

ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI VE KENDİLİK ALGISININ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜSTÜNDEKİ ETKİSİ: BİR DERLEME ÇALIŞMASI

Neriman AKIN¹

Dr. Öğr. Üyesi Nilgün ONNAR²

ÖZET

Bu derleme çalışması, çocukluk çağı travmalarının ve bireylerin kendilik algısının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Çocukluk döneminde yaşanan travmatik deneyimlerin, bireyin duygusal, bilişsel ve sosyal gelişimi üzerinde derin etkiler bıraktığı bilinmektedir. Özellikle erken yaşlarda maruz kalınan olumsuz yaşam olaylarının, bireylerin öz-değer duygusu, benlik algısı ve duygusal dayanıklılık gibi psikolojik yapıları üzerinde uzun vadeli etkiler oluşturabileceği araştırmalarda sıklıkla vurgulanmaktadır. Çalışmada, çocukluk çağı travmalarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini açıklayan güncel kuramlar ve araştırmalar ele alınmıştır. Kendilik algısının, bireyin yaşadığı travmalar karşısında psikolojik sağlamlık geliştirmesinde kritik bir role sahip olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, travmatik yaşantılarla başa çıkmada etkili olan koruyucu faktörler ve müdahale yöntemleri de tartışılmıştır. Bu derleme, çocukluk çağı travmalarının etkilerini anlamada ve bireylerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemede rehberlik edebilecek önemli bulgular sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Çocukluk Çağı Travmaları, Kendilik Algısı, Psikolojik İyi Oluş

ABSTRACT

This literature review explores how childhood traumas and individuals' perceptions of self influence psychological well-being. Traumatic experiences in early life are widely recognized for their deep and lasting effects on emotional, cognitive, and social development. Studies frequently highlight that negative events occurring during formative years can have long-term impacts on key psychological constructs such as self-worth, self-concept, and emotional resilience. The review synthesizes contemporary theories and empirical findings that shed light on the relationship between childhood trauma and psychological well-being. It emphasizes the pivotal role of self-perception in fostering psychological resilience and recovery from trauma. Furthermore, it discusses protective factors and intervention strategies that support individuals in coping with traumatic experiences. Overall, this work offers valuable insights that may inform both understanding and clinical approaches aimed at enhancing psychological well-being in individuals affected by early-life trauma.

Keywords: Childhood Traumas, Self-Perception, Psychological Well-Being

¹ İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji ABD Doktora Öğrencisi,
ben.nerimanakin@hotmail.com

² İstanbul Arel Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, nilgunonnar@arel.edu.tr

GİRİŞ

Çocukluk çağı travmaları (ÇÇT), bireylerin psikolojik, duygusal ve fiziksel sağlığını kalıcı şekilde etkileyebilir. Olumsuz çocukluk deneyimleri, depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu (PTSD) gibi ruh sağlığı sorunlarıyla ilişkilidir (Bahar, 2023). ÇÇT'nin uzun vadeli sonuçları yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda fiziksel sağlığı da etkileyerek kardiyovasküler hastalıklar ve metabolik bozukluklar gibi kronik hastalıklara yatkınlığı artırabilir (Mock & Arai, 2011). Bu etkiler, stres tepkileri ve inflamatuvar süreçlerdeki değişimlerle ilişkilendirilmiştir (Banker, Witting, & Jensen, 2019).

Dayanıklılık, ÇÇT'nin olumsuz etkilerini hafifletmede önemli bir faktördür. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler, daha iyi başa çıkma stratejileri geliştirir ve travmanın etkilerine karşı daha dirençlidir (Wang, Liang, Yang, Ma, & Zhang, 2024). Benlik algısı da ruh sağlığında kritik bir rol oynar; olumlu benlik algısı daha iyi ruh sağlığı sonuçlarıyla ilişkilendirilirken, olumsuz benlik algısı depresyon ve anksiyete riskini artırabilir (Choudhury, 2023). Araştırmalar, kendilerini olumlu algılayan bireylerin daha sağlıklı davranışlar sergilediğini ve gerektiğinde yardım arama olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Evans-Lacko, ve diğ. 2018).

ÇÇT, benlik algısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki etkileşim, bireyin ruh sağlığını ve toplumsal işleyişini etkileyebilir. Travmatik geçmişi olan bireyler, düşük benlik saygısı ve sosyal izolasyon yaşayabilir, bu da psikolojik sıkıntıları artırabilir (Bahar, 2023). Toplumsal damgalama, bireylerin olumsuz toplumsal görüşleri içselleştirmesine ve öz saygılarının daha da zarar görmesine yol açabilir (Bahar, 2023).

