

# Olumsuz Çocukluk Deneyimleri ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Öz-Anlayışın Düzenleyici Rolü

## The Moderating Role of Self-Compassion in the Relationship Between Adverse Childhood Experiences and Psychological Flexibility

Ahmet Alkal

### Yazar Bilgileri

**Ahmet Alkal**   
Dr. Öğr. Üyesi, Bingöl  
Üniversitesi, Sosyal Bilimler  
Meslek Yüksekokulu,  
[aalkal@bingol.edu.tr](mailto:aalkal@bingol.edu.tr)

### ÖZ

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde olumsuz çocukluk deneyimleri ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide öz-anlayışın düzenleyici rolünü incelemektir. Çalışmanın örnekleme, Türkiye'nin Doğu Anadolu Bölgesi'ndeki bir devlet üniversitesinde öğrenim gören ve kolay örnekleme yöntemi ile belirlenen 743 (347 kadın ve 396 erkek) üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Öğrenciler çevrim içi bir anket aracılığı ile Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri Kısa Formu'nu yanıtlamıştır. Bulgular, olumsuz çocukluk deneyimleri ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide öz-anlayışın düzenleyici rolü olduğunu göstermiştir. Öz-anlayış düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinde olumsuz çocukluk deneyimlerinin psikolojik esneklik üzerindeki olumsuz etkisinin, öz-anlayış düzeyi düşük ve orta olan öğrencilere göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin yaklaşık yarısının en az bir olumsuz çocukluk deneyimi yaşadığı ve bu deneyimler arasında özellikle aile içi şiddet, duygusal ihmal ve duygusal istismarın oldukça yaygın olduğu görülmüştür. Sonuçlar, olumsuz çocukluk deneyimlerinin neden olduğu psikolojik zorluklarla başa çıkmada, öz-anlayışın koruyucu bir faktör olarak işlev gördüğünü ve öz-anlayışı geliştirmenin ruh sağlığı üzerindeki potansiyel önemini göstermektedir. Bu bağlamda, üniversitelerin ruh sağlığı merkezlerinde öz-anlayış temelli müdahalelere daha fazla yer verilmesi önerilmektedir.

### Makale Bilgileri

**Anahtar Kelimeler**  
Olumsuz çocukluk deneyimleri  
Psikolojik esneklik  
Öz-anlayış

**Keywords**  
Adverse childhood experiences  
Psychological flexibility  
Self-compassion

**Makale Geçmişi**  
Geliş: 12.02.2025  
Kabul: 21.06.2025

### ABSTRACT

The aim of this study was to examine the moderating role of self-compassion in the relationship between adverse childhood experiences and psychological flexibility in university students. The sample of the study consisted of 743 (347 female and 396 male) university students studying at a state university in the Eastern Anatolia region of Türkiye and selected by convenience sampling method. Students completed the Childhood Adverse Experiences Scale, the Self-Compassion Scale Short Form, and the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory Short Form via an online survey. The findings showed that self-compassion had a moderating role in the relationship between adverse childhood experiences and psychological flexibility. It was determined that the negative effect of adverse childhood experiences on psychological flexibility was lower in university students with high levels of self-compassion than in students with low and medium levels of self-compassion. In addition, it was observed that approximately half of the university students had at least one adverse childhood experience and that domestic violence, emotional neglect and emotional abuse were quite common among these experiences. The results showed that self-compassion functions as a protective factor in coping with psychological difficulties caused by adverse childhood experiences and the potential importance of developing self-compassion on mental health. In this context, it is recommended that self-compassion-based interventions should be included more in university mental health centres.

### Makale Türü

Araştırma

**Önerilen Atıf** Alkal, A. (2025). Olumsuz çocukluk deneyimleri ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide öz-anlayışın düzenleyici rolü. *TEBD*, 23(2), 1213-1236. <https://doi.org/10.37217/tebd.1638537>

## Giriş

Çocukluk dönemi, bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişiminin temellerinin atıldığı önemli bir gelişim dönemidir. Bu dönemde yaşanan olumsuz deneyimler, yetişkinlik döneminde çeşitli kısa ve uzun vadeli sağlık sorunlarına neden olabilmektedir (Bottiroli vd., 2018; Şenkal ve Işıklı, 2015). Olumsuz çocukluk deneyimleri (OÇD) olarak adlandırılan bu deneyimler, bireyin 18 yaşından önce maruz kaldığı potansiyel travmatik olayları ifade etmektedir (Brown vd., 2010). OÇD'ler, istismar (fiziksel, duygusal ve cinsel), ihmal (fiziksel ve duygusal), aile içi işlev bozukluğu (aile içi şiddet, suç davranışı, ruhsal hastalık, aile üyeleri arasında ayrılık veya boşanma), aile içi şiddete tanıklık (sözlü, fiziksel veya cinsel), toplumsal şiddet olaylarına maruz kalma ve aile üyelerinin yasal süreçlerle karşı karşıya kalması (hapis cezası) gibi olumsuz durumları içermektedir (Cronholm vd., 2015; Hamdullahpur vd., 2018; Poole vd., 2017). OÇD'ler, her ne kadar her bireyde travmatik bir etki yaratmasa da (McRae vd., 2021), bireyin gelecekteki sağlığına yönelik önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Erus vd., 2024). Özellikle travma sonrası stres bozukluğu gibi rahatsızlıkların gelişiminde, bu deneyimlerin önemli bir rolü olduğu vurgulanmaktadır (Arslan vd., 2025; Ren vd., 2024).

Mevcut alanyazın, küresel çapta ve özellikle üniversite öğrencileri arasında OÇD yaygınlığının yüksek olduğunu göstermektedir. Örneğin, Moldova Cumhuriyeti'nde 1.534 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada, öğrencilerin %59,6'sının en az bir ve %12,5'inin de dört veya daha fazla OÇD yaşadığı belirtilmektedir (Leşco vd., 2018). 11.425 Çinli üniversite öğrencisinin katıldığı kesitsel bir araştırmada, öğrencilerin yarısından fazlasının (%56,21'i) en az bir ve %14,6'sının ise dört veya daha fazla OÇD bildirdiği görülmektedir (Xue vd., 2025). Wiehn vd. (2018) tarafından Almanya'da yürütülen çalışmada, 1.466 üniversite öğrencisinin %72,2'sinin en az bir ve %24,6'sının ise dört ve üzeri OÇD geçmişine sahip olduğu bildirilmektedir. Benzer şekilde, ABD'nin 23 eyaletinde yetişkinlerden oluşan ulusal temsili bir örnekleme yürütülen araştırmada, 214.157 katılımcının yarısından fazlasının (%61,55'i) en az bir ve yaklaşık dördte birinin de (%24,64'ü) üç veya daha fazla OÇD yaşadığı belirtilmektedir (Merrick vd., 2018). Ayrıca 21 ülkeden 51.945 kişinin katılımıyla gerçekleştirilen geniş kapsamlı bir araştırma, katılımcıların %39'unun en az bir ve yaklaşık %6'sının ise üç veya daha fazla OÇD yaşadığını bildirmektedir (Kessler vd., 2010). Türkiye'de yapılan epidemiyolojik araştırmalar da bu bulguları desteklemekte ve üniversite öğrencilerinin önemli bir kısmının OÇD'lere maruz kaldığını göstermektedir. Örneğin, yakın zamanda üniversite öğrencileri örnekleminde yapılan çalışmalar, öğrencilerin %15,31'nin dört ve daha fazla (Arslan-Işık, 2023) ve %30'nun en az iki (Karatekin, 2017) OÇD'ye maruz kaldığını bildirmektedir. Ayrıca Türkiye'de farklı örneklemlerde yapılan birçok çalışma da benzer sonuçlar ortaya koymaktadır (Kayman vd, 2021; Sofuoğlu vd., 2014).

Giderek artan sayıda araştırma, OÇD'lere maruz kalan bireylerin yaşamları boyunca bir dizi olumsuz fiziksel ve psikolojik sağlık sonuçları risklerinin arttığını ileri sürmektedir. Örneğin, çocukluk döneminde maruz kalınan şiddet, ihmal ve istismarın, ileri yaşlarda kalp, akciğer ve karaciğer hastalıkları, hipertansiyon ve madde bağımlılığı gibi pek çok olumsuz sağlık sonucuyla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Brett vd., 2018; Edwards vd., 2003). OÇD'lerin obezite ve diyabet gibi sağlık problemleri ile bağlantılı olduğu bulunmuştur (Shonkoff vd., 2012). Diğer yandan OÇD'lerin ruh sağlığı sorunlarına yol açtığına dair çeşitli ampirik kanıtlar mevcuttur. Örneğin kesitsel çalışmalar, OÇD'lerin depresyon, anksiyete, bipolar bozukluk ve intihar düşüncesi ve girişimleri dahil olmak üzere olumsuz ruh sağlığı sonuçları ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Afifi vd., 2014). Ek olarak, OÇD'lerin travma sonrası stres bozukluğu (Arslan vd., 2025), somatoform ayrışma (kişinin bedensel duyularını bütünleştirememesi) (Maaranen vd., 2004) ve dissosiyasyon (Parfait vd., 2022) ile anlamlı pozitif bir ilişkisi olduğu ve birden fazla OÇD'ye maruz kalan bireylerin OÇD yaşamayan bireylere göre, yetişkinlikte anksiyete bozukluğu geliştirme riskinin iki kattan fazla olduğu bildirilmiştir (Poole vd., 2017). Leza vd. (2021) tarafından yapılan kapsamlı bir alanyazın incelemesinde, OÇD ile ergenlikte ve yetişkinlikte madde kullanım bozukluğunun gelişimi ve şiddeti arasında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Boylamsal çalışmalar, özellikle ihmal, duygusal istismar ve toplumsal şiddet gibi olumsuz deneyimler yaşadığını bildiren üniversite öğrencilerinin daha yüksek düzeyde depresif semptomlar bildirdiğini göstermiştir (Li vd., 2022). Ayrıca lob vd. (2022) tarafından yapılan uzunlamasına kohort çalışmasında da OÇD'lerin genç yetişkinlikte depresif semptomlarla ilişkili olduğu görülmüştür. Meta analitik çalışmalar ise OÇD'lerin depresyon ve anksiyete bozuklukları da dahil olmak üzere artan psikolojik bozukluklar geliştirme riskiyle ilişkili olduğunu göstermiştir (Li vd., 2016; Nanni vd., 2012). Tüm bu sonuçlar, OÇD'lerin önemli bir halk sağlığı ve sosyal refah sorunu olduğunu göstermektedir.

