



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Sosyal Hizmet Anabilim Dalı
Sosyal Hizmet

Yüksek Lisans Tezi

**EBEVEYNLERİ BOŞANMIŞ BİREYLERİN
ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMA VE ÖZ ŞEFKAT DÜZEYLERİ**

Nurgül GÜRBÜZ
ORCID: 0000-0001-5192-3559

Danışman
Doç. Dr. Hasan Hüseyin TEKİN
ORCID: 0000-0002-6300-4098

Konya – 2025

ÖN SÖZ VE TEŞEKKÜR

Lisans ve yüksek lisans öğrenimim boyunca yalnızca akademik bilgiyle değil, aynı zamanda bilimsel düşünce ve araştırma etiğiyle gelişimime katkı sunan; yaşadığım her zorlukta rehberliği, deneyimi ve akademik birikimiyle yolumu aydınlatan ve bu süreci anlamlı kılan değerli danışmanım Doç. Dr. Hasan H. Tekin'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatım boyunca desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, sevgisi ve ilgisiyle her daim yanımda olan, yorulduğum anlarda beni sabırla dinleyip yeniden güç bulmamı sağlayan canım annem Aynur Gürbüz, kıymetli babam Hüseyin Gürbüz, ablam Arife Gürbüz ve kardeşim Ahmet Gürbüz'e en derin teşekkürlerimi sunarım.

Aramızda kilometreler olsa da kendimi çaresiz hissettiğim her an yalnızca varlıklarıyla bile içimi rahatlatan; uzakları yakın kılan, bu zorlu süreçte desteklerini esirgemeyen değerli arkadaşlarım Semahat Nur Çetin ve Buse İrem Karaman'a gönülden teşekkür ederim.

Çocukluk dönemlerinde yaşadıkları zorlu deneyimlere rağmen araştırmama içtenlikle katılarak kıymetli veriler sunan ve bu çalışmanın gerçekleşmesine katkı sağlayan tüm katılımcılara teşekkürü borç bilirim.

Nurgül GÜRBÜZ

Temmuz 2025

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ VE TEŞEKKÜR.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TEZ ONAY SAYFASI	vi
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	vii
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	viii
KISALTMALAR.....	ix
TABLolar LİSTESİ	x
ÖZET	xii
ABSTRACT.....	xiii
1. GİRİŞ VE AMAÇ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Boşanma Süreci	5
2.2. Boşanmanın Çocuklar Üzerindeki Etkisi	8
2.3. Çocukluk Çağı Travmaları	12
2.3.1. Fiziksel istismar	14
2.3.2. Duygusal istismar	16
2.3.3. Cinsel istismar	17
2.3.4. İhmal	19
2.4. Çocukluk Çağı Travmalarında Risk Faktörleri	22
2.4.1. Çocukla ilgili risk faktörleri	22
2.4.2. Aile ile ilgili risk faktörleri.....	23
2.5. Çocukluk Çağı Travmaları ve Boşanma Arasındaki İlişki	24
2.6. Öz-Şefkat.....	25
2.6.1. Öz sevecenlik (self-kindness).....	27
2.6.2. İnsanlığın ortak deneyimi (common humanity)	28
2.6.3. Bilinçli farkındalık (mindfulness).....	29
2.7. Öz-Şefkati Etkileyen Faktörler	30
2.8. Öz-Şefkatin Kuramlarla İlişkisi.....	31
2.8.1. Bağlanma kuramı.....	31
2.8.2. Bilişsel davranışçı kuram	32
2.8.3. Psikanalitik kuram	32
2.8.4. Hümanistik (insancıl) kuram	32
2.9. Öz-Şefkat ve Boşanma Arasındaki İlişki	33
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	35
3.1. Araştırmanın Türü	35

3.2. Araştırmanın Evreni.....	35
3.3. Araştırmanın Örneklemi	35
3.4. Araştırmaya Alınma Kriterleri	36
3.5. Veri Toplama Tekniği ve Araçları.....	36
3.5.1. Sosyodemografik bilgi formu	36
3.5.2. Çocukluk çağı travma ölçeği.....	36
3.5.3. Öz-duyarlık ölçeği	37
3.6. Verilerin Toplanması	38
3.7. Araştırmanın Etik Boyutu	38
3.8. Araştırmanın Sınırlılıkları	38
3.9. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi	38
4. BULGULAR	41
4.1. Ebeveynleri Boşanmış Bireylere İlişkin Sosyo-Demografik Bulgular	41
4.2. Ebeveynleri Boşanmış Bireylerin Öz-Duyarlık Ölçeği ve Çocukluk Çağı Travma Ölçeği Puanları	42
4.3. Bağımsız Değişkenlere Göre Öz-duyarlık Ölçeğine Ait Bulgular	45
4.4. Bağımsız Değişkenlere Göre Çocukluk Çağı Travma Ölçeğine Ait Bulgular	50
5. TARTIŞMA	57
5.1. Ebeveynleri Boşanmış Bireylerin Öz-Duyarlık Ölçeği ve Çocukluk Çağı Travma Ölçeği Puanlarına İlişkisine Yönelik Tartışma	57
5.2. Bağımsız Değişkenlere Göre Öz-duyarlık Ölçeğine Ait Bulgulara İlişkin Tartışma	58
5.3. Bağımsız Değişkenlere Göre Çocukluk Çağı Travma Ölçeğine Ait Bulgulara İlişkin Tartışma	63
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	69
6.1. Sonuç.....	69
6.2. Öneriler	71
7. KAYNAKLAR.....	73
8. EKLER.....	91
8.1. EK 1 Sosyodemografik bilgi formu.....	91
8.1. EK 2 Çocukluk çağı travma ölçeği (ÇÇTÖ)	92
8.1. EK 3 Öz-duyarlık ölçeği	93
8.1. EK 4 Etik kurul onayı	94
8.1. EK 5 Öz-duyarlık ölçek kullanım yazar izni.....	95

TEZ ONAY SAYFASI

Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sosyal Hizmet Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi **NURGÜL GÜRBÜZ**'ün "**Ebeveynleri Boşanmış Bireylerin Çocukluk Çağı Travma ve Öz Şefkat Düzeyleri**" başlıklı tezi tarafımızdan incelenmiş; amaç, kapsam ve kalite yönünden Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Konya / 02.07.2025

Tez Danışmanı Doç. Dr. Hasan Hüseyin TEKİN
Necmettin Erbakan Üniversitesi

Jüri Üyesi Dr. Öğr. Üyesi Salih KARİP
Necmettin Erbakan Üniversitesi

Jüri Üyesi Doç. Dr. Doğa BAŞER
Selçuk Üniversitesi

Yukarıdaki tez, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun 16/07/2025 tarih ve 17/03 sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Hasibe VURAL

Enstitü Müdürü

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Ebeveynleri Boşanmış Bireylerin Çocukluk Çağı Travma ve Öz Şefkat Düzeyleri başlıklı tez çalışmamın toplam **68** sayfalık kısmına ilişkin, 17.07.2025 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%2** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez kabul sayfası hariç
2. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
3. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
4. Önsöz hariç
5. İçindekiler hariç
6. Simgeler ve kısaltmalar hariç
7. Materyal ve metot hariç
8. Kaynaklar hariç
9. Alıntılar dahil
10. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

17.07.2025

Nurgül GÜRBÜZ

Doç. Dr. Hasan Hüseyin TEKİN

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

02.07.2025

Nurgül GÜRBÜZ

KISALTMALAR

ÇÇTÖ: Çocukluk Çağı Travma Ölçeği

DSM: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı

TCK: Türk Ceza Kanunu

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

UNICEF: Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

TABLULAR LİSTESİ

Tablo No	Sayfa No
Tablo 4.1. Ebeveynleri boşanmış bireylerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin istatistiksel veriler.....	41
Tablo 4.2. Öz-duyarlık ve ÇÇTÖ puanları.	42
Tablo 4.3. Hipotezlere ilişkin istatistiksel test sonuçları.	43
Tablo 4.4. ÇÇTÖ ve öz-duyarlık ölçeği arasındaki ilişkinin istatistiksel analizi (korelasyon).	44
Tablo 4.5. ÇÇTÖ ile öz-duyarlık ölçeği arasındaki ilişkinin istatistiksel analizi (basit doğrusal regresyon).	45
Tablo 4.6. Ebeveynleri boşandığındaki yaş gruplarına göre öz-duyarlık ölçeği puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (ANOVA).	45
Tablo 4.7. Cinsiyete göre öz-duyarlık ölçeği puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (t-testi).	46
Tablo 4.8. Medeni duruma göre öz-duyarlık ölçeği puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (ANOVA).	47
Tablo 4.9. Yaşanılan yere göre öz-duyarlık ölçeği puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (ANOVA).	47
Tablo 4.10. Aile tipine göre öz-duyarlık ölçeği puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (t-testi).	48
Tablo 4.11. Kardeş sayısına göre öz-duyarlık ölçeği puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (ANOVA).	49
Tablo 4.12. Ruh sağlığı sorununa göre öz-duyarlık ölçeği puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (t-testi).	49
Tablo 4.13. Ebeveynleri boşandığındaki yaş gruplarına göre ÇÇTÖ puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (ANOVA).	50
Tablo 4.14. Cinsiyete göre ÇÇTÖ puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (t-testi).	51
Tablo 4.15. Medeni duruma göre ÇÇTÖ puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (ANOVA).	52
Tablo 4.16. Yaşanılan yere göre ÇÇTÖ puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (ANOVA).	52
Tablo 4.17. Aile tipine göre ÇÇTÖ puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (t-testi).	53
Tablo 4.18. Kardeş sayısına göre ÇÇTÖ puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (ANOVA).	54

Tablo 4.19. Ruh sağlığı sorununa göre T puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (t-testi).
.....55

ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Sosyal Hizmet Anabilim Dalı
Sosyal Hizmet
Yüksek Lisans Tezi

EBEVEYNLERİ BOŞANMIŞ BİREYLERİN ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMA VE ÖZ ŞEFKAT DÜZEYLERİ

Nurgül GÜRBÜZ

Konya-2025

Bu araştırma, 18 yaşından önce ebeveynleri boşanmış yetişkin bireylerin çocukluk çağı travmaları ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Nicel araştırma olarak kurgulanan bu çalışmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemi, Türkiye'nin farklı şehirlerinde ikamet eden, 18 yaşından önce ebeveynleri boşanmış ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak, Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Çocukluk Çağı Travma Ölçeği (ÇÇTÖ) ve Öz-Duyarlık Ölçeği kullanılmıştır. Veriler, çevrim içi anket yöntemiyle toplanmıştır. Elde edilen veriler, IBM SPSS 26.0 programına aktarılmış ve analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, çocukluk çağı travmaları ile öz-şefkat arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, çocukluk çağı travma düzeyleri arttıkça öz-şefkat düzeyinin azaldığını göstermektedir. Ayrıca, çocukluk çağı travmalarının, öz-şefkat düzeyindeki değişimin %30,5'ini açıkladığı belirlenmiştir. Katılımcıların öz-şefkat düzeylerinde; cinsiyet, medeni durum, aile tipi, kardeş sayısı ve ebeveynler boşandığında çocukların bulunduğu yaş grubu gibi demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Ancak il merkezinde yaşayan bireylerin aşırı özdeşleşme düzeyleri, ilçe merkezinde yaşayanlara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Ruh sağlığı sorunu bildiren bireylerin, bildirmeyenlere kıyasla öz-şefkat düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ebeveynleri 4-5 yaş grubunda boşanmış bireylerin, 0-1 ve 6-12 yaş gruplarına göre daha yüksek düzeyde duygusal istismar yaşadığı; kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla daha fazla fiziksel istismar bildirdiği; boşanmış bireylerin duygusal istismar, fiziksel istismar ve genel travma düzeylerinin, evli ve bekar bireylere göre, boşanmış bireylerin ise bekar bireylere göre fiziksel ihmal düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca köyde yaşayan bireylerin çocukluk çağı travma düzeyleri ile fiziksel ve duygusal ihmal düzeylerinin il merkezinde yaşayanlara göre daha yüksek olduğu; geniş ailede yetişen bireylerin ise duygusal istismar ve fiziksel ihmal puanlarının çekirdek ailede yetişenlere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Dört ve üzeri kardeşe sahip bireylerin, tek çocuk olanlara ve bir kardeşi olanlara kıyasla daha yüksek düzeyde duygusal istismar, fiziksel ihmal ve genel travma yaşadığı; ruh sağlığı sorunu bildiren bireylerin ise bildirmeyenlere göre çocukluk çağı travmasının tüm alt boyutlarında anlamlı şekilde daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir. Bu bulgular doğrultusunda, çocukluk çağı travmalarının bireylerin öz-şefkat düzeyleri üzerinde belirgin bir olumsuz etkisi olduğu görülmüştür. Özellikle duygusal istismar, fiziksel ihmal gibi travma türlerinin; yaşanan yer, aile tipi ve kardeş sayısı gibi demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Öte yandan, öz-şefkat düzeylerinde cinsiyet, yaş, medeni durum ve aile tipi gibi değişkenlere göre anlamlı bir fark bulunmazken; ruh sağlığı sorunu bildiren bireylerin öz-şefkat düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Çocukluk çağı travmaları, Ebeveynleri boşanmış bireyler, Öz-şefkat.

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Health Sciences
Department of Social Work
Social Work
Master Thesis

CHILDHOOD TRAUMA AND SELF-COMPASSION LEVELS OF INDIVIDUALS WITH DIVORCED PARENTS

Nurgül GÜRBÜZ

Konya-2025

This study aims to examine the relationship between childhood traumas and self-compassion levels of adult individuals whose parents divorced before the age of 18. In this study, which was designed as a quantitative research study, a relational survey model was used. The sample of the study consists of adult individuals residing in various cities in Turkey, whose parents divorced before they turned 18, and who volunteered to participate in the study. Socio-Demographic Information Form, Childhood Trauma Scale (CTS), and Self-Sensitivity Scale were used as data collection tools. Data were collected through an online survey method. The data were transferred to the IBM SPSS 26.0 program and analyzed. According to the study's findings, a negative and moderately significant relationship was observed between childhood traumas and self-compassion. This result shows that as the level of childhood trauma increases, the level of self-compassion decreases. In addition, it was determined that childhood traumas explained 30.5% of the change in self-compassion level. No significant difference was found in the self-compassion levels of the participants according to demographic variables such as gender, marital status, family type, number of siblings, and the age group of children when parents divorced. However, overidentification levels of individuals living in the city center were found to be higher than those living in the district center. Self-compassion levels of individuals who reported mental health problems were found to be statistically significantly lower than those who did not report mental health problems. It was determined that divorced individuals in the 4-5 age group experienced higher levels of emotional abuse compared to 0-1 and 6-12 age groups; female participants reported more physical abuse compared to male participants; divorced individuals had higher levels of emotional abuse, physical abuse and general trauma compared to married and single individuals, and divorced individuals had higher levels of physical neglect compared to single individuals. In addition, it was found that individuals living in villages had higher levels of childhood trauma and physical and emotional neglect compared to those living in the provincial center, and individuals raised in extended families had higher emotional abuse and physical neglect scores than those raised in nuclear families. It was found that individuals with four or more siblings experienced higher levels of emotional abuse, physical neglect and general trauma compared to those who were only children and had one sibling; and individuals who reported mental health problems scored significantly higher in all sub-dimensions of childhood trauma compared to those who did not report mental health problems. In line with these findings, it was observed that childhood traumas had a significant negative effect on individuals' self-compassion levels. In particular, trauma types such as emotional abuse and physical neglect were found to differ significantly according to demographic variables such as place of residence, family type, and number of siblings. On the other hand, while there was no significant difference in self-compassion levels according to variables such as gender, age, marital status, and family type, it was determined that individuals who reported mental health problems had lower levels of self-compassion.

Keywords: Childhood trauma, Individuals with divorced parents, Self-compassion.

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Aile kurumu, toplumun çekirdeği ve temeli niteliğinde bir yapı arz etmesine karşın, bünyesinde yaşanan anlaşmazlıkların yansımaları; mikro, mezzo ve makro boyutlarda gözlemlenebilmektedir (Mukba ve ark., 2023). Bu bağlamda aile bireylerinin yaşadığı çatışmalar, sevgi ve şefkat eksikliği ile birlikte bireysel ya da toplumsal sorunları da kapsayarak çocukların gelecekte bu izleri taşımasına neden olabilmektedir. Özellikle ebeveynler arasındaki anlaşmazlıklar, çocukların refah düzeyini uzun vadede olumsuz etkileyerek psikolojik ve sosyal gelişimlerini sekteye uğratabilmektedir (Spruijt ve ark., 2001).

Sosyal öğrenme kurumlarından biri olan aile, bireylerin toplumsal rolleri üstlendikleri ve ortak eylemlerinin düzenlendiği istikrarlı bir yapı olarak değerlendirilse de günümüzde bu istikrarın sürdürülebilirliği giderek azalmaktadır (Kibal'chenko ve ark., 2019). Aile kurumu kalıcı olduğu kadar geçici bir doğaya da sahip olup, evliliklerin sona ermesiyle boşanma olgusu kaçınılmaz hale gelebilmektedir (Arslan, 2023a). Boşanmanın tek bir nedene bağlı olmadığı, çeşitli faktörlerden etkilendiği bilinmektedir (Elmas ve Adak, 2023). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2024a) verilerine göre, boşanan çiftlerin sayısının 171 bin 881'e ulaşması, günümüz aile yapısının farklı dinamikler doğrultusunda değiştiğini göstermektedir.

Boşanmanın etkileri, sadece ebeveynler ekseninde olmamakta aynı zamanda çocukları da etkilemektedir (Kıran ve Bölükbaşı, 2021). Çocuklar, boşanma sürecinde; psikolojik, sosyal, bilişsel ve duygusal açıdan negatif yönde etkilenebilmektedirler (John ve Ehigie, 2015). Dünya Sağlık Örgütü (2024) aile içi şiddet veya boşanmanın çocuğa yönelik kötü muamelenin riskini artıracı etkenlerden biri olduğunu vurgulamaktadır. TÜİK (2024b) ise, evlilik süresine göre gerçekleşen boşanma olaylarını analiz ettiği çalışmasında; boşanmaların %33,4'lük bir oranının evliliğin ilk beş yılı içerisinde, %21,7'lik bir oranının ise evliliğin altıncı ve onuncu yılları arasında gerçekleştiğini göstermektedir. Bu bulgulara ek olarak, boşanma vakalarından etkilenen çocuk sayısı 171 bin 213 olarak bildirilmektedir.

Ailede yaşanan çatışmaların uzun vadeli olması, bu çatışmalar sonucunda ebeveynlerin boşanması ve boşanmayla birlikte ailedeki bireylerin yeni bir sürece adapte olması travmatik bir deneyim olabilmektedir (Spruijt ve ark., 2001). Çocuklar ise boşanma sürecinde şiddete tanıklık etme ya da şiddet mağduru olma gibi olumsuz durumlarla karşılaşabileceği gibi velayet davalarında ise ebeveynleri tarafından yönlendirilme ya da bu süreçte ihmal edilme gibi sorunlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Öz-şefkat, Kristinn Neff (2003a) tarafından: "*Kişinin*

acı yaşantı ve aksiliklerini ortak insanlık deneyiminin bir parçası olduğunu kabul ederken kendisiyle ve deneyimleriyle nazik ve yargılamadan ilişki kurması” olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda öz-şefkat, olumsuz yaşam deneyimlerinde bireylerin bu olayı yok saymak ya da bastırmak yerine kabullenici bir tutumla yaklaşmasına destek olmaktadır. Böylelikle, çocukların yaşamlarının erken dönemlerinde meydana gelen olaylara yüklediği anlam ve bakış açısı hayatlarına yön vermelerine yardımcı olmaktadır.

Ebeveynlerin boşanması, vefatı, yeniden bir evlilik birliğinin kurulması gibi olayları deneyimleyen çocuklar, ciddi bir stres yüküne maruz kalabilmektedir (Özgörenek ve Yılmaz, 2024). Çiftlerin boşanmasıyla, çocuklar da boşanmış ailelerin çocukları olarak etiketlenmekte ve bu durum çocuklar üzerinde psikolojik, sosyal, ekonomik ve akademik anlamda etkisini gösterebilmektedir (Öngider, 2013). Bu gibi durumlarda çocuklar; akran zorbalığı, damgalanma, dışlanma, yalnızlaşma, öz şefkat eksikliği gibi problemlerle karşı karşıya kalabilmektedir. Çalışmalar, öz-şefkatin temel düzeyinin çocuklukta faktörlerden etkilenmekte olduğunu öne sürmektedir (Neff ve McGehee, 2010). Çocukluk çağı travmasına maruz kalan bireylerin, travma deneyimi yaşamamış akranlarına kıyasla daha düşük öz-şefkat düzeyine sahip oldukları ve düşük öz-şefkat düzeylerinin de çocuklukta yaşanan travmalardan olumsuz sonuçlara giden yola aracılık ettiği ileri sürülmektedir (Vettese ve ark., 2011).

Literatürde, çocukluk çağı travmaları ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli çalışmalar (Tao ve ark., 2021; Quinlan ve ark., 2022; Yumuşakkaya, 2022; Zhang ve ark., 2022; Demirtaş, 2024; Sayın ve Karaaziz, 2024; Kitana ve ark., 2024) bulunmakla birlikte bu ilişkinin ebeveynleri boşanmış bireyler özelinde ele alındığı araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, ebeveynleri boşanmış bireylerin çocukluk çağı travma deneyimleri ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bu çalışmanın, literatüre katkı sunabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, öz-şefkat kavramı son yıllarda farklı bağlamlarda daha sık ele alınmaya başlanmış olup, bu çalışmanın da farklı bir örneklem üzerinden kavramın anlaşılmasına katkı sağlayabileceği öngörülmektedir. Bu kapsamda çalışmanın amacı, çocukluk döneminde (0–18 yaş) ebeveynleri boşanmış bireylerin çocukluk çağı travmaları ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Araştırmanın Hipotezleri

H₁: Ebeveynleri boşanmış bireylerin çocukluk çağı travmaları ile öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Ebeveynleri boşanmış bireylerin öz-şefkat düzeyleri, ebeveynleri boşandığındaki yaşına göre farklılık göstermektedir.

H₃: Ebeveynleri boşanmış bireylerin öz-şefkat düzeyleri, cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H₄: Ebeveynleri boşanmış bireylerin öz-şefkat düzeyleri, medeni duruma göre farklılık göstermektedir.

H₅: Ebeveynleri boşanmış bireylerin öz-şefkat düzeyleri, yaşamın büyük çoğunluğunun yaşandığı yere göre farklılık göstermektedir.

H₆: Ebeveynleri boşanmış bireylerin öz-şefkat düzeyleri, çocuklukta yaşanan aile tipine göre farklılık göstermektedir.

H₇: Ebeveynleri boşanmış bireylerin öz-şefkat düzeyleri, kardeş sayısına göre farklılık göstermektedir.

H₈: Ebeveynleri boşanmış bireylerin öz-şefkat düzeyleri, ruh sağlığı sorununa göre farklılık göstermektedir.

H₉: Ebeveynleri boşanmış bireylerin çocukluk çağı travma düzeyleri, ebeveynleri boşandığındaki yaşına göre farklılık göstermektedir.

H₁₀: Ebeveynleri boşanmış bireylerin çocukluk çağı travma düzeyleri, cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H₁₁: Ebeveynleri boşanmış bireylerin çocukluk çağı travma düzeyleri, medeni duruma göre farklılık göstermektedir.

H₁₂: Ebeveynleri boşanmış bireylerin çocukluk çağı travma düzeyleri, yaşamın büyük çoğunluğunun yaşandığı yere göre farklılık göstermektedir.

H₁₃: Ebeveynleri boşanmış bireylerin çocukluk çağı travma düzeyleri, çocuklukta yaşanan aile tipine göre farklılık göstermektedir.

H₁₄: Ebeveynleri boşanmış bireylerin çocukluk çağı travma düzeyleri, kardeş sayısına göre farklılık göstermektedir.

H₁₅: Ebeveynleri boşanmış bireylerin çocukluk çağı travma düzeyleri, ruh sağlığı sorununa durumuna göre farklılık göstermektedir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Boşanma Süreci

Evlilikte çiftler, bazen fikir ayrılıkları ve çatışmalar yaşayabilirler. Bu tür durumlar, eşler arasında ciddi tartışmalara neden olabilmektedir. Çiftler, tartışmaları devam ettirmek isteyebilir, çözerek sonlandırmayı deneyebilir ya da konuyu kapatıp tekrar konuşmak istemediklerini belirterek aslında düşüncelerini bastırmayı seçebilmektedirler. Fakat tartışmaları sürdürmeyi ya da konuyu kapatıp tekrar konuşmak istemediklerini ifade etmeyi tercih eden eşler, birbirlerine karşı duygusal olarak uzaklaşarak evliliklerindeki mutluluk seviyesini önemli ölçüde azaltabilir ve ilişkilerinin genel kalitesini düşürebilmektedirler. Bu durum, bazı çiftlerin evliliklerinin artık geri dönüşü olmayan bir noktaya ilerlediğine dair inanç geliştirmesine ve ilişkiyi bitirme kararı vermesine yol açabilmektedir (Amato ve Hohmann-Marriott, 2007).

Son 50 yılda, aile yapısını derinden etkileyen boşanma olayı, ekonomik ve kültürel değişikliklerden dolayı artış göstermiştir (Mortelmans, 2021). TÜİK (2024a), verilerine göre 2014 yılında gerçekleşen boşanma 130 bin 913 iken, on yıl içinde ciddi bir yükselişle 2023 yılında 171 bin 88 olmuştur. Ayrıca, 2014'te kaba boşanma hızı %1,70 iken, şu anda bu oran %2,01 seviyesine çıkmıştır.

Boşanma, çok boyutlu ve kompleks bir kavramdır. Bireysel, ilişkisel, sosyal ve ekonomik unsurları bir araya getirerek çiftlerin boşanma kararını etkileyebilmektedir. Bu etkenlerin doğru şekilde anlaşılması ve detaylı olarak analiz edilmesi, boşanma sürecinin daha iyi yönetilmesi açısından önemlidir. Bu durum, sorunlar için çözüm önerilerinin geliştirilmesine yardımcı olmaktadır (Koroğlu-İnalı, 2024).

Öte yandan eşlerin bağlanma stilleri, eşler arasındaki ilişkinin kalitesi ve evlilik doyumu da boşanma kararı verme süreci üzerinde etkili olabilmektedir (Kaya-Örk, 2021). Yetişkin bireylerle yapılan bir araştırmada, güvensiz bağlanma boşanmada önemli bir etken olarak görülmektedir (İsmail, 2023). Ayrıca, partnerler arasındaki zayıf iletişimin de boşanma nedenleri arasında olduğu ifade edilmektedir (Thadathil ve Sriram, 2020).

Hukuki açıdan baktığımızda ise, boşanma nedenleri TMK'da (2004) 161 ve 166. maddeler arasında: “Zina, hayata kast, pek kötü veya onur kırıcı davranış, suç işleme ve haysiyetsiz hayat sürme, terk, akıl hastalığı, evlilik birliğinin sarsılması” olarak yedi başlık altında toplanmıştır.

Hawkins ve ark. (2012) ise yaptıkları çalışmada, boşanma nedenlerini ve bu nedenlerin yüzdelerini belirtmektedir. Başlıca bu nedenler, eşlerin; ayrı yaşamaya başlaması (%55), kötü iletişim kurması (%53), maddi problemler yaşaması (%40), kendi kişisel sorunlarını ön planda tutması (%37), güven problemi yaşaması (%37) ve ilgisizliğe maruz kalması (%34) şeklinde belirtilmektedir. En düşük oranlara sahip olan boşanma sebepleri ise; eşin arkadaşlık ilişkileri (%11), eşin iş yükü (%9) ve eşler arası dini farklılıklar (%9) şeklinde tespit edilmiştir.

Canham ve ark. (2014) tarafından yapılan bir çalışmada, kişilerin boşanma kararı almalarına neden olan önemli unsurlar çeşitli başlıklar altında incelenmiştir. Bu unsurlar; evliliğe erken ya da yanlış karar verilmesi, evlenmeden önce çözülmeyen problemlerin evlendikten sonra gündeme getirilmesi, eşlerin fiziksel ve duygusal anlamda birbirlerine şiddet uygulamaları, iletişim sorunlarının yaşanması, eşit sorumluluk paylaşımının olmaması, eş ya da bireyin ilgi alanlarının değişmesi ve boşanma kararının ertelenmesi olarak ifade edilmektedir.

Qamar ve Faizan (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, kadınların boşanma nedenleri 3 başlık altında toplanmıştır: İlk olarak; eşlerin ebeveynlerinden ötürü yaşanan sorunlar (bireysel ve finansal müdahale), ikincisi; evlilik süresince beklentilerin karşılanmaması sonucu yaşanan hayal kırıklıkları (iletişim eksikliği, ilgisiz eş ya da baba rolü finansal anlamda sorumluluk almamak), sonuncusu ise şiddet içeren bir ortamda bulunmaktır. Payne ve ark. (2024) ise son on yıl içinde evliliklerin sona erme sebeplerini incelemiştir. Bu araştırma sonucunda ise; iletişim problemlerinin boşanma sebepleri içinde önemli bir etken olduğunu, bunu ise ev işlerinde eşit olmayan paylaşımların ve ilişki içindeki memnuniyetsizliğin takip ettiğini belirtmektedirler.

TÜİK (2024b) ise son 10 yıl içinde (2014-2023) yaşanan boşanmaların; anlaşmazlık ve bilinmeyen sebeplerden ötürü yıllarca içinde ciddi artış görüldüğünü belirtmektedir. Öte yandan; 10 yıllık süreçte zina, cana kast ve pek fena muamele, cürüm ve haysiyetsizlik, terk, akıl hastalığı ve diğer nedenlerden kaynaklı gerçekleşen boşanmalarda, veriler genellikle stabil durumdadır.

Nihayetinde, partnerlerden biri veya her ikisi de ilişkinin devam ettirmeyecek kadar derinden sarsıldığı konusunda bir inanç geliştirebilmektedir. Bu bağlamda, çiftlerden biri diğerinin de rızasıyla ya da rızası olmadan evlilik bağının bitirilmesi için ilk adımı atmakta ve boşanma için gereken yasal işlemleri başlatmaktadır (Amato ve Hohmann-Marriott, 2007).

Boşanma öncesi yaşanan krizlerin boyutu; bireylerin öz saygılarını yitirmelerine, duygusal durumlarında iniş çıkış yaşamalarına, evlilik memnuniyetlerinin azalmasına ve ilişki dinamiklerinde bozulmalara neden olabilmektedir. Bu sebeple, bir evliliğin sona ermesi kesin bir sonuçtan daha ziyade bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Ngambi ve ark., 2023).

Bireyin hayatında önemli bir kırılma noktası olan boşanma, bireyin sosyal yaşamında dalgalanmalara sebep olabilmektedir (Albeck ve Kaydar, 2002). Bu bağlamda, boşanma kararına yol açan olayların doğası ve boyutu büyük önem taşımaktadır. Boşanma, ortaya çıkan sorunların sonlandırılması amacıyla başvurulmuş bir çözüm yolu olarak değerlendirilse de bireylerin yeni problemlerle karşılaşmalarına sebep olabilmektedir (Bilici, 2014). Çünkü boşanma süreci ve sonrası; hukuki, psikolojik ve sosyal boyutları içeren çok çeşitli bir olgudur (Şahan ve Kılıçarslan, 2024).

Eşlerin ayrılmaya karar vermesi ve bu kararın boşanmayla sonuçlanması, yalnızca bireyleri değil aynı zamanda aile birliğini de derinden sarsmaktadır (Bilici, 2014). Travmatik bir olay olarak kabul edilen boşanma, bireylerin stres düzeyini artıran bir süreç olup, bireyleri uzun vadede psikolojik ve nörolojik açıdan olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Olofsson, 2019). Bu etki, bireylerin gelecekteki yaşamlarında silinmez izler bırakabilmektedir (Doucet ve Aseltine, 2003).

Anderson ve Sabatelli (2007), boşanma kararı alan çiftlerin boşanma sürecinde aşağıdaki üç temel aşamadan geçebileceklerini belirtmektedir:

Bireysel bilişsel farkındalık: Bu aşama, *“kişinin evliliği bitirme yönünde karar aldığı süreç”* olarak tanımlanmaktadır. Evlilik kararı almak oldukça zorlayıcı bir durumken boşanma kararı almak da bir o kadar zorlayıcı olabilmektedir. Bir evliliğin sona ermesi, özellikle her iki eşin de aynı fikirde olmadığı durumlarda, genellikle güvensizlik ve duygusal sıkıntı duygularıyla karakterize edilen karmaşık bir süreç olabilmektedir. Her iki tarafın da aynı anda boşanmaya karar vermesi nadir görülen bir durumdur. Evlilik sırasında ortaya çıkan sorunlar nedeniyle eşlerden biri kendini yeterince huzurlu ve mutlu hissetmemeye başlar. Bu durum kızgınlığa neden olabilmekte ve birey yaşanan olaylar karşısında sakinliğini koruyamamaktadır. Bu aşama, ilişkide erozyonun başladığı aşama olarak da belirtilmektedir. Bu aşamada, eşler birbirine karşı farklı tepkiler gösterebilmektedir. Eşinin ayrılık kararı aldığını öğrenen kişi, eşine karşı daha fazla öfke duyabilmektedir.

Ailenin meta farkındalığı: Bu aşama, “boşanmaya karar vermiş bireyin kararını partnerine açıklamasıyla başlayan ve birlikteliklerinin seyrini değiştiren bir süreç” olarak tanımlanmaktadır. Bazı eşler, birlikteliklerini yeniden gözden geçirebilmek için boşanma kararından vazgeçip evliliklerini devam ettirirken, bazıları boşanma kararından vazgeçmemektedir. Boşanma konusunda eşinin kararlılığını anlayan birey, eğer böyle bir duruma hazır değilse *terk edilme* korkusu yaşamayabilmekte ve bu korkuyla baş etmeye çalışmaktadır. Bu evrede boşanmayı talep eden kişi suçluluk duygusu yaşarken, eşinin boşanmaya karar verdiğini duyan kişi ise eşine karşı öfke duyabilmektedir.

Sistemik ayrılma: Bu aşama, “çözülme dönemi” olarak da tanımlanmaktadır. Aile sisteminin çözülmesi, çeşitli krizleri de beraberinde getirebilmektedir. Boşanmaya hiç beklenmedik bir anda karar verilmişse eğer evlilik birliği içinde bireylerin yaşadıkları krizin ciddi bir boyutta olduğunu söylemek mümkündür. Boşanma kararı alındıktan sonra, süreç sağlıklı bir şekilde yürütülürse anne-baba ve çocuklar için daha az yıpratıcı olabilmektedir. Bu aşamada ebeveynlere, boşanmadan önceki hayatın bırakılıp yeni hayatın kabullenilmesi ve sağlıklı iletişim ile sınırlar konusunda dengeli bir yaşam tarzının seçilmesi önerilmektedir (Anderson ve Sabatelli, 2007).

2.2. Boşanmanın Çocuklar Üzerindeki Etkisi

Boşanmanın çocuklar üzerindeki etkileri incelendiğinde, üç ana problem dikkat çekmektedir. Bunlardan ilki, boşanmanın çocuğun günlük yaşantısına getirdiği değişikliklerdir. İkinci problem, boşanma esnasında çocuğun içinde bulunduğu dönem (Erikson’un sosyal gelişim modeli ile Freud’un psikoseksüel gelişim kuramında yas sürecinin belirli gelişim aşamalarını şekillendirmesinden kaynaklı kritik bir önem taşıdığı ve erken yaşlarda gerçekleşen bir boşanma olayının, çocuğun gelişimini derinden etkileyebildiği) önemli olmaktadır. Üçüncü ve son problem ise boşanma sonrası çocuğun ebeveynlerinden yalnızca biriyle yaşamaya başlamasından kaynaklanmaktadır (Cüceloğlu, 2000).

Boşanmanın çocukların uyum becerileri üzerindeki etkisine ilişkin 92 çalışmanın kapsamlı incelenmesi neticesinde; boşanmanın akademik başarı, psikolojik uyum, benlik saygısı ve toplumsal ilişkiler de dahil olmak üzere farklı alanlarda zararlı etkilerinin olduğu ortaya konmuştur (Richardson ve McCabe, 2001). Boşanma, yaş ve cinsiyet farkı gözetmeksizin genel anlamda çocukların yaşamında önemli bir değişime neden olabilmektedir. Ebeveynlerin evliliklerini sona ermesine ve ebeveynler arasındaki sevgi bağının yok olmasına tanıklık etmek, iki ayrı ev arasında sürekli geçişe uyum sağlamak ve bir ebeveynin varlığından

mahrum kalmak, çocuğun karşılaştığı zorlu ve yeni bir aile dinamiği oluşturmaktadır (Pickhardt, 2015).

