

Childhood Trauma and Self-Compassion as Predictors of Psychological Distress Experienced by Adults

[Trauma copilăriei și autocompasiunea ca predictor ai suferinței psihologice experimentate de adulți]

Cristina Elena STĂRICĂ¹, Livia BORDEIANU²

¹ University Lecturer, PhD, Faculty of Psychology, Education Sciences, and Social Work, "Petre Andrei" University of Iași, Romania, cristina.starica@gmail.com

² Student, Faculty of Psychology and Educational Sciences, "Al. I. Cuza" University, Iași, Romania, liviabordeianu@yahoo.com

Abstract

This quantitative correlational study investigates the relationship between childhood trauma, self-compassion, and psychological distress in a cohort of 187 participants aged 18-64 years ($M = 30.21$, $SD = 10.581$). Participants were recruited through social networks and completed online questionnaires adapted into Romanian language on childhood trauma, depressive and anxiety symptoms and stress levels, and self-compassion levels. Results showed that childhood emotional abuse was the most common type of trauma reported, with a significant prevalence among participants. The proposed hypotheses were tested using correlational and linear regression analyses. Statistical analyses demonstrated a positive correlation between childhood trauma and psychological distress and a negative association between self-compassion and experienced psychological distress. Self-compassion was also found to have a significant protective effect on psychological distress, being negatively associated with symptoms of depression, anxiety and stress. Regression analyses confirmed that childhood traumas are important predictors of psychological distress in adult life, and that higher levels of self-compassion may mitigate the negative impact of these traumas. Theoretical and practical implications of this study are discussed.

Keywords: childhood trauma, psychological distress, self-compassion, predictor.

How to cite: Stărică, C. & Bordeianu, L. (2025). Childhood Trauma and Self-Compassion as Predictors of Psychological Distress Experienced by Adults. *Anuarul Universității "Petre Andrei" din Iași Fascicula: Asistență Socială, Sociologie, Psihologie*, 31, 194-207.
<https://doi.org/10.63331/upasw/31/19>

1. Introducere

Evenimentele traumatice din perioada copilăriei se dovedesc a fi suficient de comune în rândul oamenilor, 64% de adulți americani raportând că au trăit înainte de vârsta de 18 ani măcar un tip de eveniment traumatic, iar 17,3% au admis că au trăit patru sau mai multe tipuri de experiențe traumatice¹. Persoanele predispuse să fi trăit evenimente traumatice sunt cele tinere, cu vârste între 18 și 29 de ani și întâmpină adesea probleme ca abuzul de substanțe, atașamentul insecurity, comportamente auto-distructive, disociere, insomnie, panică, furie necontrolată, probleme respiratorii și cardiovasculare, susținerea pedepsei corporale ca metodă de disciplinare². Astfel, acest studiu are ca obiectiv să investigheze repercusiunile traumei din copilărie asupra modului în care adulții experimentează distress psihologic și dacă auto-compasiunea este un factor ce contribuie la ameliorarea simptomelor depresive, anxioase și de stres.

Trauma

Trauma poate reprezenta orice experiență cu potențial perturbator și impact negativ care afectează capacitatea unei persoane de a se simți în siguranță, de a manifesta atitudini și comportamente funcționale, experimentând sentimente tulburătoare, frică, disociere, neputință³. Conform Administrației Serviciilor pentru Sănătate Mintală și Abuz de Substanțe Chimice, „trauma rezultă în urma unui eveniment, o serie de evenimente sau un set de circumstanțe experimentate de o persoană ca vătămare fizică sau emoțională care au efecte de lungă durată asupra funcționalității și a stării de bine fizice, sociale, emoționale sau spirituale”. Evenimentele traumatice din copilărie pot avea loc sub forma abuzului emoțional, abuzului fizic, abuzului sexual, neglijării emoționale și fizice.

Distresul psihologic - reprezintă, conform dicționarului de psihologie APA⁴, „un set de simptome fizice și mintale asociate cu fluctuații normale a dispoziției la majoritatea oamenilor”. Totuși, astfel de simptome pot semnaliza începutul unor tulburări anxioase, depresive, schizofrenice sau de somatizare.

Depresia

Depresia reprezintă o tulburare afectivă care poate afecta modul în care se simte o persoană, obiceiurile alimentare și rutina somnului, precum și viața personală, relațională și profesională. Tipurile de depresie includ tulburarea cu perturbare afectivă de tip disruptiv, tulburarea depresivă majoră, distimia, tulburarea disforică premenstruală⁵. Simptomele

¹ Centers for Disease Control and Prevention, “Prevalence of Adverse Childhood Experiences Among U.S. Adults — Behavioral Risk Factor Surveillance System, 2011–2020,” *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 2023, 709–715.

² UNICEF, *Research on Adverse Childhood Experiences (ACE) Study* (Belgrade: UNICEF in Serbia, 2019).

³ Asociația Americană de Psihologie, *Dicționar de psihologie clinică*, în „Traumă” (București: Editura TREI, 2020).

⁴ American Psychological Association, *APA Dictionary of Psychology*, s.v. „Psychological distress,” accesat 15 februarie 2024, <https://dictionary.apa.org/psychological-distress>.

⁵ American Psychiatric Association, *DSM-5: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2016).

depresiei pot include stări de gol, anxietate, tristețe, sentimente de neputință, iritabilitate, frustrare, negativism, neajutorare, lipsa interesului, a energiei sau a plăcerii, somn excesiv sau puțin, dificultăți de concentrare, memorare și luare a deciziilor, schimbări drastice ale apetitului greutatea corporală, ideea suicidară, gânduri despre moarte sau tentative de suicid⁶.

Anxietatea

Anxietatea este o stare de îngrijorare sau frică, caracterizată de anticiparea pericolelor viitoare, fiind asociată cu tensiunea musculară și comportamentul evitant⁷. Anxietatea se poate prezenta sub forma tulburării anxioase generalizate, anxietate de separare, agorafobie, tulburarea de panică, tulburarea anxioasă socială, fobii specifice, mutism selectiv⁸.