### **Kuramsal Çerçeve**

#### **Olumsuz Çocukluk Deneyimleri ve Psikolojik Esneklik**

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin merkezinde yer alan psikolojik esneklik (PE), içsel ve dışsal deneyimlerine karşı farkındalık geliştirerek, bu deneyimleri yargılamadan kabul etme ve değerlerine uygun bir yaşam sürdürebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd., 2012). Diğer bir ifadeyle PE, sadece olumlu duygulara odaklanmak yerine, zorlayıcı düşünce ve duyguların da yaşamın bir parçası olduğunu kabul ederek, bu deneyimlere takılıp kalmadan hedeflere yönelik adımlar atma becerisini ifade eder. Kabul, bilişsel ayrışma, an'da olma, bağlamsal benlik, değerler ve değerlere uygun davranışlar olmak üzere altı temel süreçten oluşur. Kabul sürecinde birey, olumsuz düşünce ve duygularını yargılamadan farkında olurken bilişsel ayrışma, bu düşüncelerin kişinin özünü temsil etmediğini anlamasını sağlar. An'da olma becerisi ise bireyin geçmişteki pişmanlıklar ve gelecekteki

kaygılardan sıyrılarak şimdiki ana odaklanmasını destekler. Değerler ve değerlere uygun davranışlar süreci ise bireyin yaşam amacını ve önceliklerini belirleyerek, bu doğrultuda eyleme geçmesini sağlar (Hayes vd., 2012; Luoma vd., 2017).

PE, bireylerin değişen koşullara adaptasyonlarını kolaylaştıran ve yaşam zorluklarıyla başa çıkma becerilerini artıran önemli bir psikolojik kaynak olarak kabul edilmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Önceki araştırmalar, yüksek PE'nin stresli yaşam olayları karşısında bireylerin psikolojik dayanıklılık (Türk, 2024) ve iyi oluş (Arslan ve Allen, 2022) düzeylerini artırdığını göstermektedir. Özellikle, PE'nin bireylerin zorlu durumlara karşı gösterdikleri kabul, farkındalık ve değerler doğrultusunda hareket etme becerilerini güçlendirerek, psikolojik iyi oluşu desteklediği vurgulanmaktadır (Browne vd., 2022; Howell ve Demuyne, 2021; Masuda vd., 2011). Yüksek düzeyde PE'ye sahip bireylerin, stresli yaşam olayları sırasında genellikle daha düşük düzeyde depresyon, kaygı ve sıkıntı bildirdikleri (Gloster vd., 2017; Landi vd., 2022) ve genel olarak yaşamdan daha fazla memnuniyet duydukları (Ateş ve Sağar, 2022; Lucas ve Moore, 2020) belirtilmektedir. Ayrıca daha yüksek PE'nin, bireylerin yaşam kalitesini artırdığını, değerlere ve anlam arayışına yönelmelerini sağladığını, sosyal ilişkilerini güçlendirdiğini ve fiziksel sağlıklarını olumlu etkilediğini göstermektedir (Gloster vd., 2017; Marshall ve Brockman, 2016). Bu sonuçlar, PE'nin psikolojik sağlığın korunması ve geliştirilmesi için önemli bir kaynak olduğu görüşünü desteklemektedir.

PE, bireysel deneyimler, bilişsel beceriler, duygusal düzenleme, sosyal destek ve çevresel faktörlerle şekillenen dinamik ve öğrenilebilir bir süreçtir (Hayes vd., 2006; Hostutler vd., 2023). Bu süreç, bireyin maruz kaldığı olumsuz deneyimlerden önemli ölçüde etkilenir (Arslan vd., 2025). Bu bağlamda OÇD'ler, bireylerin PE gelişimini engelleyen önemli bir risk faktörü olarak öne çıkmaktadır. Özellikle OÇD'ler, bireylerin içsel deneyimlerini kabul etme, duygusal düzenleme ve stresle baş etme becerilerini olumsuz etkileyerek PE düzeylerini düşürebilir. Nitekim birçok çalışma, OÇD'lerin PE üzerindeki olumsuz etkisini tutarlı bir şekilde ortaya koymuştur. Örneğin, en az bir erken yaşam travması yaşadığını bildiren lisans öğrencilerinden oluşan örnekleme, travma etkisi ile PE arasında anlamlı negatif bir ilişki olduğu ve PE'nin, erken yaşam travması ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynadığı belirlenmiştir (Richardson ve Jost, 2019). Ek olarak OÇD'lerin, azalan PE ve artan psikolojik katılık ile ilişkilendirilerek anksiyete ve depresyon riskini artırdığı bildirilmiştir (Makriyanis vd., 2019). Benzer şekilde Türkiye farklı örneklemlerde yapılan sınırlı sayıda çalışma da OÇD ile PE arasında anlamlı negatif bir ilişki olduğunu ve PE'nin, OÇD ile iyi oluş arasında tam (Birni vd., 2025) ve travma sonrası stres bozukluğu arasında ise kısmi (Arslan vd., 2025) aracı rol oynadığını göstermiştir.

## Öz-Anlayışın Düzenleyici Etkisi

OÇD'lerin tüm bireyler üzerinde travmatik etkiler yaratmadığı belirtilmektedir (McRae vd., 2021). Bu durum, OÇD'lerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerinde bireysel farklılıkların ve koruyucu faktörlerin önemli bir rol oynadığını göstermektedir. OÇD'ye maruz kalmadan önce var olan koruyucu faktörlerin veya OÇD sonrası gelişen kişisel kaynakların, OÇD'lerin olumsuz etkilerini azaltabileceği vurgulanmaktadır (Nugent vd., 2014). Bu bağlamda öz-anlayış, OÇD'lerin yarattığı psikolojik zorluklarla başa çıkmada önemli bir koruyucu faktör olarak öne çıkmaktadır (Ren vd., 2024; Wu vd., 2023). Öz-anlayış, bireyin kendi acılarını ve eksikliklerini kabul etme, kendisine karşı anlayışlı ve destekleyici olma becerisi olarak tanımlanmakta ve üç temel bileşenden oluşmaktadır: Öz-şefkat, ortak paydaşım ve farkındalık. Öz-şefkat, kendi eksikliklerini ve zayıflıklarını yargılamadan kabul etmeyi; ortak paydaşım, tüm insanların ortak insanlık deneyimi yaşadığını fark etmeyi; farkındalık ise, duygusal deneyimlere karşı farkındalık geliştirmeyi ifade eder (Neff, 2003).

OÇD'lere maruz kalan bireylerin, kendilerine karşı anlayışlı bir tutum sergilemeleri, bu olumsuz deneyimlerin psikolojik etkilerini hafifletmede önemli bir rol oynamaktadır (Arslan vd., 2025). Bu bağlamda yüksek öz-anlayış, OÇD'lerin yol açtığı olumsuz duygusal ve bilişsel döngüleri kırmada etkili olabilir. Yüksek öz-anlayış, bireylerin zorluklarla başa çıkma mekanizmalarını güçlendirerek, yaşamın değişkenliklerine karşı daha dirençli hale gelmelerini sağlar. Ek olarak, bireylerin travmatik deneyimlerin evrensel olduğunu fark etmelerini ve böylece kendilerini yalnız hissetmelerini engeller (Neff, 2003). Ayrıca olumsuz duygusal deneyimlerin ruh sağlığı sorunları üzerindeki etkisine karşı koruma sağlayan uyarlanabilir bir duygu düzenleme yaklaşımı olarak işlev görür (Trompetter vd., 2017). Önceki araştırmalar öz-anlayışın, OÇD'ler ile ruh sağlığı sorunları arasındaki ilişkiyi düzenlediği göstermiştir. Örneğin, Geng vd. (2022) tarafından yapılan çalışmada, öz-anlayış düzeyi düştükçe OÇD'lerin siber zorbalık mağduriyeti üzerindeki etkisinin arttığı ve bu etkinin yüksek öz-anlayış düzeyinde anlamlı olmadığı görülmüştür. Benzer şekilde Wu vd. (2023) tarafından yapılan çalışmada da OÇD'lerin depresyon ve intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışı üzerindeki etkisinin düşük öz-anlayış düzeylerinde anlamlı olduğu, ancak yüksek öz-anlayış düzeylerinde ise anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca birçok araştırma, çeşitli stresli bağlamlar ve olumsuz sonuçlar arasındaki ilişkide öz-anlayışın düzenleyici rolünü desteklemiştir (Chu vd., 2018; Lathren vd., 2019). Teorik çerçeve ve önceki araştırmalardan hareketle mevcut çalışma, OÇD'lerin PE üzerindeki etkisinin öğrencilerin öz-anlayış düzeylerine göre farklı olacağını öne sürmektedir.

