

ÇOCUKLUK ÇAĞI İSTİSMARI VE SUÇLULUK-UTANÇ: BİR DERLEME ÇALIŞMASI**CHILDHOOD ABUSE AND GUILT-SHAME: A REVIEW STUDY**Nurgül BOZKURT ¹, Sevil YILMAZ ²¹ İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.² İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi, İstanbul, Türkiye.**ÖZET**

Bu derleme çalışması, çocukluk çağında yaşanan istismar ve ihmalin (fiziksel, duygusal, cinsel) yetişkinlik dönemindeki suçluluk ve utanç duyguları üzerindeki etkilerini incelemektedir. Erken dönemdeki bu olumsuz yaşantılar, bireyin benlik algısını, kişilerarası ilişkilerini ve duygu düzenleme becerilerini kalıcı bir biçimde etkilemekte; depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, intihar düşüncesi, madde kullanımı ve çeşitli somatik yakınmalar gibi pek çok psikopatoloji ile bağlantı kurabilmektedir. Duygusal ve cinsel istismar vakalarında yoğunlaşan utanç duygusu, mağduru kendini bütünüyle “kötü” veya “yetersiz” görmesine ve yaşadığı travmayı gizleme eğilimine neden olabilmektedir. Fiziksel istismar ve ihmal vakalarında ise suçluluk duygusunun genellikle daha belirgin olduğu; ancak bireysel ve çevresel faktörlere bağlı olarak bu duygunun da iç içe geçen farklı biçimlerde ortaya çıktığı belirtilmektedir. Literatürde yer alan çalışmalar, mağduru yoğun suçluluk ve utanç hisleriyle başa çıkmakta güçlük çekmesinin, yardım arayışı davranışını engelleyebileceğini ve kişilerarası ilişkileri zedeleyebileceğini öne sürmektedir. Buna karşılık, özellikle terapötik müdahaleler (bilişsel-davranışçı terapi, şefkat odaklı terapi, travma odaklı yaklaşımlar vb.) ile toplumsal ve kurumsal düzeyde uygulanacak koruyucu ve önleyici politikaların, bu duyguların patolojik boyutlara ulaşmasını önlemede önemli bir işlevi olduğu vurgulanmaktadır. Çocukluk döneminde yaşanan istismar ve ihmali erken dönemde tespit etmek ve buna uygun müdahaleler geliştirmek, yetişkinlikte görülebilecek yıkıcı ruh sağlığı sonuçlarını hafifletmede büyük bir öneme sahiptir.

Anahtar Kelimeler: Çocukluk Çağı, İstismar, Suçluluk, Utanç**ABSTRACT**

This review examines how childhood maltreatment and neglect (physical, emotional, sexual) shape guilt and shame in later life. Early adverse experiences may profoundly affect self-concept, interpersonal relationships, and emotion regulation, often correlating with depression, post-traumatic stress, suicidal ideation, substance use, and somatic complaints. In particular, emotional and sexual abuse tend to elicit pronounced shame, while physical abuse and neglect may lead to varying levels of guilt depending on individual and contextual factors. Findings suggest that guilt and shame can hinder help-seeking behaviors, deepen interpersonal conflicts, and undermine psychological well-being. Shame often triggers withdrawal and secrecy regarding abuse histories; guilt, though occasionally tied to reparative actions, typically strengthens self-blame tendencies. These outcomes highlight the extensive impact of negative self-conscious emotions stemming from early maltreatment. Based on these insights, broad strategies aimed at preventing and detecting childhood maltreatment are urgently needed, involving collaboration among families, schools, and healthcare institutions. Clinical interventions such as cognitive-behavioral therapy, compassion-focused therapy, and trauma-oriented approaches appear beneficial in reframing guilt and shame. Through timely identification and targeted support, it may be possible to alleviate the harmful long-term consequences of childhood trauma and foster improved mental health in adulthood. By addressing both systemic and individual dimensions of maltreatment, the review emphasizes the necessity of multifaceted initiatives to reduce the pervasive influence of guilt and shame on survivors' lives.

Keywords: Abuse, Childhood, Guilt, Shame**Sorumlu Yazar / Corresponding Author:** Nurgül BOZKURT, Uzm. Hem., İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye. **E-mail:** nurgul.bozkurt88@gmail.com**Bu makaleye atıf yapmak için / Cite this article:** Bozkurt, N., & Yılmaz, S. (2025). Çocukluk Çağı İstismarı ve Suçluluk-Utanç: Bir Derleme Çalışması. *Gevher Nesibe Journal of Medical & Health Sciences*, 10(2), 157-164. <http://doi.org/10.5281/zenodo.17837410>

GİRİŞ

Çocukluk çağı istismarı, fiziksel, duygusal veya cinsel yönden zarar verici davranışların yanı sıra ihmal türlerini de içeren yaygın bir olgudur ve bireylerin hem çocuklukta hem de yetişkinlikteki psikososyal gelişimlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Felitti ve ark., 1998). Bu tür olumsuz deneyimlere maruz kalan çocukların ileriki yaşamlarında depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), intihar eğilimleri, madde kullanımı ve somatik yakınmalar gibi pek çok psikopatolojik belirti gösterebildikleri, çok sayıda araştırmada tekrarlanan bir bulgudur (Anda ve ark., 2006; Cloitre ve ark., 2009).

