

# Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları ve Öz Şefkat

---

Editör: F. Selda ÖZ SOYSAL

2. Baskı





Editör: Prof. Dr. F. Selda ÖZ SOYSAL

## ÇOCUKLUK ÇAĞI OLUMSUZ YAŞANTILARI VE ÖZ ŞEFKAT

ISBN 978-625-6829-71-8

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2025, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayinevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayinevi**dir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

1. Baskı: Ağustos 2025, Ankara

2. Baskı: Eylül 2025, Ankara

Yayın-Proje: Selcan Durmuş

Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan

Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.  
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara

Yayıncı Sertifika No: 51818

Matbaa Sertifika No: 47865

### İletişim

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi  
Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara

Yayınevi: 0312 430 67 50

Dağıtım: 0312 434 54 24

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: [www.pegem.net](http://www.pegem.net)

E-ileti: [yayinevi@pegem.net](mailto:yayinevi@pegem.net)

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

## ÖN SÖZ

Çocuk kelimesi birçok insanda masumiyet, yaşamın devamı, geleceğin teminatı, umut, korunmaya muhtaç gibi kavramları çağrıştırmaktadır. Bununla birlikte insanlık tarihi boyunca, savaşlardan, yoksulluktan, göçlerden, salgın hastalıklardan, aile içi şiddetten, ruh sağlığı bozuk yetişkinlerin kötü muamelesinden en çok çocuklar etkilenmişler, ihmal ve istismara maruz kalmışlardır. Çocuk ihmal ve istismarı, çoğu zaman meşru görülen bir eylem/eylemsizlik şeklide yaşanmakta olup yaralanmalara, sakatlıklara, ölümlere neden olabilen çok önemli bir sorundur. Çocukluk çağı travmaları içinde çocuk istismarı ve ihmalinin tekrar edilebilirliği ve çoğunlukla çocuğa en yakınları tarafından uygulanması nedeniyle belirlenmesi ve tedavi edilmesi en zor olan kronik travma olarak görülmektedir. İhmal ve istismar yaşamış bireylerin en fazla yaşadıkları duyguların başında güvensizlik, suçluluk ve utanç gelmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalar bu duygularla başa çıkmada en etkili yöntemlerden birinin öz şefkat ve şefkat odaklı yaklaşımlar olduğunu belirtmektedir. Öz şefkat, bireyin acı, başarısızlık ve yetersizlik anlarında kendisine nazik, anlayışlı ve destekleyici bir tutumla yaklaşmasıdır (Neff, 2003). Tıpkı fiziksel bir yara aldığında yaranın temizlenmesi ve bandajlanması gibi, birey günlük yaşamda karşılaştığı başarısızlık, yetersizlik hissi veya duygusal acı gibi durumlarda kendisine destek olma ve bakım sağlama çabasıdır (Germer, 2009). Bu yaklaşım, bireyin geçmiş travmalarına yargısız bir bakışla yaklaşmasını sağlamakta ve kendi iyileşme sürecine yardım etmektedir.

Bu kitabın, çocukluk çağı travmalarını, çocuk ihmal ve istismarının türlerini anlamamıza ve şefkat odaklı yaklaşımı psikolojik danışma sürecinde kullanımıyla ilgili örnek etkinlikler sunularak psikolojik danışmanlara ve konuyla ilgili çalışan uzmanlara yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Prof. Dr. F. Selda Öz Soysal

# BÖLÜMLER VE YAZARLARI

**Editör:** Prof. Dr. F. Selda ÖZ SOYSAL

## 1. Bölüm: Giriş

*Dilara ATEŞ KOCATAŞ*, Dokuz Eylül Üniversitesi

ORCID No: 0000-0003-0470-274X

*Ratibe ÖZDEMİR*, Dokuz Eylül Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-1055-2592

## 2. Bölüm: Öz Şefkat Pratikleri

*Dilara ATEŞ KOCATAŞ*, Dokuz Eylül Üniversitesi

ORCID No: 0000-0003-0470-274X

*Ratibe ÖZDEMİR*, Dokuz Eylül Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-1055-2592

## İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	iii
Bölümler ve Yazarları.....	iv

### 1. BÖLÜM GİRİŞ

Çocukluk Çağı Travmaları.....	4
Fiziksel İstismar.....	5
Cinsel İstismar.....	7
Duygusal İstismar.....	8
Duygusal İhmal.....	10
Fiziksel İhmal.....	11
Öz-Şefkat.....	13
Öz-Şefkat Kavramının Unsurları.....	16
Öz-Sevecenlik.....	17
Paylaşımların Bilincinde Olma.....	18
Bilinçli Farkındalık.....	18
Çocukluk Çağı Travmaları ile Öz-Şefkat Arasındaki İlişki.....	20
Şefkat Odaklı Terapi.....	22
Şefkat Odaklı Terapi Müdahaleleri.....	25
Şefkatli Zihin.....	26
Şefkatli Dikkat.....	26
Şefkatli Düşünme.....	27
Şefkatli Davranış.....	27
Şefkatli İmgeleme.....	28
Şefkatli Duygu.....	29
Şefkatli Bedensel Duyum.....	29
Yeniden Ebeveynleşme ve Bağlanma Teorisi.....	32
Şefkat Odaklı Terapinin Yeniden Ebeveynleşmeye Katkıları.....	32
Bağlanmaya Yönelik Katkıları.....	33
Terapötik İyileşme ve Yeniden Bağlanma.....	33

### 2. BÖLÜM ÖZ ŞEFKAT PRATİKLERİ

Şefkatli Mektup Yazma Etkinliği.....	35
Uygulama.....	35
Hazırlık Aşaması.....	35
Yönlendirme.....	35
Yazım Süreci.....	36
Faydalar.....	37
Dikkat Edilmesi Gerekenler.....	37
Şefkatli İmgeleme Egzersizi.....	38
Amaç.....	38
Uygulama.....	38

Hazırlık Aşaması.....	38
Yönlendirme .....	38
Süreç .....	39
Faydalar .....	40
Dikkat Edilmesi Gerekenler .....	40
Örnek Senaryo .....	41
Şefkatli Günlük Tutma Etkinliği.....	41
Amaç .....	41
Uygulama.....	41
Hazırlık Aşaması.....	41
Yönlendirme .....	42
Süreç .....	43
Faydalar .....	43
Dikkat Edilmesi Gerekenler .....	44
Şefkatli İç Ses Geliştirme .....	45
Amaç .....	45
Uygulama.....	45
Hazırlık Aşaması.....	45
Yönlendirme .....	45
Uygulama Süreci .....	46
Faydalar .....	46
Dikkat Edilmesi Gerekenler .....	47
Şefkatli Nefes Egzersizi .....	47
Amaç .....	47
Uygulama.....	47
Hazırlık Aşaması.....	47
Yönlendirme .....	48
Uygulama Süreci .....	48
Faydalar .....	49
Dikkat Edilmesi Gerekenler .....	49
<b>Kaynaklar .....</b>	<b>51</b>

# 1. BÖLÜM

## GİRİŞ

*Dilara ATEŞ KOCATAŞ*, Dokuz Eylül Üniversitesi

ORCID No: 0000-0003-0470-274X

*Ratibe ÖZDEMİR*, Dokuz Eylül Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-1055-2592

Travma, bireyin fiziksel veya psikolojik bütünlüğünü tehdit eden, yoğun korku, çaresizlik ve dehşet duygularına yol açan olağan dışı yaşantılar olarak tanımlanmaktadır (American Psychiatric Association [APA], 2013). Özellikle çocukluk döneminde maruz kalınan travmatik deneyimler, bireyin duygusal, bilişsel, sosyal ve nörolojik gelişimi üzerinde derin ve kalıcı etkiler yaratabilmektedir (Perry, 2002; Van der Kolk, 2014). Çocukluk dönemi travmaları; fiziksel, cinsel ve duygusal istismar, ihmal, bakım verenin kaybı, aile içi şiddet, ebeveynlerin ruhsal hastalıkları ya da madde bağımlılığı gibi başlıkları kapsamaktadır (Felitti ve diğ., 1998). Bu tür deneyimlerin birey üzerindeki etkileri yalnızca maruz kalınan çocukluk dönemine özgü değildir. Çocuklukta yaşanan travmalar, yetişkinlikte psikolojik dayanıklılığı zayıflatmakta ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), depresyon, anksiyete bozuklukları, dissosiyatif belirtiler, kişilik bozuklukları gibi çok çeşitli psikopatolojilere zemin hazırlayabilmektedir (Anda ve diğ., 2006; Teicher ve Samson, 2016).