Stresul

Stresul este o „stare de îngrijorare sau tensiune mentală” care ne determină să acționăm și să găsim soluții pentru problemele sau amenințările cu care ne confruntăm. Simptomele stresului se pot manifesta sub forma palpitațiilor, a durerilor de cap, a dificultăților de concentrare și adormire, a pierderii apetitului.

Auto-compasiunea

Auto-compasiunea se referă la capacitatea unei persoane de a se raporta la sine cu amabilitate și blândețe în condiții de inadecvare, asociate cu suferința psihică sau eșecul. Aceasta urmărește gradul de sprijin psihologic pe care o persoană și-l poate oferi, având o atitudine auto-suportivă în cadrul experiențelor dureroase, indiferent de sursa cauză, fie proprie, fie provocări din exterior⁹.

Modelul auto-compasiunii funcționează ca un sistem dinamic în care componentele sale sunt interconectate cu scopul ameliorării suferinței generate de cauze interne sau externe. Acesta este comprimat în șase factori distincți: auto-amabilitate, condiția umană și *mindfulness* (nivel ridicat), auto-critică, izolare și supraidentificare (nivel scăzut)¹⁰.

Conform lui Gilbert și colaboratorilor săi, teama de a cultiva emoții pozitive precum fericirea sau compasiunea și rezistența la acestea sunt asociate cu un nivel ridicat de auto-critică. Persoanele care au o tendință pronunțată de a fi auto-critice pot experimenta teama de a fi blânzi cu propriul sine, implicând dificultăți privind dezvoltarea auto-compasiunii¹¹. Pacienții care au o voce internă foarte critică pot experimenta sentimente de anxietate privind intervențiile axate

⁶ National Institute of Mental Health, *Depression*, martie 2024, <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression>.

⁷ American Psychiatric Association, *What Are Anxiety Disorders?*, iunie 2023, <https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders/what-are-anxiety-disorders>.

⁸ American Psychiatric Association, *DSM-5: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2016).

⁹ Kristin D. Neff, „Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself,” *Self and Identity* 2, nr. 2 (2003): 85–101.

¹⁰ Kristin D. Neff, „The Self-Compassion Scale Is a Valid and Theoretically Coherent,” *Mindfulness* (2016), <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>.

¹¹ Paul Gilbert și Stephen Procter, „Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach,” *Clinical Psychology and Psychotherapy* (2006): 353–79.

pe îmbunătățirea nivelului de auto-compasiune. Anumite persoane, în special victimele abuzului și neglijării în copilărie, sunt reticente în fața compasiunii deoarece aceasta aduce la suprafață durerea asociată cu dorința de afecțiune și grijă neîndeplinită în copilărie¹². Există o asociere semnificativă între teama de auto-compasiune și compasiunea primită din exterior cu depresia, anxietatea, stresul¹³, auto-critica și auto-detașarea. De asemenea, oamenii reticenți în fața comportamentului compasional al celorlalți sunt mai predispuși să fi dezvoltat un stil de atașament evitant, teama de compasiune primită fiind asociată semnificativ cu atașamentul evitant. Paul Gilbert arată că nu doar absența compasiunii ar trebui să ne atragă atenția, dar și teama de compasiune, fiind un posibil indicator pentru o voce internă critică. Având în vedere relația puternică dintre auto-critică și depresie, este importantă identificarea temerii de afecte pozitive precum compasiunea și cultivarea compasiunii. O relație ostilă cu propriul sine în rândul celor cu un nivel scăzut de auto-compasiune poate dezvolta un nivel ridicat de auto-vătămare non-suicidară, aceasta fiind puternic asociată cu auto-critica¹⁴.

În studiul realizat de Ehret și colaboratorii săi¹⁵ pe un lot de 101 pacienți cu tulburare depresivă majoră, s-a concluzionat că auto-critica este un factor de risc, iar auto-compasiunea are rol de factor rezilient pentru cei cu simptome depresive¹⁶. Cu cât nivelul de auto-critică este mai ridicat și nivelul auto-compasiunii mai scăzut, cu atât persoanele sunt sub riscul de a avea depresie sau un nivel ridicat de vulnerabilitate de a dezvolta depresie, existând o asociere puternică între acestea. Studiile confirmă că, pe lângă atributele pozitive ale auto-compasiunii privind starea de bine¹⁷ și satisfacția în viață^{18 19}, aceasta poate îndeplini rolul de strategie

¹² Ricks Warren, Elke Smeets, și Kristin Neff, „Self-criticism and Self-compassion: Risk and Resilience,” *Current Psychiatry* 15, no. 12 (2016): 18-33.

¹³ Paul Gilbert et al., „Fears of Compassion and Happiness in Relation to Alexithymia, Mindfulness, and Self-Criticism,” *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice* (2012), <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2011.02046.x>.

¹⁴ Ana Xavier, José Pinto Gouveia, and Marina Cunha, „Non-suicidal Self-Injury in Adolescence: The Role of Shame, Self-Criticism and Fear of Self-Compassion,” *Child & Youth Care Forum* 45, no. 4 (2016): 571–86, <https://doi.org/10.1007/s10566-016-9346-1>.

¹⁵ A. M. Ehret, J. Joormann, and M. Berking, „Examining Risk and Resilience Factors for Depression: The Role of Self-Criticism and Self-Compassion,” *Cognition and Emotion* 29, no. 8 (2015): 1496–1504, <https://doi.org/10.1080/02699931.2014.992394>.

¹⁶ S. D. Bag, C. J. Kilby, J. N. Kent, J. Brooker, și K. A. Sherman, „Resilience, Self-Compassion, and Indices of Psychological Wellbeing: A Not So Simple Set of Relationships,” *Australian Psychologist* 57, nr. 4 (2022): 249–57, <https://doi.org/10.1080/00050067.2022.2089543>.