Boşanmanın çocuklar üzerindeki yansımaları çok çeşitlidir. Ebeveynlerden herhangi birisi ya da her ikisini de birden kaybetme, sevgi ve şefkati bir kez daha deneyimleme fırsatından mahrum kalma ve sosyal faaliyetlerden dışlanma korkusu onları kuşatabilmektedir (Indrawati ve Dewi, 2022). Böylece çocukların davranış kalıplarında, dışsallaştırma (antisosyal, saldırgan davranışlar) ve içselleştirme (kaygı, depresif belirtiler) ile ilgili bozukluklar görülebilmektedir (Hopf, 2015). Araştırmalar, boşanmanın belirsizliğe neden olduğunu ve çocuklar ile gençlerde travmatik deneyimlere yol açabileceğini göstermektedir (Doucet ve Aseltine, 2003).

Cinsiyet açısından incelendiğinde, boşanmanın kızlar üzerinde mi yoksa erkekler üzerinde mi daha zararlı bir etkiye sahip olduğu sorusunun cevabı karmaşıktır. Bu bağlamda, velayet sahibi ebeveynin cinsiyeti, ebeveynlik tarzı, yeniden evlilik durumu, ebeveyn-çocuk ilişkisinin niteliği ve velayet sahibi olmayan ebeveynle kurulan temasın sıklığı gibi çeşitli değişkenler göz önünde bulundurulmalıdır (Douglas, 2020). Yapılan bazı araştırmalarda; boşanmanın genel etkileri cinsiyete göre farklılaşmakta ve kızlar erkeklere göre daha yüksek düzeyde kaygı ve ilişki problemleri yaşamaktadırlar (Geniş ve ark., 2019).

Araştırmalar, kültürel farklılıklardan kaynaklı erkek ve kız çocuklarının boşanmaya yönelik verecekleri tepkilerin ve davranış örüntülerinin farklılaşabileceğini de ortaya koymaktadır. Erkek çocuklarının psikososyal işlev örüntüsü kız çocuklarıyla kıyaslandığında daha uyumsuz olduğu belirtilmektedir. Ayrıca ergenlik çağındaki erkeklerin boşanmadan diğer yaş grubundaki hemcinslerine göre daha fazla etkilendiği tespit edilmiştir (Lan ve Sun, 2022). Aksu ve ark. (2024) tarafından yapılan başka bir araştırmaya göre ise ebeveynleri boşanmış erkek çocuklarının DEHB tanısı alma riski kız çocuklarına göre daha fazla olabileceği ortaya konmaktadır.

Çocuklar, boşanma süreci gibi hassas bir dönemdeyken ebeveynlerinin tutum ve davranışlarına daha fazla anlam yüklemekte olup ebeveynlerin verdiği tepkiler çocukların ruh sağlığı açısından kritik bir rol oynamaktadır. Ebeveynler, boşanma sonrası çocuklarla aralarındaki güven ve sevgi bağı kaybedebilmekte ve bu durumdan kaynaklı çocuklar hayal kırıklığına uğrayarak farklı tepkiler verebilmektedir (Kasingku ve ark., 2022).

İlkin (1997) tarafından yapılan araştırmada çocukların, ebeveynlerinin evliliklerinin sona ermesine gösterdikleri tepkilere bakıldığında şu durumlar gözlemlenmektedir:

- Uyku düzeninde bozukluklar,
- Gece korkuları,
- Aşırı yemek yeme veya yeme isteğinde azalma,
- Psikolojik kökenli kekemelik,
- Tırnak yeme,
- Konuşmada duraksamalar,
- İednklk,
- Ayrılığı kabullenememe,
- Kendine ya da başkalarına zarar verme ve saldırgan tutumlar sergileme,
- Okula gitmeye karşı direnç,
- Dikkat toplamada zorluk,
- Öfke ve ağlama krizleri,
- Akademik başarıda düşüş,
- Gerçek dışı beyanda bulunma,
- Psiko-somatik rahatsızlıklar; baş ve karın ağrıları, mide bulantıları (İlkin, 1997).

Ayrıca, her ocuk yaş ve gelişim dönemlerine göre boşanmaya farklı tepkiler verebilmektedir (Sarı, 2023). Yaşamın erken dönemlerinde bir bebek, bakım vereni ya da ebeveynleriyle yeterli düzeyde sevgi ve güven bağı kurduğu takdirde, ilerleyen dönemlerde kendisini sevmeye ve gvenilmeye değer bir kişi olarak görebilmektedir. Fakat bu durumun tam tersi yaşandığında, kendisini sevmeye ve gvenilmeye değer olmayan bir birey olarak hissedebilmektedir (akmak-Tolan, 2023). Bu durum, kuramsal çerçevede 0-3 yaş gelişim dönemi bağlanma stillerinin oluşumu ve dil gelişiminin ilerlemesinde önemli bir evre olarak kabul edilmektedir. Bakım veren ya da ebeveynlerin çocuğa yönelik samimi ve dengeli bir yaklaşım göstermesi oldukça önemlidir. Çünkü bu yaş döneminde gerçekleşen çatışmalı boşanmalarda, çocuklarda huzursuzluk, uyku düzensizliği, iştah sorunları, konuşmada gerileme gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Sarı, 2023).

Erken ocukluk dönemindeki çocuklar ise boşanma nedenlerini tam olarak anlamlandıramadıkları için bu süreçten daha derin ve olumsuz şekilde etkilenme eğilimi gösterebilmektedirler (Hopf, 2015). Ayrıca, ebeveynleri tarafından kabul edilmedikleri ya da

terk edildiklerine dair olumsuz düşünceler geliştirebilmektedirler (Thadathil ve Sriram, 2020). Bu durum, özellikle okul öncesi (3-6 yaş) çocukların, egosantrik (benmerkezci) düşünce yapısına sahip olmalarından kaynaklı; boşanmadan kendilerini sorumlu tutabilmekte ve suçluluk duygusuna kapılabilmektedirler. Bu süreçte, birlikte yaşamadığı ebeveynin kendisini terk ettiği algısına kapılabilmekte ve beraber yaşadığı ebeveynine karşı aşırı bağımlılık gösterebileceği gibi ayrıca onun da kendisini terk edebileceğini düşünebilmektedir (Sarı, 2023).

Ebeveynler, çocukların psikolojik iyilik halini korumak amacıyla onlarla iletişim kurarken sözlü ve sözsüz iletişim kanallarını dikkatli kullanması gerekmektedir (Aydos ve Yurteri-Tiryaki, 2023). Boşanma aşamasında ebeveynler arasında yaşanan problemlerin ve tartışmaların kaynağı, çocuklar tarafından merak edilmekte olup çocuklar bu durumu sorgulama eğilimi gösterebilmektedir. Fakat çocuklar, merak ettikleri konuyla ilgili ikna edici bir yanıt bulamadıkları takdirde, belirsizlikten kaynaklı öfke ve hayal kırıklığı yaşayabilmektedirler (Mahendra ve ark., 2022).

Erken çocukluk dönemi ve okul öncesi dönemle kıyaslandığında; okul çağı, çocuğun sosyal yaşamında en belirgin değişikliklerin yaşandığı dönem olarak bilinmektedir. Bu dönemde çocuklar, çevresinde gerçekleşen olaylara karşı daha fazla ilgi duymaya, cinsiyetle ilgili toplumsal hayattaki rollerini keşfetmeye ve sosyal anlamda etkili iletişim becerilerini öğrenmeye başlamaktadırlar. Bu bağlamda, çocukların kendileri hakkında olumlu bir benlik algısı geliştirmesi, akranlarıyla sağlıklı ilişkiler kurması, cinsiyetiyle ilgili rolleri benimsemesi ve toplumsal değerleri temel alan bir gelişimi tamamlaması beklenmektedir (Çakmak-Tolan, 2023).

Aral ve Sağlam (2012) tarafından yapılan araştırmada, anne-babası ayrılık aşamasında olan 7-12 yaş arası çocukların, mutlu ve mutsuz hissettikleri zamanları ebeveynleri üzerinden anlatırken, ebeveynleriyle birlikte yaşayan çocukların bu anları okul yaşamları üzerinden anlattıkları gözlemlenmiştir. Aile bütünlüğünün bozulması, çocukların eğitim hayatı ve sosyalleşme sürecini olumsuz yönde etkileyebilmekte olup sağlıklı bir birey olma yolunda engellerle karşılaşmalarına neden olabilmektedir (Şentürk, 2006). Bu bağlamda, okul çağındaki çocuklarda boşanma sonrası okula devamsızlık, içe kapanma (Lund, 2021), uyum sorunları ve dikkat eksikliği gibi problemler ortaya çıkabilmektedir (Çakmak-Tolan, 2023).

Ergenlik dönemindeki çocuklar ise iki farklı hane arasında gidip gelmekten memnuniyet duymamaktadırlar (Nielsen, 2014). Richardson ve McCabe (2001), 11-17 yaş grubundaki

boşanmış ve boşanmamış ebeveynlere sahip ergenlerin psikolojik uyumunu analiz ettiği çalışmalarında, boşanmış ebeveynlere sahip ergenlerin, boşanmamış ebeveynlere sahip akranlarına kıyasla daha düşük düzeyde yaşam memnuniyeti gösterdiklerini tespit etmişlerdir. Bunun yanı sıra, ebeveynleri boşanmış ergenlerin, ebeveynleri boşanmamış ergenlere kıyasla stres, anksiyete ve depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Sonuç olarak ise ebeveynleri boşanmış bireylerde; intihar girişimleri, erken yaşta cinsel deneyimler, alkol ve madde kullanımı gibi olumsuz alışkanlıkların sıklığında artış görülmektedir (Çakmak-Tolan, 2023).

Boşanma, ergenlik çağındaki çocuklar açısından olumlu bir durum olarak değerlendirilirken, daha erken dönemdeki çocuklar için travmatik bir durum olarak değerlendirilmektedir (Sarı, 2023).

Amato ve Sobolewski (2001) yaptıkları çalışmada, boşanma sürecinin sağlıklı yönetilememesi nedeniyle çocuklar ile yetişkinler arasındaki bağların zayıfladığını ve bunun sonucunda; çocukların yetişkin birer birey olduklarında düşük özgüven, mutsuzluk ve üzüntü ile başa çıkmaya çalıştıklarını belirtmektedirler. Başka bir araştırmanın sonuçları incelendiğinde ise; ebeveynleri boşanmış çocukların, yetişkinlik döneminde %634 oranında veya genel nüfusun altı katından daha fazla depresyona maruz kaldığı görülmektedir (Brewer, 2010).

2.3. Çocukluk Çağı Travmaları

Travma, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyen yaralayıcı ve sarsıcı olayları ifade eden bir kavramdır (Şar, 1998). Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) (2022) ise DSM-5 (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı) tanı sisteminde travmatik olayı: *“Doğrudan, başkalarının başına gelen olaylara tanıklık etme, aile üyesi ya da yakın arkadaşın başına gelen travmatik olayı öğrenme, travmatik yaşantının rahatsız edici ayrıntılarına meslek dolayısıyla sürekli maruz kalma yollarından biri ile gerçek ya da göz korkutucu bir ölüm, ağır yaralanma ya da cinsel saldırıya uğramış olma”* şeklinde tanımlamıştır.

Çocukluk çağı travmaları (ÇÇT), bireyin 18 yaşından önce yaşadığı fiziksel, duygusal ve cinsel istismar ve ihmalin yanı sıra ebeveyn kaybı, ebeveynlerden ayrılma, boşanma, kaza, hastalık, göç ve doğal afet gibi durumları kapsamaktadır (Herman, 2016). Çocukluk dönemi ruhsal travmaları ise, çocuğa yönelik kötü muamelenin bir sonucu olarak ortaya çıkan, istismar

ve ihmal süreçlerini ifade eder (Tao ve ark., 2021). Öte yandan travmalar temel olarak Tip I ve Tip II olmak üzere iki ana kategoriye ayrılmaktadır. Tip I travmalar, yaşamın belirli bir döneminde meydana gelen akut olaylarla ilişkilendirilirken, Tip II travmalar genellikle çocukluk döneminde başlayarak çocuğa bakım veren kişiler tarafından tekrarlayıcı ve süregelen travmatik yaşantılarla karakterize olmaktadır (Şar, 2017).

ÇÇT, farklı kültür ve dönemlerle birlikte içinde bulunulan sosyal ve ekonomik koşullara bağlı olarak çeşitli şekillerde tanımlanmaktadır (Köksal, 2008). Çocukluk çağındaki bir bireyin duygusal olarak sarsıcı bir veya daha fazla durum yaşaması şeklinde tanımlanan ÇÇT'nin varlığı, tarih boyunca farklı toplumlarda çeşitli şekillerde gözlemlenmiştir. Geçmişte çocuklar, farklı amaçlarla köle olarak satılmış, istismara uğramış ve hatta çeşitli sebeplerle öldürülmüştür. Çin ve Hindistan gibi bölgelerde yeni doğan bebekler akarsulara bırakılarak, su üstünde hayatta kalmalarının yaşam haklarına işaret ettiği inancı benimsenmiştir. İslamiyet öncesi Arap toplumlarında kız çocukları diri diri gömülmüş; farklı medeniyetlerde ise tanrılara adak olarak çocukların kurban edildiği görülmüştür (Polat, 2017).

Çocuğun bakımından sorumlu kişiler ya da diğer bireyler tarafından bilerek ya da farkında olmadan gerçekleştirilen veya yapılması gerekenlerin yapılmaması şeklinde ortaya çıkan davranışlar kötü muamele olarak tanımlanmaktadır (Helvacı-Çelik ve Hocoğlu, 2018). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) (2024) çocukluk travmasını, 18 yaş altındaki bireylerin fiziksel, psikolojik veya kişisel gelişimlerine zarar veren her türlü istismar (fiziksel, duygusal, cinsel) ve ihmal olarak tanımlamaktadır. Ayrıca, ticari sömürünün de istismar kapsamına dahil edildiği belirtilmektedir. Çin'de gerçekleştirilen bir araştırmada, 18 yaş altı çocuklarda; %26.6 fiziksel istismar, %19.6 duygusal istismar, %8.7 cinsel istismar ve %26 ihmal oranları tespit edilmiştir (Fang ve ark., 2015).

Çocukluk dönemi, bireylerin yaşamları boyunca yaşadığı travmaların %25'inin gerçekleştiği bir dönem olarak kabul edilmektedir (Abukan, 2020). Epidemiyolojik açıdan incelendiğinde, dünya genelindeki araştırmalar, 2-4 yaş aralığındaki çocukların yaklaşık %75'inin sürekli olarak fiziksel ya da duygusal şiddet gördüğünü ortaya koymaktadır (WHO, 2024). Öte yandan erken yaşlarda, özellikle iki yaşında yaşanan bir travmanın etkileri, fiziksel sağlık üzerinde çok daha ciddi sonuçlara yol açmaktadır (Perry ve Winfrey, 2024).

Polat (2019) çocuk ihmal ve istismarını 4 başlık altında sınıflandırmaktadır. Bu başlıklar sırasıyla fiziksel istismar, cinsel istismar, duygusal istismar ve ihmal şeklindedir.

2.3.1. Fiziksel istismar

Fiziksel istismar, bir çocuğa kasten fiziksel güç uygulanmasıyla; çocuğun sağlığı, yaşamı, gelişim süreci ya da onuru üzerinde zarar verici etkilerin meydana gelmesi veya bu tür zararların ortaya çıkma olasılığının doğması durumunu ifade etmektedir (Butchart ve ark., 2016). Bir diğer tanımla, bir yetişkinin otorite kurma, öfkesini dışa vurma ya da ceza verme amacıyla, çocuğun vücudunda elle veya bir araçla yaralanmaya yol açarak çocuğa zarar vermesi olarak da tanımlanabilir (Güner ve ark., 2010).

Çocuk istismarının en yaygın görülen biçimlerinden biri, duygusal istismarla birlikte meydana gelen fiziksel istismardır. Fiziksel istismar özellikle şiddeti bir disiplin yöntemi olarak benimsemiş kültürlerde daha yaygın şekilde gözlemlendiği belirtilmektedir (Polat, 2019). Fiziksel istismarın yaygınlığı üzerine yapılan bir araştırmada, istismarın görülme sıklığının %15 ile %75 arasında değiştiği tespit edilmiştir (Yılmaz-Irmak, 2008). Fiziksel istismar; çocukların yetişkin taleplerine uyum sağlayamaması, düşük akademik başarı göstermesi, sık ağlama nöbetleri yaşaması ve davranışsal bozukluklar sergilemesi gibi durumlarla ilişkilendirilmiştir (Tang, 2006).

Ayrıca, fiziksel istismar en yaygın ve kolaylıkla tespit edilebilen istismar biçimlerinden biri olarak tanımlanmaktadır (Taner ve Gökler, 2004). Bunun nedeni; fiziksel istismarın genellikle gözle görülür morluklar ve klinik olarak tespit edilebilen kemik kırıkları gibi fiziksel izler bırakmasından kaynaklanmaktadır (Dubowitz ve Bennett, 2007).

Bu kapsamda ele alınabilecek eylemler arasında; dövme, tekmeleme, sarsma, ısırma, boğaz sıkma, yaralama, yakma, zehirlenme ve nefessiz bırakma gibi davranışlar bulunmaktadır (Butchart ve ark., 2016). Şiddetin fiziksel sonuçları, hekimler tarafından tespit edilen yüzeysel sıyrık ve ezilmelerden; kemik kırıkları, iç organ hasarı ve diğer çeşitli yaralanmalar gibi ciddi durumlara kadar geniş bir yelpazede ortaya çıkabilmektedir (Polat, 2019). Bu tür bulguların, çocuğun bir “kazaya” maruz kalmadığı durumlarda da gözlemlenebileceğini belirtmek önemlidir; ancak çocuğun maruz kaldığı fiziksel yaralanmaların, yalnızca kazayla ilgili olabilecek olayların dışındaki olayları da içerdiği dikkate alınmalıdır (Theoklitou ve ark., 2012).

Hobbs ve ark. (1999) ise fiziksel istismara bağlı yaralanmaları şu şekilde sınıflandırmışlardır:

- Yüzeysel (dermatolojik): morluklar, sıyrıklar, kesikler, çizikler, ısırıklar, bıçak yaraları, iğne batmaları, çimdik izleri, bağ izleri, kırılmış veya kopmuş saç veya tırnaklar, yanıklar veya haşlanmalar, kimyasal yaralanmalar
- Daha derin lezyonlar: hematoma, sefalhematom, ağız içi yaralanma (dudak frenulumunun yırtılması), boğulma
- Kırıklar, çıkıklar, kopmuş uzuvlar, periost yaralanması
- Torakolomber iç yaralanma - mide, bağırsak, iç organlar, akciğer
- Kafa içi (gözler dahil) ve omurga yaralanması: boyun incinmesi, sarsıntı, subdural kanama, beyin kanaması, çürük veya ödem, omurilik yaralanması
- Oksijensiz kalma, boğulma ve zehirlenme
- Uydurulmuş hastalıklar (Hayali hastalık, Münchausen by proxy).

Fiziksel istismar, fiziksel olarak ortaya çıkan zararın yanı sıra duygusal açıdan da ciddi etkiler yaratmaktadır (Güler ve ark., 2002). Ebeveynler tarafından uygulanan fiziksel istismar, çocuklar ve gençler için derin bir duygusal acıya neden olan bir durum olarak ifade edilmektedir (Tanaka ve ark., 2011).

Fiziksel istismarın çocuklar üzerindeki sonuçları hem kısa hem de uzun vadede son derece zararlı olabilir. Çocuklarda kısa vadede, uyku problemleri ve parmak emme gibi davranışsal tepkiler gözlemlenirken, uzun vadede suç işleme eğilimleri ve duygusal problemler gibi daha kalıcı ve derinlemesine sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca, fiziksel istismarın bulguları genellikle gözle görülür niteliktedir; bu da çocuğun vücudunda kalıcı izler bırakabilmektedir. Bu durum, sosyal gelişimi üzerinde olumsuz etkiler yaratmakta; ilişkilerde zorluklar, aşırı sinirlilik ve duygusal bağ kurma yetisinde eksiklikler meydana getirebilmektedir (Dubowitz ve Bennett, 2007). Çocukluk döneminde yaşanan fiziksel istismar; saldırganlık, depresyon, davranışsal bozukluklar, uyumsuzluk, düşük akademik başarı ve bilişsel işlevlerde bozulmalar gibi çocuğun toplumsal hayata uyum sağlamasını engelleyen ve dışlanmasına yol açan ciddi sonuçlar doğurabilmektedir (Christian, 2015).

Bunun yanı sıra, fiziksel istismara maruz kalan çocukların fiziksel, ruhsal ve psikososyal yönden gelişimlerinde ciddi bir gerileme gözlemlenmektedir. Fiziksel istismar hem çocukluk hem de ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde ruh sağlığı problemleri ve davranışsal sorunlarla ilişkilendirilmektedir (Peltonen ve ark., 2010).

Fiziksel istismara uğrayan çocuklarda bir dizi belirti gözlemlenebilmektedir. Bunlarla sınırlı olmamak üzere, bunlar arasında; anksiyete, korku, kendine güven eksikliği, hırsızlık, yalan söyleme, sosyal işlevlerde bozulma, öfke, saldırganlık, suç işlemeye yönelik davranışlar, madde kullanımı ile dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gibi belirtiler gözlemlenebilmektedir (Polat, 2019).

Dünya Sağlık Örgütü tarafından rapor edilen verilere göre, dünya çapında çocukların %25 ila %50'sinin fiziksel istismara maruz kaldığı, yetişkinlerin ise %23'ünün çocukluk döneminde fiziksel istismara maruz kaldıkları bildirilmiştir (Abbasi ve ark., 2015). Turhan ve ark. (2006) tarafından Türkiye'de yürütülen bir çalışmada ise çocukların %24'ünün fiziksel istismara uğradığı tespit edilmiştir.

Çocuk acil servisine başvuran 16 yaş altındaki çocukların izlem sonuçlarına göre, en sık karşılaşılan istismar türü %40,6 oranıyla fiziksel istismar olarak saptanmıştır (Solís-García ve ark., 2019). Ülkemizde, fiziksel istismara maruz kalma sıklığını belirlemek amacıyla Özcan ve ark. (2018) tarafından Ankara ilinde, 1007 ergenin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada, katılımcıların %24,92'sinin aile içi şiddete maruz kaldığı sonucuna ulaşılmıştır. TÜİK ve Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü tarafından, 27.647 yetişkinin katılımıyla yürütülen "Aile Yapısı Araştırması" sonuçlarına göre, annelerin çocuklarına uyguladıkları cezalandırma yöntemlerinin %81'inin 'azarlama', %36'sının 'dövme' ve %10'unun 'odaya kapatma' şeklinde gerçekleştiği tespit edilmiştir (TÜİK, 2006).

2.3.2. Duygusal istismar

Duygusal istismar, ebeveynler ya da bakım verenler tarafından çocuğun temel psikolojik gelişimini sekteye uğratan ve çocuğa kendini; değersiz, kusurlu, sevilemez ya da görmezden gelinmeye layık biri olarak hissettiren her türlü davranış biçimi olarak tanımlanmaktadır (Korolevskaia ve Yampolskaya, 2022). Hornor (2012) ise duygusal istismarı, bir ya da daha fazla bakıcı ile çocuk arasında tekrar eden ve çocuğa duygusal ve psikolojik açıdan zarar veren bir etkileşim örüntüsü olarak ifade etmektedir.

Başka bir tanıma göre, duygusal istismar ebeveynin ilgisizliğinden kaynaklanmaktadır. Bu durumda çocuk görmezden gelinir ve çeşitli uyarılardan mahrum bırakılır. Bu süreçte fiziksel temas söz konusu olmamaktadır. Çocuk, kendini güvende hissetmemekte ve ebeveyn tarafından sıcaklık ya da sevgi görmemektedir. Çocuğa yönelik koruma, destekleme veya disiplin sağlanmamakta; tehditkar bir yaklaşım ve sürekli eleştiriler söz konusu olmaktadır. Bu

süreçte ebeveyn, kendi hatalarının sorumluluğunu çocuğa yükler, çocuğu alay konusu yapar ve onun bakım ile ilgi ihtiyaçlarını ihmal eder. Çocuğun bu ihtiyaçları dile getirmesi durumunda ise çocuk cezalandırılmaktadır (Polat, 2019). Nitekim, TÜİK (2023b) tarafından yayımlanan Türkiye Çocuk Araştırması 2022 raporuna göre, ebeveynlerin disiplin yöntemi olarak psikolojik şiddet uygulama oranının %52,7 olduğu belirlenmiştir ve bu değerler ise duygusal istismarın çocuklar üzerindeki ciddi oranda yaygınlığını ve etkisini gözler önüne sermektedir. Öte yandan duygusal istismar tek bir olayla sınırlı kalmayıp; genellikle uzun süreli ve tekrarlayan davranış kalıplarını içermektedir (Francis ve Pearson, 2019).

Diğer çocuk istismarı ve kötü muamele türlerinin temelinde yer aldığı düşünülen duygusal istismar, bu türlerin ciddi ve önemli sonuçlarının büyük ölçüde duygusal boyutlardan kaynaklandığını göstermektedir. Ayrıca, duygusal istismar çeşitli biçimlerde ortaya çıkabilmekte ve her bir biçim, çocuklar ve gençler üzerinde farklı olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Momtaz ve ark., 2022). Türkiye'de çocuk istismarı konusunda yapılan çalışmalarda, duygusal istismarın %78 gibi ciddi bir oranla diğer istismar türleri içinde ilk sırada olduğu gözlemlenmektedir (Bahar ve ark., 2009).

Duygusal istismar, fiziksel istismar gibi gözle görülür izler bırakmamasına rağmen yol açtığı psikolojik zarar daha uzun süreli ve güç olabilmektedir (Zhang ve ark., 2022). Bu istismar türü; ilerleyen süreçlerde depresyon, anksiyete, madde kullanımı, intihar düşünceleri ve yeme bozuklukları gibi çeşitli ruh sağlığı sorunlarına neden olabilmektedir (Francis ve Pearson, 2019).

Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) (2010) tarafından Türkiye'de "çocuk istismarı ve aile içi şiddet" üzerine yapılan araştırmada, 7-14 yaş arası kız çocuklarının çoğunlukla arkadaşları, öğretmenleri, anne ve babaları tarafından istismara maruz bırakıldıkları ortaya çıkmıştır. Buna karşılık, aynı yaş grubundaki erkek çocuklar ise öğretmen, arkadaş ve babalarını duygusal istismarın birincil faileri olarak tanımlamıştır. 15-18 yaş grubunda ise duygusal istismar, erkek çocuklarında ağırlıklı olarak arkadaşları ile babaları tarafından, aynı yaş grubundaki kız çocuklarına ise öğretmenleri ile anneleri tarafından uygulanmıştır.

2.3.3. Cinsel istismar

Cinsel istismar, çocuklara yönelik kötü muamelenin en ağır biçimlerinden biridir. Bu durum, çocuğun yaş, bilişsel gelişim veya otorite bakımından kendisinden üstün konumda bulunan bir birey tarafından cinsel uyarılma amacıyla kullanılması şeklinde tanımlanmaktadır.

Bu tür istismar, çocuğun maruz kaldığı güç dengesizliği nedeniyle bilinçli rıza göstermesinin mümkün olmadığı bir bağlamda gerçekleşmektedir (Ferragut ve ark., 2020).

Dünya Sağlık Örgütü'ne (1999) göre ise cinsel istismar, bir çocuğun bilişsel ve duygusal gelişimine uygun olmayan, bilinçli onay veremeyeceği ve tam olarak anlamlandırılmayacağı cinsel içerikli eylemlere maruz bırakılmasıdır. Bu tür eylemler, çocuğun rızasının olmadığı durumlarda ya da toplumsal normlar ve hukuki düzenlemeler tarafından yasaklanan biçimlerde gerçekleşir. Cinsel istismar, bir yetişkin ile çocuk arasında ya da yaş, bilişsel düzey veya güç ilişkisi açısından üstün konumda olan bir birey ile çocuk arasında cinsel nitelikli eylemlerle ortaya çıkmaktadır ve genellikle failin kendi ihtiyaçlarını tatmin etmeye yönelik bir amacı bulunmaktadır.

Çocuk İstismarı Önleme ve Tedavi Yasası (CAPTA)'na (2010) göre ise "*cinsel istismar*" terimi, bir çocuğa cinsel içerikli bir eylemde bulunulması ya da bu tür bir eylemin görsel tasvirinin oluşturulması amacıyla çocuğun çalıştırılması, kullanılması, ikna edilmesi, teşvik edilmesi, manipüle edilmesi veya zorlanmasını kapsamaktadır. Ayrıca, tecavüz; bakıcı veya aile içi ilişkiler bağlamında gerçekleşen cinsel saldırı, sarkıntılık, çocukların fuhşa zorlanması ya da diğer cinsel sömürü biçimleri ile birlikte ensest de cinsel istismar kapsamında değerlendirilmektedir.

Türk Ceza Kanunu (TCK)'nda (2004) ise çocuğa yönelik cinsel istismarın tanımı 103. maddede yapılmıştır. Bu maddeye göre çocuğun cinsel istismarı: "*On beş yaşını tamamlamamış veya tamamlamış olmakla birlikte fiilin hukuki anlam ve sonuçlarını algılama yeteneği gelişmemiş olan çocuklara karşı gerçekleştirilen her türlü cinsel davranış, diğer çocuklara karşı sadece cebir, tehdit, hile veya iradeyi etkileyen başka bir nedene dayalı olarak gerçekleştirilen cinsel davranışlar*" şeklinde tanımlanmıştır.

Cinsel istismar, mağdura yönelik cinsel içerikli konuşmalar, teşhircilik, röntgencilik ve cinsel ilişki gibi temas içeren veya içermeyen eylemleri kapsamaktadır. Epidemiyolojik verilere göre, cinsel istismar mağdurlarının yaş aralığı ağırlıklı olarak 8-11 yaş grubunda yoğunlaşmakta olup, araştırmacılar 4-9 yaş aralığındaki çocukların da yüksek risk altında olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca, bildirilen vakaların gerçekte yaşananların yalnızca %10'unu yansıttığı belirtilmektedir. Cinsel istismar, çocuk istismarı türleri arasında tespit edilmesi en güç olanlardan biridir (Polat, 2019).

UNICEF (2024), dünya genelinde, hâlihazırda yaşayan 650 milyon kız çocuğu ve kadının (ya da her beş kişiden birinin) çocukluk döneminde cinsel istismara maruz kaldığını rapor etmiştir. Erkek çocuklar ve erkekler arasında ise bu sayı 410 ila 530 milyon kişi arasında değişmekte olup, bu da yaklaşık her yedi kişiden birinin çocuklukta cinsel şiddete uğradığını göstermektedir. Ülkemizde ise 2014 yılında cinsel istismara maruz kaldığı için güvenlik birimlerine getirilen ya da başvuran çocuk sayısı 11.095 iken, bu sayı 2023 yılında 25.685'e yükselmiş ve çocuk istismarı vakalarında dokuz yıllık süreçte %131,6 oranında bir yükseliş gerçekleşmiştir. 2014 yılında cinsel istismar mağduru olan çocukların %87,6'sını kız çocukları (9.718), %12,4'ünü ise erkek çocukları (1.377) oluştururken, 2023 yılında bu oran kız çocukları için %85,9 (22.059), erkek çocukları için ise %14,1 (3.626) olarak kaydedilmiştir. Bu veriler, toplam vaka sayısındaki artışın yanı sıra erkek çocuklarının mağduriyet oranında da dikkate değer bir yükseliş olduğunu göstermektedir (TÜİK, 2023a).

Çocukluk çağında maruz kalınan cinsel istismarın neden olduğu fiziksel travmalar ve doku hasarı zamanla iyileşebilse de psikolojik ve tıbbi etkiler yetişkinlikte kalıcı olabilmektedir (Johnson, 2004). Öte yandan bu bireylerde gelişen ruhsal tepkiler; eylemin niteliği, meydana gelme biçimi, mağdur ile fail arasındaki ilişki, olaya yönelik toplumsal tepkiler ve mağdurun psikolojik dayanıklılığı gibi farklı unsurlardan kaynaklı değişiklik gösterebilmektedir (Bağ ve Bilginer, 2018). İstismar, mağdur açısından korku uyandırıcı ve ciddi düzeyde duygusal rahatsızlık verici olup çocuğun cinsel gelişiminde önemli aksaklıklara yol açabilmektedir. Bu aksaklıklar ise çocuğun derin suçluluk ve utanç duygularına yol açmanın yanı sıra, düşük öz saygı ve sosyal izolasyon gibi davranışların gelişmesine de sebep olabilmektedir (Csorba ve ark., 2024).

2.3.4. İhmal

Çocuk ihmali, ebeveyn veya birincil bakıcı tarafından çocuğun yaşına uygun temel gereksinimlerinin karşılanmaması sonucu fiziksel ya da psikolojik zarar görmesine veya bu riskle karşı karşıya kalmasına neden olan doğrulanmış ya da şüpheli ihmalkâr davranışlar olarak tanımlanır. Aynı zamanda, çocuğun terk edilmesi, yeterli gözetim sağlanmaması, gerekli duygusal veya psikolojik desteğin sunulmaması ve eğitim, sağlık hizmetleri, beslenme, barınma ya da giyim gibi temel ihtiyaçların karşılanmamasını kapsamaktadır (APA, 2022). Bu bağlamda bir çocuğun temel gereksinimlerinin yeterince karşılanmaması sonucunda; sağlığının, gelişiminin veya güvenliğinin tehlikeye girmesi çocuk ihmali olarak tanımlanmaktadır ve bu durum küresel anlamda ciddi bir sağlık sorunu ve sosyal sorun olarak tanımlanmaktadır (Kobulsky ve ark., 2020).

“İstismar” terimi çocuğa doğrudan zarar vermeyi içeren aktif bir eylem olarak tanımlanırken, “ihmal” ise çocuğun sağlıklı bir şekilde gelişmesi için gerekli koşulların sağlanmadığı pasif bir durum olarak tanımlanmaktadır (Köseoğlu ve ark., 2021). İhmalin pasif bir olgu olması tanımlanmasını ve tespit edilmesini zorlaştırmakta, aynı zamanda diğer kötü muamele türlerine kıyasla daha az araştırılmasına neden olmaktadır (Kütük ve Bilaç, 2017). Bunun temel sebeplerinden biri, ihmalin kompleks ve çok yönlü bir yapı olarak karakterize edilmesinden kaynaklı olmaktadır (Ogle ve ark., 2022).

Berkowitz (2001) tarafından yapılan araştırmaya göre çocuk ihmeline neden olan faktörler beş temel başlık altında incelenmektedir:

Çocukla İlgili Faktörler: Doğumdan itibaren çocuğun biyolojik ve gelişimsel özellikleri ihmal riskini etkileyebilir. Prematürelilik, düşük doğum ağırlığı ve gelişimsel engellilik gibi durumlar çocuğun bakımını zorlaştırarak ihmal riskini artırabilir.

Ebeveyn ile İlgili Faktörler: Ebeveynin psikolojik ve fiziksel durumu, çocuğun ihmal edilmesine neden olabilecek önemli bir etkidir. Madde bağımlılığı, bilişsel yetersizlikler ve ruhsal hastalıklar, ebeveynlerin çocuklarına yeterli bakımı sağlayamamalarına yol açabilir.

Aile ile İlgili Faktörler: Aile içindeki ekonomik ve sosyal koşullar, çocuğun temel gereksinimlerinin karşılanmasını doğrudan etkileyebilir. Sosyal izolasyon, evsizlik, işsizlik ve ebeveynin hapsedilmesi gibi durumlar ihmal riskini artırmaktadır.

Topluluk ile İlgili Faktörler: Çocuğun yaşadığı çevredeki sosyal hizmetlere erişimin kısıtlılığı ve altyapı eksikliği ihmal riskini etkileyebilir. Yetersiz çocuk bakım hizmetleri, ulaşım olanaklarının sınırlı olması ve eğitim kaynaklarının eksikliği gibi faktörler çocukların temel gereksinimlerini karşılamada engeller oluşturabilir.

Toplumsal Faktörler: Genel toplumsal yapı ve ekonomik koşullar da ihmalin ortaya çıkmasında etkili olabilir. Yoksulluk, şiddet ve toplumsal eşitsizlikler çocukların ihmal edilmesine zemin hazırlayan unsurlar arasında yer almaktadır (Berkowitz, 2001).