Bu kapsamda son yıllarda çocukluk çağı istismarı ve ihmaliyle bağlantılı olarak incelenen önemli kavramlardan biri de “suçluluk” ve “utanç” duygularıdır. Her iki duygu da, özellikle travmatik deneyimlerin içselleştirilmesi sürecinde öne çıkan ve benliğe yönelik olumsuz atıfları yoğunlaştırabilen özyıkıcı duygulardır (Tangney & Dearing, 2003). Suçluluk, daha çok belirli bir davranış ya da eylemin yanlışlığına odaklanırken; utanç, tüm benliği “kötü” veya “değersiz” olarak algılamaya varan daha genel ve yıkıcı bir öz-değer çöküşünü yansıtmaktadır (Lewis, 1971; Gilbert, 1998).

Çocukluk döneminde istismar ve ihmale maruz kalan bireyler, bilişsel gelişim düzeylerinin sınırlılığı ve ebeveyn/bakım verenlerin sorumluluğuna dair farkındalık eksikliği gibi nedenlerle, gördükleri kötü muameleyi kendilerinin hak ettiğine dair inançlar geliştirebilmektedir (Briere & Runtz, 1993; Herman, 1992). Bu durum, çocuğu “Ben kötüyüm, değersizim” şeklinde bir kimlik kurgusuna iterek özellikle utancın kökleşmesini kolaylaştırmakta, aynı zamanda “Ben engelleyemedim ya da karşı koyamadım” düşüncesiyle suçluluk hissini de pekiştirebilmektedir (Feiring, Taska, & Lewis, 2002; Kim, Talbot, & Cicchetti, 2009).

Dolayısıyla, çocukluk çağı istismarına bağlı suçluluk ve utanç duygularının, yetişkinlikte ortaya çıkabilecek çok çeşitli psikopatolojik süreçlerin anlaşılmasında kritik bir rol oynadığı görülmektedir (Cloitre ve ark., 2009). Aynı zamanda, bu duyguların doğru yönetilememesi mağdurun yardım arayışını engelleyebilmekte ve destek mekanizmalarından uzaklaşmasına yol açabilmektedir (Herman, 1992). Bu derlemede, suçluluk ve utanç kavramlarının kuramsal çerçevesi, çocukluk çağı istismarıyla ilişkisi, araştırma bulguları ve müdahale yaklaşımları ele alınarak bütüncül bir bakış sunmak amaçlanmaktadır.

Suçluluk ve Utanç: Temel Kavramsal Çerçeve

Suçluluk ve utanç, literatürde “öz-bilinç duyguları” (self-conscious emotions) olarak tanımlanan bir duygu sınıfına aittir (Tangney & Tracy, 2012). Bu duygular, bireyin kendi davranışını, benlik algısını veya toplumsal beklentileri nasıl değerlendirdiğine bağlı olarak şekillenir.

Suçluluk: Suçluluk, kişiyi hatalı veya zararlı gördüğü bir davranışından ötürü pişmanlık duymaya ve telafi arayışına yönelten bir duygudur (Lewis, 1971). Kişi, “yanlış yaptım” diye düşünür ve bu doğrultuda özür dileme, onarma çabası veya benzer hataları tekrar etmeme gibi prososyal davranışlar sergileyebilir (Tangney & Dearing, 2003). Davranış odaklı bu duygu, bazı yönleriyle işlevsel sayılabilmektedir; zira kişinin toplum kurallarına uyumunu ve empati kapasitesini güçlendirebilir. Ancak sürekli ya da “genellenmiş” hale geldiğinde, kişinin kendisine yönelik yoğun bir öz-eleştiri ve mutsuzluk döngüsüne de yol açabilmektedir.

Utanç: Utanç duygusu ise, “Ben kötüyüm, değersizim” gibi tüm benliğe yönelik olumsuz bir yargı içermesi bakımından suçluluktan daha kapsamlı ve yıkıcı bir etki yaratır (Gilbert, 1998). Kişi, sadece davranışının yanlış olduğunu düşünmekle kalmaz, kendi varoluşunu doğrudan hedef alan bir olumsuz değerlendirme geliştirir. Derin utanç, bireyin sosyal ortamlardan kaçınmasına, yalnızlaşmasına ve kendine zarar verici tutumlara kadar uzanabilecek bir süreci tetikleyebilir (Tangney & Tracy, 2012). Özellikle çocukluk dönemi istismarında, çocuğun bakım vereninin rolünü doğru değerlendirememesi sonucu “Bunu ben hak etmiş olmalıyım” ya da “Ben işe yaramazım” inançları oldukça yaygın görülmektedir (Briere & Runtz, 1993).

Çocukluk Çağı İstismarının Türleri ve Yaygın Etkileri

Çocukluk çağı istismarı; **fiziksel**, **duygusal** ve **cinsel** istismar ile **ihmal** biçimlerini kapsar. Bazen bu türlerin bir arada görüldüğü de vakalarla sıkça karşılaşılmaktadır (Felitti ve ark., 1998). Bu istismar biçimleri çocuğun güvenlik, bakım, sevgi ve sağlıklı gelişim ihtiyaçlarını baltalar.

Fiziksel istismar, şiddet kullanarak çocuğa zarar verme veya cezalandırma biçiminde ortaya çıkar.

Duygusal istismar, çocuğu sürekli aşağılamak, değersiz hissettirmek, tehdit etmek veya manipüle etmek gibi eylemlerle ilgilidir (Higgins & McCabe, 2001).

