



Karmaşık Travma ile Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik ve Öz Şefkatin Aracı Rolü

*The Mediating Role of Cognitive Flexibility and Self-
Compassion in the Relationship Between Complex Trauma
and Post-Traumatic Growth*

Selda Güdek Akpınar¹, Dr. Öğr.Üyesi Aslı Dila Akiş²

¹Haliç Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Anabilim Dalı, seldagudek@gmail.com <https://orcid.org/0000-0002-6728-3741>

² Dr. Öğr.Üyesi, Haliç Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Anabilim Dalı, aslidilaakis@halic.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-2827-8106>

ÖZ

Karmaşık travma, otuz yılı aşkın bir süredir üzerinde konuşulan bir kavram olmasına rağmen son yıllarda literatürde resmi bir tanı olarak yer bulmuştur. Bu nedenle karmaşık travma yaşayan bireylerin ortaya çıkan belirtilerle baş edebilmesi ve uygun klinik müdahaleler geliştirebilmek yaşanan ruhsal travmanın iyileştirilmesinde önemli bir yer tutmaktadır. Bu çalışma, karmaşık travma ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve öz şefkatin aracı rollerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmada, travma sonrası büyümeyi destekleyen psikolojik süreçlerin anlaşılmasına katkıda bulunmak hedeflenmiştir. Bu kapsamda, 18-65 yaş aralığındaki 354 katılımcıdan elde edilen veriler Process Macro Hayes eklentisi ile Model 4 aracılık modeliyle analiz edilmiştir. Bulgular, karmaşık travmanın öz şefkati olumsuz yönde etkilediğini ve öz şefkatin travma sonrası büyüme üzerinde pozitif yönlü bir etkisi olduğunu göstermiştir. Ayrıca, bilişsel esneklik ve öz şefkatin karmaşık travma ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide kısmi bir aracı değişken olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar, travma sonrası büyümenin desteklenmesinde bilişsel esneklik ve öz şefkatin önemli faktörler olabileceğini vurgulamaktadır. Çalışma, bireylerin travmatik deneyimlerden sonra büyüme ve dönüşüm süreçlerini optimize etmek için psikolojik müdahalelere yönelik öneriler sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Karmaşık Travma, Travma Sonrası Büyüme, Bilişsel Esneklik, Öz Şefkat

Citation: Güdek Akpınar S. & Akiş A. D. (2025) *The Mediating Role of Cognitive Flexibility and Self-Compassion in the Relationship Between Complex Trauma and Post-Traumatic Growth*. *Journal of Western European Social Sciences*.2(1)

Corresponding author:

Selda GÜDEK AKPINAR seldagudek@gmail.com



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

ABSTRACT

Complex trauma, although discussed for over thirty years, has only recently been officially recognized in the literature as a formal diagnosis. Therefore, it is crucial to develop appropriate clinical interventions and help individuals experiencing complex trauma cope with emerging symptoms, as this plays a significant role in the healing of psychological trauma. This study aims to examine the mediating roles of cognitive flexibility and self-compassion in the relationship between complex trauma and post-traumatic growth. The study seeks to contribute to understanding the psychological processes that support post-traumatic growth. Data obtained from 354 participants aged 18-65 were analyzed using the Model 4 mediation model in the Process Macro Hayes extension. The findings revealed that complex trauma negatively impacts self-compassion, while self-compassion positively influences post-traumatic growth. Additionally, cognitive flexibility and self-compassion were found to be partial mediators in the relationship between complex trauma and post-traumatic growth. These results highlight the significance of self-compassion and cognitive flexibility as crucial factors in supporting post-traumatic growth. The study offers psychological intervention recommendations to optimize individuals' growth and transformation processes following traumatic experiences.

Keywords. Complex Trauma, Post-traumatic Growth, Cognitive Flexibility, Self-Compassion

1. GİRİŞ

Bireyin yaşamını köklü bir şekilde etkileyen karmaşık travma, son yıllarda psikolojik bozuklukların kökenine yönelik önemli bir odak haline gelmiştir. Literatürde, karmaşık travma sonrası stres bozukluğunun (KTSSB) etkilerini anlamaya yönelik artan ilgi, bu alanın giderek daha fazla önem kazanmasına yol açmıştır. Dünya Sağlık Örgütü (2024), karmaşık travma sonrası stres bozukluğunu kaçmanın zor ya da imkânsız olduğu, kişi için oldukça tehdit edici, korkutucu olmasının yanı sıra uzun süreli tekrar eden işkence, süregelen aile içi şiddet, cinsel ve fiziksel istismar gibi travmatik olayların ardından gelişebilen bir bozukluk olarak tanımlamıştır. Bu kavram, tanı kriterleri açısından TSSB'ye ait belirtileri içerir ve duygu düzenleme sorunları, kişinin kendisi hakkındaki olumsuz inançlar ve ilişkileri sürdürmedeki zorlanmalarla kendini gösterir (Giourou ve ark., 2018). Çocukluk çağında maruz kalınan ihmal ve istismar geçmişinin (Koenen ve ark., 2010) KTSSB'nin güçlü bir yordayısı olduğu gözlenmiştir (Cloitre ve ark., 2013).