Bu derleme, ÇÇT, kendilik algısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilere odaklanarak, travmanın bireyin yaşam boyu psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerini ve bu süreçte kendilik algısının tampon rolünü ele almaktadır. Çalışma, teorik ve uygulamalı alandaki bulguları derleyerek, travma terapilerinde etkili müdahaleler geliştirilmesine katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Bu konuların incelenmesi, bireylerin ruh sağlığını desteklemek için akademik ve klinik alanlarda rehberlik sunabilir.

Bu çalışma, çocukluk çağı travmaları (ÇÇT), kendilik algısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri inceleyen mevcut literatürü tarayarak betimleyici (narratif) bir derleme niteliğindedir. Literatür taraması 2010–2024 yılları arasındaki akademik yayınları kapsayacak şekilde gerçekleştirilmiştir.

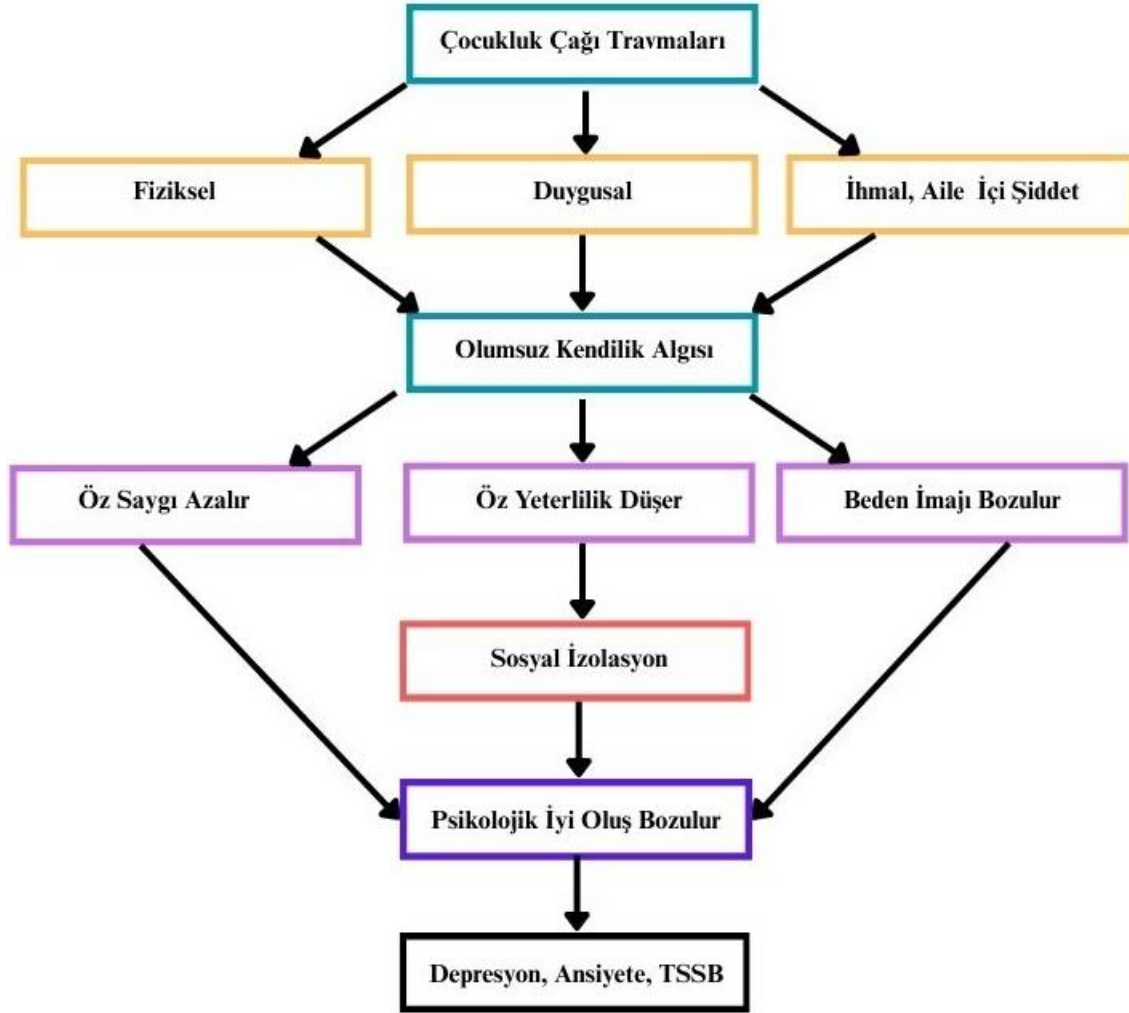
Veri toplama sürecinde başlıca, Google Scholar, PubMed, APA PsycNet, ScienceDirect, Scopus ve ULAKBİM elektronik veri tabanları kullanılmıştır.