Cinsel istismar, çocuğu yetişkin cinsel davranışlarına dâhil etme veya çocuktan cinsel tatmin elde etmeyi amaçlayan her türlü eylemi içerir (Briere & Runtz, 1993).

İhmal ise, çocuğun temel bakım, beslenme, eğitim veya duygusal gereksinimlerini karşılamada yetersiz kalmak şeklinde tanımlanır (Mikton & Butchart, 2009).

Tüm bu istismar türleri, çocuğun hem kısa vadede hem de uzun vadede çok yönlü bir risk yüküyle yaşamasına neden olabilir. Depresyon, kaygı bozuklukları, TSSB, madde kullanım bozuklukları ve benlik algısında çarpıklıklar bu riskler arasında sıkça sayılır (Anda ve ark., 2006). Araştırmalar, istismarın özellikle duygusal bağlanma, duygu düzenleme ve benlik gelişimi üzerinde derin izler bıraktığını göstermektedir (Cloitre ve ark., 2009). Bu noktada, suçluluk ve utanç duyguları, çocukluk istismarının en yakıcı psikolojik yansımaları arasında değerlendirilmektedir.

Suçluluk ve Utanç Duygularının Çocukluk Çağı İstismarı ile İlişkisi

Benlik Algısı ve Bilişsel Yorumlar: İstismara maruz kalan çocuklar, bilişsel yetenekleri henüz tam gelişmediğinden ve bakım verenlerin sorumluluğunu üstlenmeleri gerektiğinin farkında olmadıklarından, genellikle “Bu benim yüzümden oldu” ya da “Ben kötü olduğum için bunu yaptılar” gibi düşüncelere kapılabilmektedir (Kim ve ark., 2009). Bu düşünceler, özellikle duygusal ve cinsel istismar durumlarında güçlü bir utanç yaşantısına dönüşür; fiziksel istismarda da “Dayak yemeyi hak ettim” biçiminde kendini suçlama sıkça görülür (Herman, 1992).

Ebeveyn Tutumları ve Aile Dinamikleri: Ebeveynler veya diğer bakım verenler, çocuğa karşı saldırgan, ihmalcı ya da duygusal açıdan duyarsız olduğunda, çocuk kendi değerini reddedildiği veya ceza gördüğü ölçüde belirlemeye başlar (Bradshaw, 2005). Bu ortamda yetişen çocuk, erişkinlik döneminde de “Ben sevmeye layık değilim, yetersizim” inancını sürdürebilir. İstismar sıklıkla gizli tutulduğu için, çocuğun utancı ve suçluluğu paylaşabileceği bir destek mekanizmasının olmaması, duyguların kronikleşmesini kolaylaştırır (Herman, 1992).

Farklı İstismar Türlerinde Suçluluk ve Utancın Görünümü

Cinsel istismar: Özellikle cinsel istismarda, istismarcı sıklıkla çocuğu manipüle ederek veya “oyun” gibi sunarak onu suça dâhil eder. Bu durum mağdurun “Ben de buna izin vermişim gibi görünüyor” düşüncesiyle suçluluk hissetmesine neden olabilir (Briere & Runtz, 1993). Aynı zamanda, istismar deneyimindeki fiziksel uyarılma hissi bazı çocukları “istismarı ben de istedim mi?” yanılmasına sürükleyerek derin bir utanç oluşturabilir (Andrews ve ark., 2000).

Fiziksel istismar: Dayak veya şiddet unsuruyla yaşanan fiziksel istismar, çocukta “Ben zayıfım, hak ettim” gibi bir algıya yol açarak utanca ve değersizlik hislerine zemin hazırlar (Kim ve ark., 2009).

Duygusal istismar: Sürekli aşağılanma veya değersizlik hissettirme, mağdurun benlik algısını doğrudan çarpıtır ve “Ben kötü bir insanım” inancını pekiştirir (Higgins & McCabe, 2001).

İhmal: İlgisiz ve soğuk ebeveynlik, çocuğun temel bakım ihtiyacının karşılanmamasıyla sonuçlanır. Bu da “Ben sevmeye layık değilim, görülmeye değer biri değilim” inancı doğurarak utanç ve suçlulukla iç içe geçebilir (Mikton & Butchart, 2009).

Kuramsal Arka Plan ve Duygusal Düzenleme

Travma Kuramı ve Bilişsel-Davranışçı Modeller: Erken dönemde yaşanan travmatik olaylar, çocuğun zihinsel ve duygusal düzenleme sistemlerini bozar (Van der Kolk, 2005). Bilişsel-davranışçı bakış açısı, çocuğun maruz kaldığı travmanın kontrolünü kendisinde görme eğilimini, “kötülüğün kaynağını kendi içinde arama” şeklinde açıklar (Janoff-Bulman, 1992). Bu süreç, suçluluk ve utanç duygularının öğrenilmesini kolaylaştırır. Defalarca istismar yaşandığında, benlik değersizliği neredeyse kalıcı bir şemaya dönüşür (Gilbert, 1998; Herman, 1992).