¹⁷ Kristin D. Neff, Kristin L. Kirkpatrick, și Stephanie S. Rude, „Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning,” *Journal of Research in Personality* 41 (2007): 139–54, <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>.

¹⁸ C. Kim și H. Ko, „The Impact of Self-Compassion on Mental Health, Sleep, Quality of Life and Life Satisfaction among Older Adults,” *Geriatric Nursing* (2018), <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2018.06.005>.

¹⁹ S. D. Bag, C. J. Kilby, J. N. Kent, J. Brooker, și K. A. Sherman, „Resilience, Self-Compassion, and Indices of Psychological Wellbeing: A Not So Simple Set of Relationships,” *Australian Psychologist* 57, nr. 4 (2022): 249–57, <https://doi.org/10.1080/00050067.2022.2089543>.

adaptivă de reglare emoțională atât pentru populațiile sub-clinice, cât și pentru persoanele cu tulburare depresivă majoră²⁰, îmbunătățind reziliența fizică și emoțională.

2. Metodologie

Studiul realizat este constituit dintr-un cadru metodologic corelațional cantitativ. Astfel, prioritatea noastră a fost colectarea datelor de la un număr suficient de mare de participanți pentru a face asocieri și comparații între variabilele de interes a temei de studiu alese. Am avut în vedere datele cantitative pentru determinarea calității relațiilor stabilite între variabile precum experiențele adverse din copilărie, socializarea parentală a emoției, distresul psihologic și auto-compasiunea, precum și rolul moderator al auto-compasiunii în relația dintre experiențele din copilărie și distresul psihologic.

2.1. Participanți

Participanții au fost recrutați prin intermediul rețelelor de socializare precum Facebook și Instagram Stories, postând anunțul de participare la studiu în grupuri de studenți disponibili să completeze chestionare.

La acest studiu au participat 187 de persoane cu vârste cuprinse între 18 și 64 de ani ($M = 30.21$, $SD = 10.581$), dintre care majoritatea sunt femei (82.4% gen feminin, 16% gen masculin și 1.1% non-binari). Respondenții provin preponderent din mediul urban (79.7%), cei din mediul rural fiind în proporție de 20.3%. Totodată, nivelul de educație al participanților este constituit din 33% de participanți ce au terminat doar învățământul liceal, 3.7% participanți cu studii postliceale, 41.5% persoane cu studii de licență, 20.7% participanți cu studii de master și 0.5% persoane cu studii doctorale, predominante la acest studiu fiind persoanele cu studii universitare de licență.

2.2. Măsurători

2.2.1. Caracteristici socio-demografice

Privind caracteristicile socio-demografice ale participanților, aceștia au fost solicitați să răspundă la întrebări referitoare la date despre gen, mediul de proveniență și nivelul de studii.

²⁰ A. Diedrich, M. Grant, S. G. Hofmann, W. Hiller, și M. Berking, „Self-compassion as an Emotion Regulation Strategy in Major Depressive Disorder,” *Behaviour Research and Therapy* 58 (2014): 43–51, <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.05.006>.

2.2.2. Trauma

Chestionarul Traumei din Copilărie

A fost folosit chestionarul traumei din copilărie pentru a măsura existența istoricului traumatic din copilărie conform studiilor^{21,22}, realizat de Bernstein și colaboratorii săi²³. Acesta este un instrument de screening retrospectiv de auto-raportare ce măsoară prezența și severitatea traumei din perioada copilăriei și adolescenței a unei persoane adulte. Chestionarul traumei din copilărie este construit din 28 de itemi distribuiți în șase subscale: abuz fizic, abuz emoțional, abuz sexual, neglijare emoțională, neglijare fizică și subscala de minimizare/negare. Subscala de negare este alcătuită astfel încât, prin modul în care sunt formulate întrebările, să atenueze răspunsurile false pe care participanții le-ar putea oferi prin prisma mecanismelor de apărare: „Am avut o copilărie perfectă”, „Nu aş schimba nimic la familia mea”. Itemii fiecărei scale au răspunsuri pe o scală ordinală *likert* în cinci trepte (1 – niciodată adevărat, 2 – rareori adevărat, 3 – uneori adevărat, 4 – deseori adevărat, 5 – de foarte multe ori adevărat). Fiecare subscală are câte cinci itemi cu scoruri cuprinse între 5 și 25. CTQ este un instrument de încredere, având o consistență internă variind între 0.66 și 0.92 și fiabilitate Test-retest cu coeficienți variind între 0.79 și 0.86²⁴. Acesta poate fi folosit în siguranță cu participanți începând de la vârsta de 14 ani pentru a verifica existența unui trecut traumatic²⁵.

2.2.3. Auto-compasiune

Scala SCS-SF pentru măsurarea auto-compasiunii

Pentru măsurarea dimensiunii psihologice auto-compasiune am folosit forma scurtă a Scalei de Auto-Compasiune realizată de Neff și colaboratorii săi²⁶. Scala de Auto-Compasiune (SCS-SF) este un instrument de auto-raportare ce cuprinde 12 itemi vizând șase aspecte importante regăsite în construcția scalei. Răspunsurile itemilor variază, pe o scală ordinală *likert* în cinci trepte (1 – aproape niciodată, 2 – ocazional, 3 – jumătate din dați, 4 – destul de des, 5 – aproape mereu). Structura acestei scale funcționează ca un sistem multidimensional²⁷ și este

²¹ Thabrew et al., „Evaluating Childhood Adversity,” în *The Psychosomatic Assessment: Strategies to Improve Clinical Practice*, ed. G. A. Fava, N. Sonino, și T. N. Wise (Karger, 2012).

