

# Examining the Relationship Between Childhood Traumas, Psychological Vulnerability, and Self-Compassion

Nurşen BOSTANCIOĞLU, ORCID ID: 0009-0006-9632-6241

Ahmet ŞİRİN, Marmara Üniversitesi, ORCID ID: 0000-0003-1582-0493

Özge ERDURAN TEKİN, Milli Savunma Üniversitesi, ORCID ID:0000-0002-4052-1914

## Abstract

*This study aims to investigate the relationships between childhood traumas, psychological vulnerability, and self-compassion levels among university students. Additionally, it examines the mediating role of self-compassion in the link between childhood traumas and psychological vulnerability. The sample consisted of 470 university students from various regions in Turkey, selected via convenience sampling. The study followed a Relational Screening Model design, with data gathered online. Instruments included the Personal Information Form, Childhood Trauma Questionnaire (CTQ-33), Self-Compassion Scale (SCS), and Psychological Vulnerability Scale (PVS). Data were analyzed using SPSS 26.0 and Amos 24 software. The Independent Samples T-test and Mann-Whitney U Test were applied to compare scores across binary variables, such as gender, while One-Way ANOVA and Kruskal-Wallis H Test were used for variables with three or more categories. Post-hoc tests identified the origins of observed group differences. Pearson Correlation Analysis assessed relationships among scales, and mediation effects were evaluated through path analysis using the Bootstrap method in AMOS 24. The findings indicated significant relationships between childhood traumas, psychological vulnerability, and self-compassion levels, with self-compassion acting as a mediator in the link between childhood traumas and psychological vulnerability.*

**Keywords:** *Childhood trauma, psychological vulnerability, self-compassion, structural equation modeling*



Inonu University  
Journal of the Faculty of  
Education  
Vol 26, No 1, 2025  
pp. 346-369  
[DOI](#)  
10.17679/inuefd.1558617

Article Type  
Research Article

Received  
01.10.2024

Accepted  
07.04.2025

## Suggested Citation

Bostancıoğlu, N., Şirin, A. & Erduran Tekin, Ö. (2025). Examining the relationship between childhood traumas, psychological vulnerability, and self-compassion, *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 26(1), 346-369. DOI: 10.17679/inuefd.1558617

This article is derived from the master's thesis accepted by Marmara University, Institute of Educational Sciences, in June 2024. It was presented as a brief oral presentation at the Positive Psychology Congress held in Üsküdar on April 16-20, 2024.

## EXTENDED ABSTRACT

### Introduction

This study examines the relationships between childhood traumas, psychological vulnerability, and self-compassion. Childhood traumas refer to the adverse experiences individuals encounter in their early lives, which can manifest in various forms such as physical, emotional, and sexual abuse, as well as neglect (Bernstein et al., 2003; Taner & Gökler, 2004). These traumas can negatively impact individuals' mental and physical health, leading to lifelong vulnerabilities (Fink et al., 1995; Zubin & Spring, 1977). Psychological vulnerability is defined as a construct that makes individuals more sensitive to stressful life events and negative experiences (Ingram & Price, 2010). This vulnerability becomes particularly pronounced in traumatized individuals and can lead to psychological disorders such as depression (Akdeniz, 2018). Self-compassion is a critical factor that supports individuals' ability to cope with difficulties and enhances their overall well-being. Defined by Neff (2003), self-compassion comprises components such as mindfulness, common humanity, and self-kindness. It has been observed that self-compassion is effective in reducing individuals' psychological vulnerabilities and improving overall quality of life (Gilbert, 2009).

### Purpose

This study aims to explore the connections between childhood traumas, psychological vulnerability, and self-compassion levels in university students. Additionally, it seeks to investigate how self-compassion may mediate the relationship between childhood traumas and psychological vulnerability.

### Method

This study seeks to explore the connections between childhood traumas, psychological vulnerability, and self-compassion levels in university students. A relational survey model was used. The population of the study consists of university students in Turkey, and a convenience sampling method was preferred. Data were collected using the Personal Information Form, Childhood Trauma Questionnaire, Self-Compassion Scale, and Psychological Vulnerability Scale. The analyses were conducted using the SPSS 26.0 program; normal distribution was checked with skewness and kurtosis values. For group comparisons based on gender and income levels, Independent Sample T-test, Mann Whitney U Test, One-Way ANOVA, and Kruskal Wallis H Test were applied. Pearson Correlation Analysis was conducted to examine the relationships between the scales, and mediation analysis was performed using path analysis with the AMOS 24 program.

### Findings

The analyses revealed that gender and income level have certain effects on childhood traumas, self-compassion, and psychological vulnerability. Male students were found to have significantly higher physical neglect scores, while their scores for the self-compassion subdimensions of mindfulness and over-identification were significantly lower. Regarding income level, significant differences were found in childhood traumas and certain subdimensions of self-compassion among low-income students, with these students having higher trauma scores and lower self-compassion scores. Additionally, a negative relationship was found between childhood traumas and self-compassion, while a positive relationship was observed between childhood traumas and psychological vulnerability. Childhood traumas were found to decrease self-compassion and increase psychological vulnerability. Moreover, self-compassion was found to reduce psychological vulnerability, indicating that the effect of childhood traumas on psychological vulnerability is mediated indirectly by self-compassion. These findings demonstrate that childhood traumas negatively impact university students' self-compassion while increasing their psychological vulnerability.

### Discussion & Conclusion

The research findings reveal that childhood trauma has a significant impact on psychological vulnerability, but this effect is mitigated when self-compassion is involved. These findings underscore the crucial role of self-compassion in reducing psychological vulnerability in individuals who have experienced trauma. Therefore, it is essential to promote interventions aimed at increasing self-compassion among individuals experiencing psychological vulnerability after trauma.

Moore et al. (2022) found that a mindfulness-based program enhances self-compassion in individuals who have experienced trauma and reduces their critical self-reactions. Özdemir et al. (2022) indicated that intervention programs targeting self-compassion and perceived social support could promote post-traumatic growth. Misurya et al. (2021) demonstrated that self-compassion contributes to the process of post-traumatic growth and supports the development of healthier coping strategies. Tsang and Ahmadi (2022) noted that individuals with high levels of self-compassion experienced reduced post-traumatic stress symptoms and faster recovery. Kalantar and Berghoff (2020) also showed that high levels of self-compassion are associated with lower distress in individuals experiencing post-traumatic stress. These findings highlight the importance of self-compassion in reducing psychological vulnerability and promoting post-traumatic growth by reducing self-criticism, helping develop healthy coping strategies in the face of adverse events, and strengthening social connections.

## Çocukluk Çağı Travmaları, Psikolojik Kırılganlık ve Öz Şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Nurşen BOSTANCIOĞLU, ORCID ID: 0009-0006-9632-6241

Ahmet ŞİRİN, Marmara Üniversitesi, ORCID ID: 0000-0003-1582-0493

Özge ERDURAN TEKİN, Milli Savunma Üniversitesi, ORCID ID:0000-0002-4052-1914

### Öz

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmaları, psikolojik kırılganlıkları ve öz şefkat seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada, çocukluk travmaları, psikolojik kırılganlık ve öz şefkat arasındaki ilişkileri incelerken öz şefkatin, çocukluk travmaları ile psikolojik kırılganlık arasındaki ilişki üzerindeki aracılık rolü de değerlendirilmiştir. İlişkisel tarama modeline dayanan bu çalışmaya, Türkiye'nin farklı illerinde ikamet eden 470 üniversite öğrencisi katılmıştır. Veriler, kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak internet üzerinden anketler yoluyla toplanmıştır. Veri toplama sürecinde Kişisel Bilgi Formu, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ), Öz Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ) ve Psikolojik Kırılganlık Ölçeği (PKÖ) gibi araçlar kullanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS 26.0 ve Amos 24 yazılımları tercih edilmiştir. İki kategorili değişkenler ile ölçek puanlarının karşılaştırılması amacıyla Independent Sample T testi veya Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Üç veya daha fazla kategorili değişkenler için ise One Way ANOVA veya Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır. Değişkenler Arasındaki İlişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Aracılık etkisi ise AMOS 24 programında, Bootsrap tekniğini içeren yol analizi yöntemiyle test edilmiştir. Sonuçlar, çocukluk çağı travmaları ve psikolojik kırılganlık ile öz şefkat seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, öz şefkatin, çocukluk travmaları ve psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkide aracılık rolü oynadığı saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Çocukluk çağı travmaları, psikolojik kırılganlık, öz şefkat, yapısal eşitlik modeli



Inönü Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi Dergisi  
Cilt 26, Sayı 1, 2025  
ss. 346-369  
DOI  
10.17679/inuefd.1558617

Makale Türü  
Araştırma Makalesi

Gönderim Tarihi  
01.10.2024

Kabul Tarihi  
07.04.2025

### Önerilen Atıf

Bostancıoğlu, N., Şirin, A. ve Erduran Tekin, Ö. (2025). Çocukluk çağı travmaları, psikolojik kırılganlık ve öz şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Inönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(1), 346-369. DOI: 10.17679/inuefd.1558617

Bu makale Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü tarafından Haziran, 2024 tarihinde kabul edilen yüksek lisans tezinden üretilmiştir. 16-20 Nisan 2024 tarihlerinde Üsküdar'da gerçekleştirilen Pozitif Psikoloji Kongresi'nde özet sözel bildiri olarak sunulmuştur.

