T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

OLUMSUZ ÇOCUKLUK ÇAĞI YAŞANTILARI VE SAVUNMA MEKANİZMALARININ UTANÇ VE SUÇLULUĞU YORDAMASI

MELEK SENEM ŞAPÇI
22736085

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. SEHER MERVE ERUS

2025

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

OLUMSUZ ÇOCUKLUK ÇAĞI YAŞANTILARI VE SAVUNMA MEKANİZMALARININ UTANÇ VE SUÇLULUĞU YORDAMASI

MELEK SENEM ŞAPÇI
22736085
ORCID NO: 0009-0001-4825-6115

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. SEHER MERVE ERUS

TEMMUZ 2025

Melek Senem ŞAPÇI tarafından hazırlanan "Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları ve Savunma Mekanizmalarının Utanç ve Suçluluğu Yordaması" başlıklı çalışma, **03/07/2025** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında **YÜKSEK LİSANS** tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman	**İmza**
Doç. Dr. Seher Merve ERUS	……

Jüri Üyeleri	**İmza**
Prof. Dr. Fulya TÜRK	……
Dr. Öğr. Üyesi Derya ERYİĞİT	……

ÖZET

OLUMSUZ ÇOCUKLUK ÇAĞI YAŞANTILARI VE SAVUNMA MEKANİZMALARININ UTANÇ VE SUÇLULUĞU YORDAMASI

Bu araştırmanın amacı, olumsuz çocukluk yaşantıları ve savunma mekanizmalarının bireylerin utanç ve suçluluk duyguları ile ilişkisini incelemektir. Ayrıca araştırma kapsamında katılımcıların utanç ve suçluluk düzeylerinde cinsiyet, medeni durum, yaş, algılanan sosyoekonomik durum ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Araştırma grubunu Türkiye'de yaşamakta olan 18-75 yaşları arasında 523 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada, "Kişisel Bilgi Formu", "Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği", "Savunma Biçimleri Testi" ve "Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği" kullanılmıştır. Katılımcıların utanç ve suçluluk düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Katılımcıların utanç ve suçluluk düzeylerinde medeni durum, yaş, algılanan sosyoekonomik düzey ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ve savunma mekanizmalarının utanç ve suçluluğu ne ölçüde yordadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucu utanç ve suçluluk düzeylerinin medeni durum, yaş ve algılanan sosyoekonomik düzeye göre; utancın ise cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Utanç ve suçluluk düzeylerinin eğitim düzeyi ile; suçluluk düzeyinin ise cinsiyet değişkeni ile aralarında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre katılımcıların olgun, nevrotik, immatür savunma mekanizmaları ve olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının utancı anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Suçluluk için yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre ise katılımcıların nevrotik, immatür savunma mekanizmaları ve olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının suçluluğu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Araştırmanın bulguları, alanyazın ışığında tartışılmış, öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, savunma mekanizmaları, utanç, suçluluk

ABSTRACT

THE PREDICTION OF SHAME AND GUILT THROUGH ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES AND DEFENSE MECHANISMS

The aim of this study is to examine the relationship between adverse childhood experiences and defense mechanisms with individuals' feelings of shame and guilt. Additionally, the study investigates whether participants' levels of shame and guilt significantly differ according to gender, marital status, age, perceived socioeconomic status, educational level, mother's educational level, father's educational level, number of siblings, and childhood family environment. The research group consists of 523 individuals aged between 18 and 75 living in Turkey. In the study, the "Personal Information Form," "Adverse Childhood Experiences Questionnaire," "Defense Style Questionnaire," and "Trait Shame and Guilt Scale" were used. An independent samples t-test was conducted to determine whether there was a significant difference in participants' levels of shame and guilt based on gender variable. A one-way analysis of variance (ANOVA) was performed to determine whether there was a significant difference in participants' levels of shame and guilt based on marital status, age, perceived socioeconomic level and educational level. Multiple regression analysis was conducted to determine the extent to which adverse childhood experiences and defense mechanisms predict shame and guilt. As a result of the analyses, it was found that levels of shame and guilt significantly differed according to marital status, age, and perceived socioeconomic level; and shame significantly differed according to gender. No significant differences were found between levels of shame and guilt and the variable of educational level and no significant difference was found between guilt level and gender. According to the results of the multiple regression analysis, it was found that participants' mature, neurotic, and immature defense mechanisms and adverse childhood experiences significantly predicted shame. According to the results of the multiple regression analysis for guilt, it was found that participants' neurotic and immature defense mechanisms and adverse childhood experiences significantly predicted guilt. The findings of the study were discussed in light of the literature, and suggestions were presented.

Keywords: adverse childhood experiences, defense mechanisms, shame, guilt

ÖN SÖZ

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve birikimleriyle bana yol gösteren, mesleki gelişimime katkı sağlayan Yıldız Teknik Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'ndaki tüm değerli hocalarıma en içten teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans tez sürecimde rehberliği, yapıcı geri bildirimleri ve desteğiyle bana yol gösteren danışmanım Doç. Dr. Seher Merve ERUS'a, tez savunmam sırasında kıymetli katkı ve değerlendirmeleriyle sürece ışık tutan tez jürisi üyelerim Prof. Dr. Fulya TÜRK ve Dr. Öğr. Üyesi Derya ERYİĞİT'e de ayrıca teşekkür ederim.

Yüksek lisansa başvuru kararını verdiğim ilk andan tezimi teslim ettiğim güne kadar her aşamada yanımda olan, yalnızca akademik anlamda değil, duygusal olarak da en büyük desteğim olan canım arkadaşım Arş. Gör. Sümeyye SAĞANAK'a ne kadar teşekkür etsem azdır. Ne zaman içinden çıkamadığım bir durum olsa çözüm üreten, yol gösteren, hatta çoğu zaman benim yerime endişelenip bana güç veren bir yol arkadaşıydı. Sen olmasaydın bu kadar içime sinen bir çalışma ortaya koymam mümkün olmazdı. Yine ders döneminden itibaren bilgi desteğinin yanı sıra içten motivasyonuyla yanımda olan sevgili arkadaşım Derya YAZICI ÇİÇEK'e de teşekkür ederim. Bunun yanında tez sürecinde gerek manevi destekleriyle gerek yanımda hissettirdikleri varlıklarıyla süreci benim için kolaylaştıran Hilal, Hüsniye, İrem, Sare, Ruken, Şerif, Çağla, Eda ve adını burada anamadığım tüm dostlarıma da yürekten teşekkür ederim. Bu zorlu süreçte yanımda olmanız benim için çok kıymetliydi. İyi ki varsınız.

Ve elbette her zaman en büyük desteğim olan aileme… Sevgili babam Kenan ŞAPÇI, annem H. Serpil ŞAPÇI ve kardeşim M. Kerem ŞAPÇI; sabrınız, anlayışınız ve sonsuz desteğinizle bu süreci tamamlamamda en büyük pay size ait. Varlığınız ve sevginiz her zaman en büyük motivasyon kaynağım oldu. Hepinize ayrı ayrı teşekkür ederim.

Melek Senem ŞAPÇI

Temmuz, 2025; İstanbul

İÇİNDEKİLER

ÖZET iii
ABSTRACT iv
ÖN SÖZ v
TABLOLAR LİSTESİ ix
ŞEKİLLER LİSTESİ x
KISALTMALAR LİSTESİ xi
1. GİRİŞ 1
1.1. Araştırmanın Amacı 9
1.2. Araştırmanın Önemi 10
1.3. Araştırmanın Varsayımları 12
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları 12
1.5. Tanımlar 13
1.5.1. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları 13
1.5.2. Savunma Mekanizmaları 13
1.5.3. Utanç 14
1.5.4. Suçluluk 14
2. KURAMSAL ÇERÇEVE 15
2.1. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları 15
2.1.1. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantılarını Tanımlama 16
2.1.2. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantılarını Arttıran Etkenler 24
2.1.3. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları ile Ebeveyn İlişkileri 26
2.1.4. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantılarının Etkileri 26
2.1.5. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantılarını Tanılamak ve Önlemek 31
2.1.6. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları ile Başa Çıkma Stratejileri 33
2.2. Savunma Mekanizmaları 33
2.2.1. Savunma Mekanizmalarının Kuramsal Temeli 36
2.2.2. Gelişimsel Süreci 37
2.2.3. Sınıflandırılması 39
2.2.4. Savunma Mekanizmaları ve Psikopatoloji 47
2.2.5. Başa çıkma Stratejileri ile Savunma Mekanizmalarının Karşılaştırılması 48
2.3. Utanç ve Suçluluk 49
2.3.1. Öz-Bilinçli Duygular ve Sınıflandırılması 49
2.3.2. Utanç ve Suçluluk 51
2.3.3. Utanç ve Suçluluk Gelişimsel Yönü 54
2.3.4. Utanç ve Suçluluk ile Psikopatoloji 55

2.3.5. Utanç ve Suçlulukla İlişkili Psikanalitik Perspektif 55
2.3.6. Utanç, Suçluluk ve Bağlantılı Değişkenler 56
2.3.7. Kültürel Perspektiften Utanç ve Suçluluk 56
2.4. İlgili Araştırmalar 57
2.4.1. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantılarına Dair Araştırmalar 57
2.4.2. Savunma Mekanizmalarına Dair Araştırmalar 59
2.4.3. Utanç ve Suçluluğa Dair Araştırmalar 59
3. YÖNTEM 62
3.1. Araştırmanın Modeli 62
3.2. Araştırma Grubu 62
3.3. Veri Toplama Araçları 63
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 64
3.3.2. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği 64
3.3.3. Savunma Biçimleri Testi 64
3.3.4. Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği 66
3.4. Verilerin Toplanması 67
3.5. Verilerin Analizi 67
4. BULGULAR 73
4.1. Değişkenlere Yönelik Betimsel İstatistikler 73
4.2. Demografik Değişkenlerin Utanç ve Suçluluk Üzerindeki Farklılığının İncelenmesine Yönelik Bulgular 75
4.2.1. Cinsiyete Göre Utanç ve Suçluluk Düzeyi 75
4.2.2. Medeni Duruma Göre Utanç ve Suçluluk Düzeyi 76
4.2.3. Yaşa Göre Utanç ve Suçluluk Düzeyi 77
4.2.4. Algılanan Sosyoekonomik Düzeye Göre Utanç ve Suçluluk Düzeyi 79
4.2.5. Eğitim Düzeyine Göre Utanç ve Suçluluk Düzeyi 80
4.3. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları ile Savunma Mekanizmalarının Utanç ve Suçluluğu Yordamasına İlişkin Bulgular 82
5. TARTIŞMA VE YORUM 87
5.1. Utanç ve Suçluluğun Demografik Değişkenlere Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermemesine Yönelik Tartışma ve Yorum 87
5.2. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları ve Savunma Mekanizmalarının Utanç ve Suçluluğu Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum 94
6. SONUÇ VE ÖNERİLER 105
6.1. Sonuç 105
6.2. Öneriler 105
6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler 106

6.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler 107
7. KAYNAKÇA 109
EKLER 131

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Grubundaki Katılımcılara Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri 63

Tablo 2. Utanç Bağımlı Değişkeni – Demografik Değişkenler İçin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri 69

Tablo 3. Suçluluk Bağımlı Değişkeni – Demografik Değişkenler İçin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri 70

Tablo 4. Ölçekler İçin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri 71

Tablo 5. Değişkenlerin Toplam Puanlarına Ait Standart Sapma, Standart Hata, Ranj, Minimum ve Maksimum Değerleri 74

Tablo 6. Utanç ve Suçluluğun Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bağımsız Örneklemler t-Testi Sonuçları 75

Tablo 7. Utancın Medeni Duruma Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Welch Testi Sonuçları 76

Tablo 8. Suçluluğun Medeni Duruma Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 77

Tablo 9. Utanç ve Suçluluğun Yaşa Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Welch Testi Sonuçları 78

Tablo 10. Utancın Algılanan Sosyoekonomik Düzeye Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Welch Testi Sonuçları 79

Tablo 11. Suçluluğun Algılanan Sosyoekonomik Düzeye Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 80

Tablo 12. Utanç ve Suçluluğun Eğitim Düzeyine Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları 81

Tablo 13. Utanç ve Suçluluğun Eğitim Düzeyine Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Welch Testi Sonuçları 81

Tablo 14. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları, Savunma Mekanizmaları Utanç ve Suçluluk ile Arasındaki İlişkiye Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları..... 82

Tablo 15. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları ve Savunma Mekanizmalarının Utancı Yordayıp Yordamadığını Belirlemek İçin Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 84

Tablo 16. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları ve Savunma Mekanizmalarının Suçluluğu Yordayıp Yordamadığını Belirlemek İçin Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları..... 85

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Öz-bilinçli değerlendirme duygularının yapısal modeli (Lewis, 2007, s.137) 52

KISALTMALAR LİSTESİ

ACE	: Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları
APA	: Amerikan Psikoloji Birliği
CDC	: Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri
ÇÇOYÖ	: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği
DSM-IV	: Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı IV. Versiyonu
PCE	: Olumlu Çocukluk Deneyimleri
SDÖ-45	: Semptom Değerlendirme Ölçeği-45
SPSS	: Sosyal Bilimler İstatistik Paketi
SUSÖ	: Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği
TAT	: Tematik Algı Testi
TOSCA	: Öz-Bilinçli Duyguları Ölçme Envanteri
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü

1. GİRİŞ

Duygular, yalnızca anlık tepkiler değil, insan yaşamını yönlendiren, kararları şekillendiren ve bireyin kendisiyle ve çevresiyle kurduğu bağı temelden etkileyen yapılar olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikolojideki duygulara dair en yaygın görüş, duyguların esasen içsel ve kişisel tepkiler olarak görülmesi olsa da duygular, bireyin hem içsel deneyimlerini hem de sosyal çevresiyle kurduğu ilişkileri düzenlemede temel bir rol oynar (Parkinson, 1996). Bu deneyimlerin çeşitliliği yalnızca bireyin iç dünyasından değil, aynı zamanda içinde bulunulan bağlamdan, gözlemcinin bakış açısından ve duyguyu şekillendiren bilişsel süreçlerin farklı gelişiminden kaynaklanmaktadır (Tangney vd., 2005). Sosyal öğrenme ve gelişim psikolojisi perspektifinden bakıldığında ise çocuklar çoğu zaman, kendi duygu ve düşüncelerini değil, başkalarının onlar hakkında ne düşündüğünü ve hissettiğini gözlemleyerek duygusal deneyimlerini öğrenmektedirler (Gilbert, 2004). Bu bilgiyi destekler şekilde Kemper (1978), duyguların çoğunluğunun sosyal ilişkilere dair hatırda kalan ya da hayal edilenler tarafından oluştuğundan bahsetmektedir. Bu bağlamda, duygular yalnızca bireyin iç dünyasını yansıtan öznel yaşantılar değil, aynı zamanda sosyal olarak öğrenilen ve toplumsal normlarla biçimlenen karmaşık yapılar olarak karşımıza çıkmaktadır.

Duygular, çoğu zaman tekil bir kategoriymiş gibi ele alınsa da kuramsal düzeyde farklı alt sınıflara ayrılmaktadır. Bu sınıflandırmalarda "birincil", "ikincil" ya da "türev" gibi kavramlara başvurulması, duygusal gelişimin evrelerine ilişkin çeşitli alternatif yaklaşımların ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır (Lewis vd., 1989). Bu yaklaşımlardan biri de öz-bilinçli duygulardır. Son yıllarda "duygusal bilim" alanının ivme kazanması ve bu doğrultuda Amerikan Psikoloji Derneği'nin 2001 yılında yayımlamaya başladığı *Emotion* adlı akademik derginin alan yazına kazandırılması, duygular üzerine yapılan bilimsel çalışmaların kayda değer biçimde arttığını gösterse de öz-bilinçli duygular üzerine yapılan araştırmalarda benzer bir artış görülmemektedir (Tangney ve Robins, 2004). Oysa utanç, suçluluk, mahcubiyet ve gurur gibi öz-bilinçli duygular temel duygulardan ayrılan yapısal ve işlevsel

özelliklere sahiptir. Bu duygular, bireyin istikrarlı benlik temsilleri oluşturabilme kapasitesi ile kendisini içsel değerler ve toplumsal normlar doğrultusunda değerlendirme becerisini içermektedir (Robins ve Schriber, 2009). Nitekim bu duyguların ortaya çıkışı, büyük ölçüde karşılıklı değerlendirme ve sosyal yargı mekanizmalarına dayanır. İnsanlar gerek kendilerinin gerekse başkalarının kendi davranışları ya da kişisel özellikleri hakkında olumsuz bir değerlendirmede bulunduğunu varsaydıklarında utanma veya suçluluk gibi duygusal deneyimler yaşayabilirler (Fischer ve Tangney, 1995). Dolayısıyla, öz-bilinçli duygular yalnızca bireysel psikolojik süreçlerin değil, aynı zamanda sosyal etkileşimlerin ve normatif beklentilerin de ürünüdür. Söz konusu karmaşık yapısından ve daha az araştırmaya konu olmasından ötürü, öz-bilinçli duygular özel incelenmeyi gerektiren özgün bir duygu sınıfı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte, utanç ve suçluluk duygularının çözümlenmeden kalması, bireyin ruhsal bütünlüğünü tehdit edebilir. Özellikle stresli yaşam olayları sonrasında bu duyguların işlenmeden sürdürülmesi, psikolojik bozukluklar ve tekrarlayıcı düşünce örüntüleriyle bağlantılı bulunmuştur (Cavalera vd., 2022). Bu bulgular bir araya getirildiğinde, utanç ve suçluluğun yalnızca bireyin ahlaki ve sosyal işlevselliği üzerinde değil, aynı zamanda benlik algısı üzerinde de derin etkiler yarattığı görülmektedir. Bu etkilerin, bireyin yaşamının erken dönemlerinde şekillenmeye başladığı göz önünde bulundurulduğunda, utanç ve suçluluk duygularının kökenlerini anlamada çocukluk çağı yaşantılarının belirleyici rolü olduğu düşünülmektedir.

Son yıllarda çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimlere yönelik ilgi giderek artmaktadır; bunun başlıca nedenleri, her bireyin çocukluk yaşantılarıyla şekillenmesi ve çoğu bireyin bu dönemde çeşitli "olumsuz olaylara" maruz kalmasıdır (Portwood vd., 2023). Çocukluk döneminin yaygın ve uzun süreli etkiler doğurabilen bu tür deneyimlerle örülü olması, bu gelişimsel evreye özel bir önem kazandırmaktadır. Nitekim çocukluk bireyin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik gelişimi üzerinde de kalıcı etkiler bıraktığı açıkça kabul edilmektedir. Gelişimsel dönemlerde karşılaşılan kötü muamelenin, niteliği, süresi ya da şiddetine bağlı olarak bireyin ileriki yaşamında farklı ruhsal ve davranışsal sonuçlara yol açtığı açıkça gösterilmiştir (Thornberry ve Henry, 2013). Bu bağlamda olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının yalnızca çocukluk dönemini değil, ergenlik ve yetişkinlikteki ruhsal bozukluk oranlarını da artırdığı bulgulanmıştır (McLaughlin vd., 2013).

Literatürde çok sayıda çalışma, çocuklukta yaşanan kötü muamelenin ilerleyen yaşlarda psikiyatrik ve medikal bozukluk riskini arttırmaya dair ilişkili olduğunu göstermektedir (Lippard ve Nemeroff, 2020). Özellikle erken çocukluk dönemindeki toksik stresin, yaşam boyu etkileri olabilecek biyolojik hasarlara zemin hazırlayabileceği belirtilmektedir (Shonkoff ve Garner, 2012). Erken çocukluk yalnızca bir gelişim dönemi değil, potansiyel kazanımlar ve geri döndürülemez hasarlar açısından son derece hassas olan, beynin hızlı gelişim gösterdiği 0–5 yaş arasındaki dönemdir (Jimenez vd., 2016). Erken çocukluğun yanında yetişkinlik öncesi en önemli gelişim dönemlerinden olan ergenlik döneminde benliğin, özerkliğin ve sosyal kimliğin yapılandığı bir gelişim aşamasında yaşanan olumsuz yaşantıların, nörolojik gelişimle sentezlenerek daha yoğun ve kalıcı hasarlara neden olabileceğine dikkat çekilmektedir (Thornberry ve Henry, 2013). Bu tür stresörlerin, özellikle istismar, ihmal ya da aile içi şiddete maruz kalma gibi durumlarda, merkezi sinir sistemi gelişimini olumsuz etkileyerek uzun süreli yapısal ve işlevsel bozulmalara yol açabileceği öne sürülmektedir (Dube vd., 2003). Bu nedenle çocuklukta yaşanan olumsuzlukların yalnızca bireysel olarak değil, aynı zamanda gelişimsel, biyolojik ve ilişkisel süreçlerle birlikte çok boyutlu ele alınması gerekmektedir. Bu etkiler yalnızca bireysel olmamaktadır. Örneğin çocuklukta yaşanan zorlukların biyolojik ve psikolojik uyum sistemleri üzerinde önemli etkileri olabileceği gibi bu etkiler, maruz kalınan stresin niteliği, süresi, zamanı gibi değişkenler kadar, bireysel dayanıklılık, genetik yatkınlık ve daha önceki deneyimler gibi etmenlerden kaynaklı olarak kişiden kişiye değişebilmektedir (Danese ve McEwen, 2012). Bu bağlamda, aynı tür çocukluk zorluklarının farklı bireylerde farklı sonuçlara ya da farklı zorlukların benzer sonuçlara yol açabileceği, güncel literatürde özellikle vurgulanan bir konudur. Bundan dolayı çocukluk çağı olumsuz yaşantılarına maruz kalmış olan yetişkinlerin duygusal süreçlerinin araştırılması güncel literatürün gerekli gördüğü araştırma alanlarındandır.

Çocukluk döneminde bireyin maruz kaldığı yaşantıların, özellikle temel bakım verenlerle kurulan ilişkiler yoluyla şekillendiği göz önüne alındığında, bu ilişkilerin bireyin gelişimi üzerinde belirleyici bir rol oynadığı söylenebilir. Çocuğun doğduğu andan itibaren bakım verenlerine duyduğu biyolojik ve duygusal bağımlılık göz önüne alındığında, bu bağın kesintiye uğraması, gelişimimizin seyrini etkileyebilir (Burgo, 2012). Bu bağlamda olumsuz çocukluk yaşantılarının gelişimsel açıdan utanç ve suçluluk duygularını nasıl etkilediğini bilmek kilit bir öneme sahiptir. Erikson (1959),

bireyin yaşamını ardışık psikososyal gelişim evreleri çerçevesinde ele almış ve ego kimliğinin sağlıklı gelişimini, çocuğun başarılarının tutarlı biçimde takdir edilmesine ve önemli kişilerle kurduğu karşılıklı etkileşimlere dayalı dinamik bir süreç olarak tanımlamıştır. Bu kuramsal çerçevede, özellikle erken çocukluk dönemindeki sosyal deneyimlerin bireyin benlik yapılanmasına yön verdiği vurgulanmaktadır. Erikson'un tanımladığı "otonomiye karşı utanç ve kuşku" evresinde, çocuğun bağımsızlık girişimlerinin sürekli engellenmesi ya da cezalandırılması, bireyde kalıcı bir utanç duygusunun gelişimine zemin hazırlayabilirken; "girişimciliğe karşı suçluluk" evresinde ise, çocuğun merak ve etkileşim çabalarının bastırılması durumunda, sağlıklı sorumluluk gelişimi yerine suçluluk duygusunun içselleştirilmesi olasıdır (Plotnik, 2009). Kritik gelişim evrelerinde duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynlerle büyüyen çocuklar, yoğun duygularla doğrudan yüzleşmek yerine, bu duyguları bastırmak üzere savunma mekanizmaları geliştirerek büyür; bu durum, suçluluk ve utanç gibi öz-bilinçli duyguların işlenme biçimini kalıcı biçimde şekillendirebilir (Gibson, 2017). Dolayısıyla, bireyin erken sosyal çevresiyle yaşadığı etkileşimlerin niteliği, utanç ve suçluluk gibi öz-bilinçli duyguların gelişiminde belirleyici bir rol oynayabilmekte; bu durum, olumsuz çocukluk yaşantılarının söz konusu duygular üzerindeki etkisini incelemeyi kuramsal ve ampirik açıdan anlamlı kılmaktadır. Bu noktada, bireyin tüm bu gelişimsel olaylar karşısında nasıl psikolojik bütünlük geliştirdiği ya da koruduğu sorusu, savunma mekanizmalarının anlaşılmasını gerekli kılmakta, bu savunucu yapıların ne şekilde işlediğini açıklamak kritik olmaktadır.

İlk ortaya atıldıkları dönemden farklı olarak savunma mekanizmalarının, günümüzde yalnızca patolojik durumlara özgü tepkiler olmaktan öte, sağlıklı psikolojik gelişim sürecinde de işlevsel bir rol üstlendikleri kabul görmektedir (Cramer, 1998a). Savunma mekanizmaları, bireyin duygusal dengesini koruma kapasitesinin temel bileşenlerinden biridir; zira bu mekanizmalar olmaksızın zihin, anksiyete, üzüntü gibi olumsuz duygusal uyarıcılara karşı çok daha savunmasız kalacaktır (Bowins, 2004). Bu yönüyle savunmalar, yalnızca bireysel ruhsal dengeyi değil, aynı zamanda stresle başa çıkma süreçlerini ve uyumsal davranışları da şekillendiren temel yapılar olarak değerlendirilmektedir (Northoff vd., 2007; Thobaben, 2005).

Deneysel olarak ölçülmesinin zorlayıcı olması ve kuramsal anlamda ortak dil eksikliği sebeplerinden savunma mekanizmaları, uzun süre psikolojide göz ardı edilmiştir (Vaillant, 2000). Ancak bu süreç son zamanlarda değişime uğramıştır. Özellikle DSM-

IV'e (Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı), psikolojik bozuklukların değerlendirilmesinde yeni bir eksen olarak Savunma Derecelendirme Ölçeği'nin dahil edilmesi, savunma kullanım biçimleri ile tanı arasında anlamlı ilişkiler kurulabileceğine işaret etmektedir (Cramer, 2006). Bu gelişme ile son 20 yıl içinde savunma mekanizmalarının yalnızca klinik bağlamda değil, aynı zamanda psikolojik değerlendirmenin psikometrik ölçümlerinde incelenmesinin önem kazandığı görülmüştür.

Yarım yüzyıldan uzun süredir sürdürülen ampirik araştırmalar, savunmaların işlevselliğinin bireyin psikolojik iyi oluşu, kişiliğinin şekillenmesi ve tedavilerinde belirleyici etkiler taşıdığını göstermektedir (Di Giuseppe ve Perry, 2021). Dürtülere ve duygulanıma karşı geliştirilen savunmalar, bireyin iç çatışmalarına karşı geliştirdiği bilişsel-duygusal yapıların temelini oluşturmakta; özellikle çocukların psikodinamik analizinde bu yapıların izlenmesi yönteme önemli katkı sunmaktadır (Freud, 2022). Bireyin kullandığı savunma mekanizmaları, sadece geçmişin yansımalarını değil, bireyin bugünkü psikolojik durumunu ve gelecekteki ruhsal uyumunu da anlamaya yönelik güçlü bir kuramsal araç sunmaktadır.

Küçük çocukların normlara, değerlere ve beklentilere dair farkındalıklarını şekillendiren ebeveynlik bağlamı, erken dönemlerde yaşanan utanç, suçluluk, gurur ve mahcubiyet deneyimlerinin biçimlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Lagattuta ve Thompson, 2007). Nitekim çocukların, bakım verenlerinin sevgisine ve onayına duyduğu temel gereksinim, bu onayın eksikliği karşısında kendilik değerini tehdit altında algılamasına ve bu eksikliği doğrudan kendine atfetmesine neden olabilir. Bu durum, bireyin erken dönemden itibaren yaygın ve kalıcı bir utanç duygusu geliştirmesine zemin hazırlar (Webb vd., 2007).

Tangney ve Dearing (2002), bireylerin utanç ve suçluluk eğilimlerinin ilişkisel düzeyde incelenmesi gerektiğini, kökeninin ilk olarak aile bağlamında geliştiğini vurgulamışlardır. Bu bilgiyi kanıtlayan son yapılan araştırmalardan birinde olumsuz çocukluk çağı yaşantılarından biri olan çocuklukta duygusal istismara maruz kalan bireylerin, yetişkinlikte daha yüksek düzeyde utanç, artmış psikolojik sıkıntı ve problemli başa çıkma davranışları (örneğin aşırı yeme) sergileme eğiliminde oldukları tespit edilmiştir (O'Loghlen vd., 2023). Bu olumsuz yaşantılar, yalnızca bireyin ruhsal gelişimini değil, aynı zamanda çevresel işlevselliğini de olumsuz etkileyebilir. Aile içi şiddet, cinsel istismar, tecavüz ve fiziksel saldırı gibi ciddi olumsuz yaşantıların utanç

ve suçlulukla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu gösterilmiştir (Aakvaag vd., 2016). Özellikle çocuklar, karşılaştıkları olayları kontrol ettiklerine dair bir yanılsama geliştirerek yaşananların suçunu kendilerinde arama eğilimi gösterirken; bu eğilim genellikle suistimal edici ebeveyn tarafından pekiştirilir ve çocuğa yönelttikleri şiddeti rasyonelleştirerek ya da ("senin iyiliğin için") gibi ifadeler kullanarak kendilerini haklı çıkarmaya çalışırlar (Spiegel, 1986).

Çocuk istismarı ve ev içi şiddet gibi olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının duygusal sonuçları arasında en sık karşılaşılanlar izolasyon, düşük benlik saygısı, korku, utanç ve suçluluktur (Herrenkohl vd., 2008). Bir araştırmada utancın, çocuğun istismar sonrası iyileşme sürecinde belirleyici bir aracılık faktörü olduğu bulunmuştur (Deblinger ve Runyon, 2005). Bu araştırma, erken dönem utanç deneyimlerinin travmatik bellek özellikleri taşıyabildiğini göstermektedir. Yine bunu kanıtlayan başka bir araştırmada bu tür utanç anılarının istemsiz hatırlamalar, kaçınma davranışları, yüksek uyarılmışlık düzeyleri ve dissosiyasyon gibi travma semptomlarıyla benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir (Matos ve Pinto-Gouveia, 2010). Vaillant (2020), çocuklukta başlayarak, nevrotik karakter oluşumuna birikimli katkı sunduğunu belirttiği utancın, bireyin ruhsal yapısını temelden sarsarak, içsel parçalanmayı önlemeye yönelik yoğun çaba arayışına yönlendirdiğini belirtmiştir. Tüm bu bulgular, olumsuz çocukluk yaşantılarının, özellikle utanç ve suçluluk ile doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, utanç ve suçluluğu anlamak için oluşumlarına katkı sunabilecek durumlardan biri olan olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile ilişkisini anlamak büyük önem taşımaktadır.

Stuewig ve McCloskey (2005), utanç ve suçluluğun genellikle birlikte yaşandığını, ancak her ikisinin de bireyde psikolojik rahatsızlık yaratabilecek negatif duygular olarak ele alındığını belirtmişlerdir. Utanç, bireyde sıkışmışlık ve bunalmışlık hissi yaratan, yıkıcı bir deneyim olabilmektedir. Bu durum, kişinin benliğini korumak ve kontrol duygusunu yeniden kazanmak için savunmacı tepkiler geliştirmesine yol açar (Tangney, 1998). Nitekim utanç, stres ve korku gibi duygular, beynin savunma sistemleri tarafından tolere edilmesi en zor duygusal durumlar arasında yer alır (Rajabpour ve Omidvar, 2020). Bu tür duyguların etkisini hafifletmek amacıyla bireyler çeşitli savunmalar geliştirirler. Bastırma gibi savunmalar, yalnızca öfke ya da yas gibi duyguları, suçluluk gibi olumsuz hissettiren duyguları farkındalıktan uzaklaştırmaya yönelik işleve sahiptir (Burgo, 2012).

Duyguların insan yaşamı için taşıdığı önem antik dönemlerden bu yana kabul edilmekle birlikte, duyguların bilinçdışı düzeyde savunma mekanizmaları aracılığıyla nasıl düzenlendiğine dair sistematik anlayış, Sigmund Freud'un psikanalitik kuramıyla birlikte gelişmiştir (Vaillant, 2012; 2020). Savunmalar, özellikle yoğun suçluluk ya da kaygı gibi tehdit edici duygular karşısında aktifleşerek, bireyin içsel dengesini korumaya yardımcı olur. Cramer (1991) bu sürecin temel hedefinin, aşırı olumsuz duyguların diğer ego işlevlerini bozmasını ya da düzensizleştirmesini önlemek olduğunu belirtmiştir.

Psikanalitik kuram, bireyin duygusal tepkilerinin yalnızca iradi süreçlerle değil, ego tarafından yürütülen bilinçdışı savunmalar yoluyla da biçimlendiğini öne sürer. Dolayısıyla, utanç duygusu da yalnızca yüzeydeki bir duygusal tepki değil, aynı zamanda benliği tehdit eden deneyimlere karşı geliştirilmiş savunmacı süreçleri içinde barındıran karmaşık bir psikolojik fenomendir (Wilson vd., 2006). Bu bağlamda utancın savunmayı harekete geçirici boyutu dikkate alındığında, bireyin benliğini koruma çabasında kullandığı sistemler olan savunma mekanizmalarının anlaşılması zorunlu hale gelmektedir.

Savunma kuramlarının temel ilkelerinden biri, bireyin olumsuz duyguları bilinçli düzeyde deneyimlemesini azaltmaktır (Cramer, 2008). Ancak, olgunlaşmamış savunmaların baskın olduğu durumlarda bu düzenleme yeterli olmayabilir ve psikopatolojik semptomlarla ilişkili bir risk artışı gözlemlenebilir (Cavalera vd., 2022). Dolayısıyla, utanç ve suçluluk gibi duygular yalnızca ruhsal deneyimin bir parçası olarak değil, aynı zamanda bireyin savunma mimarisi içinde nasıl yapılandığına bağlı olarak psikolojik iyi oluşu etkileyen kritik değişkenler olarak ele alınmalıdır.

Olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının bireylerde yoğun korku, çaresizlik ve dehşet gibi stres tepkilerini tetikleyebileceği belirtilmektedir (Sacks ve Murphey, 2018). Bu tür erken dönem olumsuz yaşantılar, bireyin yalnızca duygusal güvenliğini tehdit etmekle kalmayıp, aynı zamanda gelişmekte olan zihinsel şemalarını ve savunma örgütlenmesini de kalıcı biçimde etkilemektedir. Nitekim çocukluklarında istismar ve ihmal gibi deneyimlere maruz kalan bireylerin, erken dönem uyumsuz şemalara ve de işlevsel olmayan savunma biçimlerine daha yüksek düzeyde başvurdukları gösterilmiştir (Bahadır vd., 2020).

Gelişimsel psikoloji alanında yapılan bağlanma temelli araştırmalar, çocukların ayrılık durumlarına verdiği tepkilerin ve benlik değerlerini koruma çabalarının savunmalar aracılığıyla düzenlendiğini ortaya koymuştur (Cramer, 1998a). Travmaların sonucu olarak disosiyasyon, yansıtma ve pasif saldırganlık gibi ilkel savunma biçimlerine yönelen bireylerde daha yüksek düzeyde psikopatoloji ve işlevsellik kaybı gözlendiği saptanmıştır (Cook vd., 2003). Bu bağlamda savunma mekanizmalarının, bireyin psikolojik sağlığı üzerindeki etkisi yalnızca travmanın şiddetiyle değil, travmaya karşı geliştirdiği yanıt stratejilerinin olgunluk düzeyiyle de yakından ilişkilidir. Vaillant ve arkadaşları (1986), çocuklukta sıcak bir ortamdan yoksun kalan bireylerin, yetişkinlikte iyi bir ruh sağlığına ulaşabilmelerinin ancak olgun savunmaların etkin kullanımıyla mümkün olduğunu ortaya koymuştur. Olgun savunmaların, iyi ruh sağlığının bir sonucu değil, özellikle zorlu gelişimsel koşullarda işlevsel bir önkoşul olduğuna dair bu bulgu, savunma süreçlerinin psikolojik uyum açısından kritik rolünü pekiştirmektedir. Savunmalar, bilinci korunmanın yanında anlam üretme işlevi de taşıdığından özgecilik gibi gelişmiş savunmalar, yaşanan olumsuz olayları içselleştirip, düzenleyerek bu deneyimlerden toplumsal bir amaç üretmesini olanaklı kılar. Örneğin, çocukluğunda istismar yaşamış bireyin, kendisini benzer şeyler yaşamış insanlara yardıma yönlendirmesi anlam bulma sürecinin de bir ifadesi olabilir (Metzger, 2004).

Güncel literatür, bireyin çocukluk yaşantılarının yalnızca kişilik gelişimi üzerinde değil, savunma organizasyonu üzerinde de kalıcı etkiler bıraktığını göstermektedir. Yetişkinlik dönemindeki savunma repertuarının, çocuklukta yaşanan deneyimlerle doğrudan ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Tauschke vd., 1990). Bu bağlamda, çocuklukta yaşanan duygusal ya da travmatik olaylar, bireyin gelecekte hangi savunma mekanizmalarını daha sık kullandığını belirleyebilir ve bu kullanım örüntüsü, patoloji ya da uyum düzeyini anlamada temel bir gösterge olabilir.

Tüm bu bulgular birlikte ele alındığında, çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimlerin bireyin utanç ve suçluluğunu şekillendirmede temel bir değişken olduğunu; savunmaların, benliği tehdit edebilen utanç ve suçluluk duygularından kurtulmak için etkili bir değişken olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, savunma mekanizmaları sadece ruhsal bütünlüğü korumaya yönelik geçici stratejiler değil, aynı zamanda bireyin yaşadığı travmatik deneyimlerle baş etme biçimini de yansıtan yapılar olarak değerlendirilmelidir. Psikodinamik ve gelişimsel bakış açıları doğrultusunda, özellikle

çocukluk döneminde maruz kalınan duygusal, fiziksel veya cinsel kötü muamele biçimlerinin, bireyde savunmaların sürekliliğini ve türünü belirlemede etkili olduğu; bu savunmaların ise utanç ve suçluluk duygularının deneyimlenme biçimini dönüştürdüğü görülmektedir. Bu çalışmada, olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının ve savunma mekanizmalarının, utanç ve suçluluk duygularını hangi düzeyde yordadığı incelenerek, bu iki temel psikolojik etkenin ayrı ayrı katkıları değerlendirilmektedir. Böylece, yalnızca gelişimsel psikopatolojiyi değil, aynı zamanda bireylerin olumsuz yaşantılar sonrasındaki uyum süreçleri ve ruhsal iyileşme dinamiklerini de anlamaya yönelik kapsamlı ve güncel bir katkı sunmayı hedeflemektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma ile yetişkinlerin çocukluklarında deneyimledikleri olumsuz yaşantılarının ve savunma mekanizmalarının utanç ve suçluluğu yordamasının incelemesi hedeflenmektedir. Ayrıca araştırmada demografik değişkenlere göre utanç ve suçluluk düzeylerinde anlamlı bir fark olup olmadığı incelemek hedeflenmektedir. Bu amaçla da araştırmanın problem cümlesi ve alt problem cümleleri aşağıda verilmiştir.

1. Utanç ve suçluluk düzeyleri demografik değişkenlere göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?

1.1 Utanç ve suçluluk düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

1.2 Utanç ve suçluluk düzeyleri medeni duruma göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

1.3 Utanç ve suçluluk düzeyleri yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

1.4 Utanç ve suçluluk düzeyleri algılanan sosyoekonomik düzeye göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

1.5 Utanç ve suçluluk düzeyleri eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

2. Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ve savunma mekanizmaları, utanç düzeyini yordamakta mıdır?
3. Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ve savunma mekanizmaları, suçluluk düzeyini yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Olumsuz yaşantılar oldukça yaygın olup (Dolezal ve Gibson, 2022); utanç, fiziksel ve cinsel istismar gibi çocukluk döneminde yaşanan olumsuz yaşantılar sonrasında gelişebilecek son derece yıkıcı duygulardan biridir. Bu nedenle, olumsuz yaşantılar sonrasında ortaya çıkan utanç duygusunun düzeyini ve yaygınlığını belirlemek, özellikle ruh sağlığı alanında çalışan terapist, klinisyen, sosyal hizmet uzmanı ve psikolojik danışmanlar için ayrı bir önem taşımaktadır (McKenzie ve Botts, 2018). Petruccelli ve arkadaşları (2019), olumsuz çocukluk çağı yaşantıları öyküsü olan bireylerle çalışan tüm profesyonellerin bu etkiler konusunda farkındalık geliştirmesi gerektiğini vurgulamışlardır. McKenzie ve Botts (2018) ise utancın farklı olumsuz yaşantı türleriyle ilişkisini ortaya koymuş; özellikle cinsel istismarın fiziksel istismara kıyasla daha yoğun utanç duygularına neden olabileceğine dikkat çekmiştir. Bu bulgu, hangi tür çocukluk çağı yaşantısının utancı daha fazla tetiklediğini ayırt edebilmenin, müdahale ve terapi planlamaları açısından ne denli değerli olduğunu göstermektedir.

Çocuklukta ACE (olumsuz çocukluk çağı yaşantıları)'ye maruz kalan bireylerin, kendi ebeveynlik rollerinde zorluk yaşayabildikleri ve çocuklarına yeterli psikolojik destek sunmak konusunda zorlandıkları görülmektedir (Shonkoff ve Garner, 2012). Bu durum, ACE'lerin yalnızca bireysel düzeyde değil, nesiller arası sorun yaratan bir durum olarak ele alınması gereken bir halk sağlığı sorunu olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ve bunların bireylerde yaratacağı duygusal değişimlere çekilecek dikkat ile erken müdahale konusunda bir farkındalık oluşturmak amaçlanmaktadır.

Her ne kadar mevcut bulgularda, savunma mekanizmalarındaki değişimlerin psikolojik semptomların azalması ve bireysel işlevselliğin artmasıyla ilişkili olabileceği ya da bu iyileşmeleri destekleyici bir rol oynayabileceği öne sürülse de bu ilişkinin kesin olarak ortaya konabilmesi için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır (Perry ve Bond, 2012). Dolayısıyla, savunma mekanizmalarının duygulara özellikle de olumsuz duyguları rahatlatmaya dair etkisini değerlendiren araştırmaların artırılması, ruh sağlığı alanı açısından önemli ve gerekli bir çaba olarak önem arz edecektir. Özellikle stres ve kaygının yoğunlaştığı çocukluk döneminde, bireyin dış dünyayı kontrol edemediği koşullarda, savunmalar bir tür psikolojik tampon işlevi görerek kaygı ve benlik saygısı kaybını azaltmaya hizmet edebilir (Cramer, 2006).

Ancak bu koruyucu işlev, gelişimsel bağlamda olgunlaşmamış savunmalara saplanıldığında uzun vadede kişiye zarar verici etkisi de olabilir. Son olarak, bireyin utanç duygusu ve bu utancı önlemek amacıyla geliştirdiği savunmalar, erken dönem aile geçmişinde araştırılması gerektiği zaten belirtilmektedir (Lansky, 1991). Bu da araştırma konusunun önemini göstermektedir.

Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ve savunma mekanizmalarının utanç ve suçluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi geniş bir yetişkin örnekleminde incelemek, olumsuz yaşantılar sonrası oluşabilecek olan utanç ve suçluluk duygularının oluşum ve sürdürülme süreçleri ile tercih edilen savunma mekanizmalarının yine bu duygular üzerindeki etkilerine dair bütüncül bir bakış geliştirebilir. Elde edilen bulgular, olumsuz çocukluk yaşantılarının ve kullanılan savunma mekanizmalarının, bireylerin utanç ve suçluluk duyguları üzerinde nasıl birlikte işlediğini ortaya koyarak, ruh sağlığı alanında kuramsal ve uygulamalı düzeyde yeni katkılar sunabilir. Bireylerin geçmiş yaşantılarına yönelik farkındalıklarının arttırılmasının yanı sıra, bu yaşantılara karşı geliştirdikleri savunma örüntülerinin anlaşılması, duygusal düzenleme süreçlerinin değerlendirilmesinde önemli bir temel oluşturabilir. Utanç ve suçluluk duygularının, bireyin psikolojik savunma mekanizmaları ile nasıl ilişkili olduğunu anlamaya yönelik olarak bu yaklaşım, duyguların yalnızca bireysel farkındalıkla değil, aynı zamanda bilinçdışı süreçlerle nasıl şekillendiğine dair önemli veriler gösterebilir. Bunların yanında erken dönem yaşantılarla şekillenen savunma tarzlarının terapötik sürece entegre edilmesi, müdahalelerin niteliğini artırabilecek bir etkendir. Özellikle aile yapısı ile utanç ve suçluluk duygularının kültürel yapılardan etkilendiği göz önünde bulundurulduğunda Türkiye özelinde bu bağlamı incelemek literatüre ayrıca katkı sunabilir. Bu yönüyle araştırma, Türkiye'deki ruh sağlığı hizmetlerinde daha derinlikli duygusal analizlerin gerekliliğini ortaya koyabilir, ulusal ve uluslararası alanda yapılan çalışmalar için özgün bir kültürel örnek sunabilir. Aynı zamanda önleyici ve müdahale edici yaklaşımlar için bir bağlam geliştirebilir. Bu açıdan çalışmanın literatüre katkı sağlaması amaçlanmaktadır. ACE ve savunma mekanizmalarının utanç ve suçluluk ile arasındaki ilişkilerin eş zamanlı olarak ele alınması, bireyin gelişimsel yaşantılarıyla duygusal düzenleme biçimleri arasındaki yapısal bağlantıyı da ortaya koyacağına inanılmaktadır. Özellikle çocukluktaki olumsuz yaşantılara dair çalışmakta olan ruh sağlığı profesyonelleri için danışanın savunmalarını tanıma ve bu örüntülerin duygusal işleyiş üzerindeki etkilerini

değerlendirme noktasında yol gösterici olabilir. Bu sayede, özellikle erken müdahale ve psikoeğitim programlarının şekillendirilmesinde ve terapötik planlamaların bireye özgü uyarlanmasında daha bütüncül ve işlevsel bir bakış açısı geliştirilmesine katkı sunulabilecektir.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmaya dair temel varsayımlar aşağıda sıralanmıştır.

1. Çalışma grubunu oluşturan bireylerin ölçme araçlarını samimi ve tarafsız cevaplandırdıkları varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının araştırmanın amacına ve içeriğine uygun olup, istenilen özellikleri doğru ölçtüğü varsayılmıştır.
3. Araştırmanın yapıldığı zaman diliminde, katılımcıların yaşadığı olağandışı bir durumun (travma, kaza, vb.) sonuçları etkilemediği varsayılmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilmiştir.

1. Araştırmada elde edilen veriler, Kişisel Bilgi Formu, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Savunma Biçimleri Testi, Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği'nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.
2. Araştırmada elde edilen veriler, katılımcıların kişisel bilgi formuna ve ölçeklere verdikleri cevaplar ile sınırlıdır. Buradaki cevaplar sübjektif olma riski taşımaktadır.
3. Psikanalitik kurama göre bilinçdışı süreçler kapsamında değerlendirilen savunma mekanizmaları, çalışmada Savunma Biçimleri Testi aracılığıyla ölçülmüştür. Ancak bu test, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyinde verdikleri yanıtlara dayanmaktadır. Bu durum, savunma mekanizmalarının doğasına ilişkin ölçümün sınırlı bir görünüm sunmasına yol açabilir.
4. Araştırmada kullanılan Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği, katılımcıların son bir ay içerisindeki duygusal deneyimlerini değerlendirmelerine dayanmaktadır. Bu yaklaşım, bireylerin yakın geçmişe dair anımsama kapasiteleri ile sınırlandırabileceği gibi duyguların dönemsel değişkenliğini göz ardı edebilir.