²² Ș. Crișan, M. Stoia, E. Predescu, A. C. Miu, și A. Szentágotai-Tătar, „The Association between Adverse Childhood Events and Cluster C Personality Disorders: A Meta-Analysis,” *Clinical Psychology & Psychotherapy* 30, nr. 6 (2023): 1193–1214, <https://doi.org/10.1002/cpp.2856>.

²³ D. P. Bernstein et al., „Childhood Trauma Questionnaire–Short Form (CTQ-SF),” *APA PsycTests*, 2003, <https://doi.org/10.1037/t09716-000>.

²⁴ Liebschutz et al., „Childhood Trauma Questionnaire (CTQ) Correlations with Prospective Violence Assessment in a Longitudinal Cohort,” *Psychology Assessment* (2018), <https://doi.org/10.1037/pas0000549>.

²⁵ J. M. Hagborg, T. Kalin, și A. Gerdner, „The Childhood Trauma Questionnaire-Short Form (CTQ-SF) used with adolescents - methodological report from clinical and community samples,” *Journal of Child & Adolescent Trauma* 15, nr. 4 (2022): 1199–1213, <https://doi.org/10.1007/s40653-022-00443-8>.

²⁶ Kristin D. Neff, „The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion,” *Mindfulness* 7 (2016): 264–74, <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>.

²⁷ Kristin D. Neff și I. Toth-Kiraly, „Self-Compassion Scale,” în *Handbook of Assessment in Mindfulness Research*, Austin: Springer, 2022, https://doi.org/10.1007/978-3-030-77644-2_36-1.

constituită din șase factori distincți: auto-amabilitate, condiția umană, *mindfulness*, auto-critică, izolare și supraidentificare. Auto-compasiunea este conceptualizată sub forma unui continuum bipolar²⁸. Cei șase factori sunt divizați în două grupe, auto-amabilitatea, condiția umană și *mindfulness* fiind invers proporționale cu auto-critica, izolarea și supraidentificarea. Acestea sunt asociate negativ, iar scorurile itemilor sunt inversate pentru cotarea factorilor auto-critică, izolare și supraidentificare. Scorurile ridicate la cei trei factori negativi ai acestui instrument sunt un bun indicator pentru prezența psihopatologiei²⁹. Deși auto-critica, izolarea și supraidentificarea nu sunt componente directe ale auto-compasiunii, utilizarea lor împreună cu factorii pozitivi pentru determinarea auto-compasiunii are o putere mai mare de predictibilitate a anxietății, depresiei și a stării generale de bine³⁰. Scala auto-compasiunii este unul dintre cele mai utilizate instrumente în cercetările ce presupun studiul auto-compasiunii, prezentând o consistență internă bună în multiple populații și contexte culturale³¹.

2.2.4. Distresul psihologic

Scala DASS-21 pentru măsurarea Anxietății, Depresiei și Stresului

Chestionarul Depression, Anxiety, Stress Scale (forma scurtă DASS-21) este realizat de Lovibond și Lovibond³² și este un instrument de auto-raportare de măsurare a prezenței stărilor afective negative precum depresia, anxietatea și stresul. Acest instrument se poate utiliza pe participanți adulți atât în cadre non-clinice, cât și în cadre clinice. Acesta are calități psihometrice satisfăcătoare, având acuratețe prin comparație cu alte instrumente convenționale și de încredere precum Inventarul de Depresie Beck (BDI) și Inventarul de Anxietate Beck (BAI). Scala de Anxietate din DASS a fost puternic corelată cu BAI ($r = .81$), precum și Scala de Depresie DASS cu Inventarul de Depresie Beck ($r = .74$)³³. Instrumentul este constituit din 21 de itemi³⁴, divizați în trei scale: depresie, anxietate și stres. Fiecare dintre aceste scale are câte șapte itemi. Scala depresiei măsoară simptomele disforice, neputința, auto-deprecierea, lipsa interesului,

²⁸ Kristin D. Neff, „Self-Compassion: Theory, Method, Research and Intervention,” *Annual Review of Psychology* 74 (2023): 193–218, <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>.

²⁹ Kristin D. Neff, „Self-Compassion: Theory, Method, Research and Intervention,” *Annual Review of Psychology* 74 (2023): 193–218, <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>.

³⁰ A. Rakhimov, A. Realo, și N. K. Y. Tang, „The Self-Compassion Scale: Validation and Psychometric Properties within the Exploratory Structural Equation Modeling Framework,” *Journal of Personality Assessment* 105, nr. 3 (2023): 422–435, <https://doi.org/10.1080/00223891.2022.2093731>.

³¹ I. Tóth-Király și K. D. Neff, „Is Self-Compassion Universal? Support for the Measurement Invariance of the Self-Compassion Scale Across Populations,” *Assessment* 28, nr. 1 (2021): 3–21, <https://doi.org/10.1177/1073191120926232>.

³² S. H. Lovibond și P. F. Lovibond, *Depression Anxiety Stress Scales (DASS--21, DASS--42)*, APA PsycTests, 1995, <https://doi.org/10.1037/t01004-000>.

³³ S. H. Lovibond și P. F. Lovibond, *Depression Anxiety Stress Scales (DASS--21, DASS--42)*, APA PsycTests, 1995, <https://doi.org/10.1037/t01004-000>.

³⁴ Marijanović et al., „Use of the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) Questionnaire to Assess Levels of Depression, Anxiety, and Stress in Healthcare and Administrative Staff in 5 Oncology Institutions in Bosnia and Herzegovina During the 2020 COVID-19 Pandemic,” *Medical Science Monitor*, 2021, <https://doi.org/10.12659/MSM.930812>.

anhedonia. Scala anxietății are în vedere efectele musculare scheletice, anxietatea situațională, experiența subiectivă a afectului anxios și gradul de excitare autonomă. Scala stresului evaluează dificultățile de relaxare, irascibilitatea, agitația, reacțiile exagerate și impaciențe. Scala stresului este sensibilă la nivele cronice de excitare non-specifice. Răspunsurile itemilor variază pe o scară ordinală *likert* de la 0 – Nu mi s-a potrivit, 1 – mi s-a potrivit într-o oarecare măsură sau din când în când, 2 – mi s-a potrivit destul de mult sau destul de des, la 3 – mi s-a potrivit foarte mult sau aproape tot timpul. Deși poate fi utilizat pe populații clinice și non-clinice, acest instrument nu are scopul de a diagnostica persoanele, fiind doar un instrument de screening.