## Çalışmanın Amacı ve Önemi

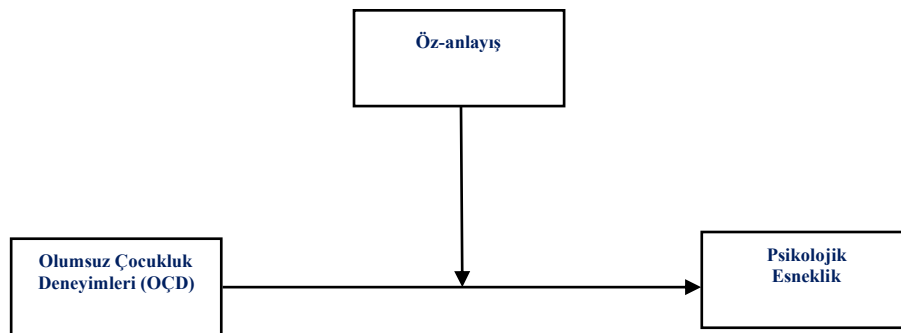
OÇD'lerin üniversite öğrencileri arasında yaygınlığı ve bu deneyimlerin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri, güncel araştırmaların odak noktasında yer almaktadır. OÇD'lerin,

üniversite ortamının getirdiği akademik ve sosyal baskılarla birleşmesi, öğrencilerin akademik başarılarını, sosyal ilişkilerini ve genel yaşam memnuniyetlerini olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, üniversite öğrencileri gibi gelişimsel bir geçiş sürecinde olan bireylerde, OÇD'lerin ruh sağlığı ve iyi oluşun önemli bir göstergesi olarak değerlendirilen PE (Gloster vd., 2021; Kashdan ve Rottenberg, 2010) üzerindeki etkilerini incelemek hem akademik araştırmalar hem de klinik uygulamalar için büyük önem taşımaktadır. Mevcut araştırma sonuçlarının, OÇD'lerin üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini daha iyi anlamaya ve etkili müdahale programları geliştirmeye katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Birçok çalışma, OÇD ile ilişkili olabilecek risk faktörlerini ve OÇD'lerin psikolojik sorunlara yol açma potansiyelini vurgulasa da bu deneyimlerin olumsuz etkilerini azaltabilecek koruyucu faktörlerin belirlenmesine yönelik görece sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. OÇD'lerin yaygınlığı göz önüne alındığında, OÇD'nin olumsuz psikolojik sağlık sonuçlarını azaltmaya yardımcı olabilecek koruyucu faktörleri belirlemeye ihtiyaç duyulmaktadır. Bu bağlamda öz-anlayış, duygusal kaçınmayı azaltarak ve acıyı kabul etmeyi teşvik ederek, OÇD'lerin psikolojik esneklik üzerindeki etkisini yönetmek için güçlü bir çerçeve sunmaktadır (Arslan vd., 2025). Öz-anlayışın düzenleyici etkisinin belirlenmesi, OÇD'lerin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkisini azaltmaya yönelik müdahale stratejilerini geliştirmeye teşvik edebilir. Ayrıca, öz-anlayışın ruh sağlığı sorunlarına karşı koruyucu etkisini gösteren birçok araştırma olsa da Türkiye'deki üniversite öğrencileri örneğinde OÇD'lerin PE üzerindeki etkisinde öz-anlayışın düzenleyici rolünü incelemeyi amaçlayan herhangi bir araştırmaya rastlanmamaktadır. Bu bağlamda mevcut çalışmanın kuramsal çerçeveyi genişleterek ve ampirik bulgulara dayalı yeni bir bakış açısı sunarak alanyazındaki boşluğu dolduracağı beklenmektedir. Tüm bu gerekçelerden hareketle mevcut araştırma, OÇD'lerin PE üzerindeki etkisinde öz-anlayışın düzenleyici rolünü test etmeyi amaçlayan yeni bir model (Şekil 1) önermektedir. Bu model çerçevesinde aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

**H1:** OÇD'lerin PE üzerinde olumsuz bir etkisi olacaktır.

**H2:** Öz-anlayış, OÇD'lerin PE üzerindeki etkisinde düzenleyici bir rol oynayacaktır.



Şekil 1. Araştırma modeli

## Yöntem

### Araştırma Deseni

Bu çalışma, üniversite öğrencileri örnekleminde, OÇD ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide öz-anlayışın düzenleyici rolünü incelemek amacıyla kesitsel bir araştırma tasarımıyla yürütülmüştür. Kesitsel araştırma, belirli bir zaman diliminde, bir toplum veya grup içindeki bireylerin özelliklerini ve ilişkilerini inceleyen bir araştırma türüdür (Neuman, 2013).

### Çalışma Grubu

Katılımcılar, Türkiye'nin Doğu Anadolu Bölgesi'ndeki bir devlet üniversitesinde öğrenim gören ve kolay örnekleme yöntemi ile belirlenen 347 kadın (%46,7) ve 396 erkek (%53,3) olmak üzere toplam 743 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 18-36 arasında değişmekte olup yaşlarının ortalaması 20,01 ve standart sapması ise 1,73'tür. Katılımcıların 167'si (%22,5) algılanan sosyo-ekonomik düzeylerini düşük, 400'ü (%53,8) orta, 146'sı (%19,7) iyi ve 30'u (%4,0) çok iyi olarak belirtmiştir.

### Veri Toplama Araçları

#### *Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği (ÇÇOYÖ)*

ÇÇOYÖ, Kaiser Permanente sağlık grubunun büyük çaplı bir epidemiyolojik araştırması kapsamında geliştirilmiştir. Bireyin ilk 18 yılındaki olumsuz yaşantılarını evet/hayır formatında sorgulayan 10 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması, Gündüz vd. (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçekten alınabilecek puan, 0-10 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar daha fazla travmatik deneyime işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında, Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .74 olarak bulunmuştur (Gündüz vd., 2018). Bu çalışmada ÇÇOYÖ'nün Cronbach alfa değeri .79 olarak hesaplanmıştır.

#### *Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri Kısa Formu (ÇBPPEE-KF)*

Rolffs vd. (2016) tarafından geliştirilen ÇBPPEE-KF, Alkal ve Çam (2024) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve ergen örnekleminde psikometrik özellikleri incelenmiştir. ÇBPPEE-KF, 24 maddeden ve iki alt boyuttan (psikolojik esneklik ve psikolojik katılık) oluşmaktadır. 1 (hiçbir zaman uygun değil) ile 6 (her zaman uygun) arasında değişen Likert tipi derecelerin yanıtlanması ile puanlanmaktadır. Envanterde alınan yüksek puanlar bireylerin psikolojik esneklik seviyelerinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik puanlarını hesaplamak için ÇBPPEE-KF'nin psikolojik esneklik alt boyutunda bulunan 12 madde kullanılmıştır. Envanterin Türkçe versiyonu, ergen örnekleminde mükemmel düzeyde iç tutarlılık (alt boyutlar için sırasıyla  $\alpha=.97, .96$ ) ve yapısal geçerlilik göstermiştir ( $\chi^2/Sd=2,197$ ; CFI=.97; NFI=.92; IFI=.96; TLI=.95; RMSEA=.072; SRMR=.032). Bu çalışmada, ÇBPPEE-KF'nin üniversite öğrencileri örnekleminde yapısal geçerliği

incelenmiş ve 24 maddelik iki boyutlu yapısı doğrulanmıştır ( $\chi^2/Sd=4,75$ ; CFI=.95; GFI=.95; NFI=.94; IFI=.95; TLI=.93; RMSEA=.071). Ayrıca bu çalışmada, ÇBPPEE-KF'nin psikolojik esneklik alt boyutu için Cronbach alfa değeri .90 olarak bulunmuştur.

### **Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-K)**

Raes vd. (2011) tarafından geliştirilen ÖŞÖ-K, Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. ÖŞÖ-K, 11 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. 1 (hiçbir zaman) ile 5 (her zaman) arasında değişen Likert tipi derecelerin yanıtlanması ile puanlanmaktadır. Ölçekte alınan yüksek puanlar, bireylerin öz-anlayış düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe versiyonu, ergen örnekleminde kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılık ( $\alpha=.75$ ) ve mükemmel düzeyde yapısal geçerlilik göstermiştir ( $\chi^2=90,05$ ;  $p=.00$ ; GFI=.96; NFI=.91; CFI=.95; NNFI=.94; RMSEA=.06; RMSR=.095). Bu çalışmada, ÖŞÖ-K'nin 11 maddelik tek boyutlu yapısı üniversite öğrencileri örnekleminde doğrulanmış ( $\chi^2/Sd=4,47$ ; CFI=.93; GFI=.97; NFI=.92; IFI=.93; TLI=.90; RMSEA=.070) ve Cronbach alfa değeri .89 olarak bulunmuştur.

### **İşlem**

Bu araştırma, Bingöl Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunun onayıyla gerçekleştirilmiştir (33117789/824.01/190144 sayılı karar). Araştırma verileri, katılımcıların gönüllü olarak katıldığı ve istedikleri zaman araştırmadan çekilebildikleri çevrim içi bir anket aracılığıyla (Google formlar) toplanmıştır. Çalışmaya katılım, gönüllülük esasına dayalı olup gönüllü öğrenciler bilgilendirilmiş onam formunu onaylayarak araştırmaya dâhil olmuşlardır. Katılımcılara herhangi bir maddi teşvik sağlanmamıştır. Veri toplama süreci Aralık 2024'te yedi günlük süre içerisinde tamamlanmıştır.