Travmatik deneyimler insanların yalnızca acı çekmesine yol açmayıp aynı zamanda bu deneyimlerden derin dersler ve tecrübeler yoluyla yaşamlarında yeni bir denge ve anlam oluşturmalarına da olanak tanıyabilir. Travma sonrası büyüme (TSB), son yıllarda travma literatüründe giderek daha fazla önem kazanmış ve bireylerin zorlu yaşam koşullarını anlamlandırma süreçlerinde nasıl olumlu bir dönüşüm yaşayabileceğini açıklayan bir kavram haline gelmiştir. Genel anlamında travma, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıkları üstündeki olumsuz etkilere odaklanırken travma sonrası büyüme kavramı travmatik yaşantılardan sonra olumlu bir değişme, gelişme ve büyümenin olabileceğinin üstünde durmaktadır. Bireyi zorlayan yaşam olaylarıyla karşılaşmasının, psikolojik dayanıklılık ve gelecekteki olaylara daha iyi adapte olma kabiliyetini geliştirdiği öngörülmektedir. Yani travmatik deneyimler, bireylerde sadece olumsuz etkiler yaratmayarak psikolojik olarak dayanıklılık, güçlenme ve bir uyum yeteneği gibi olumlu oluşumlara da olanak sağlayabilmektedir (Figley ve ark., 2017).

Bireylerin yaşadıkları travmatik olaylarla baş edebilmesinde birtakım bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçler rol oynamaktadır. Bu zorluklarla baş etmede etkili olan kavramlardan biri de bilişsel esnekliktir. Bilişsel esneklik (BE), değişen çevresel taleplere uyum sağlamak amacıyla kişinin duygu,

düşünce ve davranışlarını değiştirebilme yeteneğini ifade etmektedir (Uddin, 2021). Bilişsel esneklikte birey yalnızca seçeneklerinin farkında olmakla kalmaz aynı zamanda rutinde ortaya koyduğu davranışlarına bir farklılık da getirir (Ionescu, 2012). Bilişsel esnekliğin deneyimlenen travmatik olaylar sonrasında bireylerin psikolojik iyilik halini korumada kritik bir rol oynadığını ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Daneshvar ve ark., 2022; Haim-Nachum ve Levy-Gigi, 2021).

İnsanın karşılaştığı zorluklarla mücadelesinde önemli bir yer tutan diğer bir kavram öz şefkattir. Güncel literatüre bakıldığında öz şefkatin potansiyel bir koruyucu olduğu, bulgular arttıkça öz şefkatle ilişkili olabilecek kavramlarla ilgili çalışmalara dair ilginin de arttığı gözlenmiştir. Öz şefkat, kişinin kendi acısına yakından bakabilmeyi, onu dışlamadan ya da ondan kaçınmadan bu acıyı açık bir şekilde kabul edebilmeyi ve ona dokunabilmeyi; bunları yaparken de kişinin kendine ve acısına karşı nezaketle bu acıyı hafifletme isteğini taşımasını ifade etmektedir (Neff, 2003). Travmatik deneyimin birey tarafından anlaşılıp kabul edilebilmesi, kişinin bu sürecin içinden geçebilmesi için öz şefkatin varlığı önemli bir faktördür ve öz şefkatle travma sonrası büyüme arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişkiyi, ikisi arasındaki ilişkide öz şefkatin yordayıcı rolünü destekleyen çalışmalar da bulunmaktadır (Wong ve Yeung, 2017).

Bu araştırma, yazarın yürütmekte olduğu yüksek lisans tezinin bir bölümüne dayanmaktadır. Tez çalışması kapsamında elde edilen bulgular, literatürdeki mevcut bir boşluğu doldurmak ve ilgili alana daha kapsamlı bir katkı sağlamak amacıyla ayrıntılı bir şekilde ele alınmış ve bu makale ile sunulmuştur. Alanyazında karmaşık travma ile ilgili çalışmaların sınırlılığı göz önüne alınarak karmaşık travma ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve öz şefkatin aracı rolünü inceleyebilmeyi amaçlamaktır. Bilişsel esneklik ve öz şefkat kavramlarının travma sonrası büyüme üzerindeki etkisindeki aracı rollerine odaklanılarak değişkenlerin aracı bir role sahip olup olmadığı; var ise aracılık rolünün tam ya da kısmi olması üzerine analizler yolu ile yeni bilgilere erişmek, klinik uygulamalara destek olabilecek önemli bulgular ortaya çıkarmak ve özgün bilimsel katkı sağlamak hedeflenmektedir.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Karmaşık travma

Travma; kişinin beden bütünlüğüne yönelik olarak ölüm veya yaralanma tehdidini içeren, bireyin kendisinin başına gelebileceği gibi, yaşanan olaya tanıklık ederek ya da yakınının (aile yakını, arkadaş) başına geldiğini öğrenerek deneyimlediği olağandışı olaylar olarak tanımlanmaktadır (APA, 2014). Travmatik olay bireyin yaşamı ve vücut bütünlüğünü, dünya üzerindeki konumu ve güven algısını, kendine özgü özelliklerini tehdit ederek kişiyi savunmasızlaştırır (Bayram ve ark., 2018). Bunun daha şiddetli bir şekilde yaşamın erken dönemlerinde yaşanması ise bireyin hayatında birtakım semptomların oluşmasına sebep olabilir.

Karmaşık travma kavramı ilk olarak Judith Herman tarafından öne sürülmüş ve Herman, var olan semptomlara daha iyi bir açıklama getirmek, daha iyi bir tedavi ihtimalini desteklemek ve ortaya çıkan birtakım semptomlara dair etiketlenmelerin önüne geçebilmek adına karmaşık travmanın ayrı bir tanı olmasının öneminden sıkça bahsetmiştir (Herman, 1992). Bu durumun üzerinden geçen yaklaşık otuz yıllık bir sürecin ardından karmaşık travma sonrası stres bozukluğu ilk kez 2018 yılında ICD-11'de bir tanı kategorisi olarak resmileşmiş ve Dünya Sağlık Örgütü (2024) tarafından çoğunlukla kaçmanın zor