5. Araştırma örneklemi ağırlıklı olarak orta sosyoekonomik düzeye sahip lisans mezunu bireylerden oluşmaktadır. Bu homojen demografik yapı, elde edilen bulguların farklı sosyoekonomik düzeylerdeki, farklı eğitim düzeyine sahip bireyler için doğrudan genellenmesini sınırlamaktadır.
6. Araştırmada kullanılan Savunma Biçimleri Testi'nin genel Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .82 ile iyi düzeyde bulunmuştur. Ancak, ölçeğin olgun savunma mekanizmaları (.58) ve nevrotik savunma mekanizmaları (.58) alt boyutlarına ait iç tutarlılık katsayıları görece düşüktür.

1.5. Tanımlar

Bu bölümde, kavramların açıklamalarına yer verilmiştir.

1.5.1. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları

Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, çocukluk çağındaki istismar ve ihmal gibi doğrudan zarar verici yaşantılardan, akıl sağlığı sorunu yaşayan bir yetişkinle aynı evde yaşamak gibi dolaylı olarak zorlayıcı koşullara kadar uzanan, potansiyel olarak travmatik deneyim ve olayları kapsamaktadır (Sacks ve Murphey, 2018).

1.5.2. Savunma Mekanizmaları

Savunma mekanizmaları, benin dürtüsel talepler ve bunlara eşlik eden duygulanımlarla giriştiği çatışmalarda kullandığı temel araçlardır (Freud, 2022). Vaillant, 1971 yılındaki çalışmasında savunma mekanizmalarının gelişimsel düzeyde farklılık gösterdiğini öne sürerek bu mekanizmaları olgun, olgun olmayan ve nevrotik olmak üzere üç temel kategoride sınıflandırmıştır.

1.5.2.1. Olgun Savunma Mekanizmaları

Haz alımını en üst düzeye çıkarma eğilimindedir ve bireyin duygu, düşünce ile bu içeriklerin sonuçlarına ilişkin bilinçli farkındalık geliştirmesine diğer savunmalardan daha fazla olanak tanır (Vaillant, 2011).

1.5.2.2. Olgun Olmayan Savunma Mekanizmaları

Savunma mekanizmaları, hiyerarşik olarak düzenlendiği zaman en az uyumlu olarak nitelendirilen olgun olmayan savunmalar, hiyerarşinin en altında yer almaktadır (Cramer, 2000)

1.5.2.3. Nevrotik Savunma Mekanizmaları

Tehdit edici unsurların bilince ulaşmasını engeller ama olgun olmayan savunmaların aksine nevrotik savunmalar genelde kullanan kişiye gözlemciden daha fazla rahatsızlık verir (Vaillant, 2011).

1.5.3. Utanç

Utanç, bireyin kendi davranışlarında ya da durumunda yakışıksız veya onur kırıcı bir yön algılamasından kaynaklanan rahatsız edici bir öz-bilinçli duygu olup genellikle sosyal geri çekilme, savunmacı tepkiler ve hatta öfkeyle ilişkilidir (APA, 2018a).

1.5.4. Suçluluk

Suçluluk, bireyin yanlış bir eylemde bulunduğuna dair acı verici bir farkındalıkla karakterize edilen ve bu yanlışı düzeltme yönünde eyleme geçme eğilimiyle tanımlanan öz-bilinçli bir duygudur (APA, 2018b).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları

Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları (ACE) kavramı, literatüre ilk kez 1998 yılında Felitti ve arkadaşlarının Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri (CDC) ile Kaiser Permanente iş birliğinde gerçekleştirdiği kapsamlı epidemiyolojik çalışma ile girmiştir (Felitti vd., 1998). Bu kavramın ortaya çıkışında, Kaiser Tıbbi Bakım Programı'nın 12.000 obez üzerinde yaptığı çok düşük kalorili diyet çalışmasının sonuçları etkili olmuştur. Programda bulunan bazı bireylerin programın iyi gitmesine rağmen süreçte kaybettiği kiloları metabolik açıklamayı da aşan şekilde geri aldığı gözlenmiş; sonuçta ise bu kişilerin çoğunun çocukluk çağında istismar yaşadığı ve hayatlarının bir döneminde de aile içi şiddetin bulunduğunu görülmüştür (Felitti, 1993). Bu bulgular, birikmiş stresin insanın hayatı boyunca sağlığında etkilere neden olacağını fark ettirmektedir (Kerker vd., 2015). Tüm bu gelişmeler doğrultusunda, olumsuz çocukluk çağı yaşantılarına ilişkin araştırmalar son yıllarda belirgin bir artış göstermektedir.

Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, biyolojik ve davranışsal düzensizliklere ve problemli psikolojik başa çıkma stratejilerine yol açan, erken dönemdeki kronik stres unsurlarıdır (Sheffler vd., 2020). Bu yaşantılar, istismar, ihmal ve ev içi sorunlar gibi psikososyal faktörlerden oluşmaktadır (Anda vd., 2010). Özellikle çocuklukta birden fazla olumsuz yaşantının olması, birey üzerinde daha derin etkiler bırakabilmekte ve biyolojik sistemlerdeki düzensizliklerin kalıcı hale gelmesine yol açabilmektedir (Boullier ve Blair, 2018).

Çocukluk dönemi, zihinsel ve fiziksel sağlık, gelişimsel psikoloji, bilişsel işlevler ve iyi oluş gibi faktörlerin temel belirleyicileri arasında yer almaktadır (Giano vd., 2020). Bu nedenle çocukluk dönemi bütün yaşam dönemleri içerisinde ayrı bir önem arz etmektedir. Özellikle de gelişimin duyarlı olduğu çocukluk ve ergenlik zamanlarında çevresel etkilerin yaşamı etkileme gücü ve hassasiyetin artması ile biyolojik

sistemlerin işleyişini şekillendirmede ileriye dönük daha da büyük sorun yaratabilmektedir (Johnson vd., 2013).

Hayatta karşılaşılan tüm zorluklar çocukluk çağında oluşmasa dahi bu dönemde deneyimlenen olumsuz yaşantılar birikerek kişide bir yük oluşturabilir ve bu yük, aile ya da toplum temelli koruyucu faktörler veya uygun müdahalelerle azaltılmadığı takdirde, birey üzerinde ömür boyu süren etkiler bırakabilmektedir (Szilagyi ve Halfon, 2015). Bu yükün oluşumunda ailenin getirdiği sıkıntılar -istismar, ihmal, dolaylı olarak yaşadıkları çevre gibi (Hughes vd., 2017)- ve daha başka sıkıntılar -gelir ve gıda güvencesi bulunmaması (Szilagyi ve Halfon, 2015)- etkili olmaktadır. Tüm bu faktörlerin bir araya gelmesi, çocuğun gelecekteki gelişimi üzerinde güçlü bir etki yaratabilmektedir (Rikhye vd., 2008).

Genel anlamıyla ebeveynlerin yaptığı psikolojik ve fiziksel kötü muameleyi içeren eylemlerin çoğu zaman aynı ailelerde ortaya çıktığı bulunmuştur (Briere ve Runtz, 1988). Yani çoğu zaman bu potansiyel travmalara sebep olan olumsuz yaşantılar, aynı ailelerde çocuklarına yaşatılmakta, nesilden nesile birbirlerine aktarılmaktadır. Bununla birilikte toplumdan, ülkeden bağımsız, birçok insanın bir düzeyde olumsuz çocukluk yaşantılarından etkilendiği bulunmuş, bunlardan ötürü de halk sağlığı konusundaki öncüler tarafından halk sağlığı krizi adı verilmiştir (Gilgoff vd. 2020). Başka bir araştırmada Schnarrs ve arkadaşları (2022), bunu doğrulayacak şekilde dünya üzerindeki gençlerin neredeyse üçte ikisinin en az bir olumsuz çocukluk deneyimi yaşadığını dile getirmiştir. Bu deneyimler arasında ise taciz, şiddet gözlemlemek ya da yaşamak gibi stresörler daha fazla olup çoğunlukla gizlenmektedir (Anda vd., 2006). Bu nedenle aslında genel olarak dünya üzerindeki olumsuz çocukluk çağı yaşantılarından etkilenen kişi sayısı net olarak bilinememektedir.

2.1.1. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantılarını Tanımlama

Araştırmacılar tarafından tanımlanan orijinal olumsuz çocukluk çağı yaşantıları (ACE) on başlık altında toplanmakta olup; fiziksel, duygusal ve cinsel istismar; fiziksel ve duygusal ihmal; aile içi şiddet, ebeveyn ayrılığı veya boşanması, aile bireylerinden birinin hapse girmesi, madde kullanımı ve ruh sağlığı sorunları gibi deneyimleri içermektedir (Petruccelli vd., 2019). Hala orijinal olarak bunlar kabul edilse de 2009 yılında Cenevre'deki uzman danışmasının önerileri ile diğer kültürleri de kapsayacak şekilde bu yaşantılara: erken dönem zorla evlilik, toplulukta suç işleme, erken askere

alınma, kardeş fiziksel ve duygusal şiddetine maruz kalma, zorbalığa uğrama, akranlar arası şiddetin diğer formları ve kardeş tarafından fiziki ve duygusal şiddete uğrama da eklenmiştir (Anda vd., 2010).

2.1.1.1. İstismar

Dünya genelinde çocuklar yetersiz beslenme, açlık, bulaşıcı hastalıklar vs. birçok zarara uğramakta olup; çocuk istismarı çocukların maruz kaldığı her türlü zarar anlamına gelmemektedir. Çocuk istismarı, bu zararların yalnızca bir kısmını ifade etmekte olup, Finkelhor ve Korbin (1988) tarafından insan eyleminden kaynaklanan, kabul görmeyen, yakın ve önlenebilir zararın çocuklara yansıması olarak tanımlanmıştır. Çocuklar, benlik, diğerleri ve dünya algılarını şekillendirmeye başladıkları gelişimsel olarak en hassas dönemlerde istismara uğradıklarında, bu deneyimler derin travmatik etkiler yaratmaktadır (Sweeney, 1995). Çocukluk çağında maruz kalınan istismar gibi erken dönem stresörler, merkezi sinir sistemi üzerindeki uzun vadeli etkileriyle, stres yanıtını düzenleyen beyin devreleri ve nörobiyolojik sistemler üzerinde kalıcı etkiler bırakmaktadır (Bremner, 2003). WHO (Dünya Sağlık Örgütü) (1999) çocuk istismarını önleme danışmanlığı, istismarı dört türe ayırmaktadır: *fiziksel*, *cinsel*, *duygusal istismar* ile *ihmal.*

2.1.1.1.1. Duygusal İstismar

Duygusal istismar, çocuğun sürekli olarak aşağılanması, eleştirilmesi, tehdit edilmesi ve alaya alınması gibi sözlü taciz biçimlerinin yanı sıra, sevgi ifadesinin geri çekilmesini kapsamaktadır. Bu süreçte çocuk, hem sözlü hem de sözsüz yollarla reddedilmekte ve duygusal olarak dışlanmaktadır (Skuse, 1989). Çocuğa gelişimi açısından uygun bir ortam sağlayamama (WHO, 1999), yoğun küçük düşürme vb. bir şekilde sözel saldırı, duygusal manipülasyon (Teicher ve Samson, 2013) da duygusal istismar örneklerindendir. Çocukken ebeveyninizin ya da birlikte yaşadığınız bir yetişkinin size küfür etmesi, aşağılaması, küçük düşürmesi, fiziki şekilde zarar vereceğine dair korku yaşatması ya da başka fiziki olmayan şekilde düşmanca veya reddedici muamelede bulunması gibi olaylar da örnek verilebilir (CDC, 1998; WHO, 1999). Duygusal kötü muamele, çoğu istismar biçiminin ortak bir bileşenidir ve bu durum genellikle fiziksel ya da cinsel istismarla birlikte görülmektedir (Skuse, 1989). "Sana küfrediyor ya da aşağılıyor mu?" tarzı sorularla anlaşılmaya çalışılmaktadır (Ports vd. 2016).

2.1.1.1.2. Fiziksel İstismar

Çocukla ilişkili fiziksel istismar, ebeveynin ya da güven verici birinin kontrolünde olan, tek ya da tekrarlayan olaylar şeklindeki gerçek ya da potansiyel fiziki zarar vermedir (WHO, 1999). Çocukken ebeveyninizin ya da birlikte yaşadığınız bir yetişkinin sizi itmesi, tutması, tokat atması, bir şey fırlatması ya da sert vurması gibi (CDC, 1998) olayları kapsamasının yanında çocuğu tekmeleme, ısırma, yakma, sarsma veya başka bir şekilde zarar verme gibi fiziksel yaralanma ya da tehlike oluşturma gibi olayları da kapsamaktadır (Wolfe, 1999). Yapılan çalışmalarda çocuğuna fiziki istismarda bulunan ebeveynlerin kendilerinin de aslında çocukluklarında ciddi sıkıntı çektikleri bulunmuştur (Éthier vd., 1995). Çocuğu disipline etmek amacıyla da gerçekleştirildiği olmaktadır (Teicher ve Samson, 2013). Bu nedenle kültürel anlamda farklılaştığı da söylenebilmektedir. Yapılan çalışmalar, sosyoekonomik durumun düşük olmasının fiziksel istismara uğramak için yüksek risk oluşturduğunu belirtmektedir (Putnam, 2003).

2.1.1.1.3. Cinsel İstismar

Çocuk cinsel istismarı, birbiriyle ilişkili ancak birbirinden ayırt edilebilen iki etkileşim biçimini içermektedir: (1) çocuğa zorla ya da baskı yoluyla yöneltilen cinsel davranışlar ve (2) aralarında en az beş yaş fark bulunan, bir çocuk ile çok daha büyük bir kişinin, açık zorlama olup olmaksızın gerçekleştirdiği cinsel eylemler olarak ifade edilmektedir (Browne ve Finkelhor, 1986). Sonrasında bu tanım değişime uğramış ve yaş farkına dair söylem tanımdan çıkartılmıştır. Çocuğun tam olarak anlayamadığı, onam veremediği ya da gelişimsel açıdan çocuğun hazır olmadığı cinsel aktivitelere bulaştırılması olarak ifade edilmiştir (WHO, 1999). Çocuk ile yetişkin ya da yine bir çocuk arasındaki; çocuğun yasal olmayan cinsel birlikteliğe zorlanması ya da ikna edilmesi, fuhuş ya da başka yasa dışı cinsel uygulamalarda sömürülmesi, pornografik materyallerde sömürülmesi, vücuduna cinsel bir şekilde dokunması ya da okşaması, yetişkinin cinsellikle bağlantılı vücuduna dokunmasını istemesi cinsel istismar olarak sayılmaktadır (CDC, 1998; WHO, 1999). Bunların yanında oral temas, teşhircilik ya da çocuğun fuhuş/pornografi unsurları için kullanılması da çocukluk çağındaki cinsel istismara girmektedir (Putnam, 2003).

2.1.1.2. İhmal

Éthier ve çalışma arkadaşları (1995), istismar türleri içerisinde en az bilinen olgunun ihmal olduğunu dile getirmişlerdir. İhmal, temel bakım verenlerin çocuğun sağlığına ya da fiziki, zihinsel, psikolojik ya da sosyal gelişimine zarar verebilecek durumları içermekte olup, çocukları koruyamamak ile ilişkilidir (WHO, 1999). İhmalin boyutlarına baktığımızda, besin, kıyafet, barınma ve tıbbi bakım gibi temel unsurları sağlamamayı ifade eden sağlama yükümlülüğünün ihlali ile yeterli denetimi sağlamama, çocuğun aktivitelerinin güvenli olduğunu kesinleştirmemeyi ifade eden denetim eksikliği bulunmaktadır (Mennen vd., 2010). Bağlanma kuramı ve ilişkili gelişimsel kuramlarla tutarlı olarak, özellikle yaşamın erken dönemlerinde maruz kalınan ihmalin sonraki gelişim açısından yıkıcı sonuçlar yaratabileceğini belirtilmektedir (Hildyard ve Wolfe, 2002). İkiye ayrılmaktadır:

2.1.1.2.1. Duygusal İhmal

Ailenin çocuğu hiç veya nadiren özel hissettirmesi, sevgi göstermesi, koruyup kollaması, yakın hissetmesi ya da onun güç kaynağı olmasıdır (CDC, 1998). Duygusal ihmal, çocuğun ilgi, teselli ya da duygusal desteğe yönelik gereksinimlerine ilişkin sinyallerinin ebeveyn tarafından kasıtlı biçimde ya da farkında olunmaksızın görmezden gelinmesiyle ortaya çıkan; psikolojik bakımın gerektiği durumlarda bu bakımın sağlanmaması ya da bilinçli olarak reddedilmesi gibi çeşitli ihmal edici ebeveyn davranışlarını içeren bir olumsuz ebeveynlik örüntüsüdür (Schimmenti vd., 2015). Duygusal ihmal, çocuğun sevgi ve ilgi ihtiyacına kayıtsız kalınması, gerekli psikolojik desteğin sunulmaması, temel duygusal gereksinimlerinin karşılanmaması (Wolfe, 1999), onun sosyal-duygusal gelişimi ile akademik yaşantısına ilgisizliği ve çocuktan gelişim düzeyini aşan ya da tehlikeli durumlarla başa çıkmasının beklenmesini kapsamaktadır (Teicher ve Samson, 2013). Araştırmalar, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının genel olarak bireylerin insanlara ve onların niyetlerine dair algılarını bozabildiğini, özellikle duygusal reddedilme ve ihmal deneyimlerinin ise başkalarına güven duyma kapasitesine en fazla zarar veren unsur olduğunu ortaya koymaktadır (Salokangas vd., 2018). Duygusal ihmal üzerine gerçekleştirilen bir çalışmada ise ebeveynlerini duygusal olarak ihmalkâr ve kontrolcü olarak algılayan çocukların, 15 yaş itibarıyla tüm psikiyatrik belirti alt ölçeklerinde daha yüksek puanlar aldığı ve psikiyatrik bozukluk gelişme olasılıklarının iki kattan fazla arttığı saptanmıştır (Young vd., 2011). Rheusus maymunlarının yetiştirilmesine dair

araştırma yapan Harlow (1958) ise annelerinden doğdukları anda ayrılan yavru maymunların havlu ile sarılan telden anneleri tercih ettiğini yani yavru maymunun "temas" içgüdüsü ile hareket ettiğini göstermiştir. Yani ilgi ihtiyacı iç güdüsel olup, doğuştan gelmektedir. Bu nedenle duygusal ihmal de aynı diğer ACE'ler gibi önemsenmesi gereken bir alandır.

2.1.1.2.2. Fiziksel İhmal

Fiziksel ihmal, çocuğun temel bakım ve korunma gereksinimlerinin zamanında ve yeterli şekilde karşılanmaması olup; bu kapsama, çocuğun terk edilmesi, okula gönderilmemesi, kaçak bir çocuğun geri kabul edilmemesi, çocuğun güvenliğini tehdit eden derecede yetersiz gözetim sağlanması (Wolfe, 1999), kişisel hijyeninin karşılanmaması ve tıbbi bakımın sağlanmaması (Stoltenborgh vd., 2013) gibi davranışlar girmektedir. Çocukta yoğun kilo kaybı, hava durumuna uygun olmayan şekilde giydirilmesi ve hijyen bakımının eksik olmasına dair örnekler fiziki ihmalin göstergeleridir (Gabrielli vd., 2023). Ammerman ve arkadaşlarına (1986) göre yetersiz beslenme gibi ihmalin etkileri bireyin merkezi sinir sisteminde bozulmalarına yol açabilmektedir. Chapple ve arkadaşlarının (2005) bulgularına göre ise fiziksel olarak ihmal edilen çocukların akranları tarafından reddedilme olasılığı daha yüksek olmaktadır. Başka bir araştırmada da çocukluk döneminde fiziksel ihmale maruz kalmanın, yaşam boyu psikotik yaşantıların görülme olasılığında anlamlı bir artışla ilişkilendirilmiş; özellikle denetimsiz bırakılma ve tıbbi bakımdan yoksunluk gibi fiziksel ihmal biçimlerinin bu risk üzerinde belirgin etkiler taşıdığı gösterilmiştir (Stickley vd., 2021).

2.1.1.3. Ev içi Zorluklar

Ev içi zorluklar, çocuğun hayatındaki insanlar arasındaki stres faktörlerini kapsar ve diğer olumsuz çocukluk yaşantılarının türlerini yaşama olasılığını oldukça fazla arttırmaktadır (Gabrielli vd., 2023). Ev içi zorluklar, ebeveyn madde kötüye kullanımı, ev içi ruh sağlığı sorunları, ev içi şiddete tanıklık etme, ev içi suçluluk (Leban, 2021) ve aile boşanması veya ayrılığını içermektedir (Scott, 2021).

2.1.1.3.1. Ev İçi Şiddet

Aile üyesinin, başka bir aile üyesi veya tanıdığı biri tarafından itilmesi, tekme atılması, tokatlanması, ona bir şey fırlatılması, yumruklanması, bir madde ile vurulması gibi fiziki zarar verici olayları kapsamaktadır (CDC, 1998). Çocukların günlük

yaşamlarında karşılaştıkları doğrudan ya da dolaylı şiddet biçimlerine uyum süreci, önemli düzenleyici mekanizmaların zarar görmesine neden olarak gelişimsel ilerlemelerini sekteye uğratabilir. Özellikle aile içi şiddet ve istismar, çocuğun ilişkilerde güvensizlik, tetikte olma ve yoğun olumsuz duygularla biçimlenen bir yaklaşım geliştirmesine yol açabilmektedir (Wolfe vd., 2003). Literatürde, çocukların aile içi şiddetin yarattığı zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olabileceği öne sürülen benlik saygısı, sosyal destek ağları ve destekleyici ilişkiler gibi koruyucu faktörlerin bizzat istismar nedeniyle zarar gördüğü ya da ortadan kalktığı durumlarda, çocukların sıklıkla bu eksiklikleri telafi edebilmek için istismarcı olmayan ebeveynleriyle ilişkilerini güçlendirerek kendilerini ve yakınlarını koruma yönünde çaba gösterdiği bulunmuşur (Mullender vd., 2002).

2.1.1.3.2. Ev İçi Madde Kötüye Kullanımı

Aile üyesinin alkolik veya madde bağımlısı olması gibi olayları kapsamaktadır (CDC, 1998). Psikoaktif madde kullanımı, yalnızca bireysel düzeyde değil, tüm aile sistemi üzerinde yıkıcı etkiler yaratmakta olup, özellikle madde kullanan ebeveynlerin çocukları çevredeki risklere daha açık hale getirmektedir (Kuppens vd., 2020). Zira alkol veya madde kötüye kullanan ebeveynlerin veya birincil bakıcıların bakımında olan çocuklar, sağlık sorunları, gelişimsel gecikmeler ve davranışsal problemler açısından sistematik olarak yüksek risk grubunda değerlendirilmektedir (Conners-Burrow vd., 2010). Ev içi madde kötüya kullanımı, çocuğu sadece bireysel anlamda değil, sosyal anlamda da etkilemektedir. Ebeveynin madde kullanım bozukluğuna sahip olması, çocuklarda daha düşük sosyoekonomik düzey, akademik ve sosyal ortamlarda uyum güçlükleri ile aile içi işlevsellikte bozulma gibi çok yönlü etkilere yol açabilmekte ve bu etkiler, madde kötüye kullanımı olmayan ebeveynlerle yaşayan çocuklara kıyasla daha belirgin şekilde gözlemlenebilmektedir (Lipari ve Van Horn, 2017). Alkol kötüye kullanımına sahip ebeveyne maruz kalma ise ergenlerde nörogelişimsel ve davranışsal sonuçlarla ilişkilendirilen bir olumsuz çocukluk yaşantısı olarak kabul edimekte ve bu bağlamda, madde kullanımı, ruhsal hastalık, intihar eğilimi, problem davranışlar ve ergen gebeliği gibi çeşitli riskleri arttırdığı belirtilmiştir (Jokinen vd., 2021). Diğer taraftan madde kullanımına bağlı olumsuz etkiler her durumda kaçınılmaz olmasa bile çocukların madde bağımlısı ebeveynlerle yaşama olasılığı sanılandan daha yüksek olup; yaygın alkol ve uyuşturucu kullanımı,

yetersiz ebeveynlik uygulamalarına ve olumsuz rol modellemesine zemin hazırlamaktadır (Manning vd., 2009).

2.1.1.3.3. Ev İçi Ruhsal Hastalık

Aile üyesinin ciddi düzeyde ruhsal rahatsızlığa sahip olması ya da intihar etmesi gibi olayları kapsamaktadır (CDC, 1998). Ruhsal hastalıklar, yalnızca bireyin değil, aynı zamanda bir toplumsal sistemin parçası olan aile üyeleri üzerinde de geniş kapsamlı ve çok katmanlı etkiler yaratmaktadır (Gubman ve Tessler, 1987). Ruh sağlığı bozukluğu olan ebeveynlerin çocukları, özellikle ebeveynin kaygı bozukluğu gibi belirli psikiyatrik tanılar taşıması durumunda benzer bozuklukları geliştirme riskiyle karşı karşıya kalmakta olup, genel olarak bu çocuklar çeşitli ruhsal hastalıklara yakalanma açısından yüksek düzeyde duyarlılık göstermektedir (Leijdesdorff vd. 2017). Ebeveyne ait ruhsal hastalıklar, çocuğa yönelik bakım verme kapasitesini ve ebeveyn-çocuk etkileşiminin niteliğini olumsuz yönde etkileyebilir (Reuper vd., 2013). Ruhsal hastalığa sahip bir ebeveynle yaşamak, özellikle diğer ebeveynin telafi edici ebeveynlik becerilerinin yokluğunda çocuğu daha çok savunmasız bırakmaktadır (Ranning, vd., 2016). Bir araştırmada şizofreni tanısı olan ebeveynlerin çocukları ile çalışılmış; bu çocuklukların sıklıkla yer değiştirdiği ve neredeyse her dört çocuktan birinde bir ruh sağlığı hastalığı olduğu bulunmuştur (Caton vd., 1998). Bu durum ebeveynin ruhsal hastalığa sahip olmasının, parçalanmış bakım düzenleri ve ruh sağlığı riskiyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Ruhsal hastalıklara sahip olan bireylerin çevresindekilere etkisini inceleyen bir meta-analiz çalışmasında ise çocuklar üzerindeki etkileri arasında daha yüksek ölüm oranları, düşük okul başarısı ve beslenme sorunları olduğu bulunmuştur (Fekadu vd., 2019).

2.1.1.3.4. Ebeveyn Ayrılığı veya Boşanması

Çocuğun ebeveynlerinin boşanması ya da ayrılması (CDC, 1998). Ebeveyn ayrılığı, çocukların gelişimsel süreçlerini çok boyutlu şekilde etkileyerek, yaşamlarındaki tüm alanlarda bir dizi olumsuz sonuçla anlamlı biçimde ilişkilendirilmektedir (Seijo vd., 2016). Ayrılma süreci çocuklar için kontrol edemedikleri, öngörülemez sonuçlar (örneğin, ayrılıklar, taşınmalar, yaşam tarzı değişiklikleri) içeren bir durumdur; yoğun strese maruz kaldıkları bu süreçte, ebeveynler arası çatışmalar uyumlarını daha da güçleştirmektedir (Spremo, 2020). Ebeveynlerin boşanması ya da ayrılığı, çocukların duygusal, sosyal ve akademik iyilik halini olumsuz etkileyebilecek yaygın bir yaşam olayı olup; bu süreçte çocuklar aile yapısındaki değişimlere uyum sağlarken kafa

karışıklığı, üzüntü, öfke, sadakat çatışmaları ve bir ebeveyni tercih etme nedeniyle suçluluk gibi karmaşık duygusal tepkiler geliştirebilmektedir (Sabillo, 2024). Ayrılığın ardından özellikle baba ile geçirilen zamanın azalması, çocukların psikososyal uyum düzeylerini olumsuz etkileyebilmekte; bu etki, 7–13 yaş arası çocuklarda daha belirgin şekilde ortaya çıkmaktadır (Jacobson, 1978).

Laumann-Billings ve Emery (2000) tarafından gerçekleştirilen iki araştırmanın sonuçları, boşanmış ailelerden gelen çocukların çoğunun dışarıdan bakıldığında uyumlu görünmesine karşın, ebeveynler arası çatışma, babayla temasın sınırlılığı ve yaşam koşullarındaki belirsizlik gibi etmenlerin, bu çocuklarda uzun vadede içsel sıkıntı ve duygusal rahatsızlıkların ortaya çıkma riskini artırabildiğini göstermektedir. Bu bireysel bulgulara ek olarak, Auersperg ve arkadaşlarının (2019) gerçekleştirdiği meta-analiz sonucunda ise 1990–2018 yılları arasında yayımlanan 54 çalışmanın verilerini temel alarak, ebeveyn boşanmasının çocukların ruh sağlığı ve madde kullanımına ilişkin uzun vadeli etkilerini incelemiş; depresyon, kaygı, intihar eğilimleri ve madde kullanımıyla anlamlı ilişkiler saptamıştır.

2.1.1.3.5. Ev İçi Suçlu Üye

Aile üyesinin hapishanede bulunması (CDC, 1998). Aile içi şiddet vakalarında, şiddet uygulayan ebeveynin hapsedilerek ev ortamından uzaklaştırılması, çocuğun fiziksel ve duygusal güvenliğinin sağlanması açısından koruyucu bir işlev görebilir (Gjelsvik vd., 2014). Fakat ebeveyn hapsinin çocuklar üzerindeki etkinin zararlı olduğuna dair daha çok kanıt bulunmaktadır. Ebeveynin hapsedilmesi durumunda, özellikle ebeveynlik rolleri ve aile ilişkilerine ilişkin normatif yapıları sürdürebilmek, bu durumdan etkilenen çocuk ve aile için ciddi bir zorluk teşkil etmektedir (Eddy ve Poehlmann, 2013). Bunun yanında cezaevinde olan ebeveyn gelir kazanamadığı için bu gelir kaybı kendisinin bulunduğu hanelerde maddi kaynakların azalması yoluyla, ev içi istikrarsızlığı tetikleyerek aile bireylerinin ve özellikle çocukların refahını dolaylı biçimde olumsuz etkileyebilmektedir (Geller vd., 2009). Sadece maddi değil ebeveyn hapsi, geleceğe yönelik olarak çocukları fiziksel ve psikolojik olarak da etkileyebilmektedir. Genç yetişkinler üzerine yapılan bir araştırmada, çocukluklarında hapsedilmiş bir aile üyesi ile yaşayan bireylerin yetişkinliklerinde depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, anksiyete, kolesterol, astım, migren, HIV/AIDS ve kötü/çok kötü sağlık durumu riski ile anlamlı ilişki bulunmuştur (Lee vd., 2013).

2.1.2. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantılarını Arttıran Etkenler

Çocukluk çağında olumsuz yaşantıların ortaya çıkma olasılığını artıran bireysel, ailesel ve çevresel etkenlerin anlaşılması, bu deneyimlerin önlenmesi ve etkilerinin azaltılması açısından kritik öneme sahip olmaktadır.

Olumsuz çocukluk yaşantılarına sahip kişilere dair yapılan araştırmalarda daha yüksek yoksulluk düzeyinde yaşayan çocukların; ruh sağlığı, kronik fizyolojik, sosyal gelişim problemleri olan çocukların diğer kişilerden daha fazla olumsuz çocukluk yaşantısı olduğu bulunmuştur (Kerker vd., 2015). Bu nedenle yoksulluğun ACE arttırıcı önemli bir faktör olduğundan bahsedilebilir. Bunun yanında toplum içi eşitsizlik, yoksulluk oranının çok olması, silahların bulunması, olumsuz medya etkisi gibi etmenlerin şiddeti körüklemesi ile aile içindeki şiddet artabilmektedir (WHO, 1999).

ACE'lerden ebeveyn ihmali ve duygusal istismar, duygusal düzensizlik, güvenli bağlanma temelinin zayıflaması, yönelim kaybı ve tehlike sinyallerini algılama ya da bunlara yanıt verme becerilerinde bozulma ile bireyin daha sonraki travmatik maruziyetlere —örneğin fiziksel ya da cinsel istismar ve toplumsal şiddet— karşı savunmasız hale gelmesine zemin hazırlamaktadır (Cook vd., 2003).

Ev içi düzenin bozulduğu durumlarda yaşanan zorlukların olumsuz çocukluk yaşantıları üzerindeki etkileri de dikkate değerdir. Olumsuz çocukluk yaşantılarındaki ev içi zorluklar ile alakalı araştırmalara baktığımızda, aile yaşamları bulunmayan çocuklar ile evlatlık edinilen çocukları karşılaştıran bir araştırmada ise bu aile yaşamı olmayan çocukların kişiliklerinin ve hafızalarının daha zayıf ve konuşma dillerinin gelişimsel olarak daha geride olduğu gözlenmiştir (Wolff, 2009). Başka bir çalışmada Blanchard ve Biller (1971), erkek çocukları üzerinde, beş yaşından önce ve sonra babanın haftada altı saatten az ve günde iki saatten fazla çocuğun yanında olmasına dair örneklemi sınıflandırdı. Akademik başarıyı ölçmeye dair yapılan bu çalışmanın bulgularına göre babanın çok sık var olduğu -yani hem altı saatten fazla hem de beş yaşından önce de olan- grubun diğer gruplardan daha yüksek başarı sergilediği paylaşılmıştır. Başka bir etken de sık sık çocuğun yer değiştirmesi; buna göre çocuğun yer değişme sıklığının çok olması ilerleyen zamanlardan itibaren daha fazla olumsuz sağlık sonuçlarına, cinsel açıdan erken başlangıca, ergenlik dönemi gebeliğine, intihar girişimine sebebiyet verdiği gözlemlenmiştir (Dong vd., 2005).

Anne-babanın yaşı, onların da şiddete ve madde kullanımına maruz kalması ile yoksulluk gibi etkenler olumsuz çocukluk deneyimlerinden istismarı arttırdığı bulunmuştur (WHO, 1999). Yine sağlıksız anneye sahip olmanın, koruyucu bir ev ortamı olmaması, ebeveynlerinin normal dışı rahatsız etmesi gibi koşullara olumsuz çocukluk deneyimleri olanların sahip olma ihtimali yüksek bulunmuştur (Bethell vd., 2014). Analizler, koruyucu bakım altındaki çocukların ACE maruziyetinin genel popülasyona kıyasla belirgin biçimde yüksek olduğunu göstermektedir. Bu çocukların yaklaşık yarısı hane halkında madde bağımlılığına, %40.1'i ebeveyn hapsine ve önemli bir kısmı ebeveyn boşanması veya kaybına maruz kalmıştır (Turney ve Wildeman, 2017).

Konuya dair yapılan araştırmalar, olumsuz çocukluk deneyimlerinin kültürlere göre de değişebileceğini göstermiş, buna dair bir çalışmada aile üyesinin hapiste olması ve şiddet unsurlarının Amerika sınırları içerisinde etnik/ırk azınlıkları arasında daha yaygın olduğu bulunmuştur (Gold vd., 2021). Kültürel açıdan çocuklara yapılan istismar ve ihmali değerlendirme farklılaşmakta; dolayısıyla bulunulan kültürün de ACE'lere sebebiyet verebileceği söylenebilmektedir. Bu bilgiyi destekleyici bir çalışmada Wang ve arkadaşları (2021), etnik azınlık gruplarının ACE maruziyeti için daha riskli grupta bulunduklarını belirtmektedir. Başka bir çalışmada bulgular, hem kız hem de erkek çocukların sık ancak farklı türde olumsuz çocukluk çağı yaşantılarına (ACE) maruz kalma riski taşıdığını ortaya koysa da genel olarak kız çocuklarının bu yaşantıların etkilerine daha yüksek düzeyde duyarlılık gösterdiği anlaşılmaktadır (Cohrdes ve Mauz, 2020). Kız çocukları, yalnızca her iki biyolojik ebeveynle birlikte yaşama durumu dışında kalan tüm aile yapılarında belirgin şekilde daha yüksek risk altındayken; özellikle yalnız babayla ya da iki biyolojik olmayan ebeveynle yaşadıklarında bu risk artmakta, ayrıca annenin yalnızlıktan üvey babayla birlikteliğe geçmesi kızlar için riski artırırken erkeklerde benzer bir etki göstermemektedir (Finkelhor vd., 1990).

Yapılan bir çalışmada, bir bireyin herhangi bir ACE türüne maruz kalması durumunda, diğer ACE kategorilerine de maruz kalma olasılığının anlamlı düzeyde arttığı bulunmuştur (Dube vd., 2003, s.567). Yine benzer bir çalışmada, bir ACE türüne maruz kalan bireylerin, diğer ACE türlerinden en az birine daha maruz kalma olasılığı anlamlı düzeyde artmakta olup, ayarlanmış oranların 2,0 ile 17,7 arasında değişmekte

olduğu bulunmuştur (Dong vd., 2004). Yani özetle ACE'leri arttıran yine diğer ACE'lerin kendileri olabilmektedir.

2.1.3. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları ile Ebeveyn İlişkileri

Çocuğun dünyadaki ilk altı ila yedinci ayında bir ayrılma ya da stresli olay yaşaması, bağlanmasını tetikler ve onun bakım vereni ile ilişki kurup, korunma arayışına girmesine sebep olur. Altıncı ayı ile üçüncü yaşı arasında olan bir bebek, duygularının ve zekasının gelişebilmesi için bağ kurduğu, onun iyi bildiği ve onu iyi bilen bireyin ilgisi ve bakımına muhtaçtır (Wolff, 2009). Bu nedenle yaşam dönemi içinde kritik öneme sahip olan bu dönem, olumsuz çocukluk çağı yaşantıları için ebeveyn ile ilişkiler konu bazında ayrıca önemsenmelidir. Bebeklik döneminde duygusal gelişim, annenin, bebeğin gereksinimlerini zamanında karşılaması sonucu gelişmeye başlar ve aradaki temel bağ kurulmuş olmakta; ilgisiz olması durumunda ise bebeğin sosyal ilişkilere güvenini sarsmakta ve duygusal açıdan tatmin olamadan büyümektedir (Ömeroğlu ve Ulutay, 2007). Ebeveyn tutumlarına bakıldığındaysa demokratik ebeveyn tutumu sergileyen bireyler, çocuklarına yapabilecekleri sorumlulukları, yapabilecekleri düzeyde vermekte, bunu yaparken de gereken özgürlüğü tanımaktadırlar (Ömeroğlu ve Ulutay, 2007). Olumsuz çocukluk çağı yaşantılarından biri olan ihmal de ebeveyn tutumları arasında bulunmaktadır. İhmalkâr ebeveynlik, çocuğun temel ihtiyaçlarını karşılamakla yetinen, duygusal açıdan ise kayıtsız kalan bir tutumdur (Sanvictores ve Mendez, 2021).

2.1.4. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantılarının Etkileri

Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, bireyin ileriki yaşamında fizyolojik işlevlerden duygusal süreçlere, kişilerarası ilişkilerden genel yaşam kalitesine kadar uzanan geniş bir yelpazede derin ve kalıcı etkiler bırakabilmektedir. Şimdi, bu etkileri fizyolojik, psikolojik ve sosyal boyutlarıyla ayrı başlıklar altında inceleyeceğiz.

2.1.4.1. Fizyolojik Etki

Olumsuz çocukluk yaşantılarının ileriye dönük çocukta yarattığı fizyolojik etkilere baktığımızda, Anda ve arkadaşlarının (2006) yaptığı çalışmada olumsuz çocukluk yaşantıları puanlarının, her bir fiziksel sağlık sorununun yaygınlığı ve riski ile güçlü bir ilişkisi olduğunu, dört ya da daha fazla olumsuz deneyime sahip olanlarda uykusuzluk, obezite ve çoklu fiziksel semptomlarının oluşması riskini arttığını

görülmektedir. Felitti ve arkadaşları (1998) ise çocuklukta yaşanan istismar ve ev içi zorlukların, yetişkinlikteki önde gelen ölüm nedenleriyle yüksek düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, olumsuz çocukluk yaşantılarının doğrudan sağlığı tehdit eden risk faktörleri gibi ele alınabilmesi için erken müdahaleye dayalı yaklaşımların güçlendirilmesi gerekmektedir; zira bu deneyimlerin bağışıklık, sinir ve endokrin sistemleri etkileyerek kronik hastalıklara ve erken ölüme yol açabileceği giderek daha fazla bilimsel kanıtla desteklenmektedir (Boullier ve Blair, 2018). Bu doğrultuda, Brown ve arkadaşlarının (2009) 17.337 yetişkin üzerinde yürüttüğü uzunlamasına çalışmada, ACE puanı ile erken ölüm riski arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş; altı veya daha fazla ACE'ye maruz kalan bireylerin, hiç ACE yaşamayanlara kıyasla ortalama 20 yıl daha erken yaşamını yitirdiği gözlemlenmiştir. Ayrıca olumsuz çocukluk yaşantılarına sahip bireylerin, sigara içme ve alkol tüketimi gibi sağlığı olumsuz etkileyen davranışları geliştirme olasılıklarının daha yüksek olduğu bilinmekte; bu durum, söz konusu bireyleri kanser, kardiyovasküler ve akciğer hastalıkları gibi pek çok kronik hastalık açısından diğerlerine kıyasla daha yüksek risk altına sokmaktadır (Boullier ve Blair, 2018).

Beyin gelişimi ve fizyolojik düzenleme sistemleri açısından da ACE'lerin önemli etkileri gözlemlenmektedir. Anda ve arkadaşları (2006), bu tür erken dönem stresörlerin beyinde işlev bozukluklarına yol açtığını belirtirken, Scott (2021) ise ACE'lerin nörolojik, immünolojik, endokrin ve genetik düzenleyici sistemleri etkileyerek beyin gelişimini bozabileceğini ve anormal stres tepkilerine neden olabileceğini vurgulamaktadır. Bu fizyolojik etkiler, kronik hastalıkların gelişimiyle doğrudan ilişkilidir. Olumsuz çocukluk deneyimlerinin yaygınlığı, yetişkinlikte kalp-damar hastalıkları, kanser, kronik akciğer rahatsızlıkları, iskelet kırıkları, karaciğer hastalıkları (Felitti vd., 1998) ile birlikte diyabet, bağışıklık sistemi sorunları ve baş ağrıları gibi sağlık problemleriyle ilişkilendirilmiştir (Gilgoff vd., 2020). Özsoy ve Taşcı'nın (2021) bulguları, migren hastalarının çocukluk travmalarına daha sık maruz kaldığını göstermektedir. Bu riskin, özellikle birden fazla ACE'ye maruz kalan bireylerde çok daha belirgin olduğu belirtilmektedir (Jones vd., 2020). Nitekim, Boullier ve Blair (2018), çocuklukta dört veya daha fazla ACE yaşayan bireylerin, hiç ACE yaşamayanlara kıyasla yaklaşık üç kat daha kötü sağlık sonuçları bildirdiklerini belirtmektedir. Lippard ve Nemeroff'a (2020) göre ise bu tür olumsuz yaşantıların erken yaşta başlaması, daha şiddetli semptomlarla seyreden klinik tablolar ve tedaviye

(farmakoterapi ya da psikoterapi) düşük yanıtla ilişkilidir. Kanıtlardan görüldüğü üzere, olumsuz çocukluk yaşantılarının yetişkin fiziksel sağlığında etkisi güçlü ve birikimli olmaktadır (Felitti vd., 1998).

2.1.4.2. Psikolojik Etki

Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, bireyin yaşam boyu ruh sağlığını etkileyen güçlü bir risk faktörü olarak öne çıkmaktadır. Çocukluk çağındaki bu olumsuz yaşantılar bağımsız ve etkileşimli olarak zihinsel bozukluk gelişme riskini artırmakta ve türlü psikolojik sonuçlara neden olabilmektedir (Sheffler vd., 2020). McLaughlin ve arkadaşlarına (2013) göre, olumsuz çocukluk deneyimleri, yaşam boyunca süren ruhsal bozuklukların güçlü belirleyicileri arasında yer almakta; özellikle kötü muamele, çevresel yoksunluk, aile içi şiddet ve ebeveyn istikrarsızlığına maruz kalmak, bireyin ruh sağlığı üzerinde kalıcı olumsuz etkiler bırakmaktadır. Bu yaşantıların yetişkinlikte travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), anksiyete (Gilgoff vd., 2020), depresyon ve intihar riski (Merrick vd., 2017) ile güçlü bir ilişkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bulgular, ACE'lerin bireyin zihinsel sağlığını olumsuz yönde etkilediğini net şekilde göstermektedir. Birden fazla ACE'ye maruz kalmak, psikolojik iyi oluşu ve yaşam memnuniyetini de önemli ölçüde azaltmaktadır (Bellis vd., 2014a). İyi oluşu ve yaşam kalitesine olumsuz etkisinin yanında çocukluktaki bu yaşantılar ve ilişkili psikolojik sağlık koşulları, yaşamın erken dönemlerinden itibaren önemli psikososyal işlev bozukluklarıyla ilişkilidir (Sheffler vd., 2020). Özellikle de Norman ve arkadaşlarının (2012) yürüttüğü meta-analiz çalışmasında, çocuklukta istismar veya ihmale maruz kalan bireylerin olumsuz zihinsel sağlık sonuçları yaşama olasılıklarının yaklaşık iki kat arttığı saptanmıştır. Örneğin, istismara uğrayan çocukların depresyon geliştirme riskinin, bu tür deneyimleri yaşamayanlara kıyasla belirgin biçimde daha yüksek olduğu vurgulanmıştır. Hughes ve arkadaşları (2017) bu yaşantıların yetişkinlikte cinsel risk alma, ruh sağlığı ile ilgili rahatsızlıklar ve alkol bağımlılığı için güçlü; madde bağımlılığı ile kendi kendine şiddet için ise çok güçlü bir ilişki olduğunu dile getirmişlerdir.

Aynı fiziksel sağlıkta olduğu gibi ruhsal sağlıkta da dört ve daha fazla olumsuz çocukluk deneyime sahip olan bireylerin yetişkinlikte stresin daha yüksek algılanmasının 2.2, öfke kontrol sıkıntısının 4.0 ve partner şiddetini gerçekleştirme riskinin 5.5 kat arttırdığı bulunmuştur (Anda vd., 2006). Yine dört ve daha fazla

olumsuz çocukluk deneyime sahip olan bireylerin sigara içme ya da ağır içiciler olma olasılıkları hiç olumsuz deneyim yaşamamış bireylere göre iki kattan fazla, alkol problemi yaşama olasılıkları ise neredeyse altı kat daha fazla olduğu bulunmuştur (Hughes vd., 2017). Yüksek oranda olumsuz çocukluk deneyimi yaşamak; çocuklarda anksiyete, öfke ve depresyona sebep olabilmekte ve duygu düzenlemek için sigara içme, alkol ya da madde kullanımı gibi bağımlılıkların daha çok kullanılma eğiliminde olmaları beklenmektedir (Felitti vd., 1998). Anda ve arkadaşları (2006) da bu deneyimler arttıkça erken dönem belleğinde bozulmaların arttığını dile getirmişlerdir. Erken dönem olumsuz deneyimler ile ileri dönemdeki bilişsel fonksiyon arasındaki ilişkiyi kavramak kritiktir çünkü düşük bilişsel fonksiyon, bellek sorunları ve demans riskinin güçlü göstergeleridir (Gold vd., 2021). ABD'de yaşam boyu ruhsal bozuklukların %30'undan fazlasının doğrudan çocukluk zorluklarıyla ilişkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu yaşantıların toplum sağlığı açısından önemi daha da belirginleşmektedir (McLaughlin vd., 2013).