## 1. Giriş

Travma, bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarını olumsuz yönde etkileyen, yaralayıcı ve sarsıcı olaylar olarak tanımlanır (Şar, 1998). Çocuklar üzerindeki travmatik etkiler, fiziksel, duygusal, cinsel istismarın yanı sıra fiziksel ve duygusal ihmal gibi çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir (Bernstein vd., 2003). Çocuk istismarı, çocuğun gelişimini engelleyen ve toplum standartlarına göre zarar verici olan eylemleri içerirken ihmal, çocuğun temel ihtiyaçlarının karşılanmamasını ifade eder (Taner & Gökler, 2004). Travmalar; doğal afetler, kazalar, sosyal krizler ve sağlıkla ilişkili travmalar gibi geniş bir yelpazeyi kapsamakta olup çocukluk döneminde yaşanan bu tür olaylar, bireyin psikolojik yapısında derin etkiler yaratabilir (Fink vd., 1995; Güneri Yöyen, 2017).

Fiziksel istismar, çocuğun fiziksel bütünlüğüne zarar veren eylemler olarak tanımlanırken (Balgobin, 2021), cinsel istismar, çocuğun cinsel olarak istismar edilmesini içerir ve genellikle uzun yıllar sürebilir (Ashok, 2017; Balgobin, 2021). Duygusal istismar, çocuğun ihtiyaç duyduğu ilgi ile sevgiden mahrum bırakılması olarak tanımlanır ve psikolojik gelişimde ciddi hasarlara yol açabilir (Güler vd., 2002). Fiziksel ve duygusal ihmal, çocuğun temel bakım ihtiyaçlarının karşılanmaması ve duygusal destek eksikliği olarak görülür (Kaplan vd., 1999; Glaser, 2002). Aşırı koruma ve kontrol ise, ebeveynlerin çocuklarının bağımsızlıklarını sınırlandırarak travma sonrası semptomları artırabilecek aşırı koruyucu davranışlarını içerir (Bokszczanin, 2008).

Kırılğanlık, travmaların yanı sıra belirli hastalıkların ve aile deneyimlerinin etkisiyle oluşmaktadır (Zubin & Spring, 1997). Stresli yaşam olaylarına ve olumsuz deneyimlere sürekli maruz kalan bireyler, işlevsiz bilişsel yapıların artışıyla birlikte sağlık sorunlarına ve psikolojik rahatsızlıklara karşı daha duyarlı hâle gelebilirler. Bu durum, özellikle daha önce travmatize olmuş bireylerde kırılğanlık hissini artırarak depresyon ve travmatik yaşantıların yeniden tetiklenmesine yol açabilir (Akdeniz, 2018; Glover vd., 1994; Ingram vd., 2011; Ingram & Price, 2010). Çocukluk dönemi travmaları, bireylerin psikolojik kırılğanlıklarını artırarak yaşam boyu karşılaştıkları stres ve zorluklara karşı daha duyarlı olmalarına neden olabilir (Ingram & Price, 2010). Ayrıca, mutlu bir çocukluk geçirmeyen bireylerin yetişkinlik döneminde psikolojik açıdan daha kırılğan oldukları gözlemlenmiştir (Yıldırım & Sarıçam, 2022).

Psikolojik kırılğanlık, genetik faktörler, doğuştan gelen özellikler ya da edinilmiş deneyimlerden kaynaklanabilen ve bireyin içsel dünyasında bulunan, kendisine zarar verici etkenlere karşı açık olup bunlara karşı duyarlılığı ifade eden bir kavramdır (Ingram vd., 2011; Scanlon & Lee, 2007). Kırılğanlık; travmalar, belirli hastalıklar, ailevi deneyimler ve ergenlik dönemi arkadaş etkileşimleri gibi yaşam olaylarının etkisine bağlı kalmanın yanında zamanla değişebilen bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Ingram & Luxton, 2005; Zubin & Spring, 1977). Psikolojik kırılğanlık, üniversite öğrencilerinde yaşam kalitesini olumsuz etkilemekte, yaşam memnuniyetini azaltmakta psikolojik iyi oluşlarını olumsuz yönde etkilemektedir (Arslan vd., 2024; Köksal vd., 2023; Satıcı vd., 2016).

Her bireyin yaşamında zorluklarla karşılaşması kaçınılmazdır; acı, ızdırap, başarısızlık ve yetersizlik gibi olgular yaşamın birer parçasıdır (Karagöz & Uzunbacak, 2023). Ancak, bireylerin bu zorluklarla nasıl başa çıktıkları önem taşımaktadır. Bu zorlu süreçlerle başa çıkarken bireylere yardımcı olabilecek çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörlerden biri de öz şefkattir. Literatürde, "self-compassion" kavramının Türkçeye çeşitli terimlerle aktarıldığı görülmektedir; bu terimler arasında "öz-duyarlık" ve "öz-anlayış" bulunmaktadır (Akın vd., 2007; Deniz vd., 2008). Gilbert (2009), öz şefkatin bireyin kendine nazik ve hoşgörülü davranması, kendi iyilik halini gözetmesi ve yaşadığı zorlukları kabul etmesi anlamına geldiğini ifade etmiştir.

Öz şefkat, Neff (2023) tarafından, acıyı hafifletmeye yönelik dinamik bir sistem olarak tanımlanır. Bu sistem, üç temel bileşen içerir; bilinçli farkındalık, ortak insanlık deneyimleri ve öz-sevecenlik (Neff, 2003). Öz-sevecenlik, bireylerin kendilerine karşı nazik ve anlayışlı bir tutum geliştirmelerini ifade eder. Genellikle, bireyler kendilerine karşı daha eleştirel olabilirken, başkalarına karşı daha şefkatli olabilirler (Neff ve Germer, 2013). Bu durum, öz sevecenliğin

rolünü vurgular ve zorluklar karşısında kendini acımasızca eleştirmek yerine, anlayışlı ve sıcak bir yaklaşım benimsemenin gerekliliğini ortaya koyar (Akın vd., 2007; Neff, 2012; Neff, 2003). Neff (2008) öz şefkat eksikliğinin, bireylerin zorluklarını yalnızca kendilerine özgü olarak algılamalarına ve başkalarının da benzer deneyimler yaşadığını unutmalarına yol açtığını belirtir. Ortak insanlık hissiyatı, bireylerin olumsuz deneyimlerini ortak bir insanlık deneyimi olarak kabul etmelerini sağlar, bu da kendilerini daha az yalnız hissetmelerine ve sosyal ilişkilerini kuvvetlendirmelerine destek sağlar (Dilmaç vd., 2009). Bilinçli farkındalık, acı veren yaşam deneyimlerini olduğu gibi kabul etmeyi içerir ve bireylerin duygusal acıya karşı farkındalık geliştirmelerini gerektirir (Brown & Ryan, 2003; Neff & Tirsch, 2013). Bu farkındalık, kişilerin acı veren düşünce ve duygularla aşırı özdeşleşmelerini engeller ve dengeli bir farkındalık geliştirmelerine yardımcı olur (Neff, 2003). Bilinçli farkındalık, duyguların bastırılmadan kabul edilmesini ve duygusal yoğunluğun kontrolünü içerir (Neff & Beretvas, 2013; Thompson, 1994).

Deneyisel araştırmalar, öz şefkatin bireylerin olumsuz ve zorlu durumlarla baş etme biçimlerini hafiflettiğini ortaya koymuştur (Neff vd., 2007). Bu bağlamda, öz şefkat, kişilerin yaşadıkları zorluklarla etkili bir şekilde baş etmelerine yardımcı olabilecek önemli bir içsel kaynak olarak kabul edilmektedir. Gilbert (2009), öz şefkatin kişinin kendine karşı nazik, anlayışlı ve kabul edici bir tutum sergilemesi ile ilgili olduğunu belirtir. Bu tutumun, stres hormonlarının seviyelerini azaltarak, olumlu beyin kimyasallarını artırarak ve bağışıklık sistemini güçlendirerek genel yaşam kalitesini iyileştirdiğini vurgular. Gilbert, öz şefkatin bireyin kendi acılarına duyarlılık göstermesi ve kendini eleştirmeden anlaması gerektiğini, böylece yaşam kalitesinin arttığını ifade eder.

Akın ve arkadaşlarının (2015) araştırmalarında, içgörü seviyelerinin artışının psikolojik kırılganlığı azalttığı gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, Akın (2014) tarafından yapılan bir çalışmada, psikolojik kırılganlığın öz sevecenlik, ortak insanlık tarihi ve bilinçli farkındalık alt boyutlarının etkisiyle azaldığı belirlenmiştir. Araştırmalar, yüksek psikolojik kırılganlık seviyelerine sahip bireylerin sosyal ilişkilerinde daha sık başarısız olma eğiliminde olduklarını ve yalnız yaşama olasılıklarının arttığını ortaya koymaktadır (Ingram & Price, 2010; Yıldırım vd., 2022). Bu bulgular, öz şefkatin ortak insanlık alt boyutunun, psikolojik kırılganlığın sosyal izolasyon alt boyutundaki artışa karşı koruyucu olabileceğini düşündürmektedir. Öz şefkat, aynı zamanda bireylerin olumsuz durumlarla başa çıkma stratejilerini iyileştirir; bu durum, stres hormonlarının seviyelerinin düşmesine ve olumlu beyin kimyasallarının artmasına yol açar (Gilbert, 2009). Böylece, kişilerin olumsuz durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmaları sağlanabilir.

Özetle çocukluk çağı travmaları, bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları stres ve zorluklara karşı daha hassas hâle gelmelerine yol açarak, psikolojik kırılganlıklarını artırabilir. Bu durum, travmatize olmuş bireylerde, geçmişteki travmatik anıların yeniden aktive olmasına neden olabilir. Öz şefkat, bireylerin bu tür kırılganlıklarını azaltmada ve olumsuz yaşam olaylarıyla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarında önemli bir rol oynayabilir. Öz şefkat temelli terapiler ve müdahaleler, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirerek kırılganlık düzeylerini düşürebilir ve genel yaşam kalitelerini artırabilir. Bundan dolayı bu araştırmada bu üç değişken birlikte ele alınmıştır. Mevcut literatürde bu üç değişkenin (çocukluk çağı travmaları, psikolojik kırılganlık ve öz şefkat) bir arada ele alındığı çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle, bu araştırma hem teorik hem de pratik anlamda literatüre önemli bir katkı sağlayacak ve üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını desteklemeye yönelik stratejilerin geliştirilmesine ışık tutacaktır.