ya da imkansız görüldüğü, son derece tehdit edici ya da korkunç olan, uzun süreli ve/veya tekrar eden travmatik olayların (örneğin işkence, uzun süreli aile içi şiddet, tekrarlayan çocukluk çağı cinsel veya fiziksel istismarı gibi) ardından gelişebilen bir bozukluk şeklinde tanımlanmıştır. Tanı kriterleri açısından travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) tüm tanısal kriterlerini içermektedir ve bu tanı kriterlerine ek olarak kendini düzenleme becerilerinde bozukluk kümesi altında kişinin duygularını düzenlemede güçlük yaşaması, travmatik olayla ilgili utanç, suçluluk, yetersizlik, kendini işe yaramaz ve aşağılanmış hissetme ve sosyal ilişkileri sürdürmede zorluk yaşaması ile başkalarına karşı yakınlık hissedememesi yer almaktadır. Ayrıca bu belirtilerin kişinin belirgin bazı işlevsellik alanlarında (aile, sosyal, mesleki, eğitim) bozulmaya yol açması da beklenmektedir. Bir diğer ifadeyle KTSSB, TSSB belirtileri olan yeniden yaşantılama, kaçınma ve aşırı uyarılmışlık semptomlarını karşılamasına ek olarak duygu düzenlemede bozukluk, olumsuz benlik algısı ve diğerleriyle yaşanan ilişki sorunları olarak tanımlanan kendini düzenleme becerilerinde bozukluk ile kendini gösterir (Schmidt, 2022). Karmaşık travma sonrası stres bozukluğu, TSSB'nin tanılarını içermesine rağmen daha geniş ve derinlemesine semptomlarla tanımlandığı için bir kişiye iki tanı aynı anda konulamaz; yani KTSSB ve TSSB tanıları birbirini dışlamaktadır.

2.2. Travma sonrası büyüme

Travma sonrası büyüme, ruhsal travmanın üstünde durduğu olumsuz bakış açısının aksine travmatik olaylara verilen olumlu ve sürece adapte olmayı içeren bir yaklaşıma vurgu yapmaktadır. Zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaşılmasının, bireylerde psikolojik dayanıklılık ve gelecekteki olaylara daha iyi uyum sağlama yeteneği geliştirebileceği düşünülmektedir (Figley ve ark., 2017). Travma sonrası büyüme, genel anlamıyla kişinin hayattaki konumu ve dünyayı algılayış biçimini derinden etkileyen, hatta tamamen değiştiren büyük bir yaşam krizinin gerçekleşmesi koşuluna bağlıdır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Yaşadığı travma sonrasında kişi, oluşan yeni koşullara adapte olabilmek için travma öncesindeki durumuna dönmez, bunun yerine travma öncesi deneyimlerini de içine alan yeni bir bilişsel, duygusal ve sosyal yapılar ağı oluşturur.

Tedeschi ve Calhoun'un (2004) bilişsel modellere dayalı çalışmalarına göre, travma sonrası büyüme, travmatik bir olayın kişinin kimliği, geleceği ve dünyanın güvenli, iyi ve kontrol edilebilir bir yer olduğu yönündeki inançlarını derinden sarsmasıyla ortaya çıkar. Bu bağlamda, bireylerin travma öncesinde sahip oldukları dünya görüşü ve temel varsayımlar, olayları anlamlandırmalarını ve bir anlam çerçevesi oluşturmalarını kolaylaştırır; ancak bu varsayımlar, travma sonrası süreçte sorgulanır. Bu nedenle, travma sonrası büyümenin gerçekleşebilmesi için belirli bilişsel süreçlerin devreye girmesi gereklidir (Shakespeare-Finch ve de Dassel, 2009). Yani, TSB sürecinden bahsedilebilmesi için bireylerin deneyimledikleri travmaları ve bu travmaların kendileri ve dünya ile ilgili varsayımları üzerindeki etkilerini işlemeleri gerekmektedir. Ayrıca, duygusal acıyı hissetmeye hazır ve istekli olmaları da bu sürecin önemli bir tarafıdır. Kaçınma davranışları, kişiyi rahatsız edici istemsiz düşünceler ve duygularla yüzleşme konusundaki isteksizlik semptomlarının kötüleşmesine neden olabilir, bireyin travma sonrası gerçekleşecek bir büyüme yaşamasını ve travmanın ardından oluşturabileceği anlamı engelleyebilir (Schubert ve ark., 2016). Sonuç olarak bu süreç, travmatik deneyimlerin bilgelik kazanmak için zorunlu olmasa da bu süreci hızlandıran önemli yaşam olayları olarak görüldüğünü düşündürmektedir (Webster ve Deng, 2015).

2.3. Bilişsel esneklik

İnsanlar hayatları boyunca farklı zorluklar ve stresli olaylarla karşılaşır ve bu durumlarla başa çıkmak için çeşitli yollar arar. Martin ve Rubin'e (1995) göre bilişsel esneklik, bir kişinin karşı karşıya kaldığı durumlarda çeşitli seçenekler ve alternatiflerin farkında olması, bu durumlara uyum sağlayabilme ve esneklik gösterebilme istekliliğiyle birlikte, bu beceriye sahip olduğuna dair bir öz yeterlik inancını da içermektedir. Bilişsel esneklik, geniş bir yetenek yelpazesini kapsayan çok boyutlu bir kavramdır. Bu yetenekler arasında dikkati farklı yöne çevirebilme, stratejileri güncelleyebilme, geri bildirimlere uygun tepkiler verme, tersine öğrenme, yeni durumları keşfetme ve görevler arasında geçiş yapma yer alır (Tong ve ark., 2024). Stresli yaşam olaylarının ise bilişsel esneklik seviyelerinde azalmaya yol açabileceği öne sürülmektedir (Huang ve ark., 2022). Buna ek olarak, çocukluk dönemi travmaları ve yaşam stresi, düşük bilişsel esneklik düzeyleriyle ilişkili bulunmuştur (Huang ve ark., 2022; Zhou ve ark., 2020). Travma sonrası stres bozukluğu tanısı alan bireylerle yapılan nörobilişsel araştırmalar, bilişsel esnekliğin travmatik bir olayın hemen ardından semptom şiddetinin önemli bir belirleyicisi olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmalar, daha yüksek bilişsel esneklik seviyelerinin daha hafif semptomlarla ilişkili olduğunu ve tedavi sonrası süreçte bilişsel esnekliklerinde daha fazla iyileşme gösteren bireylerin klinik olarak da daha olumlu bir iyileşme sergilediğini göstermektedir (Ben-Zion ve ark., 2018). Bu nedenle, bilişsel esneklik, travma sonrası uyum sağlama ve olumlu değişimler için kritik bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Sattari, 2022).