Tarama sırasında kullanılan başlıca anahtar kelimeler şunlardır: "*çocukluk çağı travması*", "*kendilik algısı*", "*psikolojik iyi oluş*", "*öz saygı*", "*dayanıklılık*", "*self-perception*", "*childhood trauma*", "*psychological well-being*", "*self-esteem*", "*resilience*".

Yayın dili olarak Türkçe ve İngilizce çalışmalar dikkate alınmıştır. Dahil etme kriteri olarak, hakemli dergilerde yayımlanmış, bireylerin çocukluk dönemine ilişkin yaşantılarını, benlik algılarını ve psikolojik iyi oluş durumlarını inceleyen araştırma ve kuramsal yazılar önceliklendirilmiştir. Özet, tez, kitap bölümü ve editöryel değerlendirme yazıları dışlanmıştır. Ayrıca çalışmada, ÇÇT'nin bedensel sağlık üzerine etkileri kapsam dışı bırakılmıştır.

Toplanan çalışmalar, temalarına göre sınıflandırılarak içerik analizi ile değerlendirilmiş ve bulgular karşılaştırmalı olarak sunulmuştur. Bu sayede ÇÇT'nin bireylerin psikolojik yapıları üzerindeki etkileri bütüncül bir çerçevede tartışılmıştır.

Aşağıdaki görselde (Şekil 1) bu derlemenin kavram haritası görülmektedir.



Şekil 1: Kavram Haritası

Bu derleme çalışmasının kavramsal çerçevesi, çocukluk çağı travmalarının (ÇÇT) bireylerde oluşturduğu psikolojik etkilerin, kendilik algısı yoluyla psikolojik iyi oluşu nasıl şekillendirdiğini açıklayan kuramsal bir yapıyı temel almaktadır.

Çocukluk Çağı Travmaları (ÇÇT), fiziksel, duygusal, cinsel istismar, ihmal ve aile içi şiddet gibi olayları kapsar. Bu travmalar, bireyin nörogelişimsel, duygusal ve sosyal işleyişini bozar. Bu yapı, çalışmanın bağımsız değişkeni konumundadır.

Kendilik Algısı, travma sonrası bireyin benlik değerinde düşüş, özsaygı kaybı ve sosyal izolasyon gibi belirtiler görülebilir. Olumsuz kendilik algısı, bireyin başa çıkma becerilerini zayıflatır. Aracı (mediatör) değişken olarak işlev görür.

Psikolojik İyi Oluş, duygusal esenlik, yaşam doyumu, sosyal uyum ve ruh sağlığı düzeyi ile tanımlanır. Travma ve zayıf benlik algısı, bu yapıyı olumsuz etkiler. Bağımlı değişken olarak modellenmiştir.

Bu kavramsal çerçeve, travmanın birey üzerindeki etkisini doğrudan değil, dolaylı (kendilik algısı üzerinden) açıklamaya çalışır. Böylece terapötik müdahalelerde hem travmanın kendisine hem de kişinin içsel algı yapılarına odaklanılması gerektiği vurgulanmıştır.

1. ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI

Çocukluk çağı travması (ÇÇT), bireyin psikolojik ve duygusal gelişimini önemli şekil(ler)de etkileyebilecek bir dizi olumsuz deneyimi içerir. Bu deneyimler arasında fiziksel, duygusal ve cinsel istismar, ihmal ve aile içi şiddete maruz kalma bulunmaktadır. ÇÇT'nin yansımaları derindir ve bireyin yaşamı boyunca anksiyete, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve intihar düşüncesi gibi çeşitli ruh sağlığı sorunlarında kendini gösterebilir (Xie, ve diğerleri, 2021). Çocukluk çağı travmasının doğasını ve etkilerini anlamak, etkilenen bireyler için etkili müdahaleler ve destek sistemleri geliştirmek için gereklidir.