Öte yandan, yoksulluğun yaygın olduğu ve ailelerin çocuklarının temel ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz kaldığı toplumlarda, çocuk ihmali daha ciddi boyutlara ulaşmaktadır (Kobulsky ve ark., 2020). Ancak, çocuk ihmali yalnızca ekonomik dezavantajlarla açıklanamamalıdır; çünkü düşük gelirli ailelerin tamamı ihmalkâr değildir ve daha iyi

sosyoekonomik koşullara sahip aileler de çocuk ihmeline neden olabilmektedir (Simon ve ark., 2024).

Literatürde, çocuk ihmali farklı boyutlarıyla ele alınmakta olup genel olarak fiziksel ihmal, tıbbi ihmal, eğitim ihmali ve duygusal ihmal olmak üzere dört temel kategoriye ayrılmaktadır (Yüksel ve Yüksel, 2014).

Fiziksel ihmal, çocuğun temel fiziksel gereksinimlerinin karşılanmaması durumunu ifade eder. Yetersiz beslenme, uygun giyim eksikliği, kişisel hijyenin sağlanmaması, güvenli barınma koşullarının sunulmaması ve tıbbi bakımın ihmal edilmesi gibi durumları kapsar (Stoltenborgh ve ark., 2015).

Tıbbi ihmal, ebeveyn veya bakıcının maddi olarak mümkün olmasına rağmen çocuğun gerekli sağlık hizmetlerine erişimini sağlamaması veya sunulan sağlık hizmetlerini kasıtlı olarak reddetmesi durumudur (Children's Bureau, 2023). Bazı vakalarda tıbbi ihmal; ebeveynlerin madde bağımlılığı, ruhsal hastalıkları veya aile içi şiddet gibi faktörlerden kaynaklanabilirken, bazı durumlarda dini inançlar veya kültürel değerler nedeniyle sağlık hizmetlerinin reddedildiği görülmektedir (Linnard-Palmer ve Kools, 2004). Bir vakanın tıbbi ihmal olarak değerlendirilebilmesi için beş temel ölçütü karşılaması gerekmektedir. Bu ölçütler; çocuğun yetersiz sağlık bakımı nedeniyle risk altında olması veya zarar görmesi, önerilen tıbbi müdahalenin çocuğa belirgin bir yarar sağlaması, tedavinin olası faydalarının potansiyel zararlarından anlamlı derecede yüksek olması, sağlık hizmetlerine erişim imkânı bulunmasına rağmen bunların kullanılmaması ve bakım verenin tıbbi önerileri anladığı hâlde kişisel tutum ve inançları doğrultusunda bunlara uymamayı tercih etmesidir (Jenny ve ark., 2007).

Eğitimsel ihmal, tespiti ve müdahalesi güç olan, üzerine sınırlı sayıda araştırma yapılmış bir olgudur. Birçok ülkede ÇÇT'nin bir çeşidi olarak kabul görmektedir ve sıklıkla ebeveynin veya bakım verenin çocuğun eğitim ihtiyaçlarını bilinçli ya da bilinçsiz şekilde ihmal etmesiyle ortaya çıkar. Bu durum, çocuğun bilişsel gelişimini ve genel iyilik hâlini olumsuz etkileyebilir. Ergenlik döneminde eğitim ihmali, okuldan kaçma davranışıyla ilişkilidir çünkü bu yaş grubundaki bireylerden eğitim süreçlerinde daha fazla sorumluluk almaları beklenir. Eğitim ihmali yaşayan çocukların akademik başarıları düşebilir, ek derslere ihtiyaç duyabilir ve okulda çeşitli zorluklarla karşılaşabilirler (Udo, 2024).

Duygusal ihmal, çocuğun psikolojik ve duygusal gereksinimlerini karşılamada başarısız olma durumunu ifade etmektedir. Bakıcının yeterli sevgi, ilgi ve destek sağlamaması,

çocuğun duygusal gelişimini olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, aile içi şiddete çocukların şahitlik etmesine müsaade edilmesi, duygusal ve davranışsal problemlere yönelik herhangi bir müdahalede bulunulmaması da duygusal ihmal kapsamında değerlendirilmektedir (Stoltenborgh ve ark., 2015). Duygusal ihmalin, fiziksel ihmal ve istismara kıyasla daha zor tespit edilmesine rağmen en yaygın ihmal türlerinden biri olduğu belirtilmektedir (Wright ve ark., 2009). Yapılan araştırmalar, duygusal ihmale maruz kalan çocukların, ilerleyen yaşamlarında düşük özsaygı, güvensizlik ve sosyal ilişkilerde zorluk yaşama gibi psikolojik sorunlarla karşılaşabileceğini göstermektedir (Khaleque, 2015).

Hecker ve ark. (2019) tarafından Tanzanya’da ilkokul çağındaki çocuklarla gerçekleştirilen araştırma sonucunda, ihmalin yaygın olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, her üç çocuktan birinin hayatının belli bir döneminde en az bir tür fiziksel veya duygusal ihmale maruz kaldığı belirtilmiştir. Yapılan araştırmalar, çocuk ihmalinin bilişsel, duygusal, davranışsal ve sosyal gelişim üzerinde hem yakın dönemde hem de uzun dönemde kritik etkiler yarattığını göstermektedir. Bağlanma teorileriyle tutarlı olarak, erken çocukluk döneminde maruz kalınan ihmalin, bireyin ilerleyen yaşlardaki gelişimi üzerinde özellikle yıkıcı sonuçlara neden olduğu vurgulanmaktadır (Hildyard ve Wolfe, 2002).

2.4. Çocukluk Çağı Travmalarında Risk Faktörleri

Çocukların ihmal veya istismara maruz kalma olasılığını artıran yaşantılar, tutumlar, bireysel özellikler ve çevresel koşullar risk faktörleri olarak tanımlanmaktadır (Austin ve ark., 2020). Bu faktörlerin belirlenmesi, çocuk koruma politikalarının tasarlanması ve müdahale yaklaşımlarının geliştirilmesi açısından kritik öneme sahiptir (Stith ve ark., 2009). Bireysel, ailevi, sosyal ve toplumsal risk etmenlerinin etkileşimi, çocuk istismarının ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Helvacı-Çelik ve Hocoğlu, 2018).

2.4.1. Çocukla ilgili risk faktörleri

Çocuğa özgü risk faktörleri, çocuğun ihmale ya da istismara karşı daha hassas hale gelmesine yol açan bireysel özellikler ve yaşantıları kapsamaktadır. Bu faktörler arasında, istenmeyen bir evlilikten ya da planlanmamış bir gebelikten dünyaya gelmiş olmak ve ebeveynlerin beklentilerine uygun kişilik özellikleri sergilememek de yer almaktadır (Armağan, 2007). Öte yandan, çocukların ırkı veya etnik kökeni kötü muameleye maruz kalma riskini etkileyen bir diğer faktör olarak değerlendirilmektedir (Wildeman ve ark., 2014). Ayrıca, prematüre doğan, zihinsel veya fiziksel engeli bulunan çocuklar ile aşırı ağlayan ya da davranışları bakımından zorlayıcı olarak değerlendirilen çocukların, istismar ve ihmal

vakalarına maruz kalma olasılığının daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Çoğu istismar vakasında, çocuklar ebeveynleri tarafından farklı, gelişimsel olarak geride kalmış, bencil veya disipline edilmesi zor olarak algılanmaktadır. Özellikle hiperaktif çocuklar, ebeveynlerinin bakım verme kapasitesinin sınırlı olduğu durumlarda, istismara karşı daha fazla savunmasız kalmaktadırlar (Sadock ve Sadock, 2004).

Jaudes ve Mackey-Bilaver (2008) tarafından yürütülen bir çalışmada, kronik fiziksel hastalığı veya davranışsal/zihinsel sağlık sorunları olan çocukların, bu tür sağlık sorunları olmayanlara kıyasla kötü muameleye uğrama risklerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bazı çocuklar, sahip oldukları bireysel özellikler nedeniyle istismar ve ihmale karşı daha hassas olabilmektedirler. Bununla birlikte, bu risk faktörlerinin varlığı çocuğun maruz kaldığı kötü muamelenin sorumlusu olarak değerlendirilmesini haklı çıkarmaz. Söz konusu faktörlerin belirlenmesi, koruyucu önlemlerin önceliklendirilmesini sağlamak ve istismar ya da ihmal edilen çocukların erken tespit edilmesine katkıda bulunmak açısından kritik öneme sahiptir (TBMM, 2010).

2.4.2. Aile ile ilgili risk faktörleri

Aile içi faktörler incelendiğinde; ekonomik zorluklar, ebeveynlerin psikolojik sorunları, madde bağımlılığı ve aile içi şiddet gibi unsurların çocuk istismarı açısından önemli risk faktörleri oluşturduğu görülmektedir (Austin ve ark., 2020).

Ebeveynlerin ruh sağlığı, çocuklarına yönelik tutumlarını ve bakım süreçlerini doğrudan etkileyen kritik bir faktördür. Anksiyete, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi psikopatolojik durumlar, ebeveyn-çocuk ilişkisinde olumsuzluklara yol açarak ihmal ve istismar riskini artırabilmektedir (Stith ve ark., 2009). Araştırmalar, TSSB ve depresyonun birlikte görüldüğü annelerin, çocuklarıyla olan ilişkilerinde daha fazla zorlanma yaşadıklarını ve çocuklarının fiziksel ile psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyebildiğini ortaya koymaktadır (Chemtob ve ark., 2013). Ayrıca, çocuklukta istismara uğrayan bireylerin, ebeveyn olduklarında kendi çocuklarına karşı daha zarar verici ve katı disiplin yöntemleri kullanma eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Dilsiz ve Mağden, 2015).

Aile dinamikleri açısından değerlendirildiğinde; istenmeyen evlilikler, düşük evlilik kalitesi, annenin eğitim düzeyinin yetersizliği, düşük gelir düzeyi, göç deneyimleri, ebeveynin alkol kullanımı, ebeveyn ile çocuk arasındaki iletişim eksikliği ve ebeveynin çocuğa yönelik olumsuz tutumları risk faktörleri arasında öne çıkmaktadır (Armağan, 2007). Ayrıca, boşanma

davalarının velayet aşamasında yaşanan anlaşmazlıklar çocukların istismar ve ihmale uğrama olasılığını artıran bir diğer önemli unsurdur (TBMM, 2010). Bunun yanı sıra, ailedeki çocuk sayısının fazlalığı, ebeveynlerden birinin işsiz olması, aile üyelerinin bireysel kimliklerinin zayıf olması ve aile içindeki istikrarın eksikliği, çocukların istismar ve ihmal riskini daha da artırmaktadır (Paavilainen ve Tarkka, 2003).

2.5. Çocukluk Çağı Travmaları ve Boşanma Arasındaki İlişki

Yetişkinlerin çocukluk çağında maruz kaldıkları kötü muamele, aslında ciddi bir sosyal sorundur ve aile birliğinin dağılması noktasında önemli bir etken olarak rol oynamaktadır. Shaari ve ark. (2023), çocuklukta maruz kalınan kötü muamelenin boşanma ile güçlü bir ilişki içinde olduğunu belirtmiş; bu durumun hem çocukların refahını hem de aile birliğini tehdit eden önemli bir sosyal sorun olduğuna dikkat çekmişlerdir. Ayrıca, bu konuda derinlemesine araştırmalar yapılması gerektiğini vurgulamışlardır. İstismar geçmişi olan kız çocuklarının yetişkin olduklarında ve evlendiklerinde ilişkilerinin kalitesi giderek düşmekte olup evlilikleri ayrılık ya da boşanmayla sonuçlanmaktadır (Fleming ve ark., 1999).

Whisman (2006) tarafından yapılan araştırma neticesinde iki tane kayda değer bulgu ortaya çıkmıştır. Bunlar sırasıyla; (a) çocukluğunda kötü muameleyle maruz kalmış yetişkinlerin evlilik birliğinin dağılmasının daha muhtemel bir sonuç olacağı, (b) çocukluğunda cinsel istismar ve tacize maruz kalmış yetişkinlerin ise evlilik doyumlarının daha düşük düzeyde olduğu öne çıkmaktadır. Nihayetinde bu iki sonuç, ÇÇT'nin aslında evliliklerin geleceğine yön verdiğini vurgulamaktadır. Ayrıca, yeni evli çiftlerin ÇÇT'ye maruz kalma durumunda ilişkilerindeki memnuniyet seviyeleri ÇÇT'ye maruz kalmayan bireylere kıyasla daha düşük olabilmektedir (Nguyen ve ark., 2016).

Schaan ve Vögele (2016) tarafından yapılan çalışma sonucunda, ebeveynleri boşanmış çocuklar, ebeveynleri boşanmamış çocuklarla karşılaştırıldığında ÇÇTÖ'den daha yüksek puan aldıkları bildirilmiştir. Sanwald ve ark. (2023) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada da anne-baba boşanmasının ÇÇTÖ'nün puanının artmasıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir.

Boşanma, çocukların adaptasyon süreci üzerinde ciddi derece önemli ve kalıcı olumsuz etkileri olan travmatik bir olay olarak değerlendirilmektedir (Mavis-Hetherington ve Stanley-Hagan, 1999). Hovens ve ark. (2010) ise ebeveynlerin ayrılmasının istismar türlerinin tümüyle olan ilişkisine vurgu yaparken aynı zamanda çocukların maruz kaldıkları duygusal ihmalin de güçlü etkisine dikkat çekmektedirler. Öte yandan, bağlanma teorisi ile ilişkili olan duygusal

ihmalin yaşanması, ilerleyen süreçte ruh sağlığı sorunlara da yol açabileceğine dikkat çekilmektedir. Çocukluk döneminde ebeveynlerinin boşanmasına şahit olan yetişkin bireylerin ruh sağlığının ciddi anlamda risk altında olduğu ve ruh sağlığı sorunlarının arttığı gözlemlenmektedir (Auersperg ve ark., 2019).

Ebeveynleri boşanmış, ortaokul ve lisede öğrenime devam eden öğrenciler ise psikolojik istismar ve ihmale daha fazla uğradıklarını bildirmektedirler (Xiaohong ve ark., 2024). Ebeveynleri boşanan çocukların maruz kaldığı istismar ve ihmal vakaları genellikle ebeveynlerin boşanmasıyla açıklanmaktadır. Başta duygusal ihmal olmak üzere duygusal istismarın da boşanmayla ilişkili olduğu savunulmaktadır (van Berkel ve ark., 2024).

Boşanma sonrası uyum düzeyleri açısından incelendiğinde ise boşanmanın travmatik boyutunu deneyimleyen çocukların uyum düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu çerçevede, ebeveynler arasında yüksek düzeyde çatışma ile karakterize eden ailelerin, travmatik etkilerin ortaya çıkması için ciddi bir risk faktörü oluşturduğu varsayılmaktadır (van der Wal ve ark., 2019).

Ebeveynleri tarafından kötü muameleye maruz kalmak, ebeveynleri arasındaki şiddete tanıklık etmek, boşanmış bir ailede büyümek ya da farklı ailevi sorunlarla karşı karşıya kalmak; çocuğun yaşamını ve ilişkilerini önemli ölçüde etkileyerek, ileriki yaşantısında istismarcı davranış örüntülerini öğrenmesine ve bunları taklit eden bir birey haline gelmesine neden olabilmektedir (Helvacı-Çelik ve Hocaoglu, 2018).

2.6. Öz-Şefkat

Literatürde öz-şefkat, “öz-duyarlık”, “öz-duyarlılık” ve “öz-anlayış” gibi kavramlarla eş anlamlı şekilde kullanılmaktadır (Karagöz ve Uzunbacak, 2023). Öz-şefkat kişinin hata yaptığı ya da umutsuzluk yaşadığı anlarda kendine nazik davranması ve kendi kendine yardım etme potansiyelini ortaya çıkarması gerektiğini ifade etmektedir (Ferrari ve ark., 2019). Neff (2003b) ise öz-şefkati, kişinin kendini sevebilme gereksinimini gidermek amacıyla maruz kaldığı zorluklar karşısında içtenlikle öz-bakım ihtiyacını karşılaması olarak tanımlamaktadır. Bu süreçte birey, karşılaştığı zorlukları ve aksilikleri yargılamadan insan deneyiminin doğasında olduğunu kabul edebilmektedir. Bireyin yaşadığı hüznün, ızdırap gibi negatif duygular karşısında kendi kendine sevgi, şefkat ve nezaket gösterdiği anların gerçekleştiği durumu ifade etmektedir (Yıldırım ve Sarı, 2018). Öz-şefkat, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa etmelerine katkı sağladığı için yaşamlarında önemli bir kavram olarak yer

almaktadır. Bu doğrultuda, öz-şefkat bireylere kontrol edemedikleri durumlar için kendilerini suçlamaktan kaçınmaları gerektiğini hatırlatmaktadır. Aynı zamanda, sosyal destek sağlayarak karşılıklı güvenin güçlenmesine katkıda bulunmaktadır (Teleb ve Awamleh, 2014).

Burada söz konusu olan duygu, soğuk ve yargılayıcı olmanın aksine, sıcaklığı ve şefkati ile karakterize edilmektedir. Zarar vermektense ziyade yardım sağlama arzusuyla tanımlanır. Öz-şefkati deneyimlemek ne kadar rahatsız edici olursa olsun acıyla yüzleşmeye istekli olmayı ve farkındalık sahibi olmayı gerektirmektedir. Böylece, kişi rahatsızlıktan kaçınmak veya ona direnmek yerine onunla bir arada yaşayabilmektedir. Şefkatin bir diğer temel ilkesi de acı çeken diğer kişilerden izole olmak yerine onlarla bağlantı kurma olarak tanımlanmaktadır. Bu durum şefkati, acıtmaktan ya da yakın grubun bir parçası olmayan biri için üzülmeyle ayırmaktadır (Neff, 2023).

Yaşamdaki zorluklar, kişileri olumsuz duygular yaşamaya yönlendirebilmektedir. Fakat bu duygular kontrol ve regüle edilebildiği takdirde yaşam memnuniyeti ve iç huzurun artışından bahsedilebilmektedir. Bu bağlamda, öz-şefkatin olumlu duygulara eşlik etmesi sürecin daha sağlıklı ilerlemesi açısından kilit bir rol oynamaktadır (Wei ve ark., 2011). Öte yandan bireyleri zorluklar karşısında yılmamaya, hatalarından ders çıkarmaya, mutluluğa erişme ve acıdan kurtulma isteğiyle çaba göstermeye motive ettiği bilinmektedir (Neff, 2011). Öz şefkat düzeyi yüksek bir birey, yaşadığı problemlerden kaynaklı güçsüz ve yetersiz hissettiği anlarda kendini eleştirme ya da acımasızca yargılama yerine, kendine nazik davranma ve şefkatle tepki vermektedir. Bu bilgiler ışığında öz şefkat, aslında kişinin yaşadığı olumsuz durumlar sonucunda tampon görevi görebilmekte ve aynı zamanda olumlu benlik algısı geliştirmesine katkı sağlamaktadır (Leary ve ark., 2007).

Yüksek düzeyde öz şefkate sahip olan bireylerin, iyileşme fırsatlarını keşfetme ve etkin bir şekilde kullanabilme olasılığının daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Bu bireyler, olumsuz olaylarla karşılaştıklarında yalnızca kendilerini iyileştirmekle ilgilenmek yerine aynı zamanda başkalarından gelebilecek desteğin de farkında olmaktadırlar. Öz-şefkatin “paylaşılan insanlık deneyimleri” yönünü kabul ederek, yüksek düzeyde öz-şefkate sahip bireyler acılarında ve olumsuz durumlarda yalnız olmadıklarını anlamaktadırlar. Bu anlayış, kendilerini çevrelerinden izole edilmiş hissetmelerini önlemeye yardımcı olmaktadır (Bayar ve Tuzgöl Dost, 2018).

Öte yandan, öz-şefkat düzeyinin yükselmesi; ruh sağlığı problemlerini en aza indirmekte ve kişilerde depresyon, kaygı bozukluğu, TSSB ve diğer ruh sağlığı problemleriyle baş etme becerisini geliştirmektedir (Lev-Ari ve ark., 2024). Pauley ve McPherson (2010) yaptıkları çalışmada, öz-şefkatın iki ana unsurdan oluştuğunu ve bunların; nezaket ve eylem olduğunu dile getirmektedirler. Kendilerine şefkatli davranmanın yaşamları için önemli olduğunu ve depresyon ya da anksiyete ile mücadele etmelerine yardımcı olduğunu belirtmektedirler. ÇÇT'ye sahip olan bireylerin ise öz-şefkat düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Karaoğlu ve Erzi, 2019). Öte yandan farklı bir araştırma sonucu ise, öz şefkatın TSSB semptomlarını hafifletebileceğini ve travmaya maruz kalma riskini azaltabileceğini göstermektedir (Winders ve ark., 2020).

Öz-şefkat, birbirine bağlı ve birbiriyle etkileşim içinde olan üç temel bileşenden oluşmaktadır. Bu bileşenler; öz sevecenlik, insanlığın ortak deneyimi ve bilinçli farkındalık olarak gruplandırılmaktadır (Neff, 2003b).

2.6.1. Öz sevecenlik (self-kindness)

Öz-sevecenlik, bir bireyin yaptığı işler nedeniyle başarısız olduğunda ya da karşılaştığı zorluklar neticesinde olayları kişiselleştirme, öz-eleştiri yapma (Wong ve Mak, 2012) ve kendine karşı katı bir şekilde yargılayıcı olmanın aksine nazik ve ılımlı olmasını gerektirmektedir (Gilbert ve Procter, 2006). Fakat öz sevecenlik, yalnızca kişinin öz-yargıyı bırakmasından ve nazik olmasından daha fazlası olarak tanımlanmaktadır. Bu durumda birey, çevresindeki insanların zor anlarında nasıl nezaketli davranıyorsa aynı şekilde kendisine de öyle davranması gerektiğini bilmelidir. Bu bağlamda aslında huzurlu olmayan zihinler, öz sevecenlik ile birlikte daha sakin ve rahat olabilmektedir (Neff, 2022).

Kişinin kendi şahsına yönelik şefkatli ve nazik olması şeklinde ifade edilen öz sevecenlik, öz bakım eylemlerine dahil olmayı kolaylaştırmaktadır. Öz-denetim perspektifinden değerlendirildiğinde, öz-nezaket eğilimi olan kişiler sağlıklı yaşam davranışlarını uyarlarken kendilerine karşı sakinleştirici ve anlayışlı bir tutum sergilemektedir. Aksine, kendi kendini yargılama ve acımasız öz-eleştirin getirdiği duygusal yük nedeniyle bireyler, sağlıklı davranış geliştirmekte güçlüklerle karşılaşabilmektedir (Gedik, 2019). Birey, kendini yargılamayı ve eleştirmeyi durdurup öz sevecenliği deneyimleyebildiği takdirde, negatif duygusal yaşantının yarattığı etkinin hafiflediğinin farkına varabilecek ve duygu ve düşüncelerinde dengeli bir farkındalığa ulaşması daha da kolay olacaktır (Neff, 2016).

Öz sevecenliğin karşıtı olan kendini yargılama ise, kişilerin kendilerini eleştirme, soyutlanmış ve diğer kişilerden ayrılmış hissetme ve içinde buldukları olumsuz ruh halleriyle aşırı özdeşleşme eğiliminde buldukları bir duygusal regülasyon süreci olarak değerlendirilmektedir (Cunha ve ark., 2016a). Pek çok insan öz-eleştirisinin kendi yaşamları için faydalı olduğuna inanmaktadır. Bunun sebebi, öz-eleştirisinin tembelliği ve rehaveti önlediği ve bireyin kendisini organize etmesini, gerekli sorumlulukları üstlenmesini ve gerekli disiplini göstermesini sağlayacağından kaynaklı olmaktadır. Aslında her iki inancın da yanlış olduğu ve öz-eleştiri boyutunun bireye zarar verecek ölçüye ulaştığında, bireyin gelişimine katkı sağlamaktan ziyade engel oluşturduğu bilinmektedir (Atalay, 2023).

Gilbert ve Irons (2004) çalışmalarında, öz-eleştiri yapan bireylerin uyguladıkları öz-eleştirisinin derecesini belirlemek için bir günlük tutmalarını ve ayrıca kendilerine karşı şefkat göstermeye çalışmalarını istemişlerdir. Araştırma sonuçları, öz-eleştiri yapan bireylerin kendilerine şefkatli davranmanın faydalı ve olumlu olduğunu belirttiklerini göstermektedir. Bu bağlamda kendi kendini eleştiren bireylerin sergiledikleri bu davranışların aksine kendilerine karşı şefkatli bir davranış sergiledikleri takdirde öz şefkatin bu noktada koruma görevi gördüğünü söylemek mümkün olacaktır.

2.6.2. İnsanlığın ortak deneyimi (common humanity)

Ortak insanlık kavramı, paylaşılan insanlık deneyiminin kabul edilmesiyle temellendirilmektedir. Tüm insanların yanılabilir ve hata yapabilir olmasıyla birlikte, kusurlu bir yaşam sürebileceği anlayışına dayanmaktadır. Birey, kendi kusurlarından dolayı kendini soyutlanmış hissetmek -egosantrik bir şekilde başarısız olan veya acı çeken tek kişi “benmişim” gibi- yerine kişisel yetersizlikler ve bireysel güçlükler konusunda daha kapsamlı ve birbiriyle bağlantılı bir bakış açısı geliştirebilmektedir (Germer ve Neff, 2019).

Yaptığı hatalardan dolayı üzüntü yaşayan bireyler, kendilerine karşı şefkatli olanlarla kıyaslandıklarında başkalarına karşı yabancılaşma ve kendi kişisel problemleriyle meşgul olma eğilimi göstermektedirler. Bu süreçte, kendi sorunlarına odaklanmaktan kaynaklı çevresindeki insanların da bu tür problemler yaşayabileceğini düşünememektedirler. Bu nedenle, problemleri sadece kendilerinin yaşadıklarına dair yanlış bir inanç geliştirebilmektedirler (Dzwonkowska ve Zak-Lykus, 2015). Bu bağlamda, belli dönemlerde kederli ve kusurlu olmanın insan deneyimlerinin ayrılmaz bir unsuru olduğu, yalnızca kendi başına gelen bir durum olmaktan ziyade evrensel olarak deneyimlenen bir durum olduğu kabul edilmektedir. Öz-şefkat, kişinin kendisi hakkında beslediği negatif hislere yönelik ölçülü bir tutum

sergilemesini, dolayısıyla yaşanan acının bastırılmaması, reddedilmemesi, aşırıya kaçılmaması veya dramatik hale getirilmemesini de içermektedir (Neff, 2008).

İnsanlığın ortak deneyiminin antitezi sosyal izolasyondur. Kişiler yaşadıkları olumsuz durumlarda kendi içlerine dönüp: “*Bu neden benim başıma geldi?*” diye sorabilmektedirler (Neff, 2011). Sosyal izolasyon olgusu, kişinin yaşadığı negatif olaylar karşısında kendisinin diğer insanlardan farklı olduğunu düşünmesi ve bu durumu sadece kendine özgü bir problem olarak algılamasıyla ortaya çıkmaktadır (Yıldırım ve Sarı, 2018). Zorluklar karşısında düşük düzeyde ortak insanlık deneyimi sergileyen bireylerin, belirli bir durumun olumsuz yönleri hakkında uzun süreli ruminasyona başvurdukları ve genellikle duygularına kapıldıkları gözlemlenmektedir. Buna karşılık, stresli oldukları dönemlerde duygusal farkındalığı yüksek olan kişiler ise bu dönemlerde zorlukların daha iyi üstesinden gelebilmektedirler (Brown ve Ryan, 2003).

2.6.3. Bilinçli farkındalık (mindfulness)

Öz şefkatin üçüncü bileşeni olan bilinçli farkındalık, kişinin yaşadığı duygu-durumlarını abartmadan, gerçeği göz ardı etmeden veya baskılamadan değerlendirebildiği kognitif bir süreç olarak ifade edilmektedir. Bu yaklaşım, bireylerin deneyimlerini daha geniş bir yelpazede değerlendirmelerini sağlamaktadır. Negatif duygulara yönelik bilinçli yaklaşım, aşırı eleştirel veya savunmacı bir duruşun aksine, kişinin duygusal durumunun dengeli ve nesnel bir şekilde değerlendirilmesini içermektedir (Heffernan ve ark., 2010). Öte yandan farkındalık, bir gözlemci olarak kişinin kendisini yargılamadan izlemesi ve gereksinimlerini tanıması olarak açıklanmaktadır (Deniz ve ark., 2008).

Bir sorunun bileşenleriyle karşılaşılması halinde, bireyin bilişsel becerilerini, özellikle de dikkat, niyet ve tutum gibi unsurlara da dikkat ederek gözlem yapması önerilmektedir. Kasıtlı ve yargılayıcı olmayan bir yaklaşımın kabul edilmesinin yanı sıra, bireyin içinde bulunduğu durumun şartlarıyla değerlendirilmesi önem arz etmektedir (Shapiro ve ark., 2006).

Farkındalık kavramı üç temel bileşenden oluşur: dikkat, niyet ve tutumdur. Dikkat, bir nesneyi veya kavramı algılamak ve kavrayabilmek için odaklanma açısından gerekli olduğundan ilk aşamayı temsil etmektedir. Bunu açıklamak için bir tez okuma eylemi düşünüldüğünde; odaklanmış dikkat ile içerik tamamen özümsenebilmektedir. Ancak, dikkat çok önemli olsa da bilişsel işlemenin sonraki aşamalarına geçmek için tek başına yeterli olmayabilmektedir. Bu noktada, bireyin ulaşmaya çalıştığı belirli hedefleri veya amaçları

belirleyen niyet önemli hale gelmektedir. Bu noktayı açıklamak için, dünyayı tehlikeli olarak algılayan bir bireyi düşünmek doğru olacaktır. Dikkatleri, potansiyel tehditlere çekilecek olup kendilerini korumak için önlem almaya çalışacaklardır. Sosyal kaygı durumunda, niyet başkalarının kendisi hakkında ne düşündüğünü anlamak olarak algılanabilmektedir. Niyet, seçici dikkati şekillendirir ve dikkatli olmak yalnızca olumlu değil aynı zamanda olumsuz deneyimleri de fark ederek tamamen mevcut olmak anlamına gelmektedir. Bu, şimdiki anda iyinin, kötünün, acının ve tatlının farkında olmaya niyet etmekle ilgilidir (Atalay, 2023).

Bilinçli farkındalığın karşıt boyutu olan aşırı özdeşleşme, kişilerin karşılaştıkları kötü olaylara gereğinden fazla odaklanmalarına ve bu yüzden yaşadıkları anı, nesnel bir biçimde değerlendirebilme yetilerini kaybetmelerine yol açabilmektedir. Bu bağlamda, bireyler benliğine gereğinden fazla odaklanmakta olup çevresindeki kişi ve olaylardan uzaklaşmak isteyebilmekte ve bu da toplumdan soyutlanmaya sebep olabilmektedir (Neff, 2003a).

2.7. Öz-Şefkati Etkileyen Faktörler

Öz-şefkat kavramı, bireylerin ruh sağlığıyla yakın ve güçlü bir ilişki içerisindedir (Raque-Bogdan ve ark., 2011). Macbeth ve Gumley (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırma, daha yüksek öz-şefkat düzeyinin, ruh sağlığı semptomlarında azalma ile bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır.

Klinik düzlemde incelendiğinde, bipolar bozukluğu tanısı alan (Døssing ve ark., 2015), nevrotik mükemmeliyetçilik eğilimleri sergileyen (Neff, 2003b), yeme bozuklukları ile mücadele eden (Kelly ve ark., 2014) duygu düzenleme becerilerinde zorluk yaşayan ve çocukluk çağlarında travmatik deneyim yaşamış kişilerin, öz-şefkat gösterme seviyelerinin düşük olduğu çeşitli araştırmalarla desteklenmiştir (Vettese ve ark., 2011).

Olumsuz çocukluk deneyimlerinin ruh sağlığı üzerindeki etkisi son yıllarda önemli bir araştırma konusu olmuştur. Giderek artan sayıda kanıt, olumsuz çocukluk deneyimlerinin duygusal istismar, duygusal ihmal ve fiziksel istismar gibi daha yüksek düzeyde travmatik deneyimler arasında bir bağlantı olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak araştırmalar, olumsuz çocukluk deneyimlerinin daha düşük öz-şefkat düzeyleriyle de ilişkili olduğunu göstermektedir (Tanaka ve ark., 2011).

Öte yandan, deneyimsel kaçınma yani rahatsız edici düşünce, duygu ve bedensel hislerle teması azaltma eğilimi gösteren bireylerle (Thompson ve Waltz, 2008), duygusal dayanıklılıkları ve kendilik algıları düşük olan bireylerin öz-şefkat konusunda benzer şekilde

yetersizlikler yaşadığı ifade edilmektedir (Neff ve Vonk, 2009). Raes (2010) ise 271 lisans öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmada, öz-şefkat ve depresyon arasındaki ilişkide ruminasyonun önemli bir aracı rol oynadığını bulmuştur. Depresif belirtiler gösteren bireylerin öz-şefkat düzeylerinin azaldığı ortaya çıkmaktadır (Krieger ve ark., 2016).

Öz-şefkat düzeyini artırmaya yönelik müdahalelerin olumlu etkileri de literatürde yer almaktadır. Örneğin, Gilbert ve Procter (2006) tarafından bilişsel davranışçı terapi temelli bir gündüz bakım merkezinde tedavi gören altı hasta üzerinde 12 seanslık şefkatli zihin eğitimi uygulaması sonucu; depresyon, kaygı, öz-eleştiri, utanç, aşağılık duygusu gibi olumsuz belirtilerde ve boyun eğici davranışlarda belirgin azalmalar tespit etmişlerdir. Birnie ve ark. (2010) ise yaptıkları çalışmada, farkındalık temelli stres azaltma programına katılan bireylerin, stres ve duygu durum bozukluğu semptomlarında hafifleme görüldüğünü ve öz-şefkat düzeylerinde de anlamlı şekilde bir artış gözlemlendiğini bildirmişlerdir.

Öz-şefkat gelişiminde önemli etkenlerden biri de ebeveyn eleştirisidir. Araştırmalar, ebeveyn eleştirisinin artmasıyla birlikte çocukların öz-şefkat düzeylerinin azaldığını ve aynı zamanda sosyal kaygı düzeylerinin de yükseldiğini göstermektedir (Potter ve ark., 2014). Bununla birlikte, bağlanma figürünün sakinleştirici ve destekleyici tepkileri, kişinin öz bakım ve öz-şefkat mekanizmalarının gelişimi için temel oluşturmaktadır (Neff, 2003a). Öz-şefkatten yoksun bireylerin geçmiş yaşam deneyimleri incelendiğinde ise, eleştirel ebeveynlere sahip olma, işlevsiz ailelerde büyüme ve güvensiz bağlanma örüntülerine sahip olma ihtimallerinin daha fazla olduğu gözlemlenmektedir (Neff ve McGehee, 2010).

2.8. Öz-Şefkatin Kuramlarla İlişkisi

2.8.1. Bağlanma kuramı

Bakıcı ya da ebeveyn tarafından gerekli şefkat ve ilgi eksikliği durumunda, savunma sistemi aktivasyonunu dengede tutabilmek için sakinleştirici sistemlerin nöral bağlantıları gereğince harekete geçmeyebilir. Bu durum, öz-şefkat kapasitesinin gelişimini engelleyebilmektedir (Aktaran ve Üstündağ-Budak, 2019). Joeng ve ark. (2017) tarafından yürütülen çalışmanın bulguları, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleri ile düşük öz-şefkat düzeyleri arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Ayrıca yakın zamanda geliştirilen modellerden biri olan Bağlanma Temelli Şefkat Terapisi, bağlanma teorisini esas alarak önceki yaklaşımlardan farklı olarak ebeveynlerin

etkisiyle oluşan bağlanma stillerinin farkındalık düzeyini artırmayı ve uyumlu olmayan yanlarını iyileştirmeyi hedeflemesi açısından ön plana çıkmaktadır (Navarro-Gil ve ark., 2020).

2.8.2. Bilişsel davranışçı kuram

Bilişsel davranışçı kurama göre psikopatoloji, hatalı bilgi işleme sonucu çarpık ve işlevsiz düşünceler geliştirilerek negatif duygulara ve uyumsuz davranışlara yol açmaktadır (Forman ve Herbert, 2006). Bilişsel davranışçı yaklaşım, kişilerin kendine yönelik eleştirilerini kontrol edebilmelerine destek olmak amacıyla oluşturulmuştur. Bu bağlamda, eleştirilmeye neden olan otomatik düşüncelerin mantıklı seçeneklerle değiştirilmesi önemli görülmektedir. Ayrıca öz-şefkat, bireyin kendisini eleştirmeden veya baskılamadan duygularını ve düşüncelerini kabullenmesini amaçlamaktadır (Uyanık ve Çevik, 2020). Son dönemde, üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapiye entegre edilen şefkat temelli müdahaleler, bireyin bilişsel ve zihinsel işleyişini güçlendirmek için önce şefkat duygusunu artırmayı önermektedir (Gilbert, 2008). Öz-şefkatin bir bileşeni olan bilinçli farkındalık, bireylerin düşüncelerini gözden geçirmeyi, bunların geçici olduklarını kabul etmeyi ve kendilerini eleştirmekten kaçınmayı öğretmektedir (Baer, 2003).