2.3. Procedură

Analize statistice

Pentru măsurarea variabilelor propuse am folosit instrumente ai căror itemi i-am trecut prin procedura de fiabilitate a scalei pentru a verifica consistența internă. Astfel, am obținut un grad de fiabilitate satisfăcător pentru două dintre instrumente. Pentru Chestionarul Traumei din Copilărie (CTQ), cu 28 de itemi, răspunsurile participanților au rezultat un scor $\alpha = .77$. Scala de Depresie, Anxietate și Stres (DASS-21), cu 21 de itemi, are un scor $\alpha = .91$. La Scala de Auto-Compașiune (SCS-SF), cu 12 itemi, am obținut o consistență internă de $\alpha = .503$.

3. Rezultate

3.1. Rezultate descriptive și corelații bivariate

În urma analizelor descriptive ale frecvențelor fiecărei subscale a Chestionarului Traumei din Copilărie (CTQ) a rezultat că 40,11% dintre participanți au experimentat în copilărie abuz emoțional sever, 22,46% abuz fizic sever, 11,76% abuz sexual sever, 27,27% neglijare emoțională severă și 14,97% neglijare fizică severă. Remarcăm că forma de abuz experimentată în mod sever în proporția cea mai mare de participanți este cea de abuz emoțional. Simptomele depresive au fost resimțite în mod normal de 33,16%, ușor de 12,30%, 17,11% moderat, sever de 14,44% și extrem de sever de 22,99%. Nivelul de anxietate a fost raportat astfel: 38,50% normal, 5,35% ușor, 11,76% moderat, 9,09% sever și 35,29% extrem de sever. Totodată, 19,25% dintre participanți au resimțit stresul în proporție moderată, severă (17,65%) și extrem de severă (10,16%). Din totalul de 187 de participanți, 33,16% sunt auto-compasionali în mod scăzut, 18,18% moderat, iar 48,66% au un nivel ridicat de auto-compasiune.

Traumă și distres psihologic

Rezultatele au demonstrat o corelație pozitivă moderată și semnificativă între istoricul traumatic din copilărie și distresul psihologic ($r = .413$, $p < .001$). Astfel, înțelegem că există o asocieră între istoricul traumatic al unei persoane cu modul în care aceasta experimentează simptome de depresie, anxietate sau stres. Rezultatele arată că abuzul emoțional este asociat puternic cu neglijarea emoțională ($r = .712$), moderat cu abuzul fizic ($r = .589$), iar neglijarea emoțională crește direct proporțional cu nivelul neglijării fizice ($r = .637$).

Tabelul 1. Matricea corelațională pentru traumă și stres psihologic

Variabile	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Abuz emoțional	1							
2. Abuz fizic	.589**	1						
3. Abuz sexual	.436**	.366**	1					
4. Neglijare emoțională	.712**	.473**	.380**	1				
5. Neglijare fizică	.486**	.473**	.364**	.637**	1			
6. Depresie	.447**	.195**	.205**	.372**	.236**	1		
7. Anxietate	.424**	.234**	.203**	.326**	.205**	.757**	1	
8. Stres	.425**	.202**	.206**	.364**	.164*	.787**	.735*	1

Notă: * corelația este semnificativă $p < 0.05$ (ambele capete), ** corelația este semnificativă $p < 0.01$ (ambele capete)

Auto-compasiune și stres psihologic

Rezultatele au relevat o corelație puternică semnificativă ($r = -.695$, $p < 0.01$) între auto-compasiune și stres psihologic, evidențiind o relație invers proporțională. Astfel, observăm că există o asocier negativă între auto-compasiune și stres psihologic. De asemenea, asociind subscalele instrumentelor, înțelegem că există corelații moderate între depresie cu auto-amabilitate, auto-critică, condiția umană, *mindfulness* și o corelație puternică cu supraidentificarea. Astfel, cu cât o persoană experimentează simptome depresive, cu atât aceasta este mai predispusă să fie critică cu sinele și să se identifice cu emoțiile și situațiile negative, precum să aibă dificultăți în a-și oferi amabilitate, de a practica *mindfulness* și de a se raporta la propriile eșecuri prin lentila condiției umane. Astfel de asocieri sunt importante, deoarece auto-critica constituie un factor de risc în dezvoltarea simptomatologiei depresive și a altor tulburări.

Tabelul 2. Matricea corelațională pentru auto-compasiune și stres psihologic

Variabile	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Auto_amabilitate	1								
2. Auto-critică	-.469**	1							
3. Condiția umană	.547**	-.284**	1						
4. Izolare	-.375**	.670**	-.269**	1					
5. <i>Mindfulness</i>	.776**	-.400**	.504**	-.424**	1				
6. Supraidentificare	-.483**	.711**	-.292**	.727**	-.477**	1			
7. Depresie	-.515**	.557**	-.298**	.586**	-.521**	.635**	1		
8. Anxietate	-.450**	.465**	-.248**	.526**	-.499**	.532**	.757**	1	
9. Stres	-.420**	.487**	-.281**	.537**	-.526**	.564**	.787**	.735**	1

Notă: ** corelația este semnificativă $p < 0.01$ (ambele capete)

3.2. Analiza regresiei liniare

Pentru a demara această procedură am corelat cele trei variabile auto-compasiune ($M = 3.00$, $SD = .893$) traumă ($M = 52.58$, $SD = 19.961$) și stres psihologic ($M = 24.71$, $SD = 16.259$), existând asocieri moderate între traumă cu auto-compasiune ($r = -.374$, $Sig. = .000$) și stres psihologic ($r = .413$, $Sig. = .000$) și o asocier puternică între auto-compasiune și stres psihologic ($r = -.695$, $Sig. = .000$).