Literatür kontrol edildiğinde olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının ergenlik dönemindeki davranış sorunlarıyla da örtüşmektedir. Schilling ve arkadaşlarının (2007) lise son sınıf öğrencileriyle yaptığı araştırma, dört ACE'ye maruz kalan erkeklerin, hiç ACE yaşamayanlara kıyasla antisosyal davranış düzeylerinde bir standart sapma daha yüksek puan aldığını ortaya koymuştur. Merrick ve arkadaşları (2017), ebeveynin hapsedilmesi ve boşanması dışındaki tüm ACE türlerinin, yaş, cinsiyet, etnik köken ve sosyoekonomik değişkenler kontrol edildiğinde dahi orta ila ağır düzeyde alkol kullanımıyla anlamlı biçimde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Aynı çalışmada, duygusal istismar, evde madde bağımlılığı ve zihinsel hastalık, madde ve alkol kullanımında en güçlü üç ACE türü olarak öne çıkmıştır (Merrick vd., 2017). ACE puanı arttıkça bu davranışların görülme olasılığı da artmakta; her bir ACE, erken madde kullanım riskini 2–4 kat yükseltmekte; beşten fazla ACE'si olan bireylerde bu davranışların görülme olasılığı, hiç ACE yaşamayanlara göre 7–10 kat daha fazla olmaktadır (Dube vd., 2003). Psikolojik etkiler uyku gibi temel işlevleri de etkilemektedir. Chambers ve Belicki (1998), ACE geçmişi olan üniversite öğrencilerinin, olmayanlara kıyasla kabus sıklığı, uyku apnesi, narkolepsi ve psikiyatrik uyku bozuklukları gibi tüm subjektif uyku bozukluğu ölçütlerinde anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığını bildirmiştir.

2.1.4.3. Sosyal ve Akademik Etki

Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, bireyin sosyal ve akademik işlevselliği üzerinde kalıcı etkiler bırakabilmektedir. Bu yaşantıların, eğitim, istihdam ve yoksulluk gibi temel sosyolojik alanlarla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Hughes vd., 2017).

ACE'leri deneyimleyen çocuklar, deneyimlemeyenlere göre yeni zorluklarla karşılaştıklarında az direnç göstermekte, bu yüzden de bu durum okulda daha çok sorun yaşamalarına sebep olmaktadır (Sheffler vd., 2020). Örneğin, iki ve daha çok ACE'si olan çocuklar, olmayanlara göre sınıflarını tekrar etme olasılıklarının 2.67 kat daha fazla olduğu bulunmuş; bu etkinin demografik özellikler ve sağlıkla ilişkili faktörler düzeltildiğinde bile kaldığı ifade edilmiştir (Bethell vd., 2014). Bu durum yalnızca eğitim başarısını değil, uzun vadede istihdamı da olumsuz etkilemektedir (Jones vd., 2020). Benzer şekilde literatürde, ACE'lerden biri olan çocukluk çağı cinsel istismarının sonuçları arasında okul güçlükleri, devamsızlık, evden kaçma ve ergen yaşta evlilik gibi riskli davranışların yer aldığı belirtilmektedir (Browne ve Finkelhor, 1986).

ACE'lerin akademik etkisinin yanında sosyal etkilerinden de söz etmek mümkündür. Olumsuz çocukluk yaşantısına sahip bireylerin yetişkinlikte zorlu sosyal ilişkileri sürdürme eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Sheffler vd., 2020). Campbell ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında da ACE'lere sahip yetişkinlerin, bu deneyime sahip olmayanlara göre iş, ev ve aile ilişkileri sosyal alanlarında algılanan eşitsizlik konusunda daha yüksek raporlara sahip olduğunu bulunmuştur. Çocuklukta ihmal ve fiziksel istismar yaşayan bireylerde yetişkinlikte kaygılı ve kaçıngan bağlanma stilleri daha sık görülürken, kaygılı bağlanma ruh sağlığı sorunları ve yüksek allostatik yükle ilişkilendirilmiştir (Widom vd., 2018). Yakın ilişkiye dair bulgular, çocuklukta cinsel istismara maruz kalan erkek ve kadınların, bu durumu yaşamayanlara kıyasla alkol bağımlısı biriyle evlenme olasılığı %40, mevcut evlilik sorunları bildirme olasılığının ise %40 ila %50 oranında daha yüksek olduğunu göstermektedir (Dube vd., 2005). Toplumsal şiddet açısından ise artan ACE sayısı, son bir yılda hem vurulma hem de başkasını vurma riskindeki artışla ilişkili olup; vurulma riski özellikle dört veya daha fazla ACE'ye sahip bireylerde anlamlı düzeyde yükselmektedir (Bellis vd., 2014a).

2.1.5. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantılarını Tanılamak ve Önlemek

Giderek artan sayıda araştırma, olumsuz çocukluk yaşantılarının önemli bir halk sağlığı sorunu olduğunu açık biçimde ortaya koymaktadır (Sacks ve Murphey, 2018). Olumsuz çocukluk deneyimlerinin yaygın olduğu ancak negatif sonuçların gözlemlenmediği durumların incelenmesi sonucunda bile bu deneyimlerin hayat boyu sürecek olumsuz etkilerini anlamanın ve önlemeye yönelik adım atılmasının insanlar için yararlı olabileceği Bethell ve arkadaşları (2014) tarafından belirtilmektedir.

Çocukluk çağı kötü muamelesi, çocukluk dönemi psikiyatrik bozukluklarının %45'ine katkıda bulunması nedeniyle, en önemli ve önlenebilir psikopatoloji kaynaklarından biri olarak değerlendirilmektedir (Teicher ve Samson, 2016). Buna ek olarak, ACE'lerin arttırdığını bildiğimiz obezite, tütün, alkol ve madde kötüye kullanımı gibi sağlıksız yaşam tarzlarının yol açtığı kronik hastalıklar önemli ekonomik yük oluşturmakta ve kamu bütçelerinin büyük bir kısmını tüketen sağlık sorunlarına neden olmaktadır (Shonkoff ve Garner, 2012). Bu bilgiler ışığında diyebiliriz ki ACE'ler sadece kişinin kendisini değil devletleri ve onların politikalarını da şekillendirmektedir.

Hsiao ve arkadaşlarının (2018) Güney Afrika'da yaptığı bir çalışmaya göre, çocukların aile içi şiddete tanık olmaması durumunda toplum genelinde anksiyete oranında %13, erkek ve kadınlarda kişisel şiddet oranında ise %16'lık bir azalma sağlanabileceği öngörülmektedir. Araştırmalar, çocukluk ya da ergenlik döneminde kötü muameleye maruz kalan bireylerin, kötü muamele yaşamayanlara kıyasla kendi çocuklarına benzer şekilde davranma olasılıklarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Thornberry ve Henry, 2013). Bu yüzden yapılabilecek önleme çalışmalarından biri ACE mağdurlarının kendi çocuklarına bu yaşantıyı gerçekleştirmelerini engellemektir.

Önleyici eylemlerin etkili olabilmesi için birincil, ikincil ve üçüncül önleme hizmetlerine ihtiyaç bulunmaktadır (Scott, 2021). Buraya dair önemli bir sorun ise birincil önlemenin nasıl olacağı ile ilişkilidir (Felitti, 2009). Planlamalar, olumsuz çocukluk deneyimlerinin yaratacağı etkileri önlemeyi, olumsuz deneyimlere bağlı olarak gelişecek olan sağlığa dair risk davranışlarının gelişmesini engellemeyi ve değiştirerek yetişkinlerde hastalık yükünü azaltmayı hedeflemelidir (Felitti vd., 1998).

Birincil düzeydeki önleme çalışmaları:

1. Ulusal düzeyde ebeveynlik becerilerini arttırmanın kilit rol alabilmesi (Felitti, 2009),
2. Halkın bilincini artırmaya yönelik faaliyetler yapılması, sosyal hizmetlerin ile ulaşılabilecek desteklerin bulunabilir ve erişilebilir olması (WHO, 1999),
3. ACE riski taşıyan çocukların belirlenmesi, ebeveynler veya bakıcılar tarafından doldurulan anketler aracılığıyla gerçekleştirilmesi ve bu taramanın, pratisyen hekimler, ebeveyn danışmanları ya da sağlık personeli eşliğinde yürütülmesi (Scott, 2021).

İkincil düzeydeki önleme çalışmaları:

1. Sağlık veya sosyal hizmetlere başvuran gençler ve ailelerde savunmasızlık riskine dair göstergeler mevcut olduğunda, olumsuz çocukluk yaşantılarına yönelik rutin sorgulama yapılması (Scott, 2021),
2. Eve yapılan ziyaretler. 15 Yıllık takip çalışmasında hamilelikte ve çocuk doğduktan sonraki 2 yıl süresince ev ziyareti alan 400 kadının çocuk istismarı ve ihmalinde önemli azalmalar yaşanması (Jones vd., 2020),
3. Olumsuz çocukluk yaşantıları ile sağlık bilimi, pediatri ve tıp ayrılmaz bir bütün olması (Szilagyi ve Halfon, 2015),
4. Yüksek stres ihtimali bulunan yerler için okul düzeyinde sosyal hizmet gerçekleştirilmesi (WHO, 1999).

Üçüncül düzeydeki önleme çalışmaları:

1. Bu olumsuz deneyimlerin türlerine dair öngörü etmenleri belirlenip, erken müdahaleleri bilgilendirmesi ile bu deneyimlerin ileriye dönük etkisini azaltma ihtimali doğurması (Crouch vd., 2019),
2. Kurban ve ailelerinin sağlık hizmetlerinde tıbbi tedavi, bakım, danışmanlık, yönetim ve destek alanlarında uygun kapsamlı hizmet sunulması ve artan iletişimi içermesi (Felitti vd., 1998; WHO, 1999),
3. Çocuğu korumaya dair yasaların yeterli düzeye getirilmesi ve çocuk dostu mahkemeler oluşturulması (WHO, 1999).

Olumsuz çocukluk deneyimlerini tamamen ortadan kaldırmak hala sadece hedef olsa da çocukların kişisel direncini arttırmak, olumsuz etkilere karşı direnmelerini ve zararlı etkilerden kaçmalarını sağlayabilmek için bu bağlamda başa çıkma ve problem çözme becerileri geliştirmeye dair direnç programları oluşturmak kritiktir (Hughes vd.,

2017). Bazı ACE türleri—örneğin bir ebeveynin akıl hastalığı—tamamen ortadan kaldırılamasa da koruyucu etkiler sağlayan karşı-ACE'lerin artırılması daha gerçekçi bir hedef olarak görülmektedir. Bu olumlu yaşantılar, bireyin dayanıklılığını güçlendirerek ACE'lerin zararlı etkilerini hafifletebilir (Crandall vd., 2020, s.6). Bu bilgiler müdahale kısmı için de fikir verici bir nitelik taşır. Olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının yarattığı travmayla başa çıkma yaklaşımlarından biri de "yaslama"dır; bu yöntem, bireyin travmasını adlandırarak onunla yüzleşmesini ve yas süreci aracılığıyla yaşantının üzerindeki etkisini anlamlandırarak çözümlemesini amaçlamaktadır (Whitfield, 1998). Bunun farkında olmak, ruh sağlığı profesyonellerinin ACE'lere sahip bireylerin kullandığı savunma mekanizmaları hakkında bir fikir verebilmekte, buna göre müdahale planı çıkarabilmektedir.

Sonuç olarak, olumsuz çocukluk yaşantılarının bireysel, toplumsal ve ekonomik düzeyde yarattığı etkiler göz önüne alındığında, erken tanılama ve çok düzeyli önleme stratejilerinin geliştirilmesi önem arz etmektedir. Her bireyin maruz kaldığı riskleri azaltmak kadar, koruyucu faktörleri güçlendirmek ve dayanıklılığı desteklemek de müdahale sürecinin ayrılmaz bir parçası olmalıdır.

2.1.6. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları ile Başa Çıkma Stratejileri

Olumsuz çocukluk yaşantılarına maruz kalan bireyler, yalnızca daha fazla stresöre açık hale gelmekle kalmaz; aynı zamanda yetişkinlikte bu stresörlerle başa çıkmada daha az etkili stratejiler geliştirme eğilimindedirler (Sheffler vd., 2019). Bu bireylerde özellikle de duygusal kaçınmacı başa çıkma stratejisinin bu etkide belirleyici bir rol oynadığı söylenebilmektedir (Sheffler vd., 2019). Olumsuz çocukluk deneyimleri türlerinden özellikle istismar yaşamış olanlar, bu olumsuz deneyimlerinden dolayı etkili başa çıkma stratejileri konusunda güçlükler yaşayabilirler. Stres ile duygu odaklı başa çıkma, aynı anda incelendiğinde, istismar ile sağlık arasındaki bağlantıyı daha iyi açıklar (Hager ve Runtz, 2012).

2.2. Savunma Mekanizmaları

Temel işlevi bireyi yoğun kaygıdan korumak olan ve bilinçdışı düzeyde işleyen bir zihinsel süreç anlamına gelen "savunma mekanizması" terimi, insan zihninin kendini aldatabilecek kadar güçlü olabileceği düşüncesi tarihsel olarak eskiye dayansa da, psikoloji literatürüne 1894 yılında Sigmund Freud tarafından kazandırılmıştır

(Cramer, 1998a). Freud (2018)'a göre savunma süreçleri, bireyin katlanılamaz bir düşünceyle karşı karşıya kaldığında, egonun bu düşünceyi doğrudan ortadan kaldıramadığı, ancak dolaylı yollarla etkisizleştirdiği bir psikodinamik işleyişe dayanır. Önceleri psikanalitik kuramla sınırlı olarak değerlendirilen savunma mekanizmaları kavramı, Savunma İşlevi Ölçeği'nin DSM-IV'e (APA, 1994) dahil edilmesiyle birlikte çağdaş psikoloji ve psikiyatride bilimsel bir yapı haline gelmiştir (Drapeau vd., 2011).

Son yıllarda savunma mekanizmalarına yönelik araştırmaların artması ile savunma mekanizmalarının bu tanımı geliştirilmiştir. Örneğin, Di Guseppe ve arkadaşları (2021) Cramer'ın tanımında iki yönü eksik bulmuşlardır. Bunlardan ilkinin savunmaların bazen düşünmeden karşı saldırıya geçmek gibi uyumsuz tepkileri de kapsaması, ikincisinin ise tanımın olgun savunma mekanizmalarının kısmen bilinçli ve daha esnek uyum sağlayan yönlerini yakalayamaması olduğunu belirtirler. Conte ve Plutchik (1995) ise savunmaların katı davranışlar, eylemlerdeki az kontrol hissi, konuşma ile beden jest ve mimikleri arasındaki tutarsızlar ile kendilerini belli edeceğini dile getirmişlerdir. Elbette bu tarz çıkarımlar için çok fazla gözlem gerekmekte ve nihayetinde savunmalar yine belirsiz veya hatalı kalabilmektedir. Bunu destekler şekilde Vaillant (2012) bireyin kendisindeki savunmaları nadiren fark edebileceğini, diğer insanlardaki savunmaları da tanımlamakta nadiren başarılı olabileceğimizi ve hatta kendi savunmalarımızı 'yansıtmak' gibi hatalı çıkarımlarda bulunabileceğimize dikkat çekmiştir.

Savunma mekanizmaları, bazen hastalıklı veya abartılı davranışlar gibi görünse de aslında beynin aniden değişen koşullara karşı kendini koruma ve uyum sağlama davranışlarını temsil eder (Vaillant, 2012). Bu mekanizmalar, olumsuz duyguları azaltarak ya da düzenleyerek (Bowins, 2004), içsel ya da dışsal gerçeklikteki ani değişiklikler karşısında bireyin yaşadığı çatışma ve bilişsel uyumsuzluğu hafifletmeye katkıda bulunur (Vaillant, 2000). Normalde depresyon, anksiyete ya da dürtüsel davranışa yol açabilecek stresin bilişsel, duygusal ve fizyolojik tepkilerinin önüne geçilmesini sağlar (Vaillant, 2020). Bunu yaparken de içgüdüsel motivasyonlarını toplum tarafından kabul edilebilir yollarla dışa vurur (Samkhaniyani vd., 2013).

Savunma mekanizmalarının stresli durumlarda ve/veya olumsuz duygulanımdan sonra ortaya çıktığına dair literatürde çok çeşitli çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Sandstrom ve Cramer'ın (2003) kız çocuklarında sosyometrik statü ile savunma

mekanizması kullanımı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada akran reddi öncesi ve sonrası yapılan değerlendirmeler ile sosyal uyumsuzluğu yüksek (reddedilmiş ve ihmal edilmiş) kız çocuklarının, diğer gruplara kıyasla daha fazla savunma mekanizması kullandığı bulunmuştur. Bu tarz çalışmalar da aslında savunma mekanizmalarının hayatın bir parçası olduğunu ortaya koymaktadır. Başka bir çalışma da Cramer (1991b) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik yürütülmüştür. Bu çalışmada, katılımcılar ikiye ayrılmış, dört Tematik Algı Testi (TAT) hikayesi alındıktan sonra katılımcıların yarısına deney yöneticisi tarafından hikayelere dair sert eleştirilerde bulunulmuş ve bu eleştiriler diğer dört hikaye boyunca devam ettirilmiştir. Kontrol grubuna ise sekiz hikaye boyunca herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Beklenildiği gibi eleştirilen grubun deney boyunca artan düzeyde öfke ve kaygı yaşadığını ve bu öğrencilerin yansıtma ile özdeşleşme savunmalarını anlamlı şekilde daha fazla kullandığı bulunmuştur.

Savunma mekanizmaları, yakın dönemdeki psikolojik kuramları çerçevesinde değişime uğrayıp rutin yaşamın getirdiği sorunlar ve dışarıdaki tehdit unsurları ile baş edebilmenin doğal yolları olarak görülmekte olsa da aşırı kullanım gözlenmesi veya olgunlaşmamış mekanizmaların kullanımının halen patolojik bir duruma işaret ettiği düşünülmektedir (APA, 2018c). Samkhaniyani ve arkadaşları (2013) tarafından da savunma mekanizmalarının yanlış kullanımının yıkıcı olabileceğine hatta zihinsel gelişmeyi olumsuz etkileyebileceğine dikkat çekilmiştir. Benzer şekilde savunma mekanizmalarının başarılı şekilde devreye girememesi durumunda, psikopatoloji ortaya çıkabileceğine inanılmaktadır (Nam vd., 2019). Baumeister ve arkadaşları (1998), bu duruma dikkat çekerek savunma mekanizmalarının yokluğunun bireyi tehditlere karşı savunmasız bırakırken, aşırı kullanımının ise yıkıcı yan etkilere yol açabileceğini; buna karşın dengeli kullanımının, fayda sağlayıp olumsuz sonuçları en aza indirdiğini belirtmişlerdir. Yani savunma mekanizmaları adaptif olduğu kadar patolojiktir de (Vaillant, 1994). Tabi sadece savunma mekanizmalarını ne kadar kullandığın değil nasıl kullandığı da burada önem arz eder. Uyumlu olan savunma olumsuz duyguları azaltmalı, duyguları bastırmak yerine işlevsel hale getirmeli ve uzun vadeli psikolojik uyumu destekleyici şekilde olmalıdır (Vaillant, 1993).

2.2.1. Savunma Mekanizmalarının Kuramsal Temeli

Ergenlik döneminde artan ani duygusal yoğunluklar ile biyolojik itkiler, bireyde içsel çatışmalara yol açar; bu çatışmaların yönetiminde savunma mekanizmaları, söz konusu dürtüleri bastırma, saptırma ya da inkâr etme işlevi görebilir. Psikanalitik kuram bu içsel çatışmayı id'in dürtüsel talepleri olarak kavramsallaştırırken; köktendinci yaklaşımlar bunu günah kavramıyla, bilişsel psikologlar tarafından 'sıcak biliş' kavramıyla açıklanırken; nörobilimsel yaklaşımlar ise bu dürtüsel çatışmaların kökenini hipotalamus ve limbik sistem gibi beyin yapılarıyla ilişkilendirerek biyolojik düzeyde konumlandırmaktadır (Vaillant, 2012). Görüldüğü üzere, 'savunma mekanizmaları' farklı disiplinlerin kuramsal çerçevelerinde ele alınmış ve bu kavram, geniş bir literatürde tartışma konusu olmuştur.

2.2.1.1. Psikanalitik Kuram

Klasik psikanalitik teoriye göre, bireyin kabul edilemez düşünceleri veya isteklerinin farkına varması onda yoğun bir endişe ortaya çıkarmaktadır (Cramer, 1998a). İşte egonun, toplumsal ya da ahlaki açıdan kabul edilemeyen arzularının bilince çıkmasını engellemek için başvurduğu başlıca yollardan biri savunma mekanizmalarıdır (Murdock, 2022). Bu mekanizmalara dair ipuçlarını saldırıların idden bene yönelmesi ile elde ederiz (Freud, 2022). Psikanalitik bakış açısına göre savunma mekanizmaları, bireyin dürtüsel arzularının bastırılmasının yanı sıra içselleştirilmiş nesne ilişkileri ve dış gerçeklik arasında da aracı bir işlev görerek benliğin bütünlüğünü korumaya hizmet etmektedir (Northoff vd., 2007).

2.2.1.2. Bilişsel Terapi

Son yıllarda, bilişsel psikoloji alanında bilinçdışı zihinsel süreçlerin geçerliliği yeniden kabul görmeye başlamış; günümüzde önde gelen bilişsel psikologların büyük çoğunluğu, zihinsel süreçlerin yalnızca bilinç düzeyinde değil, bilinçdışı düzeyde de işlediği görüşünü benimsemektedir (Cramer, 2000). Bu gelişme, savunma mekanizmalarının varlığını reddeden görüşlerin literatürdeki etkisinin azalmasında da önemli bir rol oynamıştır. Bilişsel psikologlar tarafından yürütülen yaratıcı deneyler, bireyin en rahatlatıcı kendini aldatma biçimlerinin genellikle yalnızca kısmi bastırma içerdiğini göstermektedir. Örneğin, doğum günü dileklerinin gizli tutulması, fantezinin etkisini ve rahatlatıcı işlevini sürdürmesi açısından önemlidir. Bu bağlamda, fanteziler

gizli kaldıkları sürece yatıştırıcı işlev görür; çünkü kendini aldatma, ancak kısmen bilinçdışı olduğunda etkili olabilmektedir (Vaillant, 1993).

2.2.1.3. Şema Terapi

Young ve arkadaşlarına göre (2022), bireyler erken dönem uyumsuz şemaları aktive ettiklerinde, çoğunlukla çocuklukta aileyle yaşanmış duygusal olarak yüklü deneyimleri yeniden canlandırırlar. Bu tür durumlarda, inançların genellenmesiyle birlikte "Herkesin kötü niyetleri vardır" gibi maladaptif şemalar gelişebilir (Baugh vd., 2019). Bu şema bireyin kendi düşmanca ya da güvensiz düşüncelerini dış dünyaya yansıtması için kullandığı yansıtmaya da benzemektedir. Bireyde bu ve buna benzer şemalar oluşabilmektedir.

Genel olarak, erken dönem uyumsuz şemalar ile olgun savunma stili arasında anlamlı bir negatif ilişki; buna karşılık, uyumsuz şemalar ile nevrotik ve olgunlaşmamış savunma stilleri arasında anlamlı bir pozitif ilişki saptanmıştır (Besharat vd., 2019). Bu genel ilişkiyi daha ayrıntılı düzeyde inceleyen çalışmalar, şema alanları ile savunma türleri arasında özgül bağlantılar bulunduğunu ortaya koymaktadır. Walburg ve Chiramello'nun (2015) araştırması, diğer-odaklılık ile aşırı gözetim ve engelleme şema alanlarının nörotik savunma mekanizmalarının; kopukluk ve reddetme, bozulmuş otonomi ve performanslar ile sınırların bozulması şema alanlarının ise olgunlaşmamış savunma mekanizmalarının kullanımını anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir. Bireyler, şemalar kendisi için bir endişe kaynağı olduğunda şemalardan önce savunma mekanizmalarını kullanmaktadırlar. Şema etkinliğindeki artış, ilkel savunmaların kullanımını da beraberinde getirebilmektedir. (Bahadır vd., 2020)

2.2.2. Gelişimsel Süreci

Gelişimsel perspektif, tüm savunma mekanizmalarının potansiyel olarak birlikte var olduğu kabul etmekle birlikte bazı savunmaların ego olgunlaşmasıyla çevresel deneyimlerin kesiştiği gelişimsel dönemlerde daha önem arz ettiğini varsaymaktadır (Porcerelli vd., 1998). Bunu destekleyici şekilde savunma mekanizmalarının kullanılmasının gelişim süreçlerince değiştiğine (Cramer, 2007), farklı savunmaların farklı gelişim dönemlerinde ortaya çıktığına dair kanıtlar bulunmaktadır (Cramer, 2015).

Savunma mekanizmalarının gelişimi, bireyin hem kendilik algısını hem de dış gerçekliği yeniden yapılandırmasını içeren bilişsel ve duygusal dönüşüm süreciyle bağlantılıdır (Diehl vd., 1996). Olgun olmayan savunma mekanizmaları, gelişimin erken evrelerinde ortaya çıkmakta ve baskılama gibi olgun savunmalara kıyasla bilişsel açıdan daha az karmaşık yapılar sergilemektedir; bu mekanizmalara örnek olarak ilkel inkâr verilebilir (Porcerelli vd., 1998). Bu nedenle, kullanılan savunma mekanizmalarının gelişimsel döneme uygunluğu dikkate alınmalıdır; örneğin, inkâr çocukluk döneminde normatif kabul edilirken, bu savunmaların ileri yaşlarda yoğun biçimde kullanımı psikopatolojik yapılarla ilişkilendirilebilmektedir (Cramer, 2015). Bu varsayımı test etmek amacıyla Cramer (1987), inkâr, yansıtma ve özdeşleşme savunmalarını dört yaş grubunda (okul öncesi, ilkokul, erken ve geç ergenlik) TAT aracılığıyla değerlendirmiştir. Bulgular, gelişimsel öngörülerle örtüşmektedir: inkarın kullanımı küçük yaşlarda en yüksek düzeydeyken yaşla birlikte azalmış; özdeşleşme ergenlik boyunca artmış; yansıtma ise daha çok orta yaş gruplarında gözlenmiştir. Benzer şekilde 15–19 yaş aralığındaki 516 Finli ergenle yürütülen ve beş yıl sonra tekrar uygulanan boylamsal bir çalışmada, yaşla birlikte nevrotik ve olgunlaşmamış savunmaların azaldığı bulunmuştur (Tuulio-Henriksson vd., 1997). Buna dair literatürde bir terim bile bulunmaktadır. Sandstrom ve Cramer (2003), yetişkinler için savunma olgunluğu teriminden bahsetmiş, bu terimin büyük ölçüde savunmaların bilişsel karmaşıklık düzeyine ve işlev göstermeye başladıkları gelişimsel evreye dayandığını belirtmişlerdir.

2.2.2.1. Gelişimsel ve Sosyal Bağlamda Savunma Mekanizmaları

Bulgular, erkeklerin erken ergenlik öncesinde çatışmayı dışsallaştırıcı savunmalarla ifade etmeye eğilimli olduğunu; buna karşılık, kızların saldırganlığı içe yönelten ve çatışmayı içselleştiren savunma biçimlerini benimsediğini göstermektedir (Cramer, 1979). Bu farklılaşmayı destekler şekilde, yer değiştirme ve karşıt tepki geliştirme savunmalarının kızlarda daha sık kullanıldığı kanıtlanmıştır (Tallandini ve Caudek, 2010).

Tauschke ve arkadaşlarının (1990) bulgularına göre, yer değiştirme savunması ebeveynlerin aşırı kısıtlayıcı tutumlarıyla ilişkilendirilmiştir. Ayrıca anne ve babadan alınan bakımın savunma mekanizmalarıyla anlamlı ilişkiler gösterdiği; ilkel

savunmaların bakım eksikliğiyle negatif, olgun savunmaların ise bakım düzeyiyle pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

2.2.3. Sınıflandırılması

Geçmişte savunma mekanizmalarının tanımlanması ve sınıflandırılması konusunda bir uzlaşıya varılamamış olması ampirik çalışmaları zorlaştırmış olsa da günümüzde araştırmacılar arasında dikkate değer bir fikir birliği oluşmuştur. Bu fikir birliği, savunmaların bir hiyerarşi içerisinde olduğu; bu hiyerarşide, en üstte daha olgun ve uyumlu savunmalar, en altta ise daha az olgun ve işlevsel olmayan savunmalar yer aldığı yönündedir (Skodol ve Perry, 1993). Savunma mekanizmalarının en yaygın sınıflandırılması, psikolojik uyumuna katkı düzeylerini temel alarak yapılan: olgun, nevrotik veya ara düzey ile olgun olmayan savunmalar olarak ayrılmasıdır (Chabrol, 2005).

2.2.3.1. Olgun Savunmalar

12 ila 90 yaş arasındaki "sağlıklı" bireyler arasında yaygın olan bu mekanizmaların gelişimi, ergenlik döneminde başarılı kimlik oluşumunun yanı sıra, ilkel bir süperegonun daha idealize edilmiş bir benlik imgesiyle yer değiştirmesi sürecine dayanmaktadır (Vaillant, 1971). Olgun savunma mekanizmaları, en işlevsel stratejiler olarak kabul edilmekte olup, bireyin duygularının, düşünceleri ile bunlarla ilişkili davranışsal sonuçların bilinçli farkındalığını en üst düzeye çıkarır (Békés vd., 2021). Olgun savunma mekanizmaları, insan davranışlarını şekillendiren vicdan, gerçeklik, kişilerarası ilişkiler ve duygular gibi kaynakları inkâr etmek ya da çarpıtmak yerine bu unsurlar arasında bir bağ kurarak içsel çatışmaları yumuşatır ve sentezler (Vaillant, 2012). Her ne kadar tüm savunma mekanizmalarının temel işlevi bireyi kaygıdan korumak olsa da olgun savunmalar bu işlevi yerine getirirken gerçekliği çarpıtmamasının yanında kişilerarası ilişkileri de zedelememektedir (Békés vd., 2021). Olgun savunmaları daha fazla kullanan bireylerin psikiyatrik sorunlar veya uyumsuz davranışlar geliştirme olasılığının daha fazla olduğu bulunmuştur (Altwaijri vd., 2022). Başka bir bulgu ise ebeveynlerinden daha fazla bakım gören bireylerin olgun mekanizmalar geliştirme ihtimallerinin daha fazla olmasıdır (Tauschke vd., 1990).

2.2.3.1.1. Yüceltme

Yüceltme, normalde kabul görmeyecek olan cinsel ya da saldırgan dürtülerin, toplumsal olarak kabul gören ve kimi zaman hayranlık uyandıran etkinliklere dönüştürülerek ifade edilmesini sağlar. Örneğin, bireyin sahip olduğu saldırgan eğilimlerin sportif faaliyetler aracılığıyla davranışa dökülmesi, bu dürtülerini kabul edilir biçimde dışavurmasına olanak tanırken, aynı zamanda bu tür davranışlar sosyal çevre tarafından ödüllendirilebilmektedir (Corey, 2015). Sadece kabul görmeyecek cinsel ya da saldırgan dürtülerin değil, acı veren duygu ya da düşüncelerin bilinçli olarak kabul edilebilir bir forma dönüştürülmesinde de 'yüceltme' savunma mekanizması söz konusu olmaktadır (Bullitt ve Farber, 2002).

2.2.3.1.2. Mizah

Mizah, bireyin içsel çatışmalar ya da çevresel stres etkenleriyle başa çıkarken, bu unsurların eğlenceli ya da ironik yönlerini öne çıkararak duygusal gerilimi azaltmasına ve kişinin rahatlamasına olanak tanıyan bir savunma mekanizmasıdır (Di Guseppe vd., 2021). Temelde mizah, potansiyel olarak rahatsız edici bir durumu yeniden yapılandırarak, onu daha katlanılabilir bir şekle sokmaktadır. (Bowins, 2004). Örneğin, bireyin asansörde kaldıktan sonra asansörün gerçekten iniş ve çıkışlara sahip olduğunu dile getirmesi (Bullitt ve Farber, 2002). "Gözlemleyen ego" olmadan eyleme geçmeyen mizah, yer değiştirme savunmasından farklı olarak bireyin durumu doğrudan dile getirmesini sağlamaktadır (Vaillant, 1971).

2.2.3.1.3. Beklenti

Kısaca gelecekteki olay ya da duruma yönelik olarak beklentileridir (APA, 2018d). Bireyin karşılaşabilecekleri stresli ya da zorlayıcı durumlara önceden zihinsel olarak hazırlanarak bu durumlarla daha etkili başa çıkabilmesidir (Bullitt ve Farber, 2002). Burada dikkat çekici nokta gelecekte meydana gelebilecek "olumsuz" sonuçları proaktif bir şekilde dikkate almak ve bu sonuçlara zihnen karşılık verme süreci olmasıdır (Oman vd., 2012). Örneğin, bir mülakata girmeden önce kendisine sorulabilecek soruları ve olası yanıtlarını zihninde canlandırması (Bullitt ve Farber, 2002).

2.2.3.1.4. Baskılama

Baskılama, geri döndürülebilir ve bireyin işlevselliğini destekleyen bir unutma biçimi anlamına gelmektedir (Chabrol, 2005). Bu savunma mekanizması, bireyin içsel ya da dışsal stres etkenleriyle başa çıkmak amacıyla rahatsız edici düşünce, duygu ya da

dileklerini bilinçli olarak geçici süreliğine zihninden uzaklaştırmasıdır. Bu süreç, unutma değil, uygun zamana kadar erteleme niteliği taşır ve bastırılan içerik, gerektiğinde kolaylıkla bilinç düzeyine geri çağrılabilir (Di Guseppe vd., 2021). Baskılama, sıklıkla kaygının ve diğer savunma mekanizmalarının temelini oluşturmaktadır (Sharf, 2021).

2.2.3.2. Olgun Olmayan Savunmalar

Olgun olmayan savunma mekanizmaları, yoğun bilişsel çarpıtmalar içermekte olup zaman zaman bilişsel bozulma yaratabilmektedir (Bowins, 2004). Örneğin, savunmaların yer aldığı skalanın olgun olmayan savunmaların bulunduğu tarafta yer alan şizoid/otistik fantezi, skalanın olgun savunmaların bulunduğu tarafta yer alan mizahtan çok daha fazla bilişsel bozulma içermektedir. (Bowins, 2004). Olgun olmayan savunmaları kullanan bireyler, istenmeyen duygu ve düşüncelerini maskelemek amacıyla toplum tarafında kabul edilmeyen davranış veya duygusal patlama sergileyebilmektedir (Altwaijri vd., 2022). Bu savunmalar, gelişimsel dönemdeki duraksama sonucu kalıcı hale gelebilmekte ya da yoğun stres altında yeniden ortaya çıkabilmekte; 3–16 yaş arası sağlıklı bireylerde olduğu gibi, karakter ve duygusal bozukluklarda ve yetişkin psikoterapisinde de sıkça gözlemlenebilmektedir (Vaillant, 1971).

2.2.3.2.1. Yansıtma

Yansıtma, özellikle bireyde hoşnutsuzluk yaratan, bireyin kendi olumlu ya da olumsuz özelliklerini, duygularını veya dürtülerini başka bir kişiye ya da gruba atfetmesi sürecini ifade eden bir savunma mekanizmasıdır (APA, 2023). Bireyin, kabul edilemez nitelikteki duygu ve düşüncelerini başkalarına atfetmesi, kaygıdan kaçınmaya yönelik bir strateji olup özellikle yoğun cinsel dürtüler veya tehlikeli dürtüler söz konusu olduğunda, bu dürtülerin başka bir kişiye yansıtılması, bireyin bu arzuları karşısındaki kişinin duygularıymış gibi algılamasına yol açabilmektedir (Sharf, 2021). "Bu istekler benim değil, onların istekleri" düşüncesiyle yansıtarak kendilerini kaygılarından rahatlatırlar (Corey, 2015). Bu savunma mekanizması, genelde önyargıyı haklı çıkarmak ya da sorumluluktan kaçınmak için kullanılmaktadır (APA, 2023).

2.2.3.2.2. Pasif Saldırganlık

Pasif saldırganlık, bireyin öfke ve düşmanlık gibi olumsuz duygularını açıkça değil, maskeleyerek ifade ettiği bir savunma mekanizmasıdır (Chabrol, 2005). Bu savunma mekanizmasını kullanan birey, öfkesini doğrudan ifade etmek yerine inatçılık,

beceriksizlik, erteleme ve unutkanlık gibi dolaylı davranışlarla bunu yansıtmaktadır. Dışarıya uyumlu bir tutum sergileyerek, doğrudan eyleme dökme durumunda karşılaşabileceği olası cezadan kaçınır ve kızgınlık, başkalarını rahatsız eden örtük direnişle dışa vurulur (Di Guseppe vd., 2021).

2.2.3.2.3. Dışa Vurma

Dışa vurma, tam hatırlamaya karşı olsa da aslında geçmişi hatırlayıp onu açığa çıkarmanın bir yoludur (Roughton, 1993). Yani aslında zihinde var olan yaşanmış hatıranın daha az örgütlü ve çoğu zaman da biraz kamufle edilmiş olarak yeniden canlandırılmasıdır (Greenacre, 1950). Bu savunma mekanizmasında birey, duygusal çatışmalarını zihinsel olarak işlemek yerine, dürtüsel tepkilerle dışa yansıtmaktadır. Örneğin, patronuna yönelik öfke duygularını fark etmektense ani bir kararla işten ayrılabilir (Bullitt ve Farber, 2002). Süreklilik gösteren dışa vurmanın çok sık yaşanması karşısında yorumlama süreçlerinde engel oluşturarak, davranış bozukluğu olarak görülebilmektedir (Blum, 1976).

2.2.3.2.4. Yalıtma

Yalıtma, olay ve olaya dair olan düşünce bastırılmaksızın yalnızca duygusal bileşenin bastırılmasıyla karakterize edilen bir savunma mekanizmasıdır (Chabrol, 2005). Bu mekanizma, tehdit edici fikrin etkisini en aza indirmekte; böylece tehdit sık sık hatra gelmemektedir (Baumeister vd., 1998). Travmatik deneyimlerin ardından geçici olarak uyum sağlayıcı işlev görebilir; ancak duygusal işlemlemenin engellenmesi durumunda kalıcı hale gelerek travma sonrası stres bozukluğu semptomlarına katkıda bulunabilmektedir (Chabrol, 2005). Buna yönelik yapılan çalışmalar neticesinde çocukken mağdur olan kadınların ileriki dönemlerde depresyon ve anksiyete sergilemelerinin yanında daha fazla yalıtmaya da başvurdukları gözlemlenmiştir (Browne ve Finkelhor, 1986).

2.2.3.2.5. Değersizleştirme

Değersizleştirme, bireyin duygusal çatışmalar ya da stres karşısında, kendine veya başkalarına aşırı olumsuz nitelikler atfederek benlik saygısını koruma çabasıdır (Di Guseppe vd., 2021). Yani bir şeyin ya da kendisi de olabilecek şekilde birinin önemini inkâr etmeyi içeren bir savunma mekanizmasıdır (APA, 2018e). Bu savunma mekanizması, başkalarına yönelik küçültücü ifadeler kullanarak, çoğunlukla bireyin kendi kırılganlık, utanç ya da yetersizlik duygularını maskelemeye hizmet eder (Di

Guseppe vd., 2021). Bu savunmaya yönelik gerçekleştirilen bir çalışmada, depresyon ve anksiyete bozukluklarına sahip olan gruplar kıyaslanmış; depresyona sahip olan bireylerin değersizleştirme başta olmak üzere olgun olmauan savunmaları daha fazla kullandıkları bulunmuştur (Čolović vd., 2016).

2.2.3.2.6. Otistik Fantezi

Otistik fantezi, bireyin stresle başa çıkmak için gerçekçi ilişkiler ve doğrudan eylemler yerine, yoğun hayal kurma yoluyla dilek ve duygularını tatmin etmesidir (Di Guseppe vd., 2021). Bireyin gerçeklikten uzaklaşarak içsel yaşantılarına bütünüyle yönelmesini sağlayan bu savunma mekanizması, doğası gereği bilinçli farkındalığın dışına taşan bir odaklanma biçimi olan hipnozla ortak özellikler taşımaktadır (Yu, 2006). Birey, bu hayallerin gerçek olmadığının bilincinde olduğunda bile fantezi çoğu zaman birey için kişilerarası ihtiyaçlarını ifade etmenin ya da karşılamanın en erişilebilir yolu olabilmektedir (Di Guseppe vd., 2021). Yapılan bir çalışmada, psikolojik belirtilerle savunma mekanizmaları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, otistik fantezinin istatistiksel olarak en yüksek düzeyde anlamlı ilişki gösteren savunma mekanizması olduğu rapor edilmiştir (Taşçı ve Bilge, 2021).

2.2.3.2.7. İnkâr

İnkâr, gerçeği olduğu gibi algılamasının bireyin benliğini tehdit etmesi durumunda bunlara göz yumulması ve görmezden gelinmesi anlamına gelmektedir (Corey, 2015). Bu savunma mekanizması, bastırmaya benzemekte olup, bireyin düşündüğü, hissettiği ya da algıladığı gerçekliği çarpıtma ya da bütünüyle reddetme yoluyla çalışmaktadır (Sharf, 2021). Çarpıtma ya da bütünüyle reddetmeyi gerçekleştirebilmek amacıyla ona olumsuzluk belirten bir ifade (örneğin "hayır" ya da "değil") eklemesiyle işleyen bir savunma mekanizmasıdır (Cramer, 2008). Örneğin, kişi sevdiği birinin ölümüne dair açık kanıtlar olsa dahi, bu gerçeği kabullenmeyerek psikolojik savunma geliştirmesi (Sharf, 2021). "Hayır, o ölmedi", "o, ölü değil" gibi.

İnkâr savunma mekanizmasının kullanılabileceği, benliğin tehdit hissedilebileceği anlardan biri de başkaları tarafından değerlendirildiğimiz zamanlardır. Bireylerin, olumsuz değerlendirmeler karşısında bu değerlendirmelerin kişisel sonuçlarını kabul etmesindense reddetme eğilimi göstermesi daha olasıdır. Özellikle başarısızlık durumlarında, sorumluluğu dışsal etkenlere —kötü şans ya da görevin zorluğu gibi—

atfetmek, bireyin yetersizliklerini inkâr ederek benlik saygısını korumaya yönelik yaygın ve iyi belgelenmiş bir savunma örneğidir (Baumeister vd., 1998).

2.2.3.2.8. Yer Değiştirme

Yer değiştirme, bireyin öfke gibi yoğun duygularının, bunları tetikleyen asıl kişi ya da durumdan daha az tehdit edici bir objeye yönlendirilmesi anlamına gelmektedir (Vaillant, 1971). Örneğin, otorite figürü olan patronuna karşı öfkesini doğrudan ifade edemeyen birey, bastırdığı bu duyguları eve döndüğünde çocuklarına veya eşine yönelterek dolaylı biçimde dışa vurması (Corey, 2015), yoğun öfke duygularına sahip bir çocuğun babasına saldırmak yerine oyuncağını kırması/kardeşine bağırması ya da kendi benlik bütünlüğünü bozacak dürtülerinden korkan bir bireyin, bu korkuyu bıçaklar veya bir silah olarak kullanılabilecek şekilde diğer objelere aktarması (APA, 2023). Bu savunma, transferans benzeri biçimde, duygusal olarak önemli kişilere yönelik duyguların daha önemsiz ya da yabancı nesnelere yöneltilmesiyle ortaya çıkmaktadır. Kimi zaman gizli düşmanlık içeren espriler, karikatürler veya pratik şakalar aracılığıyla dolaylı biçimde ifade edilebilmektedir (Vaillant, 1971). Yer değiştirme, özellikle hayvan fobileri başta olmak üzere fobilerin oluşumunda da önemli bir rol oynamaktadır (Chabrol, 2005).

2.2.3.2.9. Disosiyasyon

Disosiyasyon, bireyin yaşadığı yoğun stresle başa çıkmak için kendilik farkındalığını geçici olarak değiştirdiği bir savunma mekanizmasıdır (Costa, 2020a). Bireyin gerçeklikten kopmasına sebep olan bu savunmanın belirtileri arasında depersonalizasyon, derealizasyon, hayallere dalma (Chabrol, 2005), otobiyografik bellek kaybı (amnezi) ve çoklu kimlik bozukluğu yer almaktadır (Costa, 2020a).

2.2.3.2.10. Bölünme

Bölünme, bireyin tolere edemediği çelişkili duygular karşısında benliğe ve başkalarına yönelik algılarını kutuplaştırarak ya tamamen iyi ya da tamamen kötü şeklinde değerlendirmesiyle ortaya çıkan bir savunma mekanizmasıdır (Boag, 2020). Bu durumda, olumlu ve olumsuz özellikler bütünleştirilemez; aynı kişi bir süre idealize edilirken, kısa bir süre sonra değersizleştirilebilir (Di Guseppe vd., 2021). Örnek olarak, sevgilisinin tam bir melek ve mükemmel biri olarak düşünen bir kadının, erkek arkadaşının yemeğe geç kalmasıyla bu düşüncesini değiştirerek artık onunla ilgilenmemesi verilebilir (Bullitt ve Farber, 2002). Bu mekanizma, kişinin aynı anda zıt duyguları taşımasını mümkün kılsa da bireyin dengeli bir bakış açısı geliştirmesini engeller (Boag, 2020).

2.2.3.2.11. Rasyonalizasyon

Rasyonalizasyon, bireyin bilinçdışı içgüdüsel dürtülerle yönlendirilen ve toplumsal açıdan kabul edilemez davranışlarını, görünürde mantıklı ve makul gerekçelerle açıklayarak meşrulaştırdığı bir savunma mekanizmasıdır (APA 2018). Bireylerin başarısızlıklarını veya yetersizliklerini gizlemek amacıyla geliştirdikleri mazeretler, belirli davranışları haklı göstermeye yardımcı olurken, bu duruma eşlik eden olumsuz duyguları da hafifletmektedir. Özellikle arzuladıkları gibi biri olamayan bireyler, başarısızlıklarını rasyonel açıklamalarla gerekçelendirmeye çalışmakta; hatta zamanla o arzuladıkları gibi olmayı aslında istemediklerine kendilerini kandırabilmektedirler (Corey, 2015). "Sonuçta herkes hileye başvurmuyor mu?" ya da "Çocuğu hayatın zorluklarına alıştırmak için dövmek gerekir." gibi ifadeler bu savunmanın tipik örneklerindendir (APA, 2018f). Bu açıklamalardan da görüldüğü üzere temelde psikolojik sağlamlıklarını korumak bulunmaktadır.

2.2.3.2.12. Bedenselleştirme

Bedenselleştirme, bireyin psikolojik sıkıntılarını doğrudan duygusal ya da bilişsel yollarla ifade edemediği durumlarda, bu sıkıntıların bedensel semptomlar şeklinde ortaya çıkmasıdır (Busch, 2014). Burada önemli olan nokta bireyin bilinç düzeyinde kabul edemediği durumlar olmasıdır (Bullitt ve Farber, 2002). De Gucht ve Fischler (2002), bedenselleştirmenin karmaşık bir kavram olduğunu ve bunun da psikolojik ile bedensel sıkıntı arasındaki karmaşık ilişkiden kaynaklanabileceğine dikkat çekmektedir. Bu savunma mekanizması, öğrenilen bir davranış olup, yoğun duyguların doğrudan ifadesi yerine, sosyal olarak daha kabul gören bedensel yakınmalarla ortaya çıkar ve bu şekilde pekişir (Siber, 2011). Örneğin, patronuna yönelik öfkesini fark etmek yerine, kişi bu duygusal gerilimi boyun ağrısı şeklinde bedenselleştirmektedir (Bullitt ve Farber, 2002).

2.2.3.3. Nevrotik Savunmalar

Bu mekanizmalar, birey açısından, belirli duyguların ya da içgüdüsel dürtülerin ifadesini dönüştürme işlevi görürken; dışarıdan bakıldığında, bireysel farklılıklar veya nörotik özellikler şeklinde algılanabilir. Ancak bu mekanizmalar, kısa süreli psikoterapötik müdahalelerle sıklıkla belirgin biçimde değiştirilebilir (Vaillant, 1971).