2.8.3. Psikanalitik kuram

Psikanalitik kuramda öz-şefkat kavramı, benlik inşası ve kişilik gelişimiyle yakından ilişkilidir. Öz-şefkatli bireyler, kendilerine karşı gerçekçi bir yaklaşım benimseyerek güçsüz yönlerini kabullenmenin ötesinde bu durumlara karşı şefkatli bir tavır sergilediği öne çıkmaktadır. Bu olumlu tutum, stres ve anksiyete seviyelerinin azalmasına ve iyilik halinin artmasına katkı sağlamaktadır (Shaver ve Mikulincer, 2007).

Psikanalitik kuramda, bireyin duygusal gelişiminde ilişkisel süreçlerin rolü sıkça vurgulanmaktadır. Öz-şefkatin sadece kişisel bir yetkinlik olmadığı, ayrıca ilişkisel süreçlerin bir ürünü olarak ortaya çıkabileceği düşüncesi, bu kuramın temel varsayımlarıyla da örtüşmektedir. Şefkatin, iyi düzenlenmiş ilişkisel sistemlerin bir sonucu olarak gelişebileceğini ve belirli sosyal sistemlerde düşmanlık ve küçümseme gibi tepkilerin doğal olarak ortaya çıkabileceği belirtilmektedir (Orange, 2006).

2.8.4. Hümanistik (insancıl) kuram

Hümanistik teori, insanı bağımsız bir özne olarak ele almakta ve bireyin kendi hayatı üzerinde kontrol sağlayabileceğini vurgulamaktadır (Özpeynirci ve Kırmızı, 2020). Bu kuramda, koşulsuz olumlu saygı başta olmak üzere temel koşullar, bireyin yargılanmadan

kendini ifade edebileceği güvenli bir ortam yaratmayı amaçlamaktadır. Hümanistik kuram, semptomları hafifletmenin ötesinde, bireyin farkındalık ve kabullenme yoluyla kişisel dönüşümünü ön plana çıkarmaktadır (Dryden ve Still, 2006).

Bireyin kendini koşulsuz kabul ettiğinde ve yargılamadan şefkatle yaklaştığında, savunmayı bırakıp gerçek benliğiyle yüzleşme cesareti gösterebileceği düşünülmektedir. Bu kuram öz-şefkati, bireyin kendisine anlayışlı ve destekleyici bir tutumla yaklaşması olarak tanımlamaktadır. Koşulsuz olumlu saygı kavramı, öz-şefkatin sağaltım sürecindeki önemini vurgulamakta ve öz-yargıyı azaltmada etkili bir yöntem olarak görülmektedir (Rogers, 1970).

2.9. Öz-Şefkat ve Boşanma Arasındaki İlişki

Bireyler, yaşamları boyunca olumsuz olaylara ve istenmeyen durumlara bağlı olarak strese maruz kalabilmektedir. Bu gibi durumlar, bireylerin kendilerini çevrelerinden soyutlamalarına ve kaygılı, yetersiz ve değersiz hisleri yaşamalarına neden olmaktadır (Hermansyah, 2019). Boşanma sürecini deneyimleyen bireyler için en temel konulardan biri, zaman içinde nasıl iyileşecekleriyle ilgilidir (Sbarra ve ark., 2012). Bu bağlamda, boşanmış kişiler boşanmayla birlikte ortaya çıkan stresi yönetebilmek için farklı baş etme stratejilerine başvurabilmektedirler (Davarinejad ve ark., 2022). Stresin yönetilmesini kolaylaştıran faktörlerden biri olan öz-şefkat, dayanıklılığı artırarak psikopatolojinin yaygınlığının azalmasına katkı sağlamaktadır (Heidweiller ve Klaassen, 2021). Öz-şefkat temelli terapilerin, boşanma sonrası uyum sürecini desteklediği ve olumsuz otomatik düşünceleri en aza indirmeye noktasında başarılı olduğu ön plana çıkmaktadır (Ardeshirzadeh ve ark., 2021).

Boşanma esnasındaki tartışmalarda daha fazla öz-şefkat sergileyen kişilerin, o dönemde boşanmaya psikolojik açıdan daha iyi uyum sağladıkları ve bu etkinin dokuz ay sonra bile devam ettiği belirlenmiştir (Neff, 2015). Öte yandan öz-şefkat düzeyinin artması, boşanmayla ilgili hatıraları ve düşünceleri yeniden anımsayan kişilerde, kendini sakinleştirme girişimlerini başlatmayı desteklediği ön plana çıkmaktadır (Johnson ve O'Brien, 2013).

Caldwell ve Henry (2017), bireylerin ciddi anlamda kişisel yükümlülük altında hissettikleri travmatik durumlara, özellikle de boşanmaya yönelik verdikleri tepkiler hakkında bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma, üç ana stratejinin kişilerin yaşamlarında kişisel kontrol hissini tekrar elde etmelerine katkı sağladığını tespit etmiştir: Öz-şefkatten yararlanma, daha fazla öz-bakım gösterme ve öz-yetkinlik duygusunu yeniden inşa etmektir. Sbarra ve ark.

(2012) ise yaptıkları çalışmada evlilik sona erdiği durumlarda öz-şefkatin koruyucu bir işlev gördüğünü belirtmektedirler.

Dewi ve ark. (2021) tarafından ebeveynleri boşanmış üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, erken yetişkinlik dönemindeki öğrencilerin çoğunluğunun düşük düzeyde öz-şefkat sergilediği tespit edilmiştir. Öte yandan, aile bütünlüğünün boşanmayla birlikte bozulmasını deneyimleyen genç yetişkinlerde, öz-şefkat düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasında güçlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle, daha yüksek düzeyde öz-şefkat gösteren genç yetişkinlerin kaygı seviyelerinin daha düşük olduğu tahmin edilmektedir (Wibisono ve Napitupulu, 2022).

Juniarly ve ark. (2021) tarafından 10-21 yaş aralığında ve ebeveynleri boşanmış 200 ergenden oluşan grupta yaptıkları çalışma sonucunda; öz-şefkatin bilinçli farkındalık yoluyla ruminasyonu azaltabileceğini ortaya koymuşlardır. Listiyandini ve Kusristanti (2019) tarafından yapılan çalışmaya ebeveynleri boşanmış, yaşları 12 ile 20 arasında değişen 85 ergen katılım sağlamıştır. Çalışma, bilinçli farkındalık seviyesinin yükseldikçe ergenlerin yaşadığı depresyon semptomlarının azaldığını göstermektedir. Ebeveynleri boşanmış ergenlerde depresyon semptomları daha sık görülse de bilinçli farkındalığın ergenlerin bu semptomlarla baş edebilmelerine destek olabilecek bir unsur olduğu vurgulanmaktadır. Öte yandan farklı bir çalışmada, altı haftalık bir farkındalık eğitim programının tek ebeveynli çocuklarda öz-şefkat ve dayanıklılığı artırmada etkili olduğu gözlemlenmektedir (Guo ve ark., 2023).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Türü

Nicel araştırma olarak kurgulanan bu araştırmanın modeli, genel tarama modelidir. Tarama araştırmaları; bir grubun belirli özelliklerini belirlemek için verilerin toplanmasını amaçlayan çalışmalardır (Büyüköztürk ve ark., 2023). Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir. Bu çalışmada bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişki derecesini belirlemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan modellerdir (Karasar, 2012).

3.2. Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evreni, Türkiye'nin farklı şehirlerinde ikamet eden, 18 yaşından önce ebeveynleri boşanmış ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan yetişkin bireylerden oluşmaktadır.

3.3. Araştırmanın Örnekleme

Bu araştırmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntem, araştırmacının ulaşabildiği ve araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden bireylerden oluşan bir örneklem grubunu ifade etmektedir. Literatürde, kolayda örnekleme yöntemi genellikle her birimin evrende eşit ve bağımsız olarak seçilme olasılığına sahip olmaması nedeniyle olasılıklı olmayan örnekleme türleri arasında sınıflandırılmaktadır (Büyüköztürk ve ark., 2023).

Araştırmanın örnekleme, belirlenen demografik ölçütlere uyan ve katılımı gönüllülük esasına dayanan 148 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Ebeveynleri çocukluk döneminde (0-18 yaş) boşanmış yetişkin bireyler gibi ulaşılması güç ve hassas özellikler taşıyan bir evrende veri toplama sürecinde karşılaşılan zorluklar göz önünde bulundurulduğunda, söz konusu örneklem büyüklüğü, benzer araştırmalardaki eğilimlerle uyumludur. Nitekim, Gümüş (2017) tarafından ebeveynleri boşanmış bireylerin kişilerarası ilişkileri üzerine yürütülen bir araştırmada da 151 katılımcıdan oluşan benzer bir örneklem kullanılmıştır. Bu durum, literatürde ebeveynleri boşanmış yetişkin bireyler üzerinde yürütülen bu nicel araştırmada örneklem büyüklüklerinin sınırlı ancak yeterli düzeyde olduğu yönündeki genel eğilimi yansıtmaktadır.

3.4. Araştırmaya Alınma Kriterleri

Katılımcıların araştırmaya alınma kriterleri; Türkiye’de ikamet ediyor olmak, ebeveynleri 18 yaşından önce boşanmış olmak ve çalışmaya katılmaya gönüllü olmak olarak belirlenmiştir.

3.5. Veri Toplama Tekniği ve Araçları

Verilerin toplanmasında, araştırmacı tarafından literatür taraması yapıldıktan sonra oluşturulan 8 soruluk sosyo-demografik bilgi formu (Ek 1), D. P. Bernstein tarafından geliştirilen, Tekin ve Kırlioğlu (2020) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Çocukluk Çağı Travma Ölçeği (ÇÇTÖ) (Ek 2) ve Kristinn Neff tarafından geliştirilen, Akın ve ark. (2007) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Öz-duyarlık Ölçeği (Ek 3) kullanılmıştır.

3.5.1. Sosyodemografik bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan sosyo-demografik bilgi formunda, bireyin yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, yaşadığı yer ve çocukluğundaki aile yapısına yönelik bilgiler toplamayı amaçlayan 8 soru bulunmaktadır.

3.5.2. Çocukluk çağı travma ölçeği

Ölçeğin özgün adı “Childhood Trauma Questionnaire (CTQ)” dir. 1994 yılında D. P. Bernstein tarafından 70 madde olarak geliştirilmiş olan bu ölçek, 1995 yılında 54 maddeye indirilmiş ve 1998 yılında yeniden düzenlenerek 28 maddelik kısa form haline getirilmiştir. ÇÇTÖ, Tekin ve Kırlioğlu (2020) tarafından Türk Kültürüne Uyarlanması yapılmıştır. Çocukluk çağındaki fiziksel, cinsel kötüye kullanım, fiziksel ve duygusal ihmal yaşantılarını geriye dönük olarak taramaya yönelik 28 soruluk bir öz bildirim ölçeğidir (Bernstein ve ark., 2003).

ÇÇTÖ puanlarının hesaplanmasından önce olumlu ifadelerden (madde 2, 5, 7, 13, 19, 26, 28) elde edilen puanlar tersine çevrilir. Beşli likert tipi bir yapıya sahip olan bu ölçeğe verilen yanıtlar 1 ile 5 arasında değişmektedir. 1 "asla doğru değil" anlamına gelirken, 5 "çok sık doğru" anlamına gelmektedir. Beş alt boyut puanının toplamı ÇÇTÖ toplam puanını vermektedir. Alt puanlar 5 (ihmal ve istismar geçmişi yok) ile 25 (çok ciddi ihmal ve istismar geçmişi) arasındadır, toplam puan 25-125 arasındadır. Ölçeğin beş alt boyutu vardır. Bu alt boyutlar istismar (fiziksel-duygusal-cinsel) ve ihmal (fiziksel-duygusal) olarak iki gruba ayrılmaktadır (Bernstein ve ark., 2003). Fiziksel istismar alt boyutu 9, 11, 12, 15, 17. maddeler; duygusal istismar alt boyutu 3, 8, 14, 18, 25. maddeler; cinsel istismar alt boyutu 20, 21, 23,

24, 27. maddeler; fiziksel ihmal alt boyutu 1, 2, 4, 6, 26. maddeler ve duygusal ihmal alt boyutu 5, 7, 13, 19, 28. maddelerden oluştuğu belirtilmektedir.

Padem ve ark. (2012), Cronbach Alpha katsayısının .70'in üzerinde olması durumunda ölçme aracının yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu belirtmektedir. Tekin ve Kırlioğlu (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ÇÇTÖ'nün iç tutarlılık katsayısı .970, alt boyutlara ilişkin iç tutarlılık katsayıları ise .930 ile .957 arasında bulunmuştur. Mevcut çalışmada ise Cronbach's Alpha analizi sonucunda, ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı .89 olarak bulunmuş olup; alt boyutlara ilişkin katsayılar ise .72 ile .89 arasında değişim göstermektedir. Elde edilen bu değerler, ölçeğin istatistiksel açıdan kabul edilebilir düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir.

3.5.3. Öz-duyarlık ölçeği

Ölçeğin özgün adı "Self-compassion Scale" dir. Kristinn Neff (2003a) tarafından geliştirilen Öz-duyarlık Ölçeğinin Türkçe uyarlaması Akın ve ark. (2007) tarafından yapılmıştır. Altı alt boyuttan oluşan öz duyarlık ölçeğinin orijinal formunda 26 madde bulunmaktadır. Öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme ölçeğin alt boyutlarını oluşturmaktadır. Beşli likert tipi bir yapıya sahip olan bu ölçekte "hiçbir zaman (1)", "nadiren (2)", "sık sık (3)", "genellikle (4)" ve "her zaman (5)" şeklinde puanlanarak değerlendirilmektedir.

Öz duyarlık ölçeğinin Türkçe versiyonuna ilişkin güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarını Akın ve ark. (2007) yapmıştır. Öz-Duyarlık Ölçeği, 26 farklı maddeden oluşmakta olup ölçeğin 6 alt boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar; öz sevecenlik (2, 6, 13, 17, 21), öz yargılama (4*, 7*, 15*, 20*, 26*), paylaşımların bilincinde olma (1, 8, 12, 22), izolasyon (5*, 11*, 19*, 25*), bilinçlilik (9, 14, 18, 23), aşırı özdeşleşme (3*, 10*, 16*, 24*) boyutlarıdır. Ölçeğin Türkçe formu da orijinalindeki gibi 26 maddeden oluşmaktadır. Negatif alt ölçeklerden; öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarının maddeleri ters kodlanıp, alt ölçeklerin ortalamalarının toplanmasıyla toplam öz duyarlık puanı bulunmaktadır. Her bir alt ölçekten elde edilen puanların yüksek olması bireyin ilgili alt ölçeğin değerlendirdiği özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 130 en düşük puan ise 26'dır.

Akın ve ark. (2007) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Öz-duyarlık Ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .94, alt boyutlara ilişkin iç tutarlılık katsayıları ise .72 ile .80 arasında hesaplanmıştır. Bu çalışmada, ölçeğin güvenilirlik düzeyini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen

Cronbach's Alpha analizi sonucunda toplam puana ilişkin iç tutarlılık katsayısı .95, alt boyutlara ilişkin katsayılar ise .78 ile .88 arasında hesaplanmıştır. Elde edilen bu değerler, ölçeğin istatistiksel açıdan kabul edilebilir düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir.

3.6. Verilerin Toplanması

Veri toplama sürecinde, katılımcılara anket uygulamasının ilk sayfasında; araştırmanın amacı, bilgilendirilmiş onam formu, araştırmada kişisel verilerinin herhangi bir yerde kullanılmayacağına ve araştırmadan istedikleri zaman ayrılacaklarına dair bilgi verilmiştir. Katılımcıların çevrim içi oluşturulan ankete ulaşmaları ve araştırmaya katılmaları sağlanmıştır. Veriler surveyey uygulamasından oluşturulan anket aracılığıyla 05.07.2024-05.03.2025 tarihleri arasında toplanmıştır.

3.7. Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırmaya başlamadan önce Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na başvurulmuştur. Başvuru sonucunda 06.03.2024 tarih ve 2024/707 sayılı karar ile etik izin alınmıştır (Ek 4). Öz-duyarlık Ölçeği kullanım izni için ölçeğin sahibi Ahmet AKIN'dan 23.01.2024 tarihinde elektronik posta aracılığıyla izin alınmıştır (Ek 5). Çocukluk Çağı Travma Ölçeğinin (ÇÇTÖ) Türk Kültürüne Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması gerçekleştiren bilim insanlarından; Doç. Dr. Hasan H. TEKİN hali hazırda bu araştırmada sorumlu araştırmacı olduğu için ilgili yazardan ölçeğin kullanımına ilişkin yazılı bir izin alınmasına gerek duyulmamıştır. Katılımcılarla paylaşılacak olan araştırma linkinin ilk sayfasında bilgilendirilmiş onam formu yer almıştır. Katılımcılara araştırma sonucunda elde edilen kişisel verilerin herhangi bir yerde kullanılmayacağı ve katılımcıların araştırmadan istedikleri zaman ayrılacaklarına dair bilgi verilmiştir. Araştırmacılar arasında çıkar çatışması bulunmamaktadır.

3.8. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sınırlılıkları; veri toplama sürecinin çevrim içi platformlar aracılığıyla yürütülmesi, yalnızca 18 yaşından önce ebeveynleri boşanmış yetişkin bireyleri kapsamı ve bulguların sadece Çocukluk Çağı Travma Ölçeği ile Öz-Duyarlık Ölçeği aracılığıyla elde edilen verilerle sınırlı olmasıdır.

3.9. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi

Araştırma kapsamında surveyey uygulamasında toplanan 148 veri, IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 26.0 versiyonuna aktararak kodlama ve düzenlemeler

yapılmıştır. Analizlerde ilk olarak tanımlayıcı istatistikler, daha sonra yüzde, ortalama, standart sapma ve frekanslar incelenmiştir.

Skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerlerinin -1 ile +1 aralığında olması, verilerin normal dağılıma yakın olduğunu göstermektedir (Hair ve ark., 2013). ÇÇTÖ için skewness değeri .328, kurtosis değeri -.436 olarak bulunurken öz-duyarlık ölçeği için skewness değeri .368, kurtosis değeri -.748 bulunmuştur. Analizler sonucu verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edildiği için çalışmada parametrik testler tercih edilmiştir. Araştırmada kullanılan testler sırasıyla; Pearson Korelasyon, Basit Doğrusal Regresyon, Bağımsız Örneklerde T-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)'dir.

4. BULGULAR

4.1. Ebeveynleri Boşanmış Bireylere İlişkin Sosyo-Demografik Bulgular

Bu bölümde, ebeveynleri boşanmış bireylere ait sosyo-demografik özelliklere ilişkin tanımlayıcı bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Ebeveynleri boşanmış bireylerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin istatistiksel veriler.

Değişken	Sayı (N)=148	Yüzdelerik (%100)
Yaş	18-20	20,3
	21-29	42,6
	30-39	24,3
	40-45	12,8
Ebeveynleri boşandığındaki yaşı	0-1 yaş	4,7
	2-3 yaş	9,5
	4-5 yaş	8,8
	6-12 yaş	47,3
	13-18 yaş	29,7
Cinsiyet	Kadın	58,8
	Erkek	41,2
Medeni durum	Bekar	49,3
	Evli	27,7
	Boşanmış	23,0
Yaşamın büyük çoğunluğunun geçtiği yer	Köy	10,8
	İlçe	25,0
	İl	64,2
Çocukluğundaki Aile Tipi	Çekirdek Aile	74,3
	Geniş Aile	25,7
Kardeş sayısı	Tek çocuk	11,5
	1 kardeş	23,0
	2 kardeş	20,3
	3 kardeş	18,9
	4 ve üzeri	26,4
Ruh sağlığı sorunu	Var	31,8
	Yok	68,2

Tablo 4.1'e göre araştırmaya katılan ebeveynleri boşanmış bireylerin %20,3'ünün 18-20 yaş aralığında, %42,6'sının 21-29 yaş aralığında, %24,3'ünün 30-39 yaş aralığında ve %12,8'inin 40-45 yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların yaş ortalamasının ise 28,09 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ebeveynleri boşanmış bireylerin boşanma gerçekleştiği andaki yaşları incelendiğinde; %4,7'sinin 0-1 yaş aralığında, %9,5'inin 2-3 yaş aralığında, %8,8'inin 4-5 yaş aralığında, %47,3'ünün 6-12 yaş aralığında, %29,7'sinin

13-18 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Katılımcıların ebeveynleri boşandığındaki yaş ortalamalarının ise 9,59 olduğu tespit edilmiştir.

Cinsiyete göre incelendiğinde; %58,8'inin kadın, %41,2'sinin erkek olduğu tespit edilmiştir. Medeni duruma göre ise; %49,3'ünün bekar, %27,7'sinin evli ve %23'ünün boşanmış olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların yaşamın büyük çoğunluğunu yaşadıkları yer açısından incelendiğinde ise; %10,8'inin köyde, %25'inin ilçe merkezinde ve %64,2'sinin il merkezinde yaşadığı görülmektedir. Çocukluğunu geçirdikleri aile tipleri incelendiğinde; %74,3'ünün çekirdek aile, %25,7'sinin geniş ailede büyüdüğü gözlemlenmektedir. Anketi yanıtlayanlar içerisinde, çocukluğunu geçirdikleri aile tipinde ciddi bir farklılığın olduğu, çekirdek ailede yaşayanların %74,3 gibi yüksek bir orana sahip olduğu görülmektedir.

Kardeş sayısı açısından incelendiğinde; %11,5'inin tek çocuk olduğu, %23'ünün bir kardeşe, %20,3'ünün iki kardeşe, %18,9'unun üç kardeşe ve %26,4'ünün ise dört ve üzeri kardeşe sahip olduğu gözlemlenmektedir. Ebeveynleri boşanmış bireylerin %31,8'i ruh sağlığı sorunu olduğunu belirtirken %68,2'si herhangi bir ruh sağlığı sorunu olmadığını belirtmektedir.

4.2. Ebeveynleri Boşanmış Bireylerin Öz-Duyarlık Ölçeği ve Çocukluk Çağı Travma Ölçeği Puanları

Bu bölümde, öz-duyarlık ölçeği ve ÇÇTÖ'nün alt boyut ve toplam puanlarına ilişkin veriler ile bu değişkenler arasındaki korelasyon ve regresyon analizlerinin bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 4.2. Öz-duyarlık ve ÇÇTÖ puanları.

	N=148	$\bar{x}\pm ss$	Min.	Max.
Öz Sevecenlik Alt Boyutu		12,13±4,37	5	25
Öz Yargılama Alt Boyutu		14,18±5,32	5	25
Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutu		10,34±3,69	5	19
İzolasyon Alt Boyutu		10,29±4,15	4	20
Bilinçlilik Alt Boyutu		10,40±3,77	4	20
Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu		10,76±4,25	4	20
Öz-Duyarlık Ölçeği Toplam		68,10±21,41	27	120
Duygusal İstismar Alt Boyut		12,58±5,69	5	25
Fiziksel İstismar Alt Boyut		8,18±4,01	5	20
Cinsel İstismar Alt Boyut		7,05±4,39	5	25
Fiziksel İhmal Alt Boyut		9,96±4,35	5	23
Duygusal İhmal Alt Boyut		15,28±5,12	5	25
ÇÇTÖ Toplam		53,25±17,07	25	100

Tablo 4.2'ye göre, öz-duyarlık ölçeği alt boyut puanları ve toplam puan incelendiğinde; öz sevecenlik alt boyutu minimum puan 5, ortalama $12,13 \pm 4,37$ ve maksimum puanın 25 olduğu; öz yargılama alt boyutu minimum puan 5, ortalama $14,18 \pm 5,32$ ve maksimum puanın 25 olduğu, paylaşımların bilincinde olma alt boyutu minimum puan 5, ortalama $10,34 \pm 3,69$ ve maksimum puanın 19 olduğu, izolasyon alt boyutu minimum puan 4, ortalama $10,29 \pm 4,15$ ve maksimum puanın 20 olduğu, bilinçlilik alt boyutu minimum puanının 4, ortalamanın $10,40 \pm 3,77$ ve maksimum puanın 20 olduğu, aşırı özdeşleşme alt boyutu minimum puanının 4, ortalama $10,76 \pm 4,25$ ve maksimum puanın 20 olduğu, öz-duyarlık ölçeği minimum toplam puan 27, ortalamanın $68,10 \pm 21,41$ ve maksimum puanın 120 olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan ebeveynleri boşanmış bireylerin ÇÇTÖ'nün alt boyut puanları ve toplam puan incelendiğinde ise; duygusal istismar alt boyutunda minimum puan 5, ortalama $12,58 \pm 5,69$ ve maksimum puanın 25 olduğu; fiziksel istismar alt boyutundan minimum puan 5, ortalama $8,18 \pm 4,01$ ve maksimum puanın 20 olduğu; cinsel istismar alt boyutundan minimum puan 5, ortalama $7,05 \pm 4,39$ ve maksimum puanın 25 olduğu; fiziksel ihmal alt boyutundan minimum puan 5, ortalama $9,96 \pm 4,35$ ve maksimum puanın 23 olduğu; duygusal ihmal alt boyutundan minimum puan 5, ortalama $15,28 \pm 5,12$ ve maksimum puanın 25 olduğu görülmektedir. ÇÇTÖ toplam puanlarında ise minimum puanın 25, ortalamanın $53,25 \pm 17,07$, maksimum puanın ise 100 olduğu görülmektedir.

Tablo 4.3. Hipotezlere ilişkin istatistiksel test sonuçları.

Hipotezler	Post hoc	Test Değeri	p değeri	Sonuç
H₁: Ebeveynleri boşanmış bireylerin çocukluk çağı travmaları ile öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	-	R=0,552	0,000	Kabul
H₂: Ebeveynleri boşanmış bireylerin öz-şefkat düzeyleri, ebeveynleri boşandığındaki yaşına göre farklılık göstermektedir.	-	f=1,492	0,208	Red
H₃: Ebeveynleri boşanmış bireylerin öz-şefkat düzeyleri, cinsiyete göre farklılık göstermektedir.	-	t=0,367	0,714	Red
H₄: Ebeveynleri boşanmış bireylerin öz-şefkat düzeyleri, medeni duruma göre farklılık göstermektedir.	-	f=0,749	0,474	Red
H₅: Ebeveynleri boşanmış bireylerin öz-şefkat düzeyleri, yaşamın büyük çoğunluğunun yaşandığı yere göre farklılık göstermektedir.	-	f=1,097	0,337	Red
H₆: Ebeveynleri boşanmış bireylerin öz-şefkat düzeyleri, çocuklukta yaşanan aile tipine göre farklılık göstermektedir.	-	t=-0,580	0,563	Red
H₇: Ebeveynleri boşanmış bireylerin öz-şefkat düzeyleri, kardeş sayısına göre farklılık göstermektedir.	-	f=0,452	0,771	Red
H₈: Ebeveynleri boşanmış bireylerin öz-şefkat düzeyleri, ruh sağlığı sorununa göre farklılık göstermektedir.	-	t=-5,850	0,001	Kabul

Tablo 4.3. Hipotezlere İlişkin İstatistiksel Test Sonuçları (Devamı).

Hipotezler	Post hoc	Test Değeri	p değeri	Sonuç
H₉ : Ebeveynleri boşanmış bireylerin çocukluk çağı travma düzeyleri, ebeveynleri boşandığındaki yaşma göre farklılık göstermektedir.	-	f=0,220	0,220	Red
H₁₀ : Ebeveynleri boşanmış bireylerin çocukluk çağı travma düzeyleri, cinsiyete göre farklılık göstermektedir.	-	t=1,649	0,101	Red
H₁₁ : Ebeveynleri boşanmış bireylerin çocukluk çağı travma düzeyleri, medeni duruma göre farklılık göstermektedir.	c>a,b	f=9,546	0,000	Kabul
H₁₂ : Ebeveynleri boşanmış bireylerin çocukluk çağı travma düzeyleri, yaşamın büyük çoğunluğunun yaşandığı yere göre farklılık göstermektedir.	a>c	f=3,866	0,023	Kabul
H₁₃ : Ebeveynleri boşanmış bireylerin çocukluk çağı travma düzeyleri, çocuklukta yaşanan aile tipine göre farklılık göstermektedir.	-	t=-1,907	0,060	Red
H₁₄ : Ebeveynleri boşanmış bireylerin çocukluk çağı travma düzeyleri, kardeş sayısına göre farklılık göstermektedir.	e>a,b	f=4,419	0,002	Kabul
H₁₅ : Ebeveynleri boşanmış bireylerin çocukluk çağı travma düzeyleri, ruh sağlığı sorununa durumuna göre farklılık göstermektedir.	-	t=6,269	0,000	Kabul

Tablo 4.3'e göre H₁ hipotezi kabul edilmiştir. Çocukluk çağı travmaları ile öz-şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0,552$; $p < 0,001$). H₂, H₃, H₄, H₅, H₆ ve H₇ hipotezleri reddedilmiştir. Öz-şefkat düzeyleri; ebeveynlerin boşandığı yaş, cinsiyet, medeni durum, yaşamın büyük çoğunluğunun geçtiği yer, çocuklukta yaşanan aile tipi ve kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. H₈ hipotezi kabul edilmiştir. Öz-şefkat düzeyleri, ruh sağlığı sorununa göre anlamlı şekilde farklılık göstermektedir ($t = -5,850$; $p = 0,001$). H₉, H₁₀ ve H₁₃ hipotezleri reddedilmiştir. Çocukluk çağı travma düzeyleri; ebeveynlerin boşandığı yaş, cinsiyet ve çocuklukta yaşanan aile tipine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. H₁₁, H₁₂, H₁₄ ve H₁₅ hipotezleri kabul edilmiştir. Çocukluk çağı travma düzeyleri; medeni durum ($p < 0,001$), yaşamın büyük çoğunluğunun geçtiği yer ($p = 0,023$), kardeş sayısı ($p = 0,002$) ve ruh sağlığı sorununa göre ($p < 0,001$) anlamlı farklılık göstermektedir.

Tablo 4.4. ÇÇTÖ ve öz-duyarlık ölçeği arasındaki ilişkinin istatistiksel analizi (korelasyon).

Korelasyon	ÇÇTÖ Toplam	Öz-Duyarlık Ölçeği Toplam
Pearson Correlation	-.552	1
Öz-Duyarlık Ölçeği Toplam	0,000*	148
N	148	148
Pearson Correlation	1	-.552
ÇÇTÖ Toplam	0,000*	148
N	148	148

*:p<0,05

Araştırmada uygulanan ölçekler arasındaki ilişkiyi gösteren tablo 4.4 incelendiğinde; ÇÇTÖ ile öz-duyarlık ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı ($p < 0,05$) ve negatif yönlü orta düzeyde ($r = -.552$) bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Tablo 4.5. ÇCTÖ ile öz-duyarlık ölçeği arasındaki ilişkinin istatistiksel analizi (basit doğrusal regresyon).

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	sd	β	t	p	R	R ²
ÇCTÖ R: ,305	Öz-Duyarlık Ölçeği F: 64,52	-,693	0,087	-,552	-7,999	,000	,552 ^a	,305

Tablo 4.5'te çocukluk çağı travma düzeyinin öz-duyarlık düzeyini yordayıp yordamadığı basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucuna göre, korelasyon katsayısı (R) 0,552 olarak bulunmuştur. Bu durum, çocukluk çağı travma puanları ile öz-duyarlık puanları arasında negatif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Modelin açıklama gücü (R²) ise 0,305 olup, çocukluk çağı travma değişkeni öz-duyarlık değişkeni puanlarındaki toplam varyansın %30,5'ini açıkladığını ifade etmektedir.

Regresyon modelinde yordayıcı değişken olarak kullanılan ÇCTÖ'nün Beta katsayısı =-,552'dir (p<.05). Buna göre çocukluk çağı travmaları öz-duyarlık üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkiye sahiptir. Ebeveynleri boşanmış bireylerin çocukluk çağı travmaları arttıkça öz-duyarlık düzeyleri azalmaktadır.

4.3. Bağımsız Değişkenlere Göre Öz-duyarlık Ölçeğine Ait Bulgular

Bu bölümde, sosyo-demografik sorular kapsamında yer alan bazı bağımsız değişkenler (ebeveynleri boşanmış bireylerin; ebeveynleri boşandığındaki yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, yaşamının büyük çoğunluğunu yaşadığı yer, çocukluğunu geçirdiği aile tipi, kardeş sayısı ve ruh sağlığı sorunu) ile öz-duyarlık ölçeğinin alt boyut ve toplam puanları arasındaki ilişkinin istatistiksel analizine (ANOVA ve t-test) ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.6. Ebeveynleri boşandığındaki yaş gruplarına göre öz-duyarlık ölçeği puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (ANOVA).

Bağımlı Değişken	Yaş Grupları	N	$\bar{x} \pm ss$	F değeri	p değeri
Öz Sevecenlik Alt Boyutu	0-1	7	13,57±4,58	1,390	0,240
	2-3	14	10,50±3,35		
	4-5	13	14,00±5,23		
	6-12	69	11,83±3,92		
	13-18	40	12,34±4,96		
Öz Yargılama Alt Boyutu	0-1	7	12,29±6,82	0,811	0,520
	2-3	14	12,79±3,38		
	4-5	13	15,69±4,97		
	6-12	69	14,51±5,04		
	13-18	40	13,93±6,11		
Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutu	0-1	7	10,14±1,95	1,855	0,122
	2-3	14	8,00±2,48		
	4-5	13	11,46±4,70		
	6-12	69	10,41±3,94		
	13-18	40	10,68±3,28		

Tablo 4.6. Ebeveynleri boşandığındaki yaş gruplarına göre öz-duyarlık ölçeği puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (ANOVA) (Devamı).

Bağımlı Değişken	Yaş Grupları	N	$\bar{x} \pm ss$	F değeri	p değeri
İzolasyon Alt Boyutu	0-1	7	11,29±5,28	1,975	0,101
	2-3	14	8,86±3,86		
	4-5	13	12,69±4,15		
	6-12	69	10,46±3,99		
	13-18	40	9,61±4,14		
Bilinçlilik Alt Boyutu	0-1	7	10,14±3,44	1,796	0,133
	2-3	14	8,43±3,18		
	4-5	13	11,69±4,19		
	6-12	69	10,16±3,50		
	13-18	40	11,07±4,14		
Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu	0-1	7	9,29±3,59	2,040	0,092
	2-3	14	9,36±3,15		
	4-5	13	12,08±3,40		
	6-12	69	11,53±4,47		
	13-18	40	9,84±4,30		
Öz-duyarlık Toplam	0-1	7	66,71±23,60	1,492	0,208
	2-3	14	57,93±16,89		
	4-5	13	77,62±24,91		
	6-12	69	68,90±19,47		
	13-18	40	67,48±23,67		

Tablo 4.6’da bireylerin ebeveynleri boşandığındaki yaş gruplarına göre öz-duyarlık ölçeği alt boyut ve toplam puanlarına ilişkin ANOVA testi sonuçları gösterilmektedir. Buna göre; öz sevecenlik (F:1,390), öz yargılama (F:0,811), paylaşımların bilincinde olma (F:1,855), izolasyon (F:1,975), bilinçlilik (F:1,796), aşırı özdeşleşme alt boyutları (F:2,040) ve öz-duyarlık toplam (F:1,492) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.7. Cinsiyete göre öz-duyarlık ölçeği puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (t-testi).