Nörobiyolojik Etkiler: Duygusal ve fiziksel travmanın tekrar etmesi, beynin stres yanıt sistemlerinde (örn. hipokampus, amigdala, prefrontal korteks) yapısal ve işlevsel değişimlere yol açabilmektedir (Teicher & Samson, 2013). Bu değişimler, kişinin tehdit algısına ve duygusal düzenleme kapasitelerine zarar verir, suçluluk ve utanç gibi yoğun duyguların daha kolay tetiklenmesini sağlar. Kronik utanç ve suçluluk, stres hormonlarının da sürekli yüksek seyretmesiyle beden sağlığı sorunlarını

(kardiyovasküler problemler, bağışıklık zayıflığı vb.) arttırıcı bir etki yapabilir (Danese ve ark., 2009; Felitti ve ark., 1998).

Kültürel ve Toplumsal Etkenler: Kültürel normlar, utanç ve suçluluk duygularının yaşanma biçimini belirlemede önemli rol oynar (Fessler, 2004). Bazı toplumlar, bireyin toplum içinde “ayıp” sayılabilecek durumlara maruz kalması, güçlü bir utanç duvarı yaratabilir ve istismarın konuşulmasını iyice zorlaştırabilir (Mesquita & Leu, 2007). Diğer yandan, bireyci toplumlarda suçluluk duygusunun daha belirgin olduğu, çünkü sorumluluğun daha çok kişisel düzeyde algılandığı öne sürülmektedir (Wong & Tsai, 2007).

Literatür Araştırması

Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Deniz (2006) 566 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada, fiziksel-duygusal-cinsel istismar deneyimleri ile bağlanma stilleri ve suçluluk-utanç düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Korkulu bağlanma stili, utançla pozitif yönde ilişkili bulunurken; güvenli bağlanma stili utançla negatif yönde ilişki göstermiştir. Saplantılı (ya da kaygılı) bağlanma ise istismar türlerinin tamamıyla anlamlı biçimde örtüşmüştür. Suçluluk puanlarıyla bağlanma stilleri arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Kourt (2011) 281 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen bu araştırma, çocukluk çağı travmalarıyla dissosiyatif yaşantılar ve suçluluk-utanç duyguları arasındaki bağı incelemiştir. Çocukluk travmalarının dissosiyatif belirtileri artırdığı; ancak ilginç biçimde travma düzeyinin yükselmesinin suçluluk ve utanç skorlarını azalttığı veya etkilemediği bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırmacılar, istismarın kabul edilemeyecek boyutta yoğunluğu arttıkça kişinin bu duygulardan “kopma” veya farklı savunma mekanizmaları geliştirme eğiliminin artmış olabileceğini tartışmaktadır.

Orakcı (2013) “Bakım Tedbir” kararı ile korunan 84 kız çocuğu üzerinde yapılan bu araştırma, ağırlıklı olarak cinsel ve fiziksel istismara maruz kalmış ergenlerde yüksek düzeyde suçluluk-utanç duygularına eşlik eden paranoid düşünce, hostilite gibi psikolojik belirtilerin altını çizmektedir. Ayrıca, psikolojik destek (özellikle ilaç tedavisi) alan katılımcıların suçluluk ve utanç düzeylerinin daha yüksek olması, tedaviye yönelmenin bazen çok ciddi ruhsal sıkıntılar sonrası gerçekleştiğini düşündürmektedir.

Özcan (2015) Çocukluk çağı cinsel istismarına maruz kalan ergenler ile kontrol grubunun karşılaştırıldığı çalışmada, cinsel istismara uğrayan kızlarda utanç duygusunun belirgin biçimde yüksek olduğu görülmüştür. Ebeveynle güvensiz bağlanmanın da utanç ve suçluluk duygularını derinleştirebileceği belirtilmiştir.

Aytaç Alp (2019) 400 üniversite öğrencisi örnekleminde, çocukluk çağı travmaları ile suçluluk-utanç ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Travma puanları arttıkça suçluluk-utanç yükselmekte, benlik saygısı ise düşmektedir. Bu çalışma, istismarın uzun vadeli yıkıcı sonuçlarında, öz-değere dönük olumsuz duygu ve inançların temel rol oynadığını vurgulamaktadır.

Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Stuewig ve McCloskey (2005) tarafından sekiz yıllık boylamsal bir araştırmada, sert ebeveynlik, cinsel istismar ve aile içi şiddet gibi etkenlerin ergenlik dönemindeki suçluluk-utanç eğilimleriyle ilişkisi incelenmiştir. Sonuçlar, özellikle sert ebeveynlik ve reddedicilik tutumlarının utanç düzeyini artırdığını göstermiş, ayrıca utancın ilerleyen dönemde depresyon belirtileriyle bağlantılı olduğu tespit edilmiştir.

Ellenbogen vd. (2015) tarafından çocuk koruma hizmeti altındaki 562 gençle yapılan çalışmada, kadın cinsiyet ve duygusal istismarın utanç düzeyini daha çok tahmin ettiğine, fiziksel istismarın ise utanç üzerindeki açıklayıcılığının zayıf kaldığına dikkat çekilmiştir.

Kealy vd. (2018) tarafından Kanada’da bir psikiyatri kliniğinde yürütülen araştırmada, duygusal istismar ve ihmalin yetişkinlikteki somatik yakınmaları utanç duygusu aracılığıyla artırdığı gösterilmiştir. Öte yandan, suçluluk bu ilişkide anlamlı bir aracı rol oynamamıştır.