2.2.3.3.1. Yapma-Bozma

Yapma-bozma, bireye rahatsızlık veren dürtü ya da düşünceleri bilinçten uzak tutmak amacıyla, bu dürtüleri hiç yokmuş gibi davranmaya yönelik başvurduğu düşünce ya da davranışlardır (Costa, 2020b). Bu savunma mekanizması, geçmişi fiilen dönüştürmeye yönelik çaba, doğası gereği imkansız olduğu için patolojik bir savunma olarak değerlendirilmektedir. Ancak bu eğilimin daha az uç biçimi, özellikle geçmiş olaylara yönelik karşı-olgusal düşüncelerle yoğun ruminasyon eğilimi gösteren bireylerde gözlemlenebilmektedir (Baumeister vd., 1998). Bireyin kaygı uyandıran düşünce ya da davranışı, zıt yöndeki eylemlerle etkisizleştirmeye çalıştığı yapma-bozma, çelişkili tepkiler ile çatışmayı azaltmasının yanında dışarıdan bireyin asıl niyetini belirsizleştirebilmektedir (Di Guseppe vd., 2021).

2.2.3.3.2. Psödo Altruizm

Altruizm, başkalarının iyiliği için duyulan kaygı ve bu doğrultuda sergilenen davranış anlamına gelmekte olup toplumca iyi görülse de her zaman olumlu sonuçlara sebep olmamaktadır (Sun, 2018). Psödo altruizm ise bireyin bilinçli olarak başkalarının yararına davrandığı, ancak bu davranışların altında bilinçdışı bir özçıkar güdüsünün yer aldığı; dolayısıyla bilinçli altruistik niyetin ve de bilinçdışı savunma işlevinin eşzamanlı olarak bulunduğu çifte güdülenmeli bir örüntüyü ifade eder (Sun, 2018; Vaillant, 2000). Yani bu sayede birey, içsel gerginliğini azaltırken toplumsal olarak kabul de görür. Bastırılmış öfkeyi sağlıklı biçimde yönetmekte zorlanan bireyler tarafından sergilenen bu davranış örüntüsü, bireysel ve grup psikoterapilerinde sıkça gözlemlenmekte olup, kabul edilemez dürtülerin, başkalarına yönelikmiş gibi ifade edilen kaygılar aracılığıyla dolaylı olarak dışa vurulmasına imkan tanır (Edelson, 1981). Örneğin, çocuklukta cinsel istismara maruz kalan bireyler, öfkelerini suçluya yönlendirmek yerine kendilerine yöneltebilir ve bu durum, kendini kesme gibi patolojik davranışlara yol açabilir; ayrıca başka çocuklara zarar verebilir ya da cinsellikten kaçınmak için manastıra katılmak gibi nevrotik uzlaşmalar geliştirebilirler (Vaillant, 2000).

2.2.3.3.3. İdealleştirme

İdealizasyon, bireyin stres ya da duygusal çatışmalarla başa çıkmak amacıyla kendisine ya da başkalarına abartılı biçimde olumlu özellikler atfettiği bir savunma mekanizmasıdır (Di Guseppe vd., 2021). Bu savunma mekanizması, düzeyine göre nevrotik idealizasyon (nesneyi idealize ederek, eleştirilerini ve öfkesini bastırması) ve

ilkel idealizasyon (gerçekliğin ciddi biçimde çarpıtıldığı, gerçekçi olmayan bir imaj yaratılması) olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Chabrol, 2005).

2.2.3.3.4. Karşıt Tepki Geliştirme (Reaksiyon Formasyon)

Karşıt tepki geliştirme, bireyin kabul edilemez bir dürtü ya da arzuyu bastırmak amacıyla, bu dürtünün tam tersi yönde davranışlar sergilemesiyle işleyen bir savunma mekanizmasıdır. Bu sayede, birey kaygı uyandıran isteği bilinç düzeyine çıkarmadan kontrol altında tutar (Sharf, 2021). Örneğin aşırı sevgi gösteriminin aldatıcı görünümü altında nefretlerini gizleyebilirler (Corey, 2015).

2.2.4. Savunma Mekanizmaları ve Psikopatoloji

Savunma mekanizmaları klinik uygulamalarda büyük öneme sahip olmakta, bu nedenle psikopatoloji ile ilişkisine dair birçok araştırma bulunmaktadır. Bu bağlamda psikopatolojik semptomların, içsel çatışmaları bastırma, yerinden oynatma ya da inkâr etme işlevi taşıyabileceği anlaşıldığından beri bu belirtiler yalnızca bozukluk değil, savunmaya yönelik anlamlı tepkiler olarak da değerlendirmekte; bu doğrultuda savunma mekanizmaları, özellikle davranışları mantıksız görünen bireyleri anlamada ve klinik müdahaleyi yönlendirmede önemli bir çerçeve sunmaktadır (Vaillant, 2020).

Yoğun kaygı ya da benlik saygısı kaybı yaşanmasına karşı zaman zaman savunma mekanizmalarına başvurmak uyumlu bir işlev görebilmekte; ancak bu savunmaların aşırı, katı ya da yaşa uygun olmayan biçimde kullanılması, psikopatolojik belirtilerle birlikte görülme riskini artırmaktadır (Cramer, 2008). Nitekim bu bulgu, klinik örneklemler üzerinde yapılan araştırmalarla da desteklenmektedir. Klinik yetişkin örneklemleri üzerine yapılan bir meta-analiz, majör depresif bozukluk tanısı alan bireylerin olgun savunma puanlarının anlamlı düzeyde daha düşük; nevrotik ve olgunlaşmamış savunma puanlarının ise majör depresif bozukluk ve de panik bozukluk gruplarında, kontrol grubuna kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Calati vd., 2010).

Benzer şekilde, savunma mekanizmalarının olgunluk düzeyiyle genel zihinsel sağlık arasında da güçlü bir ilişki olduğu gösterilmiştir. Araştırmalar, savunma mekanizmalarının olgunluk düzeyinin genel zihinsel sağlıkla ve sosyopatik özelliklerin yokluğuyla yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur (Vaillant, 1994). Bu çerçevede, Whitty'nin (2003) araştırmasında dikkat

çeken bulgulardan biri, yaşamda daha yüksek bir amaca sahip olan bireylerin olgun savunma mekanizmalarını kullanma eğilimlerinin daha yüksek olduğunun saptanmasıdır.

Savunma mekanizmalarının psikopatolojik risklerine dair yapılan diğer araştırmalara baktığımızda, Mozafari ve arkadaşları (2024), savunma mekanizmalarının sosyal işlev bozukluğu üzerinde aracı değişken rolü oynayarak, intihar düşüncesi üzerinde dolaylı ve anlamlı bir pozitif etki oluşturduğunu belirtmişlerdir. Kişilik bozuklukları bağlamında savunma mekanizmalarını değerlendirdiğimizde ise Granieri ve arkadaşlarının (2017) bulguları, savunmaların kişiliğin ve kişilik bozukluklarının temel bileşenleri olduğunu desteklemekte; olgunlaşmamış savunmaların artan, olgun savunmaların ise azalan kullanımının kişilik gelişimi üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceğini ortaya koymaktadır. Antisosyal kişilik yapısında, düşmanca dürtülerin başkalarına yansıtılması yoluyla işleyen yansıtma savunması sıkça görülmekte; bu bireyler, zararlı davranışlarının sorumluluğunu kurbanlara yüklerken, eylemlerinin sonuçlarını küçümsemeleri veya önemsememeleri ise inkâr savunmasına işaret etmektedir (Cramer, 2006).

2.2.5. Başa çıkma Stratejileri ile Savunma Mekanizmalarının Karşılaştırılması

Her ikisi de kaygıyı düzenlemeye hizmet eden adaptif süreçler oldukları için sıkça karıştırılmalarına rağmen, başa çıkma stratejileri ile savunma mekanizmaları, çeşitli açılardan kuramsal olarak birbirinden ayrışan iki ayrı psikolojik düzenleme biçimidir. Daha eski araştırmalar örneğin Vaillant (1971), savunmaları çatışmadan kaçınmaya ve gerilemeye yol açtığında *uyumsuz*, çatışmanın çözümüne katkı sağladığında ise *başa çıkma* olarak değerlendirilmekteydi. Ancak güncel çalışmalar, bu geleneksel işlevsel ayrıma kıyasla, savunma ve başa çıkma süreçlerini farklı açılardan ele alarak daha karmaşık ve dinamik bir anlayış geliştirmiştir. Yapılan son araştırmalar neticesinde de başa çıkma stratejilerinin psikolojik ya da fiziksel sağlıkla, savunma mekanizmalarının ise patolojiyle ilişkilendirildiği görüş, öz bildirim temelli ölçümlerdeki yanlılıklar ve bağlamsal etkenler kontrol edildiğinde, araştırma bulguları tarafından desteklenmemektedir (Cramer, 2000).

Savunmalar genellikle bilinçdışı ve istemsiz süreçler olup, bireyin içsel psikolojik durumunu düzenlemeye yönelikken; başa çıkma stratejileri bilinçli, amaçlı ve dışsal stresörleri yönetmeye yönelik girişimlerdir (Cramer, 2015). Ayrıca, başa çıkma

stratejileri ve savunma mekanizmalarını ayırt etmede kullanılan diğer iki ölçüt, tepkilerin duruma mı yoksa bireysel yatkınlığa mı bağlı olduğu ve bu süreçlerin hiyerarşik bir yapıda düzenlenip düzenlenemeyeceği soruları olmaktadır (Cramer, 1998b). Bu iki mekanizma arasındaki fark, aynı savunmanın farklı bireylerdeki kullanım biçimleriyle de açıklanabilmektedir (Vaillant, 1971). Bu bilgiler demek değildir ki başa çıkma stratejileri kullanırken savunmalar kullanılmaz. Senad (2022), duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin stres karşısında duygusal bir tepki vermeyi ve bu sürecin savunma mekanizmalarının kullanımını içeren bir başa çıkma biçimi anlamına geldiğini belirtmektedir.

2.3. Utanç ve Suçluluk

2.3.1. Öz-Bilinçli Duygular ve Sınıflandırılması

Öz-bilinçli duygular, benlik farkındalığı ve benlik temsillerini zorunlu kıldıkları için temel duygulardan niteliksel olarak ayrılmaktadırlar (Tracy ve Robins, 2004; Tracy ve Robins, 2007). Bu duyguların ortaya çıkabilmesi için bireyin benliğine dair sabit temsiller oluşturması, bu temsillere dikkatini odaklayabilmesi ve bu yapıların üzerine öz-değerlendirme yaratma kapasitesine sahip olması gerekmektedir (Tracy ve Robins, 2004). Kabaca tanımlanacak olursa, benlik, bir organizmanın kendisi hakkında bilinçli olarak düşünebilmesini mümkün kılan zihinsel bir aygıttır (Leary, 2007). Benlik süreçleri bir araya geldiğinde, öz-değerlendirmeyi ve buna bağlı olarak öz-bilinçli duyguların oluşumunu mümkün kılar (Tracy ve Robins, 2007). Nitekim psikolojide "benlik", tekil bir yapıdan ziyade, duygusal süreçlerle etkileşen çeşitli bilişsel bileşenlerin oluşturduğu bir sistem olarak ele alınır. Bu nedenle, kendilik-yansıması ile duygusal deneyim arasındaki ilişkiyi kavrayabilmek için bu bileşenler arasında kuramsal bir ayrım yapılması gerekir (Leary, 2007).

Öz-bilinçli duygular, bireyin yalnızca kendi benliğine odaklanmasını değil, aynı zamanda başkaları tarafından nasıl gözlemlendiği ve değerlendirildiği yönündeki farkındalığı da içermektedir (Wicker vd., 1983). Bu duygular hayali bir izleyici kitlesi karşısında da ortaya çıkabilmekte birey, davranışlarının başkaları tarafından nasıl algılanabileceğine ve bu davranışlara hangi nedenlerin atfedileceğine ilişkin varsayımlar geliştirmektedir. Burada önemli olan bireyin kendi değerlendirmesinden çok, başkalarının onun davranışına yönelik atfettikleri olmaktadır (Leary, 2004). Bu

şekilde başka insanların kişinin kendi benliğini yargılayabileceği farkındalığından dolayı öz-bilinçli duygular "sosyal duygular" olarak da anılabilmektedir. (Beer, 2007).

Utanç ve suçluluk, bireyin kendisi ve eylemlerini içsel standartlarına göre yargılaması ile ilişkilidir (Stuewig ve McCloskey, 2005). Bu nedenle öz-bilinç kavramı tercih edilmektedir. Benlik değerlendirmesi yalnızca bilinç düzeyinde değil, örtük düzeyde de gerçekleşebileceğinden birey, öz-bilinçli duygulara yol açabilecek durumlardan bilinçli olarak kaçınsa da bu duygular yine de ortaya çıkabilir (Tracy ve Robins, 2004). Özetle öz-bilinçli duyguların, benliğe ilişkin farkındalık, başka insanların kendi benliğini değerlendirdiğine dair çıkarım yapması ve bu değerlendirmelerin toplumsal normlara uygun olmasına dair değerlendirme yapmak gibi üç temel bilişsel ön koşula dayandığı ileri sürülmektedir (Beer, 2007).

2.3.1.1. Utanç

Utanç, moral bozukluğundan kaynaklı bir duygu olup çaresizlik ile yetersizlik hislerinin yanı sıra, bireyde başkalarıyla temastan kaçınma ya da uzaklaşma arzusu uyandırmaktadır (Ferguson vd., 1999). Bu duygu genellikle kaçma ya da saklanma yönünde bir istek doğurur (Tangney, 1995). Birey, adeta kendisini görünmez kılmak, ortadan kaybolmak ister; bu da utancın moral bozucu, içe kapanmaya yol açan yapısını ortaya koyar (Tangney, 1998). Yetişkinler için utanç duygusu başkalarının gözünden uzaklaşma arzusunun yanında özellikle depresyon, hüzün ve kontrol kaybı gibi daha karmaşık duygular ile de iç içedir. Bu durumda birey, benliğine ilişkin değerlendirmelerde başkalarının kendisini nasıl gördüğüne odaklanmaktadır (Ferguson vd., 1991). Utancı deneyimlemek ise, özünde birey kendisi için küçük düşürücü olarak algıladığı eylemleriyle yüzleşmesi ve benliğini değerlendirmesidir (Wilson vd., 2006). Bu durum, bireyin benlik değerini sorgulamasına ve kendini temel düzeyde "olumsuz" değerlendirmesine yol açmaktadır (Talbot vd., 2004).

İnsanlar genellikle utancın güçlü tetikleyicileri olan sosyal reddedilme, kınanma ya da eleştirilme olasılığına karşı büyük hassasiyet geliştirirler (Tracy ve Robins, 2007). Bu bağlamda, bireyin yalnızca kendine yönelik değerlendirmeleri değil, aynı zamanda başkalarının gözünde nasıl algılandığına dair farkındalığı da utancın oluşumunda temel belirleyicilerden biri olarak öne çıkar. Utanç, bireyin ideal benlik imgeleriyle ve benlik saygısını oluşturan temellerle uyuşmayan yönlerinin istenmeyen biçimde açığa çıkmasıyla ortaya çıkan, yoğun ve acı verici bir öz-farkındalık deneyimidir (Wilson

vd., 2006). Utancın yalnızca zihinsel değil, aynı zamanda bedensel bir yönü de vardır. Utanca eşlik eden tipik fiziksel ifade olan bedenin küçülmesi ya da içe çekilmesi ile birey kendi gözünden veya başkalarının gözünden kendisini silme arzusu taşıdığını simgeler (Lewis, 1997).

2.3.1.2. Suçluluk

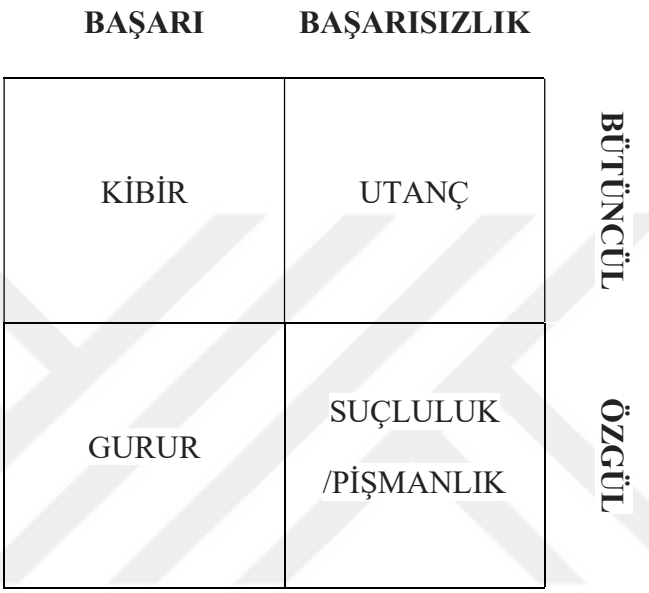
Literatürde suçluluk, bireyin kendi içsel ahlaki ilkeleriyle çeliştiğine inandığı davranışlara karşı geliştirdiği, gerginlik, kaygı ve pişmanlık gibi ajitatif duyumlarla birlikte, bu ihlali telafi etme yönünde güçlü bir motivasyon içeren bir duygusal durum olarak tanımlanmaktadır (Ferguson vd., 1999). Suçluluk, bireyin yanlış veya toplumsal normlara aykırı bir davranışta bulunduğuna dair farkındalıkla ilişkilendirilen bir duygudur ve bu bağlamda birey, "kötü" ya da "yanlış" bir şey yaptığını düşündüğünde suçluluk hisseder (Leskela vd., 2002). Birey, yaptığı bu "kötü" şeye yönelik gerilim, pişmanlık ve vicdan azabını çekerek söz konusu davranış üzerinde sürekli düşünme, farklı şekilde hareket etmiş olmayı dileme ya da eylemi geri alma arzusu gibi yineleyici düşünce döngüleri yaşayabilmektedir (Tangney, 1998). Yani suçluluk, geçici bir his olmadığı gibi bireyin zihinsel meşguliyetini sürekli olarak etkileyen bir deneyim olmaktadır. Bu duygulara eşlik eden bilişsel yük, çoğu zaman huzursuzluk, kaygı, endişe ve gerginlik gibi fizyolojik ve duygusal belirtilerle birlikte yaşanır (Ferguson vd., 1991).

Suçluluk, benliğe değil belirli bir davranışa odaklanan bir değerlendirme içerdiği için utançtan daha az yıkıcıdır ve birey, davranışa yönelerek cezalandırma ya da telafi sürecine daha kolay erişebilir (Tangney, 1995). Bu süreçten dolayı suçluluğun "nesnel" bir niteliği bulunur ve bu nitelik kişisel sorumluluk hissiyle birleştiğinde bireyi aktif olarak onarma ya da telafi etme yönünde özdenetimli davranışlara sevk edebilir (Wicker vd., 1983).

2.3.2. Utanç ve Suçluluk

Çoğu zaman utanç ve suçluluk, sosyal ve ahlaki bağlamlarda birlikte anılan öz-bilinçli duygular olmalarına karşın, yapısal ve işlevsel düzeyde önemli farklılıklar sergilerler (Tangney, 1995). Önemli farklar sergilemelerine rağmen klinik ve bilimsel yazında bu iki terim çoğu zaman gelişigüzel veya birbirinin yerine kullanıldığından, kavramsal belirsizlikler ortaya çıkmaktadır (Tangney, 1998). Bu belirsizlikleri gidermek amacıyla geliştirilen sınıflamalar genellikle üç temel kritere dayanmaktadır: (1)

duyguyu tetikleyen olayın türü, (2) olayın kamusal mı özel mi olduğuna dair değerlendirme ve (3) bireyin bu durumu benliğe mi yoksa davranışa mı atfettiği (Tangney vd., 2007). Buna yönelik Şekil 1.'de görüleceği gibi Lewis (2007) bir öz-bilinçli değerlendirme tablosu geliştirmiştir.



Şekil 1. Öz-bilinçli değerlendirme duygularının yapısal modeli (Lewis, 2007, s.137)

Burada Lewis'in (2007, s.137) ifadeleri ile "Bütüncül", benliğe odaklanmayı ifade ederken, "Özgül" terimi, bireyin kendi eylemine odaklanmayı ifade eder. Literatürde bunu doğrulayıcı bir şekilde utanç, genellikle benliğin bütününe yönelik olumsuz ve sabit bir değerlendirme ile karakterize edilirken; birey yalnızca kötü bir şey yaptığını değil, kötü bir kişi olduğunu düşündüğünden bahseder (Cavalera vd., 2022; Tangney vd., 1992). Buna karşılık, suçlulukta odak davranışın kendisindedir; birey kötü bir eylem gerçekleştirdiğini düşünür ve bu davranışı düzeltmeye yönelir (Lewis, 1997; Rajabpour ve Omidvar, 2020).

Bu farklılık, aynı zamanda fenomenolojik deneyimleri de ayrıştırır: suçlulukta pişmanlık, gerilim ve telafi etme motivasyonu baskınken; utançta değersizlik, güçsüzlük ve ifşa olma korkusu ön plandadır (Stuewig ve McCloskey, 2005; Tangney, vd., 1992). Utanç ve suçluluk arasındaki fenomenolojik fark için suçlulukta, bireyin odağında içselleştirilmiş tehditkâr figürler değil, bu figürlerin şekillendirdiği içsel değer sistemi yer almakta ve ihlal algısıyla bağlantılı olmaktadır; utanç ise daha çok

benliğe doğrudan yönelen olumsuz değerlendirmelerle ilişki göstermektedir (Lewis, 1971). Nitekim Lewis'in kavramsallaştırmasını temel alan dört bağımsız çalışma, suçluluk anlatılarında davranışın geri alınmak istendiğini, utanç anlatılarında ise benliğe dair yönlerin hedef alındığını göstermiştir (Tangney, 1998).

Her iki duygunun ortak teması, benliğin bir davranışı gerçekleştirmiş ya da gerçekleştirmemiş olmasıdır (Lewis, 1988). Ancak suçluluk, genellikle bireyin gerçekleştirdiği uygunsuz bir davranıştan dolayı hissettiği pişmanlıkla ilişkilidir ve bu durum telafi edici davranışlara (özür dileme, hatayı düzeltme vb.) motivasyon sağlamaktadır (Tangney vd., 2007; Rajabpour ve Omidvar, 2020). Utanç ise bireyde çoğunlukla kaçınma, saklanma, inkâr veya sosyal geri çekilme gibi tepkileri tetiklemektedir (Tangney vd., 2007; Tangney, 2005). Dolayısıyla suçluluk daha uyumlu ve etik davranışlarla ilişkilendirilirken, utanç daha savunmacı ve potansiyel olarak yıkıcı sonuçlar doğurabilir (Tangney, 1998). Yapılan çalışmalar sonucu daha yüksek özdenetime sahip bireylerin bu tepkileri daha sağlıklı şekilde düzenleyebildikleri ve utancın dışsallaştırılarak saldırganlığa dönüşmesini engelleyebildikleri görülmüştür (Stuewig ve Tangney, 2007).

Utanç genellikle kamuya açık bir biçimde kural ihlali ya da eksikliğin ifşa edilmesiyle tetiklenirken, suçluluk daha çok bireyin içsel değerleri ve vicdanıyla tetiklenmektedir (Tangney, 1998; Tangney vd., 2011). Ancak, utanç ve suçluluk duygularını güvenilir şekilde ayırt etmede olayın türü tek başına yeterli değildir. Örneğin, yalan söyleme ya da kopya çekme gibi durumlar bazı bireylerde suçluluk, bazılarında ise utanç doğurabilir (Tangney vd., 2011). Wicker ve arkadaşlarının (1983) yaptığı çalışmada, utanç ve suçluluğun birçok bilişsel, duygusal ve kişilerarası boyutta farklılaştığını ama aynı zamanda acı, gerginlik ve uyarılma gibi duygusal bileşenleri paylaştıklarını ortaya koymuştur. Dolayısıyla bu iki duygu, insan ruhunun karşılıklı işleyen iki yönlü duygusal yapısını oluşturmaktadır (Wilson vd., 2006). Sonuç olarak, utanç ve suçluluk benzer kaynaklardan doğmalarına rağmen oldukça farklı psikolojik ve sosyal süreçlere sahip öz-bilinçli duygulardır. Her ikisi de ahlaki düzenin sağlanmasında işlevsel olabilir; ancak utanç daha çok benlik üzerinde yıkıcı etkiler yaratırken, suçluluk daha çok davranış düzeyinde düzeltici işlevler üstlenmektedir (Tangney, 1998).

2.3.3. Utanç ve Suçluluk Gelişimsel Yönü

Suçluluk ve utanç gibi öz-bilinçli duygular, bireyleri kişisel ve toplumsal normlara uymaya yönlendiren ahlaki duygular olup, erken çocuklukta benlik farkındalığının gelişimini takiben ortaya çıkmaktadır (Else-Quest vd., 2012). Ki gelişim psikologları da bu duyguların doğasının ve işlevlerinin bireyin yaşamı boyunca sabit kalmadığını, temel duygular (örneğin öfke, korku, neşe) doğumdan itibaren gözlemlenebilirken, utanç ve suçluluk gibi ikincil duyguların daha ileri düzeydeki bilişsel yeterliliklere bağlı olarak daha geç ortaya çıktığını belirtir (Tangney, 1998).

4-5 yaşındaki çocuklar utanç ve suçluluğu olumsuz sonuçlarla ilişkilendirebilirken, yalnızca 8 yaş ve üzerindeki çocuklar bu sonuçlarda kişinin sorumluluğunu dikkate alır (Lagattuta ve Thompson, 2007). Nitekim yaklaşık 8 yaşındayken çocuklar davranışa özgü, geçici nedenlerle benliğe yönelik kalıcı atıflar arasında ayrım yapabilecek bilişsel yeterliliğe ulaşırlar ve bu ayrım ile utanç ve suçluluğa dair deneyimlere dair belirgin farklılıklar gözlemlenmeye başlar (Tangney, 1998). Bu farklılaşma, bilişsel gelişimin yanı sıra sosyal etkileşimlere özellikle de ebeveyn tutumlarına bağlıdır; başarıyı takdir edip başarısızlıkta olumsuz tepki veren ebeveynler, çocuklarda utanç gibi öz-bilinçli duyguların gelişimine neden olabilmektedir (Lagattuta ve Thompson, 2007). Örneğin, Kelly ve arkadaşlarının (2000) gerçekleştirdiği çalışmada, annelerin iki yaşındaki çocuklarının davranışlarına verdikleri olumsuz geri bildirimlerin, bir yıl sonra çocukların daha yoğun utanç tepkileriyle ilişkili olduğu bulunmuştur.

Ferguson ve arkadaşlarının (1991) bulgularına göre, 7–12 yaş arası çocukların suçluluk ve utanca ilişkin kavrayışları yaşa bağlı olarak farklılaşmaktadır. Küçük çocuklar utancı, utanma ve kaçma isteği gibi tepkilerle tanımlarken, büyük çocuklar bu duyguyu yetersizlik ve başarısızlık hisleriyle ilişkilendirmiş; suçluluk duygusunun ahlaki ihlallerle tetiklendiği ve pişmanlık, öz-eleştiri ile telafi etme arzusu gibi bileşenler içerdiği bulunmuştur. Bunu kanıtlayan Olthof ve arkadaşlarının (2000) yaptığı bir çalışmada 6, 9 ve 11 yaşlarındaki çocuklara, bir kahramanın davranışlarının ne ölçüde utanç ve suçluluk duygusu uyandıracağını değerlendirmeleri istenmiştir. Başkasına zarar verilen ve kimseye zarar verilmeyen senaryolar olarak iki senaryo oluşturulmuş, duyguların adları ve belirtileriyle yapılan değerlendirmelerde, 9 yaş ve üzeri çocuklar utanç ile suçluluğu ve durum türlerini ayırt edebilmiştir.

2.3.4. Utanç ve Suçluluk ile Psikopatoloji

Utanç eğilimi, psikolojik uyumsuzlukla genellikle güçlü ve tutarlı bir biçimde ilişkilendirilirken; suçluluk eğilimi psikopatolojiyle yalnızca orta düzeyde bir bağlantı göstermekte ve bu ilişki çoğunlukla her iki duygunun ortak varyansından kaynaklanmaktadır (Tangney vd., 1992). Benzer şekilde, depresyon semptomlarının hem utanç hem de suçluluk ile pozitif korelasyon gösterdiği bulgulara karşın, utancın etkisi çıkartıldığında suçluluk ile depresyon arasındaki ilişki anlamlılığını yitirmektedir (Webb vd., 2007). Bu durum, utancın psikolojik rahatsızlıklarla daha güçlü bir bağı olduğunu desteklemektedir.

Utanç, psikopatolojik düzeyde birçok sorunla doğrudan bağlantılıdır. Literatürde, utanç eğiliminin bağımlılık, saldırganlık, depresyon, intihar, yeme bozuklukları (Rajabpour ve Omidvar, 2020) ve obsesif-kompulsiflik (Harder, 1995) gibi ciddi psikolojik sorunlarla yakından ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Buna karşın beklendiği gibi suçluluk, bu olumsuz sonuçlarla benzerlik göstermemektedir. Aynı şekilde, utanç yatkınlığı travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) semptom şiddetiyle pozitif yönde ilişkiliyken, suçluluk yatkınlığı bu tür bir ilişki göstermemiştir (Leskela vd., 2002). Özellikle çocuklukta sevgi ve güven ortamının eksikliği ya da adaletsiz çevresel koşullar altında gelişen utanç ve suçluluk duygularının, bireyde nevrotik yapılara zemin hazırlayabileceği öne sürülmektedir (Lewis, 1988).

2.3.5. Utanç ve Suçlulukla İlişkili Psikanalitik Perspektif

Süperego, bireylerin kendilerini ve davranışlarını değerlendiren içsel bir izleme sistemine sahip oldukları gözlemi ile yapılandırılmış olup, bu yapı, bireyin öz-değerlendirmelerini düzenleyen ve ahlaki değerlerle uyum içinde psikolojik dengeyi koruyan bir sistem olarak işler (Lewis, 1971). Lewis'e (1988) göre utanç, bireyin özellikle sevgi kaybı olarak deneyimlediği ayrılma ya da reddedilme durumlarında ortaya çıkar. Bu türden sosyal kopuş, bireyde değersizlik ve yetersizlik hissi uyandırır. Buna karşılık suçluluk, daha çok içsel dürtülerin cezalandırılmasıyla ilişkilidir ve psikanalitik çerçevede hadım edilme anksiyetesi gibi fiziksel güvenliğe dair tehditlerle ilişkilendirilmektedir.

Benlik psikolojisinin gelişimiyle birlikte utanç, psikodinamik kuramda daha merkezi bir konuma taşınmıştır (Tangney, 1998). Utanç gibi duygularla başa çıkmak isteyen birey, haz ilkesine uygun olarak bu duygulardan kaçınmaya çalışır. Bu kaçınma

sürecinde gelişimsel olarak utanca neden olabilecek içsel içeriklerin bilinçdışına itilmesi gibi çeşitli savunma mekanizmaları devreye girer (Levin, 1971). Morrison'a göre (1984) klasik psikanalitik tedavi sürecinde suçluluk, içsel dürtü çatışmaları ile içselleştirilmiş yasaklar arasındaki gerilimi daha açık biçimde yansıttığı için utanca kıyasla daha ulaşılabilir bir duygu olmuştur.

2.3.6. Utanç, Suçluluk ve Bağlantılı Değişkenler

Utanç ve suçluluk her insanın sahip olduğu duygular olsa da bu duyguların ortaya çıkışını ve bireydeki yoğunluğunu belirleyen etmenler de bulunmaktadır. Stuewig ve McCloskey (2005) araştırmalarında çocuklukta yaşanan sert ebeveynliğe maruz kalmanın ergenlik döneminde artan utanç eğilimiyle ilişkili olduğunu, ancak bu ilişkinin büyük ölçüde ebeveyn reddi aracılığıyla ortaya çıktığı bulmuştur. Bulgular neticesinde reddedici ebeveynlere sahip gençlerin, diğer gençlere kıyasla daha fazla utanç eğilimi gösterdiğini ve suçluluk eğilimlerinin daha düşük olduğunu dile getirmişlerdir. Buna paralel olarak, çocukluk döneminde maruz kalınan psikolojik istismar, yalnızca belirli davranışlara değil, bireyin benliğine yönelik derin bir olumsuzluk duygusunun gelişimine ve benlik algısının bozulmasına de neden olabilir (Webb vd., 2007). Öte yandan, suçluluk duygusu, sosyal uyumu destekleyen onarıcı tepkilerle daha fazla ilişkilidir. Empati, özgecilik ve bakım verme gibi prososyal davranışlarla suçluluk arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur (Tracy ve Robins, 2004). Bu da suçluluğun, sosyal işlevsellik açısından daha yapıcı bir rol üstlenebileceğini göstermektedir.

2.3.7. Kültürel Perspektiften Utanç ve Suçluluk

Duyguların yaşanmasına yönelik sosyal normlar, kültürel bağlamlar içinde anlam kazanmakta ve duygusal deneyimlerin oluşumunu önemli ölçüde şekillendirmektedir. Utanç, kültürel normlar ve sosyal düzenle derinlemesine iç içe geçmiş bir duygudur; çünkü kişi, toplumsal olarak belirlenmiş ahlaki standart, kural veya hedefleri ihlal ettiğinde de utanabilir (Lewis, 1997). Bu anlamda utanç, sadece bireysel değil, kültürel olarak şekillenmiş normların ihlaline verilen tepkidir. Özellikle kültürel düzeyde tanımlanmış normlar, inanç sistemleri ve davranış kalıplarının çiğnenmesi, utanca yol açtığı gibi bireyin kendini reddetmesine ve benliğini olumsuz değerlendirmesine neden olabilir (Wilson vd., 2006).

Bu öz-bilinçli duygular bireylerin, sosyal olarak kabul gören şekilde davranmalarını destekler ve sosyal onaylanmama riskini azaltmaya hizmet eder (Leary, 2004). Utanç duygusu bireyin sosyal konumuna zarar gelme ihtimaliyle ilişkilidir ve başkalarının zihninde olumlu bir izlenim oluşturma kapasitesinin zedelenmesiyle tetiklenir (Gilbert, 2004). Utanç yaşayan birey, reddedilme ya da onaylanmadığı diğerlerinin gözünden görmekten kaçınmak amacıyla göz teması kurmaktan kaçınabilir veya kendini görünmez kılmaya çalışabilir (Baldwin ve Baccus, 2004).

Suçluluk ise, benzer şekilde sosyal değerlere bağlı olsa da suçluluk yaşayan kişi, daha çok zarar verdiği ilişkiyi yeniden inşa etmek için telafi edici eylemlere yönelir ve böylece dışlanma ya da küçümsenme gibi sosyal yaptırımları önlemeye çalışır (Baldwin ve Baccus, 2004). Her iki duygunun da sıklıkla kamusal bağlamda ortaya çıktığı gözlemlenmiştir; kural ihlali ya da başarısızlığın başkaları tarafından bilinip bilinmemesi, utanç ya da suçluluğun oluşumunu farklılaştırmaz (Tangney vd., 2011). Sonuç olarak, suçluluk ve utanç gibi öz-bilinçli duygular, yalnızca bireyin içsel değerlendirmeleriyle değil; aynı zamanda kültür tarafından şekillendirilmekte olup bu duygular, farklı kültürlerde farklı şekilde ortaya çıkmaktadır (Eid ve Diener, 2001).

2.4. İlgili Araştırmalar

2.4.1. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantılarına Dair Araştırmalar

Garbutt ve arkadaşları (2023), toplam 1.111 yetişkinle yürüttükleri kesitsel çalışmada, ACE'ler, utanç, öz-şefkat ve zarar verme davranışları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bulgular, ACE'lerin kendine ve başkalarına zarar verme davranışlarıyla doğrudan ilişkili olduğunu; bu etkilerin özellikle başkalarına yönelen saldırgan utanç biçimiyle arttığını, buna karşılık utançla geri çekilme tepkisi ve öz-şefkat düzeyinin bu ilişkiyi zayıflattığını göstermiştir. Bu sonuçlar, ACE'lerin uzun dönemli etkilerinde öz-düzenleme ve duygusal süreçlerin belirleyici olabileceğini, özellikle de utancın farklı boyutlarının bu süreçte kritik bir rol oynadığını işaret etmektedir.

Kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 137 yetişkinle yürütülen Weaver ve Sullins'in (2022) gerçekleştirdiği çalışmada, ACE'ler ile utanç ve suçluluk eğilimleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ölçüm aracı olarak "Olumsuz Çocukluk Yaşantıları Anketi" ile "Öz-Bilinçli Duygular Testi (TOSCA-3)" kullanılmıştır. Bulgular neticesinde olumsuz çocukluk çağı yaşantıları puanları ile utanç eğilimi arasında pozitif ve anlamlı

bir ilişki olduğu ortaya koymuştur. Ayrıca, yüksek olumsuz çocukluk çağı yaşantıları puanına sahip bireylerin düşük puanlı bireylere kıyasla daha yüksek utanç eğilimi gösterdiği saptanmıştır. Sonuçlar, çocuklukta yaşanan olumsuzlukların bireylerde kalıcı öz-değerlendirme süreçlerini etkileyebileceğini ve utanca duyarlılığı artırabileceğini göstermektedir.

2022 yılında Novilla ve arkadaşları tarafından 18–55 yaş aralığındaki düşük gelirli 206 yetişkinle gerçekleştirilen çalışmada, utancın, çocukluk deneyimleri ile yetişkin sağlığı arasındaki ilişkide aracı bir rol oynayıp oynamadığı incelenmiştir. Bulgular, utancın olumsuz çocukluk deneyimleri için de olumlu çocukluk deneyimleri (PCE) için de depresyon ile arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, düşük ve orta düzeyde PCE'ye sahip katılımcılarda, ACE'ler utanç ve tütün kullanımıyla doğrudan ilişkiliyken; yüksek düzeyde PCE'ye sahip bireylerde, ACE'ler ile utanç, depresyon ve stres ile anlamlı şekilde ilişkili bulunmuştur. Bu sonuçlar, çocuklukta yaşanan olumsuzlukların, utanç yoluyla yetişkinlikteki psikolojik ve davranışsal sağlık sonuçlarını etkileyebileceğine dikkat çekmektedir.

Sekowski ve arkadaşlarının (2020) çalışması, yaşları 12–17 arasında değişen, yatarak tedavi gören 112 ergenle gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada çocuklukta maruz kalınan kötü muamele türleri -ki bunlar ACE'lerin alt boyutuna da giren ihmal ve istismar türleri- ile öz-bilinçli duygular, depresif belirtiler ve intihar düşünceleriyle ilişkisi incelenmiştir. Bulgular, duygusal ve cinsel istismar ile duygusal ve fiziksel ihmalkârlığın, suçluluk ve utanç gibi öz-bilinçli duygular ve/veya depresyon aracılığıyla intihar düşüncelerini dolaylı olarak pozitif yönde etkilediğini göstermiştir.

Wojcik ve arkadaşlarının (2019) gerçekleştirdiği 249 katılımcıyla yürütülen çalışmada, ACE'lerin utanç ve suçluluk eğilimleriyle ilişkilerinde rol oynayan kişilerarası yollar incelenmiştir. Bulgular, kişilerarası problemlerin bu ilişkilerde anlamlı aracılar olduğunu göstermiştir. Özellikle, kişilerarası duyarlılık ACE'ler ile utanç eğilimi arasındaki tek anlamlı aracı olarak öne çıkarken; kişilerarası duyarlılık ve saldırganlık birlikte ACE'lerin suçluluk eğilimiyle olan ilişkisini aracılamıştır. Bu sonuçlar, ACE'lerin öz-bilinçli duygular üzerindeki etkilerinde kişilerarası süreçlerin belirleyici rol oynayabileceğini düşündürmektedir.

2.4.2. Savunma Mekanizmalarına Dair Araştırmalar

Cavalera ve arkadaşlarının (2022) 90 katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışmada, geçmiş stresli yaşantılara bağlı olarak deneyimlenen durumsal utanç ve suçluluk duygularının, psikopatolojik semptomlarla olan ilişkisi incelenmiş ve bu ilişkide ilkel savunma mekanizmalarının aracı rolü değerlendirilmiştir. Analizler, durumsal utanç ve suçluluğun psikopatolojik semptomlarla da ilkel savunmalarla da anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, ilkel savunma mekanizmalarının daha yoğun kullanımı, utanç ve suçluluk ile psikopatolojik belirtiler arasındaki ilişkiye kısmi aracılık etmiş; yani bu savunmalar, öz-bilinçli duyguların psikolojik işlevsizlikle bağlantılanmasında açıklayıcı bir rol oynamıştır.

2020 yılında Rajabpour ve Omidvar'ın İran'da üniversite öğrencisi örnekleminde (n = 140) yürüttükleri çalışmada, öz-farkındalık ve savunma mekanizmalarının, utanç ve suçluluk duygularını ne ölçüde yordadığı incelenmiştir. Sonuçta, benlik ayrışmasının bir boyutunun utanç duygusunu negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı ortaya konmuştur. Bununla birlikte, olgun olmayan savunma mekanizmalarının suçluluk duygusunu negatif yönde; olgun olmayan ve nevrotik savunma mekanizmalarının ise utanç duygusunu pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir.

Silfver'ın (2007) öz yaşantıya dayalı anlatılara dayanan 97 katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmada, stresli yaşantılarla ilişkili suçluluk ve utanç duygularının doğası ile bağlamın, başa çıkma biçimleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Sonuçlarda onarım davranışları, utanç içeren anlatılarda, yalnızca suçluluk ya da suçluluk–utanç birlikteliği içeren durumlara göre daha düşük sıklıkta raporlandığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, savunmacı düşünce biçimleri kullanıldığında, onarım davranışı gösterme olasılığı anlamlı biçimde azalmıştır. Çalışmada, utancın savunma mekanizmalarına ve onarım eksikliğine, suçluluğun ise onarıma daha yakın konumlandığı bulgusuna ulaşılmıştır.

2.4.3. Utanç ve Suçluluğa Dair Araştırmalar

2024 yılında Jackson ve arkadaşları tarafından 876 anneyle yürütülen bir çalışmada doğum sonrası sosyal bağlamın, bebek beslenme yöntemi, utanç ve suçluluğun ve doğum sonrası ruh sağlığı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Sonuçlar neticesinde utanç ve suçluluk duygularının anksiyete ve depresyonu anlamlı şekilde yordadığına ulaşılmıştır. Sadece formül mama kullanımının doğrudan olarak anksiyete düzeylerini

düşürdüğü gözlemlenmiş; bu durum annenin besleme baskısını paylaşabilmesi ve bebeğin yeterince beslendiğini gözlemlemesiyle açıklanmıştır. Ancak bu etki, formül mama kullanımına bağlı suçluluk duygusunun artması yoluyla yeniden anksiyeteyi yükselten dolaylı bir etkiyle dengelenmiştir.

Oh ve arkadaşlarının (2023) toplam 403 katılımcıyla yürüttükleri çalışmada, ideal ve gerçek benlik tutarsızlıklarının utanç, suçluluk, depresyon ve anksiyete ile ilişkileri incelenmiştir. Bulgular, her iki benlik tutarsızlığı türünün de utanç ve suçlulukla pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, ideal benlik tutarsızlığı ile depresyon arasındaki ilişkiye utancın kısmi, gerçek benlik tutarsızlığı ile anksiyete arasındaki ilişkiye ise suçluluğun tam olarak aracılık ettiği bulunmuştur. Bu sonuçlar, utanç ve suçluluğun farklı benlik tutarsızlıkları yoluyla farklı psikolojik belirtileri etkilediğini ve bu öz-bilinçli duyguların ayrı ayrı değerlendirilmesinin ruh sağlığı sorunlarını anlamada önemli olduğunu göstermektedir.

Cunningham ve arkadaşlarının (2017) Amerikalı 61 gazi ve aktif görevdeki askeri personelle yürüttükleri çalışmada, travmayla ilişkili utanç ve suçluluk duygularının travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) semptomlarıyla olan ilişkisi incelenmiştir. Sonuçlar, travmayla ilişkili suçluluğun TSSB semptomlarıyla ilişkili olduğunu, ancak modele utanç eklendiğinde suçluluğun etkisinin anlamlılığını yitirdiğini ve yalnızca utancın TSSB şiddetini anlamlı biçimde yordadığını göstermiştir. Göreli ağırlık analizleri ise utancın ve suçluluğun TSSB ile ilişkili olduğunu ortaya koymasına rağmen travmayla ilişkili utancın, suçluluğa kıyasla TSSB semptomlarındaki varyansı anlamlı düzeyde daha yüksek oranda açıkladığını göstermiştir (birlikte %46).

Levinson ve arkadaşları (2016) tarafından sadece kadın katılımcılardan oluşan 300 kişilik bir örneklemle yürütülen bu çalışmada, utanç ve suçluluk duygularının sosyal anksiyete bozukluğu ve bulimia nervoza semptomlarıyla olan ilişkisi incelenmiş ve bu duyguların ortak duyarlılık faktörleri olup olmadıkları test edilmiştir. Sonuçlar, utanç duygusunun sosyal anksiyete bozukluğunu da bulimia nervoza semptomlarını da prospektif olarak yordadığını, yani zaman içinde bu belirtileri öngördüğünü göstermiştir. Buna karşın, suçluluk duygusu her iki bozukluk için de prospektif bir yordayıcı olmamış, ancak yüksek sosyal anksiyete bozukluğu ve bulimia nervoza semptomlarının zaman içinde artan suçluluk düzeyiyle ilişkili olduğu bulunmuştur.

22.411 katılımcıyla yürütülen 108 çalışmanın bulgularını meta-analitik olarak özetleyen Kim ve arkadaşlarının (2011) yürüttüğü çalışmada, utanç ve suçluluk duygularının depresif semptomlarla ilişkileri karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Bulgular, utancın depresif semptomlarla olan ilişkisinin (r = .43), suçluluğa kıyasla (r = .28) anlamlı ölçüde daha güçlü olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, suçluluk içeriği barındıran depresyon ölçekleriyle yapılan çalışmalarda, suçlulukla depresif semptomlar arasındaki ilişki daha güçlü çıkmıştır (r = .33), suçluluk ifadesini barındırmayan ölçeklerde ise daha zayıf çıkmıştır (r = .21). Sonuçlar, utancın, depresif belirtilerin duygusal temelini anlamada suçluluktan daha merkezi bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir.

3. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizi hakkında bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma türlerinden biri olan ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama yöntemi, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi tanımlamak (Cresswell, 2012) ve var olan bir durumun öncüllerini (Cohen vd., 2007) belirlemek amacıyla kullanılan bir yöntemdir. Bu araştırmada olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ve savunma mekanizmalarının, utanç ve suçluluk ile arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Aynı zamanda araştırmada yaş, cinsiyet, medeni durum ve algılanan sosyoekonomik düzey değişkenlerine göre utanç ve suçluluğun anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

3.2. Araştırma Grubu

Bu araştırmada kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile 18 ile 75 yaş aralığında bulunan 523 kişiye ulaşılmıştır. Kolay ulaşılabilir örnekleme, araştırmacının kendisine yakın ve kolayca erişebildiği popülasyondan veri toplaması anlamına gelmektedir (Rahi, 2017). Kolay ulaşılabilir örnekleme, diğer yöntemlere göre daha ekonomik, kolay uygulanabilir ve katılımcılara çabucak ulaşılabilir bir yöntemdir (Etikan vd., 2016). Katılımcıların cinsiyet, yaş, algılanan sosyoekonomik durum, eğitim düzeyi ve medeni durum gibi değişkenlere göre frekans ve yüzdelik bilgileri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma Grubundaki Katılımcılara Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri

Değişken	f	%
Cinsiyet		
Kadın	281	53.7
Erkek	242	46.3
Medeni Durum		
Bekar	213	40.7
Sevgili/Flört/Nişanlı	110	21.0
Evli	200	38.2
Eğitim		
İlkokul	1	0.2
Ortaokul	3	0.6
Lise	71	13.6
Önlisans/Meslek Yüksekokulu	33	6.3
Lisans	291	55.6
Lisansüstü	124	23.7
Toplam	**523**	**100**

Değişken	f	%
Sosyoekonomik Düzey		
Çok Düşük	2	0.4
Düşük	76	14.5
Orta	395	75.5
Yüksek	49	9.4
Çok Yüksek	1	0.2
Yaş		
18-25 yaş	128	24.5
26-29 yaş	159	30.4
30-35 yaş	85	16.3
36-50 yaş	89	17.0
51-75 yaş	62	11.9
Toplam	**523**	**100**

Tablo 1'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan bireylerin 281'i (%53.7) kadın ve 242'si (%46.3) erkek cinsiyetine sahiptir. Medeni durum açısından katılımcıların 213'ü (%40.7) bekar, 110'u (%21.0) sevgili/flört/nişanlıya sahip, 200'ü (%38.2) evli. Katılımcıların eğitim durumlarına bakıldığında ise 1'i (%0.2) ilkokul, 3'ü (%0.6) ortaokul, 71'i (%13.6) lise, 33'ü (%6.3) önlisans /meslek yüksekokulu, 291'i (%55.6) lisans ve 124'ü (%23.7) lisansüstü mezunudur. Sosyoekonomik düzeyini çok düşük algılayan kişilerin sayısı 2 (%0.4), düşük olarak algılayanların sayısı 76 (%14.5), orta olarak algılayanların sayısı 395 (%75.5), yüksek olarak algılayanların sayısı 49 (%9.4) ve çok yüksek olarak algılayanların sayısı 1'dir (%0.2). Katılımcıların 128'i (%24.5) 18-25 yaş, 159'u (%30.4) 26-29 yaş, 85'i (%16.3) 30-35 yaş, 89'u (%17.0) 36-50 yaş ve 62'si (%11.9) 51-75 yaş aralığındadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında katılımcıların demografik bilgilerine ulaşabilmek amacıyla araştırmacı tarafından "Kişisel Bilgi Formu" hazırlanmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin çocukluk çağlarındaki olumsuz yaşantılarını belirlemek için "Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği" kullanılmıştır. Katılımcıların utanç ve suçluluklarını ölçmek için "Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği" ile savunma mekanizmalarını

belirleyebilmek için "Savunma Biçimleri Testi" kullanılmıştır. Katılımcılar bu ölçme araçlarına verdikleri cevaplar ile kendilerini değerlendirmiştir. Kullanılan ölçme araçlarına dair detaylı açıklamalar aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

"Kişisel Bilgi Formu", araştırmaya gönüllü katılım sağlayacak bireylerin demografik özellikleri ile ilgili bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Bu formda katılımcılardan; cinsiyet, yaş, algılanan sosyoekonomik durum, eğitim düzeyi, yaşanılan il ve medeni hale yönelik bilgiler istenmektedir.

3.3.2. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği

Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği (ÇÇOYÖ), CDC ve Permanente (1997) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe uyarlaması Gündüz ve arkadaşları tarafından (2018) yapılmıştır. 18 yaşından önceki olumsuz yaşantıları sorgulayan ve buna yönelik 10 "evet-hayır" biçiminde soru bulunduran bir özbildirim ölçeğidir. Ölçek, bireyin 0-18 yaş aralığındaki aile içi istismar, duygusal ve fiziksel ihmale maruz kalıp kalmadığını, aile içi alkol ve madde kullanımı varlığı, ailede ruhsal problemli kişilerin olup olmadığını ve aile bireylerinden herhangi birinin cezaevine girip girmediğini saptayan sorular bulundurmaktadır. Ölçeğin toplam Cronbach alfa değeri 0.742'dir ve kesme değer bulunmamaktadır (Gündüz vd., 2018). İlişkisel geçerliliği analiz edebilmek için Gündüz ve arkadaşları (2018), katılımcılara ÇÇOYÖ ile birlikte Semptom Değerlendirme Ölçeği-45 (SDÖ-45) de uygulamıştır. Bu ölçüm şu amaçlara hizmet eder. Çocukluktaki olumsuz yaşantıların psikiyatrik semptomlarla ilişkisi olacağına dair bir sonuç beklediklerini dile getiren Gündüz ve arkadaşları (2018), ÇÇOYÖ toplam puanları ile SDÖ-45 alt ölçekleri arasındaki ilişkiyi incelediklerinde anksiyete, depresyon, somatizasyon ve paranoid düşünme ile ÇÇOYÖ arasında anlamlı ilişki olduğunu, ulaştıkları bu sonuçlardan ötürü ölçeğin geçerli olduğunu belirtmişlerdir. Bu araştırma kapsamında elde edilen veriler ile gerçekleştirilen analiz sonucunda ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı 0.74, McDonald's omega iç tutarlılık kat sayısı 0.76 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Savunma Biçimleri Testi

Andrews, Singh ve Bond (1993) tarafından geliştirilen Savunma Biçimleri Testi; Yılmaz ve arkadaşları (2007) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Türkçe uyarlaması

için Yılmaz ve arkadaşları (2007), Bodur'un (1999) 88 maddelik Savunma Biçimleri Testi için dil eşdeğerliği araştırmasını esas almıştır. Toplam 40 maddeden oluşan testte her bir madde 1 (Bana hiç uygun değil) ile 9 (Bana çok uygun) arasında derecelendirilmektedir. Olgun, immatür ve nevrotik savunma mekanizmaları olmak üzere üç boyutta toplanmış olup, ölçek toplam 20 savunma bulundurmaktadır. Bu savunma mekanizmalarında olgun savunmalar; yüceltme, mizah, beklenti, baskılama; immatür savunmalar: yansıtma, pasif saldırganlık, dışa vurma, yalıtma, değersizleştirme, otistik fantezi, inkâr, yer değiştirme, disosiyasyon, bölünme, mantıksallaştırma, bedenselleştirme ve nevrotik savunmalar ise yapma-bozma, yapay özgecilik, idealleştirme, karşıt tepki geliştirme olarak gruplandırılmıştır.

Cronbach alfa değerleri için ölçeğin alt boyutlarından olgun savunma mekanizmaları .70, nevrotik savunma mekanizmaları .61 ve immatür savunma mekanizmaları .83 olarak bulunmuştur. Guttman iki-yarım-test güvenilirliği sonuçlarına göre olgun savunma mekanizmaları .72, nevrotik savunma mekanizmaları .60 ve immatür savunma mekanizmaları için .82 olarak bulunmuştur. Test-tekrar-test güvenilirliği için ise olgun savunma mekanizmaları .75, nevrotik savunma mekanizmaları .88 ve immatür savunma mekanizmaları için .86 olarak bulunmuştur (Yılmaz vd., 2007).

Geçerlilik için ise ölçüt bağıntılı geçerliği çalışılmış olup, ölçüt bağıntılı geçerliğinin çalışılması hedefiyle ölçeğin Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ) ile gösterdiği korelasyon katsayıları incelenmiştir. Buradaki sonuçlara göre ölçüt bağıntılı geçerlikte BDE ile olgun savunma mekanizmaları ve immatür savunma mekanizmaları alt boyutlarının korelasyonları sırasıyla -.57 ve .57 (her iki değer için de $p < .001$) olarak bulunurken, BDE ile nevrotik savunma mekanizmaları arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. SKÖ ile alt boyutlar olan savunmalar arasında ise olgun -.52, nevrotik .25 ve immatür savunmalar için .56 (her 3 değer için $p < .001$) olarak korelasyon katsayılarına ulaşılmıştır (Yılmaz vd., 2007). Bu araştırma kapsamında elde edilen veriler ile gerçekleştirilen analiz sonucunda ise ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı .82; olgun savuma mekanizmaları alt boyutu .58, nevrotik savuma mekanizmaları alt boyutu .58, immatür savuma mekanizmaları alt boyutu .81 olarak bulunmuştur. McDonald's omega iç tutarlılık kat sayısı ise ölçek için .81; olgun savuma mekanizmaları alt boyutu .57, nevrotik savuma mekanizmaları alt boyutu .63, immatür savuma mekanizmaları alt boyutu .81 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği

Marschall ve arkadaşları (1994) tarafından geliştirilen Durumluk Utanç ve Suçluluk Ölçeği, daha kalıcı nitelikteki utanç ve suçluluk deneyimlerinin değerlendirilmesine yönelik olarak Rohleder ve arkadaşları (2008) tarafından uyarlanmıştır. Türkçeye uyarlaması Bugay ve Demir (2011) tarafından yapılmıştır. Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği; utanç, suçluluk ve gurur olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir alt boyut 5 soru içermesi ile toplam 15 maddeden oluşan ölçeğin bu araştırmadaki versiyonunda sadece utanç ve suçluluk boyutları kullanıldığından 10 soru bulunmaktadır. 5'li Likert tipi olan ölçek, 1 (Bu şekilde hissetmedim) ile 5 (Bunu çok güçlü şekilde hissettim) şeklinde derecelendirilmiştir. Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği'nde kişinin geçen bir ay içerisindeki utanç ve suçluluk duygusunu ölçmek amaçlanmaktadır.

Ölçek, geliştirilme sürecinde iki farklı araştırma yapılmıştır. Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği (SUSÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği, uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen iki bağımsız üniversite öğrencisi örneklemine uygulanmıştır. İlk araştırmada, ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı alt boyutlardan utanç için .83 ve suçluluk için .81; ikinci araştırmada utanç için .84 ve suçluluk için .80 bulunmuştur. Yapı geçerliliği için ise açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmış olup, açıklayıcı faktör analizinde ortaya çıkan veri, doğrulayıcı faktör analizinde de desteklenmiştir (Bugay ve Demir, 2011). Araştırmanın birinci aşamasında SUSÖ'nün Türkçeye uyarlama süreci, yüzey geçerliği ve açıklayıcı faktör analizi (AFA) sonuçları test edilmiştir. AFA sonucunda toplam varyansın %63.52'sini açıklayan üç faktörlü bir yapı elde edilmiş olup, utanç faktörü %23.59, suçluluk faktörü %20.19 ve gurur faktörü %19.72 oranında varyansı açıklamıştır. İkinci aşamada yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonucunda elde edilen uyum iyiliği indeksleri ($\chi^2/df = 2.62$, GFI = .92, CFI = .94, RMSEA = .06, SRMR = .05) modelin veriyle iyi düzeyde uyum sağladığını göstermektedir (Bugay ve Demir, 2011). Bu araştırma kapsamında elde edilen veriler ile gerçekleştirilen analiz sonucunda ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı .91; utanç alt boyutu .88 ve suçluluk alt boyutu .85 olarak bulunmuştur. McDonald's omega iç tutarlılık kat sayısı ise ölçek için .92; utanç alt boyutu .88 ve suçluluk alt boyutu .85 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında kullanılacağı belirlenen ölçme araçları bir araya getirilerek bir veri seti oluşturulmuştur. İlgili veri setinde, bilgilendirilmiş onam kapsamında katılımcılara araştırmanın amacı, verilerin yalnızca bu çalışma kapsamında kullanılacağı ve üçüncü şahıslarla paylaşılmayacağı konusunda bilgilendirme yapılmıştır. Ayrıca, veri toplama sürecine ilişkin doldurma talimatları ile araştırmacıya dair bilgiler de sunulmuştur. Bilgilendirilmiş onamın sonrasında, kişisel bilgi formu ile ölçeklerin yönergeleri ve maddeleri katılımcılara aktarılmıştır. Araştırmanın yapılabilmesi için Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu 08.12.2024 tarihli ve 2024.12 numaralı toplantı sonucunda etik kurul onayı alınmıştır. Veriler, Google Form aracılığıyla oluşturulan bir bağlantı üzerinden, örneklem grubuna uygun kişilere ulaşılarak ve tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak toplanmıştır. Veri toplama araçlarının doldurulması yaklaşık 8 dakika sürmüş olup, veri toplama süreci 2024 yılının Aralık ve 2025 yılının Ocak ayları arasında gerçekleştirilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Bu araştırma kapsamında 523 kişiye ulaşılmıştır. İstatistiksel analiz için SPSS 27.0.1 ve JASP 0.19.3.0 programları kullanılmış olup .05 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

Analizde uç değer normallik incelemeleri fark analizi yapılacak değişkenlere ait her alt grup için ayrı ayrı gerçekleştirilmiştir. Analizde öncelikle utanç ve suçluluk düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Utanç ve suçluluk düzeyinin medeni durum, yaş, algılanan sosyoekonomik düzey, eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Varyansların homojenliğini belirlemek için Levene testi, farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla ise Tukey HSD post-hoc analiz yöntemi kullanılmıştır. Tukey'in HSD post-hoc testi, çoklu karşılaştırmalar yapıldığında tesadüfi olarak istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde etme riskine karşı koruma sağladığı (Chmiel vd., 2022) için bu araştırmada tercih edilmiştir. Varyansların homojen dağılmadığı durumlarda ise gruplar arasındaki farkı incelemek için Welch testi, farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak amacıyla ise

Games-Howell post-hoc analiz yöntemi kullanılmıştır. Özellikle Welch testi, verilerin normal dağılmaması ve grup varyanslarının eşit olmaması halinde güvenilir sonuçlar vermekte ve istatistiksel hataların kontrol altında tutulmasını sağladığı için (Jan ve Shieh, 2013) bu araştırmada temel analiz yöntemlerinden biri olarak kullanılmıştır. Games ve Howell (1976) yönteminin geliştirilmesine kadar geçen dönemde, heterojen varyanslar için kullanılan post hoc analiz tekniklerinin yanlı sonuçlar ürettiği görülmüştür. Bu nedenle, istatistiksel gücün dikkate alındığı analizlerde daha tutarlı ve dar güven aralıkları sağladığı kanıtlanan Games-Howell post-hoc analiz yöntemi bu araştırmada tercih edilmiştir (Olejnik ve Lee, 1990). Ek olarak normallik koşulunu sağlamak için çarpıklık ve basıklık için kabul edilebilir değerler olan ±2 arasında olması kriteri analizde gözetilmiştir (George ve Mallery, 2005). Normallik varsayımı için 30'dan fazla kişinin bulunduğu örneklemlerde standart hata küçüldüğünden bu varsayımın önemi azalır (Privitera, 2019). Normalliğin karşılanması adına bu araştırmada da değişkenlerdeki örneklemlerin 30'un üzerinde olması tercih edilmiştir.

Yapılan analizler sonucu katılımcıların utanç ve suçluluk puanlarının cinsiyet ve medeni durumları değişkenlerinde normal dağıldığı bulunmuştur. Eğitim düzeyi ve algılanan sosyoekonomik düzey değişkenlerinde bazı seçenekler 30'un altında katılımcı tarafından işaretlendiğinden bu seçenekler Field'in (2009) normallik varsayımında önerdiği gibi analize dahil edilmemiştir. 30'un üstünde işaretlenen gruplar için ise hem utanç hem suçluluk için normal dağılım gözlemlendiğinden bu şekilde analize devam edilmiştir.

Algılanan sosyoekonomik düzey ile utanç değişkeni arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmesi sırasında sosyoekonomik düzeyini "yüksek" olarak algılayanların normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Bu yüzden utanç değişkeni için iki uç değer çıkarılarak analize devam edilmiştir. Algılanan sosyoekonomik düzey değişkeni için de 30'un altında seçilen değerler olan "çok düşük" ve "çok yüksek" seçenekleri analize dahil edilmemiştir. Yaş değişkeni için "51-75 yaş", hem utanç hem de suçluluk değişkeni için normal dağılmadığı bulunmuştur. Bu yüzden beş uç değer çıkarılarak analize devam edilmiştir.

Bağımsız örneklem t testi, ANOVA ve Welch testi analizleri için hazırlanan verilerin utanç değişkeni için çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 2'de, suçluluk değişkeni için çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 2. Utanç Bağımlı Değişkeni – Demografik Değişkenler İçin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Cinsiyet		
Kadın	.564	-.985
Erkek	.992	.334
Medeni Durum		
Bekar	.642	-.757
Sevgili/Flört/ Nişanlı	.512	-1.017
Evli	1.077	.378
Eğitim		
Lise	.296	-1.285
Önlisans/Meslek	.662	-.606
Yüksekokulu Lisans	.885	-.293
Lisansüstü	.834	-.219

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Sosyoekonomik Düzey		
Düşük	.085	-1.157
Orta	.851	-.363
Yüksek	.847	-.383
Yaş		
18-25 yaş	.270	-1.074
26-29 yaş	.875	-.253
30-35 yaş	.732	-.401
36-50 yaş	.873	-.317
51-75 yaş	-719	.628

Tablo 2, bağımsız örneklem t-testi, ANOVA ve Welch testi analizlerinin varsayımlarını değerlendirmek amacıyla utanç değişkenine ait çarpıklık ve basıklık katsayılarını sunmaktadır. Tablodaki bulgular incelendiğinde, tüm demografik değişken düzeylerinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin ±2 aralığında kaldığı görülmektedir. Bu durum, veri setinin normal dağıldığını göstermekte ve ilgili parametrik testlerin uygulanabilirliğini metodolojik açıdan desteklemektedir.

Tablo 3. Suçluluk Bağımlı Değişkeni – Demografik Değişkenler İçin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Cinsiyet		
Kadın	.395	-.918
Erkek	.451	-.735
Medeni Durum		
Bekar	.271	-.924
Sevgili/Flört/Nişanlı	.260	-.974
Evli	.734	-.343
Eğitim		
Lise	.110	-1.170
Önlisans/Meslek	.334	-1.246
Yüksekokulu Lisans	.501	-.675
Lisansüstü	.447	-.744
Sosyoekonomik Düzey		
Düşük	-.045	-.976
Orta	.482	-.714
Yüksek	.929	-.065
Yaş		
18-25 yaş	-.023	-1.026
26-29 yaş	.401	-.782
30-35 yaş	.576	-.658
36-50 yaş	.566	-.712
51-75 yaş	.513	-.670

Tablo 3, bağımsız örneklem t-testi, ANOVA ve Welch testi analizlerinin varsayımlarını değerlendirmek amacıyla suçluluk değişkenine ait çarpıklık ve basıklık katsayılarını sunmaktadır. Tablodaki bulgular incelendiğinde, tüm demografik değişken düzeylerinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin ±2 aralığında kaldığı görülmektedir. Bu durum, veri setinin normal dağıldığını göstermekte ve ilgili parametrik testlerin uygulanabilirliğini metodolojik açıdan desteklemektedir.

Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ve savunma mekanizmalarının utanç ve suçluluğu ne ölçüde yordadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilerin çok boyutlulaşmaya başlaması, alışılmadık sonuçların elde edilmesini arttırmakta olup, bu da birkaç uç değerin bile sonuçları bozmak için yeterli olmasına anlamına gelmektedir (Ghorbani, 2019). Bu nedenle çoklu regresyon analizi sürecinden önce, veri setindeki uç değerler tespit edilerek çok değişkenli normalliği sağlamaya ve araştırmanın tahmin doğruluğunu arttırmaya çalışılmalıdır.

Tek değişkenli normal dağılımı incelemek için utanç, suçluluk, olgun savunma mekanizmaları, immatür savunma mekanizmaları, nevrotik savunma mekanizmaları ve olumsuz çocukluk çağı yaşantıları değişkenlerine dair çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Ölçekler İçin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Utanç	.773	-.502
Suçluluk	.433	-.820
Olgun Savunma Mekanizmaları	-.154	-.027
İmmatür Savunma Mekanizmaları	.554	.443
Nevrotik Savunma Mekanizmaları	.241	-.025
Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları	1.458	1.726

Tablo 4, araştırmadaki bağımlı ve bağımsız değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık katsayılarını sunmaktadır. Tablodaki bulgular incelendiğinde, tüm değişken düzeylerinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin ±2 aralığında kaldığı görülmektedir. Bu durum, veri setinin normal dağıldığını göstermekte ve ilgili parametrik testlerin uygulanabilirliğini metodolojik açıdan desteklemektedir.

Veri setinde çok değişkenli normalliği değerlendirmek amacıyla, her bir bağımlı değişken için Mahalanobis uzaklıklarına dayalı uç değer analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analizde, bağımsız değişken sayısına bağlı olarak belirlenen kritik eşik değerleri esas alınmıştır. Utanç değişkenine ilişkin modelde dört bağımsız değişken bulunduğundan, kritik değer olarak 18.47; suçluluk değişkenine ilişkin modelde ise üç bağımsız değişken yer aldığından 16.27 değeri kullanılmıştır. Bu kritik değerler, Can (2024) tarafından Laerd Statistics verileri temel alınarak derlenmiş ve çalışmada referans olarak kullanılmıştır. Ek olarak çok değişkenli uç değerlerin belirlenmesi için $p < .001$ düzeyindeki Mahalanobis mesafesi esas alınmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Sonuçlar neticesinde belirlenen kritik değerler üzerinde Mahalanobis uzaklığına sahip veri noktaları, çok değişkenli normalliği bozan uç değerler olarak değerlendirilmiş ve analizden çıkarılmıştır. Bu kapsamda utanç değişkeni için 3, suçluluk değişkeni için 2 uç değere rastlanmış ve bu değerler veri setinden atılmıştır. Böylece çoklu regresyon analizi için gerekli olan çok değişkenli normal dağılım varsayımı sağlanmıştır.

Çoklu regresyon analizinin uygulanabilmesi adına karşılanması gereken ek normallik varsayımları vardır. Bu varsayımlardan biri, bağımlı değişken ile bağımsız değişkenler

arasında doğrusal bir ilişki bulunması gerekliliği olup; birden fazla bağımsız değişkenin yer aldığı durumlarda ise, bu değişkenlerin birlikte oluşturduğu toplam etkinin, her bir değişkenin tek başına oluşturduğu etkilerin toplamıyla açıklanabilir olması beklenmektedir (Field, 2018). Çoklu regresyon analizinin yapılabilmesi için gerekli olan bir diğer beklenti de bağımsız değişkenler arasındaki yüksek korelasyonun, bağımlı değişken üzerindeki bireysel etkilerin değerlendirilmesini zorlaştırarak hangi değişkenin daha önemli olduğunu belirlemeyi güçleştireceğinden, değişkenler arasındaki ilişkinin .80'in altında olmasıdır (Field, 2009). Sonuç olarak yapılan Pearson korelasyon analizinde değişkenler arasındaki ilişkinin .80'den yüksek olmadığı gözlemlenmiştir.

Regresyon modelinde bağımsız değişkenler arasındaki çoklu doğrusal ilişkinin tahminlerinin güvenilirliği ve doğruluğu üzerindeki etkisini değerlendiren ölçütlerden biri varyans büyütme faktörleri (VIF) (Robinson ve Schumacker, 2009), bir diğeri de toleranstır (O'brien, 2007). Çoklu doğrusal ilişkinin etkileri dikkate alındığında, bir değişkenin regresyon modelinde tutulması, çoklu doğrusal ilişkinin diğer bağımsız değişkenlerin istatistiksel önemini azaltmayacak düzeyde olması durumunda yani VIF değerinin 5'in altında (Akinwande vd., 2015), tolerans değerinin .20'den büyük olması durumunda teorik olarak uygun kabul edilebilir (Menard, 2001).

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda utanç değişkeni için olgun savunma mekanizmaları (tolerans = .93, VIF = 1.06), nevrotik savunma mekanizmaları (tolerans = .80, VIF = 1.24), immatür savunma mekanizmaları (tolerans = .76, VIF = 1.31) ve olumsuz çocukluk çağı yaşantıları (tolerans = .93, VIF = 1.07) açısından tolerans ve VIF değerlerinin uygun sınırlar içerisinde olduğu gözlemlenmiştir. Suçluluk değişkeni için de nevrotik savunma mekanizmaları (tolerans = .82, VIF = 1.20), immatür savunma mekanizmaları (tolerans = .77, VIF = 1.28) ve olumsuz çocukluk çağı yaşantıları (tolerans = .93, VIF = 1.07) açısından tolerans ve VIF değerlerinin uygun sınırlar içerisinde olduğu gözlemlenmiştir. Bütün bu ön koşulların sağlanması ile birlikte çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma kapsamında elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bulgular, çalışmanın amacı doğrultusunda belirlenen hipotezler çerçevesinde ele alınmıştır. Öncelikle betimsel istatistikler, ardından korelasyon ve regresyon analizleri sunulmuştur.

İlk olarak utanç ve suçluluk düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız örneklem t-testi; medeni durum, yaş, algılanan sosyoekonomik düzey ile eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Ardından utanç ve suçluluk ile olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, olgun, immatür ve nevrotik savunma mekanizmaları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırmanın son kısmında ise utanç ve suçluluğun olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, olgun, immatür ve nevrotik savunma mekanizmalarını yordamasını incelemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

4.1. Değişkenlere Yönelik Betimsel İstatistikler

Araştırmaya katılan bireylerin utanç ve suçluluk ile olgun, immatür, nevrotik savunma mekanizmaları, olumsuz çocukluk çağı yaşantıları değişkenlerine ait ortalama, standart sapma, standart hata, ranj, minimum ve maksimum değerlerine Tablo 5'te yer verilmiştir.

Tablo 5. Değişkenlerin Toplam Puanlarına Ait Standart Sapma, Standart Hata, Ranj, Minimum ve Maksimum Değerleri

Değişkenler	N	$\overline{X}$	SS	Shx	Ranj	Min	Max
Utanç	523	11.42	5.992	.262	20	5	25
Suçluluk	523	13.18	5.787	.253	20	5	25
Olgun Savunma Mekanizmaları	523	46.11	9.651	.422	58	14	72
Nevrotik Savunma Mekanizmaları	523	38.56	10.543	.461	60	12	72
İmmatür Savunma Mekanizmaları	523	98.00	26.031	1.138	159	30	189
Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları	523	1.56	1.952	.085	9	0	9

Tablo 5'te Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği'nin alt boyutları "Utanç" ve "Suçluluk", Savunma Biçimleri Testi'nin alt boyutları "Olgun", "Nevrotik" ve "İmmatür Savunma Biçimleri" ile Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Ölçeği'nin toplam puanlarından elde edilen aritmetik ortalama ($\overline{X}$), standart sapma (SS), standart hata (Shx), ranj, minimum (Min) ve maksimum (Max) değerler gösterilmiştir.

Tabloda görüldüğü gibi utancın toplam puan aritmetik ortalaması 11.42, standart sapması 5.992 ve standart hatası .262'dir. Bu araştırmada ölçekten edinilen en yüksek puan 25, en düşük puan 5 ve ranjı 20'dir. Suçluluğun toplam puan aritmetik ortalaması 13.18, standart sapması 5.787 ve standart hatası .253'tür. Bu araştırmada ölçekten edinilen en yüksek puan 25, en düşük puan 5 ve ranjı 20'dir. Olgun savunma mekanizmalarının toplam puan aritmetik ortalaması 46.11, standart sapması 9.651 ve standart hatası .422'dir. Bu araştırmada ölçekten edinilen en yüksek puan 72, en düşük puan 14 ve ranj ise 58'dir. Nevrotik savunma mekanizmalarının toplam puan aritmetik ortalaması 38.56, standart sapması 10.543 ve standart hatası .461'dir. Bu araştırmada ölçekten edinilen en yüksek puan 72, en düşük puan 12 ve ranj ise 60'tır. İmmatür savunma mekanizmalarının toplam puan aritmetik ortalaması 98.00, standart sapması 26.031 ve standart hatası 1.138'dir. Bu araştırmada ölçekten edinilen en yüksek puan

189, en düşük puan 30 ve ranj ise 159'dur. Çocukluk çağı olumsuz yaşantıların toplam puan aritmetik ortalaması 1.56, standart sapması 1.952 ve standart hatası .085'tir. Bu araştırmada ölçekten edinilen en yüksek puan 9, en düşük puan 0 ve ranj ise 9'dur.

4.2. Demografik Değişkenlerin Utanç ve Suçluluk Üzerindeki Farklılığının İncelenmesine Yönelik Bulgular

Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği'nden elde edilen puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız örneklem t-testi gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların utanç ve suçluluk düzeylerinin medeni durum, yaş, algılanan sosyoekonomik düzey ile eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Bu değişkenlerden bazıları, varyansların homojenliği varsayımını test etmek için yapılan Levene testi sonuçlarına göre homojen dağılırken bazılarının homojen dağılmadığı tespit edilmiştir. Varyansların homojenliği sağlanmadığı durumlarda, gruplar arası farklılıkları değerlendirmek için Welch istatistiği kullanılmıştır.

4.2.1. Cinsiyete Göre Utanç ve Suçluluk Düzeyi

Utanç ve suçluluk değişkenlerinden elde edilen puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız örneklem t-testi gerçekleştirilmiştir. Bulgular, Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6. Utanç ve Suçluluğun Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bağımsız Örneklemler t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	$\overline{X}$	SS	Sd	t	p
Utanç	Kadın	281	12.38	6.402	521	4.062	.00
	Erkek	242	10.30	5.276			
Suçluluk	Kadın	281	13.58	6.001	521	1.700	.090
	Erkek	242	12.71	5.505			

Tablo 6'da görüldüğü üzere kadınların utanç düzeyleri ortalamaları ($\overline{X}$ = 12.38; SS = 6.402), erkeklere göre ($\overline{X}$ = 10.30; SS = 5.276) daha yüksektir. Ortalamalar arasındaki bu farklılığın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız örneklemler t-testi sonucunda cinsiyete göre katılımcılarda utanç düzeyleri puan ortalamaları

arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır (t = 4.062; p < .01). Cinsiyete göre suçluluk düzeyleri incelendiğinde elde edilen sonuçlar neticesinde kadınların suçluluk düzeyleri ortalamalarının ($\overline{X}$ = 13.58; SS = 6.001), erkeklere göre ($\overline{X}$ = 12.71; SS = 5.505) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ortalamalar arasındaki bu farklılığın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız örneklemler t-testi sonucunda katılımcıların cinsiyete göre suçluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır (t = 1.700; p > .05).

4.2.2. Medeni Duruma Göre Utanç ve Suçluluk Düzeyi

Utanç ve suçluluk değişkenlerinden elde edilen puan ortalamalarının medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Utanç için varyansların homojenliği varsayımı karşılanmadığı için (Levene testi, p < .05), gruplar arasındaki farklılıkları test etmek amacıyla Welch'in varyans eşitsizliğine karşı dirençli ANOVA testi kullanılmıştır. Bulgular, Tablo 7'de gösterilmiştir. Suçluluk için ise varyansların homojenliği varsayımı karşılanmıştır (Levene testi, p > .05). Bu nedenle, gruplar arasındaki farklılıkları değerlendirmek için standart ANOVA testi uygulanmıştır. Bulgular, Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 7. Utancın Medeni Duruma Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Welch Testi Sonuçları

Değişken	Gruplar	N	$\overline{X}$	SS	F	p
	Bekar	213	12.12	6.362		
Utanç	Sevgili/Flört/Nişanlı	110	12.23	6.004	7.141	.000
	Evli	200	10.22	5.383		

Tablo 7'de katılımcıların bekar ($\overline{X}$ = 12.12; SS = 6.362), sevgili/flört/nişanlı ($\overline{X}$ = 12.23; SS = 6.004) ve evli ($\overline{X}$ = 10.22; SS = 5.383) olmalarına göre utanç düzeyi puan ortalamaları görülmektedir. Welch testi sonuçları, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir [Welch F(2, 284.228) = 7.141, p < .001]. Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için Games-Howell post-hoc analiz yöntemi kullanılmıştır. Bu analiz sonucuna göre bekar olan grubunun ($\overline{X}$ = 12.12) utanç düzeyi evli olan gruba ($\overline{X}$ = 10.22) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur (p < .01). Benzer şekilde, sevgili/flört/nişanlı olan grubunun ($\overline{X}$ = 12.23)

utanç düzeyi evli olan gruba ($\overline{X}$ = 10.22) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p < .05$).

Tablo 8. Suçluluğun Medeni Duruma Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Gruplar	N	$\overline{X}$	SS	F	p
	Bekar	213	13.98	5.872		
Suçluluk	Sevgili/Flört/Nişanlı	110	13.68	5.729	6.361	.002
	Evli	200	12.05	5.572		

Tablo 8'de katılımcıların bekar ($\overline{X}$ = 13.98; SS = 5.872), sevgili/flört/nişanlı ($\overline{X}$ = 13.68; SS = 5.729) ve evli ($\overline{X}$ = 12.05; SS = 5.572) olmalarına göre suçluluk düzeyi puan ortalamaları görülmektedir. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir [$F(2, 520) = 6.361, p < .01$]. Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey HSD post-hoc analiz yöntemi kullanılmıştır. Bu analiz sonucuna göre bekar olan grubun ($\overline{X}$ = 13.98) suçluluk düzeyi evli olan gruba ($\overline{X}$ = 12.05) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p < .01$). Benzer şekilde, sevgili/flört/nişanlı olan grubun ($\overline{X}$ = 13.68) suçluluk düzeyi evli olan gruba ($\overline{X}$ = 12.05) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p < .05$).

4.2.3. Yaşa Göre Utanç ve Suçluluk Düzeyi

Utanç ve suçluluk değişkenlerinden elde edilen puan ortalamalarının yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Utanç ve suçluluk için varyansların homojenliği varsayımı karşılanmadığından (Levene testi, $p < .05$) gruplar arasındaki farklılıkları test etmek amacıyla Welch'in varyans eşitsizliğine karşı dirençli ANOVA testi kullanılmıştır. Bulgular, Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9. Utanç ve Suçluluğun Yaşa Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Welch Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	$\overline{X}$	SS	F	p
Utanç	18-25 yaş	128	13.35	5.965	57.241	.000
	26-29 yaş	159	11.37	5.901		
	30-35 yaş	85	11.51	6.011		
	36-50 yaş	89	11.21	6.154		
	51-75 yaş	56	6.55	1.725		
Suçluluk	18-25 yaş	128	14.94	5.524	19.864	.000
	26-29 yaş	159	13.39	5.774		
	30-35 yaş	85	12.72	6.008		
	36-50 yaş	89	13.02	5.982		
	51-75 yaş	60	9.40	3.380		

Tablo 9'da katılımcıların 18-25 yaş ($\overline{X}$ = 13.35; SS = 5.965), 26-29 yaş ($\overline{X}$ = 11.37; SS = 5.965), 30-35 yaş ($\overline{X}$ = 11.51; SS = 6.011), 36-50 yaş ($\overline{X}$ = 11.21; SS = 6.154) ve 51-75 yaş ($\overline{X}$ = 6.55; SS = 1.725) gruplarına göre utanç düzeyi puan ortalamaları görülmektedir. Welch testi sonuçları, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir [Welch $F(4, 236.935) = 57.241$, $p < .001$]. Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için Games-Howell post-hoc analiz yöntemi kullanılmıştır. Bu analiz sonucuna göre 18-25 yaş ($\overline{X}$ = 13.35), 26-29 yaş ($\overline{X}$ = 11.37), 30-35 yaş ($\overline{X}$ = 11.51) ve 36-50 yaş ($\overline{X}$ = 11.21) gruplarının utanç düzeyleri 51-75 yaş grubuna ($\overline{X}$ = 6.55) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p < .001$). 18-25 yaş ($\overline{X}$ = 13.35) grubunun da 26-29 yaş ($\overline{X}$ = 11.37) grubuna göre utanç düzeyleri anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p < .05$).

Benzer şekilde Tablo 9'da katılımcıların 18-25 yaş ($\overline{X}$ = 14.94; SS = 5.524), 26-29 yaş ($\overline{X}$ = 13.39; SS = 5.774), 30-35 yaş ($\overline{X}$ = 12.72; SS = 6.008), 36-50 yaş ($\overline{X}$ = 13.02; SS = 5.982) ve 51-75 yaş ($\overline{X}$ = 9.40; SS = 3.380) gruplarına göre suçluluk düzeyi puan ortalamaları görülmektedir. Welch testi sonuçları, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir [Welch $F(4, 228.714) = 19.864$, $p < .001$]. Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için Games-Howell post-hoc analiz yöntemi kullanılmıştır. Bu analiz sonucuna göre 18-25 yaş ($\overline{X}$ = 14.94), 26-29

yaş ($\overline{X}$ = 13.39), 30-35 yaş ($\overline{X}$ = 12.72) ve 36-50 yaş ($\overline{X}$ = 13.02) gruplarının suçluluk düzeyleri 51-75 yaş grubuna ($\overline{X}$ = 9.40) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p < .001$).

4.2.4. Algılanan Sosyoekonomik Düzeye Göre Utanç ve Suçluluk Düzeyi

Utanç ve suçluluk değişkenlerinden elde edilen puan ortalamalarının algılanan sosyoekonomik düzeye göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Utanç için varyansların homojenliği varsayımı karşılanmadığı için (Levene testi, $p < .05$), gruplar arasındaki farklılıkları test etmek amacıyla Welch'in varyans eşitsizliğine karşı dirençli ANOVA testi kullanılmıştır. Bulgular, Tablo 10'da gösterilmiştir. Suçluluk için ise varyansların homojenliği varsayımı karşılanmıştır (Levene testi, $p > .05$). Bu nedenle, gruplar arasındaki farklılıkları değerlendirmek için standart ANOVA testi uygulanmıştır. Bulgular, Tablo 11'de gösterilmiştir.

Tablo 10. Utancın Algılanan Sosyoekonomik Düzeye Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Welch Testi Sonuçları

Değişken	Gruplar	N	$\overline{X}$	SS	F	p
Utanç	Düşük	76	14.03	6.119	23.096	.000
	Orta	395	11.20	5.963		
	Yüksek	47	8.34	3.478		

Tablo 10'da katılımcıların sosyoekonomik düzeyini düşük ($\overline{X}$ = 14.03; SS = 6.119), orta ($\overline{X}$ = 11.20; SS = 5.963) ve yüksek ($\overline{X}$ = 8.34; SS = 3.478) algılamalarına göre utanç düzeyi puan ortalamaları görülmektedir. Welch testi sonuçları, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir [Welch $F(2, 113.001) = 23.096, p < .001$]. Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için Games-Howell post-hoc analiz yöntemi kullanılmıştır. Bu analiz sonucuna göre sosyoekonomik düzeyini düşük algılayan grubun ($\overline{X}$ = 14.03) utanç düzeyi, sosyoekonomik düzeyini orta ($\overline{X}$ = 11.20) ve yüksek ($\overline{X}$ = 8.34) algılayan gruplara göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p < .001$). Benzer şekilde, sosyoekonomik düzeyini orta algılayan grubun ($\overline{X}$ = 11.20) utanç düzeyi sosyoekonomik düzeyi yüksek ($\overline{X}$ = 8.34) algılayan gruba göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p < .001$).

Tablo 11. Suçluluğun Algılanan Sosyoekonomik Düzeye Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Gruplar	N	$\overline{X}$	SS	F	p
	Düşük	76	15.11	5.794		
Suçluluk	Orta	395	13.04	5.705	6.627	.001
	Yüksek	49	11.46	5.877		

Tablo 11'de katılımcıların sosyoekonomik düzeyini düşük ($\overline{X}$ = 15.11; SS = 5.794), orta ($\overline{X}$ = 13.04; SS = 5.705) ve yüksek ($\overline{X}$ = 11.46; SS = 5.877) algılamalarına göre suçluluk düzeyi puan ortalamaları görülmektedir. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir [$F(2, 517) = 6.627$, $p < .01$]. Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey HSD post-hoc analiz yöntemi kullanılmıştır. Bu analiz sonucuna göre sosyoekonomik düzeyini düşük algılayan grubun ($\overline{X}$ = 15.11) suçluluk düzeyi, sosyoekonomik düzeyini orta ($\overline{X}$ = 13.04) gruba göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p < .05$). Benzer şekilde, sosyoekonomik düzeyini düşük algılayan grubun ($\overline{X}$ = 15.11) suçluluk düzeyi, sosyoekonomik düzeyini yüksek ($\overline{X}$ = 11.46) algılayan gruba göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p < .01$).

4.2.5. Eğitim Düzeyine Göre Utanç ve Suçluluk Düzeyi

Utanç ve suçluluk değişkenlerinden elde edilen puan ortalamalarının eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Utanç için varyansların homojenliği varsayımı karşılandığı için (Levene testi, $p > .05$) gruplar arasındaki farklılıkları test etmek amacıyla standart ANOVA testi kullanılmıştır. Bulgular, Tablo 12'de gösterilmiştir. Suçluluk için ise varyansların homojenliği varsayımı karşılanmadığı için (Levene testi, $p < .05$), gruplar arasındaki farklılıkları test etmek amacıyla Welch'in varyans eşitsizliğine karşı dirençli ANOVA testi kullanılmıştır. Bulgular, Tablo 13'te gösterilmiştir.

Tablo 12. Utanç ve Suçluluğun Eğitim Düzeyine Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	$\overline{X}$	SS	F	p
	Lise	71	12.64	6.293		
	Önlisans/Meslek	33	12.66	6.479		
Utanç	Yüksekokulu				1.996	.114
	Lisans	291	10.98	5.910		
	Lisansüstü	124	11.54	5.841		

Tablo 12'de katılımcıların eğitim düzeyinin lise ($\overline{X}$ = 12.64; SS = 6.293), önlisans/meslek yüksekokulu ($\overline{X}$ = 12.66; SS = 6.479), lisans ($\overline{X}$ = 10.98; SS = 5.910) ve yüksek lisans ($\overline{X}$ = 11.54; SS = 5.841) olmasına göre utanç düzeyi puan ortalamaları görülmektedir. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir [$F(3, 515) = 1.996, p > .05$].

Tablo 13. Utanç ve Suçluluğun Eğitim Düzeyine Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Welch Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	$\overline{X}$	SS	F	p
	Lise	71	14.32	6.235		
	Önlisans/Meslek	33	13.72	7.054		
Suçluluk	Yüksekokulu				1.829	.335
	Lisans	291	12.87	5.599		
	Lisansüstü	124	13.22	5.597		

Tablo 13'te katılımcıların eğitim düzeyinin lise ($\overline{X}$ = 14.32; SS = 6.235), önlisans/meslek yüksekokulu ($\overline{X}$ = 13.72; SS = 7.054), lisans ($\overline{X}$ = 12.87; SS = 5.599) ve yüksek lisans ($\overline{X}$ = 13.22; SS = 5.597) olmasına göre suçluluk düzeyi puan ortalamaları görülmektedir. Welch testi sonuçları, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir [Welch $F(3, 111) = 1.143, p > .05$].Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları ile Savunma Mekanizmalarının Utanç ve Suçluluğu Yordamasına İlişkin Bulgular

4.3. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları ile Savunma Mekanizmalarının Utanç ve Suçluluğu Yordamasına İlişkin Bulgular

Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, olgun, immatür ve nevrotik savunma mekanizmaları ile utanç ve suçluluk arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi yöntemi kullanılmıştır. Korelasyon sonuçlarına Tablo 14'te yer verilmiştir.

Tablo 14. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları, Savunma Mekanizmaları Utanç ve Suçluluk ile Arasındaki İlişkiye Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. Utanç	1					
2. Suçluluk	.765**	1				
3. Olgun Savunma Mekanizmaları	-.106*	.001	1			
4. Nevrotik Savunma Mekanizmaları	.237**	.272**	.237**	1		
5. İmmatür Savunma Mekanizmaları	.490**	.420**	.213**	.421**	1	
6. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları	.309**	.293**	-.024	.007	.229**	1
Ortalama	11.42	13.18	46.11	38.56	98.00	1.56
Standart Sapma	5.992	5.787	9.651	10.543	26.031	1.952

**$p < .01$, * $p < .05$

Tablo 14'te katılımcıların utanç, suçluluk, olgun savunma mekanizmaları, immatür savunma mekanizmaları, nevrotik savunma mekanizmaları ve olumsuz çocukluk çağı yaşantıları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları görülmektedir. Korelasyon katsayısı ne kadar ±1 değerine yaklaşırsa değişkenler arasındaki ilişki o kadar güçlü anlamına gelir (Can, 2024). Bu bağlamda Pearson korelasyon kat sayılarının istatistik literatüründeki en yaygın şeması, mutlak değer açısından 0.30'un altında olması zayıf, 0.30-0.70 arasında olması orta düzey korelasyon, 0.70-0.90 arasında olması yüksek düzeyde korelasyon ve 0.90'ın üzeri ise çok yüksek olarak sınıflandırılmasıdır (Spencer, 1995).

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, utanç ile suçluluk arasında arasında yüksek düzeyde, pozitif yönde doğrusal bir ilişki (r = .765, p < .01) bulunmuştur. Utanç ile nevrotik savunma mekanizmaları arasında zayıf düzeyde (r = .237, p < .01) ve immatür savunma mekanizmaları ile arasında orta düzeyde (r = .490, p < .01) pozitif yönde doğrusal bir ilişki bulunmuştur. Yine utanç ile olgun savunma mekanizmaları arasında zayıf düzeyde, negatif yönlü (r = -.106, p < .05) bir doğrusal ilişki bulunmuştur. Utanç ile olumsuz çocukluk çağı yaşantıları arasında ise orta düzeyde, pozitif yönde doğrusal bir ilişki (r = .309, p < .01) tespit edilmiştir. Ek olarak, suçluluk ile nevrotik savunma mekanizmaları arasında zayıf düzeyde (r = .272, p < .01) ve immatür savunma mekanizmaları ile arasında orta düzeyde (r = .420, p < .01) pozitif bir doğrusal ilişki bulunmuştur. Suçluluk ile olumsuz çocukluk çağı yaşantıları arasında ise zayıf düzeyde, pozitif yönde doğrusal bir ilişki (r = .293, p < .01) tespit edilmiştir. Olgun savunma mekanizmaları ile nevrotik (r = .237, p < .01) ve immatür (r = .213, p < .01) savunma mekanizmaları arasında zayıf düzeyde, pozitif bir doğrusal ilişki gözlemlenmiştir. Nevrotik ve immatür savunma mekanizmaları arasında ise orta düzeyde (r = .421, p < .01), pozitif bir doğrusal ilişki bulunmuştur. Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ve immatür savunma mekanizmaları arasında da zayıf düzeyde (r = .229, p < .01), pozitif bir doğrusal ilişki tespit edilmiştir. Olgun savunma mekanizmaları ile suçluluk (r = .001, p > .05) arasında ve olumsuz çocukluk çağı yaşantıları (r = -.024, p > .05) arasında istatiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Nevrotik savunma mekanizmaları ile olumsuz çocukluk çağı yaşantıları (r = .007, p > .05) arasında da aynı şekilde istatiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, olgun, immatür ve nevrotik savunma mekanizmalarının utanç ve suçluluğu yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla ise çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Utanç ve suçluluk için çoklu doğrusal regresyon analizi ayrı ayrı gerçekleştirilmiştir. İlgili analizlere dair sonuçlar, Tablo 15 ve Tablo 16'da gösterilmiştir.

Tablo 15. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları ve Savunma Mekanizmalarının Utancı Yordayıp Yordamadığını Belirlemek İçin Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	B	Sh	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Utanç	Olgun Savunma Mekanizmaları	-.138	.024	-.218	-5.816	.000	-.101	-.248
	Nevrotik Savunma Mekanizmaları	.056	.023	.098	2.427	.016	.106	.088
	İmmatür Savunma Mekanizmaları	.103	.010	.444	10.685	.000	.487	.426
	Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları	.623	.117	.200	5.332	.000	.308	.229

R =.569 R^2 = .324 $F_{(4\text{-}515)}$ = 61.630

Tablo 15'te katılımcıların olgun, nevrotik, immatür savunma mekanizmaları ve olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının utancı ne derece yordadığını belirlemek için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları görülmektedir. Sonuçlara göre bu değişkenlerin birlikte utancı anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur [$F(4,515) = 61.630$, $p < .001$]. Olgun, nevrotik ve immatür savunma mekanizmaları ile olumsuz çocukluk çağı yaşantıları birlikte utançta varyansın yaklaşık %32.4'ünü açıklamaktadır. Değişkenlerin utancı açıklamadaki göreli önem sıralarına bakıldığında en güçlü yordayıcının immatür savunma mekanizmaları olduğu (β = .444) belirlenmiştir. Bunu sırasıyla olgun savunma mekanizmaları (β = -.218), olumsuz çocukluk çağı yaşantıları (β = .200) ve nevrotik savunma mekanizmaları (β = .098) takip etmektedir. Olgun savunma mekanizmaları (B = -.138, $p < .001$) utancı negatif yönde yordarken nevrotik savunma mekanizmaları (B = .056, $p < .05$), immatür savunma mekanizmaları (B = .103, $p < .001$) ve olumsuz çocukluk çağı yaşantıları (B = .623, $p < .001$) pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Tablo 16. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları ve Savunma Mekanizmalarının Suçluluğu Yordayıp Yordamadığını Belirlemek İçin Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	B	Sh	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Suçluluk	Nevrotik Savunma Mekanizmaları	.077	.023	.139	3.287	.000	.270	.143
	İmmatür Savunma Mekanizmaları	.070	.010	.310	7.100	.000	.421	.298
	Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları	.656	.120	.218	5.468	.000	.298	.234

$R = .483$ $R^2 = .233$ $F_{(3\text{-}517)} = 52{,}378$

Analize dahil edilmesi planlanan değişkenlerden biri olan olgun savunma mekanizmaları, ön analizlerde suçluluk düzeyi ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermediği bulunmuştur ($r = .008$, $p > .05$). Bu bulgu doğrultusunda, olgun savunma mekanizmalarının suçluluk değişkeni için çoklu regresyon modeline dâhil edilmemesine karar verilmiştir. Bu yaklaşım ile modelde yalnızca anlamlı katkısı bulunan değişkenlerin yer almasını sağlayarak, analiz sonuçlarının geçerliliğini ve güvenirliğini artırmak amaçlanmaktadır.