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, psikolojik kırılganlıkları ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkileri incelenmiş ve bu bağlamda şu sorulara yanıt aranmıştır:

1. Çocukluk çağı travmaları ve psikolojik kırılganlık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Psikolojik kırılganlık ve öz şefkat arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Çocukluk çağı travmaları ve öz şefkat arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

4. Çocukluk çağı travmaları ile psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü var mıdır?

## 2. Yöntem

### 2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmaları, psikolojik kırılganlık ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Ayrıca, çocukluk çağı travmaları ile psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünü değerlendirmektedir. Bu amaç doğrultusunda, ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir.

### 2.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu çalışmanın evrenini Türkiye'deki üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Zaman ve maliyet kısıtlamaları sebebiyle, kolayda (uygun) örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Veriler, gerekli örneklem büyüklüğüne ulaşmak amacıyla erişimi en kolay olan katılımcılardan toplanmıştır (Gürbüz & Şahin, 2016). Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin veriler Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1.**

*Katılımcılara Ait Cinsiyet, Yaş, Gelir Düzeyi, Eğitim Düzeyi, Sağlık Durumuna İlişkin Frekans ve Yüzdelik Değerleri*

| Sosyo-demografik özellikler |                                            | f                  | %    |
|-----------------------------|--------------------------------------------|--------------------|------|
| Cinsiyet                    | Erkek                                      | 188                | 40,0 |
|                             | Kadın                                      | 276                | 58,7 |
| Yaş                         | 18-25 yaş                                  | 383                | 81,5 |
|                             | 26 yaş ve üzeri                            | 87                 | 18,5 |
|                             | Ortalama±S.S (Min.-Max.)                   | 23,17±6,10 (18-63) |      |
| Gelir düzeyi                | Düşük                                      | 113                | 24,0 |
|                             | Orta                                       | 332                | 70,6 |
|                             | Yüksek                                     | 25                 | 5,3  |
| Eğitim düzeyi               | Lisans                                     | 414                | 88,1 |
|                             | Lisansüstü                                 | 56                 | 11,9 |
| Sağlık durumu               | Sağlık sorunu yok                          | 308                | 65,5 |
|                             | Daha önce sağlık sorunu oldu ama şu an yok | 108                | 23,0 |
|                             | Kronik bir rahatsızlığım var               | 54                 | 11,5 |
| Toplam                      |                                            | 470                | 100  |

Tablo 1'e göre, üniversite öğrencilerinin cinsiyet dağılımında katılımcıların %40'ı erkek, %58,7'si ise kadın olarak belirtilmiştir. Yaş gruplarında, katılımcıların %81,5'i 18-25 yaş aralığında, %18,5'i ise 26 yaş ve üzerindedir. Katılımcıların yaş ortalaması 23,17'dir. Gelir düzeyine göre, %24'ü düşük, %70,6'sı orta ve %5,3'ü yüksek gelir grubundadır. Eğitim düzeyi bağlamından değerlendirildiğinde katılımcıların %88,1'inin lisans, %11,9'unun ise lisansüstü eğitim gördüğü görülmektedir. Sağlık durumu açısından, %65,5'i sağlık sorunu yaşamadığını belirtirken, %23'ü

geçmişte sağlık sorunu yaşadığını ama şu anda bir sorun yaşamadığını ve %11,5'i ise kronik bir rahatsızlığı olduğunu ifade etmiştir.

Araştırmanın evrenini Türkiye'deki üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Örneklem, 470 kişiden oluşmaktadır. Katılımcılar Marmara Üniversitesinden 136 kişi (%28,94), Dicle Üniversitesinden 60 kişi (%12,77), Uludağ Üniversitesinden 24 kişi (%5,11), Yıldız Teknik Üniversitesinden 16 kişi (%3,40), İstanbul Sağlık Bilimleri Üniversitesinden 8 kişi (%1,70) ve diğer üniversitelerden 226 kişi (%48,09) olmak üzere toplam 470 kişiden oluşmaktadır. Bu dağılım, araştırmanın çeşitli üniversitelerden geniş bir katılım sağladığını göstermektedir.

Araştırma, klinik bir tedavi görmeyen sağlıklı bireylerle gerçekleştirilmiştir. Psikolojik destek veya psikiyatrik tedavi görenler çalışma dışında bırakılmıştır. Katılımcıların travmatik öykülerini tetikleyebilecek durumlarda, katılımcılar için ücretsiz psikolojik destek iletişim bilgileri sağlanmış ve gerekli önlemler alınmıştır.

## 2.2. Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, bireylerin demografik bilgilerini toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Formda yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, eğitim durumu, bölüm, üniversite ve sağlık durumu gibi kişisel bilgiler yer almaktadır.

Çocukluk döneminde yaşanan travmatik deneyimleri değerlendirmek için “Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçek, Bernstein ve arkadaşları (1994) tarafından geliştirilmiş ve Şar ve arkadaşları (2012) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Şar ve arkadaşları (2021) tarafından genişletilmiş versiyonu, toplamda 33 madde içermekte olup, altı faktörden oluşmaktadır: duygusal istismar, fiziksel istismar, cinsel istismar, duygusal ihmal, fiziksel ihmal ve aşırı koruma-aşırı kontrol. Likert tipi derecelendirme (1 = Hiçbir Zaman, 5 = Çok Sık) ile yanıtlanan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach alfa 0,87 ve test-tekrar test korelasyonu 0,96'dır.

Bireylerin kendilerine yönelik şefkatli ve anlayışlı olup olmadığını ölçmek için “Öz-Duyarlılık Ölçeği” kullanılmıştır. Neff (2003) tarafından geliştirilen bu ölçek, Türkçeye Akın, A., Akın, Ü. ve Güngör (2007) tarafından uyarlanmıştır. 26 maddeden oluşan ölçek, beşli Likert tipi (1 = Hiçbir Zaman, 5 = Her Zaman) ile yanıtlanmaktadır ve altı faktör içermektedir: Öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme. İç tutarlılık katsayıları 0,72 ile 0,80 arasında değişirken, test-tekrar test güvenilirlik katsayıları 0,56 ile 0,69'dur.

Katılımcıların psikolojik kırılganlık seviyelerini belirlemek amacıyla “Psikolojik Kırılganlık Ölçeği” kullanılmıştır. Sinclair ve Wallston (1999) tarafından geliştirilen bu ölçek, Türkçeye Akın ve Eker (2011) tarafından uyarlanmıştır. Tek boyuttan oluşan ölçek, 6 madde içermekte olup, 1'den 5'e kadar derecelendirilmektedir (1 = Bana hiç uygun değil, 5 = Bana tamamen uygun). İç tutarlılık katsayısı 0,75 olarak bulunmuş olup, ölçekten alınabilecek puanlar 5 ile 30 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar psikolojik kırılganlık düzeyinin yüksek olduğunu, düşük puanlar ise düşük olduğunu göstermektedir.

Bu araştırmada, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği'nin Cronbach alpha değeri 0,937, Öz Duyarlılık Ölçeği'nin Cronbach alpha değeri 0,896 ve Psikolojik Kırılganlık Ölçeği'nin Cronbach alpha değeri 0,724 olarak bulunmuştur.

## 2.3. Araştırma Verilerinin Toplanması ve Analizi

Veri toplama sürecinde, gerekli izinler alınmış ve 14 Şubat 2024 tarihli 0234 numaralı etik kurul kararı, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünden alınmıştır. Araştırmacı, bilgilendirilmiş onam formu ve ölçeklerin bulunduğu sanal ortamda bir anket oluşturmuştur. Bu anket, 2023-2024 eğitim-öğretim yılı içerisinde Türkiye'deki üniversite öğrencilerinden veri toplama amacıyla oluşturulmuştur. Katılımcılara anketin başında, gizlilik ve anonimlik konusunda

bilgi verilmiş ve onay butonuna tıklamadan diğer sorulara geçişlerine izin verilmemiştir. Anketler sosyal medya platformları üzerinden internet aracılığıyla toplanmıştır.

Veri analizi, SPSS 26.0 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Değişkenlerin normal dağılıp dağılmadığını kontrol etmek amacıyla çarpıklık ile basıklık değerleri hesaplanmıştır. Analizler sonucunda, fiziksel istismar ile cinsel istismar alt boyutlarının normal dağılımda olmadığı diğer tüm ölçek ve alt faktörlerin ise normal dağılım sınırları içinde olduğu belirlenmiştir. Normal dağılım için referans değer  $\pm 1,96$  olarak alınmıştır (Kalaycı, 2005). Cinsiyetler arasındaki farklılıkları incelemek için çocukluk çağı travmaları, öz duyarlılık ve psikolojik kırılganlık ölçekleri ile alt faktörlerinin puanları Independent Sample T testi ve Mann Whitney U Testi ile karşılaştırılmıştır. Katılımcıların gelir düzeylerine göre bu ölçek ve alt faktörlerin puanlarını karşılaştırmak amacıyla One-Way ANOVA ile Kruskal-Wallis H Testi kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkilere bakmak amacıyla Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Ayrıca, aracılık etkilerini incelemek için AMOS 24 programı ve Bootstrap tekniği ile yol analizi yapılmıştır.

### 3. Bulgular

Aşağıda çocukluk çağı travmaları, psikolojik kırılganlık ve öz şefkat değişkenlerine ait çarpıklık ve basıklık değerlerine ilişkin bulgular yer almaktadır.

