı ilişki ($r=.61, p<.001$), YYT ile arasında pozitif yönde anlamlı ilişki ($r=.51, p<.001$), ZDÖ ile arasında negatif yönde anlamlı ilişki ($r=.48, p<.001$) tespit edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliliği için Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. AFA sonucuna göre; varyansın %39.74'ünü açıklayan faktör yükleri .53 ile .70 arasında değişmektedir. DFA'ya göre ölçeğin faktör yapısı doğrulanmıştır. Bu çalışmada için ise AFA yapılmıştır. Sonuçlara göre; varyansın %58'sini açıklayan faktör yükleri .57 ile .82 arasında değişmektedir. Tüm bu sonuçlar ölçeğin geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir.

2.3.3. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu

Ölçek, Neff (2003) tarafından geliştirilmiştir ancak ölçeğin kısa form haline dönüştürülmesi Raes vd. (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkiye kültürüne uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 11 maddeden oluşmaktadır. Tek boyutlu ve 5'li Likert tipindedir. Ölçekten alınan yüksek puan, öz-şefkat düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach alfa iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .75 olarak hesaplanmış, test-tekrar test ölçümleri arasında yüksek düzey bir ilişki tespit edilmiştir. Bu çalışmadaki iç-tutarlılık katsayısı .83 bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliliği AFA ve DFA ile incelenmiştir. Sonuçlara göre; bir madde .30'un altında faktör yükü bulunduğu için ölçekten çıkarılmıştır. AFA sonucuna göre; varyansın %45'ini açıklayan faktör yükleri .48 ile .74 arasında değişmektedir. DFA'ya göre ölçeğin faktör yapısı doğrulanmıştır. Bu çalışmada için ise AFA yapılmıştır. Sonuçlara göre; varyansın %52'sini açıklayan faktör yükleri .49 ile .78 arasında değişmektedir. Tüm bu sonuçlar ölçeğin geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir.

2.3.4. Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği (OÇYÖ)

Doğan ve Aydın'ın (2020) geliştirdiği ölçek, bireylerin olumlu çocukluk yaşantılarını ölçmektedir. 22 maddelik ölçek, 5'li Likert tipinde ve tek boyutludur. Ölçeğin tersten puanlanan soruları mevcuttur. OÇYÖ'den en yüksek 110, en düşük 22 puan alınabilmektedir. Yüksek puanlar, çocukluk yaşantılarının olumlu geçtiğine işaret eder. OÇYÖ'nin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .96, bileşik güvenilirlik katsayısı ise .97 olarak tespit edilmiştir. Madde toplam korelasyonu değerleri ise .37 ile .83 arasında değişmektedir. Bu çalışmadaki iç-tutarlılık katsayısı .97 bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliliği AFA ve DFA ile incelenmiştir. AFA sonucuna göre; varyansın %55'ini açıklayan faktör yükleri .40 ile .86 arasında değişmektedir. DFA'ya göre ölçeğin faktör yapısı doğrulanmıştır. Bu çalışmada için ise AFA yapılmıştır. Sonuçlara göre; varyansın %68'sini açıklayan faktör yükleri .48 ile .94 arasında değişmektedir. Tüm bu sonuçlar ölçeğin geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir.

2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmanın verileri, Malatya Turgut Özal Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu uygunluk kararı doğrultusunda toplanmıştır. Katılımcılara çevrim-içi yollarla (Whatsapp, Instagram, E-mail, Telegram vb.) ulaşılmıştır. Gönüllülük ilkesine göre veriler toplanmıştır. Veriler SPSS 22 programına dâhil edilmiş ve normallik ölçütlerini karşılama durumu incelenmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerlerine göre verilerin "+1", "-1" aralığında olduğu saptanmıştır. Bu durum verilerin normalliğine işaret etmektedir (Tabachnic ve Fidell, 2001). Araştırmada; t testi analizi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

3. Bulgular

Kadınların mutluluk düzeyleri ebeveyn olma durumu, yaşanan yer ve çalışma durumuna göre incelenmiş ve t testi analizleri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1: Ebeveyn Olma Durumuna Göre Kadınların Mutluluk Düzeyleri

Değişken	Gruplar	n	Ort.	SS	t	sd	p
Çocuk Varlığı	Var	290	24.68	5.08	2.35	447	.02
	Yok	159	23.50	5.11			
Yaşanılan Yer	Köy-İlçe	90	23.46	5.51	-1.67	447	.95
	Şehir-Büyükşehir	359	24.46	5.00			
Çalışma Durumu	Çalışıyor	209	24.46	4.91	1.55	447	.12
	Çalışmıyor	240	23.91	5.27			

Tablo 1'e göre kadınların mutluluk düzeyleri ebeveyn olma durumlarına göre ebeveyn olanlar lehine anlamlı farklılık gösterirken, yaşanılan yer ve çalışma durumlarına göre anlamlı farklılık göstermemiştir.