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{x} \pm ss$	t	p
Öz Sevecenlik Alt Boyutu	Kadın	87	12,10±4,49	-0,082	,934
	Erkek	61	12,17±4,25		
Öz Yargılama Alt Boyutu	Kadın	87	14,16±5,82	-0,042	,967
	Erkek	61	14,20±4,57		
Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutu	Kadın	87	10,56±3,77	0,860	,387
	Erkek	61	10,03±3,58		
İzolasyon Alt Boyutu	Kadın	87	10,24±4,25	-0,171	,863
	Erkek	61	10,36±4,05		
Bilinçlilik Alt Boyutu	Kadın	87	10,66±3,87	0,987	,320
	Erkek	61	10,03±3,64		
Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu	Kadın	87	10,92±4,45	0,531	,589
	Erkek	61	10,54±3,99		
Öz-duyarlık Toplam	Kadın	87	68,64±22,58	0,367	,714
	Erkek	61	67,33±19,80		

Tablo 4.7’de ebeveynleri boşanmış bireylerin cinsiyetlerine göre öz-duyarlık ölçeği alt boyut ve toplam puanlarına ilişkin t-testi sonuçları yer almaktadır. Sonuçlara göre; öz sevecenlik (t:-0,082), öz yargılama (t:-0,042), paylaşımların bilincinde olma (t:0,860),

izolasyon (t:-0,171), bilinçlilik (t:0,987), aşırı özdeşleşme alt boyutları (t:0,531) ve öz-duyarlık toplam (t:0,367) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.8. Medeni duruma göre öz-duyarlık ölçeği puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (ANOVA).

Bağımlı Değişken	Medeni Durum	N	$\bar{x} \pm ss$	F değeri	p değeri
Öz Sevecenlik Alt Boyutu	Bekar	73	12,25±4,27	0,176	0,839
	Evli	41	12,24±4,44		
	Boşanmış	34	11,74±4,64		
Öz Yargılama Alt Boyutu	Bekar	73	14,71±5,35	1,160	0,317
	Evli	41	14,17±5,45		
	Boşanmış	34	13,03±5,10		
Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutu	Bekar	73	10,68±3,46	1,289	0,279
	Evli	41	10,46±3,82		
	Boşanmış	34	9,47±3,99		
İzolasyon Alt Boyutu	Bekar	73	10,63±4,33	0,646	0,526
	Evli	41	9,71±3,74		
	Boşanmış	34	10,26±4,27		
Bilinçlilik Alt Boyutu	Bekar	73	10,52±3,33	0,086	0,918
	Evli	41	10,34±4,23		
	Boşanmış	34	10,21±4,19		
Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu	Bekar	73	11,38±4,09	1,586	0,208
	Evli	41	10,02±4,67		
	Boşanmış	34	10,32±4,02		
Öz-duyarlık Toplam	Bekar	73	70,18±20,05	0,749	0,474
	Evli	41	66,95±21,44		
	Boşanmış	34	65,03±24,24		

Tablo 4.8’de bireylerin medeni durumlarına göre öz-duyarlık ölçeği alt boyut ve toplam puanlarına ilişkin ANOVA testi sonuçları sunulmuştur. Buna göre; öz sevecenlik (F:0,176), öz yargılama (F:1,160), paylaşımların bilincinde olma (F:1,289), izolasyon (F:0,646), bilinçlilik (F:0,086), aşırı özdeşleşme alt boyutları (F:1,586) ve öz-duyarlık toplam (F:0,749) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.9. Yaşanılan yere göre öz-duyarlık ölçeği puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (ANOVA).

Bağımlı Değişken	Yaşanılan Yer	N	$\bar{x} \pm ss$	F değeri	p değeri	Post-hoc
Öz Sevecenlik Alt Boyutu	Köy (a)	16	11,13±3,44	0,551	0,577	-
	İlçe (b)	37	12,00±4,93			
	İl (c)	95	12,35±4,31			
Öz Yargılama Alt Boyutu	Köy (a)	16	13,38±5,07	0,440	0,645	-
	İlçe (b)	37	13,76±5,53			
	İl (c)	95	14,47±5,32			
Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutu	Köy (a)	16	9,75±3,36	0,246	0,782	-
	İlçe (b)	37	10,32±4,00			
	İl (c)	95	10,45±3,65			
İzolasyon Alt Boyutu	Köy (a)	16	9,81±3,43	0,965	0,383	-
	İlçe (b)	37	9,59±4,86			
	İl (c)	95	10,64±3,97			
Bilinçlilik Alt Boyutu	Köy (a)	16	8,88±3,76	1,798	0,169	-
	İlçe (b)	37	10,16±3,73			
	İl (c)	95	10,75±3,77			

Tablo 4.9. Yaşanılan yere göre öz-duyarlık ölçeği puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (ANOVA) (Devamı).

Bağımlı Değişken	Yaşanılan Yer	N	$\bar{x} \pm ss$	F değeri	p değeri	Post-hoc
Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu	Köy (a)	16	10,63±4,47	3,223	0,043*	c>b
	İlçe (b)	37	9,30±4,14			
	İl (c)	95	11,36±4,17			
Öz-duyarlık Toplam	Köy (a)	16	63,56±21,01	1,097	0,337	-
	İlçe (b)	37	65,14±21,54			
	İl (c)	95	70,02±21,41			

*:p<0,05

Tablo 4.9’da bireylerin yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yerleşim yerine göre öz-duyarlık ölçeği alt boyut ve toplam puanlarına ilişkin ANOVA testi sonuçları gösterilmektedir. Sonuçlara göre; öz sevecenlik (F:0,551), öz yargılama (F:0,440), paylaşımların bilincinde olma (F:0,246), izolasyon (F:0,965), bilinçlilik alt boyutları (F:1,798) ve öz-duyarlık toplam (F:1,097) puan ortalamaları açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>0,05).

Ancak aşırı özdeşleşme alt boyutu (3,223) puan ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,05). Bu farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan post-hoc analiz sonucuna göre, il merkezinde yaşayan bireylerin, ilçe merkezinde yaşayan bireylere kıyasla aşırı özdeşleşme düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.10. Aile tipine göre öz-duyarlık ölçeği puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (t-testi).

Bağımlı Değişken	Aile Tipi	N	$\bar{x} \pm ss$	t	p
Öz Sevecenlik Alt Boyutu	Çekirdek Aile	110	12,17±4,49	0,209	0,835
	Geniş Aile	38	12,00±4,09		
Öz Yargılama Alt Boyutu	Çekirdek Aile	110	14,28±5,44	0,411	0,682
	Geniş Aile	38	13,87±5,06		
Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutu	Çekirdek Aile	110	10,13±3,72	-1,220	0,224
	Geniş Aile	38	10,97±3,58		
İzolasyon Alt Boyutu	Çekirdek Aile	110	10,05±4,24	-1,223	0,223
	Geniş Aile	38	11,00±3,87		
Bilinçlilik Alt Boyutu	Çekirdek Aile	110	10,30±3,84	-0,539	0,591
	Geniş Aile	38	10,68±3,63		
Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu	Çekirdek Aile	110	10,57±4,17	-0,927	0,355
	Geniş Aile	38	11,32±4,51		
Öz-duyarlık Toplam	Çekirdek Aile	110	67,50±21,66	-0,580	0,563
	Geniş Aile	38	69,84±20,88		

Tablo 4.10’da boşanmış bireylerin çocukluğunu geçirdiği aile tipi değişkenine göre öz-duyarlık ölçeği alt boyut ve toplam puanlarına ilişkin t-testi sonuçları yer almaktadır. Buna göre; öz sevecenlik (t:0,209), öz yargılama (t:0,411), paylaşımların bilincinde olma (t:-1,220), izolasyon (t:-1,223), bilinçlilik (t:-0,539), aşırı özdeşleşme alt boyutları (t:-0,927) ve öz-duyarlık toplam (t:-0,580) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>0,05).

Tablo 4.11. Kardeş sayısına göre öz-duyarlık ölçeği puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (ANOVA).

Bağımlı Değişken	Kardeş Sayısı	N	$\bar{x} \pm ss$	F değeri	p değeri
Öz Sevecenlik Alt Boyutu	Tek Çocuk	17	13,12±4,50	0,257	0,905
	1	34	12,03±3,49		
	2	30	12,00±4,62		
	3	28	11,82±4,58		
	4 ve üzeri	39	12,10±4,83		
Öz Yargılama Alt Boyutu	Tek Çocuk	17	15,82±3,15	1,508	0,203
	1	34	14,50±5,81		
	2	30	12,83±5,09		
	3	28	15,36±5,26		
	4 ve üzeri	39	13,36±5,72		
Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutu	Tek Çocuk	17	10,29±3,65	1,105	0,356
	1	34	9,56±3,03		
	2	30	10,63±3,12		
	3	28	9,82±4,27		
	4 ve üzeri	39	11,21±4,14		
İzolasyon Alt Boyutu	Tek Çocuk	17	11,53±4,05	1,488	0,209
	1	34	10,03±4,78		
	2	30	9,07±4,11		
	3	28	11,29±3,70		
	4 ve üzeri	39	10,21±3,84		
Bilinçlilik Alt Boyutu	Tek Çocuk	17	10,88±4,57	0,514	0,726
	1	34	9,68±3,00		
	2	30	10,43±3,49		
	3	28	10,32±4,06		
	4 ve üzeri	39	10,85±4,09		
Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu	Tek Çocuk	17	11,35±3,43	0,998	0,411
	1	34	11,03±3,83		
	2	30	10,40±4,82		
	3	28	11,75±3,47		
	4 ve üzeri	39	9,85±4,92		
Öz-duyarlık Toplam	Tek Çocuk	17	73,00±18,60	0,452	0,771
	1	34	66,82±21,32		
	2	30	65,37±19,67		
	3	28	70,36±22,40		
	4 ve üzeri	39	67,56±23,67		

Tablo 4.11’de bireylerin kardeş sayısına göre öz-duyarlık ölçeği alt boyut ve toplam puanlarına ilişkin ANOVA testi sonuçları sunulmuştur. Buna göre; öz sevecenlik (F:0,257), öz yargılama (F:1,508), paylaşımların bilincinde olma (F:1,105), izolasyon (F:1,488), bilinçlilik (F:0,514), aşırı özdeşleşme alt boyutları (0,998) ve öz-duyarlık toplam (F:0,452) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.12. Ruh sağlığı sorununa göre öz-duyarlık ölçeği puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (t-testi).

Bağımlı Değişken	Ruh sağlığı sorunu	N	$\bar{x} \pm ss$	t	p
Öz Sevecenlik Alt Boyutu	Var	47	10,11±3,59	-4,334	0,001*
	Yok	101	13,07±4,41		
Öz Yargılama Alt Boyutu	Var	47	11,72±3,88	-4,548	0,001*
	Yok	101	15,32±5,54		
Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutu	Var	47	8,02±2,89	-6,200	0,001*
	Yok	101	11,43±3,53		
İzolasyon Alt Boyutu	Var	47	8,13±3,15	-5,110	0,001*
	Yok	101	11,30±4,19		

Tablo 4.12. Ruh sağlığı sorununa göre öz-duyarlık ölçeği puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (t-testi) (Devamı).

Bağımlı Değişken	Ruh sağlığı sorunu	N	$\bar{x} \pm ss$	t	p
Bilinçlilik Alt Boyutu	Var	47	8,87±3,27	-3,478	0,001*
	Yok	101	11,11±3,80		
Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu	Var	47	8,72±2,91	-4,869	0,001*
	Yok	101	11,71±4,46		
Öz-Duyarlık Toplam	Var	47	55,57±15,92	-5,850	0,001*
	Yok	101	73,93±21,21		

*:p<0,05

Tablo 4.12’de bireylerin ruh sağlığı sorununa göre öz-duyarlık ölçeği alt boyut ve toplam puanlarına ilişkin t-testi sonuçları yer almaktadır. Bulgulara göre; öz sevecenlik (t:-4,334), öz yargılama (t:-4,548), paylaşımların bilincinde olma (t:-6,200), izolasyon (t:-5,110), bilinçlilik (t:-3,478), aşırı özdeşleşme alt boyutları (t:-4,869) ve öz-duyarlık toplam (t:-5,850) puan ortalamaları açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur (p<0,05). Alt boyutlar ve toplam puan açısından elde edilen bu farklar, ruh sağlığı sorunu olmayan bireylerin puanlarının, ruh sağlığı sorunu olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir.

4.4. Bağımsız Değişkenlere Göre Çocukluk Çağı Travma Ölçeğine Ait Bulgular

Bu bölümde sosyo-demografik sorular arasında yer alan bazı bağımsız değişkenler (ebeveynleri boşanmış bireylerin; ebeveynleri boşandığındaki yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, yaşamının büyük çoğunluğunu yaşadığı yer, çocukluğunu geçirdiği aile tipi, kardeş sayısı ve ruh sağlığı sorunu) ile ÇÇTÖ’nün alt boyut ve toplam puanları arasındaki ilişkinin istatistiksel analizine (ANOVA ve t-test) ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.13. Ebeveynleri boşandığındaki yaş gruplarına göre ÇÇTÖ puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (ANOVA).

Bağımlı Değişken	Yaş Grupları	N	$\bar{x} \pm ss$	F değeri	p değeri	Post-hoc
Duygusal İstismar Alt Boyutu	0-1 (a)	7	9,57±4,12	2,711	0,032	c>a,d
	2-3 (b)	14	13,50±5,95			
	4-5 (c)	13	16,38±2,75			
	6-12 (d)	69	11,66±5,40			
	13-18 (e)	40	13,11±6,40			
Fiziksel İstismar Alt Boyutu	0-1 (a)	7	6,29±1,50	0,737	0,568	-
	2-3 (b)	14	8,57±4,31			
	4-5 (c)	13	9,08±5,25			
	6-12 (d)	69	8,39±4,02			
	13-18 (e)	40	7,77±3,82			
Cinsel İstismar Alt Boyutu	0-1 (a)	7	5,42±0,79	0,423	0,792	-
	2-3 (b)	14	7,50±5,56			
	4-5 (c)	13	7,54±4,84			
	6-12 (d)	69	6,81±3,83			
	13-18 (e)	40	7,39±5,07			
Fiziksel İhmal Alt Boyutu	0-1 (a)	7	11,57±6,73	0,493	0,741	-
	2-3 (b)	14	9,43±3,98			
	4-5 (c)	13	10,92±3,50			
	6-12 (d)	69	9,73±4,53			
	13-18 (e)	40	9,95±4,07			

Tablo 4.13. Ebeveynleri boşandığındaki yaş gruplarına göre ÇÇTÖ puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (ANOVA) (Devamı).

Bağımlı Değişken	Yaş Grupları	N	$\bar{x} \pm ss$	F değeri	p değeri	Post-hoc
Duygusal İhmal Alt Boyutu	0-1 (a)	7	11,29±5,09	2,236	0,068	-
	2-3 (b)	14	17,29±5,33			
	4-5 (c)	13	17,23±3,68			
	6-12 (d)	69	14,90±4,82			
	13-18 (e)	40	15,30±5,60			
ÇÇTÖ Toplam	0-1 (a)	7	44,71±14,66	1,452	0,220	-
	2-3 (b)	14	56,43±20,27			
	4-5 (c)	13	61,23±13,91			
	6-12 (d)	69	51,66±17,07			
	13-18 (e)	40	53,84±17,79			

*:p<0,05

Tablo 4.13'te bireylerin, ebeveynlerinin boşandığındaki yaş gruplarına göre ÇÇTÖ alt boyut ve toplam puanlarına ilişkin ANOVA testi sonuçları gösterilmektedir. Buna göre; duygusal istismar alt boyut (F: 2,711) puanı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterirken (p<0,05), fiziksel istismar (F:0,737), cinsel istismar (F:0,423), fiziksel ihmal (F:0,493), duygusal ihmal alt boyutları (F:2,236) ve ÇÇTÖ toplam (F:1,452) puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p>0,05).

Post-hoc test sonuçlarına göre, ebeveyn boşanmasını 4-5 yaş grubunda deneyimleyen bireylerin, duygusal istismar alt boyutundan elde ettikleri puanlar; 0-1 yaş ve 6-12 yaş gruplarında bu deneyimi yaşayan bireylere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 4.14. Cinsiyete göre ÇÇTÖ puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (t-testi).

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{x} \pm ss$	t	p
Duygusal İstismar Alt Boyutu	Kadın	87	12,62±5,37	0,101	0,920
	Erkek	61	12,52±6,16		
Fiziksel İstismar Alt Boyutu	Kadın	87	8,72±4,34	2,065	0,041*
	Erkek	61	7,41±3,39		
Cinsel İstismar Alt Boyutu	Kadın	87	7,36±4,71	1,022	0,309
	Erkek	61	6,61±3,90		
Fiziksel İhmal Alt Boyutu	Kadın	87	10,52±4,75	1,967	0,051
	Erkek	61	9,16±3,61		
Duygusal İhmal Alt Boyutu	Kadın	87	15,80±5,11	1,501	0,136
	Erkek	61	14,52±5,09		
ÇÇTÖ Toplam	Kadın	87	55,18±17,35	1,649	0,101
	Erkek	61	50,51±16,42		

*:p<0,05

Tablo 4.14'te ebeveynleri boşanmış bireylerin cinsiyetlerine göre ÇÇTÖ alt boyut ve toplam puanlarına ilişkin t-testi sonuçları gösterilmektedir. Sonuçlara göre; duygusal istismar (t:0,101), cinsel istismar (t:1,022), fiziksel ihmal (t:1,967), duygusal ihmal alt boyutları (t:1,501) ve ÇÇTÖ toplam (t: 1,649) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken (p>0,05), fiziksel istismar alt boyutunda (t:2,065) anlamlı bir farklılık

saptanmıştır ($p < 0,05$). Bu bulgular doğrultusunda, kadınların fiziksel istismar alt boyutundan aldıkları puanların erkeklerin aldıkları puana göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.15. Medeni duruma göre ÇÇTÖ puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (ANOVA).

Bağımlı Değişken	Medeni Durum	N	$\bar{x} \pm ss$	F değeri	p değeri	Post-hoc
Duygusal İstismar Alt Boyutu	Bekar (a)	73	11,38±5,63	6,164	0,003	c>a,b
	Evli (b)	41	12,39±5,71			
	Boşanmış (c)	34	15,38±4,92			
Fiziksel İstismar Alt Boyutu	Bekar (a)	73	6,64±2,48	17,875	0,001*	c>a,b
	Evli (b)	41	8,49±4,16			
	Boşanmış (c)	34	11,12±4,83			
Cinsel İstismar Alt Boyutu	Bekar (a)	73	7,34±4,99	0,834	0,834	-
	Evli (b)	41	6,29±2,65			
	Boşanmış (c)	34	7,32±4,71			
Fiziksel İhmal Alt Boyutu	Bekar (a)	73	8,49±3,30	11,134	0,001*	c>a
	Evli (b)	41	10,56±5,12			
	Boşanmış (c)	34	12,38±4,20			
Duygusal İhmal Alt Boyutu	Bekar (a)	73	14,37±4,97	2,796	2,796	-
	Evli (b)	41	15,63±5,48			
	Boşanmış (c)	34	16,79±4,75			
ÇÇTÖ Toplam	Bekar (a)	73	48,49±14,58	9,546	0,000*	c>a,b
	Evli (b)	41	53,53±18,84			
	Boşanmış (c)	34	63,15±16,38			

*: $p < 0,05$

Tablo 4.15'te ebeveynleri boşanmış bireylerin medeni durumlarına göre ÇÇTÖ alt boyut ve toplam puanlarına ilişkin ANOVA testi sonuçları yer almaktadır. Buna göre; cinsel istismar (F:0,834) ve duygusal ihmal (F:2,796) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0,05$). Ancak, duygusal istismar (F:6,164), fiziksel istismar (F:17,875), fiziksel ihmal (F:11,134) alt boyutları ile ÇÇTÖ toplam (F:9,546) puan ortalamalarında anlamlı düzeyde farklılık saptanmıştır ($p < 0,05$).

Post-hoc testi sonuçlarına göre; boşanmış bireylerin hem bekar hem de evli bireylere göre duygusal istismar, fiziksel istismar ve çocukluk çağı travma düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, boşanmış bireylerin fiziksel ihmal puanlarının bekar bireylere göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 4.16. Yaşanılan yere göre ÇÇTÖ puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (ANOVA).

Bağımlı Değişken	Yaşanılan Yer	N	$\bar{x} \pm ss$	F değeri	p değeri	Post-hoc
Duygusal İstismar Alt Boyutu	Köy (a)	16	14,50±5,27	3,284	0,040	-
	İlçe (b)	37	14,00±6,42			
	İl (c)	95	11,71±5,31			
Fiziksel İstismar Alt Boyutu	Köy (a)	16	8,38±3,93	0,488	0,615	-
	İlçe (b)	37	8,70±4,43			
	İl (c)	95	7,95±3,88			
Cinsel İstismar Alt Boyutu	Köy (a)	16	5,81±1,97	1,307	0,274	-
	İlçe (b)	37	7,86±4,64			
	İl (c)	95	6,94±4,56			

Tablo 4.16. Yaşanılan yere göre ÇÇTÖ puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (ANOVA) (Devamı).

Bağımlı Değişken	Yaşanılan Yer	N	$\bar{x} \pm ss$	F değeri	p değeri	Post-hoc
Fiziksel İhmal Alt Boyutu	Köy (a)	16	14,06±4,78	9,394	0,001*	a>b,c
	İlçe (b)	37	10,05±4,41			
	İl (c)	95	9,23±3,90			
Duygusal İhmal Alt Boyutu	Köy (a)	16	18,69±3,74	4,594	0,012*	a>c
	İlçe (b)	37	15,51±5,00			
	İl (c)	95	14,61±5,18			
ÇÇTÖ Toplam	Köy (a)	16	61,69±14,46	3,866	0,023	a>c
	İlçe (b)	37	56,41±17,24			
	İl (c)	95	50,61±16,90			

*:p< 0,05

Tablo 4.16’da ebeveynleri boşanmış bireylerin yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yerleşim yerine göre ÇÇTÖ alt boyut ve toplam puanlarına ait ANOVA testi sonuçları gösterilmektedir. Buna göre; duygusal istismar (F:3,284), fiziksel istismar (F:0,488) ve cinsel istismar alt boyutları (F:1,307) puanlarında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir (p>0,05). Ancak, fiziksel ihmal (F:9,394), duygusal ihmal alt boyutları (F:4,594) ve ÇÇTÖ toplam (F:3,866) puanlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (p<0,05). Post-hoc test sonuçlarına göre; yaşamının büyük kısmını köyde geçiren bireylerin, il ve ilçe merkezinde yaşamış bireylere göre fiziksel ihmal düzeylerinin daha yüksek olduğu, ayrıca köyde yaşamış bireylerin il merkezinde yaşayanlara kıyasla duygusal ihmal ve çocukluk çağı travma düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.17. Aile tipine göre ÇÇTÖ puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (t-testi).

Bağımlı Değişken	Aile Tipi	N	$\bar{x} \pm ss$	t	p
Duygusal İstismar Alt Boyutu	Çekirdek Aile	110	12,03±5,74	-2,036	0,044*
	Geniş Aile	38	14,18±5,28		
Fiziksel İstismar Alt Boyutu	Çekirdek Aile	110	8,18±4,12	-0,003	0,997
	Geniş Aile	38	8,18±3,78		
Cinsel İstismar Alt Boyutu	Çekirdek Aile	110	6,99±4,50	-0,265	0,792
	Geniş Aile	38	7,21±4,14		
Fiziksel İhmal Alt Boyutu	Çekirdek Aile	110	9,53±4,11	-2,076	0,040*
	Geniş Aile	38	11,21±4,84		
Duygusal İhmal Alt Boyutu	Çekirdek Aile	110	14,91±5,35	-1,658	0,101
	Geniş Aile	38	16,34±4,30		
ÇÇTÖ Toplam	Çekirdek Aile	110	51,86±17,84	-1,907	0,060
	Geniş Aile	38	57,29±14,06		

*:p< 0,05

Tablo 4.17’de ebeveynleri boşanmış bireylerin aile tipine göre ÇÇTÖ alt boyut ve toplam puanlarına ilişkin t-testi sonuçları gösterilmektedir. Buna göre; duygusal istismar (t:-2,036) ve fiziksel ihmal alt boyutlarında (t:-2,076) istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanırken (p<0,05), fiziksel istismar (t:-0,003), cinsel istismar (t:-0,265) ve duygusal ihmal alt boyutları (t:-1,658) ve ÇÇTÖ toplam (t:-1,907) puanları açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p>0,05). Sonuçlar, çocukluğunu geniş aile yapısı içerisinde geçiren bireylerin,

çekirdek ailede yetişen bireylere göre duygusal istismar ve fiziksel ihmal alt boyutlarından aldıkları puanların daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.18. Kardeş sayısına göre ÇÇTÖ puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (ANOVA).

Bağımlı Değişken	Kardeş Sayısı	N	$\bar{x} \pm ss$	F değeri	p değeri	Post-hoc
Duygusal İstismar	Tek Çocuk (a)	17	9,65±5,87	6,192	0,001*	e>a,b
	1 (b)	34	10,18±4,12			
	2 (c)	30	12,60±6,00			
	3 (d)	28	13,07±5,60			
	4 ve üzeri (e)	39	15,59±5,27			
Fiziksel İstismar	Tek Çocuk (a)	17	7,12±3,46	2,419	0,051	-
	1 (b)	34	7,41±3,77			
	2 (c)	30	7,53±3,39			
	3 (d)	28	8,25±4,14			
	4 ve üzeri (e)	39	9,77±4,49			
Cinsel İstismar	Tek Çocuk (a)	17	7,71±5,90	1,452	0,220	-
	1 (b)	34	7,26±4,28			
	2 (c)	30	8,33±6,30			
	3 (d)	28	5,93±2,36			
	4 ve üzeri (e)	39	6,38±2,64			
Fiziksel İhmal	Tek Çocuk (a)	17	7,18±2,04	8,589	0,001*	d>a,b e>a,b
	1 (b)	34	8,41±3,28			
	2 (c)	30	8,77±3,66			
	3 (d)	28	11,54±4,40			
	4 ve üzeri (e)	39	12,31±4,91			
Duygusal İhmal	Tek Çocuk (a)	17	13,00±5,33	2,676	0,034	-
	1 (b)	34	14,06±4,62			
	2 (c)	30	14,90±5,15			
	3 (d)	28	16,46±5,87			
	4 ve üzeri (e)	39	16,77±4,40			
ÇÇTÖ Toplam	Tek Çocuk (a)	17	45,12±18,38	4,419	0,002*	e>a,b
	1 (b)	34	47,56±14,18			
	2 (c)	30	52,27±17,36			
	3 (d)	28	55,43±17,96			
	4 ve üzeri (e)	39	60,97±15,08			

*:p< 0,05

Tablo 4.18’de ebeveynleri boşanmış bireylerin kardeş sayısına göre ÇÇTÖ alt boyut ve toplam puanlarına ilişkin ANOVA testi sonuçları yer almaktadır. Sonuçlara göre; duygusal istismar (F:6,192), fiziksel ihmal alt boyutları (F:8,589) ve ÇÇTÖ toplam (F:4,419) puan ortalamalarında anlamlı farklar gözlemlenirken (p<0,05), fiziksel istismar (F:2,419), cinsel istismar (F:1,452) ve duygusal ihmal alt boyutlarının (F:2,676) puan ortalamalarında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05). Post-hoc test sonucuna göre; dört ve üzeri kardeşe sahip olan bireylerin, tek çocuk ve bir kardeşe sahip olan bireylere kıyasla duygusal istismar, fiziksel ihmal ve çocukluk çağı travma düzeyleri daha yüksektir. Ayrıca 3 kardeşe sahip bireylerin, tek çocuk ve bir kardeşe sahip bireylere göre fiziksel ihmal puanları daha yüksektir.

Tablo 4.19. Ruh sağlığı sorununa göre T puanlarındaki farkın istatistiksel analizi (t-testi).

Bağımlı Değişken	Ruh sağlığı sorunu	N	$\bar{x} \pm ss$	t	p
Duygusal İstismar Alt Boyutu	Var	47	15,91±5,01	5,289	0,001*
	Yok	101	11,03±5,33		
Fiziksel İstismar Alt Boyutu	Var	47	10,72±4,60	5,048	0,001*
	Yok	101	7,00±3,10		
Cinsel İstismar Alt Boyutu	Var	47	8,49±5,40	2,431	0,018*
	Yok	101	6,38±3,68		
Fiziksel İhmal Alt Boyutu	Var	47	12,55±4,31	5,392	0,001*
	Yok	101	8,75±3,84		
Duygusal İhmal Alt Boyutu	Var	47	16,96±4,73	2,781	0,006*
	Yok	101	14,50± 5,14		
T Toplam	Var	47	64,74±17,10	6,269	0,000*
	Yok	101	47,91±14,25		

*:p< 0,05

Tablo 4.19’da ebeveynleri boşanmış bireylerin ruh sağlığı sorununa göre T alt boyut ve toplam puanları ilişkin t-testi sonuçları yer almaktadır. Buna göre duygusal istismar (t:5,289), fiziksel istismar (t:5,048), cinsel istismar (t:2,431), fiziksel ihmal (t:5,392), duygusal ihmal alt boyutları (t:2,781) ve T toplam (t:6,269) puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir (p<0,05). Bulgular, ruh sağlığı sorunu olan bireylerin, olmayan bireylere göre tüm ölçüm boyutlarında daha yüksek travma puanlarına sahip olduğunu göstermektedir.

5. TARTIŞMA

Bu araştırma, 18 yaşından önce çocukluk döneminde ebeveynleri boşanmış bireylerin çocukluk çağı travmaları ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılmıştır. Katılımcıların çevrim içi oluşturulan ankete ulaşmaları ve araştırmaya katılmaları sağlanmıştır. Veriler, survey uygulamasından oluşturulan anket aracılığıyla toplanmıştır. Bu bölümde, araştırmaya dahil olan ebeveynleri boşanmış bireylerin, çocukluk çağı travma ve öz-şefkat düzeylerine ilişkin veriler tartışılmıştır.

5.1. Ebeveynleri Boşanmış Bireylerin Öz-Duyarlık Ölçeği ve Çocukluk Çağı Travma Ölçeği Puanlarına İlişisine Yönelik Tartışma

Ebeveynleri boşanmış bireylerin ÇÇTÖ ile öz-duyarlık ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü, orta düzeyde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde; çocukluk çağında kötü muameleye maruz kaldığını bildiren bireylerin, kendilerine karşı şefkatli olma eğilimlerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Wu ve ark., 2018; Karaoğlu ve Erzi, 2019; Reffi ve ark., 2019). Farklı örneklem gruplarıyla yapılan çalışmalarda ise; Kitano ve ark. (2024) Japonya'daki askerlerin, çocuklukta kötü muameleye maruz kalmalarının öz-şefkat düzeylerini azalttığı sonucuna ulaşmışlardır. Pohl ve ark. (2020), sınırda kişilik bozukluğu tanısı alan yetişkin bireylerin, öz-şefkat düzeylerinin yüksek olmasının çocukluk çağı travma semptomlarındaki şiddeti azalttığını bildirmiştir. Ergenlik çağındaki bireylerle yapılan çalışmalar sonucunda, çocukluk çağı travmalarının öz-şefkat ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Játiva ve Cerezo, 2014; İme ve Taş, 2018; Quinlan ve ark., 2022).

Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda, çocukluk çağı travma düzeylerinin artmasıyla birlikte öz-şefkat düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Tao ve ark., 2021; Sayın ve Karaaziz, 2024). Gerçekleştirilen benzer bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin olumsuz çocukluk deneyimlerinden kaynaklı, güvensiz bağlanma stili geliştirdikleri ve bu durumun bireylerin öz-şefkat düzeylerinde azalmaya yol açtığı ifade edilmektedir (Peng ve Ishak, 2025). Güvenli bağlanma stili, genellikle daha fazla şefkat kapasitesiyle ilişkilendirilmektedir. Nitekim bireyler, besleyici bağlardan olumlu içsel işleyiş modelleri geliştirmektedir (Gilbert ve ark., 2011). Çocukluk çağında ebeveynleri tarafından ihmal ya da istismar edilen bireyler, güvenli bağlanma stili geliştirmekte zorlanabilirler. Bu durumda, bakım verenleri ya da ebeveynleri tarafından ilgi ve sevgi gibi temel ihtiyaçları karşılanmadığı için çevresindeki insanlar tarafından sevmeye layık olmadıklarına dair inanç geliştirebilirler. Sevgi ve

onaylanma ihtiyacını karşılamak için ise dış dünyaya bağımlı olabilirler. Böylece, başkalarının isteklerini yerine getirdikleri takdirde içsel tatmin yaşayacakları yanılgısına düşebilirler. Fakat bu durum, bireylerin öz-şefkat düzeylerinin azalmasına yol açabilir (Neff ve McGehee, 2010). Çalışmamızdaki bulguların literatürdeki bilgileri desteklediği, bireylerin çocukluk çağı travmaları ile öz-şefkat düzeyleri arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, çocukluk çağı travmaları arttıkça öz-şefkat düzeylerinin azaldığını söylemek mümkündür. Çocukluğunda kötü muameleye maruz kalmış bireyler, acımasız ve yargılayıcı bir tutumla kendilerini eleştirebilmekte ve kendi benlikleri hakkında olumsuz inanç geliştirebilmektedirler (Tanaka ve ark., 2011). Sonuç olarak, boşanmış ebeveynlere sahip bireylerde çocukluk çağı travmasının görülme sıklığı ile öz-şefkat derecesi arasındaki negatif korelasyon, bu bireylerin duygusal anlamda olgunlaşmasını önemli ölçüde etkileyen dinamikleri ortaya çıkarmaktadır. Travmatik durumlar, güvensiz bağlanma stillerinin oluşmasına yol açarak bireylerin öz-şefkat becerilerini azaltmakta, bu durum da sevgi ve kabul görme gereksinimlerini gidermek için dış onaya ihtiyaç duymalarına neden olmaktadır. Buna karşılık, güvenli bağlanma yoluyla oluşan olumlu içsel durumların, öz-şefkati teşvik eden çok önemli bir unsur olduğu varsayılmaktadır. Bu bulgular ışığında, travmanın yansımalarını en aza indirmek için bağlanmayı esas alarak öz-şefkati artırıcı müdahalelerin ciddiyetini saptamak; böylece bireylerin kendi içsel değerlerini takdir etmelerini artırarak dışsal kabul görme döngüsünü kırmayı amaçlayan stratejilere ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

5.2. Bağımsız Değişkenlere Göre Öz-duyarlık Ölçeğine Ait Bulgulara İlişkin Tartışma

Ebeveynleri boşanmış bireylerin öz-şefkat toplam puan ve tüm alt boyut puanlarında, boşanmanın gerçekleştiği yaş gruplarına göre incelendiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Çalışmamızdaki bulgular, literatürdeki bilgilerle örtüşmekte olup, araştırmacılar yaptıkları çalışmalarda; ortaokul, lise ve üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır (Neff ve McGehee, 2010; Cunha ve ark., 2016b; Kiyi, 2023). Tavares ve ark. (2024) tarafından yürütülen araştırmada ise ergenlik (12-19 yaş) çağındaki katılımcıların yaş değişkeninin öz-şefkat düzeylerini etkilemediği tespit edilmiştir. Öz-şefkatin gelişim süreci, bireyin yaşamındaki deneyimleriyle şekillenebilmektedir (Bluth ve Blanton, 2015). Mevcut literatürde belirtildiği üzere, öz-şefkatin gelişimi erken dönem aile deneyimlerinden etkilenmektedir; ancak ergenlik çağında devam eden sosyal ve duygusal gelişimin etkisi de bu noktada önemlidir (Neff ve McGehee, 2010). Ebeveynleri boşanmış bireylerin, boşanmanın gerçekleştiği dönemdeki yaş grubuna göre öz-şefkat düzeylerinde anlamlı bir farklılığa yol açmadığı

sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, literatürdeki yaygın görüşle örtüşmektedir. Travmatik olayın gerçekleştiği zaman dilimi yerine, yaşam boyu edinilen deneyimler ile ruhsal açıdan yaşanan değişim sũrelerinin öz-şefkati biçimlendirdiği dũřũnũlmektedir. Boşanma sũrecinde yaşanan olaylardan her ne kadar öz-şefkat ũzerinde belirleyici bir rol oynasa da kişiilerin boşanma öncesi ve sonrasında maruz kaldığı olayların boyutu, şiddeti ve ilişkilerin kalitesinin daha önemli bir rol oynayabilmektedir. Bu nedenle, boşanmanın birey ũzerinde yarattığı etkiyi incelerken boşanmanın gerçekleştiği yaş aralığı yerine bu sũrete bireyin duygusal ihtiyaçlarının ne derece ve nasıl karşılandığına yoğunlaşılmasının daha sağlıklı bir yaklaşım olacağı sũylenebilir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre öz-şefkat toplam puanında ve tũm alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Çalışmamızdaki bulguların daha önceki araştırmalara paralellik gösterdiği ve ũniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda; öz-şefkat puanlarının kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Neff ve Pommier, 2013; Eker ve Kaya, 2018; Mameghani ve ark., 2020; Murn ve Steele, 2020; Yumuşakkaya, 2022). Cinsiyet değişkeninin psikolojik faktörler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan çalışmada analize dahil edilen 46 çalışmanın %78'inde cinsiyet farklılıklarının değişkenleri önemli derecede etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır (Hyde, 2005). Çok sayıda çalışma, biyolojik cinsiyete bakılmaksızın, maskũlen bireylerin yũksek dũzeyde öz-şefkat gösterebileceğini vurgulamaktadır (Tatum, 2012). Çalışmamızın bulgularının aksine, yetişkin bireylerle yapılan çalışmalarda kadınların erkeklerden daha dũřuk öz-şefkat dũzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir (Beresford, 2016; Yarnell ve ark., 2019). Bir birey, her bir cinsiyet için kabul edilen karakteristik özellikleri benimseyebilir. Bu nedenle toplumsal cinsiyet rolleri kişiinin davranışlarına bu doğrultuda yn verebilir (Karakasidou ve ark., 2020). Bu farklılık kũltrel bağlamda, toplumsal beklentilerin de etkisiyle kadınların erkeklere kıyasla kendini feda etme normundan kaynaklanabilmektedir. Bu norma göre, birey kendi ihtiyaçları yerine çevresindeki bireylerin ihtiyaçlarını önceliklendirmektedir ve bu bağlamda kendisine nazik ve şefkatli davranış biçimi sergilemek yerine yargılayıcı ya da suçlayıcı bir tutum sergilemektedir (Yarnell ve ark., 2015). Araştırmamız sonucunda, kadın ve erkek katılımcılar arasında öz-şefkat dũzeyleri bakımından grũnũr bir farklılık ortaya ıkınamıştır. Bu durum, literatürdeki bazı çalışma sonuçlarıyla benzerlik gösterirken bazılarıyla farklılık göstermektedir. Fakat, alışmaları genel bir çerçeveden incelediğimizde birbirinden farklı bulguların olması konunun daha detaylı incelenmesinin gerekliliğini ortaya koymaktadır. Toplumsal cinsiyet rolleri, biyolojik cinsiyete kıyasla öz-şefkati daha çok etkileyebilir. Kadınlara yũklenen belli normlar,

kendi ihtiyaçları yerine aile ya da sosyal hayattaki bireylerin ihtiyaçlarına öncelik vermeleri gerektiğine dair bir algı yaratmasından kaynaklı kendilerine Şefkat uygulamakta zorlanabilirler. Bu noktada, z-Şefkati yalnızca biyolojik cinsiyet kapsamında değerlendirmek yeterli olmamakla birlikte toplumsal ve kültürel normlar açısından da değerlendirmek gerekebilir.