Modelul 1

Pentru a înțelege în detaliu relația dintre traumă, auto-compasiune și distresul psihologic, am realizat un model de regresie liniară simplu, având trauma ca predictor al distresului psihologic. Rezultatele au arătat că trauma are un efect semnificativ asupra distresului psihologic ($\beta = .413$, $SE = .055$, $p < 0.001$). Modelul a explicat 17% din variația distresului psihologic ($R^2 = 0.170$), indicând o relație semnificativă între traumă și distres psihologic.

Modelul 2

În al doilea pas, am adăugat auto-compasiunea în model. Rezultatele au arătat că auto-compasiunea are un efect negativ semnificativ asupra distresului psihologic ($\beta = -.628$, $SE = 1.012$, $p < 0.001$), sugerând că niveluri mai ridicate de auto-compasiune sunt asociate cu niveluri mai scăzute de distres psihologic. Modelul extins a explicat 51% din variația distresului psihologic ($R^2 = 0.510$), o îmbunătățire semnificativă față de modelul inițial.

Tabelul 3. Rezultatele analizei de regresie

	Predictori	R	R ²	B	SE	β	t	MS	F	Sig.
Model 1	Traumă	.413	.170	.336	3.07	.413	6.16	8367.80	37.94	.000
Model 2	Auto Compas.	.714	.510	-11.428	4.59	-.628	-11.29	12531.06	95.64	.000

4. Discuții

Asocierea dintre traumă și distres psihologic

Rezultatele au demonstrat o corelație pozitivă moderată și semnificativă între istoricul traumatic din copilărie și distresul psihologic ($r = .413$, $p < .001$). Aceasta confirmă ipoteza că trauma este asociată cu niveluri crescute de anxietate, depresie și stres. Corelațiile subscalelelor indică relații similare între diferite tipuri de abuz și neglijare și distresul psihologic. Cele mai puternice corelații au fost între abuzul emoțional și depresie ($r = .447$), anxietate ($r = .424$) și stres ($r = .425$), subliniind impactul puternic al abuzului emoțional asupra sănătății mentale. Neglijarea emoțională a arătat de asemenea corelații semnificative cu depresia, anxietatea și stresul, evidențiind importanța validării emoționale în dezvoltarea sănătății mentale. Aceste rezultate evidențiază impactul experiențelor traumatiche asupra capacității de reglare emoțională a adulților, trauma fiind direct proporțională cu posibilitatea de a trăi stări de depresie, anxietate și stres. Cu cât gradul de severitate al traumei experimentate este mai mare, cu atât cresc șansele de a dezvolta simptome depresive, anxioase și de stres. Cu atât mai mult, observăm că abuzul emoțional din copilărie este una dintre cele mai comune forme de abuz în rândul participanților la acest studiu care poate afecta viața unei persoane pe o perioadă îndelungată³⁵. Analizele

³⁵ Günter Fischer și Peter Riedesser, *Tratat de Psihotraumatologie* (București: Editura TREI, 2001).

realizate au confirmat că trauma din copilărie are rol de predictor asupra distresului psihologic experimentat de adulți, conform studiilor^{36,37,38}.

Trauma și auto-compasiunea ca predictor ai distresului psihologic

Analiza de regresie liniară a arătat că trauma are un efect semnificativ asupra distresului psihologic și că auto-compasiunea reduce semnificativ distresul psihologic. Am remarcat că auto-compasiunea este un predictor puternic al distresului psihologic și poate avea rol protector pentru persoanele care se confruntă cu niveluri ridicate de depresie, anxietate și stres. Acest fapt încurajează îmbunătățirea nivelului de auto-compasiune pentru ameliorarea stărilor de depresie, anxietate și stres³⁹, cu atât mai mult când auto-compasiunea este un predictor al stării de bine⁴⁰.

4.1. Limitări

Una dintre limitele principale o reprezintă scorul scăzut al consistenței interne la nivelul auto-compasiunii ($\alpha = .53$), ridicând întrebări asupra gradului de replicabilitate al răspunsurilor, deoarece *alpha cronbach* este sub pragul acceptat ($\alpha < .70$). Este posibil ca factorii culturali, diferențele la nivelul celor trei populații ale eșantionului și utilizarea formei scurte a instrumentului SCS să influențeze consistența internă a auto-compasiunii.

Am inclus toate categoriile de vârstă, lucru care poate interfera cu îndeplinirea obiectivelor propuse prin influența factorilor psihologici caracteristici fiecărei generații. Cu cât eșantionul prezintă o diversitate mai mare în vârste și generații, e posibil ca răspunsurile itemilor să fie la fel de diverși, ducând la omogenitate scăzută și la o distribuție prea împrăștiată.

Deși există o corelație negativă semnificativă între traumă și auto-compasiune, aceasta a rezultat a fi o corelație slabă, care poate fi probabil explicată mai bine de prezența unor factori mediatori sau moderatori.

4.2. Implicații și direcții viitoare de cercetare

În ceea ce privește promovarea auto-compasiunii în intervențiile de sănătate mintală, s-a observat că auto-compasiunea are un rol important în gestionarea distresului psihologic, fapt

³⁶ Paulo C. Ferrajão și Ask Elklit, „The Contributions of Different Types of Trauma and World Assumptions to Predicting Psychological Distress,” *Traumatology* 26, nr. 1 (2020): 137–46, <https://doi.org/10.1037/trm0000208>.

³⁷ Lijun Zhang et al., „Childhood Trauma and Psychological Distress: A Serial Mediation Model among Chinese Adolescents,” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, nr. 13 (2021): 6808, <https://doi.org/10.3390/ijerph18136808>.