Tablo 16'da katılımcıların nevrotik, immatür savunma mekanizmaları ve olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının suçluluğu ne derece yordadığını belirlemek için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları görülmektedir. Sonuçlara göre bu değişkenlerin birlikte suçluluğu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur [$F(3, 517) = 52{,}378$, $p < .001$]. Nevrotik ve immatür savunma mekanizmaları ile olumsuz çocukluk çağı yaşantıları birlikte suçlulukta varyansın yaklaşık %23.3'ünü açıklamaktadır. Değişkenlerin suçluluğu açıklamadaki göreli önem sıraları bakıldığında en güçlü yordayıcının immatür savunma mekanizmaları olduğu ($\beta = .310$) belirlenmiştir. Bunu sırasıyla olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ($\beta = .218$) ve nevrotik savunma mekanizmaları ($\beta = .139$) takip etmektedir. Nevrotik savunma mekanizmaları ($B = .077$, $p < .001$), immatür savunma mekanizmaları ($B = .070$, $p <$

.001) ve olumsuz çocukluk çağı yaşantıları (B = .656, $p < .001$) pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgular ilgili alanyazın çerçevesinde ele alınarak değerlenmiştir. Araştırma sonuçları, bireylerin utanç ve suçluluk düzeylerinin medeni durum, yaş ve algılanan sosyoekonomik düzey değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiğini; ayrıca utanç düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Buna karşılık, utanç ve suçluluk düzeyleri; eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Cinsiyet açısından yalnızca suçluluk düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, olgun, nevrotik ve immatür savunma mekanizmaları ile olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının birlikte utanç düzeyini anlamlı biçimde yordadığı; nevrotik ve immatür savunma mekanizmaları ile olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının ise birlikte suçluluk düzeyini anlamlı biçimde yordadığı yönündedir.

Araştırma bulgularının ilk bölümü, utanç ve suçluluk düzeylerinin demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin analizlerin tartışılması ve yorumlanmasına odaklanmaktadır. İkinci bölüm ise olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile savunma mekanizmalarının utanç ve suçluluk üzerindeki yordama düzeylerine yönelik bulgularının tartışılması ve yorumlanmasını içermektedir.

5.1. Utanç ve Suçluluğun Demografik Değişkenlere Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermemesine Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular, katılımcıların medeni durum, yaş, algılanan sosyoekonomik değişkenlere göre utanç ve suçluluk düzeylerinde; cinsiyet değişkenine göre utanç düzeylerinde anlamlı farklılık olduğunu ortaya koymuştur. Buna karşılık, eğitim düzeyi değişkenine göre utanç ve suçluluk düzeyleri; cinsiyet değişkenine göre suçluluk düzeyinde anlamlı farklılık göstermemiştir. Bu sonuçlar sırasıyla tartışılmıştır.

Araştırmada, medeni duruma göre katılımcıların utanç ve suçluluk düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Sonuçlar neticesinde, bekar olan grubun utanç ve suçluluk düzeyi evli olan gruba; sevgili/flört/nişanlı olan grubun

utanç ve suçluluk düzeyi evli olan gruba göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Bu araştırmanın bulgularına benzer şekilde Williamson ve arkadaşlarının (2020) yaptığı çalışmada da evli olmayan katılımcıların utanç ve suçluluk düzeyleri evli olanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Farklı sonuçlara da alanyazında ratlamak mümkündür. Örneğin, Düzgün-Koca (2015) araştırmasında medeni durum ile suçluluk ve utanç puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulmuş; evli bireylerin utanç ve suçluluk düzeylerinin bekarlara göre daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Yenişar'ın (2019) araştırmasında ise evli bireylerin utanç düzeyleri bekar bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunurken, suçluluk için medeni duruma göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Williamson ve arkadaşları (2007) gerçekleştirdiği bir çalışmada sosyal bağlılık düzeyi ile utanç ve suçluluk duyguları arasındaki ilişkide umut ve benlik ayrışması değişkenlerinin aracı rol oynadığını ortaya koymuştur. Bu çalışmada sosyal bağlılığın daha yüksek umut ve benlik ayrışması ile ilişkili olduğu; ayrıca umudun sosyal bağlılık ile suçluluk arasındaki ilişkiye, benlik ayrışmasının ise sosyal bağlılık ile utanç arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur. Başka bir deyişle, kendini çevresiyle bağlı ve desteklenmiş hisseden bireylerin geleceğe dönük umut düzeyleri artmakta ve ilişkiler içinde benliklerini koruma becerileri güçlenmektedir. Bu da sağlıklı sosyal bağların kişinin iyilik haline katkı yaptığını ve olumsuz hisleri azaltabileceğini düşündürmektedir. Literatür incelendiğinde, utancın bir tür benliğe saldırı olarak sosyal bağları tehdit altına soktuğu kabul edilmektedir (örn. Gruenewald vd, 2007; Wilson vd., 2006). Bireyler, bu zorluktan benliği yeniden inşa etme süreci aracılığıyla kurtulmaya çalışmakta; bu inşa sürecinin alt kategorileri arasında da bağ kurma bulunmaktadır (Van Vliet, 2008). Yani temelde utancı azaltma çabaları arasında ilişki kurmaya çalışmak bulunmaktadır. Bu yüzden de ilişki kurdukça utanç ve suçluluğun azalmaya başladığı yorumu yapılabilir.

Araştırmanın bulgularında, algılanan sosyoekonomik düzeye göre katılımcıların utanç ve suçluluk düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Sosyoekonomik düzeyini düşük algılayan grubun utanç ve suçluluk düzeyi, sosyoekonomik düzeyini orta ve yüksek algılayan gruplara göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde, sosyoekonomik düzeyini orta algılayan grubun utanç düzeyi sosyoekonomik düzeyini yüksek algılayan gruba göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Bosma ve arkadaşlarının (2015) araştırmasında, yetişkinlik

dönemindeki sosyoekonomik koşulların sosyal yetersizlik bildirimleri üzerinde daha belirleyici olduğu; buna karşılık, erken dönem sosyoekonomik koşulların utanç bildirimlerini daha güçlü şekilde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda, yetişkinlik dönemindeki sosyoekonomik algının bu araştırmadaki gibi utanç ile olan ilişkisi bulunmuş olup araştırma sonuçları, bireyin çocukluktaki ve mevcut sosyoekonomik koşullarının benlik algısı ve sosyal karşılaştırmalar yoluyla öz-değerlendirme süreçlerini etkileyebileceğini düşündürmektedir. Madde kullanım bozukluğuna sahip bireyler üzerinde yapılan çalışmada ise düşük gelirli bireylerin utanç ve suçluluk için daha yüksek puan aldığı ve anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır (Abbasi vd., 2022). Bu araştırmadaki örneklem madde kullanım bozukluğuna sahip bireylerden oluştuğu için mevcut araştırmanın örneklemi ile benzerlik göstermemesine rağmen sonucun benzerlik taşıdığı ve sonuçların tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Alanyazında utanç çoğunlukla yoksulluğun bir özelliği olarak belirtilmesine rağmen aynı zamanda sosyal olarak inşa edilmiş de bir duygudur (Jo, 2013). Buradan da anlaşılacağı üzere utanç duygusu yalnızca bireyin içsel bir yaşantısı olarak değil, toplumun değer yargıları, normatif beklentileri ve dışlayıcı söylemleri aracılığıyla şekillenen sosyal bir duygudur. Dolayısıyla bireylerin utanç deneyimi yalnızca yoksulluğun nesnel koşullarına değil, aynı zamanda içinde bulundukları toplumun yoksulluğu nasıl tanımladığına, yoksul bireyleri nasıl konumlandırdığına ve ne tür sosyal etiketler ürettiğine bağlı olarak biçimlenmektedir. Jo (2013), özellikle çocukluk ve gençlik dönemindeki yoksulluğun utanç için ayrı bir önem arz ettiğine dikkat çekmektedir. Gruenewald ve arkadaşları (2007) ise utanç deneyiminin tetikleyicilerinin çoğunun benlik zedeleyici bir sosyal statü ya da imajdan kaynaklandığında değinmişlerdir. Bu araştırmalardan da anlaşıldığı üzere sosyoekonomik düzeyini düşük algılayan bireylerin sosyal statü bazında kendilerini nasıl gördükleri ile ilişkisi olabilir ve bu nedenle utanç düzeyleri sosyoekenomik düzeyini düşük algılayan grubun daha yüksek çıkmasını açıklıyor olabilir. Chase ve Walker'ın (2012) bireysel görüşmelere dayanan nitel araştırmasında ise çocuklu bireyler ile görüşülmüş; çocuklarının ihtiyaçları için kendi ihtiyaçlarından vazgeçen, görece yoksul olarak ifade edilmiş grubun özellikle çocuklarına yeterince maddi destek sağlayamama durumuyla ilgili olarak "utanç duymak" ifadesinin yanında "suçluluk hissetmek" ifadelerinden sıkça yararlandıkları dile getirilmiştir. Bu bağlamda, bireyin içinde bulunduğu ekonomik koşullar nedeniyle sorumluluklarını yeterince yerine getiremediğini düşünmesi, suçluluk hissinin daha yoğun yaşanmasına

yol açabileceği düşünülmektedir. Başka bir araştırmada ise Avustralya'da bulunan Parenting Research Centre (2024), ebeveynlerdeki utanç ve suçluluğu araştırmak için 2022 yılında yapmış oldukları veri setinden yararlanarak 2602 ebeveyni karşılaştırmıştır. İlgili araştırmada suçluluk ve utanç duygularının, düşük gelir düzeyine sahip ebeveynlerde yüksek gelir grubundaki ebeveynlere kıyasla daha yaygın biçimde gözlemlendiği ifade edilmiştir.

Araştırmanın bulgularında, yaşa göre katılımcıların utanç ve suçluluk düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. 18-25 yaş, 26-29 yaş, 30-35 yaş ve 36-50 yaş gruplarının utanç düzeyleri 51-75 yaş grubuna göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. 18-25 yaş grubunun 26-29 yaş grubuna göre de utanç düzeyleri anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde 18-25 yaş, 26-29 yaş, 30-35 yaş ve 36-50 yaş gruplarının suçluluk düzeyleri 51-75 yaş grubuna göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Bu yaş aralıkları tercih edilirken Arnett'ın (2000) beliren yetişkinlik dönemini 18-25 yaş arası alması, Erikson'ın (1950) genç yetişkinliği 18-30 yaş aralığında alması ve yine Arnett'ın (2000) beliren yetişkinlik döneminin 29 yaşına kadar gidebileceğini söylemesi bu yaş grubundaki örneklem sayısınında yeterli olması ile 18-25 ile 26-29 yaş arasında ayrılmasına sebep olmuştur. Erikson'ın (1950) 30-65 yaş arasını orta yaş evresi olarak alması, Levinson'ın (1978) orta yaşam olarak 35-45 yaşa dikkat çekmesi, orta yetişkinlik dönemini 40-65, geç yetişkinlik dönemini 60 ve üzeri alması ile aynı dönemi Neugarten'in (1974) 55-75 yaş aralığında alması örneklem sayısı dikkate alındığında 30-35, 36-50 ve 51-75 yaş arası olarak son gruplandırmaların yapılmasında etkili olmuştur. Utanç ve suçluluk duygularının yaş ilerledikçe nasıl değişim gösterdiği dikkat çekici bir durum olabilir. Orth ve arkadaşlarının (2010) yaptığı çalışma, utancın ergenlikten orta yaşa kadar azalıp ardından yaşlılıkta yeniden arttığını ortaya çıkarmıştır. Söz konusu çalışmada yaşlılık dönemi 65-89 yaş arası olacak şekilde ilerlenmiştir. Bu yaş aralığı, mevcut araştırmada kullanılan 51–75 yaş grubunun ileri yaş dilimiyle örtüşmektedir ve ilgili bulguların, özellikle 65 yaş sonrası bireylerde gözlemlenen duygusal değişimlerle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Kessler ve arkadaşlarının (1998) çalışmasında, kadın katılımcılar açısından yaş ile olumlu duygular arasında doğrusal olmayan bir ilişki bulunduğu yani yaş ilerledikçe olumlu duyguların düzeyinde sabit bir artış ya da azalış yerine, belirli dönemlerde değişkenlik gösteren bir seyir izlendiği ortaya konmuştur. Erkek katılımcılar söz konusu olduğunda ise yaş ile duygular

arasında anlamlı ilişkiler gözlemlenmiş; ancak bu ilişkilerin gücü, evli olma durumu ve dışa dönüklük gibi kişisel özellikler doğrultusunda değişkenlik göstermiştir. Yaş ile utanç ve suçluluk ilişkisini anlamak için kişilik ve bağlamsal faktörlerle bireylerin etkileşimine dikkate etmek gerekebilir. 34 yıllık süreci kapsayan boylamsal bir çalışmada (Carstensen, 1992), eş ve kardeşlerle olan etkileşim sıklığının erken yetişkinlik döneminden itibaren arttığı; akrabalar ve yakın arkadaşlarla olan ilişkilerde ise yetişkinlik boyunca duygusal yakınlık düzeyinin arttığı gözlemlenmiştir. Bu bulgular da bireylerin genç yetişkinlikten itibaren yakın çevresi ile daha anlamlı ilişkiler kurduğunu, bu yüzden genç yetişkinlikten itibaren olumsuz duygulanımlarda azalma olabileceğini düşündürebilir. Bir başka çalışmada, Callan ve arkadaşları (2015), 18–30 yaş arası ile 60 yaş üstü kişiler karşılaştırılmış ve ileri yaştaki yetişkinlerin sosyal karşılaştırma eğilimlerinin belirgin biçimde daha düşük olduğu bulmuştur. Buna bağlı olarak, yaşlı grubun kişisel görece mahrumiyet yani başkalarına kıyasla kendini yoksun hissetme düzeyleri de genç gruba göre düşük çıkmıştır. Bu bulgu, yaşlı bireylerin kendilerini sosyal açıdan değerlendirme biçimlerinin olumlu olduğunu, başkalarıyla kıyaslamaktan doğan olumsuz duyguları (yetersizlik hissi gibi) daha az yaşadıklarını göstermektedir. Henry ve arkadaşları (2018) genç yetişkin, orta yetişkin ve yaşlıları karşılaştırdıkları araştırmada, 65–89 yaş aralığındaki yaşlı bireylerin son yıllarda derin utanç veya suçluluk duygusu uyandıran olayları bildirme olasılığının 18–55 yaş aralığındaki genç yetişkinlere göre anlamlı derecede daha düşük olduğunu bulmuştur. Bu sonuç, yaşla birlikte bireylerin benliklerini olumsuz değerlendiren durumlar üzerine daha az düştüklerini ve bunun da utanç ve suçluluk gibi olumsuz duyguları daha az hissettiklerini açıklayabilir.

Araştırmanın bulgularında, cinsiyete göre katılımcıların utanç düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Kadınların utanç düzeyleri, erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Elde edilen bu sonuç, toplumsal cinsiyetin duygular üzerindeki etkisine işaret eden mevcut literatürle büyük ölçüde örtüşmektedir. Bu araştırma ile benzer sonuçlar elde eden ve Türkiye'de üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada Akbağ ve İmamoğlu (2010), utanç duygusunun cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığını, bunun da kadınların lehine olduğunu; suçluluk duygusunun ise cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını bulmuşlardır. Aakvaag ve arkadaşlarının (2016) çalışması ile Else-Quest ve arkadaşlarının (2012) metaanaliz çalışması da kadınların utanca daha yatkın

olduklarını ortaya koyarak, bu araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir. Bu iki metaanaliz sonucu bu araştırmada elde edilen bulgunun aksine cinsiyete göre suçluluk düzeylerinde anlamlı farklılık bulmuştur. Sığrı ve arkadaşlarının (2010) Türkiye'de 120 çalışma hayatındaki katılımcı ile yaptığı çalışmada ise suçluluk değişkeninin erkekler açısından, utanç değişkeninin ise kadınlar açısından anlamlı olarak farklılık gösterdiğini bulmuştur. Ferguson ve arkadaşları (2000) ise TOSCA-2 (Öz-Bilinçli Duygular Testi) senaryoları aracılığıyla yürüttükleri çalışmalarında, kadınların utanca daha yatkın olduğuna dair tutarlı toplumsal cinsiyet farklılıkları gözlemlemişlerdir. Bu farklılığın erkek çocuklarındansa kız çocuklarında daha fazla öz-düzenleme beklenmesi ile anlayışlı, verici, yardımsever olmalarının beklenmesi gibi sosyal baskılara dayalı, yapısal ve kültürel bir gerçekliğe işaret ettiğini belirtmişlerdir. Cinsiyetin kültür ile iç içe olduğu, bu bağlamda duygusal deneyimlerin toplumsal cinsiyet rolleri çerçevesinde şekillendiği söylenebilmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri evrensel olmadıkları gibi sabit de değildir ve bu roller kültür bazında ele alınmaktadır (Nevid, 2007). Dilin kültürel değerleri yansıtan bir araç olması nedeniyle, toplumsal normların duygularla kurduğu ilişkiyi gözlemlemek de mümkündür. Nitekim Türk Dil Kurumu'nun (TDK) güncel sözlüğünde "kız gibi" ifadesinin anlamları arasında "utangaç" nitelemesinin yer alması, utanç duygusunun kültürel düzlemde kadınlıkla özdeşleştirildiğine dair çarpıcı bir örnek sunmaktadır. Bu tür dilsel temsiller, utanç duygusunun toplumun kadınlıkla ilişkilendirdiğine yönelik iyi bir örnek olmaktadır. Bu minvalde kültürün, kadınların öfke gibi dışa dönük duyguları ifade etmelerini sınırlarken, bu durumun bir sonucu olarak içe yönelen duygulardan olan utancın kadınlarda daha sık görüldüğü Cramer tarafından (2006) da dile getirilmektedir. Lewis (1988) ise kadınların toplumun güç ilişkilerinde "ikinci sınıf vatandaş" konumunda olduklarını, bu durumun onlarda daha yüksek düzey utanç duygusu oluşturduğunu ifade etmektedir. Bu durum utancın yalnızca bireysel değil, aynı zamanda diğer insanların görüşlerinin önemsendiği sosyal bir duygu olduğunu göstermektedir. Freud (1964) da utancın kadınlarda yüksek olmasında geleneklere vurgu yapmıştır. Freud'a (1964) göre utanç, kadınsılıkla yakından ilişkili olup, kadın bedeninin eksiklik algısı üzerinden biçimlenen kültürel bir temsildir. Ek olarak kadınlar, duygularını içe yönlendirmeye daha meyilliyken, erkekler bu duygular neticesinde harekete geçmeye daha meyillidir (Brannon, 2011). Buradan da içe dönük duygulardan biri olarak geçen utancın neden kadınlarda daha fazla yaşandığı anlaşılabilmektedir. Tüm bu değerlendirmeler doğrultusunda, mevcut araştırmadaki

kadın katılımcıların utanç düzeylerinin erkek katılımcılara göre daha yüksek olmasının anlaşılır olduğu söylenebilmektedir. Suçluluk için ise literatürde utanca benzer şekilde kadınlarda daha fazla olduğu daha sık kanıtlanmıştır (örn. Ferguson vd., 2000; Fischer vd., 2004; Pulakos, 1996). Benetti-McQuoid ve Bursik (2005) ise yaptıkları araştırmada kadınların genel olarak suçluluk ve utanca karşı daha yüksek yatkınlık bildirmelerine rağmen, erkeklerin daha yüksek düzeyde sürekli suçluluk bildirdiklerini ortaya koymuştur. Bu çalışmada da benzer şekilde kadınların suçluluk düzeyi ortalamaları daha yüksek çıksa da bu fark anlamlı çıkmamıştır. Bu çalışma ile benzer şekilde Harder da (1995) çalışmasında suçluluk için de cinsiyet farkı bulunmadığını belirtmiştir. Bunun sebepleri arasında suçluluğun tanımı için literatürde daha fazla davranışa vurgu yapılması (örn. Ferguson vd., 1999; Leskela vd., 2022; Tangney, 1995; 1998) ve utancın tanımı için daha çok benliğe yönelik (örn.Wilson vd., 2006; Talbot vd., 2004) vurgu yapılması olduğu düşünülmektedir. Suçluluk hissedebilmek için hali hazırda davranış gerçekleştirilmiş olması, bir eylem bulunması gerekmekte ama utanç için buna ihtiyaç duyulmamaktadır. Utancın benliğe yönelik olması da bu duygunun kalıcılığını arttırdığını düşündürmektedir. Bu araştırmada utanç ve suçluluk düzeylerine ilişkin olarak cinsiyet bağlamında elde edilen farklılıklar, suçluluk duygusunun belirli davranışlarla sınırlı ve durumsal olarak daha geçici bir nitelik taşıması nedeniyle, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermeyebileceğini düşündürmektedir. Yani duygunun benlik düzeyine mi yoksa davranış düzeyine mi yöneldiği, yalnızca kavramsal değil, aynı zamanda istatistiksel düzeyde de sonuçlar üzerinde belirleyici bir etki yaratabilir.

Araştırmanın bulguları, eğitim düzeyine göre katılımcıların utanç ve suçluluk düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığına işaret etmektedir. Buna göre ilkokul, ortaokul, lise, önlisans/meslek yüksekokulu, lisans ve lisansüstü gruplarının utanç ve suçluluk ile arasında anlamlı bir fark yoktur. Orth ve arkadaşlarının (2010) yaptığı çalışma, bu çalışma ile benzerlik göstermiştir. Katılımcılarının eğitim düzeylerinin utanç, suçluluk ve gurur ile ilişkisinin ölçüldüğü çalışmada, eğitim düzeylerinin gurura göre farklılaştığından bahsedilmiş fakat utanç ve suçluluk ile ilişkiye değinilmemiştir.

5.2. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları ve Savunma Mekanizmalarının Utanç ve Suçluluğu Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın bulguları, olumsuz çocukluk çağı ile savunma mekanizmalarının birlikte utanç ve suçluluğu anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgu, olumsuz çocukluk deneyimleri ile savunma mekanizmaları arasındaki etkileşimin utanç ve suçluluk duygularıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu durum, bireylerin erken dönem olumsuz yaşantıların ve bu yaşantılara karşı geliştirdikleri savunmaların, duygusal deneyimlerin doğasını ve yoğunluğunu biçimlendirebileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla, çocukluk çağı olumsuzluklarının yalnızca doğrudan duygulanımı değil, aynı zamanda bu duyguların işleniş biçimini de etkileyerek utanç ve suçluluk tepkilerinin farklılaşmasına yol açabileceğine işaret edebilir. Araştırmanın sonucunda olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile olgun, nevrotik ve immatür savunma mekanizmalarının birlikte utanç duygusunun varyansının yaklaşık %32.4'ünü açıklarken; olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile nevrotik ve immatür savunma mekanizmaları birlikte suçluluk duygusunun varyansının yaklaşık %23.3'ünü açıklamaktadır. Bu bulguyla utanç ve suçluluk duygularının gelişiminde erken dönem olumsuz yaşantıların ve bireyin savunma mekanizmalarının önemli rol oynadığı söylenebilir. Olgun savunma mekanizmaları utancı negatif yönde yordarken; nevrotik savunma mekanizmaları, immatür savunma mekanizmaları ve olumsuz çocukluk çağı yaşantıları pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Suçluluk için ise nevrotik savunma mekanizmaları, immatür savunma mekanizmaları ve olumsuz çocukluk çağı yaşantıları pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Utanç ve suçluluk sıkça birbirine karıştırılan iki duygudur. Nitekim Tangney ve Dearing (2002) üniversite öğrencilerine bu duyguların tanımlarını sorduklarında "utanç, suçluluk hissetmektir; suçluluk ise bir şey hakkında utanmaktır" şeklinde birbirine göndermeler yapan cevaplar almışlardır. Bu örnek, utanç ve suçluluk kavramlarının algısal olarak ne denli iç içe geçtiğine işaret etmektedir. Utanç ve suçluluğun böylesine yakın ve etkileşimli olması, bu iki duygunun literatürde de çoğunlukla bir arada incelenmesiyle sonuçlanmıştır. Nitekim utancın araştırıldığı birçok çalışmada suçluluk duygusu da eş zamanlı değerlendirilmiştir (örn. Abell ve Gecas, 1997; Gilbert vd., 1994; Lewis, 1971; Tangney, 1995). Bu yakın kavramsal ilişki, utanç ve suçluluğun kuramsal modellerde birlikte ele alınmasına zemin

hazırlamıştır. Bu nedenle de bu iki duygu tartışma kısmında birlikte değerlendirilmektedir.

Çoğunlukla utanç ve suçluluk, ahlaki ve kişilerarası açıdan sorumlu davranışı teşvik edip, olumsuz davranışı engelleyen temel ahlaki duygular olarak kabul edilir (Tangney, 1995). Ahlaki bir kuralı ihlal ettiğimizde genellikle utanç ve suçluluğu bir arada yaşar; ciddi bir hata yaptıktan sonra kendimize yönelik "bunu nasıl yapabildim?" gibi sorular sorarız (Lewis, 1988). Birey, ilk olarak kendi kusuruna odaklanarak derin bir utanç duyarken, ikinci olarak yaptığı yanlış eyleme odaklanarak yoğun bir suçluluk hissetmektedir. Özetle, utanç ve suçluluk benzer durumlarda birlikte ortaya çıksa da odak noktaları farklı olan, benlik bilinci gerektiren olumsuz duygulardır (Tangney vd., 2011). Bu ayırt edici özellikler, utanç ve suçluluğun öz-bilinçli duygular başlığı altında sınıflandırılmalarını sağlamaktadır.

Literatürde öz-bilinçli duygular olarak adlandırılan utanç ve suçluluk gibi duyguların benzersiz sosyal işlevlerine ve gelişimine dikkat çekilmektedir. Şöyle ki insan duygularının evrimine yönelik bakış açısı, utanç ve suçluluk gibi öz-bilinçli duyguların karmaşık sosyal hedeflere hizmet etmek üzere geliştiğini öne sürmekte, temel duyguların tehlikeyle karşılaşıldığında *korkup* kaçması gibi hayatta kalma hedeflerini nasıl desteklediğini anlamak daha kolay olurken, öz-bilinçli duyguların daha karmaşık olarak grup içi uyumu ve sosyal düzeni sağlamaya yardımcı olduklarını belirtmektedir (Tracy ve Robins, 2007). Hatta bazı araştırmacılar özellikle utancın kritik toplumsal ihtiyaçlara hizmet ettiğini vurgulamıştır (Kemeny vd., 2004). İnsan türü, çok katmanlı ve bazen hiyerarşik olarak geçişken olmayan sosyal yapılar içinde var olageldiğinden, utanç ve suçluluk gibi duygular karmaşık sosyal hedeflerin gerçekleştirilmesini de kolaylaştırmaktadır (Tracy ve Robins, 2007). Öz-bilinçli duyguların kuramsal modeli, benlik değerlendirmesine odaklanan bu duyguların kendine özgü niteliklerini ortaya koymaktadır (Parrott, 2004). Gerçekten de utanç, suçluluk, mahcubiyet ve gurur gibi öz-bilinçli duygular, kişinin kendi üzerine düşünüp kendini toplumun değer ve standartlarına göre değerlendirmesiyle ortaya çıkar; bu nedenle oldukça zengin ve çok boyutlu duygulardır (Tangney vd., 2007). Bu alanyazın, çocukluk yaşantılarının öz-bilinçli duygular üzerindeki etkisini anlamada kritik bir başlangıç noktası olduğuna işaret etmektedir.

Olumsuz çocukluk yaşantılarının yalnızca bireysel gelişimle sınırlı kalmayıp, kuşaklar arası düzeyde aktarılabilen bir risk taşıdığı, son yıllarda yapılan çalışmalarla da daha net biçimde ortaya konmuştur. Lê-Scherban ve arkadaşları (2018), ebeveynlerin ACE geçmişlerinin, çocukların sağlık durumu ve sağlık hizmeti kullanımında olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermiştir. Schickedanz ve arkadaşlarının (2021) geniş ölçekli çalışmasında ise dört veya daha fazla ACE puanına sahip ebeveynlerin çocuklarının, benzer düzeyde ACE yaşama olasılığının anlamlı düzeyde arttığı bulunmuştur. Bu bulgular, ACE'lerin yalnızca bireysel düzeyde değil, yapısal ve ilişkisel düzeyde de ele alınması gerektiğini göstermekte; olumsuz yaşantıların kuşaklar arası aktarımı nedeniyle araştırılmasının toplumsal düzeyde de önem taşıdığını ortaya koymaktadır. Erken sosyal deneyimlerin yalnızca çevresel değil, içsel temsiller yoluyla da bireyin duygusal gelişimini etkilemesi psikanalitik kuramla daha da derinlemesine açıklamaktadır. Klein'a (1955) göre çocuk, küçük bir nesneyi kırdıktan hemen sonra suçluluk hissedebilir; bu suçluluk yalnızca fiziksel zararla değil, oyuncağın bilinçdışı düzeyde temsil ettiği ebeveyn ya da kardeş gibi figürlere yönelik yıkıcılıkla da ilişkili olabilir. Utanç için ise benliği yıkıcı doğası olduğu ve bunun savunmaların doğmasına sebebiyet vereceği Cirhinlioğlu ve Güvenç (2011) tarafından belirtilmiştir. Dolayısıyla, söz konusu duyguların gelişimsel süreçte yalnızca sosyal öğrenmeyle değil, aynı zamanda çocuğun içsel çatışmalarını nasıl işlediğiyle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Çocuklukta yaşanan utanç ve suçluluk deneyimleri, benlik duygusunun sağlıklı gelişimine önemli katkılar sunar (Barrett, 2007). Bu nedenle öz-bilinçli duyguların gelişimsel boyutu da dikkate değerdir. Çocukluktaki deneyimler, ilerideki süreçler için önemli olabilir. Çocuk, neleri yapabildiğini veya yapamadığını deneyimler sayesinde öğrenmeye başlar ve başkalarının kendisini ve eylemlerini nasıl gördüğünü deneyimleyerek, kendini değerlendirme becerisini geliştirir (Barrett, 2007). Kısacası, utanç ve suçluluk gibi duygular erken dönemde içselleştirilen sosyal geri bildirimler sağlayarak, bireyin kendi benlik algısını ve toplumsal bağlardaki yerini biçimlendirmektedir. Bu nedenle çocukluktaki olumsuz deneyimlerin ortaya çıkarabileceği öz-bilinçli duygular olan utanç ve suçluluk açısından değerlendirilmesi önem arz etmektedir. Nitekim bu çalışmanın bulguları, olumsuz çocukluk yaşantılarının, yetişkinlikteki utanç ve suçluluk eğilimlerini yordadığını göstermiştir.

Literatürü incelediğimizde, utanç ve suçluluk eğilimlerinin kökenlerine dair bulgular, olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının bu iki öz-bilinçli duygu ile pozitif yöndeki ilişkisini ortaya koyan çalışmalarla desteklenmektedir.

Benzer çalışmalara baktığımızda, Weaver ve Sullins (2022) araştırmalarında olumsuz çocukluk yaşantıları ile utanç eğilimi arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulmuş; ayrıca, yüksek olumsuz çocukluk yaşantıları puanına sahip bireylerin düşük puanlılara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek utanç eğilimi gösterdiği saptamıştır. Edwards (2019) da tez çalışmasında benzer şekilde olumsuz çocukluk yaşantıları ile utanç arasında anlamlı bir pozitif ilişki olacağını öne sürmüş ve bu hipotez veriler tarafından desteklenmiştir. Başka bir ifadeyle, sonuçları neticesinde bireylerin bildirdiği ACE düzeyi arttıkça utanç düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgular, çocuklukta olumsuz yaşantılara maruz kalmanın yetişkinlikteki utanç duygusunun daha fazla olabileceği düşüncesini desteklemektedir.

Olumsuz çocukluk yaşantılarından cinsel istismar, ciddi travmatik etkileri olan bir yaşantıdır. Utanç ve suçluluğun çocukluk çağı cinsel istismarı geçmişine sahip bireylerde daha çok belirginleştiği görülmektedir. Dorahy ve Clearwater'ın (2012) çocuklukta cinsel istismara maruz kalan yetişkin erkeklerde utanç ve suçluluk deneyimlerini incelediği araştırmada katılımcılar, yüksek düzeyde utanç, suçluluk ve dissosiyasyon bildirmiştir. Bulgular, utancın benliğe ait bir kimlik gibi deneyimlendiğini ifade eden "kendilik olarak utanç" (self-as-shame) biçiminin belirgin olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgulara paralel şekilde, ergenlikte yinelenen cinsel mağdur olma durumu, çocuklukta fiziksel istismar, ihmal ve ticari cinsel sömürü, yetişkinlikte bildirilen travma temelli utanç düzeylerinin artışıyla ilişkilendirilmiştir (Reid, 2018). Benzer şekilde, cinsel istismar öyküsü bildiren bireylerde, istismara maruz kalmayanlara kıyasla daha şiddetli depresif belirtiler gözlenmiş; araştırılan değişkenin alt boyutlarından olduğu için utancın bu ilişkiyi kısmen açıkladığı belirtilmiştir (Gamble vd., 2006). Çocuklukta cinsel istismara maruz kalmanın yetişkinlikteki yüksek utanç düzeyi ile anlamlı şekilde farklılaştığının bulunması, öz-bilinçli duyguların gelişiminde çocukluktaki yaşantıların belirleyici rolüne işaret etmektedir. Bu bulgu, utancın geçici bir duygu durum olarak değil, bireyin benlik algısıyla bağlantılı ve kalıcı bir duygu yapısı olarak gelişebileceğini göstermektedir. Sadece duygu yapısını değil, iletişim kalıplarını etkilediğine dair de bulgular bulunmaktadır. Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları üzerine çalışan Kim ve

arkadaşları (2009), cinsel istismar geçmişine sahip kadınların günlük hayatlarında daha fazla utanç bildirmiş olduğunu bulmuş ve bu durumu, partnerleri ile aile içinde daha yüksek düzeyde çatışmalarla ilişkilendirilmiştir. Çocukluk çağı istismarı ve utancın, suç sonrası travma belirtileri üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmada (Andrews vd., 2000) ise şiddet mağduru bireylerle yapılan takip görüşmeleri ile utanç, travma sonrası stres bozukluğu semptomlarının hem 1. ayda hem de 6. ayda en güçlü yordayıcısı olarak bulunmuştur. Bulgular, utancın, çocuklukta yaşanan travmanın psikolojik etkilerini sürdürmede önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir. Suç öncesi bir araştırma için ise, Gold ve arkadaşları (2011) çalışmalarında, istismarcı ebeveynliğin şiddet içeren suç davranışlarına etkisini, utancın başkalarını suçlamaya dönüşmesi aracılığıyla açıklayan bir modeli gözaltındaki 112 ergen üzerinden sınamıştır. İstismarcı ebeveynliğe maruz kalan bireylerin, utancı dışa vurmak yerine başkalarını suçlama eğiliminde oldukları ve bu şekilde utancı bastırarak dışsallaştırma stratejinin şiddet içerikli suç davranışlarıyla ilişkili olduğu; ancak utancı doğrudan yaşayan bireylerde şiddet eğiliminin daha düşük olduğu bulunmuştur. Marici ve arkadaşlarının (2023), duygusal ihmal özellikleri taşıyan ebeveyn reddinin, ergenlerde utanç ve suçluluk gibi öz-bilinçli duygularla ilişkisini incelediği çalışmada, çevresel koşulların utançla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu; istismarın utanç ve suçluluk ile ilişkili olduğunu bulunmuştur. Yine alanyazına bakıldığında yüksek lisans tez çalışmasında Aytaç-Alp (2019), bu çalışmaya benzer bulgular elde etmiştir. Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları arasında değerlendirilen çocukluk çağında yaşanan ihmal, cinsel ve duygusal istismar ile utanç ve suçluluk arasında anlamlı ve güçlü bir ilişkinin olduğunu ortaya çıkartmıştır.

Burada bahsedilen bulgular değerlendirildiğinde olumsuz çocukluk yaşantları olarak cinsel istismar, duygusal istismar ve ihmal değişkenleri utanç ve suçluluk duygularını yordayan değişkenlerdir. Bu araştırmada olumsuz çocukluk çağı yaşantıları cinsel istismar, duygusal istismar ve ihmal değerlendirirken aynı zamanda sağlıksız ebeveyn tutumuna maruz kalmak gibi olumsuz yaşantıları da içerir.

Utanç ve suçluluğun gelişimsel süreci içinde ebeveyn tutumları da önemli rol oynamaktadır. Lagattuta ve Thompson (2007), aşırı eleştirel, sert veya aşağılayıcı ebeveyn tutumlarına maruz kalarak büyüyen çocuklarda yoğun utanç ve suçluluk geliştirmesine yol açabileceğini belirtmişlerdir. Sert, eleştirici ve aşağılayıcı tutumlar sergilemenin duygusal istismarın tanımında yer alması (örn. CDC, 1998; Ports vd.

2016; WHO, 1999) olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile öz-bilinçli duyguların ilişkili olduğunu gösterir. Claesson ve Sohlberg'in (2002) anneden görülen ihmal ve terk edilmenin, içselleştirilmiş utançla ilişkisini inceledikleri araştırmada ihmal ve reddedilme anılarının utanç düzeyleriyle anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, beden imgesine yönelik utanç da çocukluk istismarıyla bağlantılı bulunmuştur. Stuewig ve McCloskey (2005), çocuklukta yaşanan istismarın beden utancı ile anlamlı ilişkili olduğunu bulmuştur. Aynı araştırmacıların sekiz yıllık boylamsal çalışmasında, çocuklukta yaşanan sert ebeveynlik ile ergenlikte utanç ve suçluluk duygularına yönelik eğilimler arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu, bu ilişkinin ergenlik döneminde yaşanan ebeveyn reddi yoluyla aracılanarak gerçekleştiği ve reddedici ebeveynlere sahip gençlerin daha yüksek utanç, daha düşük suçluluk eğilimi gösterdiği; ayrıca utanca yatkınlığın depresyonla, suçluluğa yatkınlığın ise daha düşük suç işleme eğilimiyle ilişkili olduğu rapor edilmiştir. Yine literatürdeki bazı bulgular, ACE ile utanç/suçluluk duyguları arasındaki bağlantının hangi psikososyal yollarla oluştuğunu da ortaya koymaktadır. Örneğin, Wojcik ve ark. (2019) ACE'lerin utanç ve suçluluk eğilimleriyle olan ilişkisinde kişilerarası sorunların önemli bir aracı rol oynadığını saptamıştır.

Literatürdeki bu bilgiler ışığında, çocuklukta yaşanan olumsuz yaşantılar utanç ve suçluluk duygularıyla ilişkili olmakta; bu duygular ise başka psikolojik sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlayarak bireyin yaşam kalitesini çok boyutlu olarak etkileyebilmektedir. Diğer olumsuz çocukluk çağı yaşantıları türlerinden ihmale baktığımızda ise Bennett ve arkadaşları (2010) çalışmalarında, ihmal edilen çocukların, ihmal edilmeyen çocuklardan oluşan karşılaştırma grubuna kıyasla daha fazla utanç ve depresif belirti bildirdiklerini bulmuş; ancak suçluluk eğilimi bu değişkenlerle ilişkili bulunmamıştır. Benzer şekilde Harper ve Arias (2004), çocuklukta fiziksel istismar, cinsel istismar ve ebeveynlerin birbirine şiddet uygulaması gibi psikolojik kötü muameleye verilen tepkiler ile yetişkinlikteki öfke ve depresif semptomlar arasındaki ilişkide utancın düzenleyici rolüne bakmıştır. Elde ettikleri bulgular, utancın erkeklerde kötü muamele ile öfke, kadınlarda ise kötü muamele ile depresif semptomlar arasındaki ilişkiyi düzenlediğini göstermiştir. Bu bilgileri kanıtlayıcı şekilde Sekowski ve arkadaşlarının (2020) bulguları, çocukluktaki cinsel istismar ve fiziksel ihmalin suçluluk ile; duygusal istismarın utanç ile pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu araştırmadan farklı olarak, Bennett ve

arkadaşlarının (2005) çalışmasında, anneleri tarafından fiziksel istismar ve ihmal öyküsü bulunan çocuklar incelendiğinde, yalnızca fiziksel istismarın çocuklarda artmış utanç düzeyleriyle anlamlı ilişkili olduğu; ihmalin ise utanç düzeyleri üzerinde benzer bir ilişki göstermediği bulunmuştur. Bir meta-analiz çalışması, ebeveyn-çocuk ilişkilerinin çocuklarda utanç ve suçluluk türleriyle ilişkisi incelenmiştir. Toplam 65 araştırmadan elde edilen veriler, aralarında reddetme ve psikolojik kötü muamelenin de bulunduğu işlevsiz ebeveynlik ile utanç ve işlevsiz ebeveynlik ile suçluluk arasında anlamlı düşük düzeyli pozitif ilişkiler olduğunu göstermiştir (Van Eickels vd., 2025). Tüm bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, çocuklukta yaşanan olumsuz çocukluk yaşantılarının utanç başta olmak üzere öz-bilinçli duygularla anlamlı biçimde ilişkili olduğu görülmektedir. Bu durum, erken dönem ailevi deneyimlerin bireylerin benlik algısı, duygu düzenleme biçimi ve psikolojik uyum süreçleri üzerinde farklılaşan ve kişisel özelliklere duyarlı sonuçlar doğurabileceğini düşündürmektedir. Bu sonuçlar araştırmanın bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

Utanç ile kıyaslandığında, suçluluğun olumsuz çocukluk yaşantıları ile ilişkisi daha sınırlı görünmektedir. Daha önce araştırmalarında olumsuz çocukluk yaşantıları ile utanç eğilimi arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulduğu dile getirilen Weaver ve Sullins (2022) aynı araştırmada suçluluğa da bakmışlar ve olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile suçluluk arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Kealy ve arkadaşlarının (2018) gerçekleştirdiği çalışmada, çocukluk çağı duygusal istismarı ve duygusal ihmalin bedensel semptomlarla ilişkisi incelenmiş; utancın bu ilişkide anlamlı bir aracı rol oynadığı, suçluluğun ise bu rolü göstermediği belirtilmiştir. Bir başka deyişle bulgular, olumsuz çocukluk yaşantılarının utanç duygusunu anlamlı biçimde aracı değişken olarak etkilediğini, ancak suçluluğun bu modelde anlamlı bir yordayıcı rol üstlenmediğini göstermektedir. Benzer şekilde Donenberg ve Weisz (1998), ampirik bir analiz sunmamakla birlikte literatür taramasına dayalı olarak gerçekleştirdikleri çalışmada, tehdit, fiziksel ceza ve ayrıcalıklardan yoksun bırakma gibi güç temelli disiplin stratejilerinin, çocuklarda suçluluk duygusunu desteklemekten çok, dışsal denetim korkusunu tetiklediği ifade etmiştir. Bu bağlamda, çalışmada ele alınan disiplin biçimlerinin kuramsal çerçeve kısmında da bahsedildiği gibi sırasıyla olumsuz çocukluk çağı yaşantılarından duygusal istismar, fiziksel istismar ve duygusal ihmal ile ilişkili olduğu dikkat çekmektedir. Çocukları harekete geçirenın suçluluk duygusu yerine çocukların cezadan kaçınma güdüsü olduğu söylenebilir. Tam tersi bir

bulgu olarak ebeveynlik yaklaşımlarının ve çocuk mizacının, 8–10 yaş arası çocuklarda suçluluk ve utanç eğilimleri ilişkisinin incelendiği bir araştırmada, ebeveynin sevgiyi geri çekmesi gibi duygusal ihmale dair davranışlarının çocuklardaki suçluluk eğilimini olumsuz yönde yordadığı bulunmuştur (Dos Santos vd., 2020). Bir başka deyişle, bazı koşullarda suçluluk duygusu da oluşmakta; ancak duygunun merkezine yerleşen ve davranışları daha güçlü şekilde yönlendiren temel yaşantı, utanç gibi benliğe yönelik ve daha derin duygular olabilir. Bu farklı sonuçlar, olumsuz çocukluk yaşantılarına verilen duygusal tepkilerin tek bir örüntüye indirgenemeyeceğini; bağlam, duygusal iklim ve çocuğun içsel kaynaklarıyla şekillenen çok katmanlı süreçlerin etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın bir diğer sonucunda nevrotik ve olgun olmayan (immatür) savunmalar utanç ve suçluluğu olgun savunmalar ise utancı yordamaktadır. Araştırma boyunca olgun olmayan savunma mekanizmaları ve immatür savunma mekanizmaları terimleri birbirleri yerine kullanılmıştır. Bunun sebebi araştırmada kullanılan Savunma Biçimleri Testi'nin ölçek alt boyutlarını: olgun, nevrotik, immatür savunmalar biçiminde sınıflandırması; Türkçe literatürde immatür savunmalar yerine olgun olmayan savunmalar teriminin de geçmesidir (örn. Akın vd., 2021; Güneri-Yöyen, 2017; Kaya ve Bozkur, 2017). Dolayısıyla, terimlerin birbirinin yerine kullanılması uyumlu bir tercihtir.

Savunmaların günlük yaşamda işlevsel ve gerekli olduğu açıktır. Sosyal hatalardan kaynaklanan utanç, mahcubiyet ve suçluluk gibi olumsuz öz-bilinçli duygular öylesine rahatsız edicidir ki, bir kez bu duyguları tattıktan sonra kişiler bunları tekrar yaşamamak için davranışlarını düzenlemeye güçlü bir motivasyon hisseder (Beer, 2007). Hayal kırıklığı, öfke ve diğer stres verici olumsuz duygularla başa çıkmak amacıyla zihinsel stratejilere sıklıkla başvurulduğu görülmektedir (Cramer, 2006). Dolayısıyla bu stratejilerin bireyin ruhsal uyumunu nasıl etkilediği, özellikle uzun süreli süreçlerde daha net şekilde anlaşılabilmektedir. Tedavi bağlamındaki bir çalışmada (Bond ve Perry, 2005), uzun süreli psikanalitik psikoterapiye katılan yetişkinlere 3–5 yıl boyunca düzenli aralıklarla uygulanan ölçümler sonucunda, başlangıçta uyumsuz savunmaları yüksek olan bireylerde anlamlı iyileşmeler gözlenmiştir. Genel savunma işlevselliğinde belirgin gelişmeler saptanmış, savunma stili değişimi, semptomatik iyileşmeyi başlangıç düzeylerinin ötesinde öngörmüş; daha uyumlu savunmalar, daha iyi terapötik iş birliğiyle ilişkilendirilmiştir. Buradan

da terapi sürecinin savunmaları olguna çevirmeye odaklanması ve bu konuda araştırmaların çoğaltılmasının önem arz ettiği bir daha kanıtlanmıştır. Bu nedenle tehdit edici unsurların bilince çıkması konusunda engel sağlayan savunma mekanizmalarının rahatsız edici olarak tanımlanan öz-bilinçli duygular olan utanç ve suçluluk açısından değerlendirilmesi önem arz etmektedir.