2.4. Öz şefkat

Son yıllarda literatürde sıkça karşılaşılan bir terim olan öz şefkat, aslında kökeni Doğu kültürüne dayanan ve uzun süredir var olan bir kavramdır. Neff'in (2003) tanımına göre, öz şefkat, bireyin başkalarına duyduğu empatik, yargısız ve sevecen yaklaşımı kendine yöneltmesi, kendi acılarına karşı duyarlı ve açık olabilmesi, bu acılardan kaçınmak yerine onları hafifletme ve kendini iyileştirme motivasyonu taşımasıdır.

Karmaşık travma sonrası stres bozukluğunda bireyin olumsuz benlik algısına yönelik semptomlar merkezi bir yer tutar. Bu durum, bireyin kendini değersiz, yetersiz, küçük düşmüş ve işe yaramaz olarak görmesine dayalı inatçı inançlarla karakterize edilir ve bu inançlar yoğun bir şekilde utanç, suçluluk ve başarısızlık gibi duygularla ilişkilidir (Maercker ve ark., 2013). Bu tür düşünce kalıpları ve duygusal tepkiler, bireylerin standart klinik müdahalelere direnç göstermesine neden olabilir. Ancak bu dirençli yapıların şefkat temelli yaklaşımlarla daha etkili bir şekilde ele alınabileceği öne sürülmektedir (Gilbert ve Irons, 2014). Yapılan araştırmalar da öz şefkatin psikolojik belirtiler karşısında koruyucu bir faktör olabileceğini vurgulamaktadır (Serrão ve ark., 2023).

3. MATERYAL VE METOT

Bu araştırma, genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılarak nicel araştırma yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Tarama modeli, geçmişte ya da günümüzde var olan bir olguyu, mevcut durumuyla ele alarak tanımlamayı amaçlar. Bu model, geniş bir evrendeki özellikleri anlamak için ya evrenin tamamında ya da evrenden seçilen bir örneklem üzerinde incelemeler yapılmasını sağlar. İlişkisel tarama modeli ise birden fazla değişken arasındaki ilişkileri incelemeyi hedefler; bu değişkenlerin birbirleriyle olan etkileşimleri, bu etkileşimin yönü ve derecesi analiz edilir (Karasar, 2011). Bu çalışmada, araştırmanın örneklemini 18-65 yaş aralığındaki yetişkin bireylerden oluşturmaktadır. Katılımcılar, basit rastgele örnekleme yöntemleri kullanılarak seçilmiş ve araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden toplam 354 katılımcı üzerinde inceleme yapılmıştır. Araştırmada veri toplamaya

başlanmadan önce “Haliç Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu”ndan yazılı onay alınmıştır. Veri toplama araçları olarak araştırmacının hazırladığı Kişisel Bilgi Formu, Uluslararası Travma Ölçeği, Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Bilişsel Esneklik Envanteri ve Öz-Duyarlık Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Bu formda katılımcının yaşı, medeni durumu, cinsiyeti, gelir ve çalışma durumunu içeren sosyodemografik bilgiler ile psikiyatrik tanı geçmişiyle ilgili özellikleri değerlendirmeyi amaçlayan sorular yer almaktadır.

Uluslararası Travma Ölçeği: Ölçek TSSB ve KTSSB tanıları için 18 maddelik bir öz bildirim ölçeği olarak geliştirilmiştir. Ölçekte TSSB ve “Kendini Düzenleme Becerilerinde Bozukluk” olmak üzere iki alt boyut bulunmaktadır. KTSSB tanısı için kişinin her iki alt boyutu karşılaması beklenmektedir. Ölçek 5’li likert tiptedir. Ölçeğin Türkçe versiyonunun TSSB kısmı için Cronbach alfa katsayısının 0,910; KDBB kısmı için Cronbach alfa katsayısının 0,867 olması ölçeğin yeterli iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde, Uluslararası Travma Anketi’nin Türkçe versiyonunun geçerli ve güvenilir olduğu, aynı zamanda klinik popülasyon ile toplumu iyi düzeyde ayırt edebildiği belirlenmiştir. (Gündoğmuş ve ark., 2023).

Travma Sonrası Büyüme Envanteri: Ölçek 21 maddeden oluşan 6’lı likert tipte bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması TSB düzeyinin de yüksek olduğunu belirtmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında üç alt boyut bulunmakta ve genel iç tutarlılık katsayısı .94 olarak belirlenmiştir. Bu da envanterin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu ifade etmektedir (Kağan ve ark., 2012).

Bilişsel Esneklik Envanteri: Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Gülüm ve Dağ (2012) tarafından yapılmış olup ölçeğin geneli için hesaplanan cronbach alfa değeri .89’dur. Ölçek 20 maddeden oluşan, iki alt boyutu bulunan 5’li likert yapıdadır. Ölçekten alınan puanların artması bilişsel esnekliğin de arttığını göstermektedir. Araştırma sonucu ölçeğin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir olduğunu ifade etmektedir (Gülüm ve Dağ, 2012).