1.1. Çocukluk Çağı Travması Tipleri

Fiziksel istismar, bir çocuğun yaralanmasına veya zarar görmesine neden olabilecek fiziksel gücün kasıtlı olarak kullanılmasını içerir. Araştırmalar, fiziksel istismara maruz kalan bireylerin yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde ruh sağlığı bozuklukları geliştirme riskinin daha yüksek olduğunu göstermiştir (d'Huart, ve diğerleri, 2022).

Duygusal istismar, sözlü taciz, aşağılama ve reddetme gibi bir çocuğun öz değerine veya duygusal refahına zarar veren davranışları içerir. Araştırmalar, duygusal istismarın düşük benlik saygısı ve sağlıklı ilişkiler kurmada zorluklar da dâhil olmak üzere uzun vadeli psikolojik etkilere yol açabileceğini göstermektedir (Abraham, Antl, & McAuley, 2022).

İhmal, çocuğun bakımından sorumlu bir kişinin, çocuğun temel fiziksel, duygusal veya eğitimsel ihtiyaçlarını karşılayamaması durumunda ortaya çıkar. İhmal edilen çocuklar gelişimsel gecikmelerden ve duygusal zorluklardan mustarip olabilir ve bu da uzun vadeli zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilir (Porche, Fortuna, Lin, & Alegría, 2011).

Aile içi şiddete tanık olan çocuklar da travma mağduru olarak kabul edilir. Bu tür ortamlara maruz kalmak anksiyete, depresyon ve davranış sorunlarına yol açabilir (Raimondi, Imperatori, Gostoli, Gremigni, & Innamorati, 2023).

1.2. Çocukluk Çağı Travmasının Psikolojik Etkileri

ÇÇT'nin psikolojik etkisi çok büyüktür ve bireyin hayatının çeşitli yönlerini etkileyebilir. Araştırmalar tutarlı bir şekilde, çocukluk travması geçmişi olan bireylerin, ruh sağlığı bozuklukları riskinde artış, intihar düşüncesi ve davranışı, bozulmuş sosyal işlevsellik, bilişsel ve duygusal düzensizlik gibi durumları yaşama ihtimalinin daha yüksek olduğunu göstermiştir (McKay, ve diğerleri, 2021).

1.3. Çocukluk Çağı Travmalarının Biyolojik ve Nörogelişimsel Sonuçları

ÇÇT'nin etkileri psikolojik sonuçların ötesine uzanır; biyolojik ve nörogelişimsel etkileri de vardır. Araştırmalar, travmanın beyin yapısı ve işlevinde, özellikle de stres tepkisi, duygusal düzenleme ve hafıza ile ilgili alanlarda değişikliklere yol açabileceğini göstermektedir (Pfluger, Rohner, Eising, Maercker, & Thoma, 2021). Örneğin, ÇÇT ile Hipotalamik-hipofiz-adrenal (HPA) ekseninin düzensizliği, beyinde, hafıza ve duygusal düzenleme ile ilişkili olan hipokampal hacmin azalması ve kronik enflamasyon gibi durumlar ile ilişkilendirilmiştir.

2. KENDİLİK ALGISI

Kendilik algısı, bireylerin kendilerini nasıl gördüklerini ifade eden, yetenekleri, özellikleri ve değerleri hakkındaki inançları kapsayan çok yönlü bir yapıdır. Kişinin kimliğini şekillendirmede kritik bir rol oynar ve psikolojik refahın çeşitli yönlerini etkiler. Duygusal sağlığı, sosyal etkileşimleri ve genel yaşam memnuniyetini etkilediği için benlik algısını anlamak oldukça önem taşımaktadır.

2.1. Kendilik Algısının Tanımı ve Önemi

Kendilik algısı, kişinin kendisini bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarda değerlendirmesi olup, öz saygı ve öz değer üzerinde etkilidir (Rose, Larkin, Parker, & Hands, 2015). Akademik yeterlilik, sosyal beceriler ve fiziksel yetenekler gibi alanlardaki algılar, genel benlik imajını ve ruh sağlığını şekillendirir (Rose, Larkin, Parker, & Hands, 2015).