**Tablo 2.**

*Çocukluk Çağı Travmaları, Psikolojik Kırılganlık ve Öz Şefkat Ölçeği 'ne Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri*

| Ölçekler ve faktörler                  | Skewness            |      | Kurtosis           |      |
|----------------------------------------|---------------------|------|--------------------|------|
|                                        | Çarpıklık $\pm$ S.H |      | Basıklık $\pm$ S.H |      |
| Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ) | 0,90                | 0,11 | -0,15              | 0,23 |
| Öz Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ)             | 0,16                | 0,11 | -0,14              | 0,23 |
| Psikolojik Kırılganlık Ölçeği (PKÖ)    | -0,06               | 0,11 | -0,10              | 0,23 |

*S.H.: Standart hata*

Veriler analiz edilerek normal dağılımın çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmış ve bu değerler Tablo 2'de sunulmuştur. Analizler, fiziksel istismar ile cinsel istismar alt boyutlarının normal dağılım göstermediğini, diğer tüm ölçek ve alt faktörlerin ise normal dağılım sınırları içinde olduğunu ortaya koymuştur. Normal dağılım için referans değer  $\pm 1,96$  olarak belirlenmiştir (Kalaycı, 2005).

#### 1.1. Cinsiyet ve Gelir Düzeyine Göre Çocukluk Çağı Travmaları, Öz Duyarlılık ve Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Karşılaştırılması

Çocukluk çağı travmaları, psikolojik kırılganlık ve öz şefkat puanlarının cinsiyet ve gelir durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla cinsiyet değişkeni için Independent Sample T Testi ve Mann Whitney U Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur. Gelir durumu için ise One-Way ANOVA ve Kruskal-Wallis H Testi kullanılmış olup, bu testlerin anlamlı sonuçları Tablo 4'te gösterilmiştir.

**Tablo 3.**

*Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetine Göre Çocukluk Çağı Travmaları, Öz Duyarlılık ve Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Karşılaştırılması*

| Ölçekler ve faktörler                  | Cinsiyet | N   | Ort.  | S.S   | t/z    | p              |
|----------------------------------------|----------|-----|-------|-------|--------|----------------|
| Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ) | Erkek    | 188 | 44,82 | 16,30 | 0,957  | 0,339          |
|                                        | Kadın    | 276 | 43,31 | 16,89 |        |                |
| Fiziksel ihmal                         | Erkek    | 188 | 9,27  | 4,19  | 2,625  | <b>0,009**</b> |
|                                        | Kadın    | 276 | 8,26  | 3,99  |        |                |
| Öz Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ)             | Erkek    | 188 | 3,07  | 0,58  | -0,526 | 0,599          |
|                                        | Kadın    | 276 | 3,10  | 0,63  |        |                |
| Paylaşımların bilincinde olma          | Erkek    | 188 | 2,67  | 0,87  | -2,986 | <b>0,003**</b> |
|                                        | Kadın    | 276 | 2,90  | 0,78  |        |                |
| Aşırı özdeşleşme                       | Erkek    | 188 | 2,68  | 0,90  | -2,675 | <b>0,008**</b> |
|                                        | Kadın    | 276 | 2,91  | 0,92  |        |                |
| Psikolojik Kırılganlık Ölçeği (PKÖ)    | Erkek    | 188 | 2,82  | 0,84  | -1,437 | 0,151          |
|                                        | Kadın    | 276 | 2,94  | 0,80  |        |                |

\* $p<0,05$ , \*\* $p<0,01$ , t: Independent Sample T Testi, z: Mann Whitney U Testi

Tablo 3'e göre, çocukluk çağı travmaları toplam puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmazken, erkek öğrencilerin fiziksel ihmal puanları kız öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır ( $p<0,05$ ). Öz şefkat toplam puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamakla birlikte, erkek öğrencilerin paylaşımların bilincinde olma ile aşırı özdeşleşme alt boyutlarında puanları kız öğrencilere göre anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Psikolojik kırılganlık puanlarında ise cinsiyete göre anlamlı bir fark saptanmamıştır.

**Tablo 4.**

*Üniversite Öğrencilerinin Gelir Düzeylerine Göre Çocukluk Çağı Travmaları, Öz Duyarlılık ve Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Karşılaştırılması*

| Ölçekler ve faktörler                  | Gelir düzeyi        | N   | Ort.  | S.S   | F/H    | p              | Fark            |
|----------------------------------------|---------------------|-----|-------|-------|--------|----------------|-----------------|
| Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ) | Düşük <sup>A</sup>  | 113 | 50,98 | 17,98 | 13,291 | <b>0,000**</b> | <b>A&gt;B</b>   |
|                                        | Orta <sup>B</sup>   | 332 | 41,80 | 15,46 |        |                |                 |
|                                        | Yüksek <sup>C</sup> | 25  | 45,64 | 20,98 |        |                |                 |
| Duygusal istismar                      | Düşük <sup>A</sup>  | 113 | 10,52 | 4,88  | 8,439  | <b>0,000**</b> | <b>A&gt;B</b>   |
|                                        | Orta <sup>B</sup>   | 332 | 8,61  | 4,28  |        |                |                 |
|                                        | Yüksek <sup>C</sup> | 25  | 10,12 | 4,60  |        |                |                 |
| Fiziksel istismar                      | Düşük <sup>A</sup>  | 113 | 8,64  | 4,83  | 20,017 | <b>0,000**</b> | <b>A,C&gt;B</b> |
|                                        | Orta <sup>B</sup>   | 332 | 6,82  | 3,65  |        |                |                 |
|                                        | Yüksek <sup>C</sup> | 25  | 8,60  | 5,96  |        |                |                 |

|                                     |                     |     |       |      |        |                |                 |
|-------------------------------------|---------------------|-----|-------|------|--------|----------------|-----------------|
| Duygusal ihmal                      | Düşük <sup>A</sup>  | 113 | 14,06 | 5,31 | 12,051 | <b>0,000**</b> | <b>A,B&gt;C</b> |
|                                     | Orta <sup>B</sup>   | 332 | 11,62 | 4,86 |        |                |                 |
|                                     | Yüksek <sup>C</sup> | 25  | 10,36 | 4,12 |        |                |                 |
| Fiziksel ihmal                      | Düşük <sup>A</sup>  | 113 | 10,10 | 4,35 | 8,52   | <b>0,000**</b> | <b>A&gt;B</b>   |
|                                     | Orta <sup>B</sup>   | 332 | 8,27  | 3,88 |        |                |                 |
|                                     | Yüksek <sup>C</sup> | 25  | 9,36  | 6,18 |        |                |                 |
| Cinsel istismar                     | Düşük <sup>A</sup>  | 113 | 7,66  | 4,23 | 16,151 | <b>0,000**</b> | <b>A&gt;B</b>   |
|                                     | Orta <sup>B</sup>   | 332 | 6,49  | 3,51 |        |                |                 |
|                                     | Yüksek <sup>C</sup> | 25  | 7,20  | 4,66 |        |                |                 |
| Aşırı koruma kontrol                | Düşük <sup>A</sup>  | 113 | 12,72 | 4,90 | 9,499  | <b>0,000**</b> | <b>A&gt;B,C</b> |
|                                     | Orta <sup>B</sup>   | 332 | 10,67 | 4,20 |        |                |                 |
|                                     | Yüksek <sup>C</sup> | 25  | 10,52 | 4,01 |        |                |                 |
| Öz Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ)          | Düşük <sup>A</sup>  | 113 | 2,96  | 0,53 | 3,294  | <b>0,038*</b>  | <b>B&gt;A</b>   |
|                                     | Orta <sup>B</sup>   | 332 | 3,13  | 0,62 |        |                |                 |
|                                     | Yüksek <sup>C</sup> | 25  | 3,09  | 0,64 |        |                |                 |
| Öz yargılama                        | Düşük <sup>A</sup>  | 113 | 2,77  | 0,89 | 3,39   | <b>0,035*</b>  | <b>A&gt;B</b>   |
|                                     | Orta <sup>B</sup>   | 332 | 2,53  | 0,88 |        |                |                 |
|                                     | Yüksek <sup>C</sup> | 25  | 2,70  | 0,81 |        |                |                 |
| İzolasyon                           | Düşük <sup>A</sup>  | 113 | 2,92  | 0,96 | 3,226  | <b>0,041*</b>  | <b>A&gt;B</b>   |
|                                     | Orta <sup>B</sup>   | 332 | 2,67  | 0,89 |        |                |                 |
|                                     | Yüksek <sup>C</sup> | 25  | 2,71  | 0,88 |        |                |                 |
| Psikolojik Kırılganlık Ölçeği (PKÖ) | Düşük <sup>A</sup>  | 113 | 3,01  | 0,87 | 1,667  | 0,19           | -               |
|                                     | Orta <sup>B</sup>   | 332 | 2,84  | 0,81 |        |                |                 |
|                                     | Yüksek <sup>C</sup> | 25  | 2,91  | 0,81 |        |                |                 |

\* $p<0,05$ , \*\* $p<0,01$ , F: One Way ANOVA, H: Kruskal Wallis H Testi, Fark: Post Hoc Testleri

Tablo 4'e göre, üniversite öğrencilerinin gelir seviyelerine göre çocukluk çağı travmaları genel puanları ve alt boyutlarından duygusal ihmal, fiziksel ihmal, cinsel istismar ve aşırı koruma kontrol puanları arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır ( $p<0,05$ ). Bu bulgulara göre, düşük gelirli öğrencilerin bu puanlarının yüksek olduğu saptanmıştır. Öz şefkat toplam puanları ile öz yargılama ve izolasyon alt boyutları da gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar göstermiştir. Düşük gelirli öğrencilerin, öz duyarlılık puanlarının orta gelirli öğrencilere göre düşük, öz yargılama ve izolasyon puanlarının ise yüksek olduğu belirlenmiştir. Psikolojik kırılganlık puanları arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

### 3.2. Üniversite Öğrencilerinin Çocukluk Çağı Travmaları, Öz Duyarlılık ve Psikolojik Kırılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmada, çocukluk çağı travmaları, psikolojik kırılganlık ve öz şefkat puanları arasındaki ilişkiye ait Pearson Korelasyon Analizi sonucunda elde edilen bulgulara Tablo 5'te yer verilmiştir.