Öz-Duyarlık Ölçeği: Ölçek 26 maddeden oluşan, altı alt boyutu bulunan 5’li likert yapıda bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasını Akın ve ark. (2007) yapmıştır. Ölçeğin geneli için hesaplanan Cronbach alfa değeri .93 olarak saptanmıştır. Bu da ölçeğin Türkçe formu için geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir (Akın ve ark., 2007).

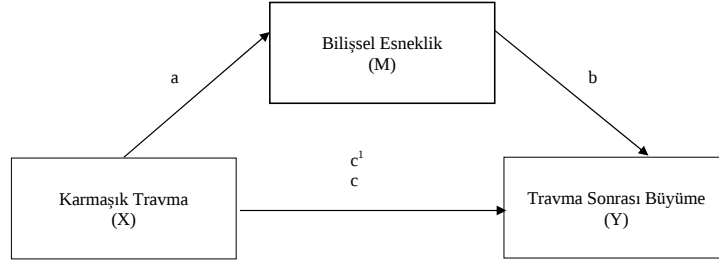
Araştırmada şu tür sorulara yanıt aranmıştır:

- Karmaşık travma ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü var mıdır?
- Karmaşık travma ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü var mıdır?

Verilen analizinde SPSS 24.0 istatistik paket programından destek alınmıştır. Çalışmanın hipotezlerini test etmek adına aracı değişken modeli oluşturulmuş ve test etmek için Process Macro Hayes eklentisi ile Model 4 aracılık modeli kullanılarak iki ayrı analiz uygulanmıştır. Çalışmadaki tüm analizlerde güven aralığı %95 olarak esas alınmıştır (p=.05).

4. BULGULAR VE ANALİZ

Çalışmanın bu bölümünde araştırma grubuna ait aracılık analizi ve elde edilen bulgulara yer verilmiştir.



Şekil 1. Karmaşık Travma ile Travma Sonrası Büyüme İlişkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracılık Modeli

Çalışmadan elde edilen karmaşık travma puanlarının travma sonrası büyüme puanlarını yordamasında bilişsel esnekliğin aracılık rolünü analiz etmek amacıyla Şekil 1’de görülen a, b ve c-c¹ yollarını hesaplamak adına aracı değişken analizi uygulanmıştır.

	Sonuç Değişkeni					
	Bilişsel Esneklik			Travma Sonrası Büyüme		
	B	SH	p	B	SH	P
Karmaşık Travma (c yolu)				-,219	,083	,000
R²				,019		,009
Karmaşık Travma (a yolu)	-,215	,040	,000			
R²		,046	,000			
Karmaşık Travma (c¹ yolu)				,202	,081	,000
Bilişsel Esneklik (b yolu)				,292	,107	,000
R²				,101		
Dolaylı Etki				-,099 (Alt= -,165 Üst: -,042)		<.05
Not. B: Standardize Regresyon Katsayısı						

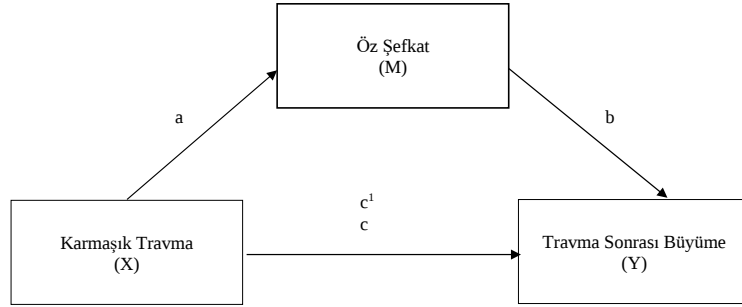
Tablo 1. Karmaşık Travma ile Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolü

Tablo 1’de karmaşık travma puanlarının, travma sonrası büyüme puanlarına etkisinde bilişsel esnekliğin aracılık rolü incelenmiştir. Gerçekleştirilen analizlerde, karmaşık travma puanlarının travma sonrası büyümeyi (c yolu) negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı, bilişsel esneklik puanlarını da (a yolu) negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Karmaşık travma ve bilişsel esneklik değişkenlerinin bir arada olduğu modelde ise travma sonrası büyüme puanlarının yaklaşık %10’unu (R²: ,101) anlamlı düzeyde açıklandığı tespit edilmiştir. Bu modelde karmaşık travma puanlarına anlamlı etkisinin (c¹ yolu) olduğu belirlenmiştir. Bilişsel esneklik

puanlarının travma sonrası büyüme puanlarına etkisinin (b yolu) pozitif yönde anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır ($p < ,01$). Karmaşık travma değişkeninin, travma sonrası büyüme puanlarına etkisi modelden önceki (c yolu) ve modelin içerisindeki (c^1 yolu) etki yönü ve anlamlılık düzeyi incelendiğinde dolaylı etkideki bilişsel esneklik değişkeninin anlamlı katkısının kısmi aracılık düzeyinde olduğu saptanmıştır.

Yapılan bu analizden sonra karmaşık travma ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü incelenmiştir. Oluşturulan model Şekil 2’de belirtilmiştir.



Şekil 2. Karmaşık Travma ile Travma Sonrası Büyüme İlişkisinde Öz Şefkatin Aracılık Modeli

Çalışmadan elde edilen karmaşık travma puanlarının travma sonrası büyüme puanlarını yordamasında öz şefkatin aracılık rolünü analiz etmek amacıyla şekil 2’de görülen a, b ve c-c1 yollarını hesaplamak adına aracı değişken analizi uygulanmıştır.