Olumsuz benlik algısı, depresyon ve anksiyete riskini artırırken, olumlu benlik algısı psikolojik iyi oluşu destekler (Tubić & Đorđić, 2015). Kendilik algısı akademik başarı ve sosyal etkileşimleri etkileyerek, motivasyon ve katılımı artırabilir ya da bireyleri yetersizlik duygusuyla geri çekilmeye itebilir (Mussatto, ve diğerleri, 2014).

Dayanıklılık ve başa çıkma mekanizmaları açısından da kritik olan kendilik algısı, uyumlu stratejileri teşvik edebilir veya uyumsuz başa çıkma yöntemlerini tetikleyebilir (Mussatto, ve diğerleri, 2014). Ayrıca, fiziksel sağlığı etkileyerek, sağlıklı alışkanlıkları destekleyebilir ya da hareketsiz yaşam tarzına yol açabilir (Chiviacowsky, Wulf, & Lewthwaite, Self-controlled learning: the importance of protecting perceptions of competence, 2012).

Damgalanma ve sosyal karşılaştırma, olumsuz benlik algısını derinleştirebilir, bireylerde değersizlik hissine neden olabilir (Alansari, Bedos, & Allison, 2014). Kültürel ve bağlamsal faktörler de benlik algısını şekillendirerek, bireyin kendisini nasıl değerlendirdiğini belirleyebilir (Hofer, ve diğerleri, 2023).

2.2. Çocukluk Çağı Travmalarının Kendilik Algısı Üzerine Etkileri

Çocukluk çağındaki travmatik deneyimler, bireyin yetenekleri, özellikleri ve değeri açısından kendini nasıl gördüğünü ifade eden benlik algısını önemli ölçüde şekillendirebilir. ÇÇT'nin benlik algısı üzerindeki etkisi derin ve çok yönlü olup, psikolojik refah ve sosyal işlevselliğin çeşitli yönlerini etkilemektedir. ÇÇT'nin kendilik algısı üzerine **negatif kendilik algısı oluşturma**, benlik algısını etkileyen uyumsuz bilişsel kalıpların oluşmasına yol açma, duygusal düzensizliklere ve psikolojik sıkıntılara neden olma gibi etkileri gözlenmiştir (Güneri Yöyen, 2017).

ÇÇT'nin benlik algısı üzerindeki etkileri yetişkinlikte de devam ederek kişiler arası ilişkileri ve sosyal işlevselliği olumsuz etkileyebilir. Olumsuz benlik algısına sahip bireyler, sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlanarak sosyal izolasyon yaşayabilir (Ashrafi, Karami, & Nasori, 2021). Busby ve arkadaşları (2010), travma geçmişi olan bireylerin kendilerini ve partnerlerini daha olumsuz değerlendirdiğini belirlemiş, bunun travmanın ilişkisel algıları çarpıtabileceğini gösterdiğini vurgulamıştır (Busby, Walker, & Holman, 2010). Bu durum, olumsuz benlik algısı ve ilişkisel zorluklar döngüsünü sürdürebilir.

ÇÇT'nin kendilik algısı üzerindeki etkilerini ele almak için hedefli müdahaleler gereklidir. Öz şefkat, bilişsel yeniden yapılandırma ve duygusal düzenlemeye odaklanan terapiler, benlik imajını yeniden inşa ederek psikolojik iyi oluşu destekleyebilir (Zhang, Meng, Ma, & Zhang, 2022). Travmaya duyarlı bakım uygulamaları ise iyileşme ve büyüme için destekleyici bir ortam sağlayabilir (Kahya & Uluç, 2023).

3. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

Psikolojik iyi olma hali, ruh sağlığı, duygusal istikrar ve genel yaşam memnuniyetinin çeşitli boyutlarını kapsayan kapsamlı bir kavramdır. Genellikle olumlu duygular, etkili işlevsellik ve yaşamın zorluklarıyla başa çıkma becerisi ile karakterize edilen zihinsel olarak sağlıklı olma durumu olarak tanımlanır. Psikolojik iyi oluş sadece ruhsal hastalıkların yokluğu değildir; daha ziyade dayanıklılık, kendini kabul ve amaç duygusu gibi olumlu psikolojik özelliklerin varlığını içerir (Arslan, 2023).

Psikolojik iyi oluş, aşağıdakileri içerebilecek birkaç temel boyut aracılığıyla anlaşılabilir:

Duygusal iyi oluş, olumlu duyguların varlığını ve olumsuz duyguların yokluğunu ifade eder. Yüksek duygusal esenliğe sahip bireyler tipik olarak yaşamlarında neşe, memnuniyet ve tatmin yaşarlar (Mardhiyah, 2021).