Sekowski vd. (2020) araştırmasında psikiyatri yataklı tedavi hastası 112 ergenle yapılan çalışmada, cinsel ve duygusal istismarın utanç-suçluluk ve depresyon üzerinden intihar düşüncesini yükselttiği saptanmıştır. Fiziksel istismar ise beklenenden farklı olarak dolaylı negatif bir etki göstermiş; bu durum, fiziksel istismarın bazı örneklemlerde farklı baş etme dinamiklerini tetikleyebileceği biçiminde yorumlanmıştır.

Mojallal vd. (2021) 18-26 yaş arası 415 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırmada, ihmalin “yetersizlik” şeması üzerinden utancı artırdığı; cinsel istismarın suçluluk eğilimini paradoksal biçimde

azaltabildiği; cezalandırıcı tutumların ise “bitmeyen standartlar” şemasıyla suçluluk duygusunu yükselttiği tespit edilmiştir.

Weaver ve Sullins (2022) araştırmasında yüksek çocukluk çağı olumsuz deneyim (ACE) puanlarının, yetişkinlikteki utanç eğilimini anlamlı şekilde artırdığı; ancak suçluluk eğilimine etkisinin istatistiksel olarak belirgin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Julian vd. (2024) ve Zhang vd. (2023) tarafından yapılan her iki çalışmada da, çocukluk istismarının hem travmaya bağlı suçluluk hem de genel utanç duygularıyla bağlantılı olduğu vurgulanmış; bunun da riskli davranışlara (örn. alkol kullanım bozukluğu, kendine zarar verme) katkıda bulunabileceği gösterilmiştir. Zhang vd. (2023) çalışması özellikle “pro-sosyal davranışlar”ın utanç duygusunu hafifletebileceği fakat travmaya bağlı yoğun utancın pro-sosyal eğilimleri baskıladığı yönünde bulgular sunmuştur.

Bu araştırmalar toplu olarak değerlendirildiğinde, istismar türlerinin suçluluk ve utanç üzerindeki etkilerinde bazı farklılıklar olsa da genelde duygusal ve cinsel istismarın utanç duygusunu yoğunlaştırdığı; fiziksel istismarda da suçluluk ve/veya utanç gibi öz-bilinç duygularının tetiklendiği; ihmalin ise “görülme” ve “yetersizlik” algısını artırarak benzer bir sürece yol açtığı gözlemlenmektedir. Utanç ve suçluluk duygularının kişi için pek çok ek psikopatolojik risk (depresyon, intihar düşüncesi, disosiyasyon, madde kullanımı vb.) barındırdığı açıkça rapor edilmektedir.

Müdahale Yaklaşımları ve Önleyici Uygulamalar

Teröpatik Yaklaşımlar

Bilişsel-Davranışçı Terapi (BDT): Bu yaklaşımda, kişinin çarpıtılmış düşüncelerini (ör. “Bunu hak ettim”, “Ben değersizim”) yeniden yapılandırmasına ve gerçekçi bir bakış açısı geliştirmesine yardımcı olunur (Tangney & Dearing, 2003). Suçluluğun işlevsel yönü ortaya çıkarılarak, utancın ise benliğe dönük genelleştirmeler yerine sınırlı bir davranış çerçevesinde ele alınması hedeflenir.

Şefkat Odaklı Terapi (Compassion-Focused Therapy): Özellikle ağır utanç duygusu taşıyan bireylerde, kişinin kendine karşı nazik ve anlayışlı bir tutum geliştirmesi büyük önem taşır (Gilbert, 2010). Bu model, kronik utancın dönüşümünde etkili stratejiler sunar.

Travma Odaklı Yaklaşımlar (EMDR vb.): EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) gibi yöntemler, travmatik anıların duygu yükünü yeniden işlemeyi ve suçluluk-utançla ilişkili olumsuz inançları hafifletmeyi amaçlar (Shapiro, 2001). Özellikle çocukluk çağı cinsel ve fiziksel istismar mağdurlarında etkili sonuçlar bildirilmektedir (Cloitre ve ark., 2009).

Grup Terapileri: Benzer deneyimleri olan kişilerin bir araya gelmesi, “Sadece ben değilmişim” farkındalığı yaratarak utanç duygusunu kısmen azaltabilir (Herman, 1992). Bu ortamlar, sosyal destek ağının güçlenmesi ve kişinin yalnız olmadığını görmesi açısından koruyucu etkilere sahiptir.

Koruyucu ve Önleyici Politikalar

Erken Tespit ve Müdahale: Aile içinde veya eğitim kurumlarında istismar belirtilerinin erken saptanması, çocuğun kısa sürede profesyonel yardıma yönlendirilmesi açısından kritik bir adımdır (Mikton & Butchart, 2009). Çocuk, yaşadıklarının “kendisinden kaynaklanmadığını” ne kadar erken anlarsa, suçluluk ve utancın yerleşik hale gelme olasılığı o kadar düşer.

Ebeveyn Eğitimi ve Psiko eğitim Programları: Duygusal ve fiziksel cezalandırma kültürünün azaltılması için ebeveynlerin bilinçlendirilmesi ve çocuk gelişimi konularında desteklenmesi şarttır. Suçluluk ve utanç duyguları, çoğunlukla ebeveynin sert ve reddedici tutumlarının eseridir (Bradshaw, 2005).

Hukuki ve Sosyal Destek Mekanizmaları: Çocuğun travmasını ifşa etmekten çekinmemesi için koruyucu yasalar ve etkin sosyal hizmet ağları gereklidir. Mağdurun yalnız bırakılması, utanç duygusunu kalıcı hale getirir (Herman, 1992). Dolayısıyla, gizliliği ve güvenliği sağlayacak kurumların varlığı, istismar vakalarının ortaya çıkmasında ve önlenmesinde hayati önem taşır.