**Tablo 5.**

*Çocukluk Çağı Travmaları, Öz Duyarlılık ve Psikolojik Kırılganlık Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*

| Değişkenler                            | Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ) | Öz Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ) | Psikolojik Kırılganlık Ölçeği (PKÖ) |
|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|
| Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ) | 1                                      |                            |                                     |
| Öz Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ)             | -,288**                                | 1                          |                                     |
| Psikolojik Kırılganlık Ölçeği (PKÖ)    | ,527**                                 | ,214**                     | 1                                   |

\* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$ ,  $r$ : Korelasyon katsayısı

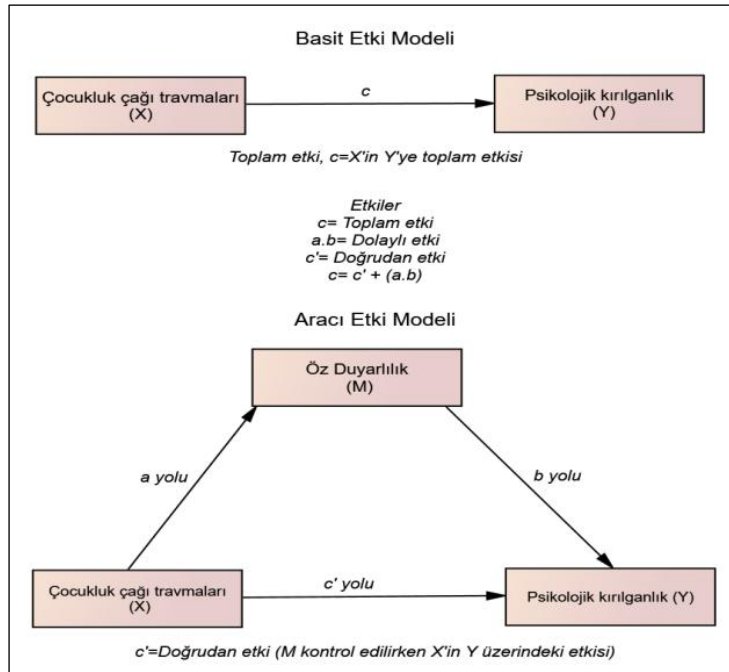
Tablo 5'e göre, üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmaları ile öz duyarlılık ve psikolojik kırılganlık puanları arasında anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Çocukluk çağı travmaları ile öz duyarlılık genel puanları arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki tespit edilmiş olup, bu durum travmaların artışıyla öz duyarlılık puanlarının azaldığını göstermektedir. Öte yandan, çocukluk çağı travmaları ile psikolojik kırılganlık puanları arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuş, bu da travmaların artmasıyla psikolojik kırılganlık puanlarının arttığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, çocukluk çağı travmalarının, öğrencilerin öz duyarlılıklarını azaltırken, psikolojik kırılganlıklarını artırabileceğini göstermektedir.

### 3.3. Üniversite Öğrencilerinin Çocukluk Çağı Travmaları ile Psikolojik Kırılganlıkları Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Aracılık etki modelleri, bağımsız değişkenin (X) bağımlı değişken üzerindeki (Y) etkisinin aracılık değişkeni (M) aracılığıyla nasıl gerçekleştiğini incelemek için kullanılır (Gürbüz, 2019; 2021). Çalışmada, basit etki ve aracı etki olmak üzere iki model geliştirilmiş ve Şekil 1'de gösterilmiştir.

### Şekil 1.

#### Basit Etki, Aracı Etki Modeli ve Etkiler



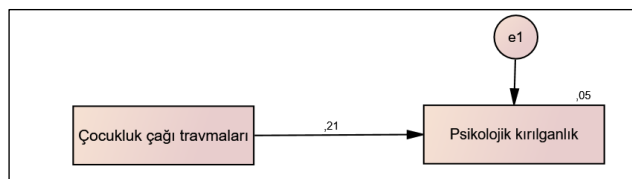
(Gürbüz, 2019 kaynağına göre düzenlenmiştir).

#### 3.3.1. Basit Etki Modelinde Toplam Etkiye İlişkin Tahmin Değerler

Modelde, çocukluk çağı travmalarının psikolojik kırılganlığı artırdığı hipotezini test etmek amacıyla, çocukluk çağı travmaları dışsal (X) ve psikolojik kırılganlık içsel (Y) değişken olarak ele alınan bir model oluşturulmuştur. Bu model, "c yolu" (toplam etki) üzerinden test edilmiştir. Basit etki modeline ilişkin toplam etki analiz sonuçları Tablo 6'da ve Şekil 2'de sunulmuştur.

### Şekil 2.

#### Toplam Etkiye Ait Analiz Sonuçları



**Tablo 6.**

#### Basit Etki Modelinde Toplam Etkiye İlişkin Tahmini Değerler

| Faktör                 | Path | Faktör                   | B    | S.E. | $\beta$ (Beta) | p              | Yol    |
|------------------------|------|--------------------------|------|------|----------------|----------------|--------|
| Psikolojik kırılganlık | <--- | Çocukluk çağı travmaları | ,010 | ,002 | 0,214          | <b>0,000**</b> | c yolu |

B: Standardize edilmemiş yol katsayısı,  $\beta$  (Beta): Standardize Edilmiş yol katsayısı, \* $p < 0,05$ ,

\*\* $p < 0,01$  Bağımlı faktörlerde açıklanan varyans oranı: PKÖ  $R^2 = 0,046$ .

Analiz sonuçlarına göre, çocukluk çağı travma puanları üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılganlık düzeylerini anlamlı ve pozitif yönde etkilemektedir ( $\beta = 0,214$ ;  $p < 0,05$ ).

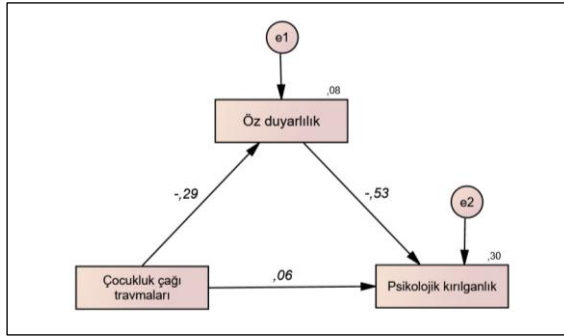
Çocukluk çağı travma puanları, üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılganlık düzeylerinin %4,6'sını açıklamaktadır ( $R^2=0,046$ ). Bu bulgular, çocukluk çağı travmalarının psikolojik kırılganlığı artırdığını göstermektedir.

### 3.3.2. Aracılı Modeline İlişkin Tahmin Değerleri

Aracılık modeline ilişkin tahmini değerler Tablo 7’de ve Şekil 3’te gösterilmiştir.

#### Şekil 3.

Aracılı Modeline İlişkin Tahmini Değerler



Tablo 7.

Aracılı Modeline İlişkin Tahmin Değerleri

| Faktör                         | Path | Faktör                   | B                             | S.E.  | β (Beta) | p              | Yol      |
|--------------------------------|------|--------------------------|-------------------------------|-------|----------|----------------|----------|
| Öz duyarlılık                  | <--- | Çocukluk çağı travmaları | -0,010                        | 0,002 | -0,288   | <b>0,000**</b> | a yolu   |
| Psikolojik kırılganlık         | <--- | Çocukluk çağı travmaları | 0,003                         | 0,061 | 0,061    | 0,127          | c' yolu  |
| Psikolojik kırılganlık         | <--- | Öz duyarlılık            | -0,718                        | 0,055 | -0,530   | <b>0,000**</b> | b yolu   |
| Dolaylı etki veya aracı etkisi |      |                          |                               |       |          |                |          |
| ÇÇTÖ→ÖDÖ→PKÖ                   |      |                          | β=0,153, 95 GA (0,109– 0,199) |       |          |                | a.b yolu |

B: Standardize edilmemiş yol katsayısı, β (Beta): Standardize edilmiş yol katsayısı, \*p<0,05,

\*\*p<0,01Bağımlı faktörlerde açıklanan varyans oranı: ÖDÖ  $R^2=0,083$ , KÖ  $R^2=0,303$ .

GA: Güven Aralığı, Bootstrap yeniden örnekleme=5000

Tablo 7’deki verilere göre, öz duyarlılığın açıklanan varyansı %8,3, psikolojik kırılganlığın açıklanan varyansı ise %30,3’tür. Çocukluk çağı travmalarının öz duyarlılığı anlamlı ve olumsuz bir şekilde etkilediği bulunmuştur ( $\beta=-0,288$ ;  $p<0,05$ ). Bu bulgular, çocukluk çağı travmalarının üniversite öğrencilerinin öz şefkatlerini olumsuz etkilediği hipotezini desteklemektedir.

Öz duyarlılığın, öğrencilerin psikolojik kırılganlığını anlamlı ve olumsuz bir şekilde etkilediği tespit edilmiştir ( $\beta=-0,530$ ;  $p<0,05$ ). Bu sonuçlar, öz şefkatin üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılganlıklarını azalttığı hipotezini doğrulamaktadır.

Değişkenlerin aracılık etkilerini belirlemek amacıyla bootstrap yöntemine dayalı yol analizi gerçekleştirilmiştir. Bootstrap yönteminin, Baran ve Kenny'nin geleneksel yöntemleri ile Sobel testine göre daha güvenilir sonuçlar verdiği belirtilmiştir. (Gürbüz, 2021). Analizde 5000 yeniden örneklem kullanılmış ve aracılık etkisinin test edilmesi için %95 güven aralığındaki (GA) değerlerin sıfır (0) içermemesi gerektiği vurgulanmıştır (Gürbüz, 2021).