Psikolojik iyi oluş boyutu kendini kabul, kişisel gelişim, yaşam amacı, çevresel ustalık ve özerklik gibi unsurları kapsar. Bireyin hayatını etkili bir şekilde yönetme ve olumlu bir öz görüşü sürdürme becerisini yansıtır (Saba, Faran, Sardar, & Ashraf, 2024).

Sosyal iyi oluş ise bir bireyin ilişkilerinin kalitesini ve bir topluluk içindeki aidiyet duygusunu içerir. Yüksek sosyal refah, strese karşı tampon görevi görebilecek ve genel ruh sağlığını iyileştirebilecek güçlü sosyal bağlantılar ve destek sistemleriyle ilişkilidir (Mehrotra & Swami, 2018).

3.1. Psikolojik İyi Oluşun Önemi

Psikolojik esenlik, bireysel işlevselliği ve toplumsal sağlığı etkileyen kritik bir faktördür. Yüksek psikolojik iyi oluş, depresyon ve anksiyete riskini azaltırken (Schutte & Wissing, 2017), düşük esenlik psikolojik sıkıntıyı artırabilir (Ndayiragije, 2021). Araştırmalar, ruh sağlığı iyi olan bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları edindiğini ve bunun fiziksel sağlığı iyileştirdiğini göstermektedir (Özen, 2023). Ayrıca, psikolojik iyi oluş akademik ve iş performansını artırır (Guo & Jiang, 2023), olumlu sosyal ilişkileri destekler (Lim, 2015) ve stresle başa çıkmada dayanıklılığı güçlendirir (Ala, Campos, & Relva, 2024).

3.2. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörler arasında sosyal destek, başa çıkma stratejileri, yaşam deneyimleri ve kültürel bağlam yer alır. Güçlü sosyal ağlar duygusal ve pratik destek sağlayarak esenliği artırabilir (Blasco-Belled, Tejada-Gallardo, Fatsini-Prats, & Mora, 2022). Adaptif başa çıkma mekanizmaları stresin etkisini azaltırken, olumlu yaşam deneyimleri psikolojik sağlığı destekler; travma ve kayıplar ise olumsuz etkileyebilir (Otoyo, 2021). Kültürel normlar ve toplumsal beklentiler ise bireylerin esenlik algısını şekillendirdiğinden, farklı popülasyonlarda ruh sağlığını desteklemek için dikkate alınmalıdır (Violago & Fabella, 2023).

3.3. Çocukluk Çağı Travmalarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkileri

Araştırmalar, ÇÇT'nin depresyon, anksiyete ve TSSB riskini artırdığını tutarlı şekilde göstermektedir (Özaslan, Gün, & Akduman, 2022). Özaslan ve ark. (2022), ÇÇT'nin yüksek psikolojik stres tepkileriyle ilişkili olduğunu bulurken, Deleş ve Sarp (2021) ÇÇT'nin kaygı ve depresif belirtileri artırarak psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediğini vurgulamıştır.

ÇÇT, bilişsel ve duygusal gelişimi bozarak olumsuz benlik algısı, düşük benlik saygısı ve uyumsuz başa çıkma stratejilerine yol açabilir (Saadati, Kiliçaslan, & Olagoke Salami, 2023). Travma, duygusal işleme ile ilgili beyin fonksiyonlarını değiştirerek stres yönetimini zorlaştırabilir (Mock & Arai, 2011). Bu düzensizlik, dürtüsellik, saldırganlık veya içe kapanma şeklinde ortaya çıkarak psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyebilir.

ÇÇT ile psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişki, dayanıklılık ve başa çıkma mekanizmalarından etkilenir. Daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler, ÇÇT'nin etkileriyle daha iyi başa çıkabilir ve ruh sağlığı sonuçlarını iyileştirebilir (Özaslan, Gün, & Akduman, 2022). Dayanıklılığın ÇÇT ile olumsuz davranışlar arasındaki ilişkiyi hafiflettiğini ve dayanıklılığın artırılmasının travmanın etkilerini azaltabileceği de söylenmektedir (Özaslan, Gün, & Akduman, 2022).