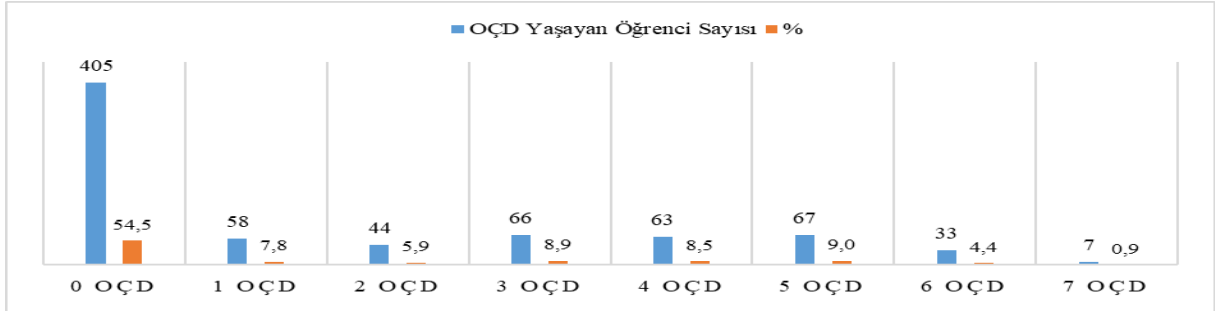
### **Verilerin Analizi**

Araştırma verileri, IBM SPSS İstatistik 25 programı aracılığı ile analiz edilmiştir. Veriler analiz edilmeden önce, verilerin normal dağılıma uygunluğunu basıklık ve çarpıklık değerleri ile incelenmiştir. Araştırma değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler (ortalama ve standart sapma) hesaplanmış ve değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırma modelini (Şekil 1) test etmek için IBM SPSS 25'te Process makrosu v.3.4 kullanılarak düzenleyici etki analizi (Model 1) gerçekleştirilmiştir. Son olarak katılımcıların demografik özelliklerine göre (cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey) OÇD, öz-anlayış ve psikolojik esneklik puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını tespit etmek için bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi  $p<.05$  olarak belirlenmiştir.

## Bulgular

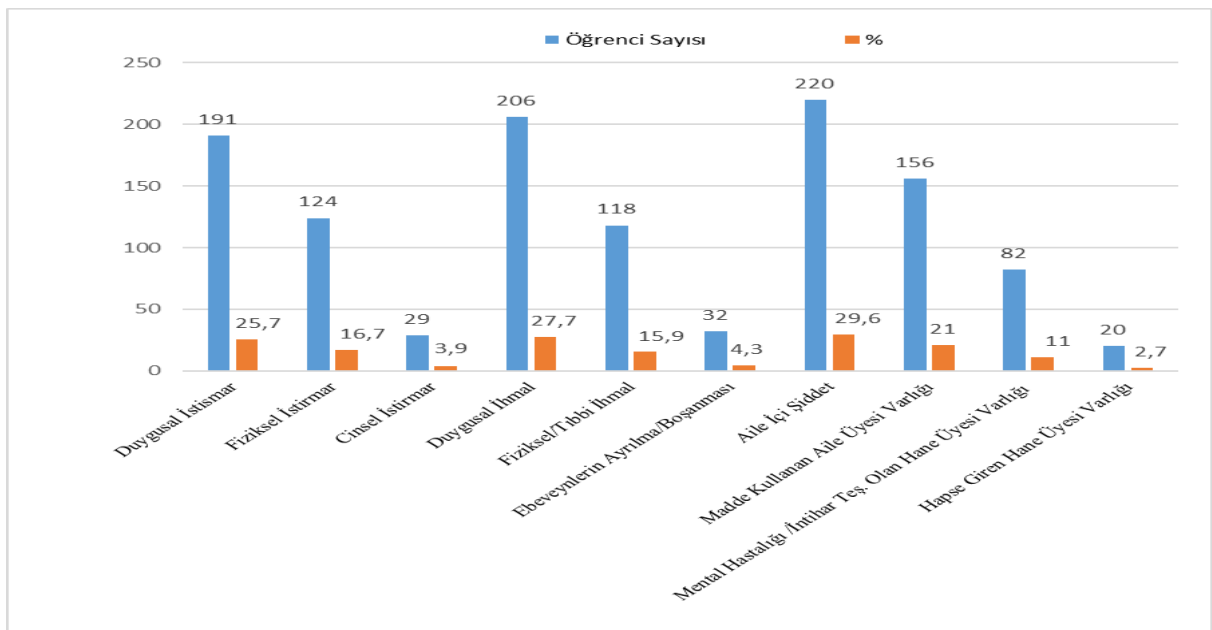
### OÇD'lerin Yaygınlığı

Analizler yapılmadan önce, üniversite öğrencilerinin OÇD'lere maruz kalma sayıları ve türleri incelenmiştir. Şekil 2 ve 3'te sunulan bulgular, örneklemdaki üniversite öğrencilerinin maruz kaldıkları OÇD sayıları ve türleri hakkında ayrıntılı bilgiler sunmaktadır. Şekil 2'de, öğrencilerin maruz kaldıkları OÇD sayıları ve yüzdeleri, Şekil 3'te ise OÇD türlerine ilişkin oranlar sunulmaktadır.



Şekil 2. Üniversite öğrencilerinin maruz kaldıkları OÇD sayıları

Şekil 2'de görüldüğü üzere, çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin OÇD maruziyeti oldukça yaygın olup katılımcıların yaklaşık yarısı (%45,5) en az bir OÇD yaşadığını belirtmiştir. OÇD sayısı bakımından incelendiğinde öğrencilerin %7,8'i bir, %5,9'u iki ve %8,9'u üç OÇD yaşarken %22,8'lik önemli bir kesim ise en az dört ve üzeri OÇD'ye maruz kaldığını bildirmiştir. Bu bulgular, OÇD'lerin üniversite öğrencileri arasında oldukça yaygın olduğunu göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin maruz kaldıkları OÇD türlerine ilişkin oranlar ise Şekil 3'te gösterilmiştir.



Şekil 3. Üniversite öğrencilerinin maruz kaldıkları OÇD türleri

Şekil 3'te görüldüğü üzere OÇD yaşadığını bildiren üniversite öğrencilerinin OÇD'lerin farklı türlerine maruz kaldıkları belirlenmiştir. Özellikle aile içi şiddet (%29,6), duygusal ihmal (%27,7) ve duygusal istismar (%25,7), OÇD yaşadığını bildiren öğrencilerin en sık yaşadığı OÇD türleri olarak öne çıkmaktadır. Bu bulgular, OÇD'lere maruz kaldığını bildiren üniversite öğrencileri arasında tüm OÇD türlerinin deneyimlendiğini göstermektedir.

### Ortak Yöntem Yanlılığı

Bu çalışmada, öz bildirime dayalı ölçekler aracılığı ile veriler toplandığı için ortak yöntem yanlılığının söz konusu olup olmadığını incelemek amacıyla Harman'ın tek faktör testi analizi yapılmıştır. OÇD, öz-anlayış ve psikolojik esnekliği ölçmek için kullanılan 33 maddeye faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda öz değeri 1'den büyük olan sekiz faktör belirlenmiştir. İlk faktör tarafından açıklanan varyansın %29,27 olduğu belirlenmiştir. Jakobsen ve Jensen'in (2015) ilk faktörün toplam varyansı açıklama oranının %40'ı geçmemesi ölçütüne göre, bu çalışmada önemli bir ortak yöntem yanlılığı olmadığı belirlenmiştir.

### Betimsel İstatistikler ve Korelasyon Analizi Sonuçları

Araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler ve korelasyon analizi sonuçları Tablo 1'de gösterilmektedir.

**Tablo 1.** Araştırma Değişkenlerinin Betimsel İstatistikleri ve Korelasyon Analizi Sonuçları

| Değişkenler   | Betimsel İstatistikler |      |           |          | Korelasyon Analizi |        |        |
|---------------|------------------------|------|-----------|----------|--------------------|--------|--------|
|               | $\bar{x}$              | Ss   | Çarpıklık | Basıklık | 1                  | 2      | 3      |
| 1. OÇD        | 1,57                   | 2,02 | 1,03      | -.24     | -                  | -.65** | -.56** |
| 2. Öz-anlayış | 33,36                  | 7,87 | -.34      | -.48     |                    | -      | .55**  |
| 3. PE         | 3,02                   | .53  | .01       | -.35     |                    |        | -      |

\*\*p<.01, OÇD (Olumsuz Çocukluk Deneyimleri), PE (Psikolojik Esneklik).

Tüm değişkenlerin normallik varsayımı için hesaplanan çarpıklık (ranj=-.34 ile 1,03 arasında) ve basıklık (ranj=-.48 ile -.24 arasında) değerlerinin Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından bildirilen -1,5 ile +1,5 arasında olma ölçütünü karşıladığı görülmektedir. Korelasyon analizi sonuçları, OÇD'nin öz-anlayış ( $r=-.65$ ;  $p<.01$ ) ve psikolojik esneklikle ( $r=-.56$ ;  $p<.01$ ) negatif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişkisi olduğunu göstermiştir. Ayrıca öz-anlayış ile psikolojik esneklik arasında ise ( $r=.55$ ;  $p<.01$ ) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

### Öz-anlayışın Düzenleyici Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları

OÇD'nin psikolojik esneklik üzerindeki etkisinde öz-anlayışın düzenleyici rolünü test etmek amacıyla Hayes'in Süreç Makrosu kullanılarak regresyon analizi yapılmıştır. Analiz öncesinde, verilerin regresyon analizine uygunluğu ve regresyon analizinin bazı sayıltıları incelenmiştir. İlk olarak çok değişkenli normallik varsayımı için Mahalanobis uzaklık değerleri hesaplanmış ve ölçüt değerlerin [ $\chi^2(2)=13,82$ ;  $p=.001$ ] üzerinde hiçbir veri olmadığı görülmüştür. İkinci olarak bağımsız değişkenler (OÇD ve öz-anlayış) arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığı ( $r=-.56$ ;  $r\leq\pm.80$ )