	Sonuç Değişkeni					
	Öz Şefkat			Travma Sonrası Büyüme		
	B	SH	P	B	SH	P
Karmaşık Travma (c yolu)				-,219	,083	,000
R²				,019		,009
Karmaşık Travma (a yolu)	-,173	,042	,000			
R²		,046	,000			
Karmaşık Travma (c¹ yolu)				-,165	,084	,002
Öz Şefkat (b yolu)				,235	,105	,026
R²				,033		
Dolaylı Etki				-,041 (Alt= -,090 Üst: -,004)		<,05

Not. B: Standardize Regresyon Katsayısı

Tablo 2. Karmaşık Travma ile Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Aracılık Rolü

Tablo 2’de karmaşık travma puanlarının, travma sonrası büyüme puanlarına etkisinde öz şefkatin aracılık rolü incelenmiştir. Gerçekleştirilen analizlerde, karmaşık travma puanlarının, travma sonrası büyümeyi (c yolu) negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı (B: -,219), öz şefkat puanlarını da (a yolu) negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir (B: -,173).

Karmaşık travma ve öz şefkat değişkenlerinin bir arada olduğu modelde ise travma sonrası büyüme puanlarının yaklaşık %3,3’ünü (R²: ,033) anlamlı düzeyde açıkladığı tespit edilmiştir. Bu modelde karmaşık travma puanlarına anlamlı etkisinin (c^1 yolu) olduğu belirlenmiştir. Öz şefkat puanlarının

travma sonrası büyüme puanlarına etkisinin (b yolu) pozitif yönde (B: ,121) anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır (p <,05). Karmaşık travma değişkeninin, travma sonrası büyüme puanlarına etkisi modelden önceki (c yolu) ve modelin içerisindeki (c¹ yolu) incelendiğinde, dolaylı etkideki öz şefkat değişkeninin anlamlı katkısının kısmi aracılık düzeyinde olduğu saptanmıştır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, karmaşık travma ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve öz şefkatin aracı rolünün araştırılması amaçlanmıştır. Hem alanyazında karmaşık travma ile ilgili yapılan araştırmaların sınırlılığı hem de karmaşık travma ve diğer değişkenlerin bir arada çalışıldığı başka bir araştırmanın bulunmaması göz önüne alındığında yapılan araştırmanın literatüre önemli bir katkı sunacağı düşünülmektedir.

Karmaşık travma puanlarının, travma sonrası büyüme puanlarına etkisinde bilişsel esnekliğin aracılık rolü incelenmiş ve yapılan analizlerde, karmaşık travma puanlarının travma sonrası büyümeyi negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı, bilişsel esneklik puanlarını da negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Karmaşık travma ve bilişsel esneklik değişkenlerinin bir arada olduğu modelde ise travma sonrası büyüme puanlarının karmaşık travma puanlarına anlamlı etkisinin olduğu belirlenmiştir. Bilişsel esneklik puanlarının TSB puanlarına etkisinin pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bulunduğu saptanmıştır. Karmaşık travma değişkeninin, travma sonrası büyüme puanlarına etkisinin modelden önceki ve modelin içerisindeki etki yönü ve anlamlılık düzeyi değişmediğinden, dolaylı etkideki bilişsel esneklik değişkeninin anlamlı katkısının kısmi aracılık düzeyinde olduğu saptanmıştır. Fu ve Chow (2017)'un gerçekleştirdikleri bir araştırmada, bilişsel esnekliğin travmatik yaşantılarla psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bu ilişkinin yönünü ve etkisini değiştiren bir düzenleyici faktör olduğu gösterilmiştir. Bilişsel esnekliği yüksek bireylerde, travmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkisi daha zayıf bir şekilde görülmüştür. Araştırmamızda elde edilen %10'luk aracılık etkisi, araştırma örnekleminin kültürel bağlamı ve bireylerin geçmiş travmatik deneyimlerinin çeşitliliği ile ilişkili olabilir. Özellikle, bilişsel esnekliğin gelişimi ve uygulanması, bireyin yaşadığı toplumsal normlar ve destek sistemleri tarafından şekillenebilir (Zhou ve ark., 2020). Bu durum, travmatik deneyimlerle başa çıkmada bilişsel esnekliğin önemli bir koruyucu faktör olabileceğini göstermektedir. Psikolojik müdahalelerde, bireylerin bilişsel esneklik seviyelerinin artırılmasına yönelik girişimlerin, travma sonrası büyüme potansiyelini desteklemede etkili bir yaklaşım olabileceği değerlendirilmektedir. Bu durum, bilişsel esnekliğin bireylerin travmatik deneyimlerle baş etme becerilerini iyileştirmede önemli bir rol üstlendiğini ifade eder. Psikolojik müdahalelerde bilişsel esnekliğin artırılmasına yönelik stratejilerin, karmaşık travma geçmişine sahip bireylerin travma sonrası büyüme potansiyellerini artırmada etkili olabileceği vurgulanabilir. Özellikle bilişsel yeniden yapılandırma ve farkındalık temelli yaklaşımlar bu bağlamda değerlendirilebilir.