Çalışmada, çoklu doğrusal regresyon analizinden önce kadınların mutluluk, öz-şefkat ve olumlu çocukluk yaşantı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlara göre; kadınların mutluluk düzeyleri ile öz-şefkat düzeyleri ($r = .58, p < .001$) ve olumlu çocukluk yaşantı düzeyleri ($r = .52, p < .001$), arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Öz-şefkat ve olumlu çocukluk yaşantılarının kadınların mutluluğunu yordama durumuna ilişkin yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi bulguları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2: Öz-şefkat ve Olumlu Çocukluk Yaşantılarının Kadınların Mutluluğunu Yordaması

Değişkenler	B	SH	β	t	P	R	R ²	F
Sabit	7.66	.91		8,54	< .001	.66	.44	174.48*
Öz-Şefkat	.29	.03	.45	11.53	< .001			
Olumlu Çocukluk Yaşantıları	.08	.01	.34	8.83	< .001			

* $p < .001$; B= Regresyon Katsayısı, β = Standartlaştırılmış Regresyon Katsayısı

Tablo 2'ye göre öz-şefkat ve olumlu çocukluk yaşantıları düzeyi kadınların mutluluğunu anlamlı düzeyde yordamaktadır. Öz-şefkat ve olumlu çocukluk yaşantıları kadınların mutluluğundaki varyansın %44'ünü açıklamaktadır. Çocuk varlığı, yaşanılan yer, çalışma durumu değişkenleri regresyona dâhil edildiğinde öz şefkat ve olumlu çocukluk yaşantılarının yordayıcı etkilerinde ciddi bir değişiklik olmadığı tespit edilmiştir.

4. Sonuç

Araştırmada kadınların mutluluğu; ebeveyn olma durumuna, yaşanılan yere ve çalışma durumlarına göre incelenmiş, öz-şefkat ve olumlu çocukluk yaşantıları ile kadınların mutluluğu arasındaki ilişki saptanmış ve öz-şefkat ve olumlu çocukluk yaşantılarının kadınların mutluluğunu yordama gücü tespit edilmiştir. İlk bulgu kadınların mutluluğunun ebeveyn olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkindir. Ebeveyn olan kadınların olmayanlara kıyasla daha mutlu oldukları tespit edilmiştir. Alanyazında bu bulguyu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Aluş (2016) tarafından yapılan araştırmada çocuğun ailedeki en önemli mutluluk kaynağı olduğu tespit edilmiştir. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Programı Türkiye verilerine göre ise katılımcıların %70'i ebeveyn olmanın anne-babalara mutluluk

getireceğini beyan etmiştir (ISSP, 2012). Türkiye İstatistik Kurumu 2021 yılı araştırmalarına göre de benzer şekilde mutluluk kaynağı olarak aileden sonra ön önemli kişinin çocuklar olduğu tespit edilmiştir (TÜİK, 2021). Alanyazında bu araştırma bulgularının aksi sonuçlar da bulunmaktadır. Uğur (2018) tarafından yapılan çalışmada, erkeklerin aksine kadınların mutluluğu ile ebeveyn olma durumları arasında negatif ilişki tespit edilmiştir. Bir başka çalışmada ise anneliğin kadınlar üzerindeki sağlık, finans ve boşanma gibi olumsuz etkilerinin olduğundan bahsedilmektedir (Delpiano ve Simonsen, 2012). Alanyazındaki bulgulardaki bu farklılığın sebebi çocuk sayısı (Kohler vd. 2005), çocuğun sağlıklı gelişim gösterme durumu (Peker vd., 2015), ekonomik faktörler (Çağlayan-Akay ve Timur, 2017) gibi pek çok değişkenin kadınların mutluluğu ile ilgili olmasından kaynaklanabilir.