Standartize dolaylı etkiler incelenmiş ve öz duyarlılık değişkeni modele eklendiğinde, çocukluk çağı travmalarının psikolojik kırılganlık üzerindeki etkisinin ( $\beta=0,061$ ;  $p>0,05$ ) ortadan kalktığı gözlemlenmiştir. Ancak, bootstrap sonuçlarına göre çocukluk çağı travmalarının öz duyarlılık aracılığıyla psikolojik kırılganlık üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur ( $\beta=0,153$ ,

95 GA [0,109–0,199]). Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmaları ile psikolojik kırılganlık düzeyleri arasında öz duyarlılığın aracılık rolü oynadığını gösteren hipotezi desteklemektedir.

#### 4. Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Çeşitli çalışmalar, cinsiyetin travma ve öz şefkat üzerindeki etkisinin net olmadığını göstermektedir (Duran, 2023; Güneş, 2017; Özdemir, 2022). Erkek öğrencilerin fiziksel ihmal puanlarının yüksekliği, toplumsal cinsiyet rollerinin, erkek çocuklarının duygusal ihtiyaçlarının göz ardı edilmesine yol açabileceğini düşündürmektedir. Çalışmada cinsiyete göre öz duyarlılık ve diğer alt boyutlarda anlamlı fark bulunmazken, erkek öğrencilerin paylaşımların bilincinde olma ile aşırı özdeşleşme puanlarının daha düşük olduğu saptanmıştır. Bu bulgular, Raes (2010), Neff vd. (2005), Öveç (2007) ve Alp (2021) gibi çalışmalarla uyumludur, ancak genel olarak cinsiyet ve öz şefkat ilişkisi karmaşıktır ve daha fazla araştırma gerekmektedir.

Bu çalışma, katılımcıların gelir seviyelerine göre çocukluk çağı travmaları, duygusal ve fiziksel ihmal, cinsel istismar ve aşırı koruma puanlarında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Düşük gelirli öğrenciler, bu travmalarda daha yüksek puan alırken, yüksek gelirli öğrenciler daha düşük puanlar almıştır. Literatürde de bu bulgular desteklenmektedir (Yılmaz Irmak, 2008; Şerbetçioğlu, 2022; Yüksel & Çiftçi, 2017). Ayrıca, gelir düzeyine göre öz duyarlılık, izolasyon ve öz yargılama puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Düşük gelirli öğrenciler, finansal stres ve ekonomik zorluklar nedeniyle öz duyarlılık geliştirmekte zorluk çekerler ve kendilerine karşı daha eleştirel olabilirler. Bu durum, yüksek öz yargılama puanlarına ve sosyal izolasyona yol açarak yalnızlık ve çaresizlik hissinin artırabilir. Sonuç olarak, düşük gelirli öğrenciler, daha yüksek gelirli akranlarına göre öz şefkate zorluk yaşar ve daha olumsuz duygusal deneyimlerle karşılaşabilirler.

Araştırmalar, çocukluk çağı travmalarının psikolojik kırılganlığı artırdığını göstermektedir. McCrory ve Viding (2015) çocukluk travmalarının dış dünyayı tehlikeli ve güvensiz algılama yarattığını belirtmiş, bu da psikolojik kırılganlıkla ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Sürekli stres ve olumsuz deneyimlere maruz kalan bireyler, işlevsiz bilişsel yapılar ve sağlık sorunlarıyla karşılaşabilir, bu da kırılganlık ve depresyon riskini artırabilir (Akdeniz, 2018; Glover vd., 1994; Ingram & Price, 2010; Ingram vd., 2011). Bu bulgular, çocukluk travmalarının psikolojik kırılganlığı olumsuz etkilediğini ve ikisi arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu doğrulamaktadır (Smeton, 2020; Tatlılıoğlu, 2021).

Araştırma, öğrencilerin kendilerine şefkatli ve bilinçli davrandıklarında psikolojik kırılganlıklarının azaldığını göstermiştir. Öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme ile psikolojik kırılganlık arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur; yani, kendini sert eleştiren ve yalnız hisseden öğrenciler daha yüksek psikolojik kırılganlık yaşar. Öz şefkatin, psikolojik kırılganlığı azaltmada önemli olduğu belirlenmiştir (BagheriPanah vd., 2020). Öz şefkat, stresli durumların olumsuz etkilerini hafifletebilir ve bireylerin stresle başa çıkmasını kolaylaştırabilir (Anchin, 2010). Bilinçli farkındalık ise, bireylerin acı veren deneyimleri kabul etmelerini ve duygusal yoğunluğu dengelemelerini sağlar, böylece psikolojik kırılganlığı azaltabilir (Brown & Ryan, 2003; Neff & Beretvas, 2013).

Çocukluk çağı travmaları, üniversite öğrencilerinin öz-duyarlılık, öz-sevecenlik ve bilinçlilik puanlarını olumsuz etkilerken, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmeyle pozitif ilişki göstermektedir. Barlow ve arkadaşları (2017), travma belirtilerinin öz şefkatle negatif ilişkili olduğunu belirlerken, Karaoğlu ve Erzi (2019) öz şefkatin psikopatolojiyi önlemedeki rolünü vurgulamıştır. Kötüye kullanım veya ihmal yaşayan bireylerin genellikle düşük öz şefkat düzeyleri sergilediği, çocukluk dönemi duygusal istismarının öz şefkat gelişimini engellediği ve daha yüksek duygusal istismar, ihmal ve fiziksel istismar düzeylerinin daha düşük öz şefkatle ilişkili olduğu çeşitli araştırmalar tarafından ortaya konulmuştur (Banks, 2016; Kimm, 2021; Kwok vd., 2022; Rostami vd., 2014; Tanaka vd., 2011; Uğur, 2023).

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmalarının psikolojik kırılganlık düzeyleri üzerindeki etkisi ve bunda öz şefkatin aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları, çocukluk çağı travmalarının psikolojik kırılganlık düzeyi üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğunu göstermiştir ancak, öz şefkat aracılık rolü devreye girdiğinde bu etki kaybolmuştur. Bu sonuç, öz şefkatin psikolojik kırılganlığın azaltılmasında önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Bu araştırmanın bulgularına paralel olarak, çocukluk döneminde yaşanan travmatik olayların bireyin psikolojik kırılganlıklarını artırdığı çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir (Boardman, 2022; Güder, 2022; Smeton, 2020; Tatlıoğlu, 2021). Araştırma sonuçları, çocukluk çağı travmalarının üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri üzerinde olumsuz bir etki yarattığını ortaya koymaktadır. Literatürde bu bulguyu destekleyen çok sayıda çalışma mevcuttur. Örneğin, Taş (2018), Wu ve arkadaşları (2021), ve Zhang ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan araştırmalar, çocukluk çağı travmalarının öz şefkat üzerinde olumsuz bir etki bıraktığını göstermektedir. Yumuşakkaya (2022), çocukluk çağı travmalarının bireylerin öz şefkat düzeylerini azalttığını belirtmiştir. Aynı şekilde, Tao ve arkadaşları (2021) ise, çocukluk döneminde yaşanan kötü muamelenin öz şefkati olumsuz etkilediğini ve bu durumda psikolojik kırılganlığa yol açtığını saptamışlardır. Çalışmanın bir diğer bulgusu, öz şefkatin üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılganlıklarını azalttığıdır. Bu bulgu, BagheriPanah vd. (2020), Ülker (2023) ve Akın (2014) tarafından yapılan çalışmalarla uyum göstermektedir. Thompson ve Waltz (2008) ise, öz şefkatin bireylerin deneyimsel kaçınma eğilimlerini azaltarak, acı verici düşünce ve anılar karşısında daha az tehdit altında hissetmelerine yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Allen ve Leary (2014), öz şefkatin travmatik ve stresli durumlarla başa çıkmada önemli bir kaynak olduğunu ve olumlu bilişsel yeniden yapılanmayı desteklediğini belirtmişlerdir. Wong ve Yeung (2017) ise, öz şefkatin bireylerin stresli durumları daha olumlu bir perspektiften değerlendirmelerine yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir. Bu bağlamda, daha az tehdit altında hissetmek ve bilişsel yeniden yapılanma sayesinde stresli durumlara daha olumlu yaklaşmak, psikolojik kırılganlığı azaltabilir. Ayrıca, çocukluk döneminde travma yaşayan bireylerin duygu düzenleme stratejileri arasında baskılamayı daha sık kullandıkları görülmüştür (aktaran Erduran Tekin, 2023). Öz şefkatin bileşenlerinden biri olan bilinçli farkındalık, kişilerin kendi duygularını kabul etmelerini ve bu duygusal yoğunluğu kontrol altına almalarını sağlar (Neff & Beretvas, 2013; Thompson, 1994). Sonuç olarak, bu çalışma, çocukluk çağı travmalarının bireylerin psikolojik kırılganlık düzeyleri üzerindeki etkisinde öz şefkatin önemli bir aracılık rolü oynadığını göstermektedir. Araştırma bulguları, çocukluk çağı travmalarının psikolojik kırılganlık üzerinde belirgin bir etkisi bulunduğunu, fakat öz şefkatin devreye girmesiyle bu etkinin ortadan kalktığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, öz şefkatin, travma yaşayan bireylerde psikolojik kırılganlığı azaltmada önemli bir işlevi olduğunu vurgulamaktadır. Bu nedenle, travma sonrası psikolojik kırılganlık yaşayan bireylerde öz şefkatin artırılmasına yönelik müdahalelerin yaygınlaştırılması büyük önem taşımaktadır. Moore ve arkadaşlarının (2022) yaptığı araştırma, mindfulness (bilinçli farkındalık) temelli bir programın travma yaşamış bireylerde öz şefkati artırdığını ve bu bireylerin kendilerine yönelik eleştirel tepkilerini azalttığını ortaya koymuştur. Özdemir ve arkadaşları (2022) ise, öz şefkat ve sosyal desteği amaçlayan müdahale programlarının, travma sonrası büyümeyi teşvik edebileceğini belirtmiştir. Misurya ve arkadaşlarının (2021) çalışması, öz şefkatin travma sonrası büyüme sürecine katkıda bulunduğunu ve bireylerin daha sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmelerine destek olduğunu göstermektedir. Tsang ve Ahmadi (2022), yüksek düzeyde öz şefkate sahip bireylerde travma sonrası stres belirtilerinin azaldığını ve iyileşmenin hızlandığını ifade etmişlerdir. Kalantar ve Berghoff'un (2020) araştırması da yüksek öz şefkat düzeylerinin travma sonrası stres yaşayan bireylerde daha düşük sıkıntı ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, öz şefkatin bireylerin kendilerini eleştirme eğilimlerini azaltarak ve sosyal bağlantılarını güçlendirerek psikolojik kırılganlığı azaltmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Ayrıca, olumsuz yaşam olayları karşısında sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmeyi destekleyerek travma sonrası büyümeyi teşvik edebileceğini de ortaya