Kültürel Farkındalık ve Toplumsal Kampanyalar: Kültürel olarak “ayıp” veya “utanç verici” addedilen konuların açıkça konuşulabildiği, mağdurların damgalanmadan destek alabileceği bir toplumsal atmosfer yaratılmalıdır (Mesquita & Leu, 2007). Okul temelli programlar, kamu spotları ve sivil toplum girişimleri bu yönde dönüştürücü bir etki sağlayabilir.

Gelecek Çalışmalar ve Öneriler

Bu derlemede ele alınan araştırmalar, çocukluk çağı istismarının suçluluk ve utanç duyguları üzerindeki rolünü aydınlatmakla birlikte, literatürde hâlâ yanıtlanmayı bekleyen çok sayıda soru mevcuttur.

Farklı İstismar Türlerinin Etkileri: Her ne kadar genel eğilim cinsel ve duygusal istismar vakalarında utancın, fiziksel istismar veya ihmal vakalarında ise suçluluğun daha yoğun olduğu yönünde olsa da, sonuçlar her zaman bu kalıbı izlememektedir. Farklı istismar türlerinin birbiriyle örtüşme ihtimali (ör. hem fiziksel hem duygusal istismar) ve bireysel faktörlerin (örn. mizaç, genetik yatkınlık) etkileri daha detaylı incelenmelidir.

Kültürel ve Toplumsal Faktörler: Bireyci ve toplulukçu kültürlerde utanç ve suçluluk duygusunun farklı şekillerde ortaya çıktığı bilinmektedir (Wong & Tsai, 2007). Bu nedenle, kültürlerarası karşılaştırmalı çalışmaların artması, global düzeyde daha uygulanabilir müdahale programları geliştirmeye yardımcı olabilir.

Nörobiyolojik ve Epigenetik Araştırmalar: Erken dönemdeki travma ve kronik stresin, beyin gelişimi ve gen ifadesi (epigenetik) üzerinde kalıcı değişimler yaratabileceği artık güçlü bir bulgudur (Teicher & Samson, 2013). Bu alanın, suçluluk ve utanç gibi duyguların biyolojik temelini aydınlatmada sunduğu olanaklar değerlendirilmeyi beklemektedir.

Uzunlamasına (Boylamsal) Çalışmalar: Çocukluk çağından itibaren sistematik biçimde izlenen gruplarda suçluluk ve utanç düzeylerinin nasıl evrildiğine dair veriler, nedensellik ilişkilerini daha net ortaya koyabilir. Bu sayede, hangi dönemlerde müdahalenin daha etkili olabileceği daha iyi anlaşılabilir (Zhang vd., 2023).

Dijital Teknolojiler ve Uygulamalar: Online terapi platformları veya mobil uygulamalar, özellikle utanç duygusu yüzünden yüz yüze yardım talep etmekten çekinen mağdurlar için alternatif çözümler sunabilmektedir (Fang, Brown, Florence, & Mercy, 2012). Ancak bu dijital yaklaşımın gizlilik, etik ve etkililik boyutları özenle tasarlanmalıdır.

SONUÇ

Çocukluk çağı istismarı, bireyin en temel bakım ve güvenlik gereksinimlerini zedeleyerek yetişkinlik dönemine dek sürebilecek ağır psikolojik izler bırakabilmektedir. Bu bağlamda, “suçluluk” ve “utanç” duyguları, mağdurun benlik algısını bozmakta ve pek çok psikopatolojinin temelini oluşturabilecek güçlü bir risk faktörü haline gelmektedir (Tangney & Dearing, 2003). Suçluluk duygusu, bazen onarıcı davranışlara ve sorumluluk almaya kapı aralasa da, istismar mağduriyetinde kişinin kendini haksız biçimde suçlamasına dönüştüğünde yıkıcı sonuçlar doğurabilir. Utanç ise tüm benliği değersizleştirmeye odaklı, sosyal çekilmeyi ve yalnızlaşmayı tetikleyen, yardım almayı zorlaştıran daha derin ve kronik bir duygu olarak öne çıkar (Gilbert, 1998; Herman, 1992).

Hem yurt içi hem de yurt dışı araştırmalar, çocukluk dönemi travmalarının yoğun suçluluk ve utanç duygularını tetiklediğini, bu duyguların da depresyon, intihar düşüncesi, madde kullanımı, disosiyasyon ve somatik yakınmalar gibi pek çok ruhsal ve bedensel soruna zemin hazırladığını göstermektedir (Anda ve ark., 2006; Cloitre ve ark., 2009). Özellikle cinsel ve duygusal istismar vakalarında utanç duygusunun ağır bastığı, fiziksel istismar ve ihmalde ise hem suçluluk hem de utancın iç içe geçebildiği bildirilmektedir (Feiring ve ark., 2002; Mikton & Butchart, 2009).