Karmaşık travma puanlarının, travma sonrası büyüme puanlarına etkisinde öz şefkatin aracılık rolü incelenmiş ve yapılan analizlerde, karmaşık travma puanlarının travma sonrası büyümeyi negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı, öz şefkat puanlarını da negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Karmaşık travma ve öz şefkat değişkenlerinin bir arada olduğu modelde ise travma sonrası büyüme puanlarını anlamlı düzeyde açıkladığı tespit edilmiştir. Öz şefkat puanlarının travma sonrası büyüme puanlarına etkisinin pozitif yönde anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır. Karmaşık travma değişkeninin, travma sonrası büyüme puanlarına etkisinin modelden önceki ve modelin

içerisindeki etki yönü ve anlamlılık düzeyi değişmediğinden dolayı etkideki öz şefkat değişkeninin anlamlı katkısının kısmi aracılık düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Zeller ve ark. (2015)'nin yaptığı travmatik belirtilerle öz şefkat arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmada, öz şefkat ile travmatik stres tepkileri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuş; öz şefkat travmayla ilişkili psikopatolojik semptomlardaki azalmayı anlamlı şekilde bir yordayıcı olarak bulgulanmıştır. Araştırmacılar, çalışmanın bir sonucu olarak öz şefkatin önemli bir koruyucu faktör olabileceğini ve tedavinin erken dönemlerini içeren zaman diliminde öz şefkat becerilerini arttırmaya yönelik müdahalelerin travmanın etkilerini azaltmada önemli bir rol oynayabileceği üzerinde durmuşlardır. Huang ve arkadaşlarının (2024) KTSSB semptomlarının gelişimine yönelik düşük semptom grubu, orta semptom grubu ve yüksek risk grubu olarak üç grup bulguladığı çalışmada, daha yüksek düzeyde öz şefkate sahip olmanın çocuklukta olumsuz deneyimler yaşamış üniversite öğrencilerinde daha şiddetli KTSSB semptomları geliştiren gruplara dahil olma olasılığını azalttığı bulunmuştur. Özellikle düşük semptom grubunun referans alındığı analizde daha yüksek öz şefkat seviyelerinin, orta düzeyde semptomlar veya yüksek risk gruplarında bulunma olasılığını anlamlı şekilde azalttığı saptanmıştır. Ayrıca ortaya çıkan bulgularda öz şefkatin KTSSB'nin gelişim yollarını anlamlı bir şekilde yordadığı gözlenmiştir. Araştırmamızda yer alan sonuç literatürle tutarlı olmakla birlikte sonucun karmaşık travmanın yeniden ve uzun süreli yapısı nedeniyle yinelenen mağduriyetin öz şefkati azaltmasıyla açıklanabilir. Çalışmada bulgularan öz şefkatin kısmi aracılığından yola çıkarak ağır travmatik deneyimler yaşayan bireylerde öz şefkat stratejilerinin KTSSB semptomlarını hangi ölçüde ve hangi mekanizmalarla iyileştirebileceğini belirlemek için gelecekte çalışmalar yapılması önerilmektedir ve bu ilişkide etkili olabilecek diğer değişkenlerin (örneğin, sosyal destek, başa çıkma tarzları, anlam arayışı gibi) incelenmesi gerektiği vurgulanmalıdır.

Literatürde yakın zamanda bir tanı olarak resmileşen karmaşık travma ile ilgili yapılan çalışmaların sınırlı olması, bu alanda gerçekleştirilecek her yeni araştırmayı önemli kılmaktadır. Araştırmada benzer değişkenler kullanılarak daha geniş bir örneklem grubu ve farklı demografik özellikleri içeren araştırmalar yapılabilir. Ayrıca araştırmada elde edilen sonuçlar ulaşılan örneklem ve ölçme araçlarıyla sınırlı olduğundan ilgili değişkenler kullanılarak farklı ölçme araçları araştırmaların bu tez çalışmasıyla ulaşılan sonuçların geçerliliği açısından önemli olduğu söylenebilir.

Gelecekteki araştırmalar, çocuk ve yetişkinlerde KTSSB için etkili tedavi yöntemleri geliştirmeye ve tedavi sonuçlarını etkileyen faktörleri incelemeye odaklanmalıdır. TSSB ve KTSSB gibi bozukluklarda semptoma yönelik oluşturulan tedavi müdahaleleri ve bu tür ayrımlar, farklı grupların ihtiyaçlarına yönelik hedefli müdahaleler geliştirilmesini sağlar. Ayrıca, karmaşık travmatik olayların etkilerini azaltabilecek koruyucu faktörleri keşfederek önleyici stratejilerin oluşturulması hedeflenmelidir.

KAYNAKÇA

- Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 1-10.
- American Psychiatric Association, (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed.)*. Washington, DC: Author.
- Bayram, S., Duman, R. N., & Demirtas, B. (2018). Uç İnsan, Bir Olay, Uç Farklı Travmatik Deneyim Süreci. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(1), 165-182.
- Ben-Zion, Z., Fine, N. B., Keynan, N. J., Admon, R., Green, N., Halevi, M., ... & Shalev, A. Y. (2018).

Cognitive flexibility predicts PTSD symptoms: observational and interventional studies. *Frontiers in psychiatry*, 9, 477.

Cloitre, M., Shevlin, M., Brewin, C. R., Bisson, J. I., Roberts, N. P., Maercker, A., ... & Hyland, P. (2018). The International Trauma Questionnaire: Development of a self-report measure of ICD-11 PTSD and complex PTSD. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 138(6), 536-546.

Daneshvar, S., Basharpour, S., & Shafiei, M. (2022). Self-compassion and cognitive flexibility in trauma-exposed individuals with and without PTSD. *Current Psychology*, 41(4), 2045-2052-2052. Doi:10.1007/s12144-020-00732-1

Dünya Sağlık Örgütü, (2024). ICD-11 – Uluslararası Hastalıkların ve İlgili Sağlık Sorunlarının Uluslararası İstatistiksel Sınıflaması 11. Revizyonu. <https://icd.who.int/en/>

Figley, C. R., Ellis, A. E., Reuther, B. T., & Gold, S. N. (2017). The study of trauma: A historical overview.

Gilbert, P., & Irons, C. (2014). Compassion Focused Therapy (CFT). In W. Dryden ve A. Reeves (eds), *Handbook of Individual Therapy* (sixth edition). Sage: London.