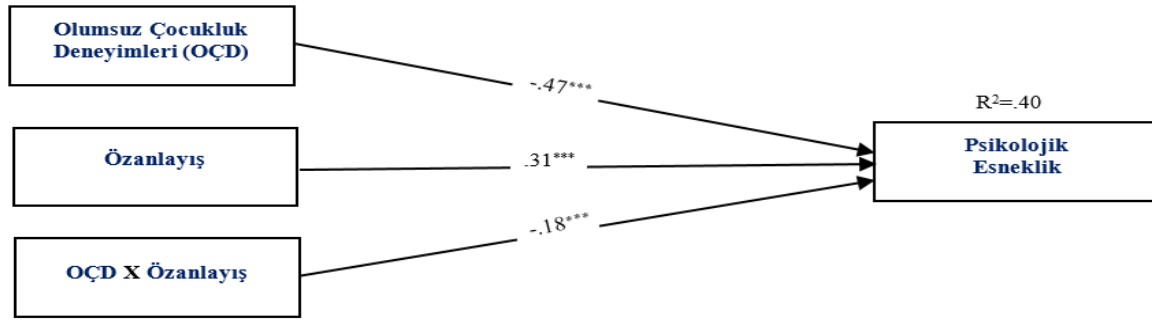
belirlenmiştir. Üçüncü olarak her iki bağımsız değişken için tolerans değeri .57 ve VIF değeri ise 1,75 olarak bulunmuştur. Son olarak Durbin-Watson testi sonucu 1,41 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, regresyon analizi varsayımlarının karşılandığını göstermektedir. Düzenleyici etki analizinde tüm değişkenlerin z skorları kullanılmıştır. OÇD'nin psikolojik esneklik üzerindeki etkisinde öz-anlayışın düzenleyici rolüne ilişkin yapılan analiz sonuçları Tablo 2'de ve Şekil 4'te verilmiştir.

**Tablo 2.** Öz-Anlayışın Düzenleyici Etki Analizine İlişkin Sonuçlar

| Değişkenler      | $\beta$ | SH  | t      | %95 Güven Aralığı |        |
|------------------|---------|-----|--------|-------------------|--------|
|                  |         |     |        | LLCI              | ULCI   |
| Sabit            | -.12    | .04 | -3,27  | -.1845            | -.0460 |
| OÇD              | -.47*** | .04 | -10,95 | -.5571            | -.3877 |
| Öz-anlayış       | .31***  | .04 | 8,24   | .2364             | .3843  |
| OÇD X Öz-anlayış | -.18*** | .03 | -5,51  | -.2388            | -.1134 |

N=743; R=0,63; R<sup>2</sup>=0,40; F=165,98; p<.001

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001, OÇD (Olumsuz Çocukluk Deneyimleri).



**Şekil 4.** Öz-anlayışın düzenleyici etkisine ilişkin istatistiksel model

Tablo 2'de gösterildiği gibi OÇD ve öz-anlayış, psikolojik esnekliğin %40'ını açıklamaktadır (F=165,98; R<sup>2</sup>=0,40; p<.001). OÇD'nin ( $\beta$ =-.47; p<.001) psikolojik esneklik üzerinde olumsuz ve öz-anlayışın ( $\beta$ =.31; p<.001) ise olumlu ve anlamlı etkileri olduğu görülmektedir. Ayrıca OÇD ve öz-anlayış (OÇDXÖz-anlayış) arasındaki etkileşimin modele eklenmesiyle R<sup>2</sup>'deki artışın anlamlı olduğu bulunmuştur (F=30,40; R<sup>2</sup>change=.02; p<.001). Bu sonuç, OÇD'nin psikolojik esneklik üzerindeki etkisinin öz-anlayış tarafından düzenlendiğini göstermektedir. Farklı öz-anlayış düzeyleri için OÇD'nin psikolojik esneklik üzerindeki etkileri Tablo 3'te verilmiştir.

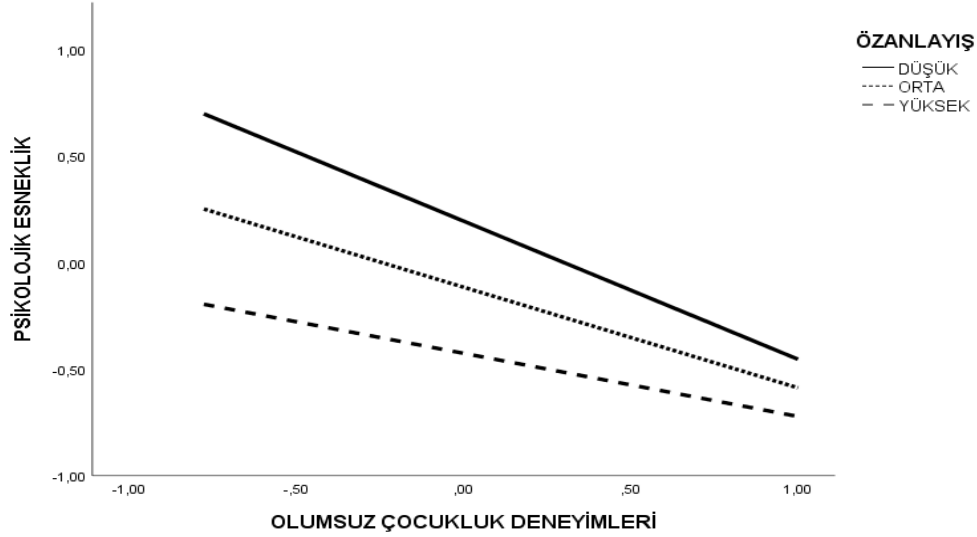
**Tablo 3.** Farklı Öz-Anlayış Düzeyleri için OÇD'nin Psikolojik Esneklik Üzerindeki Etkileri

| Öz-Anlayış Düzeyi     | $\beta$ | SH  | t      | %95 Güven Aralığı |        |
|-----------------------|---------|-----|--------|-------------------|--------|
|                       |         |     |        | LLCI              | ULCI   |
| Düşük (Ortalama-1Ss)  | -.65*** | .07 | -9,97  | -.7761            | -.5208 |
| Orta (Ortalama)       | -.47*** | .04 | -10,95 | -.5571            | -.3877 |
| Yüksek (Ortalama+1Ss) | -.30*** | .04 | -7,57  | -.3732            | -.2129 |

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001.

Tablo 3'teki bulgular, OÇD'nin psikolojik esneklik üzerindeki etkisinin öğrencilerin öz-anlayış düzeylerine göre farklılaştığını göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeyi düştükçe,

OÇDE'nin psikolojik esneklik üzerindeki olumsuz etkisinin arttığı görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, öz-anlayış düzeyi düşük (ortalamanın bir standart sapma altında) ve orta olan öğrencilerde OÇD'nin psikolojik esneklik üzerindeki etkisi, öz-anlayış düzeyi yüksek olan (ortalamanın bir standart sapma üstünde) öğrencilere göre daha yüksektir. Öz-anlayışın düzenleyici etkisine ilişkin eğim grafiği Şekil 5'te gösterilmektedir.



Şekil 5. Farklı öz-anlayışın düzeyleri için OÇD'nin psikolojik esneklik üzerindeki etkisi

## Ek Analizler

Bu çalışmada ayrıca üniversite öğrencilerinin OÇD, öz-anlayış ve psikolojik esneklik puanlarının cinsiyet, yaş ve sosyoekonomik düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre cinsiyetin, üniversite öğrencilerinin OÇD ( $t_{(741)}=-1,31$ ;  $p>.05$ ), öz-anlayış ( $t_{(741)}=.07$ ;  $p>.05$ ) ve psikolojik esneklik ( $t_{(741)}=.14$ ,  $p>.05$ ) puanlarını etkileyen bir faktör olmadığı tespit edilmiştir. Tek yönlü ANOVA sonuçlarına göre, 18-22 yaş grubundaki öğrencilerin OÇD ( $F_{(2,740)}=4,29$ ;  $p<.05$ ) puanlarının 23-27 ve 28-34 yaş grubundaki öğrencilerin puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Ek olarak 23-27 ve 28-34 yaş grubundaki öğrencilerin öz-anlayış ( $F_{(2,740)}=24,13$ ;  $p<.05$ ) ve psikolojik esneklik ( $F_{(2,740)}=12,71$ ;  $p<.05$ ) puanlarının 18-22 yaş grubundaki öğrencilerin puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca sosyoekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerin, orta, iyi ve çok iyi sosyoekonomik düzeydeki öğrencilere göre OÇD ( $F_{(3,739)}=19,39$ ;  $p<.05$ ) puanlarının anlamlı düzeyde yüksek, öz-anlayış ( $F_{(3,739)}=14,57$ ;  $p<.05$ ) ve psikolojik esneklik ( $F_{(3,739)}=17,02$ ;  $p<.05$ ) puanlarının ise düşük olduğu belirlenmiştir.

## Tartışma

Bu çalışma, üniversite öğrencileri örneğinde OÇD'ler ile PE arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide öz-anlayışın düzenleyici rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmada ilk olarak üniversite

öğrencileri popülasyonunda OÇD'lerin yaygınlığı incelenmiştir. Araştırma sonuçları, üniversite öğrencilerinin yaklaşık yarısının en az bir OÇD yaşadığını ve bu deneyimler arasında özellikle aile içi şiddet, duygusal ihmal ve duygusal istismarın oldukça yaygın olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç, Türkiye'deki üniversite öğrencileri örnekleminde yapılan yakın tarihli çalışmalarla paralellik göstermektedir (Arslan vd., 2025; Arslan-Işık, 2023; Karatekin, 2017). Üniversite öğrencilerinde OÇD'lerin yüksek yaygınlığı, bu deneyimlerin genç yetişkinlerin psikolojik sağlığı üzerindeki olası olumsuz etkileri vurgulamaktadır. Ayrıca hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli bir kamu sağlığı sorununa işaret etmekte ve üniversitelerin ruh sağlığı merkezleri ve psikolojik danışmanlık birimleri tarafından geliştirilen koruyucu ve iyileştirici programlara yönelik acil bir ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, üniversitelerin ruh sağlığı merkezleri ve psikolojik danışmanlık birimleri, OÇD'lerin olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik koruyucu ve iyileştirici programlar geliştirerek, öğrencilerin psikolojik sağlığını desteklemelidir.