Literatürü incelediğimizde, utanç ve suçluluk eğilimlerinin kökenlerine dair bulgular, savunma mekanizmalarının bu iki öz-bilinçli duygu ile ilişkisini ortaya koyan çalışmalarla desteklenmektedir (örn. Cavalera vd., 2022; Rajabpour ve Omidvar, 2020). Öncelikle, olgunlaşmamış ve nevrotik savunmaların utanç ve suçlulukla ilişkisi dikkate değerdir. Savunma mekanizmalarının daha uyumsuz uçlarını temsil eden bu iki kategori, bireyin tehdit edici içsel çatışmalarına karşı geliştirdiği bilinçdışı stratejileri barındırır (Di Guseppe vd., 2021). Mevcut araştırma ile tutarlı şekilde Rajabpour ve Omidvar (2020) araştırmalarında, olgun olmayan savunma mekanizmalarının suçluluğun negatif ve anlamlı yordayıcıları olduğu; olgun olmayan ve nevrotik savunma mekanizmalarının utanç duygusunun pozitif ve anlamlı yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgu, olgun olmayan savunmaların kişinin hatalara yönelik suçluluğunu bilinç düzeyinde bastırabildiğini, ancak bastırılan bu duygunun çözülmemesinden dolayı derinde bir utanç duygusunu besleyebileceğini düşündürmektedir. Benzer şekilde, Cavalera ve arkadaşları (2022), stresli yaşantılar sonrasında oluşan utanç ve suçluluk tepkilerinin olgunlaşmamış savunmalarla pozitif ilişkili olduğunu saptamıştır. Bu bulgular, savunmaların ruh sağlığından öte duyguların deneyimlenme biçimiyle de ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Ayrıca Talbot ve arkadaşları (2004), utanç yatkınlığının dissosiyasyonla ilişkili olduğunu bildirmiştir. Bu durum olgun olmayan savunmaların utancı artabileceğini göstermiştir. Utanç ve suçluluk duygularına verilen savunma tepkilerinin düzenlenip düzenlenmediği, deneysel çalışmalarda da araştırılmıştır. Bu araştırmalardan bir tanesinde anlatılan hikayeler yoluyla katılımcılara utanç ve suçluluk hissettirilerek, sonrasında bu duygularla nasıl başa çıkmaya çalışıldığı kontrol edilirken; kontrol sağlanan türlerden biri de savunmalar olup sorumluluğun dışsallaştırılması, olayın öneminin küçümsenmesi veya belirli düşüncelerden, kişilerden ya da durumlardan kaçınılması gibi süreçleri içeriyordu. Savunmaların tüm durumların %48'inde gözlendiği, varyansın %25'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır (Silfver, 2007). Bu da savunmaların duygu düzenlemede kullanıldığına dair iyi bir örnek olmaktadır. Başka

bir deneysel araştırmada, Laurent ve arkadaşlarının (2014), sağlık profesyonellerinin yoğun bakım ünitesinde yaptıkları hatalar sonrasında yaşadıkları utanç ve suçluluk duyguları ile anlamlı ilişki bulmuştur. Bu duyguların, yaşanan duygusal yükü azaltmaya hizmet eden ve profesyonelin görevine devam edebilmesini sağlayan savunma mekanizmalarıyla birlikte işlev gördüğünü belirtmiştir.

Öte yandan, olgun savunma mekanizmalarının yalnızca utançla ilişkili olup suçlulukla ilişkisiz bulunması dikkat çekicidir. Bu ayrımın, utanç ve suçluluğun doğasındaki farklarla açıklanabileceği düşünülmektedir. Vaillant ve arkadaşlarının (1986) çalışması ise, olumlu çocukluk yaşantılarının savunma olgunluğundan ziyade, ruh sağlığını doğrudan öngördüğünü göstermiştir; bu da savunma düzeylerinin tek başına iyi oluşla örtüşmediğine işaret eder. Bu bulgu, mevcut araştırmadaki suçluluk ile olgun savunma mekanizmaları arasında ilişki bulunmaması ve bu yüzden araştırma sürecine dahil edilmemesi açısından açıklayıcıdır.

Psikanalitik kurama göre nesnel benlik farkındalığı sonradan yani birey ilk doğduğu anda değilde yaşamın ilerleyen yıllarında oluşmaktadır (Lewis, 1997). Mahcubiyet dışındaki öz-bilinçli duygular, özellikle utanç, psikolojik olarak daha karmaşık ve bireye özgü tetikleyiciler gerektirdiğinden, tüm bireylerde geçerli olacak şekilde deneysel olarak ortaya çıkarılmaları, korku ve iğrenme gibi temel duygulara kıyasla çok daha güçtür (Tracy ve Robins, 2004). Dolayısıyla, utanç ve suçluluk gibi duyguların gelişiminde yalnızca dışsal olaylar değil, bireyin iç dünyasında şekillenen yorumlama biçimleri ve öznel değerlendirmeleri de belirleyici olmaktadır. Utanç ve suçluluk özellikle yakın ilişkilerde içsel sınırlayıcı olarak işlev görmesine rağmen psikanalitik kuram bu duyguları daha karmaşık dinamik süreçlerle açıklar ve ortak bir bastırıcı yapı olarak ele almaz. Yani psikanalitik kuram, bu duyguların sosyal uyum ve davranış kontrolü üzerindeki işlevsel rolünü kabul etmektedir (Breggin, 2015). Bu bağlamda Lansky (1994), utancın yalnızca kusurlu ya da sevilmez olarak ifşa edilme korkusunu yansıtan bir duygu değil, aynı zamanda bireyin sosyal itibarı için tehdit oluşturan süperego temelli bir sinyal anksiyetesi olarak tanımlanmakta olduğunu; utançsızlığın ise bir savunma biçimi olarak değerlendirildiğinden bahsetmektedir. Freud'un kaygı kuramlarının evrimiyle birlikte şekillenen anlayışa göre, sinyal anksiyetesi travmatik olanı önlemek amacıyla çeşitli savunma biçimlerini harekete geçirir ve özellikle saldırganlığın nesneden benliğe yöneltilmesiyle düşmanca bir süperegonun oluşumu vurgulanır (Carveth, 2021). Freud (2022) da bunu kitabında,

haz ilkesine aykırı olan duyguların bastırıldığını ve bu süreçte suçluluk ve kaygının önemli bir rol oynadığını vurgulamıştır. Suçluluk burada yalnızca bir sonuç değil, aynı zamanda bastırmanın sürmesini sağlayan dinamik bir güç olarak da işlev görmektedir. Başka bir açıklamada ise Hazard (1969), utanç da dahil olmak üzere çeşitli savunma mekanizmalarının tek bir fizyolojik temele indirgenemeyeceğini; her bireyin farklı deneyimleri ve bastırmalarının, ruhsal enerjinin çok yönlü dışavurum biçimlerine yol açtığı belirtmektedir. Bu kuramsal çerçeveye dayanarak, mevcut araştırma ile tutarlı olarak bireyin bilinçdışında işleyen savunma mekanizmalarının, özellikle utanç ve suçluluk gibi öz-bilinçli duyguların deneyimlenme biçimini etkileyebileceği ileri sürülebilir.

Mevcut araştırmanın sonuçları da göz önüne alındığında, çocuklukta yaşanan zedeleyici deneyimlerin bireyin öz-bilinçli duygulanım dünyasında kalıcı izler bıraktığı söylenebilir. Olumsuz çocukluk yaşantılarına maruz kalan biri, çoğu zaman yaşananları anlamlandırmak için suçu kendinde aramaya veya kendini değersiz görmeye yönelebilir; bu da ileriki yaşamda kronikleşmiş utanç ve suçluluk duygularına zemin hazırlayabileceği düşünülebilir. Yine bu kısımda ve kuramsal çerçeve kısmında belirtildiği üzere benliği koruma amacıyla geliştirilen savunmalar, utanç ve suçluluğun içselleştirilmesinde belirleyici olduğu söylenebilir. Yetişkin örneklemler üzerinde gerçekleştirilen araştırmaların bulguları ve yukarıdaki kuramsal çerçeve birlikte ele alındığında, olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ve savunma mekanizmalarının bireyin utanç ve suçluluk duygularını nasıl deneyimlediğini anlamada kritik bir rol oynadığı söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmada, ilk olarak yetişkinlerin utanç ve suçluluk düzeylerinin yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi ve algılanan sosyoekonomik durum değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın ikinci aşamasında ise olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile savunma mekanizmalarının birlikte utanç ve suçluluğu yordayıp yordamadığı analiz edilmiştir. Araştırmanın sonuçları aşağıda sunulmaktadır.

1) Katılımcıların utanç ve suçluluk düzeyleri yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
2) Katılımcıların utanç düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
3) Katılımcıların suçluluk düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.
4) Katılımcıların utanç ve suçluluk düzeyleri medeni duruma göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
5) Katılımcıların utanç ve suçluluk düzeyleri eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.
6) Katılımcıların utanç ve suçluluk düzeyleri algılanan sosyoekonomik düzeye göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
7) Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ve olgun, nevrotik, immatür savunma mekanizmaları birlikte utancı anlamlı bir şekilde yordamaktadır.
8) Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ve nevrotik, immatür savunma mekanizmaları birlikte suçluluğu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

6.2. Öneriler

Bu araştırmada, utanç ve suçluluk düzeylerinin medeni durum, yaş ve algılanan sosyoekonomik düzey değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği; eğitim düzeyi

değişkenine göre anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni için ise; utanç düzeyi için anlamlı farklılık gösterirken, suçluluk düzeyi için anlamlı fark göstermediği bulunmuştur. Araştırmanın diğer sonucu için ise olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ve olgun, nevrotik, immatür savunma mekanizmalarının birlikte utancı anlamlı bir şekilde yordadığı; olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ve nevrotik, immatür savunma mekanizmalarının birlikte suçluluğu anlamlı bir şekilde yordadığı gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar neticesinde aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Bu araştırma utancın cinsiyete göre farklılık göstermesine rağmen suçluluk değişkeninde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Literatürde benzer sonuçlara ulaşan çalışmalar olsa da (örn. Akbağ ve İmamoğu, 2010) özellikle suçluluk konusunda farklı sonuçlara ulaşan (örn. Aakvaag vd., 2016; Else-Quest vd., 2012; Sığrı vd., 2010; Tangney ve Dearing, 2002) çalışmalar daha çok bulunmaktadır. Bu bağlamda, araştırmanın tekrarlanması ve Türkiye'de farklı örneklem gruplarıyla yapılmasıyla cinsiyete göre utanç ve suçluluk değişkenlerinin incelenmesi önerilmektedir.
- Bu araştırmada, çok fazla demografik değişken utanç ve suçluluk ile karşılaştırılsa da kardeşler ile olan herhangi bir demografik değişken araştırmaya dahil edilmemiştir. Bu bağlamda, gelecek araştırmalarda kardeşlerin doğum sıralaması gibi gelişimsel pozisyonların da analiz sürecine dahil edilmesi faydalı olabilir.
- Bu çalışmada veriler tek seferde toplanmış ve değişkenler arasındaki eşzamanlı ilişkilere odaklanılmıştır. Ancak boylamsal bir tasarım benimsenerek, olumsuz yaşantıların ve savunma mekanizmalarının zaman içindeki değişimini, uzun vadede utanç ve suçluluğa olan ilişkini incelemeye olanak tanıyacak boylamsal çalışmalar planlanabilir.
- Araştırmada, olumsuz çocukluk yaşantıları ile savunma mekanizmalarının utanç ve suçluluğu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Bu bulgu, bireylerin geçmiş yaşantılarıyla başa çıkma biçimlerinin, içsel duygu dünyalarını doğrudan etkileyebileceğine işaret etmektedir. Bu doğrultuda, özellikle yoğun utanç ve suçluluk duyguları yaşayan bireylerin bu duygularla daha sağlıklı baş edebilmesine yönelik psikoeğitim temelli programların geliştirilmesi önem arz etmektedir. Bu kapsamda, duygu odaklı, benlik değeri

güçlendirme ve işlevsel savunma mekanizmalarının kullanımını hedefleyen yapılandırılmış psikoeğitim programlarının etkisini test eden deneysel çalışmaların yürütülmesi önerilmektedir.

6.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

- Araştırma bulguları, utanç ve suçluluk duygularının birey üzerinde yarattığı etkilerin niteliksel olarak farklılaştığını ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, utanç ve suçluluk duygularının yönelim farklılıkları vurgulanmıştır. Utanç, benlik merkezli bir duygu olarak kendini gösterdiğinden dolayı, bu duygunun birey üzerinde farklı olarak ortaya çıkması olasıdır. Bu bağlamda, utancın farklılaşan biçimlerinin, ruh sağlığı profesyonellerinin danışanlarına yönelik müdahale süreçlerinde dikkate alınması gerekmektedir. Yani, utanç ve suçluluk arasındaki ayrım ve utancın benliğe yönelik etkileri, terapötik yaklaşımların kişiselleştirilmesi ve bireye özgü müdahale stratejilerinin geliştirilmesi açısından önemli bir faktör olarak değerlendirilmelidir.
- Mevcut araştırmada, medeni durum ile yaşa göre utanç ve suçluluğun; cinsiyete göre ise utancın farklılaştığı bulunmuştur. Bu doğrultuda, daha genç bireylerin (18–50 yaş), ileri yaş grubuna (51–75 yaş) kıyasla; bekar bireylerin nişanlı, flört eden ya da evli bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde utanç ve suçluluk sergilediği; kadınların ise erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde utanç sergilediği gözlemlenmiştir. Bu bulgular, cinsiyet, yaş ve ilişki durumu bağlamında duygusal deneyimin değişebileceğini ve bireylerin yaşam dönemleriyle bağlantılı olarak öz-bilinçli duygulara yatkınlık gösterebileceğini düşündürmektedir. Bu doğrultuda, özellikle genç ve bekar bireylerle çalışan ruh sağlığı uzmanlarının, utanç ve suçluluk temelli duygu örüntülerine yönelik farkındalıklarını artırmaları önemlidir. Yaşamın erken yetişkinlik evresinde benlik inşasının devam etmesi ve toplumsal kabul arayışının yüksek olması, bu yaş grubunda utanç ve suçluluğun daha yoğun yaşanmasına zemin hazırlayabilir. Bu duruma terapi sürecinde dikkat edilmesi önem arz etmektedir.
- Olumsuz çocukluk yaşantıları utanç ve suçluluk duygularıyla ilişkilidir. Bu bağlamda çocukluğunda olumsuz yaşantılara maruz kalan bireylere destek süreçlerinde, duygularını düzenlemeye dair bireysel, grupla terapi ile psikoeğitim çalışmaları geliştirilmesi önerilmektedir.

- Bu araştırmada olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ve olgun, nevrotik, immatür savunma mekanizmalarının birlikte utancı anlamlı bir şekilde yordadığı ile olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ve nevrotik, immatür savunma mekanizmalarının birlikte suçluluğu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çerçevede, ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların çocukluk dönemi deneyimlerine ve bireylerin kullandığı savunma mekanizmalarının niteliğine odaklanmaları önerilmektedir. Özellikle nevrotik ve immatür savunmalarla işlev gören bireylerde, olumsuz çocukluk yaşantılarının daha derinlikli utanç ve suçluluk örüntüleriyle birleşebileceği göz önünde bulundurularak, bu bireylerle sürdürülecek terapötik müdahalelerde duyguların kaynağı kadar duygulara karşı geliştirilen savunmacı yapıların da değerlendirilmesi önemlidir. Bu sonuçtan hareketle utanç ve suçluluk duygusu yoğun olan bireylerin terapi süreçlerinde olgun ve uyumlu savunma stratejileri geliştirmeleri için desteklenmesi önerilmektedir.

7. KAYNAKÇA

Aakvaag, H. F., Thoresen, S., Wentzel-Larsen, T., Dyb, G., Røysamb, E., & Olff, M. (2016). Broken and guilty since it happened: A population study of trauma-related shame and guilt after violence and sexual abuse. *Journal of Affective Disorders*, *204*, 16-23.

Abbasi, N. U. H., Iqbal, M., Yan, Y., Mubarik, S., Nadeem, M., Turan, M. B., & Younas, R. (2022). Shame and guilt activations: Associations and sociodemographic differences among ploysubstance abusers. *Frontiers in Psychiatry*, *13*, 1021876.

Akbağ, M., & İmamoğlu, S. E. (2010). Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, *10*(2), 651-682.

Akinwande, M. O., Dikko, H. G., & Samson, A. (2015). Variance inflation factor: as a condition for the inclusion of suppressor variable (s) in regression analysis. *Open Journal of Statistics, 5*(7), 754-767.

Altwaijri, N., Abualait, T., Aljumaan, M., Albaradie, R., Arain, Z., & Bashir, S. (2022). Defense mechanism responses to COVID-19. *PeerJ*, *10*, e12811.

Ammerman, R. T., Cassisi, J. E., Hersen, M., & Van Hasselt, V. B. (1986). Consequences of physical abuse and neglect in children. *Clinical Psychology Review*, *6*(4), 291-310.

Anda, R. F., Felitti, V. J., Bremner, J. D., Walker, J. D., Whitfield, C. H., Perry, B. D., Dube, S. R., & Giles, W. H. (2006). The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood: A convergence of evidence from neurobiology and epidemiology. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, *256*, 174-186.

Anda, R. F., Butchart, A., Felitti, V. J., & Brown, D. W. (2010). Building a framework for global surveillance of the public health implications of adverse childhood experiences. *American Journal of Preventive Medicine, 39*(1), 93–98.

Andrews, B., Brewin, C. R., Rose, S., & Kirk, M. (2000). Predicting PTSD symptoms in victims of violent crime: The role of shame, anger, and childhood abuse. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(1), 69–73. https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.1.69

APA: American Psychological Association. (2018a). Shame. In APA dictionary of psychology. Updated April 19, 2018, from https://dictionary.apa.org/shame

APA: American Psychological Association. (2018b). Guilt. In APA dictionary of psychology. Updated April 19, 2018, from https://dictionary.apa.org/guilt

APA: American Psychological Association. (2018c). Defense mechanism. In APA dictionary of psychology. Retrieved April 19, 2018, from https://dictionary.apa.org/defense-mechanism

APA: American Psychological Association. (2018d). Anticipation. In APA dictionary of psychology. Updated April 19, 2018, from https://dictionary.apa.org/anticipation

APA: American Psychological Association. (2018e). Devaluation. In APA dictionary of psychology. Updated April 19, 2018, from https://dictionary.apa.org/devaluation

APA: American Psychological Association. (2018f). Rationalization. In APA dictionary of psychology. Retrieved April 19, 2018, from https://dictionary.apa.org/rationalization

APA: American Psychological Association. (2023). Projection. In APA dictionary of psychology. Updated November 15, 2023, from https://dictionary.apa.org/projection

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, *55*(5), 469.

Auersperg, F., Vlasak, T., Ponocny, I., & Barth, A. (2019). Long-term effects of parental divorce on mental health–A meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, *119*, 107-115.

Aytaç-Alp, A. (2019). *Karabük Üniversitesi öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının suçluluk-utanç duyguları ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖKTEZ: 561192

Bahadır, E., Astar, M. & Anlı, I. (2020). Erken dönem uyumsuz şemaları ile savunma düzenekleri arasındaki ilişkilerin çocukluk çağı travmaları açısından incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 21*(3), 237-244. doi: 10.5455/apd.58804

Baldwin, M. W., & Baccus, J. R. (2004). Maintaining a focus on the social goals underlying self-conscious emotions. *Psychological Inquiry*, *15*(2), 139-144.

Baumeister, R. F., Dale, K., & Sommer, K. L. (1998). Freudian defense mechanisms and empirical findings in modern social psychology: Reaction formation, projection, displacement, undoing, isolation, sublimation, and denial. *Journal of Personality*, *66*(6), 1081-1124.

Baugh, L. M., Cox, D. W., Young, R. A., & Kealy, D. (2019). Partner trust and childhood emotional maltreatment: The mediating and moderating roles of maladaptive schemas and psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science, 12*, 66–73.

Beer, J. S. (2007). Neural systems for self-conscious emotions and their underlying appraisals. J. L., Tracy, R. W., Robins, & Tangney, J. P. (Eds.). *In The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 53-67). The Guilford Press.

Békés, V., Aafjes-van Doorn, K., Spina, D., Talia, A., Starrs, C. J., & Perry, J. C. (2021). The relationship between defense mechanisms and attachment as measured by observer-rated methods in a sample of depressed patients: A pilot study. *Frontiers in Psychology*, *12*, 648503.

Bellis, M. A., Lowey, H., Leckenby, N., Hughes, K., & Harrison, D. (2014). Adverse childhood experiences: retrospective study to determine their impact on adult health behaviours and health outcomes in a UK population. *Journal of public health*, *36*(1), 81-91

Bennett, D. S., Sullivan, M. W., & Lewis, M. (2005). Young children's adjustment as a function of maltreatment, shame, and anger. *Child Maltreatment, 10,* 311–323.

Bennett, D. S., Sullivan, M. W., & Lewis, M. (2010). Neglected children, shame-proneness, and depressive symptoms. *Child Maltreatment, 15*, 305–314.

Benetti-McQuoid, J., Bursik, K. (2005). Individual differences in experiences of and responses to guilt and shame: Examining the lenses of gender and gender role. *Sex Roles, 53*, 133–142. https://doi.org/10.1007/s11199-005-4287-4

Besharat, M. A., Shirazi, F. R., & Arani, F. D. (2019). The mediating role of early maladaptive schemas on the relationship between attachment styles and defense mechanisms. *Journal of Psychological Science*, *17*(72), 859-872.

Bethell, C. D., Newacheck, P., Hawes, E., & Halfon, N. (2014). Adverse childhood experiences: Assessing the impact on health and school engagement and the mitigating role of resilience. *Health Affairs*, *33*(12), 2106-2115.

Blanchard, R. W., & Biller, H. B. (1971). Father availability and academic performance among third-grade boys. *Developmental Psychology, 4*(3), 301–305.

Blum, H. P. (1976). Acting out, the psychoanalytic process, and interpretation. *Annual of Psychoanalysis, 4*, 163-184.

Boag, S. (2020). Reflective awareness, repression, and the cognitive unconscious. *Psychoanalytic Psychology, 37*(1), 18-27. https://doi.org/10.1037/pap0000276

Bond, M., & Perry, J. C. (2005). Long-term changes in defense styles with psychodynamic psychotherapy for depressive, anxiety, and personality disorders. *Focus*, *3*(3), 429–437.

Bosma, H., Brandts, L., Simons, A., Groffen, D., & van den Akker, M. (2015). Low socioeconomic status and perceptions of social inadequacy and shame: findings from the Dutch SMILE study. *The European Journal of Public Health*, *25*(2), 311-313.

Bowins, B. (2004). Psychological defense mechanisms: A new perspective. *The American Journal of Psychoanalysis, 64*, 1-26.

Boullier, M., & Blair, M. (2018). Adverse childhood experiences. *Paediatrics and Child Health*, *28*(3), 132-137.

Brannon, L. (2011). *Gender: Psychological perspectives* (6th edt.). Pearson.

Breggin, P. R. (2015). The biological evolution of guilt, shame and anxiety: A new theory of negative legacy emotions. *Medical Hypotheses, 85*(1), 17–24.

Bremner, J. D. (2003). Long-term effects of childhood abuse on brain and neurobiology. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, *12*(2), 271-292.

Briere, J., & Runtz, M. (1988). Multivariate correlates of childhood psychological and physical maltreatment among university women. *Child Abuse & Neglect*, *12*(3), 331-341.

Brown, D. W., Anda, R. F., Tiemeier, H., Felitti, V. J., Edwards, V. J., Croft, J. B., & Giles, W. H. (2009). Adverse childhood experiences and the risk of premature mortality. *American journal of preventive medicine*, *37*(5), 389-396.

Browne, A., & Finkelhor, D. (1986). Impact of child sexual abuse: a review of the research. *Psychological Bulletin*, *99*(1), 66-77.

Bugay, A., & Demir, A. (2011). Psychometric properties of the turkish version of trait shame and guilt scale. *Eurasian Journal of Educational Research*, (45), 17-30.

Bullitt, C. W., & Farber, B. A. (2002). Gender Differences in Defensive Style. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis, 30*(1), 35–51.

Burgo, J. (2012). *Why do i do that? Psychological defense mechanisms and the hidden ways they shape our lives.* New Rise Press.

Busch, F. N. (2014). Clinical approaches to somatization. *Journal of Clinical Psychology*, *70*(5), 419-427.

Calati, R., Oasi, O., De Ronchi, D., & Serretti, A. (2010). The use of the defence style questionnaire in major depressive and panic disorders: A comprehensive meta-analysis. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, *83*(1), 1-13.

Callan, M. J., Kim, H., & Matthews, W. J. (2015). Age differences in social comparison tendency and personal relative deprivation. *Personality and individual differences*, *87*, 196-199.

Campbell, J. A., Walker, R. J., Garacci, E., Dawson, A. Z., Williams, J. S., & Egede, L. E. (2020). Relationship between adverse childhood experiences and perceived discrimination in adulthood. *Journal of Affective Disorders, 277,* 999–1004.

Can, A. (2024). *SPSS ile bilimsel araştırmalar sürecinde nicel veri analizi* (12. Baskı). Pegem Akademi.

Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging, 7*(3), 331–338. doi:10.1037/0882-7974.7.3.331

Carveth, D. L. (2021). The psychoanalytic theory of anxiety and defense. *Metalepsis: Journal of the American Board and Academy of Psychoanalysis*, *1*(1), 12-24. https://doi.org/10.52112/mtl.v1i1.3

Caton, C. L., Cournos, F., Felix, A., & Wyatt, R. J. (1998). Childhood experiences and current adjustment of offspring of indigent patients with schizophrenia. *Psychiatric Services*, *49*(1), 86-90.

Cavalera, C., Andreani, P., Baumgartner, O., & Oasi, O. (2022). Do immature defense mechanisms mediate the relationship between shame, guilt, and psychopathological symptoms? *Frontiers in Psychology*, *13*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.832237

Centers for Disease Control (CDC) (1998). *About the CDC-Kaiser ACE study*. https://www.cdc.gov/violenceprevention/aces/about.html#:~:text = Adverse%20childhood%20experiences%20(ACEs)%20are,race%2C%20age%2C%20and%20education

Cirhinlioğlu, F. G., & Güvenç, G. (2011). Utanç eğilimi, suçluluk eğilimi ve psikopatoloji. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, *8*(1), 248-267.

Chabrol, H. (2005). Les mécanismes de défense. *Recherche en soins infirmiers, 82*(3), 31-42.

Chambers, E., & Belicki, K. (1998). Using sleep dysfunction to explore the nature of resilience in adult survivors of childhood abuse or trauma. *Child Abuse & Neglect*, *22*(8), 753-758.

Chapple, C. L., Tyler, K. A., & Bersani, B. E. (2005). Child neglect and adolescent violence: Examining the effects of self-control and peer rejection. *Violence and Victims, 20*(1), 39–54. https://doi.org/10.1891/vivi.2005.20.1.39

Chase, E., & Walker, R. (2012). *Co-constructing shame: The experiences of people living in poverty in the UK.* University of Oxford, Department of Social Policy andIntervention. https://www.spi.ox.ac.uk/sites/default/files/WP2ExperiencesofpovertyUK.pdf

Chmiel, D., Wallan, S., & Haberland, M. (2022). Tukey_hsd: An accurate implementation of the tukey honestly significant difference test in python. *Journal of Open Source Software*, *7*(75), 4383.

Claesson, K., & Sohlberg, S. (2002). Internalized shame and early interactions characterized by indifference, abandonment and rejection: Replicated findings. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, *9*(4), 277-284.

Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education* (6th Edition). Routledge.

Cohrdes, C., & Mauz, E. (2020). Self-efficacy and emotional stability buffer negative effects of adverse childhood experiences on young adult health-related quality of life. *Journal of adolescent health*, *67*(1), 93-100.

Conners-Burrow, N. A., Johnson, D., Whiteside-Mansell, L., McKelvey, L., Bokony, P. A., & Bradley, R. H. (2010). Protecting Young Children: Identifying Family Substance Use and Risks in the Home. *NHSA Dialog*, *13*(3), 168–184. https://doi.org/10.1080/15240754.2010.492360

Conte, H. R., & Plutchik, R. (1995). *Ego defenses: Theory and measurement*. Wiley.

Cook, A., Spinazzola, J., Ford, J. D., Lanktree, C., Blaustein, M. E., Cloitre, M., DeRosa, R., Hubbard, R., Kagan, R., Liautaud, J., Mallah, K., Olafson, E., & van der Kolk. B. E. (2003). *Complex trauma in children and adolescents: White paper from the national child traumatic stress network*. Funded by the Substance Abuse and Mental Health Services Administration.

Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları* (Çev. Edt. T. Ergene). Mentis Yayıncılık.

Costa, R. M. (2020a). Displacement (defense mechanism). In *Encyclopedia of personality and individual differences* (Ed. V. Zeigler-Hill & Shackelford, T. K.). Springer.

Costa, (2020b). Undoing (Defense Mechanism*).* In *Encyclopedia of personality and individual differences* (Ed. V. Zeigler-Hill & Shackelford, T. K.). Springer.

Cramer, P. (1979). Defense mechanisms in adolescence. *Developmental Psychology, 15*(4), 476–477. https://doi.org/10.1037/h0078084

Cramer, P. (1987). The development of defense mechanisms. *J Pers*., *55*(4), 597-614. doi:10.1111/j.1467-6494.1987.tb00454.x

Cramer, P. (1991a). *The development of defense mechanisms: Theory, research, and assessment.* Springer-Verlag.

Cramer, P. (1991b). Anger and the use of defense mechanisms in college students. *Journal of Personality, 59*(1), 39–55. doi:10.1111/j.1467-6494.1991.tb00767.x

Cramer, P. (1998a). Introduction: Defensiveness and defense mechanisms. *Journal of Personality, 66*(6), 879–894. doi:10.1111/1467-6494.00035

Cramer, P. (1998b). Coping and defense mechanisms: What's the difference? *Journal of Personality, 66*(6), 919–946. doi:10.1111/1467-6494.00037

Cramer, P. (2000). Defense mechanisms in psychology today: Further processes for adaptation. *American Psychologist, 55*(6), 637–646. doi:10.1037/0003-066x.55.6.637

Cramer, P. (2006). *Protecting the self: Defense mechanisms in action*. The Guilford Press.

Cramer, P. (2008). Seven pillars of defense mechanism theory. *Social and Personality Psychology Compass*, *2*(5), 1963-1981.

Cramer, P. (2015a). Understanding defense mechanisms. *Psychodynamic Psychiatry, 43*(4), 523-552. doi: 10.1521/pdps.2015.43.4.523

Crandall, A., Broadbent, E., Stanfill, M., Magnusson, B. M., Novilla, M. L. B., Hanson, C. L., & Barnes, M. D. (2020). The influence of adverse and advantageous childhood experiences during adolescence on young adult health. *Child Abuse & Neglect*, *108*, 104644.

Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th Edition). Pearson Education.

Creswell, J. W. (2021). *Karma yöntem araştırmalarına giriş* (3. Baskı). Pegem Akademi.

Crouch, E., Probst, J. C., Radcliff, E., Bennett, K. J., & McKinney, S. H. (2019). Prevalence of adverse childhood experiences (ACEs) among US children. *Child Abuse & Neglect, 92,* 209–218.

Cunningham, K. C., Davis, J. L., Wilson, S. M., & Resick, P. A. (2017). A relative weights comparison of trauma-related shame and guilt as predictors DSM-5 posttraumatic stress disorder symptom severity among US veterans and military members. *British Journal of Clinical Psychology, 57*(2), 163-176. http://doi.org/10.1111/bjc.12163

Čolović, O., Tosevski, L., Mladenovic, I., Milosavljević, M., & Munjiza, A. (2016). Defense mechanisms in "pure" anxiety and "pure" depressive disorders. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *204*, 746–751. https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000559.

Danese, A., & McEwen, B. S. (2012). Adverse childhood experiences, allostasis, allostatic load, and age-related disease. *Physiology & Behavior*, *106*(1), 29-39.

Deblinger, E., & Runyon, M. K. (2005). Understanding and treating feelings of shame in children who have experienced maltreatment. *Child Maltreat*. *10*(4), 364–376.

Di Giuseppe, M., & Perry, J. C. (2021). The hierarchy of defense mechanisms: assessing defensive functioning with the defense mechanisms rating scales Q-sort. *Frontiers in Psychology*, *12*, 718440.

Diehl, M., Coyle, N., & Labouvie-Vief, G. (1996). Age and sex differences in strategies of coping and defense across the life span. *Psychology and Aging, 11*(1), 127–139.

Dolezal, L., & Gibson, M. (2022). Beyond a trauma-informed approach and towards shame-sensitive practice. *Humanities and Social Sciences Communications*, *9*(1), 1-10.

Donenberg, G. R., & Weisz, J. R. (1998). Guilt and abnormal aspects of parent—child interactions. *Guilt and Children, 12*, 245–267. http://doi.org/10.1016/b978-012148610-5/50013-8

Dong, M., Anda, R. F., Felitti, V. J., Dube, S. R., Williamson, D. F., Thompson, T. J., Loo, C. M., & Giles, W. H. (2004). The interrelatedness of multiple forms of childhood abuse, neglect, and household dysfunction. *Child Abuse & Neglect*, *28*(7), 771-784.

Dong, M., Anda, R. F., Felitti, V. J., Williamson, D. F., Dube, S. R., Brown, D. W., & Giles, W. H. (2005). Childhood residential mobility and multiple health risks during adolescence and adulthood: the hidden role of adverse childhood experiences. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, *159*(12), 1104-1110.

Dorahy, M. J., & Clearwater, K. (2012). Shame and guilt in men exposed to childhood sexual abuse: A qualitative investigation. *Journal of Child Sexual Abuse*, *21*(2), 155–175. https://doi.org/10.1080/10538712.2012.659803

Dos Santos, M. A., de Freitas e Castro, J. M., & de Freitas Lino Pinto Cardoso, C. S. (2020). The moral emotions of guilt and shame in children: Relationship with parenting and temperament. *Journal of Child and Family Studies*, *29*(10), 2759-2769.

Drapeau, M., Thompson, K., Petraglia, J., Thygesen, K. L., & Lecours, S. (2011). Defense mechanisms and gender: An examination of two models of defensive functioning derived from the Defense Style Questionnaire. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, *11*(1), 149-155.

Dube, S. R., Felitti, V. J., Dong, M., Chapman, D. P., Giles, W. H., & Anda, R. F. (2003). Childhood abuse, neglect, and household dysfunction and the risk of illicit drug use: the adverse childhood experiences study. *Pediatrics*, *111*(3), 564-572.

Dube, S. R., Anda, R. F., Whitfield, C. L., Brown, D. W., Felitti, V. J., Dong, M., & Giles, W. H. (2005). Long-term consequences of childhood sexual abuse by gender of victim. *American Journal of Preventive Medicine*, *28*(5), 430-438.

Düzgün-Koca, B. (2015). *Üniversite hastanesinde çalışan hemşirelerde kuruma ve mesleğe ilişkin bağlılıkları ile suçluluk ve utanç duygularının belirlenmesi* [Yüksek lisans tezi, Harran Üniversitesi]. YÖKTEZ: 448908

Eddy, J. M., & Poehlmann, J. (Eds.). (2013). *Relationship processes and resilience in children with incarcerated parents*. Wiley-Blackwell.

Edelson, S.R. (1981). Pseudo-altruism. *The Psychiatric Quarterly, 53*(2), 106-109.

Edwards, L. J. (2019). *Adverse childhood experiences and adult psychological outcomes: The roles of shame and resilience* [PhD Thesis, University of Akron]. Ohiolink.

Eid, M., & Diener, E. (2001). Norms for experiencing emotions in different cultures: inter-and intranational differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, *81*(5), 869-885.

Else-Quest, N. M., Higgins, A., Allison, C., & Morton, L. C. (2012). Gender differences in self-conscious emotional experience: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *138*(5), 947-981.

Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton & Company.

Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle: Selected papers. *Psychological Issues, 1,* 1–171.

Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, *5*(1), 1-4.

Éthier, L. S., Lacharité, C., & Couture, G. (1995). Childhood adversity, parental stress, and depression of negligent mothers. *Child Abuse & Neglect, 19*(5), 619–632.

Fekadu, W., Mihiretu, A., Craig, T. K. J., & Fekadu, A (2019). Multidimensional impact of severe mental illness on family members: Systematic review. *BMJ Open. 9,* 1-12. *e032391*.

Felitti, V. J. (1993). Childhood sexual abuse, depression, and family dysfunction in adult obese patients. *Southern Medical Journal, 86*(7), 732–736.

Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The adverse childhood experiences (ACE) study. *American Journal of Preventive Medicine*, *14*(4), 245-258.

Felitti, V. J. (2009). Adverse childhood experiences and adult health. *Academic Pediatrics, 9*(3), 131–132.

Ferguson, T. J., Stegge, H., & Damhuis, I. (1991). Children's understanding of guild and shame. *Child Development, 62*(4), 827–839.

Ferguson, T. J., Stegge, H., Miller, E. R., & Olsen, M. E. (1999). Guilt, shame, and symptoms in children. *Developmental Psychology, 35*(2), 347–357. https://doi.org/10.1037/0012-1649.35.2.347

Ferguson, T. J., Eyre, H. L., & Ashbaker, M. (2000). Unwanted identities: A key variable in shame-anger links and gender differences in shame. *Sex roles, 42*(3/4), 133–157. http://doi.org/10.1023/a:1007061505251

Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS (and sex and drugs and rock 'n' roll)* (3rd Edition). SAGE Publications Ltd.

Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th Edition). SAGE Publications Ltd.

Finkelhor, D., & Korbin, J. (1988). Child abuse as an international issue. *Child Abuse & Neglect, 12*(1), 3–23. http://doi.org/10.1016/0145-2134(88)90003-8

Finkelhor, D., Hotaling, G., Lewis, I. A., & Smith, C. (1990). Sexual abuse in a national survey of adult men and women: Prevalence, characteristics, and risk factors. *Child Abuse & Neglect*, *14*(1), 19-28.

Fischer, K. W., & Tangney, J. P. (1995). Self-conscious emotions and the affect revolution: Framework and overview. In J. P. Tangney & K. W. Fischer (Ed.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* (pp. 3–24). Guilford.

Freud, A. (2022). *Ben ve savunma mekanizmaları.* Metis Yayınları.

Freud, S. (1964). New introductory lectures on psycho-analysis. In J. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 22, pp. 1-182). The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.

Freud, S. (2018). Lecture XXXIII: "Femininity" (1933). In *on Freud's "femininity"* (pp. 7–31). Routledge.

Gabrielli, J., Bennett, A., Clement, A., Corcoran, E., & Nelapati, S. (2023). Adverse childhood experiences (ACEs) screening and assessment in health and human service settings. In S. G. Portwood, M. J. Lawler & M. C. Roberts (Ed.), *Handbook of adverse childhood experiences: A framework for collaborative health promotion* (p. 47-66). Springer.

Gamble, S. A., Talbot, N. L., Duberstein, P. R., Conner, K. R., Franus, N., Beckman, A. M., & Conwell, Y. (2006). Childhood sexual abuse and depressive symptom severity: the role of neuroticism. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *194*(5), 382-385.

Games, P. A., & Howell, J. F. (1976). Pairwise multiple comparison procedures with unequal n's and/or variances: A Monte Carlo study. *Journal of Educational Statistics*, *1*(2), 113-125. https://doi.org/10.3102/10769986001002113 (Original work published 1976)

Garbutt, K., Rennoldson, M., & Gregson, M. (2023). Shame and self-compassion connect childhood experience of adversity with harm inflicted on the self and others. *Journal of interpersonal violence*, *38*(11-12), 7193-7214.

Geller, A., Garfinkel, I., Cooper, C. E., & Mincy, R. B. (2009). Parental incarceration and child well-being: Implications for urban families. *Social Science Quarterly*, *90*(5), 1186-1202.

George, D., & Mallery, P. (2005). *Spss for Windows step by step: A simple guide and reference 12.0 update* (5th Edition). Pearson Education.

Ghorbani, H. (2019). Mahalanobis distance and its application for detecting multivariate outliers. *FU Math. Inform,* (34), 583–595. https://doi.org/10.22190/FUMI1903583G

Giano, Z., Wheeler, D. L., & Hubach, R. D. (2020). The frequencies and disparities of adverse childhood experiences in the US. *BMC Public Health, 20*(1), 1-12.

Gibson, L. C. (2017). *Olgunlaşmamış ebeveynlerin yetişkin çocukları.* Sola Yayınları.

Gilbert, P. (2004). Evolution, attractiveness, and the emergence of shame and guilt in a self-aware mind: A reflection on Tracy and Robins. *Psychological Inquiry*, *15*(2), 132-135.

Gilgoff, R., Singh, L., Koita, K., Gentile, B., & Marques, S. S. (2020). Adverse childhood experiences, outcomes, and interventions. *Pediatric Clinics of North America, 67*(2), 259–273.

Gjelsvik, A., Dumont, D. M., Nunn, A., & Rosen, D. L. (2014). Adverse childhood events: Incarceration of household members and health-related quality of life in adulthood. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved*, *25*(3), 1169-1182.

Gold, A. L., Meza, E., Ackley, S. F., Mungas, D. M., Whitmer, R. A., Mayeda, E. R., Miles, S., Eng., C. W., Gilsanz, P., & Glymour, M. M. (2021). Are adverse childhood experiences associated with late-life cognitive performance across racial/ethnic groups: results from the Kaiser Healthy Aging and Diverse Life Experiences study baseline. *BMJ Open, 11*(2).

Gold, J., Sullivan, M. W., & Lewis, M. (2011). The relation between abuse and violent delinquency: The conversion of shame to blame in juvenile offenders. *Child Abuse & Neglect*, *35*(7), 459-467.

Granieri, A., La Marca, L., Mannino, G., Giunta, S., Guglielmucci, F., & Schimmenti, A. (2017). The relationship between defense patterns and DSM-5 maladaptive personality domains. *Frontiers in Psychology*, *8*, 294643.

Greenacre, P. (1950). General problems of acting out. *The Psychoanalytic Quarterly*, *19*(4), 455–467. https://doi.org/10.1080/21674086.1950.11925817

Gruenewald, T. L., Dıckersonsally, S. D, & Kemeny, M. E. (2007). A Social function for self-conscious emotions the social self preservation theory. J. L., Tracy, R. W., Robins, & Tangney, J. P. (Eds.). *In The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 53-67). The Guilford Press

Gubman, G. D., & Tessler, R. C. (1987). The impact of mental illness on families: concepts and priorities. *Journal of Family Issues*, *8*(2), 226-245. https://doi.org/10.1177/019251387008002005

Gündüz, A., Yaşar, A. B., Gündoğmuş, İ., Savran, C., & Konuk, E. (2018). Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ölçeği türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *19*(1), 68-75.

Hager, A. D., & Runtz, M. G. (2012). Physical and psychological maltreatment in childhood and later health problems in women: An exploratory investigation of the roles of perceived stress and coping strategies. *Child Abuse & Neglect*, *36*(5), 393-403.

Harder, D. W. (1995). Shame and guilt assessment, and relationships of shame- and guilt-proneness to psychopathology. In J. P. Tangney & K. W. Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* (pp. 368–392). Guilford Press.

Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American Psychologist, 13*(12), 673–685. https://doi.org/10.1037/h0047884

Harper, F. W., & Arias, I. (2004). The role of shame in predicting adult anger and depressive symptoms among victims of child psychological maltreatment. *Journal of Family Violence*, *19*, 359-367.

Hazard, P. A. (1969) Freud's teaching on shame. *Laval Théologique et Philosophique, 25*(2), 234-267.

Henry, J. D., von Hippel, W., Nangle, M. R., & Waters, M. (2018). Age and the experience of strong self-conscious emotion. *Aging & Mental Health*, *22*(4), 497-502.

Herrenkohl, T. I., Sousa, C., Tajima, E. A., Herrenkohl, R. C., & Moylan, C. A. (2008). Intersection of child abuse and children's exposure to domestic violence. *Trauma, Violence, & Abuse*, *9*(2), 84-99.

Hildyard, K. L., & Wolfe, D. A. (2002). Child neglect: Developmental issues and outcomes. *Child Abuse & Neglect*, *26*(6-7), 679-695.

Hsiao, C., Fry, D., Ward, C. L., Ganz, G., Casey, T., Zheng, X., & Fang, X. (2018). Violence against children in South Africa: The cost of inaction to society and the economy. *BMJ Global Health*, *3*(1), e000573.

Hughes, K., Bellis, M. A., Hardcastle, K. A., Sethi, D., Butchart, A., Mikton, C., Jones, L., & Dunne, M. P. (2017). The effect of multiple adverse childhood experiences on health: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health, 2*(8), 356-366.

Jacobson, D. S. (1978). The impact of marital separation/divorce on children: I. parent-child separation and child adjustment. *Journal of Divorce*, *1*(4), 341–360. https://doi.org/10.1300/J279v01n04_05

Jackson, L., Fallon, V., Harrold, J. A., & De Pascalis, L. (2024). Psychosocial predictors of post-natal anxiety and depression: Using structural equation modelling to investigate the relationship between pressure to breastfeed, health care professional support, post-natal guilt and shame, and post-natal anxiety and depression within an infant feeding context. *Maternal & Child Nutrition*, *20*(1), e13558.

Jan, S. L., & Shieh, G. (2013). Sample size determinations for Welch's test in one-way heteroscedastic ANOVA. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology, 67*(1), 72–93. https://doi.org/10.1111/bmsp.12006

Jimenez, M. E., Wade, R., Lin, Y., Morrow, L. M., & Reichman, N. E. (2016). Adverse experiences in early childhood and kindergarten outcomes. *Pediatrics*, *137*(2), 1-9.

Jo, Y. N. (2013). Psycho-social dimensions of poverty: When poverty becomes shameful. *Critical Social Policy, 33*(3), 514–531.

Johnson, S. B., Riley, A. W., Granger, D. A., & Riis, J. (2013). The Science of Early Life Toxic Stress for Pediatric Practice and Advocacy. *American Academy of Pediatrics, 131*(2), 319–327. https://doi.org/10.1542/peds.2012-0469

Jokinen, T., Alexander, E.C., Manikam, L., Huq, L., Patil, P., Benjumea, D., Das, I., & Dvidson, L. L. (2021). A Systematic review of household and family alcohol use and adolescent behavioural outcomes in low- and middle-income countries. *Child Psychiatry Human Development, 52*, 554–570. https://doi.org/10.1007/s10578-020-01038-w

Jones, C. M., Merrick, M. T., & Houry, D. E. (2020). Identifying and preventing adverse childhood experiences: implications for clinical practice. *Jama*, *323*(1), 25-26.

Kealy, D., Rice, S. M., Ogrodniczuk, J. S., & Spidel, A. (2018). Childhood trauma and somatic symptoms among psychiatric outpatients: Investigating the role of

shame and guilt. *Psychiatry Research*, 268, 169–174. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.06.072

Kelly, S. A., Brownell, C. A., & Campbell, S. B. (2000). Mastery motivation and self-evaluative affect in toddlers: Longitudinal relations with maternal behavior. *Child Development, 71*, 1061-1071.

Kemeny, M. E., Gruenewald, T. L., & Dickerson, S. S. (2004). Shame as the emotional response to threat to the social self: Implications for behavior, physiology, and health. *Psychological Inquiry*, *15*(2), 153-160.

Kemper, T. D. (1978). *A Social interactional theory of emotions*. New York: Wiley.