Araştırmanın ikinci bulgusu kadınların mutluluğunun yaşanılan yere göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkindir. Yaşanılan yerin kadınların mutluluğu için anlamlı bir değişken olmadığı saptanmıştır. Alanyazında kısıtlı da olsa kırsal bölgelerde yaşayan insanların mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit eden çalışmalar (Akın ve Şentürk, 2012) olduğu gibi şehirlerde yaşayan bireylerin daha mutlu olduğunu saptayan çalışmalar da (Bozkuş, Çevik ve Üçdoğruk, 2006) bulunmaktadır. Ancak şehirdeki ve köydeki bireylerin yaşam kalitesinin imkân ve fırsatlar açısından eskiden günümüze daha fazla benzerlik göstermesi (Güreşçi, 2010) kadınların mutluluğunun farklılık göstermemesini açıklayabilir.

Üçüncü bulgu kadınların mutluluğunun çalışma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkindir. Çalışma durumunun kadınların mutluluğu için anlamlı bir değişken olmadığı tespit edilmiştir. Alanyazında bu bulguyu destekleyen benzer çalışmalar bulunmaktadır. Ev dışında bir işte çalışan ve çalışmayan kadınların depresyon düzeylerinin incelendiği bir çalışmada, anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Tüysüz, 2015). Bir başka çalışmada ise ev kadınlarının bazı psikolojik belirtileri ev dışında bir işte çalışan kadınlara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Ancak aile geliri, eğitim düzeyi, çocukların ve evde kalanların sayısı kontrol altına alındığında gruplar arasındaki farklılığın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (Çilli vd., 2004). Alanyazında farklı sonuçlara ulaşan araştırmalara da rastlamak mümkündür. Çağlayan-Akay ve Timur (2017) çalışmalarında bir işte çalışmanın kadınların mutlu olma olasılığını 3.28 kat artırmakta olduğunu tespit etmiştir. Diğer bir çalışmada ise, çalışmayan kadınlarda psikolojik stresin daha fazla olduğu ileri sürülmüştür (Crepet vd., 1993). Öte yandan üç grup kadının kıyaslandığı bir çalışmada ise pazarda çalışan kadınların hem diğer işlerde çalışan kadınlara hem de ev hanımlarına kıyasla daha fazla psikopatoloji geliştirdikleri tespit edilmiştir (Dökmen, 2003). Bulgulardaki bu farklı sonuçlar, çalışma değişkeni üzerinde farklı unsurların (örneğin; çalışma şartları) etkili olmasından ve mutluluk düzeyini etkilemesinden kaynaklanabilir.

Dördüncü bulgu kadınların mutluluk düzeyleri ile öz-şefkat ve olumlu çocukluk yaşantıları düzeyleri arasındaki ilişkiye yöneliktir. Kadınların mutluluğu ile hem öz-şefkat düzeyleri hem de olumlu çocukluk yaşantıları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Alanyazında bu bulguları destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Öz-şefkat ve öznel iyi oluşun meta-analiz yoluyla incelendiği bir çalışmada bu değişkenlerin arasında anlamlı bir ilişki olduğu doğrulanmıştır (Zessin vd., 2015). Üniversite öğrencileri ve diğer yetişkin bireylerle yapılan bir başka çalışmada öz-şefkat ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Wei vd., 2011). Neff ve McGehee (2010) tarafından yapılan çalışmada da benzer şekilde öz-şefkatle mutluluk ve olumlu duygulanım arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Kadınlarda mutluluk ve öz-şefkat puanları arasında ilişki olmasının beklenen bir bulgu olduğu söylenebilir. Çünkü öz-şefkatin, bireylerin yaşamda kendilerini daha güvende hissetmelerine yardımcı olan (Neff, 2011), kendi hata ve başarısızlıklarını sert ve olumsuz değerlendirmeyerek daha olumlu bakabilmelerini sağlayan (Zessin vd., 2015) önemli bir psikolojik güç olduğu söylenebilir.