Giourou, E., Skokou, M., Andrew, S. P., Alexopoulou, K., Gourzis, P., & Jelastopulu, E. (2018). Complex posttraumatic stress disorder: The need to consolidate a distinct clinical syndrome or to reevaluate features of psychiatric disorders following interpersonal trauma. *World journal of psychiatry*, 8(1), 12.

Gülüm, I.V. & Dağ, I. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 216-223.

Gündoğmuş, İ., Ünsal, C., Alma, L., & Par, A. (2023). Psychometric properties of the turkish version of the international trauma questionnaire. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 32(12), 1847-1865.

Haim-Nachum, S., & Levy-Gigi, E. (2021). To Be or Not to Be Flexible: Selective impairments as a means to differentiate between depression and PTSD symptoms. *Journal of Psychiatric Research*, 136, 366-373. Doi:10.1016/j.jpsychires.2021.02.015

Herman, J. L. (1992). *Tavma ve İyileşme*. New York, NY, US: Basic Books.

Huang, W., Fang, Y., Tan, X., & Zhao, J. (2022). Childhood trauma, stressful life events, and depression: Exploring the mediating effect of cognitive flexibility. *Psychological Trauma-Theory Research Practice and Policy*. Doi:10.1037/tra0001337.

Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30, 190-200.

Kağan, M., Gulec, M., Boysan, M., & Çavuş, H. (2012). Hierarchical factor structure of the Turkish version of the posttraumatic growth inventory in a normal population. *Türk Silahlı Kuvvetleri, Koruyucu Hekimlik Bulteni*, 11(5), 617-624.

Karasar, N. (2011). Yöntem. *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, 22, 75-246.

Koenen, K. C., Roberts, A., Stone, D., & Dunn, E. (2010). The epidemiology of early childhood trauma. In R. Lanius & E. Vermetten (Eds.), *The hidden epidemic: The impact of early life trauma on health and disease*. (pp. 13-24). Oxford University Press.

Maercker, A., Brewin, C. R., Bryant, R. A., Cloitre, M., Reed, G. M., van Ommeren, M. & Saxena, S. (2013). Proposals for mental disorders specifically associated with stress in the ICD-11. *Lancet*, 381, 1683-1685. doi: 10.1016/S0140-6736.

- Martin, M.M., & Rubin, R.B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623–626. Doi: 10.2466/pr0.1995.76.2.623.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Sattari, S. (2022). *Investigation of the relationship between interoception, cognitive flexibility, and posttraumatic growth*. Walden University.
- Schmidt, U. (2022). Die Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung im Erwachsenenalter. *Der Nervenarzt*, 93(11), 1176-1184.
- Schubert, C. F., Schmidt, U., & Rosner, R. (2016). Posttraumatic growth in populations with posttraumatic stress disorder-A systematic review on growth-related psychological constructs and biological variables. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 23(6), 469–486. doi:10.1002/cpp.1985.
- Serrão, C., Valqueresma, A., Rodrigues, A. R., & Duarte, I. (2023). Mediation of Self-Compassion on Pathways from Stress and Anxiety to Depression among Portuguese Higher Education Students. *In Healthcare* (Vol. 11, No. 18, p. 2494). MDPI.
- Shakespeare-Finch, J., & de Dassel, T. (2009). Exploring posttraumatic outcomes as a function of childhood sexual abuse. *Journal of Child Sexual Abuse*, 18(6), 623–640. doi:10.1080/10538710903317224
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9, 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Target article: "Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological Inquiry*, 15(1), 1– 18. doi:10.1207/s15327965pli1501_01.
- Tong, K., Fu, X., Hoo, N. P., Mun, L. K., Vassiliu, C., Langley, C., ... & Leong, V. (2024). The development of cognitive flexibility and its implications for mental health disorders. *Psychological Medicine*, 1-7.
- Uddin, L. Q. (2021). Cognitive and behavioural flexibility: Neural mechanisms ve clinical considerations. *Nature Reviews Neuroscience*, 22(3), 167–179. <https://doi.org/10.1038/s41583-021-00428-w>
- Webster, J. D., & Deng, X. C. (2015). Paths From Trauma to Intrapersonal Strength: Worldview, Posttraumatic Growth, and Wisdom. *Journal of Loss ve Trauma*, 20(3), 253–266.
- Wong, C. C. Y. & Yeung, N. C. (2017). Self-compassion and post-traumatic growth: Cognitive processes as mediators. *Mindfulness*, 8(4), 1078- 1087.
- Zeller, M., Yuval, K., Nitzan-Assayag, Y., & Bernstein, A. (2015). Self-compassion in recovery following potentially traumatic stress: Longitudinal study of at risk youth. *Journal of abnormal child psychology*, 43, 645-653.
- Zhou, X., Meng, Y., Schmitt, H. S., Montag, C., Kendrick, K. M., & Becker, B. (2020). Cognitive flexibility mediates the association between early life stress and habitual behavior. *Personality and Individual Differences*, 167, 110231.

1. Etik Kurul izni ile ilgili;

- ☐ Bu çalışmanın yazar/yazarları, Etik Kurul İznine gerek olmadığını beyan etmektedir.
- ☒ Bu çalışmanın yazar/yazarları, Haliç Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun 27/11/2024 tarih, 09 sayı ve 09 karar ile etik kurul izin belgesi almış olduklarını beyan etmektedir.

2. Bu çalışmanın yazar/yazarları, araştırma ve yayın etiği ilkelerine uyduklarını kabul etmektedir.

3. Bu çalışmanın yazar/yazarları kullanmış oldukları resim, şekil, fotoğraf ve benzeri belgelerin kullanımında tüm sorumlulukları kabul etmektedir.

4. Bu çalışmanın benzerlik raporu bulunmaktadır.