Mevcut çalışma, OÇD ile PE arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğunu ve OÇD'lerin PE'yi negatif yönde yordadığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, H1 hipotezini desteklemekte ve OÇD'lerin üniversite öğrencilerinin sonraki yaşamlarında psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Bu sonuçla tutarlı olarak önceki araştırmalar, OÇD'lerin PE'yi olumsuz etkilediğini (Arslan vd., 2025; Makriyianis vd., 2019) ve olumlu ruh sağlığı sonuçları ile negatif yönde ilişkili olduğunu (Mosley-Johnson vd., 2019) göstermiştir. Ayrıca OÇD'lerin, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini sınırlayarak esnek olmayan tepkiler geliştirmelerine neden olduğunu bildiren önceki araştırmalarla da uyumludur (Kalia ve Knauff, 2020). OÇD yaşadığını bildiren üniversite öğrencileri, bu deneyimlerin yol açtığı duygusal zorluklarla başa çıkabilmek için kaçma, kaçınma veya bastırma gibi uyumsuz başa çıkma stratejileri geliştirebilirler (Makriyianis vd., 2019). Bu katı tutumların, değişen koşullara uyum sağlama becerilerini zayıflatarak, maladaptif başa çıkma mekanizmalarının gelişmesine ve davranışsal esnekliğin sınırlandırılmasına neden olduğu söylenebilir (Browne vd., 2022; Richardson ve Jost, 2019) ve üniversite öğrencilerin yaşamın sonraki dönemlerinde daha düşük PF düzeyleri ile ilişkili olabilir. Nitekim önceki araştırmalar, OÇD'lerin bireylerin psikolojik katılık düzeylerini (Parfait vd., 2022) ve ruh sağlığı sorunları riskini artırdığını (Li vd., 2016) göstermiştir. Bu çalışma, OÇD'lerin genç yetişkinlik dönemindeki öğrencilerin PE'leri için önemli bir risk faktörü olabileceğine dair ek kanıt sunmaktadır. Ayrıca yükseköğretim kurumlarının öğrencilerin yaşadığı olumsuz deneyimlerin yol açtığı psikolojik sıkıntıları azaltmak ve iyi oluş düzeylerini artırmak için kapsamlı ruh sağlığı destek programları geliştirmelerinin gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Çalışmanın ikinci hipotezinde öz-anlayışın, OÇD'lerin PE üzerindeki etkisinde düzenleyici bir rol oynayacağı öne sürülmüştür. Bulgular, H2 hipotezini desteklemiş ve OÇD'lerin PE üzerindeki

etkisinde öz-anlayışın düzenleyici rolünü doğrulamıştır. Öz-anlayış düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinde OÇD'lerin PE üzerindeki olumsuz etkisinin, öz-anlayış düzeyi düşük ve orta olan öğrencilere göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle, öz-anlayış düzeyi yüksek olan öğrenciler, benzer OÇD deneyimlerine sahip olsalar bile, psikolojik olarak daha esnek olabilmektedirler. Bu sonuç, OÇD'lerin ruh sağlığı üzerindeki etkisinde öz-anlayışın düzenleyici rolü olduğunu bildiren önceki araştırmalarla (Geng vd., 2022; Ren vd., 2024; Wu vd., 2023) tutarlılık göstermektedir. Bu sonuç, öz-anlayış düzeyi yüksek bireylerin felaket senaryoları oluşturma, kendini aşırı derece eleştirme ve olumsuz deneyimlere takılıp kalma olasılıklarının daha düşük olması (Munroe vd., 2022; Neff vd., 2018) ile açıklanabilir. Yüksek öz-anlayış, bireylerin kendilerine daha şefkatli yaklaşma ve olumsuz düşüncelere takılıp kalmadan onları kabul etme eğilimini artırır (Neff, 2003). Bu da bireylerin olumsuz düşünce ve duygularına karşı farkındalık geliştirerek kabul edici bir tutum sergilemelerine ve bilişsel yeniden yapılandırma ve problem çözme gibi daha uyumlu başa çıkma mekanizmalarını kullanmalarına yardımcı olur (Ren vd., 2024). Sonuç olarak mevcut çalışma, yüksek öz-anlayışa sahip bireylerin OÇD'lerin yol açabileceği psikolojik sorunlardan daha az etkilendiğini göstererek, öz-anlayışın bu bağlamda koruyucu bir rol oynadığını vurgulamaktadır.

Mevcut araştırma öz-anlayışın, OÇDE'lerin neden olduğu psikolojik zorluklarla başa çıkmada koruyucu bir faktör olarak işlev gördüğünü ve öz-anlayışı geliştirmenin ruh sağlığı üzerindeki potansiyel önemini göstermektedir. Özellikle, travma sonrası gelişen psikolojik zorluklarla mücadelede etkili bir strateji olduğunu ve travma mağdurlarına yönelik tedavi protokollerine dahil edilmesinin önemini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, öz-anlayış temelli müdahale programlarının önemli bir strateji olabileceği söylenebilir. Öz-anlayış temelli programlar, öğrencilerin olumsuz düşünce ve duygularını daha iyi anlamalarına, kendilerini kabul etmelerine ve zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olarak PE düzeylerini artırabilir. Bu nedenle, üniversitelerin ruh sağlığı merkezlerinde öz-anlayış temelli müdahalelere daha fazla yer verilmesi önerilmektedir.

Bu araştırma, mevcut alanyazına önemli katkı sağlasa da sonuçların bazı sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmesi gerekmektedir. İlk olarak araştırmanın kesitsel tasarımı, bulguların nedensellik bağlamında yorumlanmasını güçleştirmektedir. Gelecekteki çalışmalar, boylamsal tasarımlar veya deneysel çalışmalar ile bu sınırlamayı aşabilir. İkinci olarak örneklemin Türkiye'deki bir üniversite öğrencilerinden oluşması, sonuçların genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Gelecekteki çalışmalar, daha geniş örneklerde ve farklı kültürel bağlamlarda çalışmalar yaparak sonuçların genellenebilirliğini artırabilir. Üçüncü olarak öz bildirim yöntemiyle veri toplanması, sosyal istenirlik yanlılığı gibi sistematik hatalara yol açabileceği için bulguların geçerliliğini etkileyebilir. Katılımcıların kendileri hakkında verdikleri bilgiler, gerçek davranışlarını tam olarak yansıtmayabilir. Gelecekteki çalışmaların çok yönlü ölçme araçlarını kullanarak veri toplaması, öz bildirim verilerinin

güvenilirliğini artırabilir. Son olarak OÇD ve öz-anlayış arasındaki etkileşimin modele katkısı istatistiksel olarak anlamlı olmakla birlikte, açıklanan varyansta gözlenen artışın ( $R^2$ change=.02) düşük olması, etkileşim etkisinin sınırlı olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda düşük etkileşim etkisi, çalışmanın sınırlılıklarından biri olarak değerlendirilebilir.

### Kaynaklar

- Afifi, T. O., MacMillan, H. L., Boyle, M., Taillieu, T., Cheung, K., & Sareen, J. (2014). Child abuse and mental disorders in Canada. *Cmaj*, 186(9), E324-E332. <https://doi.org/10.1503/cmaj.131792>
- Alkal, A. & Çam, S. (2024). Multidimensional psychological flexibility inventory short form (MPFISF) for adolescents: Adaptation to Turkish, validity and reliability study. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 14(1), 386-412. <https://doi.org/10.18039/ajesi.1301815>
- Arslan, G. & Allen, K. A. (2022). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychology, Health & Medicine*, 27(4), 803-814. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1876892>
- Arslan, G., Özdemir-Bişkin, S., & Kocaayan, F. (2025). Adverse childhood experiences, self-compassion, psychological flexibility, and posttraumatic stress disorder. *Children and Youth Services Review*, 169, 108109. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.108109>
- Arslan-Işık, N. (2023). Erken dönem olumsuz çocukluk yaşantılarının ayrılma-bireyleşme düzeyi ve yaşam doyumuna etkisi: Üniversite öğrencileri örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 240-249. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1226695>
- Ateş, B. & Sağar, M. E. (2022). Öğretmen adaylarında psikolojik esneklik, öz yeterlilik ve iletişim becerilerinin yaşam doyumunu üzerindeki yordayıcı rolü. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 11(1), 219-227. <https://doi.org/10.30703/cije.1007362>
- Birni, G., Erus, S. M., Satıcı, S. A., & Deniz, M. E. (2025). Psychological flexibility and self-critical rumination: A serial mediation between adverse childhood experiences and mental well-being in adulthood. *Personality and Individual Differences*, 232, 112861. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112861>
- Bottiroli, S., Galli, F., Viana, M., Sances, G., & Tassorelli, C. (2018). Traumatic experiences, stressful events, and alexithymia in chronic migraine with medication overuse. *Frontiers in Psychology*, 9, 704. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00704>
- Brett, E. I., Espeleta, H. C., Lopez, S. V., Leavens, E. L., & Leffingwell, T. R. (2018). Mindfulness as a mediator of the association between adverse childhood experiences and alcohol use and consequences. *Addictive Behaviors*, 84, 92-98. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.04.002>