Alanyazında olumsuz çocukluk yaşantıları ve psikopatoloji ilişkisini açıklayan pek çok araştırma (Chapman vd., 2004; Sansone vd., 2001; Widom, 1999) olmasına rağmen olumlu çocukluk yaşantısı ile ilişkili etmenleri ele alan az sayıda çalışma (Narayan vd., 2018; Poole vd., 2017) bulunmaktadır. Cheng ve Furnham (2004) araştırmalarında, annelerin çocuklarına karşı gösterdikleri sıcaklık ile çocukların kendi bildirdikleri mutluluk puanlarını arasında pozitif ilişki saptamıştır. Benzer şekilde başka bir çalışmada çocukluk döneminde psikolojik ihtiyaçların yeterince karşılanmasının iyi oluşu, mutluluğu ve öz-saygıyı

arttırdığı tespit edilmiştir (Coffey vd., 2015). Buna ilave olarak çocuklukta olumlu yaşantıların, orta yetişkinlikte iyilik halinin sürdürülmesinde uzun süreli etkilerinin olduğunu boylamsal bir çalışmada saptanmıştır (Richards ve Huppert, 2011). Bu bulgulardan da anlaşılacağı üzere olumlu çocukluk yaşantıları olan kadınların mutluluk düzeylerinin daha yüksek olmasının beklenen bir bulgu olduğu söylenebilir.

Araştırmanın beşinci ve son bulgusu öz-şefkat ve olumlu çocukluk yaşantılarının kadınların mutluluğu için yordayıcı bir değişken olup olmadığına ilişkindir. Öz-şefkat ve olumlu çocukluk yaşantılarının birlikte kadınların mutluluğunu açıkladığı tespit edilmiştir. Alanyazında bu bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Kadınlarla yapılan bir çalışmada kadınların çocuklukta olumlu yaşantılar ile iyi oluşları arasında öz-anlayışın aracı rolü tespit edilmiştir (Marta-Simões vd.,2018). Diğer çalışmada, olumlu çocukluk yaşantılarının azlığının yeme bozukluğu ile ilişkisi saptanmıştır (Oliveira vd., 2016). Bir başka çalışmada ise çocuklukta onay, öz-şefkat ve kişisel uzmanlığın yetişkin mutluluğunu yordadığı tespit edilmiştir (Green ve Birtton, 2015). Araştırma sonuçları çalışmanın bulguları ile tutarlık göstermektedir.

Bu çalışmada, ebeveyn olan kadınların daha mutlu oldukları, mutluluk ile öz-şefkat ve olumlu çocukluk yaşantıları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğu ve bu iki değişkenin kadınların mutluluğu üzerinde önemli yordayıcı etkisi olduğu tespit edilmiştir. Kadınların toplumsal cinsiyet rolleri sebebiyle (Tural, 1990) olumsuz durumları deneyimleme olasılıkları göz önünde bulundurulduğunda öz-şefkat ve olumlu çocukluk yaşantılarını geliştirmeye yönelik müdahalelerin bu çalışma ile önemi anlaşılmıştır. Bu bağlamda ruh sağlığı uzmanları, kadın danışanlarına olumsuz durumlarla baş etmesini kolaylaştıracak öz-şefkat stratejileri sunabilirler. Olumsuz çocukluk anılarını olumlayıcı stratejilerle yeniden işlenmesini kolaylaştıran terapi yaklaşımlarını kullanabilirler. Buna ilave olarak pek çok teşkilatın bünyesinde kurulan kadın destek birimlerinde öz-şefkati artırıcı ve olumlu çocukluk yaşantılarını geliştirici psiko-eğitimler düzenlenebilir. Okullarda çalışan psikolojik danışmanlar tarafından benzer şekilde öğrenci velilerine yönelik bu eğitimler verilebilir. Ek olarak ebeveyn eğitimlerinde olumlu ebeveynliğin detayları sunulabilir.

Bu çalışma bazı sınırlılıklar içermektedir. Araştırma kesitsel bir çalışmadır. Kadınların mutluluğunu boylamsal olarak farklı bir çalışmada incelemek destekleyici olabilir. Araştırmada 65 yaş üstü kadınlardan veri sağlanamamıştır. Bir başka çalışmaya bu yaş grubu da dahil edilebilir. Buna ilave olarak araştırmacılara bazı ek öneriler sunulabilir. Bir başka çalışmada kadın mutluluğunda rol oynayan etmenler nitel yöntemlerle incelenebilir. Öz-şefkat ve olumlu çocukluk yaşantıları deneyimlerini geliştirici psikolojik danışma müdahalelerinin kadınların mutluluğu üzerindeki etkileri deneysel yöntemlerle tespit edilebilir.