koymaktadır.

#### 4.1. Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak, bu araştırma üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmalarının psikolojik kırılganlık düzeyleri üzerindeki olumsuz etkilerini ve öz şefkatin bu etkileri hafifletmedeki rolünü vurgulayarak literatüre değerli katkılar sağlamaktadır. Bu bulgular ışığında, çeşitli önerilerde bulunulabilir:

##### 4.1.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Gelecekteki araştırmalarda, psikolojik kırılganlık ve öz şefkat değişkenlerinin bir arada incelendiği çalışmaların sayısı artırılmalıdır. Bu iki değişkenin ele alındığı farklı örneklem grupları ile çalışılabilir. Örneğin, ortaokul ve lise öğrencileri, çalışan yetişkinler gibi farklı gruplarla çalışmalar yapılabilir.
- Psikolojik kırılganlık ile ilgili nitel araştırmaların eksikliği göz önünde bulundurularak, öz şefkatin bireylerin psikolojik kırılganlıkları üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak için nitel araştırma yöntemleri kullanılabilir. Derinlemesine mülakatlar ve odak grup çalışmaları yapılabilir.
- Çocukluk çağı travmaları ile psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünü daha iyi anlamak için boylamsal çalışmalar yapılması önerilmektedir. Bu tür çalışmalar, öz şefkat müdahalelerinin uzun vadede oluşturduğu etkileri değerlendirmek açısından önemli bir katkı sunabilir.
- Psikolojik kırılganlık ile yapılan çalışmaların güncelliği ve az olması değerlendirildiğinde, bu konunun farklı değişkenlerle birlikte ele alınması önerilmektedir. Bu, literatürü zenginleştirecek ve daha kapsamlı sonuçlara ulaşılmasını sağlayacaktır.

##### 4.1.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

- Üniversitelerde, alan uzmanları tarafından mindfulness (bilinçli farkındalık) temelli müdahale programları oluşturularak ihtiyaç duyan üniversite öğrencilerinin öz şefkatlerinin geliştirilmesine ve stresle başa çıkabilme becerilerinin artırılmasına katkı sağlanabilir.
- Üniversitelerin psikolojik danışmanlık merkezlerinde, öz şefkat, çocukluk çağı travmaları ve psikolojik kırılganlık konularına odaklanan psikoeğitim programları oluşturulabilir. Bu programlar, travma sonrası büyümeyi teşvik edebilir ve psikolojik kırılganlığı azaltabilir.
- Üniversitelerde, çocukluk çağı travmalarının psikolojik kırılganlık üzerindeki etkilerini azaltmak amacıyla öz şefkat konulu farkındalık çalışmaları veya seminerler düzenlenmelidir. Bu seminerler, öğrencilerin öz şefkat ve psikolojik kırılganlık konularında bilinçlenmelerine yardımcı olabilir.

#### Çıkar Çatışması Bildirimi

Yazarlar, bu makalenin araştırılması, yazarlığı veya yayınlanmasına ilişkin herhangi bir potansiyel çıkar çatışması beyan etmemiştir.

#### Destek/Finansman Bilgileri

Yazarlar, bu makalenin araştırılması, yazarlığı veya yayınlanması için herhangi bir finansal destek almamıştır.

**Etik Kurul Kararı**

Bu araştırma için, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nden 14 Şubat 2024 tarihli 0234 numaralı etik izin alınmıştır.

### Kaynakça/References

- Akdeniz, H. (2018). *Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Akın, A., Demirci, Ş., ve Yıldız, E. (2015). Personal self-concept as mediator and moderator of the relationship between insight and psychological vulnerability. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7, 79-86. <https://doi.org/10.15345/iojes.2015.01.007>
- Akın, S., ve Eker, H. (2011). Turkish version of the psychological vulnerability scale: A study of the validity and reliability. 32th International Conference Of The Stres and Anxiety Research Society (STAR), Münster, Germany.
- Akın, Ü., Akın, A., ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 1-10.
- Akın, Ü. (2014). The predictive role of self-compassion on psychological vulnerability in Turkish university students. *International Journal of Social Sciences and Education*, 4(3), 693-701.
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., ve Leary, M. R. (2012). Self-compassion and well-being among older adults. *Self and Identity: The Journal of the International Society for Self and Identity*, 11(4), 428-453. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.595082>
- Alp, A. (2021). Beliren yetişkinlerde bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esnekliğe etkisi (Yayın No.699688) [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Anchin, D. (2010). Does self-compassion affect stress? Testing a decreased vulnerability hypothesis [Master's thesis, State University of New York]. Retrieved from <https://soar.suny.edu/handle/20.500.12648/647>
- Arslan, G., Türk, N., ve Kaya, A. (2024). Psychological vulnerability, emotional problems, and quality-of-life: Validation of the brief suicide cognitions scale for Turkish college students. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05913-w>
- Ashok, G. P. (2017). Childhood trauma, BDSM, and self-esteem: An exploration of the impact of childhood trauma on sexual behavior and the effects to self-esteem. *Faculty of The Chicago School of Professional Psychology*.
- BagheriPanah, M., Golafröz, M., Boloorsaz-Mashhadi, H., Moayedimehr, M., ve Khorooshi, M. (2020). The mediating role of self-compassion in the relationship between psychological vulnerability and attachment to God in female students studying at Karaj Islamic Azad University in 2016. *Journal of Pizhūhish Dar Dīnva Salāmat*, 6(1), Article 1.
- Balgobin, M. (2021). *The role of spiritual well-being in the psychological well-being of adults with a history of childhood trauma* [Unpublished doctoral dissertation]. Barry University.
- Banks, K. (2015). *Mindfulness, self-compassion and post-traumatic stress disorder* [Doctoral dissertation, University of Edinburgh].
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.01.006>
- Bernstein, D. P., Stein, J. A., Newcomb, M. D., Walker, E., Pogge, D., Ahluvalia, T., Stokes, J., Handelsman, L., Medrano, M., Desmond, D., ve Zule, W. (2003). Development and