³⁸ Mahmoudi, M., Saberi, H., și S. Bashardoust. „Predicting Psychological Distress Based on Childhood Trauma with the Mediating Role of Alexithymia.” *Advances in Cognitive Science* 24, nr. 3 (2022): 41–56.

³⁹ Marsh, I. C., S. W. Y. Chan, și A. MacBeth. „Self-Compassion and Psychological Distress in Adolescents—a Meta-Analysis.” *Mindfulness* 9, nr. 4 (2018): 1011–27. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>.

⁴⁰ Basher, E. „Mindfulness, and Self-Compassion as a Predictors of Psychological Well-Being.” *American Journal of Arts and Human Science* 1, nr. 4 (2022): 16–19. <https://doi.org/10.54536/ajahs.v1i4.940>.

confirmat de literatura de specialitate^{41,42}. Auto-compasiunea a fost identificată ca un factor protector împotriva distresului psihologic și poate contribui la reducerea simptomelor de anxietate, depresie și stres. Aceste constatări subliniază importanța dezvoltării auto-compasiunii în rândul indivizilor cu nivele înalte de depresie, anxietate și stres și a implementării unor intervenții centrate pe creșterea auto-compasiunii pentru a sprijini sănătatea mintală și emoțională. Acest fapt sugerează că strategiile centrate pe dezvoltarea auto-compasiunii pot fi promițătoare în tratarea și gestionarea problemelor de sănătate mintală.

Având în vedere asocierea slabă, dar semnificativă dintre traumă și auto-compasiune, această asociere necesită investigații suplimentare, utilizând poate forma lungă a instrumentului de auto-compasiune pentru a înțelege în profunzime această relație.

5. Concluzii

A fost confirmată ipoteza că trauma din copilărie este asociată cu niveluri crescute de anxietate, depresie și stres la adulți. Istoricul traumatic, în special abuzul emoțional și neglijarea emoțională, au un impact semnificativ asupra sănătății mintale, subliniind importanța prevenirii și tratării timpurii a acestor experiențe adverse. De asemenea, trauma și auto-compasiunea au rol de predictor ai distresului psihologic experimentat de adulți, iar auto-compasiunea poate contribui la ameliorarea distresului psihologic prin rolul său protector.

References

- American Psychiatric Association. *DSM-5: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2016.
- American Psychological Association. *APA Dictionary of Psychology*. S.v. „Psychological distress.” Accesat 15 februarie 2024. <https://dictionary.apa.org/psychological-distress>.
- American Psychiatric Association. *What Are Anxiety Disorders?* Iunie 2023. <https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders/what-are-anxiety-disorders>.
- Asociația Americană de Psihologie. *Dicționar de psihologie clinică*. În „Traumă”. București: Editura TREI, 2020.
- Bag, S. D., C. J. Kilby, J. N. Kent, J. Brooker, și K. A. Sherman. „Resilience, Self-Compassion, and Indices of Psychological Wellbeing: A Not So Simple Set of Relationships.” *Australian Psychologist* 57, nr. 4 (2022): 249–257. <https://doi.org/10.1080/00050067.2022.2089543>.
- Basher, E. „Mindfulness, and Self-Compassion as a Predictors of Psychological Well-Being.” *American Journal of Arts and Human Science* 1, nr. 4 (2022): 16–19. <https://doi.org/10.54536/ajahs.v1i4.940>.
- Bernstein, Daniel P., Jack A. Stein, Michael D. Newcomb, Elizabeth Walker, Donna Pogge, Tanya Ahluvalia, Joseph Stokes, Linda Handelsman, Marcia Medrano, Deborah Desmond, și William Zule. „Childhood

⁴¹ Li, Q., J. Wu, și Q. Wu. „Self-Compassion Buffers the Psychological Distress from Perceived Discrimination Among Socioeconomically Disadvantaged Emerging Adults: A Longitudinal Study.” *Mindfulness* 13, nr. 2 (2022): 500–508. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01810-6>.

⁴² García-Campayo, J., A. Barceló-Soler, D. Martínez-Rubio, J. Navarrete, A. Pérez-Aranda, A. Feliu-Soler, J. V. Luciano, R. Baer, W. Kuyken, și J. Montero-Marin. „Exploring the Relationship Between Self-Compassion and Compassion for Others: The Role of Psychological Distress and Wellbeing.” *Assessment* 31, nr. 5 (2024): 1038–1051. <https://doi.org/10.1177/10731911231203966>.