Kerker, B. D., Zhang, J., Nadeem, E., Stein, R. E., Hurlburt, M. S., Heneghan, A., Landsverk, J., & Horwitz, S. M. (2015). Adverse childhood experiences and mental health, chronic medical conditions, and development in young children. *Academic Pediatrics*, *15*(5), 510-517.

Kessler, R. C., Andrews, G., Mroczek, D., Ustun, B., & Wittchen, H. U. (1998). The World Health Organization composite international diagnostic interview short-form (CIDI-SF). *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, *7*(4), 171-185.

Kim, J., Talbot, N. L., & Cicchetti, D. (2009). Childhood abuse and current family conflict. *Child Abuse & Neglect*, *33*(6), 362-371.

Kim, S., Thibodeau, R., & Jorgensen, R. S. (2011). Shame, guilt, and depressive symptoms: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 137*(1), 68-96. https://doi.org/10.1037/a0021466

Klein, M. (1955). The Psycho-analytic play technique: Its history and significance. M. Klein, P. Heimann & R. E. Money-Kyrle (Eds.). In *New directions in psycho-analysis: the significance of infant conflict in the pattern of adult behaviour* (pp. 3-22). Basic Books.

Kuppens, S., Moore, S. C., Gross, V., Lowthian, E., & Siddaway, A. P. (2020). The enduring effects of parental alcohol, tobacco, and drug use on child well-being: A multilevel meta-analysis. *Development and Psychopathology*, *32*(2), 765–778. https://doi.org/10.1017/S0954579419000749

Lagattuta, K. H., & Thompson, R. A. (2007). The development of self-conscious emotions cognitive processes and social influences. J. L., Tracy, R. W., Robins, & Tangney, J. P. (Eds.). In *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 91-113). The Guilford Press.

Lansky, M. (1991). Shame and the problem of suicide: A family systems perspective. *British Journal of Psychotherapy, 7*(3), 230–242. https://doi.org/10.1111/j.1752-0118.1991.tb01124.x

Lansky, M. R. (1994). Shame: contemporary psychoanalytic perspectives. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, *22*(3), 433-441.

Laumann-Billings, L., & Emery, R. E. (2000). Distress among young adults from divorced families. *Journal of Family Psychology, 14*(4), 671–687. https://doi.org/10.1037/0893-3200.14.4.671

Laurent, A., Aubert, L., Chahraoui, K., Bioy, A., Mariage, A., Quenot, J.P., & Capell ier, G. (2014). Error in Intensive Care. *Critical Care Medicine, 42*(11), 2370-2378. http://doi.org/10.1097/CCM.0000000000000508

Leary, M. R. (2004). Digging deeper: The fundamental nature of" Self-conscious" emotions. *Psychological Inquiry*, *15*(2), 129-131.

Leary, M. R. (2007). How the self became involved in affective experience three sources of self-reflective emotions. J. L., Tracy, R. W., Robins, & Tangney, J. P. (Eds.). In *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 38-52). The Guilford Press.

Leban, L. (2021). The effects of adverse childhood experiences and gender on developmental trajectories of internalizing and externalizing outcomes. *Crime & Delinquency*, *67*(5), 631-661.

Lee, R. D., Fang, X., & Luo, F. (2013). The impact of parental incarceration on the physical and mental health of young adults. *Pediatrics, 131*(4), e1188–e1195. https://doi.org/10.1542/peds.2012-0627.

Leijdesdorff, S., van Doesum, K., Popma, A., Klaassen, R., & van Amelsvoort, T. (2017). Prevalence of psychopathology in children of parents with mental illness and/or addiction: an up to date narrative review. *Current Opinion in Psychiatry, 30*(4), 312-317. https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000341

Leskela, J., Dieperink, M., & Thuras, P. (2002). Shame and posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress, 15*(3), 223–226. https://doi.org/10.1023/A:1015255311837

Levin, S. (1971). The psychoanalysis of shame. *The International Journal of Psycho-Analysis*, *52*, 355.

Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's life*. Ballantine Books.

Levinson, C. A., Byrne, M., & Rodebaugh, T. L. (2016). Shame and guilt as shared vulnerability factors: Shame, but not guilt, prospectively predicts both social anxiety and bulimic symptoms. *Eating Behaviors*, *22*, 188–193. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.06.016

Lewis, H. B. (1988). The role of shame in symptom formation. In *Emotions and psychopathology* (pp. 95-106). Springer US.

Lewis, M. (1997). The self in self-conscious emotions. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *818*(1), 118–142. https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1997.tb48251.x

Lewis, M. (2007). Self-conscious emotional development. J. L., Tracy, R. W., Robins, & Tangney, J. P. (Eds.). In *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 134-152). The Guilford Press

Lê-Scherban, F., Wang, X., Boyle-Steed, K., & Pachter, L. (2018). Intergenerational associations of parent adverse childhood experiences and child health outcomes. *Pediatrics*, 141. https://doi.org/10.1542/peds.2017-4274.

Lipari, R. N., & Van Horn, S. L. (2017). Children living with parents who have a substance use disorder. *Substance Abuse and Mental Health Services Administration: The CBHSQ report.* https://europepmc.org/article/nbk/nbk464590

Lippard, E. T., & Nemeroff, C. B. (2020). The devastating clinical consequences of child abuse and neglect: Increased disease vulnerability and poor treatment response in mood disorders. *American Journal of Psychiatry*, *177*(1), 20-36.

Lopez, F. G., Gover, M. R., Leskela, J., & Sauer, E. (1997). Attachment styles, shame, guilt, and collaborative problem-solving orientations. *Personal Relationships, 4*(2), 187-199

Manning, V., Best, D. W., Faulkner, N., & Titherington, E. (2009). New estimates of the number of children living with substance misusing parents: Results from UK national household surveys. *BMC Public Health*, *9*, 1-12.

Marici, M., Clipa, O., Runcan, R., & Pîrghie, L. (2023). Is rejection, parental abandonment or neglect a trigger for higher perceived shame and guilt in adolescents? *Healthcare*, *11*(12), 1724.

Matos, M., & Pinto-Gouveia, J. (2010). Shame as a traumatic memory. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *17*(4), 299-312.

McKenzie, K., & Botts, T. (2018). Evaluating shame; A comparative look at sexual and physical abuse. *Kentucky Journal of Undergraduate Scholarship*, *2*(1), 73-83.

McLaughlin, K. A., Sheridan, M. A., & Nelson, III, C. A. (2013). Adverse childhood experiences and brain development: Neurobiological mechanisms linking the social environment to psychiatric disorders. In *A Life Course Approach to Mental Disorders* (pp. 249–258). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199657018.003.0023

Menard S. (2001). *Applied logistic regression analysis: Sage university series on quantitative applications in the social sciences* (2nd Edition). SAGE Publications Ltd.

Mennen, F. E., Kim, K., Sang, J., & Trickett, P. K. (2010). Child neglect: Definition and identification of youth's experiences in official reports of maltreatment. *Child Abuse & Neglect*, *34*(9), 647-658.

Merrick, M. T., Ports, K. A., Ford, D. C., Afifi, T. O., Gershoff, E. T., & Grogan-Kaylor, A. (2017). Unpacking the impact of adverse childhood experiences on adult mental health. *Child Abuse & Neglect*, *69*, 10-19.

Metzger, J. A. (2014). Adaptive defense mechanisms: function and transcendence. *Journal of Clinical Psychology*, *70*(5), 478-488.

Morrison, A. P. (1984). Working with shame in psychoanalytic treatment. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 32*(3), 479–505.

Mozafari, S., Bahadivand, A. H., Khodarahimi, S., Mazraeh, N., & Rahimianbougar, M. (2024). The role of adverse childhood experiences and defense mechanisms on suicidal ideation and social dysfunction. *Current Psychology, 43*(6), 5462-5471.

Mullender, A., Hague, G., Iman, U., Kelly, L., Malos, E., & Regan, L. (2002). *Children's perspectives on domestic violence*. SAGE Publications Ltd.

Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları* (F. Akkoyun, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.

Nam, J. W., Ha, J. H., Choi, E., Park, D. H., & Ryu, S. H. (2019). Mature defense mechanisms affect successful adjustment in young Adulthood-adjustment to military service in South Korea. *Psychiatry Investigation*, *16*(7), 484-490.

Neugarten, B. L. (1974). Age groups in american society and the rise of the young-old. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, *415*(1), 187-198. https://doi.org/10.1177/000271627441500114

Nevid, J. S. (2007). *Psychology: Concepts and applications* (2nd edt.). Houghton Mifflin Company.

Norman, R. E., Byambaa, M., De, R., Butchart, A., Scott, J., & Vos, T. (2012). The long-term health consequences of child physical abuse, emotional abuse, and neglect: a systematic review and meta-analysis. *Plos Medicine*, *9*(11).

Northoff, G., Bermpohl, F., Schoeneich, F., & Boeker, H. (2007). How does our brain constitute defense mechanisms? First-person neuroscience and psychoanalysis. *Psychotherapy and Psychosomatics, 76*(3), 141–153.

Novilla, L., Broadbent, E., Leavitt, B., & Crandall, A. (2022). Examining relationships between positive and adverse childhood experiences with physical and mental health indicators in a low-income adult sample. *Child Abuse & Neglect*, 134, 105902 . https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105902.

O'brien, R. M. (2007). A caution regarding rules of thumb for variance inflation factors. *Quality & Quantity, 41*(5), 673–690. https://doi.org/10.1007/s11135-006-9018-6

O'loghlen, E., Galligan, R., & Grant, S. (2023). Childhood maltreatment, shame, psychological distress, and binge eating: testing a serial mediational model. *Journal of Eating Disorders*, *11*(1), 96.

Oh, H., Lee, D. G., & Cho, H. (2023). The differential roles of shame and guilt in the relationship between self-discrepancy and psychological maladjustment. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1215177.

Oman, K., Kwon, P., & Brown, E. (2012). The role of defense mechanisms and hope on change in negative affect. In *Washington State University Academic Showcase*. https://rex.libraries.wsu.edu/esploro/outputs/conferencePoster/The-role-of-defense-mechanisms-and/99900502362101842

Olejnik, S., & Lee, J. (1990). *Multiple comparison procedures when population variances differ.* Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association. Boston, MA, April 16-20.

Olthof, T., Schouten, A., Kuiper, H., Stegge, H., & Jennekens-Schinkel, A. (2000). Shame and guilt in children: Differential situational antecedents and experiential correlates. *British Journal of Developmental Psychology*, *18*(1), 51-64.

Orth, U., Robins, R. W., & Soto, C. J. (2010). Tracking the trajectory of shame, guilt, and pride across the life span. *Journal of personality and social psychology*, *99*(6), 1061.

Ömeroğlu, E., & Ulutay, İ. (2007). *Çocuk ve ergen gelişimi*. Morpa Kültür Yayınları.

Özsoy, F., & Taşcı, İ. (2021). Defense mechanisms, dissociation, alexithymia and childhood traumas in chronic migraine patients. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *39*, 101-113.

Parenting Research Centre (2024). *Parental guilt or shame?* https://www.parentingrc.org.au/wp-content/uploads/2024/11/Parental-guilt-or-shame.pdf

Parkinson, B. (1996). Emotions are social. *British Journal of Psychology, 87*(4), 663–683. https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1996.tb02615.x

Parrott, W. G. (2004). Appraisal, emotion words, and the social nature of self-conscious emotions. *Psychological Inquiry*, *15*(2), 136-138.

Perry, J. C., & Bond, M. (2012). Change in defense mechanisms during long-term dynamic psychotherapy and five-year outcome. *American Journal of Psychiatry, 169*(9), 916-925.

Petruccelli, K., Davis, J., & Berman, T. (2019). Adverse childhood experiences and associated health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Child abuse & neglect*, *97*.

Plotnik, R. (2009). *Psikoloji'ye giriş*. Kaknüs Yayınları.

Porcerelli, J. H., Thomas, S., Hibbard, S., & Cogan, R. (1998). Defense mechanisms development in children, adolescents, and late adolescents. *Journal of personality assessment*, *71*(3), 411-420.

Portwood, S. G., Lawler, M. J., & Roberts, M. C. (2023). The past, present and promise of adverse childhood experiences (ACEs) science. S. G. Portwood, M. J. Lawler & M. C. Roberts (Eds.). *Handbook of adverse childhood experiences: A framework for collaborative health promotion* (p. 3-11). Springer.

Privitera, G. J. (2019). *Statistics for the behavioral sciences* (2nd edition). SAGE Publications Ltd.

Putnam, F. W. (2003). Ten-year research update review: Child sexual abuse. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *42*(3), 269-278.

Rahi, S. (2017). Research design and methods: A systematic review of research paradigms, sampling issues and instruments development. *International Journal of Economics & Management Sciences*, *6*(2), 1-5.

Rajabpour, M., & Omidvar, B. (2020). Predicting shame and guilt based on self-differentiation and defense mechanisms. *Iranian Evolutionary and Educational Psychology Journal*, *2*(2), 98–109. https://doi.org/10.29252/ieepj.2.2.98

Ranning, A., Laursen, T. M., Thorup, A., Hjorthøj, C., & Nordentoft, M. (2016). Children of parents with serious mental illness: with whom do they grow up? A prospective, population-based study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *55*(11), 953-961.

Reid, J. A., & University of South Florida, St. Petersburg. (2018). The imprint of childhood abuse on trauma-related shame in adulthood. *Dignity A Journal on Sexual Exploitation and Violence*, *3*(1). https://doi.org/10.23860/dignity.2018.03.01.04

Reupert, A. E., J Maybery, D., & Kowalenko, N. M. (2013). Children whose parents have a mental illness: prevalence, need and treatment. *Medical Journal of Australia, 199,* 7-9.

Rikhye, K., Tyrka, A. R., Kelly, M. M., Gagne Jr, G. G., Mello, A. F., Mello, M. F., Price, L. H. & Carpenter, L. L. (2008). Interplay between childhood

maltreatment, parental bonding, and gender effects: Impact on quality of life. *Child abuse & neglect*, *32*(1), 19-34.

Robinson, C., & Schumacker, R. E. (2009). Interaction effects: centering, variance inflation factor, and interpretation issues. *Multiple linear regression viewpoints*, *35*(1), 6-11.

Roughton, R. E. (1993). Useful aspects of acting out: repetition, enactment, and actualization. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, *41*(2), 443-472.

Sabillo, C.I.P. (2024). Parental separation: an Exploration on learner's psychosocial well-being. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis, 7*(3), 879-883. https://doi.org/10.47191/ijmra/v7-i03-04

Sacks, V., & Murphey, D. (2018). The prevalence of adverse childhood experiences, nationally, by state, and by race or ethnicity. *Child trends*, *3*.

Salokangas, R. K. R., From, T., Luutonen, S., & Hietala, J. (2018). Adverse childhood experiences leads to perceived negative attitude of others and the effect of adverse childhood experiences on depression in adulthood is mediated via negative attitude of others. *European Psychiatry, 54*, 27–34.

Samkhaniyani, E., Khalatbari, J., & Arkiyan, F. (2013). The Relationship between the disconnection and rejection domain of early maladaptive schemas with defense mechanisms in individuals with gender identity disorder. *Life Sci J*, *10*(1), 436-440.

Sandstrom, M. J., & Cramer, P. (2003). Defense mechanisms and psychological adjustment in childhood. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 191*(8), 487-495.

Sanvictores, T., & Mendez, M. D. (2021). *Types of parenting styles and effects on children.* StatPearls Publishing

Schickedanz, A., Escarce, J., Halfon, N., Sastry, N., & Chung, P. (2021). Intergenerational Associations between Parents' and Children's Adverse Childhood Experience Scores. *Children*, 8. https://doi.org/10.3390/children8090747.

Schilling, E. A., Aseltine, R. H., & Gore, S. (2007). Adverse childhood experiences and mental health in young adults: a longitudinal survey. *BMC public health*, *7*, 1-10.

Schimmenti, A., Maganuco, N. R., La Marca, L., Di Dio, N., Gelsomino, E., & Gervasi, A. M. (2015). Why do i feel so bad? Childhood experiences of emotional neglect, negative affectivity and adult psychiatric symptoms. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, *6*(6), 256-265.

Schnarrs, P. W., Dorri, A. A., Yockey, R. A., Stone, A. L., Russell, S. T., & Rosenberger, J. G. (2023). The sexual and gender minority adverse childhood experiences scale. *American Journal of Preventive Medicine, 65*(6), 1050-1058.

Scott, K. (2021). Adverse childhood experiences. *InnovAiT, 14*(1), 6-11.

Seijo, D., Fariña, F., Corras, T., Novo, M., & Arce, R. (2016). Estimating the epidemiology and quantifying the damages of parental separation in children and adolescents. *Frontiers in psychology*, *7*, 1611.

Sekowski, M., Gambin, M., Cudo, A., Wozniak-Prus, M., Penner, F., Fonagy, P., & Sharp, C. (2020). The relations between childhood maltreatment, shame, guilt, depression and suicidal ideation in inpatient adolescents. *Journal of Affective Disorders*, *276*, 667-677.

Senad, R. R. (2022). Gender differences in coping strategies (ego defense mechanisms) among professional and non-professional degree courses of students. *International Journal of Health Sciences*, (1), 5829-5836.

Sharf, R. S. (2021). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları* (Çev. N. Voltan-Acar; 5inci bas.). Nobel Akademik Yayıncılık.

Sheffler, J. L., Piazza, J. R., Quinn, J. M., Sachs-Ericsson, N. J., & Stanley, I. H. (2019). Adverse childhood experiences and coping strategies: Identifying pathways to resiliency in adulthood. *Anxiety, Stress, & Coping*, *32*(5), 594-609.

Sheffler, J. L., Stanley, I., & Sachs-Ericsson, N. (2020). ACEs and mental health outcomes. In *Adverse Childhood Experiences,* 47–69.

Shonkoff, J. P., & Garner, A. S. (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*, *129*(1), 232-246.

Sığrı, Ü., Tabak, A., & Sağır, A. (2010). Çalışanlarda suçluluk ve utanç duygusunun cinsiyet-yaş durumuna göre mukayesesi ve örgütlerde utanç yönetiminin kullanılması. *C. Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 11*(1), 71-85.

Silber, T. J. (2011). Somatization disorders: Diagnosis, treatment, and prognosis. *Pediatrics in Review*, *32*(2), 56-64.

Silfver, M. (2007). Coping with guilt and shame: a narrative approach. *Journal of Moral Education, 36*(2), 169–183.

Skodol, A. E., & Perry, J. C. (1993). Should an axis for defense mechanisms be included in DSM-IV?. *Comprehensive Psychiatry*, *34*(2), 108-119.

Skuse, D. H. (1989). ABC of child abuse: Emotional abuse and neglect. *BMJ: British Medical Journal, 298*(6689), 1692–1694. http://www.jstor.org/stable/29704453.

Spencer, B. (1995). Correlations, sample size, and practical significance: A comparison of selected psychological and medical investigations. *The Journal of Psychology*, *129*(4), 469-475.

Spiegel, D. (1986). Dissociating damage. *American Journal of Clinical Hypnosis, 29*(2), 123–131.

Spremo M. (2020). Children and divorce. *Psychiatria Danubina*, *32*(3), 353–359.

Stickley, A., Waldman, K., Sumiyoshi, T., Narita, Z., Shirama, A., Shin, J. I., & Oh, H. (2021). Childhood physical neglect and psychotic experiences: Findings from the National comorbidity survey replication. *Early Intervention in Psychiatry*, *15*(2), 256-262.

Stoltenborgh, M., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Van Ijzendoorn, M. H. (2013). The neglect of child neglect: a Meta-analytic review of the prevalence of neglect. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *48*, 345-355.

Stuewig, J., & McCloskey, L. A. (2005). The relation of child maltreatment to shame and guilt among adolescents: Psychological routes to depression and

delinquency. *Child Maltreatment, 10*(4), 324-336. doi: 10.1177/1077559505279308

Stuewig, J., & Tangney, J. P. (2007). Shame and guilt in antisocial and risky behaviors. J. L., Tracy, R. W., Robins, & Tangney, J. P. (Eds.). In *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 371-388). The Guilford Press.

Sun, S. (2018). From defensive altruism to pathological altruism. *SAGE Open, 8*(2). https://doi.org/10.1177/2158244018782585

Sweeney, M. (1995). Child abuse. *The Furrow*, *46*(11), 615–622. http://www.jstor.org/stable/27663033

Szilagyi, M., & Halfon, N. (2015). Pediatric adverse childhood experiences: Implications for life course health trajectories. *Academic Pediatrics*, *15*(5), 467-468.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th Edition). Pearson Education.

Talbot, J. A., Talbot, N. L., & Tu, X. (2004). Shame-proneness as a diathesis for dissociation in women with histories of childhood sexual abuse. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, *17*(5), 445-448.

Tallandini, M. A., & Caudek, C. (2010). Defense mechanisms development in typical children. *Psychotherapy Research, 20*(5), 535-545.

Tangney, J. P., Wagner, P., & Gramzow, R. (1992). Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology, 101(*3), 469–478. doi:10.1037/0021-843x.101.3.469

Tangney, J. P. (1995). Recent advances in the empirical study of shame and guilt. *American Behavioral Scientist, 38*(8), 1132–1145. https://doi.org/10.1177/0002764295038008008

Tangney, J. P. (1998). How does guilt differ from shame?. In *Guilt and children* (pp. 1-17). Academic Press.

Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt.* Guilford Press. https://doi.org/10.4135/9781412950664.n388

Tangney, J. P., Mashek, D., & Stuewig, J. (2005). Shame, guilt, and embarrassment: Will the real emotion please stand up? *Psychological Inquiry*, *16*(1), 44–48. http://www.jstor.org/stable/20447260

Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). What's moral about the self-conscious emotions? J. L., Tracy, R. W., Robins, & Tangney, J. P. (Eds.). In *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 21-37). The Guilford Press.

Tangney, J. P., Stuewig, J., & Hafez, L. (2011). Shame, guilt, and remorse: Implications for offender populations. *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, *22*(5), 706–723. https://doi.org/10.1080/14789949.2011.617541

Tangney, J. P., Stuewig, J., & Martinez, A. G. (2014). Two faces of shame. *Psychological Science, 25*(3), 799–805. https://doi.org/10.1177/0956797613508790

Taşçı, F., & Bilge, Y. (2021). Anlam arayışı ve psikopatoloji: varoluşsal öfke ve savunma mekanizmalarının psikolojik belirtilerle ilişkilerinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, *10*(2), 1561-1579.

Tauschke, E., Merskey, H., & Helmes, E. (1990). A systematic inquiry into recollections of childhood experience and their relationship to adult defence mechanisms. *The British Journal of Psychiatry*, *157*(3), 392-398.

Teicher, M. H., & Samson, J. A. (2013). Childhood maltreatment and psychopathology: a Case for ecophenotypic variants as clinically and neurobiologically distinct subtypes. *American Journal of Psychiatry, 170*(10), 1114–1133.

Teicher, M. H., & Samson, J. A. (2016). Annual research review: Enduring neurobiological effects of childhood abuse and neglect. *Journal of Child psychology and psychiatry*, *57*(3), 241-266.

Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2004). Putting the self into self-conscious emotions: A theoretical model. *Psychological Inquiry, 15*(2), 103–125.

Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2007). The self in self-conscious emotions a cognitive appraisal approach. J. L., Tracy, R. W., Robins, & Tangney, J. P. (Eds.). In *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 3-20). The Guilford Press.

Thobaben, M. (2005). Defense mechanisms and defense levels. *Home Health Care Management & Practice, 17*(4), 330–332.

Thornberry, T. P., & Henry, K. L. (2013). Intergenerational continuity in maltreatment. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *41*, 555-569.

Turney, K., & Wildeman, C. (2017). Adverse childhood experiences among children placed in and adopted from foster care: Evidence from a nationally representative survey. *Child Abuse & Neglect*, *64*, 117-129.

Tuulio-Henriksson, A., Poikolainen, K., Aalto-Setälä, T., & Lönnqvist, J. (1997). Psychological Defense Styles in Late Adolescence and Young Adulthood: A Follow-up Study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 36*(8), 1148–1153. https://doi.org/10.1097/00004583-199708000-00025

Türk Dil Kurumu (t.y.). Türk Dil Kurumu sözlükleri. 20 Temmuz 2025 tarihinde https://sozluk.gov.tr/ adresinden edinilmiştir.

Vaillant, G. E., Bond, M., & Vaillant, C. O. (1986). An empirically validated hierarchy of defense mechanisms. *Archives of General Psychiatry, 43*(8), 786-794. https://doi.org/10.1001/archpsyc.1986.01800080072010

Vaillant, G. E. (1971). Theoretical Hierarchy of Adaptive Ego Mechanisms. *Archives of General Psychiatry, 24*(2), 107-118.

Vaillant, G. E. (1993). *The wisdom of ego*. Harvard University Press.

Vaillant, G. E. (1994). Ego mechanisms of defense and personality psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology, 103*(1), 44–50. https://doi.org/10.1037//0021-843x.103.1.44

Vaillant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. *American Psychologist, 55*(1), 89–98.

Vaillant, G. E. (2011). Involuntary coping mechanisms: a Psychodynamic perspective. *Dialogues in Clinical Neuroscience, 13*(3), 366-370.

Vaillant, G. E. (2012). Defense mechanisms. *Encyclopedia of Human Behavior,* 659–666. http://doi.org/10.1016/b978-0-12-375000-6.00124-5

Vaillant, G. E. (2020). Defense mechanisms. In Zeigler-Hill, V., Shackelford, T. K. (Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (p.1024-1033). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1372

Van Vliet, K. J. (2008). Shame and resilience in adulthood: A grounded theory study. *Journal of Counseling Psychology, 55*(2), 233–245.

Van Eickels, R. L., Siegel, M., Juhasz, A. J., & Zemp, M. (2025). The parent–child relationship and child shame and guilt: A meta-analytic systematic review. *Child Development*, 96, 907–929. https://doi.org/10.1111/cdev.14212

Yenişar, M. (2019). *Yetişkinlerde utanç ve suçluluk ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi]. Yakın Doğu Üniversitesi Kütüphane Katalogu.

Yılmaz, N., Gençöz, T., & Ak, M. (2007). Psychometric properties of the defense style questionnaire: a reliability and validity study. *Türk Psikiyatri Dergisi, 18*(3), 244-253.

Young, R., Lennie, S., & Minnis, H. (2011). Children's perceptions of parental emotional neglect and control and psychopathology. *Journal of Child psychology and Psychiatry*, *52*(8), 889-897.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2022). *Şema terapi: Uygulayıcı rehberi* (6. bsk.; Ed. S. G. Alkan). Litera Yayıncılık.

Yu, C. K.-C. (2006). Defence mechanisms and suggestibility. *Contemporary Hypnosis, 23*(4), 167–172. https://doi.org/10.1002/ch.321

Walburg, V., & Chiaramello, S. (2015). Link between early maladaptive schemas and defense mechanisms. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology, 65*(5), 221–226.

Wang, D., Jiang, Q., Yang, Z., & Choi, J. K. (2021). The longitudinal influences of adverse childhood experiences and positive childhood experiences at family, school, and neighborhood on adolescent depression and anxiety. *Journal of affective disorders*, *292*, 542-551.

Weaver, M. G., & Sullins, J. (2022). The relationship between adverse childhood experience, guilt proneness, and shame-proneness: An exploratory investigation. *Modern Psychological Studies, 1*(27).

Webb, M., Heisler, D., Call, S., Chickering, S. A., & Colburn, T. A. (2007). Shame, guilt, symptoms of depression, and reported history of psychological maltreatment. *Child Abuse & Neglect*, *31*(11-12), 1143-1153.

Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, *52*(4), 591.

Whitfield, C. L. (1998). Adverse childhood experiences and trauma. *American Journal of Preventive Medicine*, *14*(4), 361-364.

Whitty, M. T. (2003). Coping and defending: Age differences in maturity of defence mechanisms and coping strategies. *Aging & Mental Health, 7*(2), 123–132. https://doi.org/10.1080/1360786031000072277

Wicker, F.W., Payne, G.C. & Morgan, R.D. Participant descriptions of guilt and shame. *Motiv Emot* 7, 25–39 (1983). https://doi.org/10.1007/BF00992963

Widom, C. S., Czaja, S. J., Kozakowski, S. S., & Chauhan, P. (2018). Does adult attachment style mediate the relationship between childhood maltreatment and mental and physical health outcomes?. *Child Abuse & Neglect*, *76*, 533-545.

Wilson, J. P., Drožđek, B., & Turkovic, S. (2006). Posttraumatic shame and guilt. *Trauma, Violence, & Abuse, 7*(2), 122–141. https://doi.org/10.1177/1524838005285914

Williamson, I., Sandage, S. J., & Lee, R. M. (2007). How social connectedness affects guilt and shame: Mediation by hope and differentiation of self. *Personality and Individual Differences*, *43*(8), 2159-2170.

Williamson, T. J., Ostroff, J. S., Haque, N., Martin, C. M., Hamann, H. A., Banerjee, S. C., & Shen, M. J. (2020). Dispositional shame and guilt as predictors of depressive symptoms and anxiety among adults with lung cancer: The mediational role of internalized stigma. *Stigma and Health*, *5*(4), 425.

Wojcik, K. D., Cox, D. W., & Kealy, D. (2019). Adverse childhood experiences and shame-and guilt-proneness: Examining the mediating roles of interpersonal problems in a community sample. *Child Abuse & Neglect*, *98*, 104233.

Wolfe, D. A. (1999). *Child abuse: Implications for child development and psychopathology*. SAGE Publications Ltd.

Wolff, S. (2009). *Problemli çocuklar* (7. Baskı). Say Yayınları.

World Health Organization (1999). *Report of the consultation on child abuse prevention, 29-31 March 1999, WHO, Geneva* (No. WHO/HSC/PVI/99.1).

EKLER

Ek 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli katılımcı,

Bu çalışmada çocukluk yaşantılarının etkilerini incelemek amaçlanmaktadır.

- Paylaştığınız bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel amaçla kullanılacaktır.
- Ölçeklerden elde edilen veriler toplu olarak değerlendirilecek olup yalnızca yüksek lisans tezi çalışmasında kullanılacaktır. Soruları yanıtlarken kimlik bilgileriniz istenmemektedir.
- Katılım gönüllülük esaslıdır.
- Sonuçların gerçeği yansıtması açısından vereceğiniz cevapların içten ve samimi olması önem arz etmektedir.
- Araştırmaya katılabilmek için **18 yaş ve üzeri** olmak zaruridir.

Anketlerin tamamı ortalama 8 dakika içinde tamamlanmaktadır. Dilediğiniz zaman bırakabilirsiniz ancak bıraktığınız takdirde araştırmaya katkısı olmayacaktır.

Bu çalışma, Senem Şapçı tarafından Doç. Dr. Seher Merve Erus danışmanlığında yürütülmektedir.

Katılım sağladığınız için teşekkür ederiz. Araştırma hakkında bilgi almak veya soru sormak için adresine mail atabilirsiniz.

Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı ve verilerimin bu araştırmada kullanılmasını onaylıyorum.

☐ Okudum, anladım ve onaylıyorum.

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

Yaşınız:

Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek ☐ Diğer

Yaşadığınız ilin plakası:

(Lütfen rakamla belirtiniz)

Medeni durumunuz: ☐ Evli ☐ Bekar ☐ Sevgili/Flört/Nişanlı

Eğitim durumunuz: ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise

☐ Ön Lisans/Meslek Yüksekokulu ☐ Lisans ☐ Lisansüstü

Sosyoekonomik durumunuzu nasıl algılıyorsunuz? ☐ Çok Düşük

☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek ☐ Çok Yüksek

Ek 3. Savunma Biçimleri Testi

Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyup, **1(Bana hiç uygun değil)**'den **9(Bana çok uygun)**'a kadar derecelendirilmiş skala üzerinden size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

1. Başkalarına yardım etmek hoşuma gider, yardım etmem engellenirse üzülürüm.

Bana hiç uygun değil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Bana çok uygun

2. Bir sorunum olduğunda, onunla uğraşacak vaktim olana kadar o sorunu düşünmemeyi becerebilirim.

Bana hiç uygun değil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Bana çok uygun

3. Endişemin üstesinden gelmek için yapıcı ve yaratıcı şeylerle uğraşırım(resim, el işi, ağaç oyma).

Bana hiç uygun değil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Bana çok uygun

4. Arada bir bugün yapmam gereken işleri yarına bırakırım.

Bana hiç uygun değil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Bana çok uygun

5. Kendime çok kolay gülerim.

Bana hiç uygun değil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Bana çok uygun

6. İnsanlar bana kötü davranmaya eğilimliler.

Bana hiç uygun değil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Bana çok uygun

7. Birisi beni soyup paramı çalsa, onun cezalandırılmasını değil ona yardım edilmesini isterim.

Bana hiç uygun değil ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bana çok uygun

8. Hoş olmayan gerçekleri, hiç yokmuşlar gibi görmezlikten gelirim.

Bana hiç uygun değil ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bana çok uygun

9. Süpermen' mişim gibi tehlikelere aldırmam.

Bana hiç uygun değil ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bana çok uygun

10. İnsanlara, sandıkları kadar önemli olmadıklarını gösterebilme yeteneğimle gurur duyarım.

Bana hiç uygun değil ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bana çok uygun

11. Bir şey canımı sıktığında, çoğu kez düşüncesizce ve tepkisel davranırım.

Bana hiç uygun değil ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bana çok uygun

12. Hayatım yolunda gitmediğinde bedensel rahatsızlıklara yakalanırım.

Bana hiç uygun değil ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bana çok uygun

13. Çok tutuk bir insanım.

Bana hiç uygun değil ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bana çok uygun

14. Her zaman doğruyu söylemem.

Bana hiç uygun değil ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bana çok uygun

15. Sorunsuz bir yaşam sürdürmemi sağlayacak özel yeteneklerim var.

Bana hiç uygun değil ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bana çok uygun

16. Seçimlerde bazen haklarında çok az şey bildiğim kişilere oy veririm.

Bana hiç uygun değil ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bana çok uygun

17. Birçok şeyi gerçek yaşamımdan çok hayalimde çözerim.

Bana hiç uygun değil ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bana çok uygun

18. Hiçbir şeyden korkmam.

Bana hiç uygun değil ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bana çok uygun

19. Bazen bir melek olduğumu, bazen de bir şeytan olduğumu düşünürüm.

Bana hiç uygun değil ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bana çok uygun

20. Kırıldığımda açıkça saldırgan olurum.

Bana hiç uygun değil ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bana çok uygun

21. Her zaman, tanıdığım birinin koruyucu melek gibi olduğunu hissederim.

Bana hiç uygun değil ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bana çok uygun

22. Bana göre, insanlar ya iyi ya da kötüdürler.

Bana hiç uygun değil ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bana çok uygun

23. Patronum beni kızdırırsa, ondan hıncımı çıkarmak için ya işimde hata yaparım ya da işi yavaşlatırım.

Bana hiç uygun değil ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bana çok uygun

24. Her şeyi yapabilecek güçte, aynı zamanda son derece adil ve dürüst olan bir tanıdığım var.

Bana hiç uygun değil ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bana çok uygun

25. Serbest bıraktığımda, yaptığım işi etkileyebilecek olan duygularımı kontrol edebilirim.

Bana hiç uygun değil ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bana çok uygun

26. Genellikle, aslında acı verici olan bir durumun gülünç yanını görebilirim.

Bana hiç uygun değil ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bana çok uygun

27. Hoşlanmadığım bir işi yaptığımda başım ağrır.

Bana hiç uygun değil ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bana çok uygun

28. Sık sık kendimi kesinlikle kızmam gereken insanlara iyi davranırken bulurum.

Bana hiç uygun değil ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bana çok uygun

29. Hayatta haksızlığa uğruyor olduğuma eminim.

Bana hiç uygun değil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Bana çok uygun

30. Sınav veya iş görüşmesi gibi zor bir durumla karşılaşacağımı bildiğimde, bunun nasıl olabileceğini hayal eder ve başa çıkmak için planlar yaparım.

Bana hiç uygun değil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Bana çok uygun

31. Doktorlar, benim derdimin ne olduğunu hiçbir zaman gerçekten anlamıyorlar.

Bana hiç uygun değil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Bana çok uygun

32. Haklarım için mücadele ettikten sonra girişken davrandığımdan dolayı özür dilemeye eğilimliyimdir.

Bana hiç uygun değil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Bana çok uygun

33. Üzüntülü veya endişeli olduğumda yemek yemek beni rahatlatır.

Bana hiç uygun değil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Bana çok uygun

34. Sık sık duygularımı göstermediğim söylenir.

Bana hiç uygun değil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Bana çok uygun

35. Eğer üzüleceğimi önceden tahmin edebilirsem onunla daha iyi baş edebilirim.

Bana hiç uygun değil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Bana çok uygun

36. Ne kadar yakınırsam yakınayım hiçbir zaman tatmin edici bir yanıt alamıyorum.

Bana hiç uygun değil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Bana çok uygun

37. Yoğun duyguların yaşanması gereken durumlarda genellikle hiçbir şey hissetmediğimi fark ediyorum.

Bana hiç uygun değil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Bana çok uygun

38. Kendimi elimdeki işe vermek, beni üzüntülü veya endişeli olmaktan korur.

Bana hiç uygun değil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Bana çok uygun

39. Bir bunalım içinde olsaydım aynı türden sorunu olan birini arardım.

Bana hiç uygun değil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Bana çok uygun

40. Eğer saldırganca bir düşüncem olursa bunu telafi etmek için bir şey yapma ihtiyacı duyarım.

Bana hiç uygun değil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Bana çok uygun

Ek 4. Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği

Aşağıda **geçen ay süresince kendinizle ilgili hislerinizi** tanımlamaya yönelik ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerin sizin bu süre içindeki duygularınızı ne ölçüde anlatıp anlatmadığını her bir ifade için 5'li derecelendirme ölçeğini kullanınız.

1. Yerin dibine girip, yok olmak istedim.

Bu şekilde hissetmedim. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bunu çok güçlü bir şekilde hissettim.

2. Vicdan azabı ve pişmanlık hissettim.

Bu şekilde hissetmedim. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bunu çok güçlü bir şekilde hissettim.

3. Kendimi önemsiz hissettim.

Bu şekilde hissetmedim. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bunu çok güçlü bir şekilde hissettim.

4. Daha önce yaptığım şeylerle ilgili gerginlik hissettim.

Bu şekilde hissetmedim. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bunu çok güçlü bir şekilde hissettim.

5. Kendimi kötü bir kişiymiş gibi hissettim.

Bu şekilde hissetmedim. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bunu çok güçlü bir şekilde hissettim.

6. Yaptıklarımla ilgili düşünmekten kendimi alıkoyamadım.

Bu şekilde hissetmedim. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bunu çok güçlü bir şekilde hissettim.

7. Kendimi aşağılanmış ve rezil olmuş hissettim.

Bu şekilde hissetmedim. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bunu çok güçlü bir şekilde hissettim.

8. Kendimi özür diliyor ve itiraf ediyormuş gibi hissettim.

Bu şekilde hissetmedim. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bunu çok güçlü bir şekilde hissettim.

9. Kendimi değersiz ve güçsüz hissettim.

Bu şekilde hissetmedim. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bunu çok güçlü bir şekilde hissettim.

10. Yaptıklarım hakkında kendimi kötü hissettim.

Bu şekilde hissetmedim. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bunu çok güçlü bir şekilde hissettim.

Ek 5. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği

Bu anketi cevaplandırırken **lütfen hayatınızın ilk 18 yılını düşünerek cevaplandırınız.** Bahsedilen durumu yaşadıysanız "Evet", yaşamadıysanız "Hayır" seçeneğini işaretleyiniz.

1. Bir ebeveyniniz ya da ev halkından yetişkin biri **sıklıkla ya da çok sıklıkla…**

Size **küfür** etti mi, sizi **hor gördü mü**, sizi **aşağıladı** mı ya da sizi **küçümsedi mi**?

ya da

Sizi **fiziksel** anlamda **incitecek** bir şekilde davranıp sizi **korkuttu mu**?

Bunlardan bir tane dahi varsa "Evet" işaretleyiniz.

☐ Evet ☐ Hayır

2. Bir ebeveyniniz ya da ev halkından yetişkin biri **sıklıkla ya da çok sıklıkla…**

Sizi **itip tartakladı mı**, **tokatladı mı** ya da size bir şey **fırlattı mı?**

ya da

Size **hiç iz kalacak** ya da **yaralanacağınız kadar güçlü vurdu mu**?

Bunlardan bir tane dahi varsa "Evet" işaretleyiniz.

☐ Evet ☐ Hayır

3. Bir yetişkin ya da sizden en az 5 yaş büyük biri **hiç…**

Size hiç **dokundu mu** ya da sizi hiç **okşadı mı** ya da sizden hiç onların bedenine **cinsel anlamda dokunmanızı istedi mi?**

ya da

Sizinle **oral, anal** ya da **vajinal olarak cinsel ilişki yaşadı mı ya da teşebbüs etti mi?**

Bunlardan bir tane dahi varsa "Evet" işaretleyiniz.

☐ Evet ☐ Hayır

4. **Sıklıkla ya da çok sıklıkla** aşağıdaki gibi hissettiniz mi?

Ailenizde kimse sizi **sevmiyor** ya da sizin **önemli ya da özel olduğunuzu düşünmüyor?**

ya da

Aileniz size **göz kulak olmadı**, ailenizle **yakın hissetmediniz** ya da birbirinizi **desteklemediniz?**

Bunlardan bir tane dahi varsa "Evet" işaretleyiniz.

☐ Evet ☐ Hayır

5. **Sıklıkla ya da çok sıklıkla** aşağıdaki gibi hissettiniz mi?

Yeterince yemek yoktu, kirli giysiler giymek zorundaydınız ve sizi **koruyacak kimse yoktu**?

ya da

Aileniz size bakmak için ya da ihtiyacınız olduğunda doktora götürmek için **çok sarhoştu** ya da **kendinde değildi?**

Bunlardan bir tane dahi varsa "Evet" işaretleyiniz.

☐ Evet ☐ Hayır

6. Ebeveynleriniz hiç ayrıldı mı ya da boşandı mı?

Bunlardan bir tane dahi varsa "Evet" işaretleyiniz.

☐ Evet ☐ Hayır

7. Anneniz ya da üvey anneniz:

Sıklıkla ya da çok sıklıkla itilip tartaklandı mı, tokatlandı mı ya da ona bir şey fırlatıldı mı?

ya da

Bazen, sıklıkla ya da çok sıklıkla tekmelendi mi, dövüldü mü, yumrukla ya da daha sert bir şeyle ona vuruldu mu?

ya da

Hiç en az birkaç dakika sürekli bir şekilde **ona vuruldu** mu ya da **silahla ya da bıçakla tehdit edildi mi?**

Bunlardan bir tane dahi varsa "Evet" işaretleyiniz.

☐ Evet ☐ Hayır

8. İçki problemi olan, alkolik ya da uyuşturucu kullanan biriyle yaşadınız mı?

Bunlardan bir tane dahi varsa "Evet" işaretleyiniz.

☐ Evet ☐ Hayır

9. Ev halkından biri depresyonda ya da zihinsel hasta mıydı ya da intihara teşebbüs etti mi?

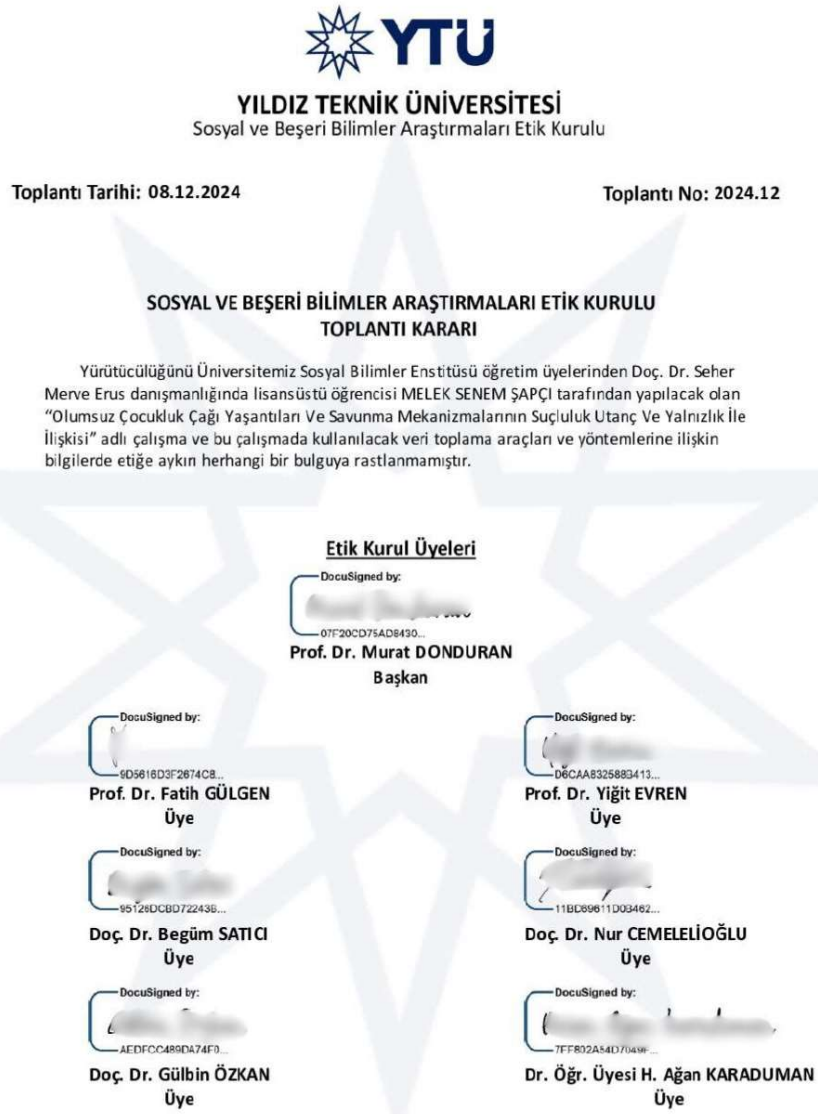
Bunlardan bir tane dahi varsa "Evet" işaretleyiniz.

☐ Evet ☐ Hayır

10. Ev halkından biri hapse girdi mi?

☐ Evet ☐ Hayır

Ek 6. Etik Kurul İzin Belgesi



YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

Toplantı Tarihi: 08.12.2024 **Toplantı No: 2024.12**

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU TOPLANTI KARARI

Yürütücülüğünü Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü öğretim üyelerinden Doç. Dr. Seher Merve Erus danışmanlığında lisansüstü öğrencisi MELEK SENEM ŞAPÇI tarafından yapılacak olan "Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları Ve Savunma Mekanizmalarının Suçluluk Utanç Ve Yalnızlık İle İlişkisi" adlı çalışma ve bu çalışmada kullanılacak veri toplama araçları ve yöntemlerine ilişkin bilgilerde etiğe aykırı herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

Etik Kurul Üyeleri

DocuSigned by:
07F20CD75AD8430...
Prof. Dr. Murat DONDURAN
Başkan

DocuSigned by:
9D5616D3F2674C8...
Prof. Dr. Fatih GÜLGEN
Üye

DocuSigned by:
D6CAA8325883413...
Prof. Dr. Yiğit EVREN
Üye

DocuSigned by:
95126DCBD72243B...
Doç. Dr. Begüm SATICI
Üye

DocuSigned by:
11BD89611D03462...
Doç. Dr. Nur CEMELELİOĞLU
Üye

DocuSigned by:
AEDFCC489D474F0...
Doç. Dr. Gülbin ÖZKAN
Üye

DocuSigned by:
7FF802A54D7049F...
Dr. Öğr. Üyesi H. Ağan KARADUMAN
Üye

Taş Bina A-2013 Oda Davutpaşa Kampüsü Esenler/İstanbul Tel: (0212) 383 31 18
E-posta: sbemdr@yildiz.edu.tr - Web: sbe.yildiz.edu.tr
Rapor Doğrulama Adresi: "etik.yildiz.edu.tr/dogrula" Rapor No: 20241204048 Doğrulama Kodu: 8599b