Katılımcıların medeni durumuna göre z-Şefkat toplam puan ve tüm alt boyut puanlarında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmamız sonucunda ulaŐılan bulgular, daha önce yapılmış çalışmalar tarafından desteklenmekte olup medeni duruma göre z-Şefkat düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (Açıkgöz, 2019; Uyanık, 2021; Demirtaş, 2024). Bu durumda; bekar, evli ve boşanmış bireylerin z-Şefkat puanları benzerlik göstermektedir. z-Şefkat, kişinin bireysel özellikleri, baş etme mekanizmaları ve benlik algısından etkilenmekte olup daha çok kişinin içsel sürecine odaklanmaktadır. Bu nedenle, bireyin içinde bulunduğu ilişki durumu dışsal faktörlere kıyasla içsel faktörlerden daha fazla etkilenmektedir (Neff, 2003b). Medeni durum, bireylerin z-Şefkat düzeylerinde doğrudan etkiye sahip değilken içinde buldukları ilişkinin dinamiği ve kalitesi üzerinde daha önemli bir rol oynayabilir. Bazı bekar bireyler yalnızlığı tercih ederken, bazıları ise istemsizdir; bazı evlilikler zehirleyiciyken, bazıları besleyicidir; bazı boŐanmalar bireyleri zgrleŐtirirken, bazıları travmatik bir deneyim olarak görülebilir. Dolayısıyla, analiz sonuçlarında medeni duruma göre z-Şefkat düzeylerinde anlamlı bir ilişkinin çıkmaması bu Şekilde açıklanabilir.

Bireylerin yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yerleşim yerlerine göre z-Şefkat puan ortalamaları incelendiğinde, alt boyutlardan aşırı özdeşleşme hariç toplam puan ve tüm alt boyut puanları arasında istatistiksel açıdan bir farklılaşma bulunmamaktadır. İl merkezinde yaşayan bireylerin ilçe merkezinde yaşayan bireylere kıyasla, aşırı özdeşleşme düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı bir Şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Mevcut bulgunun literatürdeki bilgiyle paralellik gösterdiği; yapılan çalışmalar sonucunda, yaşanılan yere göre z-Şefkat düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Kır-Demirhan, 2020; Cao ve Espinosa, 2025). Son dönemde z-Şefkatle ilgili eğitici içeriklerin ve uygulamalı kitapların (etkili egzersiz ve örnek vakalarla) artış göstermesiyle birlikte bireyler bu alanda daha bilinçli olabilmektedir. Özellikle evrim içi yöntemler sayesinde bireyler, belli bir bölgede olma zorunluluğu olmadan kitle iletişim araçları sayesinde eğitilmeye eriŐebilmekte ve z-Şefkat düzeylerini artırılabilmektedirler (Germer, 2020). Bu durumda, z-Şefkatin yaşanılan yerden daha çok z-Şefkatle ilgili teorik bilginin ve uygulamanın ne kadar ulaşılabilir olduğuyla ilgili olabilmektedir. z-Şefkat düzeyi; bireylerin farkındalık düzeyi, kişisel uđraŐları ve erişim kolaylığıyla birlikte artmakta ya da azalmaktadır.

Ayrıca bazı araştırmaların hipotezimizle farklılık gösterdiği ve il merkezinde yaşayan bireylerin ilçe merkezinde yaşayan bireylere göre öz-şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Kohli ve ark., 2022; Bay ve ark., 2024). İlçede ikamet eden bireylerin daha düşük öz-şefkat düzeyine sahip olması, şehirde ikamet eden bireylere kıyasla psikolojik kaynaklara daha zor erişmesi ve bireyselleşme sürecinin daha zor olmasından kaynaklanabilir. Bu nedenle, ilçe merkezinde ikamet eden bireyler, toplum tarafından daha fazla eleştiriye maruz kalabilmekte ve öz-keşif noktasından problem yaşayabilmektedir (Graves ve ark., 2024). Bunun yanı sıra kentlerdeki kültürel farklılık, bireylerin “ortak insanlık” duygusunu kuvvetlendirerek, karşılaştıkları sorunları küresel bir çerçevede değerlendirmelerine olanak sağlamakta olup kendini geliştirme imkanlarının çok olması da bireylerin kendini keşfetme isteklerini artırabilmektedir (Kotera ve ark., 2024). Genellikle üniversite öğrencilerinin örneklem olarak seçildiği çalışmalar, çalışmamızın sonuçlarıyla farklılık gösterse de farklı örneklerde sonuçların değişkenlik gösterebileceği bilinmelidir.

Ebeveynleri boşanmış bireylerin çocukluğunu geçirdiği aile tipine göre öz-şefkat toplam puan ve tüm alt boyut puanlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ulaşılan veriler, literatürde yer alan çalışmaların sonuçlarıyla benzerlik gösterirken, araştırmacılar aile tipi ile öz-şefkat toplam puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır (Alabdulaziz ve ark., 2020; Dilmaç-Pınar, 2020; Ak, 2023; Cao ve Espinosa, 2025). Bu bulgu, çocukların çekirdek aile ya da geniş ailede büyümelerinden ziyade, bakım verenleri ya da ebeveynleri tarafından sevildiğini, değerli olduğunu ve güvende hissettiğini bilmesinin daha belirleyici olduğunu göstermektedir. Nitekim literatürde bilgiler, çocuğun bu tür duygusal deneyimler aracılığıyla kimlik gelişimini sürdürdüğu, duygularını algılama ve düzenleme becerilerini geliştirdiğini belirtmektedir (Arslan, 2023b). Bununla birlikte, literatürde bu bulguların aksine farklı araştırma sonuçları da bulunmaktadır. Bay ve ark. (2024) tarafından yapılan çalışmada çekirdek ailede yaşayan bireylerin geniş ailede yaşayan bireylere göre öz-şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çekirdek aile biçimine sahip bireyler, geniş aile biçimine sahip bireylerle kıyaslandığında çocuklarına ilgi ve şefkat gösterebilmek için daha fazla vakit ve fırsat bulabilmektedir. Buna karşılık, geniş aile biçiminden gelen bireyler, aile içindeki rol çeşitliliğinin fazlalığı ve kişisel ihtiyaçlara yeterince öncelik verilememesi nedeniyle kişilerarası çatışmalar yaşayabilmekte ve bu durum çocuklara yeterli sevgi, ilgi ve şefkat gösterilmesini zorlaştırabilmektedir (Battal, 2022). Bu durumun çocukların öz-şefkat düzeylerini etkileyeceği düşünölmektedir. Bu bulgular arasındaki farklılık,

çalışmalarda kullanılan örneklemin sosyo-kültürel yapısı, yaş grubu ve öz-şefkat düzeyini etkileyebilecek diğer değişkenler de dahil olmak üzere çeşitli faktörlere bağlanabilir.

Katılımcıların kardeş sayısı ile öz-şefkat toplam puan ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Mevcut bulgular, daha önceki araştırmalarla tutarlılık gösterme olup araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda öz-şefkat puanlarının kardeş sayısına göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Asıcı, 2013; Meriç-Genç, 2020; Sint ve ark., 2020; Battal, 2022; Uğur, 2023; Cao ve Espinosa, 2025). Elde edilen bulgular, kardeş sayılarının öz-şefkat düzeyleri üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığına işaret etmektedir. Bu durum, katılımcıların öz-şefkat düzeylerinin kardeş sayısından ziyade, ebeveyn tutumları ve kardeşler arasındaki bağın niteliğiyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim literatürde, demokratik ebeveyn tutumlarının çocukların öz-şefkat düzeylerini olumlu yönde etkilediği belirtilirken, koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumlarının ise öz-şefkat düzeylerini olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir. Ebeveyn tutumları yalnızca kişisel gelişimi değil, kardeşlerin birbirleriyle olan etkileşimlerinin niteliğini de etkileyebilmektedir. Bu etkileşim, kardeşler arasında dengeli bir ilişkinin kurulmasına yol açabileceği gibi aşırı kıskançlık ve düşmanca bir tavır sergilenmesine de sebep olabilir (Ulu, 2022). Araştırmamız ile önceki araştırmaların sonuçları karşılaştırıldığında, katılımcıların kardeş sayısına göre öz-şefkat ortalama puanlarının benzer olduğu ve öz-şefkat düzeylerinde doğrudan bir etkiye sahip olmadığı gözlemlenmiştir. Bu noktada kardeş sayısı, başlı başına bir etken olmanın ötesinde, özellikle ebeveynlerin yaklaşımları, kardeşlerin birbiriyle kurdukları ilişkilerin niteliği daha geniş bir çerçevede aile bünyesinde kurulan köklü ilişkilerin, öz-şefkatin şekillenmesinde daha önemli bir rol üstlendiği düşünülmektedir. Anne-babaların çocuklarına karşı tutumları ve kardeşlerin birbiriyle geliştirdikleri yakınlığın düzeyi, kişinin kendine karşı şefkatli bir yaklaşım benimsemesinde kardeş sayısından daha etkili bir faktör olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla, öz-şefkat ve aileye dair özellikler araştırılırken, nicelikten ziyade ilişkilerin niteliğine ve aile kurumunun sahip olduğu ortak atmosfere yoğunlaşmak daha açıklayıcı bir yaklaşım sunabilir.

Ebeveynleri boşanmış bireylerin ruh sağlığı sorununa göre öz-şefkat toplam puan ve tüm alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma vardır. Ruh sağlığı sorunu bildiren bireylerin öz-şefkat puanları, herhangi bir ruh sağlığı sorunu bildirmeyen bireylerin puanlarına kıyasla daha düşüktür. Araştırma bulguları, geçmiş araştırmalarla paralellik göstermekte olup; ruh sağlığı sorunu olan bireylerin, ruh sağlığı sorunu olmayan bireylere göre öz-şefkat düzeyleri anlamlı derecede daha düşüktür (Özden, 2021; Yumuşakkaya, 2022;

Demirtaş, 2024; Kıran ve ark., 2024). Ruh sağlığı sorunlarından; depresyon, anksiyete ve TSSB gibi durumlarda bireylerin bilişsel çarpıtmalar yaşadığı ve bu rahatsızlıkların temelinde ise işlevsiz düşünce kalıplarının yer aldığı savunulmaktadır. Bu tür olumsuz bilişsel örüntüler, bireyin kendine yönelik şefkat geliştirmesini engelleyebilir. Öz-şefkat; acı veren durumları bastırmadan, kişinin kendine anlayış ve nezaketle yaklaşabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2004). Bu bağlamda, olumsuz bilişsel şemalar geliştiren bireylerin öz-şefkat düzeylerinin düşük olması literatürle tutarlıdır. Ruhsal sorunların ardında var olan; kendini negatif değerlendirme ve ölçsüz eleştirme kalıplarından kaynaklı, bireylerin öz-şefkat sergileme potansiyelini negatif etkilediğini bir kez daha doğrulamaktadır. Bireyin yaşadığı travmatik deneyimler sonrası öz-anlayış ve öz-nezaket potansiyeli olarak tanımlanan öz-şefkatin ruh sağlığı sorunuyla mücadele eden kişilerde düşüş göstermesi; kişilerin öz-eleştiriye susturmakta zorlandıklarını ve öz-yargılama seviyelerinde artış gösterdiğini düşündürmektedir. Bu sonuçlar, ruhsal durum ile öz-şefkat kavramı arasında önemli bir ilişkinin varlığını öne sürmekte olup, ruh sağlığı sorunu olan kişilerin öz-şefkat düzeylerini artırmaya yönelik çalışmaların yapılmasının ciddiyetini vurgulamaktadır.

5.3. Bağımsız Değişkenlere Göre Çocukluk Çağı Travma Ölçeğine Ait Bulgulara İlişkin Tartışma

Ebeveynleri boşanmış bireylerin çocukluk çağı travma düzeyleri, boşanmanın gerçekleştiği yaş gruplarına göre değerlendirilirken; ebeveyn boşanmasını 4-5 yaş grubunda deneyimleyen bireylerin, duygusal istismar alt boyutundan elde ettikleri puanlar; 0-1 ve 6-12 yaş gruplarında bu deneyimi yaşayan bireylere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunurken, diğer alt boyut puanları ve toplam puan arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Aydın ve Bal (2022) tarafından 8-11 ve 12-15 yaş aralığındaki çocuklarla yürütülen çalışma sonucunda, çocukluk çağı travma düzeylerinin yaş gruplarına göre farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. İstismara maruz kalma ihtimali çocuklarda 12 yaş sonrasında önemli ölçüde düşmektedir (Jain, 1999). Travma yaşayan okul öncesi ve okul çağındaki küçük çocuklar çaresizlik hissi, devam eden bir tehlike olup olmadığı konusunda belirsizlik, travmatik olayın ötesine ve hayatlarının diğer yönlerine uzanan genel bir korku ve onları rahatsız eden şeyi veya duygusal olarak yaşadıklarını kelimelerle anlatmakta zorluk yaşayabilirler (NCTSN, 2025). Travmaya maruz kalma yaşının TSSB semptomları ve nöral temelleri üzerinde önemli sonuçları olduğunu ve 10 yaş civarındaki orta çocukluk döneminin bu etkiler için hassas bir dönem olabileceğini göstermektedir (Stevens ve ark., 2016). Çocukluk çağı travmasının beyin gelişimi üzerindeki etkisine dair net kanıtlar olmasına rağmen, yaşa

bağlı belirli hassas dönemler tam olarak tanımlanmamıştır. Yine de travmaya maruz kalmanın gelişimsel zamanlama ile ilişkili olduğu söylenebilir (Tottenham ve Sheridan, 2009). Çocuklukta travmaya maruz kalmanın etkilerini inceleyen sınırlı sayıda prospektif çalışma olsa da retrospektif hatırlamayı kullanan yeni bir çalışma, travma şiddeti hatırlamanın en yüksek olduğu dönem olarak 10 yaşını tanımlamıştır (Pechtel ve ark., 2014). 13 yaşından önceki kümülatif stres faktörlerinin yetişkinlikte psikolojik sıkıntı olasılığını önemli ölçüde artırdığını bildirmiştir (Björkenstam ve ark., 2015). Sonuç olarak, yaş gruplarına göre travmanın yansımalarının farklılık gösterebileceği, erken ve orta çocukluk süreçlerinin beyin gelişimi ve travmaya verilen tepkiler bakımından oldukça önemli olduğu belirtilmektedir. Toplam travma puanında farklılaşma olmamasına rağmen boşanma gibi stres yaratan olayların duygusal açıdan etkileri çocukların gelişimsel açıdan hangi dönemde olduğunun önemli olduğu ve özellikle de erken dönemde maruz kalınan durumların daha derin kalıcı etkiler yaratabileceği düşünülebilir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre çocukluk çağı travma puanları incelendiğinde; kadın katılımcıların ortalama fiziksel istismar alt ölçek puanı, erkek katılımcılara kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu bulunurken diğer alt boyut puanları ve toplam puan arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Çalışmamızdaki bulguların daha önceki araştırmalara paralellik gösterdiği, çocukluk çağı travma toplam puan ortalamasında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Yolcu, 2021; Doğruer ve ark., 2022; Altuntaş ve Arslantaş, 2024; Koca ve ark., 2024; Shang ve ark., 2025). Yine çalışmamızın sonuçlarını destekleyen; Akduman (2018) tarafından yapılan çalışmada, ÇÇTÖ toplam puanında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı fakat fiziksel istismar ve cinsel istismar alt boyutlarında kadınların erkeklere göre daha yüksek puan aldıkları bildirilmiştir. Toplumsal cinsiyet rolleri, ataerkil toplum yapısı ve kültürel değerler çerçevesinde; kız çocuklarının erkek çocuklarına göre daha fazla kısıtlandığını ve kontrol edildiğini söylemek mümkündür (Çavuşoğlu, 2020). Dolayısıyla bu durum, kız çocuklarının istismar riskine daha açık hale gelmesinin temelini oluşturabilmekte; özellikle de cinsel ve fiziksel istismar alt boyutlarında cinsiyete ilişkin belirgin farklılaşmaların ortaya çıkmasına yol açabilir.

Katılımcıların medeni durumuna göre çocukluk çağı travma puanları incelendiğinde; boşanmış bireylerin duygusal istismar, fiziksel istismar ile ÇÇTÖ'den aldıkları toplam puanlar, bekar ve evli bireylere kıyasla daha yüksek olduğu ve boşanmış bireylerin fiziksel ihmal alt boyutunda bekar bireylere kıyasla daha yüksek puan aldıkları saptanırken; diğer alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanamamıştır. Mevcut bulgular, daha

önceki araştırmalarla tutarlılık gösterme olup araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda, boşanmış bireylerin bekar ve evli bireylere kıyasla TÖ'den daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir (Erdem-Direk ve ark., 2024; Aşar, 2025). Bu doğrultuda gerçekleştirilen bazı araştırmalar, medeni durum değişkeninin farklı istismar ve ihmal alt boyutları üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir: Tatar (2019) yaptığı çalışmada, cinsel istismar hariç tüm alt boyut ve toplam puanlarda; Akyüz (2020), duygusal ihmal ve toplam puan hariç tüm alt boyutlarda; Gürkan (2021) ise fiziksel istismar hariç diğer tüm alt boyut ve toplam puan ortalamalarında, boşanmış bireylerin çocukluk ağı travma düzeylerinin bekar ve evli bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çocukluk ağında maruz kalınan kötü muamele, bireylerin partner seçimi ve romantik birliktelikleri üzerinde belirleyici bir etki oluşturmakta olup bu durum; evliliklerin boşanma ile sonlanma olasılığını artırabilmektedir (Helvacı-elik ve Hocaoğlu, 2018). Travma geçmişi olan kişiler, sağlıksız ilişki yapıları kurma eğiliminde oldukları, fikir ayrılıkları ve anlaşmazlıkları çözmekte güçlük yaşadıkları ve bu nedenle evliliklerindeki problemleri özöme kavuşturmak yerine sonlandırmayı tercih ettikleri görölmektedir (Kaymak-Özmen, 2004). Çocuklukta maruz kalınan kötü muamele, ilerleyen yaşlarda bireylerin romantik ilişkileri ve evlilikleri devam ettirme becerilerini negatif yönde etkileyebilir. Kişilerin eş seçim biçimleri, ilişki dinamikleri ve problem yönetme becerileri yaşanan travmatik deneyimlerden kaynaklı olumsuz etkilenerek evliliklerin sona ermesi konusunda bir risk teşkil ettiği söylenebilir.

Bireylerin yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yerleşim yerlerine göre çocukluk ağı travma puanları incelendiğinde; yaşamının büyük bir kısmını köyde geçiren bireylerin, il ve ilçe merkezinde yaşamış bireylere göre fiziksel ihmal düzeylerinin daha yüksek olduğu, ayrıca köyde yaşamış bireylerin il merkezinde yaşayanlara kıyasla duygusal ihmal ve çocukluk ağı travma düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer alt boyut puanlarında ve toplam puan arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Araştırmamızın sonucunda ortaya çıkan bulgular, daha önce yapılan çalışmalarla tutarlılık gösterme olup, Wei ve ark. (2022) kırsal bölgede yaşayan katılımcıların, şehirde yaşayan katılımcılara göre fiziksel ihmal alt boyutundan daha yüksek puan aldıklarını tespit etmişlerdir. Kırsal kesimde yaşayan bireyler, sunulan hizmetlerin yetersizliği ve uzman doktorların eksikliğinden kaynaklı tıbbi bakıma ulaşma hususunda sorun yaşamaktadırlar. Ayrıca, yetersiz ulaşım araçları ve internet olanaklarının eksikliğiyle birlikte de hizmetlerden yararlanmakta güçlük çekebilmektedirler (Douthit ve ark., 2015). Maganty ve ark. (2023) tarafından yapılan çalışmada ise katılımcılar, sağlık hizmetlerine erişebilmek için kimi zaman 4 saatten daha fazla

Yolculuk yapmak mecburiyetinde olduklarını belirtmişlerdir. Sonuç olarak çocukluk döneminde kırsal kesimde yaşamış olmak, ihmal biçimlerinin etkisini ortaya koymaktadır. Özellikle köyde yaşayan çocukların ana gereksinimlerin giderilmesinde yaşanan zorluklar sebebiyle ortaya çıkan duygusal ve fiziksel ihmal, kırsal alanda mevcut yapıdaki eksikliklerden kaynaklı olduğu söylenebilir.

Ebeveynleri boşanmış bireylerin çocukluğunu geçirdiği aile tipine göre çocukluk çağı travma puanları incelendiğinde; geniş ailede yetişen bireylerin duygusal istismar ve fiziksel ihmal alt boyutlarından aldıkları puanların, çekirdek ailede yetişen bireylere göre daha yüksek olduğu; diğer alt boyut puanları ve toplam puan arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur. Mevcut bulgular, daha önceki araştırmalarla tutarlılık gösterme olup, çocukluk çağı travma alt boyut ve toplam puanları, aile tipine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir (Örsel ve ark., 2011; Minen, 2022; Ova, 2023; Yıldırım ve Arıcıoğlu-Sülün, 2025). İhmal ve istismara uğrayan çocukların aile özellikleri incelendiğinde; aile bireylerinin de çocuklukta kötü muameleyle maruz kaldıkları ya da tanıklık ettikleri bilinmektedir (Ünsal, 1998). Bu gibi durumlarda aile üyelerinin birbirine karşı davranışları riskli olabilmektedir. Bu davranış biçimleriyle nasıl mücadele ettikleri, problemleri nasıl çözüme kavuşturdukları, destek oldukları ya da stres yaratıcı biçimlerde etkileşimde buldukları çocukların gelişimi için önemli bir rol oynayabilmektedir (Walsh, 2016). Bu nedenle aile içi ilişki ve davranış örüntülerinin, çocuklukta kötü muameleyle uğramanın sonuçları üzerinde, sadece aile türüne (çekirdek aile ya da geniş aile) yapılan bir gruplandırmadan daha etkili bir belirleyicisi olabileceğine anlaşılmaktadır. Ebeveynler arası çatışmaların giderek arttığı ve işlevini yitirmiş bir çekirdek aile, çocuklar için istismar ve ihmal riski taşıyabilirken; birbirine destek olan ve olumlu davranış kalıpları sergileyen bir geniş aile, çocuk gelişimi açısından daha koruyucu olabilir. Ancak, bunun tam tersi durumlar da mümkündür. Yani, destekleyici olmayan bir geniş aile de risk oluşturabileceği gibi, işlevsel bir çekirdek aile koruyucu bir etki yaratabilir.

Katılımcıların kardeş sayısına göre çocukluk çağı travma puanları incelendiğinde, elde edilen sonuçlara göre; dört ve üzeri kardeşe sahip olan bireylerin, tek çocuk olanlar ile bir kardeşe sahip olan bireylere kıyasla duygusal istismar, fiziksel ihmal ve toplam ÇÇTÖ puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilirken; ayrıca 3 kardeşe sahip bireylerin, tek çocuk ve bir kardeşe sahip bireylere göre fiziksel ihmal puanları daha yüksektir. Diğer alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Çağatay (2014) tarafından yapılan çalışmada; dört ve üstü kardeşe sahip bireylerin, kardeşi olmayan ve bir ile üç kardeşe sahip

olan bireylere göre fiziksel istismar puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Adjorlolo ve ark. (2017) tarafından yürütülen araştırmada da altı ve üzeri kardeşi olan bireylerin, üç ila beş kardeşi ve sıfır ila iki kardeşi olan bireylere göre fiziksel istismar, duygusal istismar ve fiziksel ihmal alt boyutlarından daha yüksek puan aldığı ortaya konmuştur. Karahan (2022) yaptığı çalışmada, üç ve üzeri kardeşi olan bireylerin çocukluk çağı travma puanlarının iki kardeşi olan bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Söyünmez (2021) ise dört ve üzeri kardeşi olan bireylerin, sırasıyla bir-iki kardeşi ve üç kardeşi olan bireylerden, cinsel istismar alt boyutu hariç olmak üzere, diğer alt boyutlarda ve toplam puan açısından daha yüksek puanlara sahip olduğunu tespit etmiştir. Yıkıcı (2024) yaptığı çalışmada, iki kardeşe sahip olan bireylerin fiziksel ihmal alt boyutundan aldıkları puanların, kardeşi olmayan bireylere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Ebeveynlerin bakım verdikleri çocuk sayısındaki artışın beraberinde ihmal ve istismar durumlarının ortaya çıkmasına neden olduğu bilinmektedir (Güler ve ark., 2002). Üçüncü Ulusal Çocuk İstismarı ve İhmali Vaka Oranı (NIS-3) toplantısında dört veya daha fazla sayıda çocuğa sahip olan ailelerde büyüyen çocukların, fiziksel ihmale maruz kalma ihtimalinin, tek çocuklu hanelerde büyüyen çocuklara göre yaklaşık üç kat daha fazla olduğu raporlanmıştır (Sedlack ve Broadhurst, 1996). Bunun yanı sıra; hanede küçük kardeşlerin abla ya da abilerin olması ve küçük kardeşlerin sorumluluğunun onlara verilmesi de duygusal ihmal içeren durumların olağan karşılanmasına ve görmezden gelinmesine neden olacağı düşünülebilir (Karaçay ve Güloğlu, 2022). Elde edilen bulgular, literatürle paralellik göstermektedir. Kardeş sayısının artması, anne babanın çocuklarına yeterince ilgi göstermesini engelleyebilmekte; bakım verme kapasitesini kısıtlayarak kaynakların eşit dağılımını zorlaştırmakta ve bu durum ihmal ile istismar riskini artırabilmektedir. Özellikle aile üyelerinin sayıca fazla olduğu ailelerde, çocuklara yeterince ilgi verilmemesi veya bakım yükünün kardeşlere yüklenmesi ihmalin gözden kaçmasına neden olabilir.

Ebeveynleri boşanmış bireylerin ruh sağlığı sorununa göre çocukluk çağı travma toplam puan ve tüm alt boyut puanları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Ruh sağlığı sorunu bildiren bireylerin çocukluk çağı travma puanları, herhangi bir ruh sağlığı sorunu bildirmeyen bireylerin puanlarına kıyasla daha yüksektir. Araştırma bulguları, geçmiş araştırmalarla paralellik göstermekte olup; ruh sağlığı sorunu olan bireylerin ruh sağlığı sorunu olmayan bireylere göre çocukluk çağı travma düzeyleri anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Örsel ve ark., 2011; Baydemir ve ark., 2014; Söyünmez, 2021; Yumuşakkaya, 2022; Tümer, 2024). Ebeveynleri tarafından çocuklara yönelik aşırı

koruyucu tutum ve davranışların sergilenmesi, çocukların duygusal anlamda ihmal edilmesi, ilerleyen dönemlerde bireylerde psikolojik olarak olumsuz belirtilerin gözlemlenmesine neden olabilmektedir (Lima ve ark., 2010). Çocuklukta cinsel istismara maruz kalmış bireylerde; majör depresyon, kaygı bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, cinsel işlev bozuklukları, TSSB gibi çeşitli ruh sağlığı sorunları ve intihar girişimleri cinsel istismara maruz kalmayan bireylere kıyasla daha yüksek oranda bildirilmiştir (Saunders ve ark., 1992). Bunun yanı sıra, çocukluk döneminde fiziksel istismara maruz kalmış bireylerde bipolar bozukluk, depresyon ve şizofreni gibi ruhsal hastalıkların da ortaya çıkabileceği vurgulanmaktadır (Helvacı-Çelik ve Hocoğlu, 2018). Elde edilen sonuçlara göre; çocukluk çağında maruz kalınan kötü muamele kişilerin psikolojik iyilik halini zedeleyerek uzun süreli olumsuz sonuçları beraberinde getirmektedir. Çocukluk çağı travmaları, ebeveynlerin boşanması gibi erken dönem deneyimlerinin de eklenmesiyle, kişilerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmekte ve çeşitli ruhsal hastalıkların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Bu bağlamda travmatik deneyimler, yalnızca çocukluk çağında deneyimi olarak kalmamakta; aynı zamanda hayatın sonraki aşamalarında da psikolojik hassasiyetlerini biçimlendirdiği düşünülebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Ebeveynleri boşanmış bireylerin çocukluk çağı travmaları ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmadan elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir:

Çocukluk çağı travmalarıyla öz-şefkat arasında anlamlı ve negatif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, çocukluk çağında maruz kalınan kötü muamelenin kişilerin; öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik gibi öz-şefkat unsurlarını negatif yönde etkilediğini göstermektedir. Spesifik olarak, ebeveynleri boşanmış bireylerin çocukluk çağı travmaları arttıkça öz-şefkat düzeyleri azalmaktadır.

Boşanmanın gerçekleştiği yaş gruplarına göre öz-şefkat düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu, boşanma sırasındaki yaşın katılımcıların genel öz-şefkat düzeyleri açısından anlamlı bir etkiye sahip olmadığını ortaya koymaktadır. Çocukluk çağı travmalarında ise ebeveynleri 4-5 yaş grubunda boşanmış bireylerin, 0-1 ve 6-12 yaş grubunda boşanmış bireylere göre sadece duygusal istismar düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu durum, erken çocukluk döneminde bazı yaş dilimlerinde boşanmaların duygusal kötü muamele algısı üzerinde daha büyük bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir.

Cinsiyete göre öz-şefkat düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Öz-şefkat düzeylerinin kadın ve erkeklerde birbirine yakın olduğu gözlemlenmiştir. Çocukluk çağı travmalarında ise kadın katılımcıların, erkek katılımcılara kıyasla yalnızca fiziksel istismar düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, çocukluk döneminde maruz kalınan kötü muamele türleriyle toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki olası bağlantıya işaret etmektedir.

Medeni duruma göre öz-şefkat düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu durumda; bekar, evli ve boşanmış bireylerin öz-şefkat düzeylerinin birbirine yakın olduğu tespit edilmiştir. Çocukluk çağı travmalarında ise boşanmış bireylerin duygusal istismar, fiziksel istismar ve çocukluk çağı travma düzeyleri bekar ve evli bireylere göre istatistiksel olarak daha anlamlı bulunmuştur. Ek olarak boşanmış bireylerin fiziksel ihmal düzeyleri bekar bireylere göre istatistiksel olarak daha anlamlı bulunmuştur. Bu bulgular, medeni durumun travmatik olayların algılanması ve bu olaylarla etkileşimde bulunulmasında bir etken olabileceğini göstermektedir.

Bireylerin yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yerleşim yerlerine göre; il merkezinde yaşayan bireylerin aşırı özdeşleşme düzeylerinin ilçe merkezinde yaşayan bireylere göre istatistiksel olarak daha anlamlı olduğu bulunmuştur. Çocukluk çağı travmalarına göre, köyde yaşamış bireylerin fiziksel ihmal düzeylerinin il ve ilçe merkezinde yaşamış bireylere göre daha yüksek olduğu; ayrıca köyde yaşamış bireylerin duygusal ihmal ve çocukluk çağı travma düzeylerinin il merkezinde yaşamış bireylere kıyasla istatistiksel olarak daha anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, coğrafi ve sosyo-kültürel ortam farklılıklarının çocuk ihmali konusundaki deneyimlere olası yansımalarını ortaya koymaktadır.

Aile tipine göre öz-şefkat düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Çekirdek aile ve geniş aileye sahip katılımcıların öz-şefkat düzeylerinin benzer olduğu görülmüştür. Çocukluk çağı travmalarına göre ise geniş ailede yetişen bireylerin sadece duygusal istismar ve fiziksel ihmal düzeylerinin, çekirdek ailede yetişen bireylere göre istatistiksel olarak daha anlamlı bulunmuştur. Bu durum, geniş aile yapısının bazı travma çeşitlerine maruz kalma ihtimalini artırabileceğini göstermektedir.

Kardeş sayısına göre öz-şefkat düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır. Çocukluk çağı travmalarına göre ise, dört ve üzeri kardeşe sahip olan bireylerin duygusal istismar, fiziksel ihmal ve çocukluk çağı travma düzeyleri tek çocuk olan ve bir kardeşe sahip olan bireylere göre istatistiksel olarak daha anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca 3 kardeşe sahip bireylerin, tek çocuk ve bir kardeşe sahip bireylere göre fiziksel ihmal düzeylerinin istatistiksel olarak daha anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, kardeş sayısındaki belirgin artışın aile bünyesindeki kaynak dağılımını, ebeveynlerin çocuklara bakımını ve bu nedenle ihmal ya da kötü muamele olasılığını olumsuz yönde etkileyebileceği şeklinde değerlendirilebilmektedir.

Ruh sağlığı sorunu bildiren bireyler, öz-şefkat düzeylerinin tüm boyutlarında, herhangi bir ruh sağlığı sorunu bildirmeyen bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, öz-şefkatin ruh sağlığı açısından oldukça önemli bir etken ve koruyucu bir unsur olarak görev aldığını göstermektedir. Ruh sağlığı sorunu bildiren bireylerin çocukluk çağı travma düzeylerinin tüm boyutlarında herhangi bir ruh sağlığı sorunu bildirmeyen bireylere puanlarına kıyasla istatistiksel olarak daha anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, çocukluğunda kötü muamelenin ruhsal sağlığı sorunlarıyla kuvvetli bir ilişkisinin var olduğunu ve bu sorunların oluşumunda önemli bir etken olabileceğinin altını çizmektedir.

6.2. Öneriler

Elde edilen sonuçlar çerçevesinde, ileriye dönük yapılacak çalışma ve uygulamalar için aşağıdaki öneriler sunulmaktadır:

Çocukluk çağı travmalarının öz-şefkat üzerindeki negatif etkisi dikkate alındığında, ebeveynleri boşanmış kişiler özelinde travma alanında psikolojik destek programlarının oluşturulması ve bu programların kapsamının genişletilmesi son derece önemlidir. Bu tür destek programlarının temel amacı, travmadan etkilenen kişilerin öz-şefkat becerilerinin güçlendirmek ve çocuklukta maruz kaldıkları travmatik olaylarla başa çıkma kapasitelerini artırmak olmalıdır. Bu bağlamda, şefkat odaklı terapi, bilişsel davranışçı terapi ve farkındalık temelli yaklaşımlar özellikle etkili yöntemler olarak öne çıkmaktadır.