- Trauma Questionnaire–Short Form (CTQ-SF)." *APA PsycTests*, 2003. <https://doi.org/10.1037/t09716-000>.
- Centers for Disease Control and Prevention. "Prevalence of Adverse Childhood Experiences Among U.S. Adults — Behavioral Risk Factor Surveillance System, 2011–2020." *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 2023, 709–715.
- Crișan, Ștefan, Mădălina Stoia, Elena Predescu, Andrei C. Miu, și Anca Szentágotai-Tătar. „The Association between Adverse Childhood Events and Cluster C Personality Disorders: A Meta-Analysis." *Clinical Psychology & Psychotherapy* 30, nr. 6 (2023): 1193–1214. <https://doi.org/10.1002/cpp.2856>.
- Diedrich, A., M. Grant, S. G. Hofmann, W. Hiller, și M. Berking. „Self-compassion as an Emotion Regulation Strategy in Major Depressive Disorder." *Behaviour Research and Therapy* 58 (2014): 43–51. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.05.006>.
- Ehret, A. M., J. Joormann, and M. Berking. „Examining Risk and Resilience Factors for Depression: The Role of Self-Criticism and Self-Compassion." *Cognition and Emotion* 29, no. 8 (2015): 1496–1504. <https://doi.org/10.1080/02699931.2014.992394>.
- Fischer, Günter, și Peter Riedesser. *Tratat de Psihotraumatologie*. București: Editura TREI, 2001.
- Ferrajão, Paulo C., și Ask Elklit. „The Contributions of Different Types of Trauma and World Assumptions to Predicting Psychological Distress." *Traumatology* 26, nr. 1 (2020): 137–46. <https://doi.org/10.1037/trm0000208>.
- Gilbert, Paul, și Stephen Procter. „Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach." *Clinical Psychology and Psychotherapy* (2006): 353–79.
- Gilbert, Paul, et al. „Fears of Compassion and Happiness in Relation to Alexithymia, Mindfulness, and Self-Criticism." *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice* (2012). <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2011.02046.x>.
- Hagborg, J. M., T. Kalin, și A. Gerdner. „The Childhood Trauma Questionnaire-Short Form (CTQ-SF) used with adolescents - methodological report from clinical and community samples." *Journal of Child & Adolescent Trauma* 15, nr. 4 (2022): 1199–1213. <https://doi.org/10.1007/s40653-022-00443-8>.
- García-Campayo, J., A. Barceló-Soler, D. Martínez-Rubio, J. Navarrete, A. Pérez-Aranda, A. Feliu-Soler, J. V. Luciano, R. Baer, W. Kuyken, și J. Montero-Marin. „Exploring the Relationship Between Self-Compassion and Compassion for Others: The Role of Psychological Distress and Wellbeing." *Assessment* 31, nr. 5 (2024): 1038–1051. <https://doi.org/10.1177/10731911231203966>.
- Kim, C., și H. Ko. „The Impact of Self-Compassion on Mental Health, Sleep, Quality of Life and Life Satisfaction among Older Adults." *Geriatric Nursing* (2018). <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2018.06.005>.
- Li, Q., J. Wu, și Q. Wu. „Self-Compassion Buffers the Psychological Distress from Perceived Discrimination Among Socioeconomically Disadvantaged Emerging Adults: A Longitudinal Study." *Mindfulness* 13, nr. 2 (2022): 500–508. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01810-6>.
- Liebschutz, Jane M., et al. „Childhood Trauma Questionnaire (CTQ) Correlations with Prospective Violence Assessment in a Longitudinal Cohort." *Psychology Assessment*, 2018. <https://doi.org/10.1037/pas0000549>.
- Lovibond, S. H., și P. F. Lovibond. *Depression Anxiety Stress Scales (DASS--21, DASS--42)*. APA PsycTests, 1995. <https://doi.org/10.1037/t01004-000>.

- Mahmoudi, M., Saberi, H., și S. Bashardoust. „Predicting Psychological Distress Based on Childhood Trauma with the Mediating Role of Alexithymia.” *Advances in Cognitive Science* 24, nr. 3 (2022): 41–56.
- Marijanović, et al. „Use of the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) Questionnaire to Assess Levels of Depression, Anxiety, and Stress in Healthcare and Administrative Staff in 5 Oncology Institutions in Bosnia and Herzegovina During the 2020 COVID-19 Pandemic.” *Medical Science Monitor*, 2021. <https://doi.org/10.12659/MSM.930812>.
- Marsh, I. C., S. W. Y. Chan, și A. MacBeth. „Self-Compassion and Psychological Distress in Adolescents—A Meta-Analysis.” *Mindfulness* 9, nr. 4 (2018): 1011–27. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>.
- National Institute of Mental Health. *Depression*. Martie 2024. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression>.
- Neff, Kristin D. „Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself.” *Self and Identity* 2, nr. 2 (2003): 85–101.
- Neff, Kristin D., Kristin L. Kirkpatrick, și Stephanie S. Rude. „Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning.” *Journal of Research in Personality* 41 (2007): 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>.
- Neff, Kristin D. „The Self-Compassion Scale Is a Valid and Theoretically Coherent.” *Mindfulness* (2016). <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>.
- Neff, Kristin D., și I. Toth-Kiraly. „Self-Compassion Scale.” În *Handbook of Assessment in Mindfulness Research*. Austin: Springer, 2022. https://doi.org/10.1007/978-3-030-77644-2_36-1.
- Neff, Kristin D. „Self-Compassion: Theory, Method, Research and Intervention.” *Annual Review of Psychology* 74 (2023): 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>.
- Rakhimov, A., A. Realo, și N. K. Y. Tang. „The Self-Compassion Scale: Validation and Psychometric Properties within the Exploratory Structural Equation Modeling Framework.” *Journal of Personality Assessment* 105, nr. 3 (2023): 422–435. <https://doi.org/10.1080/00223891.2022.2093731>.
- Thabrew, P., et al. „Evaluating Childhood Adversity.” În *The Psychosomatic Assessment: Strategies to Improve Clinical Practice*, editat de G. A. Fava, N. Sonino, și T. N. Wise. Karger, 2012.
- Tóth-Király, I., și K. D. Neff. „Is Self-Compassion Universal? Support for the Measurement Invariance of the Self-Compassion Scale Across Populations.” *Assessment* 28, nr. 1 (2021): 3–21. <https://doi.org/10.1177/1073191120926232>.
- Zhang, Lijun, Xia Ma, Xiaoyan Yu, Mengya Ye, Ning Li, Shaoyang Lu, și Jing Wang. „Childhood Trauma and Psychological Distress: A Serial Mediation Model among Chinese Adolescents.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, nr. 13 (2021): 6808. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136808>.
- UNICEF. *Research on Adverse Childhood Experiences (ACE) Study*. Belgrade: UNICEF in Serbia, 2019.
- Warren, Ricks, Elke Smeets, și Kristin Neff. „Self-criticism and Self-compassion: Risk and Resilience.” *Current Psychiatry* 15, no. 12 (2016): 18–33.
- Xavier, Ana, José Pinto Gouveia, and Marina Cunha. „Non-suicidal Self-Injury in Adolescence: The Role of Shame, Self-Criticism and Fear of Self-Compassion.” *Child & Youth Care Forum* 45, no. 4 (2016): 571–86. <https://doi.org/10.1007/s10566-016-9346-1>.