Bu doğrultuda, istismar mağduru bireylerin duygu düzenleme becerilerini destekleyecek, kendilerine karşı empati ve şefkat geliştirmelerine imkân tanıyacak terapötik yöntemlerin önemi büyüktür (Gilbert, 2010; Shapiro, 2001). Aynı zamanda, aile içi şiddeti ve istismarı önlemeye yönelik kamusal politikalar, erken tespit mekanizmaları, ebeveyn eğitimi ve sosyal hizmet ağlarının güçlendirilmesi gibi uygulamalar öncelikli hale gelmelidir (WHO, 2016). Mağdurun suçluluk ve utanç duygularıyla tek başına mücadele etmemesi için gizliliğe ve güvenliğe dayalı profesyonel destek kanallarının yaygınlaştırılması gerekmektedir (Herman, 1992).

Sonuç olarak, çocukluk çağı istismarı hem bireysel hem de toplumsal açıdan ağır maliyetler barındırmakta, özellikle suçluluk ve utanç ekseninde kök salan inançlar, ilerleyen yaşam dönemlerinde de ciddi ruh sağlığı sorunlarına yol açabilmektedir. Mevcut literatür, çok boyutlu ve bütüncül yaklaşımların gerekliliğine işaret etmektedir. Erken müdahale ve destekleyici tedavi yöntemlerinin yanı sıra, istismarı doğuran sosyal-kültürel yapıların da dönüştürülmesi elzemdir. İstismara maruz kalan bireylerin “Ben kötü değilim, ben hak etmedim” düşüncesini içselleştirebilmesi, uzun ve sabırlı bir iyileşme sürecini gerektirse de mümkündür. Araştırma, klinik uygulama ve toplumsal farkındalık çalışmaları bu dönüşümün temellerini güçlendirmeye devam etmelidir.

KAYNAKÇA

- Alix, S., Cossette, L., Hébert, M., Cyr, M., & Frappier, J. Y. (2017). Posttraumatic stress disorder and suicidal ideation among sexually abused adolescent girls: The mediating role of shame. *Journal of child sexual abuse*, 26(2), 158-174.
- Anda, R. F., Felitti, V. J., Bremner, J. D., Walker, J. D., Whitfield, C. H., Perry, B. D., ... & Giles, W. H. (2006). The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood: A convergence of evidence from neurobiology and epidemiology. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 256, 174-186.
- Andrews, B., Brewin, C. R., Rose, S., & Kirk, M. (2000). Predicting PTSD symptoms in victims of violent crime: the role of shame, anger, and childhood abuse. *Journal of abnormal psychology*, 109(1), 69.
- Aytaç Alp, A. (2019). Karabük Üniversitesi öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının suçluluk-utanç duyguları ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Beer, J. S., Heerey, E. A., Keltner, D., Scabini, D., & Knight, R. T. (2003). The regulatory function of self-conscious emotion: insights from patients with orbitofrontal damage. *Journal of personality and social psychology*, 85(4), 594.
- Bernstein, D. P., & Fink, L. (1998). *Childhood Trauma Questionnaire: A retrospective self-report*. San Antonio, TX: Psychological Corp.
- Bradshaw, J. (2005). *Healing the shame that binds you: Recovery classics edition*. Health Communications, Inc..
- Briere, J., & Runtz, M. (1993). Childhood sexual abuse: Long-term sequelae and implications for psychological assessment. *Journal of Interpersonal violence*, 8(3), 312-330.
- Chu, J. A. (2011). *Rebuilding shattered lives: Treating complex PTSD and dissociative disorders*. John Wiley & Sons.
- Cloitre, M., Stolbach, B. C., Herman, J. L., Kolk, B. V. D., Pynoos, R., Wang, J., & Petkova, E. (2009). A developmental approach to complex PTSD: Childhood and adult cumulative trauma as predictors of symptom complexity. *Journal of traumatic stress*, 22(5), 399-408.
- Cohen, T. R., Wolf, S. T., Panter, A. T., & Insko, C. A. (2011). Introducing the GASP scale: a new measure of guilt and shame proneness. *Journal of personality and social psychology*, 100(5), 947.
- Danese, A., Moffitt, T. E., Harrington, H., Milne, B. J., Polanczyk, G., Pariante, C. M., ... & Caspi, A. (2009). Adverse childhood experiences and adult risk factors for age-related disease: depression, inflammation, and clustering of metabolic risk markers. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 163(12), 1135-1143.
- Deniz, M. (2006). Ergenlerde bağlanma stilleri ile çocukluk istismarları ve suçluluk-utanç arasındaki ilişki. *Eurasian Journal of Educational Research*, 22, 89-99.
- Ellenbogen, S., Trocme, N., Wekerle, C., & McLeod, K. (2015). An exploratory study of physical abuse-related shame, guilt, and blame in a sample of youth receiving child protective services: Links to maltreatment, anger, and aggression. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 24(5), 532-551.
- Fang, X., Brown, D. S., Florence, C. S., & Mercy, J. A. (2012). The economic burden of child maltreatment in the United States and implications for prevention. *Child abuse & neglect*, 36(2), 156-165.
- Feiring, C., Rosenthal, S., & Taska, L. (2000). Stigmatization and the development of friendship and romantic relationships in adolescent victims of sexual abuse. *Child Maltreatment*, 5(4), 311-322.
- Feiring, C., Taska, L., & Lewis, M. (2002). Adjustment following sexual abuse discovery: the role of shame and attributional style. *Developmental psychology*, 38(1), 79.
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American journal of preventive medicine*, 14(4), 245-258.
- Fessler, D. (2004). Shame in two cultures: Implications for evolutionary approaches. *Journal of Cognition and Culture*, 4(2), 207-262.
- Gilbert, P. (1998). *Shame: interpersonal behavior, psychopathology, and culture*. Oxford University Press.
- Gilbert, P. (1998). What is shame? Some core issues and controversies. In P. Gilbert & B. Andrews (Eds.), *Shame: Interpersonal behavior, psychopathology, and culture* (pp. 3-38). New York: Oxford University Press.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. London: Routledge.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery*. New York: Basic Books.
- Higgins, D. J., & McCabe, M. P. (2001). Multiple forms of child abuse and neglect: Adult retrospective reports. *Aggression and violent behavior*, 6(6), 547-578.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: Free Press.
- Julian, K., & Allbaugh, L. J. (2024). Shame, guilt, and drinking motives as mediators between child maltreatment and problematic alcohol use in college students. *Journal of American college health*, 1-12.