Anne-baba boşanmasını yaşamın erken döneminde deneyimlemek zorunda kalan çocuklarda duygusal ihmal ve kötü muamele algısının daha fazla olması, bu kırılğan dönemde koruyucu ve önleyici müdahalelerin ne denli önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Boşanma döneminde çocukların duygusal gereksinimleri hakkında anne-babalara ve eğitimcilere yönelik bilgilendirme ve danışmanlık hizmetlerinin artırılması, muhtemel travmatik etkilerin hafifletilmesine katkı sağlayabilir.

Ayrıca, kadınların erkeklere göre daha fazla fiziksel istismara maruz kalması, psikolojik destek hizmetlerinin cinsiyete özgü bir anlayışla yeniden yapılandırılması gerektiğini göstermektedir. Kadınların travmalara ilişkin bilinç düzeyinin artırılması ve kendi kendine yardım gruplarının hem niceliksel hem de niteliksel olarak geliştirilmesi, bu alandaki destek mekanizmalarının güçlendirilmesine katkı sunacaktır.

Medeni durum, çocuklukta yaşanan yerleşim yeri ve kardeş sayısı gibi demografik özelliklerin çocukluk çağı travmaları konusunda ne tür etkilere sahip olduğu, nitel ve boylamsal araştırmalarla derinlemesine incelenebilir. Bazı travma türlerinin geniş aile yapısına sahip ve köyde yaşayan kişiler arasında daha sık görülmesi, bu gruplara spesifik destek sistemlerinin geliştirilmesi gündeme getirmektedir. Öte yandan, bu çalışmanın kesitsel niteliği dikkate alındığında, çocukluk çağı travmalarının öz-şefkat üzerindeki yansımalarını uzun vadede ele alan boylamsal araştırmaların gerçekleştirilmesi, nedensel bağlantıların daha sağlıklı bir çerçevede açığa çıkarılmasına katkıda bulunacaktır.

Ruh sağlığı sorunu olan kişilerin öz-şefkat düzeylerinin daha düşük olması, terapilerde öz-şefkat kapasitelerinin artırılmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Klinik çalışmalarda,

kişilerin aşırı öz-eleştiri eğilimlerini azaltmaya ve içsel şefkat temelli bir iletişim kurmalarına yardımcı olacak yöntemlerin daha yaygın hale getirilmesi önerilmektedir.

İhmal ve istismara yönelik koruyucu ve önleyici çalışmaların artırılması; kişilerin ruh sağlığını koruyabilmeleri için toplum genelinde farkındalık çalışmalarının organize edilmesi önerilmektedir. Aile içi ilişkilerinin kalitesini artırmaya yönelik faaliyetlerin yapılması, anne-babalara çeşitli destek hizmetlerinin sunulması ve boşanma aşamasında olan aileleri tespit edebilmek için tarama programlarının geliştirilmesi de etkili bir yaklaşım olacaktır.

Gelecekte yapılacak çalışmalarda, çocukluk çağı travmaları ve öz-şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmacıların, çalışma grubunu yalnızca ebeveynleri boşanmış kişilerle sınırlı tutmak yerine, farklı travmatik yaşantıları olan kişilerle yürütmesi, elde edilen sonuçların genellenebilirliğini artırabilir. Ayrıca, ebeveynleri boşanmış bireylerin çocukluk çağı travmalarını yaş değişkeni bağlamında inceleyen çalışmaların sayısının artırılması önerilmektedir.

7. KAYNAKLAR

- Abbasi, M. A., Saeidi, M., Khademi, G., & Hoseini, B. L. (2015). Child maltreatment in the worldwide: A review article. *International Journal of Pediatrics*, 3(1), 353-365. <https://doi.org/10.22038/ijp.2015.3753>
- Abukan, B. (2020). Çocukluk çağı travmalarının koruyucu aile içinde sağaltımı üzerine bir değerlendirme. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(1), 241-260. <https://doi.org/10.33417/tsh.681890>
- Açıkgöz, S. (2019). *Sosyal ve ekonomik destek hizmet modelinden yararlanan ailelerin öz şefkat ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi: Çankırı örneği* [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=-x8LHvi_hTPU0BB02nkS8Q&no=s_UWH0e6PdbNfdYBNVyvLw
- Adjorlolo, S., Adu-Poku, S., Andoh-Arthur, J., Botchway, I., & Mlyakado, B. P. (2017). Demographic factors, childhood maltreatment and psychological functioning among university students' in Ghana: A retrospective study. *International Journal of Psychology*, 52(1), 9-17. <https://doi.org/10.1002/ijop.12248>
- Ak, B. (2023). *Yenidoğan yoğun bakım ünitesinde bebeği yatan annelerde öz şefkat ve akut stres bozukluğu ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, Kafkas Üniversitesi].
- Akduman, İ. (2018). *Obez bireylerde problemlili yeme davranışları ve çocukluk çağı travmaları ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi Akademik Arşiv. <https://acikerisim.gelisim.edu.tr/items/856d1da8-1df1-460f-a1af-9b732906c9dd>
- Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlılık ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Aksu, G. G., Kılıçaslan, F., Kütük, M. Ö., Tufan, A. E., Kayar, O., et al. (2024). Parental attitudes, child mental health problems and gender factor in the divorce process. *Cukurova Medical Journal*, 49(1), 181-191. <https://doi.org/10.17826/cumj.1382571>
- Aktaran, K., & Üstündağ-Budak, A. M. (2019). Attachment theory self compassion and body image. *International Journal of Human and Behavioral Science*, 5(2), 1-17. <https://doi.org/10.19148/ijhbs.651271>
- Akyüz, E. (2020). *Çocukluk çağı travmaları ve boşanma ilişkisi: Tekirdağ Büyükşehir Belediyesi Kadın Danışma Merkezlerine başvuran bireyler örneği* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi Akademik Arşiv. <https://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/handle/11363/2243>
- Alabdulaziz, H., Alquwez, N., Almazan, J. U., Albougami, A., Alshammari, F., et al. (2020). The self-compassion scale Arabic version for baccalaureate nursing students: A validation study. *Nurse Education Today*, 89. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104420>
- Albeck, S., & Kaydar, D. (2002). Divorced mothers: Their network of friends pre-and post-divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 36(3-4), 111-138. https://doi.org/10.1300/j087v36n03_07
- Altuntaş, İ., & Arslantaş, H. (2024). Bir üniversitenin son sınıf öğrencilerinin çocukluk çağı travmalarının madde kullanımları ile ilişkisi. *Sustainable Welfare*, 2(2), 74-95.
- Amato, P. R., & Hohmann-Marriott, B. (2007). A comparison of high-and low-distress marriages that end in divorce. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 621-638. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00396.x>
- Amato, P. R., & Sobolewski, J. M. (2001). The effects of divorce and marital discord on adult children's psychological well-being. *American Sociological Review*, 66(6), 900-921. <https://doi.org/10.1177/000312240106600606>
- Anderson, S. A., & Sabatelli, R. M. (2007). *Family Interaction: A multigenerational developmental perspective* (4th ed.). Pearson. <https://archive.org/details/familyinteractio0004edande>

- APA (American Psychiatric Association). (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Aral, N., & Sağlam, M. (2012). Ebeveynleri boşanma sürecinde olan çocuklar ile ebeveynleri ile birlikte yaşayan çocukların duygularının cinsiyete göre incelenmesi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(2), 71-88. https://doi.org/10.1501/asbd_0000000019
- Ardeshirzadeh, M., Bakhtiarpour, S., Homaei, R., & Eftekhar Saadi, Z. (2021). Effectiveness of compassion therapy on self-coherence, post-divorce adjustment and negative automatic thoughts in divorced women. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 8(6), 62-71.
- Armağan, E. (2007). Çocuk ihmali ve istismarı: Psikoz tablosu sergileyen bir istismar olgusu. *New Symposium Journal*, 45(4), 170-173.
- Arslan, A. (2023a). Characteristics, types and functions of family concept. *African Educational Research Journal*, 11(1), 45-48. <https://doi.org/10.30918/aerj.111.23.001>
- Arslan, G. (2023b). My inner perfectionist and nasty side! Self-compassion, emotional health, and subjective well-being in college students. *Personality and Individual Differences*, 210. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112232>
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi].
- Aşar, N. E. (2025). *Yetişkin bireylerde çocukluk çağı olumsuz yaşantıların psikolojik sağlık ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi].
- Atalay, Z. (2023). *Mindfulness (bilinçli farkındalık) farkındalıkla anda kalabilme sanatı*. İnkılap Kitabevi.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.09.011>
- Austin, A. E., Lesak, A. M., & Shanahan, M. E. (2020). Risk and protective factors for child maltreatment: A review. *Current Epidemiology Reports*, 7, 334-342. <https://doi.org/10.1007/s40471-020-00252-3>
- Aydın, D. & Bal, Ş. N. (2022). Çocukluk çağı travmalarının yaş ve cinsiyet açısından karşılaştırılmasında yabancı çocuklar. *Ahi Bilge Dergisi (ABED)*, 2(2), 148-164.
- Aydos, S., & Yurteri-Tiryaki, A. (2023). Parçalanmış aile çocukları ve eğitimleri. H. Uysal Bayrak & K. Karataş (Eds.), *Erken çocukluk döneminde risk altındaki çocuklar ve eğitimi* içinde (pp. 167-191). Nobel.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg015>
- Bağ, Ö., & Bilginer, Ç. (2018). Çocuk izlem merkezlerinde yürütülen sağlık hizmetlerinin gözden geçirilmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 25(1), 83-89.
- Bahar, G., Savaş, H. A., & Bahar, A. (2009). Çocuk istismarı ve ihmali: Bir gözden geçirme. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(12), 51-65.
- Battal, H. (2022). *Genç yetişkin üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme becerilerinin ve öz şefkat düzeylerinin, mutluluk ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. Maltepe Üniversitesi Akademik Arşiv. <https://openaccess.maltepe.edu.tr/entities/publication/283eb18c-bea2-4187-b501-74b0c7ccd222>
- Bay, F., Elçin, R. S., Ağaslan, H. K., & Dönmez, A. G. (2024). Ebelik ve hemşirelik öğrencilerinin öz-duyarlılık düzeylerinin merhamet üzerine yordayıcılığı. *Selçuk Sağlık Dergisi*, 5(3), 271-283. <https://doi.org/10.70813/ssd.1424609>

- Bayar, Ö., & Tuzgöl Dost, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689-704. <https://doi.org/10.16986/huje.2017029306>
- Baydemir, C., Açıkgöz, A., Derince, D., Kaya, Y., Ongun, E., et al. (2014). The effect of childhood trauma life on self-esteem in school of health students in a province of Western Turkey. *Life Science Journal*, 11(11), 749-757.
- Beresford A. (2016). *The compassionate mind: A correlational investigation into the relationship between self-compassion and compassion for others* [Unpublished dissertation, Manchester Metropolitan University]. <https://e-space.mmu.ac.uk/617868/1/Journal%20Report%20MMU%20Journal.pdf>
- Berkowitz, C. D. (2001). Fatal child neglect. *Advances in Pediatrics*, 48(1), 331-361. [https://doi.org/10.1016/s0065-3101\(23\)00082-8](https://doi.org/10.1016/s0065-3101(23)00082-8)
- Bernstein, D. P., Fink, L., Handelsman, L., Foote, J., Lovejoy, M., et al. (1994). Initial reliability and validity of a new retrospective measure of child abuse and neglect. *American Journal of Psychiatry*, 151(8), 1132-1136. <https://doi.org/10.1176/ajp.151.8.1132>
- Bernstein, D. P., Stein, J. A., Newcomb, M. D., Walker, E., Pogge, D., et al. (2003). Development and validation of a brief screening version of the childhood trauma questionnaire. *Child Abuse & Neglect*, 27(2), 169-190.
- Bilici, A. B. (2014). Boşanma sürecinin çocuklar üzerindeki psiko-sosyal etkileri. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(2), 79-110. <https://doi.org/10.18505/cuifd.254667>
- Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26(5), 359-371. <https://doi.org/10.1002/smi.1305>
- Björkenstam, E., Burström, B., Brännström, L., Vinnerljung, B., Björkenstam, C., et al. (2015). Cumulative exposure to childhood stressors and subsequent psychological distress. *An Analysis of US Panel Data*, 142, 109-117. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.08.006>
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219-230. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967>
- Brewer, M. M. (2010). *The effects of child gender and child age at the time of parental divorce on the development of adult depression* [Doctoral dissertation, Walden University]. ProQuest Dissertations & Theses Global. <https://www.proquest.com/docview/502127902?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true&sourcetype=Dissertations%20&%20Theses>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Butchart, A., Phinney-Harvey, A., Mian, M., & Fűrnis, T. (2016). *Çocuklara kötü muamelenin önlenmesi: bu konuda harekete geçilmesine ve kanıt toplanmasına yönelik bir kılavuz* (T. Kahane, Eds.; G. Ergin Rempfler, Trans.). Uluslararası Çocuk Merkezi Derneği. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43499/9241594365_tur.pdf
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgül, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2023). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Caldwell, M., & Henry, P. (2017). Transformative and restorative consumption behaviors following attachment trauma. *Psychology & Marketing*, 34(8), 761-771. <https://doi.org/10.1002/mar.21020>
- Canham, S. L., Mahmood, A., Stott, S., Sixsmith, J., & O'Rourke, N. (2014). 'Til divorce do us part: Marriage dissolution in later life. *Journal of Divorce & Remarriage*, 55(8), 591-612. <https://doi.org/10.1080/10502556.2014.959097>

- Cao, N. N., & Espinosa, P. P. (2025). Parenting styles and study engagement among higher vocational nursing students: The mediating role of self-compassion. *Collegian*, 32(3), 174-181. <https://doi.org/10.1016/j.colegn.2025.04.003>
- Chemtob, C. M., Gudiño, O. G., & Laraque, D. (2013). Maternal posttraumatic stress disorder and depression in pediatric primary care: Association with child maltreatment and frequency of child exposure to traumatic events. *JAMA Pediatrics*, 167(11), 1011-1018. <https://doi.org/10.1001/Jamapediatrics.2013.2218>
- Children's Bureau. (2023). *Child maltreatment 34th year of reporting*. <https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/documents/cb/cm2023.pdf>
- Christian, C. W. (2015). The evaluation of suspected child physical abuse. *Pediatrics*, 135(5). <https://doi.org/10.1542/peds.2015-0356>
- Csorba, R., Atas-Elfrink, Z., & Tsikouras, P. (2024). Diagnosis of child sexual abuse. *Journal of Clinical Medicine*, 13(23). <https://doi.org/10.3390/jcm13237297>
- Cunha, M., Galhardo, A., & Pinto-Gouveia, J. (2016a). Experiential avoidance, self-compassion, self-judgment and coping styles in infertility. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 10, 41-47. <https://doi.org/10.1016/J.srhc.2016.04.001>
- Cunha, M., Xavier, A., & Castilho, P. (2016b). Understanding self-compassion in adolescents: Validation study of the self-compassion scale. *Personality and Individual Differences*, 93, 56-62.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve davranışı psikolojinin temel kavramları*. Remzi Kitabevi.
- Çağatay, S. E. (2014). *Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmatik yaşantı düzeyi ile bağlanma stilleri ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=6GTF00g0ZyYE1eSA9hsNCg&no=NWkVXKeSwbj1GCMJDesg1g>
- Çakmak-Tolan, Ö. (2023). Boşanma ve etkileri: Çocuklar ve ergenler üzerindeki psikolojik sonuçları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 50, 321-338. <https://doi.org/10.52642/susbed.1221560>
- Çavuşoğlu, F. (2020). Cinsiyet gruplarına göre çocukluk çağı travma düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(73), 575-581.
- Davarinejad, O., Ghasemi, A., Hall, S. S., Meyers, L. S., Shirzadifar, M., et al. (2022). Give yourself a break: Self-compassion mediates insecure attachment and divorce maladjustment among Iranian women. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(8), 2340-2365. <https://doi.org/10.1177/02654075221077971>
- Demirtaş, S. (2024). *Çocukluk çağı travmaları ile öz şefkat ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi].
- Deniz, M. E., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151>
- Dewi, N. U., Danyalin, A. M., Wahyu, A. M., & Chusniyah, T. (2021). Self compassion sebagai prediktor optimisme pada mahasiswa universitas negeri malang yang orang tuanya bercerai. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 14-25.
- Dilmaç-Pınar, Ş. (2020) *Hemşirelik öğrencilerin psikolojik sağlık ve öz-şefkat düzeylerinin belirlenmesi* [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. ProQuest Dissertations & Theses. <https://www.proquest.com/docview/2617330518?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true&sourcetype=Dissertations%20&%20Theses>
- Dilsiz, H., & Mağden, D. (2015). *Öğretmenlerin çocuk istismar ve ihmali konusunda bilgi ve risk tanuma düzeylerinin tespit edilmesi*. Uluslararası Katılımlı III. Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Kongresi "Erken Müdahale,"

- 678-694. https://unis.ahievran.edu.tr/yayin-detay/2_Cp8tCZK_83/ogretmenlerin-cocuk-istismar-ve-ihmali-konusunda-bilgi-ve-risk-tanima-duzeylerinin-tespit-edilmesi
- Doğruer, N., Gökçaya, F., Volkan, E., & Güleç, M. (2022). Predictors of psychological resilience: Childhood trauma experiences and forgiveness. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(Ek 1), 242-250. <https://doi.org/10.18863/pgy.1160408>
- Døssing, M., Nilsson, K. K., Svejstrup, S. R., Sørensen, V. V., Straarup, K. N., et al. (2015). Low self-compassion in patients with bipolar disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 60, 53-58. <https://doi.org/10.1016/J.comppsy.2015.03.010>
- Doucet, J., & Aseltine, R. H. (2003). Childhood family adversity and the quality of marital relationships in young adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(6), 818-842. <https://doi.org/10.1177/0265407503206006>
- Douglas, V. I. (2020). Review on the effects of divorce on children. *Journal of Current Issues in Arts and Humanities*, 6(1), 67-74.
- Douthit, N., Kiv, S., Dwolatzky, T., & Biswas, S. (2015). Exposing some important barriers to health care access in the rural USA. *Public Health*, 129(6), 611-620. <https://dx.doi.org/10.1016/j.puhe.2015.04.001>
- Dryden, W., & Still, A. (2006). Historical aspects of mindfulness and self-acceptance in psychotherapy. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 3-28. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0026-1>
- Dubowitz, H., & Bennett, S. (2007). Physical abuse and neglect of children. *The Lancet*, 369(9576), 1891-1899. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(07\)60856-3](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(07)60856-3)
- Dzwonkowska, I., & Zak-Lykus, A. (2015). Self-compassion and social functioning of people-research review. *Polish Psychological Bulletin*, 46(1), 82-87. <https://doi.org/10.1515/ppb-2015-0009>
- Eker, H., & Kaya, M. (2018). Examining university students' self-compassion and compassionate love levels in terms of perceived parental attitudes. *Journal of Education and Training Studies*, 6(11), 49-56. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i11.3407>
- Elmas, Ç., & Adak, N. (2023). Türkiye’de boşanma nedenlerinin toplumsal kökenleri ve boşanma sonrası deneyimler. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 43(1), 84-97. <https://doi.org/10.26650/sj.2023.43.1.0030b>
- Erdem-Direk, S., Pirinççi, E., & Küçük, B. (2024). Elazığ ilinde sağlıklı hayat merkezlerine başvuran yetişkinlerde çocukluk çağı travmaları ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 38(2), 127-134.
- Fang, X., Fry, D. A., Ji, K., Finkelhor, D., Chen, J., et al. (2015). The burden of child maltreatment in China: A systematic review. *Bulletin of the World Health Organization*, 93(3), 176-185. <https://doi.org/10.2471/blt.14.140970>
- Ferragut, M., Rueda, P., Cerezo, M. V., & Ortiz-Tallo, M. (2020). What do we know about child sexual abuse? Myths and truths in Spain. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(1-2), 757-775. <https://doi.org/10.1177/0886260520918579>
- Ferrari, M., Hunt, C., Harryunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., et al. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10, 1455-1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
- Fleming, J., Mullen, P. E., Sibthorpe, B., & Bammer, G. (1999). The long-term impact of childhood sexual abuse in Australian women. *Child Abuse & Neglect*, 23(2), 145-159. [https://doi.org/10.1016/S0145-2134\(98\)00118-5](https://doi.org/10.1016/S0145-2134(98)00118-5)
- Forman, E., & Herbert, J. (2006). *Acceptance and commitment therapy: Similarities and differences with cognitive therapy*.

<https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=7dd96c6401becfb9d534faf7b81ac7bb8130dedb> adresinden 25 Şubat 2025 tarihinde alınmıştır.

- Francis, L., & Pearson, D. (2019). The recognition of emotional abuse: Adolescents' responses to warning signs in romantic relationships. *Journal of Interpersonal Violence, 36*(17-18), 8289-8313. <https://doi.org/10.1177/0886260519850537>
- Gedik, Z. (2019). Self-compassion and health-promoting lifestyle behaviors in college students. *Psychology, Health & Medicine, 24*(1), 108-114. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1503692>
- Geniş, M., Toker, B., & Şakiroğlu, M. (2019). Boşanmanın çocuklara etkisi, çocuğa söylenmesi ve ebeveyn yabancılaşması: Derleme çalışması. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 3*(3), 190-199.
- Germer, C. K. (2020). *Öz şefkatli farkındalık: Tahrip edici duygularla başa çıkabilmek* (Ünlü Haktanır, H., Çev.). Diyojen Yayıncılık.
- Germer, C., & Neff, K. (2019). Mindful Self-Compassion (MSC). I. Ivtzan (Eds.), *In Handbook of Mindfulness-Based Programmes: Mindfulness Interventions from Education to Health and Therapy* (pp. 357-367). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315265438-28>
- Gilbert, P. (2008). Developing a compassion-focused approach in cognitive behavioural therapy. G. Simos (Eds.), *Cognitive behaviour therapy* (pp. 205-220). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203884683>
- Gilbert, P., & Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people. *Memory, 12*(4), 507-516. <https://doi.org/10.1080/09658210444000115>
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 13*(6), 353-379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 84*(3), 239-255. <https://doi.org/10.1348/147608310X526511>
- Graves, J. M., Abshire, D. A., Koontz, E., Mackelprang, J. L. (2024). Identifying challenges and solutions for improving access to mental health services for rural youth: Insights from adult community members. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 21*(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph21060725>
- Guo, T., Jiang, D., Kuang, J., Hou, M., Gao, Y., et al. (2023). Mindfulness group intervention improved self-compassion and resilience of children from single-parent families in Tibetan areas. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 51*. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2023.101743>
- Güler, N., Uzun, S., Boztaş, Z., & Aydoğan, S. (2002). Anneleri tarafından çocuklara uygulanan duygusal ve fiziksel istismar/ihmal davranışı ve bunu etkileyen faktörler. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 24*(3), 128-134.
- Gümüş, C. (2017). *Ebeveynleri boşanmış 21 yaş ve üzeri yetişkin bireylerin kişilerarası ilişkilerindeki bağlanma modelleri ve ayrılma kaygılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi].
- Güner, Ş. İ., Güner, S., & Şahan, M. H. (2010). Çocuklarda sosyal ve medikal bir problem; istismar. *Van Tıp Dergisi, 17*(3), 108-113.
- Gürkan, İ. (2021). *Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının çocukluk çağı yaşantıları ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi].
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2013). *Multivariate data analysis*. Pearson Education Limited.

- Hawkins, A. J., Willoughby, B. J., & Doherty, W. J. (2012). Reasons for divorce and openness to marital reconciliation. *Journal of Divorce & Remarriage*, 53(6), 453-463. <https://doi.org/10.1080/10502556.2012.682898>
- Hecker, T., Boettcher, V. S., Landolt, M. A., & Hermenau, K. (2019). Child neglect and its relation to emotional and behavioral problems: A cross-sectional study of primary school-aged children in Tanzania. *Development and Psychopathology*, 31(1), 325-339. <https://doi.org/10.1017/S0954579417001882>
- Heffernan, M., Quinn-Griffin, M. T., McNulty, S. R., & Fitzpatrick, J. J. (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nursing Practice*, 16(4), 366-373. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172x.2010.01853.x>
- Heidweiller, E. J., & Klaassen, M. C. (2021). (Self)-compassion as an antidote for psychopathology. *Tijdschrift Voor Psychiatrie*, 63(4), 287-293.
- Helvacı-Çelik, F. G., & Hocaoğlu, Ç. (2018). Çocukluk çağı travmaları: Bir gözden geçirme. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(4), 695-711. <https://doi.org/10.31832/smj.454535>
- Herman, J. L. (2016). *Travma ve iyileşme şiddetin sonuçları, ev içi istismardan siyasi teröre* (T. Tosun, Çev.). Literatür Yayınları.
- Hermansyah, M. T. (2019). Relationship between self compassion and resilience among adolescents whose parents are divorced. *PEOPLE: International Journal of Social Sciences*, 5(2), 162-169. <https://doi.org/10.20319/pijss.2019.52.162169>
- Hildyard, K. L., & Wolfe, D. A. (2002). Child neglect: Developmental issues and outcomes. *Child Abuse & Neglect*, 26(6-7), 679-695. [https://doi.org/10.1016/s0145-2134\(02\)00341-1](https://doi.org/10.1016/s0145-2134(02)00341-1)
- Hobbs, C. J., Hans, H. G. I., & Wynne, J. M. (1999). *Child abuse and neglect: A clinician's handbook* (2nd ed.). NY: Churchill Livingstone.
- Hopf, S. M. (2015). Most children adjust to the negative effects of divorce. R. Espejo (Eds.), *In divorce and children* (pp. 11-24). Greenhaven Publishing LLC.
- Honor, G. (2012). Emotional maltreatment. *Journal of Pediatric Health Care*, 26(6), 436-442. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2011.05.004>
- Hovens, J. G. F. M., Wiersma, J. E., Giltay, E. J., Van Oppen, P., Spinhoven, P., et al. (2010). Childhood life events and childhood trauma in adult patients with depressive, anxiety and comorbid disorders vs. controls. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 122(1), 66-74. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2009.01491.x>
- Hyde, J. S. (2005). The gender similarities hypothesis. *American Psychologist*, 60(6), 581-592. <https://doi:10.1037/0003-066X.60.6.581>
- Indrawati, T., & Dewi, L. (2022). The psychosocial growth of preschool-age children from broken home families. *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 204-216. <https://doi.org/10.24042/ajipaud.v5i2.14296>
- Ismail, B. (2023). Description of the impact of divorce on the psychic condition of children. *Journal of Asian-African Focus in Health*, 1(1), 25-31. <https://doi.org/10.71435/595676>
- İlkim, Ö. (1997). *Çocuk ve aile: Çocuk olmak*. Kök Yayıncılık.
- İme, Y., & Taş, B. (2018). The investigation of relationships between childhood traumatic events and self-compassion among adolescents. *Research on Education and Psychology*, 2(2), 136-143.
- Jain, A. M. (1999). Emergency department evaluation of child abuse. *Emergency Medicine Clinics of North America*, 17(3), 575-593. [https://doi.org/10.1016/S0733-8627\(05\)70083-3](https://doi.org/10.1016/S0733-8627(05)70083-3)

- Játiva, R., & Cerezo, M. A. (2014). The mediating role of self-compassion in the relationship between victimization and psychological maladjustment in a sample of adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 38(7), 1180-1190. <https://dx.doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.04.005>
- Jaudes, P. K., & Mackey-Bilaver, L. (2008). Do chronic conditions increase young children's risk of being maltreated?. *Child Abuse & Neglect*, 32(7), 671-681. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2007.08.007>
- Jenny, C., Christian, C., Hibbard, R. A., Kellogg, N. D., Spivak, B. S., et al. (2007). Recognizing and responding to medical neglect. *Pediatrics*, 120(6), 1385-1389. <https://doi.org/10.1542/peds.2007-2903>
- Joeng, J. R., Turner, S. L., Kim, E. Y., Choi, S. A., Lee, Y. J., et al. (2017). Insecure attachment and emotional distress: Fear of self-compassion and self-compassion as mediators. *Personality and Individual Differences*, 112, 6-11. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.048>
- John, O. E., & Ehigie, J. O. (2015). Family life education: a vital tool for reducing marital instability (divorce) among youths in Nigeria. *International Journal of Humanities and Social Science*, 5(2), 222-226.
- Johnson, C. F. (2004). Child sexual abuse. *The Lancet*, 364 (9432), 462-470. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(04\)16771-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(04)16771-8)
- Johnson, E. A., & O'Brien, K. A. (2013). Self-compassion soothes the savage EGO-threat system: Effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(9), 939-963. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.9.939>
- Juniarly, A., Mardhiyah, S. A., & Fitri, N. G. (2021). Rumination in children from broken home: Can self-compassion and emotional intelligence reduce rumination?. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 3(2), 70-78. <https://doi.org/10.26555/jptp.v3i2.21972>
- Karaçay, R., & Güloğlu, B. (2022). Çocukluk çağı travmaları ve sağlıklı aile-ebeveynlik risk faktörlerinin incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 327-351. <https://doi.org/10.51725/etad.1159638>
- Karagöz, Ş., & Uzunbacak, H. H. (2023). Öz-şefkat konusunda yayınlanan makalelerin bibliyometrik analizi. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi*, 6(2), 410-420. <https://doi.org/10.33712/mana.1276099>
- Karahan, S. (2022). *Yetişkin bireylerde çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlüğü ile aleksitimi ve obsesif inanislar arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Dicle Üniversitesi]. Dicle Üniversitesi Akademik Arşiv. <https://acikerisim.dicle.edu.tr/items/4953a977-3c85-4fe5-9bc8-bf96c711d051>
- Karakasidou, E., Raftopoulou, G., & Stalikas, A. (2020). Investigating differences in self-compassion levels: Effects of gender and age in a Greek adult sample. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 25(1), 164-177. https://doi.org/10.12681/psy_hps.25344
- Karaoğlu, M., & Erzi, S. (2019). Yeme tutumları ve travmatik yaşantılar: Öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatrisi ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 145-151. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.19.1.18>
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel.
- Kasingku, J. D., Sanger, A. H., & Gumolung, D. A. G. (2022). Dampak broken home pada Anak Muda dan Solusinya. *Koloni: Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(4), 313-319. <https://doi.org/10.31004/koloni.v1i4.325>
- Kaya-Örk, E. (2021). Bağlanma kuramı çerçevesinde aldatma ve boşanma. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 248-263. <https://doi.org/10.21733/ibad.850705>
- Kaye, S. H. (1989). The impact of divorce on children's academic performance. *Journal of Divorce*, 12(2-3), 283-298. https://doi.org/10.1300/j279v12n02_16
- Kaymak-Özmen, S. (2004). Aile içinde öfke ve saldırganlığın yansımaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37(2), 27-39.

- Kelly, A. C., Vimalakanthan, K., & Carter, J. C. (2014). Understanding the roles of self-esteem, self-compassion, and fear of self-compassion in eating disorder pathology: An examination of female students and eating disorder patients. *Eating Behaviors, 15*(3), 388-391. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.04.008>
- Khaleque, A. (2015). Perceived parental neglect, and children's psychological maladjustment, and negative personality dispositions: A meta-analysis of multi-cultural studies. *Journal of Child and Family Studies, 24*, 1419-1428. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9948-x>
- Kır-Demirhan, A. (2020). *Beliren yetişkinlerin iyi oluşlarının öz şefkat ve bağlanma özellikleri bakımından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. Maltepe Üniversitesi Akademik Arşiv. <https://openaccess.maltepe.edu.tr/entities/publication/78434e78-4dae-4bb4-9b02-c2ef5f02589a>
- Kıran, E., & Bölükbaşı, A. (2021). Sosyo-ekonomik bir gösterge olarak boşanma: Tekirdağ ili örneği. *JOEEP: Journal of Emerging Economies and Policy, 6*(1), 165-187.
- Kıran, E., Erdoğan, Y., & Sümengen, N. C. (2024). Yeme tutumları ile öz şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi, 9*(1), 95-114. <https://doi.org/10.62393/aurum.1472141>
- Tekin, H. H., & Kırloğlu, M. (2020). Adaptation of Childhood Trauma Questionnaire (CTQ) to Turkish Culture: Validity and reliability. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 11*(2), 325-335. <https://doi.org/10.36362/gumus.665174>
- Kibal'chenko, I. A., Eksakusto, T. V., & Volkova, E. V. (2019). Cognitive content of the "family" concept in youth. *European Proceedings of Social and Behavioral Sciences, ICEEPSY 2019*. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2019.11.41>
- Kitano, M., van der Does, F. H., Saito, T., Giltay, E. J., Chiba, T., et al. (2024). Self-compassion as a protective factor against post-traumatic stress symptoms induced by adverse childhood experiences: A cross-sectional study among Japan air self-defense force new recruits. *Journal of Psychiatric Research, 180*, 204-212. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.10.010>
- Kiye, S. (2023). *Ergenlerde duyarlı sevgi ile öz-şefkat arasındaki ilişki*. Balkan 9th International Conference on Social Sciences, 584-594, October 6-8, Edirne, Turkey.
- Kobulsky, J. M., Dubowitz, H., & Xu, Y. (2020). The global challenge of the neglect of children. *Child Abuse & Neglect, 110*. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104296>
- Koca, G. Y., Coşkun, E., & Arıca, O. T. (2024). Çocukluk çağı travmaları ile şiddete yönelik tutumlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi, 12*(2), 669-691. <https://doi.org/10.33715/inonusaglik.1463190>
- Kohli, H., Wampole, D., Kohli, A., & Polyakova, D. (2022). Association between self-compassion and demographics of university students adjusted by gratitude. *International Journal of Progressive Education, 18*(6), 15-28. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2022.477.2>
- Korolevskaia, A., & Yampolskaya, S. (2022). The consequences of childhood emotional abuse: A systematic review and content analysis. *Families in Society, 104*(2), 167-178. <https://doi.org/10.1177/10443894221124565>
- Kotera, Y., Martínez-Rives, N. L., Aldeh, M., Colman, R., Veasey, C., et al. (2024). Cross-cultural psychology and compassion. *Encyclopedia, 4*(4), 1509-1519. <https://doi.org/10.3390/encyclopedia4040098>
- Köksal, H. (2008). Çocukluk, değişen dünya ve tarih öğretiminden beklentiler. *Journal of International Social Research, 1*(4), 389-396.
- Koroğlu-İnalı, F. (2024). *Toplumsal cinsiyet bağlamında boşanmış kadınların perspektifinden boşanma deneyimleri: Şanlıurfa örneği* [Yüksek lisans tezi, Harran Üniversitesi]. Harran Üniversitesi Açık Erişim Sistemi. <https://acikerisim.harran.edu.tr:8080/jspui/handle/11513/4099>

- Köseoğlu, V., Bütün-Ayhan, A., & Beyazıt, U. (2021). Medical neglect towards children: Causes, impacts, prevention. *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(3), 665-674. <https://doi.org/10.5336/healthsci.2020-78583>
- Krieger, T., Martig, D. S., van Den Brink, E., & Berger, T. (2016). Working on self-compassion online: A proof of concept and feasibility study. *Internet Interventions*, 6, 64-70. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2016.10.001>
- Kütük, M. Ö., & Bilaç, Ö. (2017). Çocuklarda ve adölesanlarda duygusal istismar ve ihmal. *Türkiye Klinikleri Dergisi*, 3(3), 181-187.
- Lan, X., & Sun, Q. (2022). Exploring psychosocial adjustment profiles in Chinese adolescents from divorced families: The interplay of parental attachment and adolescent's gender. *Current Psychology*, 41, 5832-5848. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01097-1>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Lev-Ari, R. K., Aloni, R., Margalit, D., & Ben Ari, A. (2024). Shared trauma: Examining the moderating role of parental psychological flexibility and self-compassion on PTSD and distress in refugee families. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 33. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100826>
- Lima, A. R., Mello, M. F., & de Jesus-Mari, J. (2010). The role of early parental bonding in the development of psychiatric symptoms in adulthood. *Current Opinion in Psychiatry*, 23(4), 383-387. <https://DOI:10.1097/YCO.0b013e32833a51ce> DOI:10.1097/yc0.0b013e32833a51ce
- Linnard-Palmer, L., & Kools, S. (2004). Parents' refusal of medical treatment based on religious and/or cultural beliefs: The law, ethical principles, and clinical implications. *Journal of Pediatric Nursing*, 19(5), 351-356. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2004.05.014>
- Listiyandini, R. A., & Kusristanti, C. (2019). Depression and mindfulness among adolescents with parental divorce. *1st annual international conference on social sciences and humanities (AICOSH 2019)* (pp. 140-143). Atlantis Press.
- Lund, N. (2021). Impact of divorce on a child in the classroom. *International Journal of Education, Technology and Science*, 1(3), 30-45.
- Macbeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- Maganty, A., Byrnes, M. E., Hamm, M., Wasilko, R., Sabik, L. M., et al. (2023). Barriers to rural health care from the provider perspective. *Rural and Remote Health*, 23(2). <https://doi.org/10.22605/RRH7769>
- Mahendra, J. P., Rahayu, F., & Ningsih, B. S. (2022). Dampak keluarga broken home terhadap perkembangan sosial emosional anak usia 5-6 tahun (studi kasus di tk Sedesa Tegal Maja Lombok Utara). *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(2), 562-566. <https://doi.org/10.58258/jupe.v7i2.3824>
- Mameghani, S. S., Taşan, D., & Saylan, E. (2020). Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat, hasbilik ve affetme düzeylerinin incelenmesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 12(2), 220-244.
- Mavis-Hetherington, E., & Stanley-Hagan, M. (1999). The adjustment of children with divorced parents: A risk and resiliency perspective. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 40(1), 129-140. <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00427>
- Meriç-Genç, Z. (2020). *Z kuşağı üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile öz şefkat ve bilişsel esneklik seviyesi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi] Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=3ZTcqWHXPXbcWpx0btitJw&no=pScrP5hIGjh5DL4hQPGS5A>