- Brown, D. W., Anda, R. F., Felitti, V. J., Edwards, V. J., Malarcher, A. M., Croft, J. B., & Giles, W. H. (2010). Adverse childhood experiences are associated with the risk of lung cancer: A prospective cohort study. *BMC Public Health, 10*(20), 1471–2458. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-20>
- Browne, A., Stafford, O., Berry, A., Murphy, E., Taylor, L. K., Shevlin, M., ..., & Burke, T. (2022). Psychological flexibility mediates wellbeing for people with adverse childhood experiences during COVID-19. *Journal of Clinical Medicine, 11*(2), 377. <https://doi.org/10.3390/jcm11020377>
- Chu, X., Fan, C., Liu, Q., & Zhou, Z. (2018). Cyberbullying victimization and symptoms of depression and anxiety among Chinese adolescents: Examining hopelessness as a mediator and self compassion as a moderator. *Computers in Human Behavior, 86*, 377-386. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.039>
- Cronholm, P. F., Forke, C. M., Wade, R., Bair-Merritt, M. H., Davis, M., Harkins-Schwarz, M., ..., & Fein, J. A. (2015). Adverse childhood experiences: Expanding the concept of adversity. *American Journal of Preventive Medicine, 49*(3), 354-361. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2015.02.001>
- Edwards, V. J., Felitti, V. J., Anda, R. F., & Nordenberg, D. (2003). Insights into the relationship between adverse childhood experiences and health: Implications for clinical practice. *Western Journal of Medicine, 179*(5), 233-239.
- Erus, S. M., Uygun, E. G., Deniz, M. E., & Satici, S. A. (2024). Adverse childhood experiences and subjective happiness: Half-longitudinal mediation role of family sense of coherence. *Personality and Individual Differences, 230*, 112810. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112810>
- Geng, J., Bao, L., Wang, H., Wang, J., Wei, X., & Lei, L. (2022). The relationship between childhood maltreatment and adolescents' cyberbullying victimization: The new phenomenon of a "cycle of victimization". *Child Abuse & Neglect, 134*, 105888. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105888>
- Gloster, A. T., Block, V. J., Klotsche, J., Villanueva, J., Rinner, M. T. B., Benoy, C., ..., & Bader, K. (2021). Psy-Flex: A contextually sensitive measure of psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science, 22*, 13-23. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.09.001>
- Gloster, A. T., Meyer, A. H., & Lieb, R. (2017). Psychological flexibility as a malleable public health target: Evidence from a representative sample. *Journal of Contextual Behavioural Science, 6*(2), 166-171. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.02.003>

- Gündüz, A., Yaşar, A. B., Gündoğmuş, İ., Savran, C., & Konuk, E. (2018). Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği Türkçe Formu'nun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19, 68-75. <https://doi.org/10.5455/apd.294158>
- Hamdullahpur, K., Jacobs, K. W. J., & Gill, K. J. (2018). Mental health among help-seeking urban women: The relationships between adverse childhood experiences, sexual abuse, and suicidality. *Violence Against Women*, 24(16), 1967-1981. <https://doi.org/10.1177/1077801218761602>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy. An experiential approach to behavior change* (2. b.). The Guildford.
- Hostutler, C. A., Snider, T., Wolf, N., & Grant, R. (2023). ACEs screening in adolescent primary care: Psychological flexibility as a moderator. *Families, Systems, & Health*, 41(2), 182-191. <https://doi.org/10.1037/fsh0000717>
- Howell, A. J. & Demuyneck, K. M. (2021). Psychological flexibility and psychological inflexibility are independently associated with both hedonic and eudaimonic well-being. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 163-171. <https://doi.org/10.1080/10967494.2014.997906>
- Jakobsen, M. & Jensen, R. (2015). Common method bias in public management 24 studies. *International Public Management Journal*, 18(1), 3-30. <https://doi.org/10.1080/10967494.2014.997906>
- Kalia, V. & Knauft, K. (2020). Emotion regulation strategies modulate the effect of adverse childhood experiences on perceived chronic stress with implications for cognitive flexibility. *PloS One*, 15(6), e0235412. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235412>
- Karatekin, C. (2017). Adverse childhood experiences (ACEs), stress and mental health in college students. *Stress and Health*, 34(1), 36-45. <https://doi.org/10.1002/smi.2761>
- Kashdan, T. B. & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j>
- Kayman, E., Dilsiz, K., Ügücü, G., & Yiğit, R. (2021). İntörn hemşirelik öğrencilerinin olumsuz çocukluk deneyimleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Adnan Menderes Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 177-185. <https://doi.org/10.46237/amusbfd.773826>
- Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Green, J. G., Gruber, M. J., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M. & ..., Williams, D. R. (2010). Childhood adversities and adult psychopathology in the WHO world

- mental health surveys. *The British Journal of Psychiatry*, 197(5), 378–385. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.080499>
- Landi, G., Pakenham, K. I., Crocetti, E., Tossani, E., & Grandi, S. (2022). The trajectories of anxiety and depression during the COVID-19 pandemic and the protective role of psychological flexibility: A four-wave longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 307, 69-78. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.03.067>
- Lathren, C., Bluth, K., & Park, J. (2019). Adolescent self-compassion moderates the relationship between perceived stress and internalizing symptoms. *Personality and Individual Differences*, 143, 36-41. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.008>
- Leşco, G., Baban, A., Sethi, D., Boderscova, L., Chihai, J., & Luchian, A. (2018). *Adverse childhood experiences and health-risk behaviours in university students from the Republic of Moldova*. World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/346093> sayfasından erişilmiştir.
- Leza, L., Siria, S., López-Goñi, J. J., & Fernandez-Montalvo, J. (2021). Adverse childhood experiences (ACEs) and substance use disorder (SUD): A scoping review. *Drug and Alcohol Dependence*, 221, 108563. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2021.108563>
- Li, M., D'Arcy, C., & Meng, X. (2016). Maltreatment in childhood substantially increases the risk of adult depression and anxiety in prospective cohort studies: systematic review, meta-analysis, and proportional attributable fractions. *Psychological Medicine*, 46(4), 717-730. <https://doi.org/10.1017/S0033291715002743>
- Li, S., Wang, R., Thomas, E., Jiang, Z., Jin, Z., Li, R., ..., & Wan, Y. (2022). Patterns of adverse childhood experiences and depressive symptom trajectories in young adults: A longitudinal study of college students in China. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 918092. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.918092>
- lob, E., Lacey, R., Giunchiglia, V., & Steptoe, A. (2022). Adverse childhood experiences and severity levels of inflammation and depression from childhood to young adulthood: A longitudinal cohort study. *Molecular Psychiatry*, 27(4), 2255-2263. <https://doi.org/10.1038/s41380-022-01478-x>
- Lucas, J. J. & Moore, K. A. (2020). Psychological flexibility: Positive implications for mental health and life satisfaction. *Health Promotion International*, 35(2), 312-320. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz036>
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2017). *Learning ACT: An Acceptance and commitment therapy skills training for therapists*. Context.

- Maaranen, P., Tanskanen, A., Haatainen, K., Koivumaa-Honkanen, H., Hintikka, J., & Viinamäki, H. (2004). Somatoform dissociation and adverse childhood experiences in the general population. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 192(5), 337-342. <https://doi.org/10.1016/j.camwa.2003.07.011>
- Makriyianis, H. M., Adams, E. A., Lozano, L. L., Mooney, T. A., Morton, C., & Liss, M. (2019). Psychological inflexibility mediates the relationship between adverse childhood experiences and mental health outcomes. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 14, 82–89. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.09.007>
- Marshall, E. J. & Brockman, R. N. (2016). The relationship between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 30(1), 60-72. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.30.1.60>
- Masuda, A., Anderson, P. L., Wendell, J. W., Chou, Y. Y., Price, M., & Feinstein, A. B. (2011). Psychological flexibility mediates the relations between self-concealment and negative psychological outcomes. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 243-247. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.037>
- Merrick, M. T., Ford, D. C., Ports, K. A., & Guinn, A. S. (2018). Prevalence of adverse childhood experiences from the 2011-2014 behavioral risk factor surveillance system in 23 states. *JAMA Pediatrics*, 172(11), 1038-1044. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.2537>
- McRae, E. M., Stoppelbein, L., O'Kelley, S. E., Fite, P., & Smith, S. B. (2021). An examination of post-traumatic stress symptoms and aggression among children with a history of adverse childhood experiences. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 43, 657-670. <https://doi.org/10.1007/s10862-021-09884-1>
- Mosley-Johnson, E., Garacci, E., Wagner, N., Mendez, C., Williams, J. S., & Egede, L. E. (2019). Assessing the relationship between adverse childhood experiences and life satisfaction, psychological well-being, and social well-being: United States Longitudinal Cohort 1995-2014. *Quality of Life Research*, 28, 907-914. <https://doi.org/10.1007/s11136-018-2054-6>
- Munroe, M., Al-Refae, M., Chan, H. W., & Ferrari, M. (2022). Using self-compassion to grow in the face of trauma: The role of positive reframing and problem-focused coping strategies. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(1), 157-164. <https://doi.org/10.1037/tra0001164>
- Nanni, V., Uher, R., & Danese, A. (2012). Childhood maltreatment predicts unfavorable course of illness and treatment outcome in depression: a meta-analysis. *American Journal of Psychiatry*, 169(2), 141-151. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2011.11020335>

- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., Long, P., Knox, M. C., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., ..., & Breines, J. G. (2018). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity*, 17(6), 627-645. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1436587>
- Neuman, W. L. (2013). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches*. Pearson Education.
- Nugent, N. R., Sumner, J. A., & Amstadter, A. B. (2014). Resilience after trauma: From surviving to thriving. *European Journal of Psychotraumatology*, 5, 25339. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25339>
- Parfait, B., Sease, T. B., & Sandoz, E. K. (2022). Psychological inflexibility as a mediator of the relationship between adverse childhood experiences and dissociation. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 23, 92-97. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.12.005>
- Poole, J. C., Dobson, K. S., & Pusch, D. (2017). Anxiety among adults with a history of childhood adversity: Psychological resilience moderates the indirect effect of emotion dysregulation. *Journal of Affective Disorders*, 217, 144-152. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.03.047>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). 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>
- Ren, Y., Yang, S., Peng, Y., Liu, A., & Zhu, Z. (2024). Retrospective ACEs predict complex PTSD symptoms in a large sample of Chinese young adults longitudinally: The moderating role of self-compassion. *BMC Psychiatry*, 24(1), 425. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05830-z>
- Richardson, C. M. & Jost, S. A. (2019). Psychological flexibility as a mediator of the association between early life trauma and psychological symptoms. *Personality and Individual Differences*, 141, 101-106. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.029>
- Rolffs, J. L., Rogge, R. D., & Wilson, K. G. (2016). Disentangling components of flexibility via the hexaflex model: Development and validation of the multidimensional psychological flexibility inventory (MPFI). *Assessment*, 25(4), 458-482. <https://doi.org/10.1177/1073191116645905>
- Shonkoff, J. P., Boyce, W. T., & McEwen, B. S. (2012). Neuroscience, molecular biology, and the childhood roots of health disparities: Building a new framework for health promotion and disease prevention. *JAMA*, 301(21), 2252-2259. <https://doi.org/10.1001/jama.2009.754>

- Sofuoğlu, Z., Oral, R., Aydın, F., Cankardeş, S., Kandemirci, B., Koç, F., Halıcıoğlu, O., & Akşit, S. (2014). Türkiye'nin üç ilinde olumsuz çocukluk çağı deneyimleri epidemiyolojik çalışması. *Türk Pediatri Arşivi*, 49(1), 47-56. <https://doi.org/10.5152/tpa.2014.838>
- Şenkal, İ. & Işıklı, S. (2015). Çocukluk çağı travmalarının ve bağlanma biçiminin depresyon belirtileri ile ilişkisi: Aleksitiminin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(4), 261-267.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. b.). Pearson Education.
- Trompetter, H. R., de Kleine, E., & Bohlmeijer, E. T. (2017). Why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory study on selfcompassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cognitive Therapy and Research*, 41, 459-468. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9774-0>
- Türk, F. (2024). Traumatic stress and post-traumatic growth in individuals who have had Covid-19: The mediating effect of resilience and moderating effect of psychological flexibility. *PloS One*, 19(12), e0310495. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0310495>
- Wiehn, J., Hornberg, C., & Fischer, F. (2018). How adverse childhood experiences relate to single and multiple health risk behaviours in German public university students: A cross-sectional analysis. *BMC Public Health*, 18, 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5926-3>
- Wu, J., Liu, S., Luo, J., Li X., & You, J. (2023). The effects of childhood abuse, depression, and self-compassion on adolescent nonsuicidal self-injury: A moderated mediation model. *Child Abuse & Neglect*, 136, 105993. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105993>
- Xue, J., Huang, H., Guo, Z., Chen, J., & Feng, W. (2025). Adverse childhood experiences and short-form video addiction: A serial mediation model of resilience and life satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 162, 108449. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108449>
- Yıldırım, M. & Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171>

### Extended Summary

Childhood is a critical developmental period during which the foundations of an individual's biological, psychological, and social development are established. Negative experiences during this time can lead to various short- and long-term health problems in adulthood (Bottiroli et al., 2018; Şenkal and Işıklı, 2015). These experiences, referred to as adverse childhood experiences (ACEs), encompass potentially traumatic events occurring before the age of 18 (Brown et al., 2010). The existing literature indicates that the prevalence of ACEs is high globally, particularly among university students (Arslan-Işık, 2023; Karatekin, 2017; Leşco et al., 2018; Wiehn et al., 2018). For

example, a large-scale study conducted with 51,945 participants from 21 countries reported that 39% of the participants had experienced at least one ACE, while approximately 6% had experienced three or more ACEs (Kessler et al., 2010). Epidemiological studies conducted in Türkiye indicate that 15.31% of university students have been exposed to four or more ACEs (Arslan-Işık, 2023), and 30% have experienced at least two ACEs (Karatekin, 2017).

Individuals exposed to ACEs are at greater risk of experiencing a range of adverse physical and psychological health outcomes throughout their lives (Afifi et al., 2014; Brett et al., 2018; Edwards et al., 2003; Li et al., 2022). For example, childhood exposure to violence, neglect, and abuse has been linked to numerous negative health outcomes later in life, including heart, lung, and liver diseases, hypertension, and substance abuse (Brett et al., 2018; Edwards et al., 2003). Furthermore, ACEs have been associated with a variety of negative mental health outcomes such as depression, anxiety, bipolar disorder, and suicidal ideation and attempts (Afifi et al., 2014). They have also been significantly linked to posttraumatic stress disorder (Arslan et al., 2025), somatoform dissociation (i.e., the inability to integrate bodily sensations) (Maaranen et al., 2004), and dissociation more broadly (Parfait et al., 2022). Notably, individuals who experience multiple ACEs are more than twice as likely to develop anxiety disorders in adulthood compared to those with no such experiences (Poole et al., 2017). These findings highlight that ACEs represent a major public health and social welfare concern.

Psychological flexibility (PF) is considered an important psychological resource that facilitates individuals' adaptation to changing conditions and increases their ability to cope with life challenges (Kashdan and Rottenberg, 2010). PF is significantly affected by the negative experiences that the individual is exposed to (Arslan et al., 2025). However, how PF, which is accepted as an important indicator of mental health and well-being (Gloster et al., 2021; Kashdan and Rottenberg, 2010), is affected by ACEs has not been sufficiently elucidated. In addition, protective factors that may mitigate the negative effects of ACEs on mental health and their interaction mechanisms are not yet fully understood. It has been emphasised that protective factors existing before exposure to ACEs or personal resources developed after exposure to ACEs may reduce the negative effects of ACEs (Nugent et al., 2014). In this context, self-compassion may be an important protective factor in coping with the psychological difficulties caused by ACEs (Ren et al., 2024; Wu et al., 2023). Therefore, the current study aimed to examine the relationship between ACEs and PF and to determine whether self-compassion has a moderating role in the relationship.

In this cross-sectional study, 743 university students (46.7% female) participated voluntarily. The students answered the Childhood Adverse Experiences Scale, Self-Compassion Scale Short Form and Multidimensional Psychological Flexibility Inventory Short Form via an online questionnaire. The suitability of the data for normal distribution was analysed with kurtosis and skewness values.

Descriptive statistics (mean and standard deviation) were calculated, and Pearson correlation analysis was used to determine the relationship between the variables. To test the research model, a moderation analysis (Model 1) was performed using the PROCESS macro v3.4 in IBM SPSS 25.

The findings indicated that ACEs were relatively common among university students, with approximately half of the participants (45.5%) reporting at least one ACE. Specifically, domestic violence (29.6%), emotional neglect (27.7%), and emotional abuse (25.7%) emerged as the most frequently reported ACEs. Correlation analyses revealed a significant negative relationship between ACEs and PF, indicating that ACEs negatively predicted PF. Moderation analysis confirmed the moderating role of self-compassion in the relationship between ACEs and PF. It was found that the negative effect of ACEs on PF was weaker among students with high levels of self-compassion compared to those with low or moderate levels. In other words, students with higher self-compassion may exhibit greater PF even when exposed to similar ACEs. This finding can be attributed to the fact that individuals with high self-compassion are less likely to catastrophize, engage in excessive self-criticism, or become stuck in negative experiences (Munroe et al., 2022; Neff et al., 2018). High self-compassion fosters a more accepting attitude toward negative thoughts and emotions and enhances awareness, allowing individuals to utilize more adaptive coping strategies such as cognitive restructuring and problem-solving (Neff, 2003; Ren et al., 2024).

The current research showed that self-compassion functioned as a protective factor in coping with psychological difficulties caused by ACEs and the potential importance of improving self-compassion on mental health. In particular, it emphasises that it is an effective strategy in combating post-traumatic psychological difficulties and the importance of its inclusion in treatment protocols for trauma victims. In this context, it can be said that self-compassion-based intervention programmes can be an important strategy. Self-compassion-based programmes can help students better understand their negative thoughts and feelings, accept themselves and develop their coping skills to cope with difficulties, and thus increase their level of PF. Therefore, it is recommended that more self-compassion-based interventions should be included in university mental health centres.

Although this research makes a significant contribution to the existing literature, the results should be evaluated within the framework of some limitations. Firstly, the cross-sectional design of the study makes it difficult to interpret the findings in terms of causality. Secondly, the fact that the sample consists of students from a university in Türkiye limits the generalisability of the results. Thirdly, data collection by self-report method may affect the validity of the findings as it may lead to systematic errors such as social desirability bias. Therefore, it is recommended that future studies should adopt different methodological approaches to overcome these limitations and conduct studies in different cultural contexts.

### Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı

Bu araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve yazılı hale getirilmesinde sadece tek bir araştırmacı yer almıştır.

### Destek ve Teřekkür Beyanı

Bu araştırmada herhangi bir kurum, kuruluş ya da kişiden destek alınmamıştır.

### Çatışma Beyanı

Araştırmacının araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur.

### Etik Kurul Beyanı

Bu araştırma, Bingöl Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunun 30.12.2024 tarih ve 33117789/824.01/190144 sayılı onayı ile yürütülmüştür.