Gelişimsel travmalar (GT), yaşamı tehdit eden olaylara karmaşık ve yaygın biçimde maruz kalmayı ifade etmektedir. Bebeklik ve çocukluk döneminin hassas gelişim evrelerinde meydana gelmekte, kişilerarası bağlanmaları bozmakta, bireyin güvenlik hissini ve güvenlik temelli işleyişini sekteye uğratabilmektedir. Bu gelişimsel travmalar bilişsel, davranışsal ve duygusal kontrol kapasitelerini temelden değiştirerek yetişkinlikte kompleks travma sonrası stres bozukluğuna zemin hazırlayabilir (Van der Kolk, 2014). Çocuklukta gerçekleşen travmalar, bireyin özellikle kendilik algısı üzerinde belirgin bozulmalara neden olabilmektedir. Travmatik yaşantılar sonrasında bireyler sıklıkla kendilerini değersiz, suçlu, daha kırılgan ve yetersiz hissedebilir. İçsel olarak cezalandırıcı, yargılayıcı ve eleştirel bir kendilik temsili geliştirebilir (Gilbert, 2009; Herman, 1992).

Travmatik yaşantılara maruz kalan bireylerde sıklıkla utanç, suçluluk ve yetersizlik duyguları görülebilmektedir. Zamanla içselleştirilen bu duygular, yalnızca bireyin ruh sağlığını değil, sosyal ilişkilerini, mesleki işlevselliğini ve genel yaşam doyumuna etki ederek iyi oluşunu olumsuz etkileyebilmektedir (Young ve diğ., 2003). İlgili literatüre bakıldığında iyi oluşun ve yaşam doyumunun öz şefkatle ilişkili olduğunu gösteren birçok çalışma vardır (Bluth ve Eisenlohr- Moul, 2017; Neff ve diğ., 2007; Yang ve diğ., 2016). Bu bilgilerden yola çıkarak travma yaşayan bireylerde özellikle öz şefkati elıştırmek psikolojik iyileşme sürecinde önemli bir rol alarak kişinin kendi acı ve yetersizliklerine karşı anlayışlı ve nazik bir tutum sergilemesine yardımcı olabilmektedir (Neff, 2003).

Şefkat, bireyin başkalarının acı ve sıkıntılarına duyarlılık göstererek, bu durumlarını hafifletmek istemesine yönelik bir istek duymasıdır. Bu duygu, empati ve anlayışla birleşerek hem bireysel hem de toplumsal düzeyde olumlu etkiler yaratabilmektedir (Neff, 2003). Öz-şefkatin geliştirilmesi, bireylerin psikolojik esnekliğini artırarak stresle başa çıkma becerilerini güçlendirerek genel yaşam memnuniyetlerini yükseltebilir. Ayrıca, kişinin kendisiyle barışık bir ilişki kurmasına yardımcı olarak sosyal ilişkilerde olumlu etkiler de yaratabilir (Neff ve Beretvas, 2013; Neff ve diğ., 2007).

Son yıllarda, ilgili literatüre bakıldığında daha fazla yer bulan şefkat odaklı yaklaşımlar (compassion-focused approaches), özellikle travma temelli bozuklukların tedavisinde umut verici bir yöntem olarak öne çıkmaktadır (Gilbert ve Procter, 2006). Şefkat odaklı terapi (Compassion-Focused Therapy – CFT), Gilbert (2005, 2009) tarafından geliştirilen ve bireyin kendine karşı anlayış, kabullenme ve içsel şefkat geliştirmesini hedefleyen bir müdahale modeli olarak ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşım, travma sonrası bireyin kendisine yönelik geliştirdiği içsel eleştiri, utanç ve kaçınma davranışları gibi olumsuz süreçleri dönüştürmeye odaklanmaktadır. Öz-şefkatin bireyin duygu regülasyon kapasitesi üzerindeki düzenleyici etkisi, travma sonrası stres bozukluğu, depresyon ve anksiyete bozukluklarında iyi oluşu arttırıcı bir rol üstlenebilmektedir (Neff ve Germer, 2013; Jazaieri ve diğ., 2014). Yapılan araştırmalara bakıldığında travma geçmişi olan bireylerde sıklıkla görülen utanç duygusu, bireyin öz benliğini derinden etkileyebilir; kişinin kendisini sevmeye layık olmayan ve toplumdaki dışlanmış olarak görmesine neden olabilmektedir. Bu duygular çoğu zaman erken dönem travmatik yaşantılarda yerleşmiş ve içselleştirilmiş inançlarla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Winder ve diğ., 2020). Travmaya maruz kalan bireyler çoğu zaman acı verici duyguları bastırmak veya görmezden gelmek için kaçınma davranışları geliştirebilir. Öz-şefkat, TSSB semptomlarının azaltılmasında, duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinde, bireyin travma sonrası dayanıklılığının artmasında, bireyin kendilik algısının