Kaynaklar

- Akın, H. B. ve Şentürk, E. (2012). Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Ordinal Lojistik Regresyon Analizi İle İncelenmesi, *Öneri Dergisi*, 10(37), s.183-193.
- Aktaş, A. (2012). *Türkiye Örneğinde, Narsisistik Özellik, Öz-Şefkat Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aluş, Y., (2016). *Türkiye Toplumunu Ailesinde Eşler Arası Mutluluk Algısı ve Beklentileri: Sakarya İli Örneği*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1), s.20-28.
- Bonomi, A. E., Anderson, M. L., Reid, R. J., Rivara, F. P., Carrell, D. ve Thompson, R. S. (2009). Medical And Psychosocial Diagnoses In Women With A History Of Intimate Partner Violence, *Arch Intern Med*, 169(18), s.1692-7.

- Bozkuş, S., Çevik, E. İ. ve Üçdoğru, Ş. (2006). Subjektif Refah ve Mutluluk Düzeyine Etki Eden Faktörlerin Sıralı Lojit ile Modellenmesi: Türkiye Örneği. 15. İstatistik Araştırma Sempozyumu. TÜİK Yayınları, Ankara.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure Of Psychological Well-Being*. Oxford: Aldine.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik; Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Can, Y. ve Aksu, N. B. (2016). Boşanma Süreci ve Sonrasında Kadın, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 58(15), s.888-902.
- Chapman, D. P., Whitfield, C. L., Felitti, V. J., Dube, S. R., Edwards, V. J. ve Anda, R. F. (2004). Adverse Childhood Experiences and The Risk Of Depressive Disorders In Adulthood, *Journal of Affective Disorders*, 82(2), s.217-225.
- Cheng, H. ve Furnham, A. (2004). Perceived Parental Rearing Style, Self-Esteem And Self-Criticism As Predictors Of Happiness, *Journal of Happiness Studies*, 5(1), s.1-21.
- Chopik, W. J. ve Edelman, R. S. (2019). Retrospective Memories Of Parental Care And Health From Mid-To Late Life, *Health Psychology*, 38(1), s.84-93.
- Coffey, J. K., Warren, M. T. ve Gottfried, A. W. (2015). Does Infant Happiness Forecast Adult Life Satisfaction? Examining Subjective Well-Being In The First Quarter Century Of Life, *Journal of Happiness Studies*, 16(6), s.1401-1421.
- Crepet, P., Piazzini, A., Vetrone, G. ve Costa, M. (1993). Effects Of Occupational Status On The Mental Health Of Young Italian Man And Women. A Cross-Sectional Study, *Int J Soc Psychiatry*, 39, s.303-312
- Çağlayan-Akay, E. ve Timur, B. (2017). Kadın Ve Erkeklerin Mutluluğu Etkileyen Faktörlerin Genelleştirilmiş Sıralı Logit Modeli İle Analizi, *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 6(3), s.88-105.
- Çakır, Ö. (2015). Türkiye'de Kadının Çalışma Yaşamından Dışlanması. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 31, s.25-47 .
- Çiçek, İ. (2020). *Çocuk Psikolojisi ve Ruh Sağlığı*. Ankara: Eğiten Kitabevi.
- Çilli A. S., Kaya, N. Bodur, S. Özkan, İ. ve Kucur, R. (2004). Ev Kadınlarında Ve Çalışan Evli Kadınlarda Psikolojik Belirtilerin Karşılaştırılması, *Konya Genel Tıp Dergisi*, 14(19), s.1-5.
- Delpiano, J. C. ve Simonsen, M. (2012). The Toll of Fertility on Mother's Wellbeing, *Journal of Health Economics*, s.752-766.
- Diener, E. ve Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People, *Psychol Sci*, 13, s.81-84.
- Doğan, T. ve Aydın, F.T. (2020). Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği'nin Geliştirilmesi, *HAYEF: Journal of Education*, 17, s.1-19.
- Doğan, T. ve Çötök, N. A. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik Ve Güvenirlilik Çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), s.165-172.
- Dökmen, Z. Y. (2003). Çalışma Durumları Farklı Üç Grup Kadında Ruh Sağlığı, Kontrol İnancı ve Cinsiyet Rolü, *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), s.111-124
- Freud, S. (1930). *Civilization and Its Discontents*. England: The Standard Edition.
- Fromm, E. (2014). *Sevginin ve Şiddetin Kaynağı*. İstanbul: Payel.
- Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path To Self-Compassion: Freeing Yourself From Destructive Thoughts And Emotions*. New York: The Guilford Press.
- Germer, C. K. ve Neff, K. D. (2013). Self-Compassion In Clinical Practice, *Journal of clinical psychology*, 69(8), s.856-867.