- Minen, S. N. (2022). *Çocukluk çağı ruhsal travmalarının problem çözme becerileri, aile işlevselliği ve yaşam kalitesi üzerindeki rolü* [Tıpta uzmanlık tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi].
- Momtaz, V., Mansor, M., Talib, M. A., Kahar, R. B. T., & Momtaz, T. (2022). Emotional Abuse Questionnaire (EAQ): A new scale for measuring emotional abuse and psychological maltreatment. *Japanese Psychological Research*, 64(1), 1-11. <https://doi.org/10.1111/jpr.12312>
- Mortelmans, D. (2021). Causes and consequences of family dissolution in europe and post-divorce families. N. F. Schneider & M. Kreyenfeld (Eds.), *In research handbook on the sociology of the family* (pp. 232-247). Edward Elgar Publishing. <https://doi.org/10.4337/9781788975544.00024>
- Mukba, G., Akgün, G. E., & Yayla, A. (2023). Aile aidiyetine çok yönlü bakış. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 60, 29-43. <https://doi.org/10.53568/yyusbed.1277271>
- Murn, L. T., & Steele, M. R. (2020). What matters most? Age and gender differences in self-compassion and body attitudes among college students. *Counselling Psychology Quarterly*, 33(4), 541-560. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1605334>
- Navarro-Gil, M., Lopez-del-Hoyo, Y., Modrego-Alarcón, M., Montero-Marin, J., Van Gordon, W., et al. (2020). Effects of Attachment-Based Compassion Therapy (ABCT) on self-compassion and attachment style in healthy people. *Mindfulness*, 11, 51-62. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0896-1>
- NCTSN (National Child Traumatic Stress Network), (2025). *Age-related reactions to a traumatic event*. https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/age_related_reactions_to_traumatic_events.pdf adresinden 27 Mayıs 2025 tarihinde alınmıştır.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27-37.
- Neff, K. D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. J. Bauer & H. A. Wayment (Eds.), *In transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 95-105). American Psychological Association Books. <https://doi.org/10.1037/11771-009>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2015). The five myths of self-compassion what keeps us from being kinder to ourselves? *Psychotherapy Networker*, 39(5), 30-35.
- Neff, K. D. (2016). Does self-compassion entail reduced self-judgment, isolation, and over-identification? a response to Muris, Otgaar, and Petrocchi (2016). *Mindfulness*, 7, 791-797. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0531-y>
- Neff, K. D. (2022). *Öz şefkat kendine nazik olmanın kanıtlanmış gücü* (E. Güldemler, Çev.). Diyojen Yayıncılık.
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>

- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Ngambi, S. N., Ndhlovu, D., & Changala, M. (2023). Popular literature on post-divorce traumatic experiences. *International Journal of Social Science Humanity & Management Research*, 2(4), 212-217. <https://doi.org/10.58806/ijsshmr.2023.v2i4n03>
- Nguyen, T. P., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Childhood abuse and later marital outcomes: Do partner characteristics moderate the association?. *Journal of Family Psychology*, 31(1), 82-92. <https://doi.org/10.1037/fam0000208>
- Nielsen, L. (2014). Shared physical custody: Summary of 40 studies on outcomes for children. *Journal of Divorce & Remarriage*, 55(8), 613-635. <https://doi.org/10.1080/10502556.2014.965578>
- Ogle, C. M., Miller, T. L., Fisher, J. E., Zhou, J., & Cozza, S. J. (2022). Latent classes of child neglect types and associated characteristics. *Child Abuse & Neglect*, 134. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105909>
- Olofsson, E. (2019). *Children of divorce: Long-term psychological effects and neurological consequences* [Bachelor thesis, University of Skövde]. Digitala Vetenskapliga Arkivet. <https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1349746&dsid=7328>
- Orange, D. M. (2006). For whom the bell tolls: Context, complexity, and compassion in psychoanalysis. *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, 1(1), 5-21. https://doi.org/10.2513/s15551024ijpsp0101_2
- Ova, M. (2023). *Üniversite öğrencilerinde aile iklimi ile çocukluk çağı travmaları ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Akademik Arşiv Sistemi. <https://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12436/6211>
- Öngider, N. (2013). Boşanmanın çocuk üzerindeki etkileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(2), 140-161. <https://doi.org/10.5455/cap.20130510>
- Örsel, S., Karadağ, H., Karaoğlan Kahiloğulları, A., Akgün Aktaş, E. (2011). Psikiyatri hastalarında çocukluk çağı travmalarının sıklığı ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12, 130-136
- Özcan, Ç., Saç-Ünsal, R., & Taşar, M. A. (2018). İstismara uğradığını belirten ergenlerin sosyodemografik özellikleri. *Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi*, 12(1), 18-25. <https://doi.org/10.12956/tjpd.2017.278>
- Özden, E. (2021). *Postpartum depresyon ile öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi]. İstanbul Okan Üniversitesi Akademik Veri Sistemi. <https://gcris.okan.edu.tr/entities/publication/456da3e0-7f6e-4c6b-a5cd-2990e0484509>
- Özgörenek, E., & Yılmaz, H. (2024). Aile istikrarsızlığı kavramına bir bakış: Sistemik bir analiz. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 7(1), 1-22. <https://doi.org/10.58434/apdad.1448262>
- Özpeynirci, R., & Kırmızı, C. (2020). Öz şefkat kavramı ve örgütsel yansımaları. *Business & Management Studies: An International Journal*, 8(3), 2924-2952. <https://doi.org/10.15295/bmij.v8i3.1559>
- Paavilainen, E., & Tarkka, M. T. (2003). Definition and identification of child abuse by Finnish public health nurses. *Public Health Nursing*, 20(1), 49-55. <https://doi.org/10.1046/j.1525-1446.2003.20107.x>
- Padem, H., Göksu, A. & Konaklı, Z. (2012). *Araştırma yöntemleri (SPSS uygulamalı)*. Saraybosna: IBU Publications.
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy*, 83(2), 129-143. <https://doi.org/10.1348/147608309x471000>

- Payne, J. A., Price, C. J., Cox, R. B., & Brosi, M. W. (2024). Reasons couples divorce: Differences by sex, race, and education level. *Family Transitions*, 65(6), 409-433. <https://doi.org/10.1080/28375300.2024.2400422>
- Pechtel, P., Lyons-Ruth, K., Anderson, C. M., & Teicher, M. H. (2014). Sensitive periods of amygdala development: the role of maltreatment in preadolescence. *NeuroImage*, 97, 236-244. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2014.04.025>
- Peltonen, K., Ellonen, N., Larsen, H. B., & Helweg-Larsen, K. (2010). Parental violence and adolescent mental health. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 19, 813-822. <https://doi.org/10.1007/s00787-010-0130-8>
- Peng, Y., & Ishak, Z. (2025). Self-compassion as a mediator of attachment anxiety, attachment avoidance, and complex PTSD in college students with adverse childhood experiences. *Scientific Reports*, 15(1).
- Perry, B. D., & Winfrey, O. (2024). *Ne oldu sana? Travma, psikolojik dayanıklılık ve iyileşme üzerine sohbetler* (E. Okan Gezmiş, Çev.; 1. Basım). Koridor Yayıncılık.
- Pickhardt, C. (2015). Divorce affects young children differently than adolescents. E. Roman (Eds.), *In divorce and children* (pp. 24-29). Greenhaven Publishing LLC.
- Pohl, S., Steuwe, C., Mainz, V., Driessen, M., & Beblo, T. (2020). Borderline personality disorder and childhood trauma: Exploring the buffering role of self-compassion and self-esteem. *Journal of Clinical Psychology*, 77(3), 837-845. <https://doi.org/10.1002/jclp.23070>
- Polat, O. (2017). Şiddet. *Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi*, 22(1), 15-34.
- Polat, O. (2019). *Tüm boyutlarıyla çocuk istismarı-1*. Seçkin Yayıncılık.
- Potter, R. F., Yar, K., Francis, A. J., & Schuster, S. (2014). Self-compassion mediates the relationship between parental criticism and social anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 33-43.
- Qamar, A. H., & Faizan, H. F. (2021). Reasons, impact, and post-divorce adjustment: Lived experience of divorced women in Pakistan. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(5), 349-373. <https://doi.org/10.1080/10502556.2021.1871840>
- Quinlan, H. M., Hadden, K. L., & Storey, D. P. (2022). The relationship between self-compassion, childhood maltreatment and attachment orientation in high-risk adolescents. *Youth & Society*, 54(5), 890-906. <https://doi.org/10.1177/0044118X211002857>
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757-761. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.023>
- Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M., & Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: Self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology*, 58(2), 272-278. <https://doi.org/10.1037/a0023041>
- Reffi, A. N., Boykin, D. M., & Orcutt, H. K. (2019). Examining pathways of childhood maltreatment and emotional dysregulation using self-compassion. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 28(10), 1269-1285. <https://doi.org/10.1080/10926771.2018.1485810>
- Richardson, S., & McCabe, M. P. (2001). Parental divorce during adolescence and adjustment in early adulthood. *Adolescence*, 36(143), 467-489.
- Rogers, C. R. (1970). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Company.
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2004). Problems related to abuse and neglect. R. Cancro & N. Sussman (Eds.), *in Kaplan & Sadock's concise textbook of clinical psychiatry* (9th ed.), (pp. 370-376). Lippincott Williams & Wilkins a Wolters Kluwer Company.

- Sanwald, S., Montag, C., & Kiefer, M. (2023). Association between parental separation, childhood trauma, neuroticism, and depression: a case control study. *Frontiers in Psychiatry* 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1112664>
- Sarı, S. A. (2023). Boşanma ve çocuk. E. S. Ercan, Ö. Bilaç, İ. Perçinel Yazıcı, A. E. Tufan, M. Ö. Kütük, & H. Kandemir (Eds.), *0-6 yaş dönem çocuğu ruhsal gelişimi ve ruh sağlığı aileler ve öğretmenler için rehber* (pp. 221-226). Akademisyen Kitabevi.
- Saunders, B. E., Villeponteaux, L. A., Lipovsky, J. A., Kilpatrick, D. G., & Veronen, L. J. (1992). Child sexual assault as a risk factor for mental disorders among women: A community survey. *Journal of interpersonal violence*, 7(2), 189-204. <https://doi.org/10.1177/08862609200700200>
- Sayın, P., & Karaaziz, M. (2024). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmasının depresif belirtiler ile öz-şefkat ilişkisinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences (IJSS)*, 8(34),181-201. <https://doi:10.52096/usbd.8.34.11>
- Sbarra, D. A., Smith, H. L., & Mehl, M. R. (2012). When leaving your ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological Science*, 23(3), 261-269. <https://doi.org/10.1177/0956797611429466>
- Schaan, V. K., & Vögele, C. (2016). Resilience and rejection sensitivity mediate long-term outcomes of parental divorce. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 25, 1267-1269. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0893-7>
- Sedlack, A. J., & Broadhurst, D. D. (1996). *Third national incidence study of child abuse and neglect*. Washington, DC: US Department of Health and Human Services. <https://ojjdp.ojp.gov/sites/g/files/xyckuh176/files/pubs/juvoff/neglect.html#:~:text=,with%20two%20or%20three%20children adresinden> 24 Mayıs 2025 tarihinde alınmıştır.
- Shaari, M. S., Chau, D. N., Majekodunmi, T. B., & Esquivias, M. A. (2023). Understanding the role of child abuse in divorce: A socioeconomic analysis using the ARDL approach. *Social Sciences & Humanities Open*, 8(1). <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2023.100762>
- Shang, Z., Fang, C., Luo, G., Lang, X., & Zhang, X. (2025). Gender differences in the association between childhood trauma, clinical symptoms, and cognitive function in Chinese patients with chronic schizophrenia. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. <https://doi.org/10.1007/s00127-025-02826-2>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2007). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. In J. J. Gross (Eds.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 446-465). The Guilford Press.
- Simon, E., Raats, M., & Erens, B. (2024). Neglecting the impact of childhood neglect: A scoping review of the relation between child neglect and emotion regulation in adulthood. *Child Abuse & Neglect*, 153. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2024.106802>
- Sint, H. H., Nwe, K. H., & Aung, A. A. (2020). Self-compassion and emotional regulation of pre-service teachers. *Journal of the Myanmar Academy of Arts and Science*, 18(9B), 545-554.
- Solís-García, G., Marañón, R., Medina Muñoz, M., de Lucas Volle, S., García-Morín, M., et al. (2019). Child abuse in the emergency department: Epidemiology, management, and follow-up. *Anales de Pediatría (English Edition)*, 91(1), 37-41. <https://doi.org/10.1016/j.anpede.2018.09.005>
- Söyünmez, S. (2021). *Hemşirelik öğrencilerinin çocukluk çağı örselenme yaşantıları ve mutluluk düzeyleri* [Yüksek lisans tezi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi]. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Akademik Arşiv. <https://openaccess.ahievran.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12513/6039>
- Sprijt, E., DeGoede, M., & Vandervalk, I. (2001). The well-being of youngsters coming from six different family types. *Patient Education and Counseling*, 45(4), 285-294. [https://doi.org/10.1016/s0738-3991\(01\)00132-x](https://doi.org/10.1016/s0738-3991(01)00132-x)

- Stevens, J. S., van Rooij, S. J., & Jovanovic, T. (2016). Developmental contributors to trauma response: the importance of sensitive periods, early environment, and sex differences. *Behavioral Neurobiology of PTSD*, 38, 1-22. https://doi.org/10.1007/7854_2016_38
- Stith, S. M., Liu, T., Davies, L. C., Boykin, E. L., Alder, M. C., et al. (2009). Risk factors in child maltreatment: A meta-analytic review of the literature. *Aggression and Violent Behavior*, 14(1), 13-29. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2006.03.006>
- Stoltenborgh, M., Bakermans-Kranenburg, M. J., Alink, L. R. A., & van Ijzendoorn, M. H. (2015). The prevalence of child maltreatment across the globe: Review of a series of meta-analyses. *Child Abuse Review*, 24(1), 37-50. <https://doi.org/10.1002/car.2353>
- Şahan, B., & Kılıçarslan, S. (2024). Boşanmış bireylerin boşanma nedenleri ve boşanma sürecinde yaşadığı güçlükler. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(3), 1439-1461. <https://doi.org/10.17679/inuefd.1494991>
- Şar, V. (1998). Kötüye kullanım ve ihmalle ilişkili sorunlar. E. Köroğlu, C. Güleç (Eds.). *Psikiyatri Temel Kitabı* (2. Eds.). Hekimler Yayın Birliği.
- Şar, V. (2017). Savaş ve terör yaşantılarında travma sonrası stres. *Okmeydanı Tıp Dergisi*, 33, 114-120. <https://doi.org/10.5222/otd.2017.114>
- Şentürk, Ü. (2006). *Parçalanmış aile çocuk ilişkisinin sebep olduğu sosyal problemler (Malatya uygulaması)* [Doktora tezi, İnönü Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=xwk1xxbNxRkH7OUBHXNP5Q&no=s7MKK-dpodQ_715Zjwkn5w
- Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. Lou, & Paglia-Boak, A. (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 35(10), 887-898. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2011.07.003>
- Taner, Y., & Gökler, B. (2004). Çocuk istismarı ve ihmali: Psikiyatrik yönleri. *Acta Medica*, 35(2), 82-86.
- Tang, C. S. K. (2006). Corporal punishment and physical maltreatment against children: A community study on Chinese parents in Hong Kong. *Child Abuse & Neglect*, 30(8), 893-907. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2006.02.012>
- Tao, J., He, K., & Xu, J. (2021). The mediating effect of self-compassion on the relationship between childhood maltreatment and depression. *Journal of Affective Disorders*, 291, 288-293. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.019>
- Tatar, A. (2019) *Yetişkinlerin çocukluk çağı travma durumları ile istenmeyen düşüncelerle baş etme yöntemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=974aN9R4i6nF9E9AhP9mUA&no=EucoVJTVWO56fGfVFQgIiA>
- Tatum, K. J. (2012). *Adherence to gender roles as a predictor of compassion and self-compassion in women and men* [Doctoral dissertation, Baylor University]. Baylor University's Digital Repository. <https://baylor-ir.tdl.org/server/api/core/bitstreams/3a9cd9fd-0c8c-43e0-a1ca-d210c0ccff95/content>
- Tavares, L., Xavier, A., Vagos, P., Castilho, P., Cunha, M., et al. (2024). Lifespan perspective on self-compassion: Insights from age-groups and gender comparisons. *Applied Developmental Science*. <https://doi.org/10.1080/10888691.2024.2432864>
- TBMM (Türkiye Büyük Millet Meclisi). (2010). *Kayıp çocuklar başta olmak üzere çocukların mağdur olduğu sorunların araştırılarak alınması gereken önlemlerin belirlenmesi amacıyla kurulan meclis araştırması komisyonu raporu*. <https://hdl.handle.net/11543/133> adresinden 10 Şubat 2025 tarihinde alınmıştır.
- Teleb, A. A., & Awamleh, A. A. Al. (2014). The relationship between self compassion and emotional intelligence for university students. *Current Research in Psychology*, 4(2), 20-27. <https://doi.org/10.3844/crpsp.2013.20.27>

- Thadathil, A., & Sriram, S. (2020). Divorce, families and adolescents in India: A review of research. *Journal of Divorce & Remarriage*, 61(1), 1-21. <https://doi.org/10.1080/10502556.2019.1586226>
- Theoklitou, D., Kabitsis, N., & Kabitsi, A. (2012). Physical and emotional abuse of primary school children by teachers. *Child Abuse & Neglect*, 36(1), 64-70. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2011.05.007>
- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress*, 21(6), 556-558. <https://doi.org/10.1002/jts.20374>
- Tottenham, N., & Sheridan, M. A. (2009). A review of adversity, the amygdala and the hippocampus: A consideration of developmental timing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 3. <https://doi:10.3389/neuro.09.068.2009>
- Turhan, E., Sangun, Ö., & İnandı, T. (2006). Birinci basamakta çocuk istismarı ve önlenmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 15(9), 153-157.
- TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu). (2006). *Türkiye aile yapısı araştırması*. <https://www.aile.gov.tr/uploads/athgm/uploads/pages/arastirmalar/taya2006.pdf> adresinden 24 Ocak 2025 tarihinde alınmıştır.
- TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu). (2023a). *Güvenlik birimine gelen veya getirilen çocuk istatistikleri*. Türkiye İstatistik Kurumu. <https://biruni.tuik.gov.tr/medas/?kn=98&locale=tr> adresinden 03 Şubat 2025 tarihinde alınmıştır.
- TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu). (2023b). *Türkiye çocuk araştırması 2022*. <https://www.unicef.org/turkiye/media/17591/file/2022%20T%C3%BCrkiye%20C3%87ocuk%20Ara%C5%9Ft%C4%B1rmas%C4%B1%20.pdf> adresinden 3 Şubat 2025 tarihinde alınmıştır.
- TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu). (2024a). *TÜİK evlenme ve boşanma istatistikleri*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2023-53707> adresinden 22 Şubat 2024 tarihinde alınmıştır.
- TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu). (2024b). *TÜİK evlenme ve boşanma istatistiklerine ilişkin genel açıklama* <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/DownloadFile?p=J2Bq75DU/BLLDnTUuVckbKsP5GsBUOBZJq6nyGKySCIblegTB1FiekVb2UK60nfmwYr/mHmrAg5Zi21OKQqgNvcyuyDVjjkJYH727H4wdfE=> adresinden 26 Kasım 2024 tarihinde alınmıştır.
- Tümer, S. B. (2024). *Genç yetişkinlerde çocukluk çağı travmaları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracı rolü* [Yüksek lisans tezi, Dicle Üniversitesi]. Dicle Üniversitesi Akademik Arşiv. <https://acikerisim.dicle.edu.tr/items/8d5f998d-5259-460d-8e31-93773ee00d88>
- Türk Ceza Kanunu (TCK). (2004, 10 Aralık). Resmi Gazete (Sayı: 25611). Erişim adresi: <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2004/10/20041012.htm>
- U.S. Department of Health and Human Services. (2010). *Child Abuse Prevention and Treatment Act (CAPTA) as amended by P.L. 111-320, the CAPTA Reauthorization Act of 2010*. <https://www.acf.hhs.gov> adresinden 24 Aralık 2024 tarihinde alınmıştır.
- Udo, M. A. A. (2024). The impact of parental neglect on the academic performance of undergraduate students at Ahmadu bello University, Zaria, Kaduna state, Nigeria. D. Dias & T. Candeias (Eds.), *In academic performance: Students, teachers and institutions on the stage* (pp. 159-172). IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.113926>
- Uğur, E. (2023). *Olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının öz-şefkat ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi] İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Akademik Arşiv. <https://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12436/5553>
- Ulu, G. (2022). *Genç yetişkinlerde ebeveyn tutumları, anksiyete ve öz-şefkat ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi Akademik Arşiv. <https://acikerisim.gelisim.edu.tr/items/e84877bf-6877-4d11-8dc7-e3d225d4062a>

- UNICEF (United Nations Children's Fund). (2010). *Türkiye'de çocuk istismarı ve aile içi şiddet araştırması özet raporu*. <https://www.unicef.org/turkiye/raporlar/t%C3%BCrkiyede-%C3%A7ocuk-istismari-ve-aile-i%C3%A7i-%C5%9Fiddet-ara%C5%9Firmasi-%C3%B6zet-raporu-2010> adresinden 28 Ocak 2025 tarihinde alınmıştır.
- UNICEF (United Nations Children's Fund). (2024). *Sexual violence*. UNICEF Data: Monitoring the Situation of Children and Women. <https://data.unicef.org/topic/child-protection/violence/sexual-violence/#status> adresinden 4 Şubat 2025 tarihinde alınmıştır.
- Uyanık, N. (2021). *Öğretmenlerin öz-şefkat düzeylerinin affetme özellikleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi].
- Uyanık, N., & Çevik, Ö. (2020). Öz-şefkat gelişiminde bilişsel formülasyonun rolü. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences*, 2(2), 660-674. <https://doi.org/10.35452/caless.2020.35>
- Ünsal, A. (1998). Çocuk istismar ve ihmaliinde önemli bir etmen olarak aile. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 14(3), 301-315.
- van Berkel, S. R., Prevoo, M. J. L., Linting, M., Pannebakker, F., & Alink, L. R. A. (2024). What about the children? Co-occurrence of child maltreatment and parental separation. *Child Maltreatment*, 29(1), 53-65. <https://doi.org/10.1177/10775595221130074>
- van der Wal, R. C., Finkenauer, C., & Visser, M. M. (2019). Reconciling mixed findings on children's adjustment following high-conflict divorce. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 468-478. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1277-z>
- Vettese, L. C., Dyer, C. E., Li, W. L., & Wekerle, C. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotion regulation difficulties? A preliminary investigation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9, 480-491. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9340-7>
- Walsh, F. (2016). Family resilience: A developmental systems framework. *European Journal Of Developmental Psychology*, 13(3), 313-324. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1154035>
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191-221. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x>
- Wei, Q., Pan, Y., Zhang, S., Yin, W., Lin, Q., et al. (2022). Epidemiology of childhood trauma and its association with insomnia and psychotic-like experiences in Chinese Zhuang adolescents. *Frontiers in Psychiatry*, 13, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.974674>
- Whisman, M. A. (2006). Childhood trauma and marital outcomes in adulthood. *Personal Relationships*, 13(4), 375-386. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00124.x>
- WHO (World Health Organization). (1999). *Report of the consultation on child abuse prevention*. <https://iris.who.int/handle/10665/65900> adresinden 21 Ocak 2025 tarihinde alınmıştır.
- WHO (World Health Organization). (2024). *Child maltreatment*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment> adresinden 21 Ocak 2025 tarihinde alınmıştır.
- Wibisono, N. B., & Napitupulu, S. S. (2022). The moderating role of timespan since parental divorce on the relationship between self-compassion and anxiety. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 6(3), 145-152. <https://doi.org/10.47772/IJRISS.2022.6305>
- Wildeman, C., Emanuel, N., Leventhal, J. M., Putnam-Hornstein, E., Waldfogel, J., et al. (2014). The prevalence of confirmed maltreatment among US children, 2004 to 2011. *JAMA Pediatrics*, 168(8), 706-713. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2014.410>

- Winders, S. J., Murphy, O., Looney, K., & O'Reilly, G. (2020). Self-compassion, trauma, and posttraumatic stress disorder: A systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(3), 300-329. <https://doi.org/10.1002/cpp.2429>
- Wong, C. C. Y., & Mak, W. W. S. (2013). Differentiating the role of three self-compassion components in buffering cognitive-personality vulnerability to depression among Chinese in Hong Kong. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1), 162-169. <https://doi.org/10.1037/a0030451>
- Wright, M. O. D., Crawford, E., & Del Castillo, D. (2009). Childhood emotional maltreatment and later psychological distress among college students: The mediating role of maladaptive schemas. *Child Abuse & Neglect*, 33(1), 59-68. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2008.12.007>
- Wu, Q., Chi, P., Lin, X., & Du, H. (2018). Child maltreatment and adult depressive symptoms: Roles of self-compassion and gratitude. *Child Abuse & Neglect*, 80, 62-69. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.013>
- Xiaohong, R., Cen, L., Yu, C., Ping, H., Jiaming, L., et al. (2024). Impact of parental divorce on psychological abuse and neglect among middle and high school students. *Chinese Journal of School Health*, 45(4), 525-529. <https://doi:10.16835/j.cnki.1000-9817.2024117>
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A., & Mullarkey, M. (2019). Gender differences in self-compassion: Examining the role of gender role orientation. *Mindfulness*, 10(6), 1136-1152. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1066-1>
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., et al. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520. <https://dx.doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>
- Yıkıcı, N. B. (2024). *Borderline ve çekingen kişilik özellikleri ile çocukluk çağı travmaları, merhamet korkusu ve yalnızlık arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi].
- Yıldırım, M., & Arıcıoğlu-Sülün, A. (2025). Hemşirelik öğrencilerinin çocukluk çağı travmaları ile siber zorbalık ve siber mağduriyetleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Artuklu Health*, 11, 18-27. <https://doi.org/10.58252/artukluhealth.1606951>
- Yıldırım, M., & Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171>
- Yılmaz-Irmak, T. (2008). *Çocuk istismarı ve ihmalinin yaygınlığı ve dayanıklılıkla ilişkili faktörler* [Doktora tezi, Ege Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=b85cN18n_txlqlKil3FWRQ&no=usCayA1bheB-kwAJ96KIAw
- Yolcu, A. (2021). *Çocukluk çağı travması yaşamış bireylerde ilişkisel benlik saygısı ve ilişkisel saplantılı düşünce düzeyi* [Yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi].
- Yumuşakkaya, E. (2022). *Çocukluk çağı travmaları ile öz-şefkat arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
- Yüksel, H., & Yüksel, M. (2014). Çocuk ihmali ve istismarı bağlamında Türkiye'de çocuk gelinler gerçeği. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 1-24.
- Zhang, R., Xie, R., Ding, W., Wang, X., Song, S., et al. (2022). Why is my world so dark? Effects of child physical and emotional abuse on child depression: The mediating role of self-compassion and negative automatic thoughts. *Child Abuse & Neglect*, 129. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105677>

8. EKLER

8.1. EK 1 Sosyodemografik bilgi formu

Bu araştırma Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sosyal Hizmet Anabilim Dalı öğrencisi Nurgül GÜRBÜZ'ün yüksek lisans tez çalışması kapsamında Doç. Dr. Hasan Hüseyin TEKİN danışmanlığında yürütülmektedir. Araştırma, ebeveyni 18 yaşından önce çocukluk döneminde boşanmış bireylerin çocukluk çağı travma ve öz-şefkat düzeylerinin ortaya konması amacıyla yapılmaktadır.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahiptir. Sizden bu araştırmaya katılmanız için hiçbir ücret talep edilmeyecek, size de ayrıca herhangi bir ücret ödenmeyecektir. Anket yaklaşık 5-10 dakika sürmektedir. Araştırmada gizliliği sağlamak için bu form üzerine adınızı ve diğer kişisel bilgilerinizi yazmayınız.

Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya *****@icloud.com ve *****@erbakan.edu.tr e-posta adreslerinden ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz. İlgi ve desteğiniz için teşekkür ederiz.

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz: <input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek
3. Medeni durumunuz: <input type="checkbox"/> Evli <input type="checkbox"/> Bekar <input type="checkbox"/> Boşanmış
4. Anne babanız boşandığında siz kaç yaşındaydınız?.....
5. Çocukluğunuzu geçirdiğiniz ailenin tipi: <input type="checkbox"/> Çekirdek aile <input type="checkbox"/> Geniş Aile
6. Kardeş sayınız:
7. Yaşamınızın büyük bir çoğunluğunda yaşadığınız yer: <input type="checkbox"/> Köy <input type="checkbox"/> İlçe <input type="checkbox"/> İl
8. Herhangi bir ruh sağlığı sorunuz var mı? <input type="checkbox"/> Var <input type="checkbox"/> Yok

8.1. EK 2 Çocukluk çağı travma ölçeği (ÇÇTÖ)

Aşağıda yer alan ifadeler çocukluk ve ergenlik çağınızda meydana gelen bazı deneyimleriniz ile ilgilidir. İfadelere yanıt verirken nasıl hissettiğinizi en iyi açıklayan sayıyı daire içine alın. “1” rakamı “asla doğru değil” anlamına gelmekte iken “5” rakamı ise “çok doğru” anlamına gelmektedir. Bu soruların bazıları kişisel nitelikte olsa da lütfen olabildiğince dürüst yanıtlamaya çalışın. Yanıtlarınız gizli tutulacaktır.

İfadeleri “Ben büyürken....” cümlesini tamamlayacak şekilde doldurunuz.

1	Yeterince yemek yoktu.	1	2	3	4	5
2	Bana bakan ve beni koruyan birinin var olduğunu biliyordum.	1	2	3	4	5
3	Ailemdeki insanlar bana “aptal”, “tembel” ya da “tipsiz” gibi şeyler derdi.	1	2	3	4	5
4	Ebeveynlerim aileye bakamayacak kadar çok içer ya da sarhoş olurdu.	1	2	3	4	5
5	Ailemde önemli ve özel biri olduğumu hissetmeme yardımcı olan biri vardı.	1	2	3	4	5
6	Kirli kıyafetler giymek zorunda kalırdım.	1	2	3	4	5
7	Sevdiğimi hissediyordum.	1	2	3	4	5
8	Ebeveynlerimin benim hiç doğmamış olmamı istediklerini düşünürdüm.	1	2	3	4	5
9	Ailemden birisi bana öyle kötü vurmuştu ki doktora ya da hastaneye gitmem gerekmişti.	1	2	3	4	5
10	Ailemle ilgili değiştirmek istediğim bir şey yoktu.	1	2	3	4	5
11	Ailemdeki insanlar bana o kadar şiddetle vuruyorlardı ki vücudumda morartı ya da izler kalıyordu.	1	2	3	4	5
12	Kemer, sopa, ip ya da başka sert bir cisimle cezalandırılıyordum.	1	2	3	4	5
13	Ailemdeki insanlar birbirlerine ilgi gösterirlerdi.	1	2	3	4	5
14	Ailemdeki insanlar bana kırıcı ya da aşağılayıcı sözler söylerlerdi.	1	2	3	4	5
15	Fiziksel olarak istismar edildiğime inanıyorum.	1	2	3	4	5
16	Mükemmel bir çocukluk geçirdim.	1	2	3	4	5
17	Bana o kadar kötü vuruyorlar ya da dövüyorlardı ki öğretmen, komşu ya da bir doktorun bunu fark ettiği oluyordu.	1	2	3	4	5
18	Ailemden birisi benden nefret ederdi.	1	2	3	4	5
19	Ailemdekiler kendilerini birbirlerine yakın hissedilerdi.	1	2	3	4	5
20	Birisi bana cinsel amaçla dokunmaya çalıştı ya da kendisine dokundurtmaya çalıştı.	1	2	3	4	5
21	Kendisi ile cinsel bir şey yapmadığım takdirde bana zarar vermekle ya da hakkımda yalanlar söylemekle beni tehdit eden birisi vardı.	1	2	3	4	5
22	Dünyanın en iyi ailesine sahiptim.	1	2	3	4	5
23	Birisi beni cinsel şeyler yapmaya ya da cinsel şeyleri izlemeye zorladı.	1	2	3	4	5
24	Birisi beni taciz etti (cinsel olarak benden yararlandı).	1	2	3	4	5
25	Duygusal olarak istismar edildiğime inanıyorum.	1	2	3	4	5
26	İhtiyacım olduğunda beni doktora götürecek birisi vardı.	1	2	3	4	5
27	Cinsel olarak istismar edildiğime inanıyorum.	1	2	3	4	5
28	Ailem bir güç ve destek kaynağıydı.	1	2	3	4	5

8.1. EK 3 Öz-duyarlık ölçeği

Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiçbir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız.						
1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

8.1. EK 4 Etik kurul onayı



T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Toplantı Sayısı: 42	Toplantı Tarihi: 06.03.2024
---------------------	-----------------------------

Karar Sayısı:2024/707:(Başvuru ID: 18459) N.E.Ü. Nezahat Keleşoğlu Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü Birey ve Toplum Sorunları Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Hasan Hüseyin TEKİN'in "Ebeveynleri Boşanmış Bireylerin Çocukluk Çağı Travma ve Öz Şefkat Düzeyleri" başlıklı yüksek lisans tez çalışması ile ilgili başvurusu görüşüldü. Öğrenci Nurgül GÜRBÜZ'ün yüksek lisans tez çalışmasının N.E.Ü. Nezahat Keleşoğlu Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü Birey ve Toplum Sorunları Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Hasan Hüseyin TEKİN'in sorumluluğunda yürütülmesinin uygun olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.

Not: Çalışma ile ilgili gerekli izin ve yasal sorumluluk araştırmacıya aittir.

Sorumlu Araştırmacı: Doç. Dr. Hasan Hüseyin TEKİN
Yardımcı Araştırmacılar: Yüksek Lisans Öğrencisi Nurgül GÜRBÜZ

ASLI GİBİDİR
06.03.2024

Prof. Dr. Emine GEÇKİL
Etik Kurul Başkanı

8.1. EK 5 Öz-duyarlık ölçek kullanım yazar izni

Nurgül GÜRBÜZ

Öz-duyarlık Ölçeği için izin mesajı
Kime:

23 Ocak 2024 15:43

Merhaba Ahmet Bey,

Öncelikle iyi günler, iyi çalışmalar diliyorum. Umarım iyisinizdir. Ben Nurgül Gürbüz, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sosyal Hizmet Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisiyim. İzininizle yüksek lisans tezim için literatüre kazandırmış olduğunuz "**Öz-duyarlık Ölçeği**"ni kullanmak istiyorum. Ölçek maddelerini ve ölçekle ilgili detayları benimle paylaşmanız mümkün mü?

Geri dönüşünüz benim için önemli, şimdiden ilginize teşekkür ediyorum.

Saygılarımla,



AHMET AKIN

Ynt: Öz-duyarlık Ölçeği için izin mesajı
Kime: Nurgül GÜRBÜZ

23 Ocak 2024 20:03

Kullanabilirsiniz iyi çalışmalar

Gönderen:

Gönderildi: 23 Ocak 2024 Salı 15:43

Kime: AHMET AKIN

Konu: Öz-duyarlık Ölçeği için izin mesajı

[Nurgül GÜRBÜZ adlı kişiye ait metnin Daha Fazlasını Gör](#)

E-Posta ile ŞİFRE, TC KİMLİK NUMARASI ve benzeri bilgilerinizi ASLA PAYLAŞMAYINIZ. Kaynağından emin olmadığınız e-postalarda bulunan bağlantılara ASLA TIKLAMAYINIZ.
İMÜ 2020



2. öz-duyarlık ölçeği
araştırmacılar için.doc