- validation of a brief screening version of the Childhood Trauma Questionnaire. *Child Abuse & Neglect*, 27(2), 169-190.
- Boardman, K. A. (2022). Childhood trauma experiences, metacognition, psychological vulnerability and resilience: Tests of a metacognitive mediation model [Doctoral dissertation, University of Manchester].
- Bokszczanin, A. (2008). Parental support, family conflict, and overprotectiveness: Predicting PTSD symptom levels of adolescents 28 months after a natural disaster. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21(4), 325–335. <https://doi.org/10.1080/10615800801950584>
- Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Deniz, M. E., Kesici, ğ., ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151>
- Dilmaç, B., Deniz, M., ve Deniz, M. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin özanlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9-24.
- Duran, Y. (2023). Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmaları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Düzce Üniversitesi.
- Erduran Tekin, Ö. (2022). Çocukluk çağı travmalarının bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik ve duygu düzenleme ile ilişkisinde ruminasyonun aracı rolü: Karma metodoloji. (Yayın No.742304) [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Fink, L. A., Bernstein, D., Handelsman, L., Foote, J., ve Lovejoy, M. (1995). Initial reliability and validity of the Childhood Trauma Interview: A new multidimensional measure of childhood interpersonal trauma. *The American Journal of Psychiatry*, 152(9), 1329–1335. <https://doi.org/10.1176/ajp.152.9.1329>
- Gilbert, P. (2009). Developing a compassion-focused approach in cognitive behavioural therapy. In G. Simos (Ed.), *Cognitive behaviour therapy: A guide to the practicing clinician* (Vol. 2). Routledge.
- Glaser, D. (2002). Emotional abuse and neglect (psychological maltreatment): A conceptual framework. *Child Abuse & Neglect*, 26(6-7), 697–714. [https://doi.org/10.1016/s01452134\(02\)00342-3](https://doi.org/10.1016/s01452134(02)00342-3)
- Glover, H., Silver, S., Goodnick, P., Ohlde, C., Packard, P., & Hamlin, C. L. (1994). Vulnerability Scale: A preliminary report of psychometric properties. *Psychological Reports*, 75(3\_suppl), 1651-1668. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.75.3f.1651>
- Gürbüz, S., ve Şahin, F. (2016). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: Felsefe-yöntemanaliz (3. baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Gürbüz, S. (2019). AMOS ile yapısal eşitlik modellemesi. Seçkin Yayıncılık.
- Gürbüz, S. (2021). AMOS ile yapısal eşitlik modellemesi: Temel ilkeler ve uygulamalı analizler (2. baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Güder, E. (2022). Romantik ilişki yaşayan bireylerde çocukluk çağı travmaları, psikolojik kırılganlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayın No.771958) [Yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Güneri Yöyen, E. (2017). Çocukluk çağı travması ve benlik saygısı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 267-282.
- Güneş, T. (2017). Birinci basamak sağlık hizmetlerinde 0-6 yaş çocuğun ihmal ve istismarında erken tanı ve yönlendirme. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 28(1), 247-262.
- Ingram, R. E., ve Luxton, D. D. (2005). Vulnerability-stress models. In B. L. Hankin & J. R. Z. Abela (Eds.), *Development of psychopathology: A vulnerability-stress perspective* (pp. 32-46). Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781452231655.n2>
- Ingram, R. E., ve Price, J. M. (2010). Understanding psychopathology: The role of vulnerability. In R. E. Ingram (Ed.), *Vulnerability to psychopathology: Risk across the lifespan* (2nd ed., pp. 3-17). The Guilford Press.
- Ingram, R. E., Atchley, R. A., ve Segal, Z. (2011). *Vulnerability to depression: From cognitive neuroscience to prevention and treatment*. Guilford Press.
- Kalantar, E., ve Berghoff, C. (2020). The Effect of Self-Compassion on Trauma Reactivity.
- Kaplan, S. J., Pelcovitz, D., ve Labruna, V. (1999). Child and adolescent abuse and neglect research: A review of the past 10 years. Part I: Physical and emotional abuse and neglect. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 38(10), 1214-1222. <https://doi.org/10.1097/00004583-199910000-00009>
- Karagöz, Ş., ve Uzunbacak, H. H. (2023). Türkiye’de öz şefkat alanında yazılmış lisansüstü tezlerin incelenmesine yönelik bir içerik analizi. *Journal of Organizational Behavior Review*, 5(1), Article 1.
- Karaoğlu, M., ve Erzi, S. (2019). Yeme tutumları ve travmatik yaşantılar: Öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 145-151.
- Kimm, A. J. (2021). *Interpersonal trauma, adult attachment, and self-compassion: A relational model of shame* [Doctoral dissertation, University of Northern Colorado].
- Köksal, Z., Topkaya, N., ve Şahin, E. (2023). Üniversite öğrencilerinde cinsiyet, psikolojik kırılganlık ve öz Şefkatin psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(87), 1309-1324. <https://doi.org/10.17755/esosder.1223885>
- Kwok, S. Y. C. L., Gu, M., ve Kwok, K. (2022). Childhood emotional abuse and adolescent flourishing: A moderated mediation model of self-compassion and curiosity. *Child Abuse & Neglect*, 129, 105629. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105629>
- McCrory, E. J., ve Viding, E. (2015). The theory of latent vulnerability: Reconceptualizing the link between childhood maltreatment and psychiatric disorder. *Development and Psychopathology*, 27(2), 493-505. <https://doi.org/10.1017/S0954579415000110>
- Misurya, P., Udgirkar, N., Shukla, V., ve Anand, P. V. (2021). Self-compassion and post traumatic growth: The mediating role of psychological flexibility. <https://doi.org/10.31234/osf.io/q5fjd>
- Moore, S. K., Okst, K., Smith, L., Fatkin, T., Creedon, T., Fredericksen, A. K., Gawande, R., ve Schuman-Olivier, Z. (2022). —Today I can look in the mirror and like myself||: Effects of a trauma-informed mindful recovery program on self-compassion. *Frontiers in Psychology*, 13, 780383. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.780383>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102
- Neff, K. D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. In H. A. Wayment & J. J. Bauer (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological explorations*

- of the quiet ego (pp. 95–105). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11771-009>
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. *Compassion And Wisdom In Psychotherapy*, 1, 79-92.
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K. D., ve Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- Neff, K. D., ve Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., ve Dejjitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287. <https://doi.org/10.1080/1357650044000317>
- Neff, K. D., Rude, S. S., ve Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- Neff, K., ve Tirsch, D. (2013). Self-compassion and ACT. *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*, 78-106
- Öveç, Ü. (2007). Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Özdemir, M., Erüyar, ğ., Yazıcı, H., ve Tan, Y. W. (2022). The contribution of selfcompassion in the relationship between social support and posttraumatic growth. *European Review of Applied Psychology*, 72(3), 100747. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2021.100747>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., ve Van Gucht, D. (2010). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Rostami, M., Abdi, M., ve Heidari, H. (2014). Correlation of childhood maltreatment, selfcompassion and mental health in married people. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 16(61), 73-61. <https://doi.org/10.22038/jfmh.2014.2560>
- Satıcı, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 102, 68-73. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.057>
- Scanlon, A., ve Lee, G. A. (2007). The use of the term vulnerability in acute care: Why does it differ and what does it mean? *The Australian Journal of Advanced Nursing: A Quarterly Publication of the Royal Australian Nursing Federation*, 24(3), 54-59.
- Sinclair, V. G., ve Wallston, K. A. (1999). The development and validation of the Psychological Vulnerability Scale. *Cognitive Therapy and Research*, 23(2), 119-129. <https://doi.org/10.1023/A:1018770926615>
- Smeaton, E. J. (2020). Attention bias and metacognition: Relationships with childhood trauma and psychological vulnerability [Doctoral dissertation, The University of Manchester].
- Şar, V. (1998). Kötüye kullanım ve ihmalle ilişkili sorunlar. *Psikiyatri Temel Kitabı* (pp. 823- 834). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

- 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): Overprotectionovercontrol as additional factor. *Journal of Trauma & Dissociation: The Official Journal of the International Society for the Study of Dissociation (ISSD)*, 22(1), 35-51.
- Şerbetçioğlu, M. S. (2022). Romantik ilişkilerde ilişki doyumu, çocukluk çağı travması ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. (Yayın No.724483) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L., ve Paglia-Boak, A. (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 35(10), 887–898. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2011.07.003>
- Taner, Y., ve Gökler, B. (2004). Çocuk istismarı ve ihmali: Psikiyatrik yönleri. *Hacettepe Tıp Dergisi*, 35, 82-86.
- Tao, J., He, K., ve Xu, J. (2021). The mediating effect of self-compassion on the relationship between childhood maltreatment and depression. *Journal of Affective Disorders*, 291(May), 288-293. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.019>
- Tatlılıoğlu, K. A. (2021). Üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılganlıkları, psikolojik iyilik halleri ve sosyal güven ve memnuniyet düzeyleri arasındaki ilişkinin kardeş sayısına göre incelenmesi. *Bingöl Araştırmaları Dergisi*. <https://doi.org/10.53440/bad.945414>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 250–283. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Thompson, B. L., ve Waltz, J. (2008). Self- compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 21(6), 556-558.
- Tsang, M. E., ve Ahmadi, N. (2022). 2.132 Exploring the role of self-compassion in traumaexposed youth: A literature review. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 61(10), S226-S227. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2022.09.276>
- Uğur, E. (2023). Olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının öz şefkat ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü. (Yayın No.821743) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi].
- Ülker, A. (2023). Lise öğrencilerinin psikolojik kırılganlık ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı rolü. (Yayın No.804728) [Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi].
- Yıldırım, B., ve Sarıçam, H. (2022). Beliren yetişkinlerin mükemmeliyetçilik ve psikolojik kırılma düzeylerinin incelenmesi. *Erciyes Akademi*, 36(1), 252-281.
- Yıldırım, M., Çağış, Z. G., Crescenzo, P., Ferrari, G., Dhimal, M., Nucera, G., Szarpak, Ł., ve Chirico, F. (2022). Vulnerability and self-efficacy predict loneliness among the Turkish public during the COVID-19 pandemic. *Journal of Health and Social Sciences*, 7, 410-421. <https://doi.org/10.19204/2022/VLNR6>
- Yılmaz Irmak, T. (2008). Çocuk istismarı ve ihmalinin yaygınlığı ve dayanıklılıkla ilişkili faktörler. (Yayın No.230905) [Doktora tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Yumuşakkaya, E. (2022). Çocukluk çağı travmaları ile öz şefkat arasındaki ilişki. (Yayın No.748840) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Yüksel, M., ve Çıfci, E. G. (2017). Yetişkin hükümlülerin çocukluk çağı travma düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Türkiye Adalet Akademisi Dergisi*, 30, 57–86.

- Zhang, H., Li, J., Sun, B., ve Wei, Q. (2021). Effects of childhood maltreatment on selfcompassion: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 20(10), 1-13. <https://doi.org/10.1177/15248380211050917>
- Zubin, J., ve Spring, B. (1977). Vulnerability—A new view of schizophrenia. *Journal of Abnormal Psychology*, 86(2), 103-126. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.86.2.103>
- Wong, C. C. Y., ve Yeung, N. C. (2017). Self-compassion and posttraumatic growth: Cognitive processes as mediators. *Mindfulness*, 8, 1078-1087
- Wu, Q., Cao, H., Lin, X., Zhou, N., ve Chi, P. (2021). Child maltreatment and subjective well-being in Chinese emerging adults: A process model involving self-esteem and self-compassion. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(15-17). <https://doi.org/10.1177/0886260521993>

**İletişim/Correspondence**

Prof. Dr. Ahmet ŞİRİN  
[asirin@marmara.edu.tr](mailto:asirin@marmara.edu.tr)

Dr. Öğr. Üyesi Özge ERDURAN TEKİN  
[pskdanozgeerduran@gmail.com](mailto:pskdanozgeerduran@gmail.com)

Uzman Psikolojik Danışman. Nurşen BOSTANCIOĞLU  
[nursenbostancioglu@gmail.com](mailto:nursenbostancioglu@gmail.com)