- Greene, D. C. ve Britton, P. J. (2015). Predicting Adult LGBTQ Happiness: Impact Of Childhood Affirmation, Self-Compassion, And Personal Mastery, *Journal of LGBT Issues in Counseling*, 9(3), s.158-179.
- Gustems-Carnicer, J. ve Calderón, C. (2013). Coping Strategies And Psychological Well-Being Among Teacher Education Students. *Eur J Psychol Educ*, 28, s.1127–1140.
- Güreşçi, E. (2010). Türkiye’de Kentten-Köye Göç Olgusu, *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 11(1), s.77- 86.
- Haybron, D. M. (2000). Two Philosophical Problems İn The Study Of Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), s.207-225.
- Headey, B., Veenhoven, R. ve Wearing, A. (1991) Top-Down Versus Bottom-Up Theories Of Subjective Well-Being, *Soc Indic Res*, 24, s.81–100.
- Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale For The Measurement Of Psychological Well-Being, *Personality and Individual Differences*, 33, s.1073–1082.
- ISSP. (2012). Family and Changing Gender Roles IV, <https://www.gesis.org/en/issp/modules/issp-modules-by-topic/family-and-changing-gender-roles/2012> adresinden, (Erişim Tarihi: 19.03.2022).
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Bilim Kitap Kırtasiye Yayınevi.
- Karl, M. (1995). *Women and Empowerment: Participation and Decision Making*. London: Zed Books.
- Kohler, H. P., Behrman, J. R. ve Skyttthe, A. (2005). Partner Plus Children = Happiness? The Effects Of Partnerships And Fertility On Well-Being, *Population and Development Review*, 31(3), s.407–445.
- Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The Benefits Of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead To Success? *Psychol Bull*, 131, s.803–855.
- Malkoç, A. ve Yalçın, İ. (2015). Relationships Among Resilience, Social Support, Coping, and Psychological Well-Being Among University Students, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), s.35-43.
- Marta-Simões, J., Ferreira, C. ve Mendes, A. L. (2018). Self-Compassion: An Adaptive Link Between Early Memories and Women’s Quality Of Life, *Journal of Health Psychology*, 23(7), s.929-938.
- Masoom Ali, S., Yildirim, M., Abdul Hussain, S. ve Vostanis, P. (2020). Self-Reported Mental Health Problems and Post-Traumatic Growth Among Children İn Pakistan Care Homes, *Asia Pacific Journal of Social Work and Development*, 30(1), s.62–76.
- Monette, D. R., Sullivan, T. J. ve Dejong, C. R. (2013). *Applied Social Research. A Tool For The Human Services*. CA: Brooks/Cole.
- Mukherjee, D. (2008). *Women Education and Empowerment: A Global Perspective*. ICFAI pub.
- Myers, D. G. (2000) The Funds, Friends, and Faith Of Happy People, *Am Psychol*, 55, s.56–67.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is Happy? *Psychological Science*, 6(1), s.10–19.
- Narayan, A. J., Rivera, L. M., Bernstein, R. E., Harris, W. W. ve Lieberman, A. F. (2018). Positive Childhood Experiences Predict Less Psychopathology and Stress İn Pregnant Women With Childhood Adversity: A Pilot Study Of The Benevolent Childhood Experiences (BCES) Scale, *Child Abuse & Neglect*, 78, s.19-30.
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation Of A Scale To Measure Self-Compassion, *Self and Identity*, 2(3), s.223-250.
- Neff, K. D. (2008). Self-Compassion: Moving Beyond The Pitfalls Of A Separate Self-Concept. H. A. Wayment ve J. J. Bauer (Eds.), *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations Of The Quiet Ego* içinde (ss. 95–105). American Psychological Association.

- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being, *Social and Personality Compass*, 5(1), s.1-12.
- Neff, K. D. ve Beretvas, S. N. (2013). The Role Of Self-Compassion İn Romantic Relationships, *Self and Identity*, 12(1), s.78-98.
- Oliveira, S., Ferreira, C. ve Mendes, A. L. (2016). Early Memories Of Warmth and Safeness and Eating Psychopathology: The Mediating Role Of Social Safeness and Body Appreciation, *Psychologica*, 59(2), s.45-60.
- Özaydinlik, K. (2014). Toplumsal Cinsiyet Temelinde Türkiye’de Kadın ve Eğitim, *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14(33), s.93-112.
- Peker, A., Eroğlu, Y. ve Özcan, N. (2015). Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anneler ile Tipik Gelişim Gösteren Çocuğa Sahip Annelerin Psikolojik Sağlamlık, İyilik Hali ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 5(3), s.142-150.
- Poole, J. C., Dobson, K. S. ve Pusch, D. (2017). Childhood Adversity And Adult Depression: The Protective Role Of Psychological Resilience, *Child Abuse & Neglect*, 64, s.89-100.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D. ve Van Gucht, D. (2011). Construction and Factorial Validation of A Short Form of The Self-Compassion Scale, *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18, s.250-255.
- Richards, M. ve Huppert, F. A. (2011). Do Positive Children Become Positive Adults? Evidence From A Longitudinal Birth Cohort Study, *The Journal of Positive Psychology*, 6(1), s.75-87.
- Sansone, R. A., Wiederman, M. W. ve Sansone, L. A. (2001). Adult Somatic Preoccupation and Its Relationship To Childhood Trauma, *Violence Vict*, 16, 39-47.
- Seligman, M. E. P. (2003). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. London: Nicholas Brealey Publishing.
- Stephoe, A. (2019). Happiness and Health, *Annual Review of Public Health*, 40(4), s.4-1-4-15.
- Tabachnick, B. G. ve Fidel, L.S. (2001). *Using Multivariate Statistics* (4th Ed.). MA: Allyn and Bacon.
- Tural, N. (1990). Kadınların Çalışması ve İstihdam Sorunları. *Türk Aile Ansiklopedisi Cilt 2 içinde* (ss. 640-649). T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu.
- TÜİK (2021). Yaşam Memnuniyeti Araştırması, <https://data.tuik.gov.tr/> (Erişim Tarihi:19.03.2022).
- Tüysüz, E. M. (2015). *Çalışan Kadın Olmanın Benlik Saygısı Ve Ruh Sağlığı Üzerindeki Olumlu Veya Olumsuz Etkilerinin Değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisan Tezi). Beykent Üniversitesi. İstanbul.
- Uğur, Z. B. (2018). Çocuk Sahibi Olmak İnsanları Mutlu Ediyor Mu? Türkiye’den Bulgular, *Nüfusbilim Dergisi*, 40, s.83-105.
- Watson, D., Clark, L. A., McIntyre, C. W. ve Hamaker, S. (1992). Affect, Personality, and Social Activity, *J Pers Soc Psychol*, 63, s.1011-1025.
- Wei, M., Liao, K. Y., Ku, T. Y., ve Shaffer, P. A. (2011). Attachment, Self-Compassion, Empathy, and Subjective Well-Being Among College Students and Community Adults. *J Pers*, 79(1), s.191-221.
- WHO (2021). Violence Against Women Prevalence Estimates, 2018, <https://www.who.int/publications/i/item/9789240022256> (Erişim Tarihi:10.03.2022).
- Widom, C. S. (1999). Posttraumatic Stress Disorder in Abused and Neglected Children Grown Up, *Am. J. Psychiatry*, 156, s.1223-1229.
- Wright, T. A. ve Cropanzano, R. (2000). Psychological Well-Being And Job Satisfaction As Predictors Of Job Performance, *J Occup Health Psychol*, 5, s.84-94.
- Yıldırım, M. ve Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu’nun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), s.2502-2517.

- Yüksel, H. ve Yüksel, M. (2014). Çocuk İhmali ve İstismarı Bağlamında Türkiye'de Çocuk Gelinler Gerçeği, *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), s.1-24.
- Zessin, U., Dickhauser, O. ve Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis, *Applied Psychology: Health And Well-Being*, s.1-25.