- Kealy, D., Rice, S. M., Ogrodniczuk, J. S., & Spidel, A. (2018). Childhood trauma and somatic symptoms among psychiatric outpatients: Investigating the role of shame and guilt. *Psychiatry research*, 268, 169-174.
- Kim, J., Talbot, N. L., & Cicchetti, D. (2009). Childhood abuse and current interpersonal conflict: The role of shame. *Child abuse & neglect*, 33(6), 362-371.
- Kourt, R. (2011). 18-24 yaş arası üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının dissosiyatif yaşantılar ve suçluluk-utanç duyguları ile ilişkisinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: International Universities Press.
- Mesquita, B., & Leu, J. (2007). The cultural psychology of emotion. In S. Kitayama & D. Cohen (Eds.), *Handbook of Cultural Psychology* (pp. 734-759). New York: Guilford.
- Michl, P., Meindl, T., Meister, F., Born, C., Engel, R. R., Reiser, M., & Hennig-Fast, K. (2014). Neurobiological underpinnings of shame and guilt: a pilot fMRI study. *Social cognitive and affective neuroscience*, 9(2), 150-157.
- Mikton, C., & Butchart, A. (2009). Child maltreatment prevention: a systematic review of reviews. *Bulletin of the World Health Organization*, 87, 353-361.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Publications.
- Mojallal, M., Simons, R. M., & Simons, J. S. (2021). Childhood maltreatment and adulthood proneness to shame and guilt: The mediating role of maladaptive schemas. *Motivation and Emotion*, 45(2), 197-210.
- Orakci, G. (2013). İstismar mağduru 13-18 yaş arası kız çocukları: travma sonrası stres bozukluğu, suçluluk ve utanç duygusu, psikolojik değerlendirme. *Yüksek Lisans Tezi*. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özcan, B. G. (2015). Travmaya uğramış çocukların suçluluk-utanç duyguları ve bağlanma tarzlarının incelenmesi. *Tıpta Uzmanlık Tezi*. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi.
- Sekowski, M., Gambin, M., Cudo, A., Wozniak-Prus, M., Penner, F., Fonagy, P., & Sharp, C. (2020). The relations between childhood maltreatment, shame, guilt, depression and suicidal ideation in inpatient adolescents. *Journal of affective disorders*, 276, 667-677.
- Shapiro, F. (2001). *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR): Basic principles, protocols, and procedures*. Guilford Press.
- Skorpe Tennfjord, O. (2006). Prediction of attitudes towards child sexual abuse among three different Norwegian samples. *Journal of Sexual Aggression*, 12(3), 245-263.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2001). *Handbook of positive psychology*. Oxford university press.
- Stuewig, J., & McCloskey, L. A. (2005). The relation of child maltreatment to shame and guilt among adolescents: Psychological routes to depression and delinquency. *Child maltreatment*, 10(4), 324-336.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2003). *Shame and guilt*. Guilford press.
- Tangney, J. P., Tracy, J. L. (2012). Self-conscious emotions. In L. Feldman-Barrett, M. Lewis, & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of Emotions* (pp. 446-460). New York: Guilford Press.
- Tangney, J. P., Wagner, P., & Gramzow, R. (1989). *The Test of Self-Conscious Affect*. Fairfax, VA: George Mason University.
- Teicher, M. H., & Samson, J. A. (2013). Childhood maltreatment and psychopathology: A case for ecophenotypic variants as clinically and neurobiologically distinct subtypes. *American journal of psychiatry*, 170(10), 1114-1133.
- Van der Kolk, B. A. (2005). Developmental impact of childhood trauma. In L. J. Kirmayer, R. Lemelson & M. Barad (Eds.), *Understanding Trauma: Integrating biological, clinical, and cultural perspectives* (pp. 224-241). New York: Cambridge University Press.
- Weaver, M. G., & Sullins, J. (2022). The relationship between adverse childhood experience, guilt proneness, and shame-proneness: An exploratory investigation. *Modern Psychological Studies*, 27(1), 10.
- WHO (World Health Organization). (2016). INSPIRE: Seven strategies for ending violence against children. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- Wong, Y. J., & Tsai, P. C. (2007). Cultural models of shame and guilt. In R. L. Cohen (Ed.), *Understanding emotion in Chinese culture* (pp. 209-234). New York: Springer.
- Zhang, L., Wang, P., Liu, L., Wu, X., & Wang, W. (2023). Childhood maltreatment affects college students' nonsuicidal self-injury: Dual effects via trauma-related guilt, trauma-related shame, and prosocial behaviors. *Child Abuse & Neglect*, 141, 106205.