ÇÇT, yetişkinlik dönemine kadar ilişkiler, işlevsellik ve yaşam kalitesini etkileyebilir. ÇÇT yaşayan yetişkinler, güven ve bağlanma zorlukları yaşar, bu da sosyal izolasyona ve ruh sağlığı sorunlarına yol açabilir (Rogerson, Baguley, & O'Connor, 2023). Ayrıca, ÇÇT'nin kümülatif etkileri, kronik sağlık sorunları riskini artırabilir, bu da psikolojik iyi olma halinin ele alınmasının önemini vurgulamaktadır (Rogerson, Baguley, & O'Connor, 2023).

ÇÇT'nin psikolojik esenlik üzerindeki etkisi göz önüne alındığında, hedefe yönelik müdahaleler geliştirmek önemlidir. ÇÇT'yi tanıyan travma bilinçli bakım yaklaşımları, iyileşme için destekleyici bir ortam sağlar (Holman, ve diğerleri, The association between adverse childhood experiences and risk of cancer in adulthood: a systematic review of the literature, 2016). Duygusal düzenleme, öz-şefkat ve dayanıklılık odaklı terapötik müdahaleler, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını inşa etmelerine yardımcı olabilir (Holman, ve diğerleri, The association between adverse childhood experiences and risk of cancer in adulthood: a systematic review of the literature, 2016). Erken müdahale, çocukluk çağı travmasının uzun vadeli etkilerini hafifletmek için kritik öneme sahiptir.

3.4. Psikolojik İyi Oluş Üzerinde Kendilik Algısının Rolü

Bireylerin kendilerini yetenekleri, özellikleri ve değerleri açısından nasıl gördüklerini kapsayan benlik algısı, psikolojik iyi olma halinin belirlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu yapı çok yönlüdür; öz saygı, öz yeterlilik ve beden imajı gibi unsurları içerir ve bunların tümü ruh sağlığı sonuçlarını önemli ölçüde etkiler. Kendilik algısı ve psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişkiyi anlamak, ruh sağlığını iyileştirmeyi amaçlayan etkili müdahaleler geliştirmek için gereklidir, denilmektedir.

Özsaygı, benlik algısının önemli bir bileşeni olup psikolojik esenlikle yakından ilişkilidir. Yüksek özsaygı, yaşam memnuniyeti, esneklik ve düşük anksiyete ile ilişkilidir (Sharaf, Thompson, & Walsh, 2009). Sharaf ve arkadaşları (2009) benlik saygısının, intihar riski taşıyan ergenler arasında koruyucu bir faktör olduğunu ve psikolojik dayanıklılığı artırmadaki önemini vurgulamaktadır. Düşük özsaygı ise psikolojik sıkıntı ve ruh sağlığı bozuklukları ile bağlantılıdır (Orth & Robins, 2014).

Fiziksel benlik algısı, psikolojik iyi oluşta önemli bir rol oynamaktadır. Roh (2018) kadın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, yüksek düzeyde fiziksel benlik algısına sahip bireylerin daha iyi psikolojik iyi oluş bildirdiklerini bulmuştur (Roh, 2018). Olumlu beden algısı, özsaygı ve ruh sağlığını artırırken, olumsuz beden imajı ise yeme bozuklukları, anksiyete ve depresyon gibi sorunlara yol açarak psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyebilir (Du, Li, Chi, Zhao, & Zhao, 2014).

Öz yeterlilik, psikolojik iyi oluşu etkileyen önemli bir faktördür. Yüksek öz yeterlilik, daha iyi başa çıkma stratejileri, motivasyon ve dayanıklılıkla ilişkilidir (Lee, Lee, & Lee, 2022). Lee ve arkadaşları (2022), yaşlı yetişkinler arasında yüksek öz yeterliliğin psikolojik iyi oluşla pozitif korelasyon gösterdiğini bulmuş, bu da yeteneklerine inanan bireylerin olumlu ruh sağlığı sonuçları yaşama olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Lee, Lee, & Lee, 2022). Bu, öz yeterliliğin psikolojik iyi olma halini iyileştiren müdahalelerde önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır.

Sosyal destek, psikolojik iyi oluşu etkileyen kendilik algısı ile etkileşim halindedir. Olumlu kendilik algısına sahip bireyler, sosyal destek arama ve alma konusunda daha istekli olup bu, strese karşı tampon görevi görerek ruh sağlığını iyileştirebilir (Ryff, 1989). Ancak, olumsuz benlik algısına sahip bireyler sosyal etkileşimlerden kaçınarak yalnızlık ve izolasyon hissi yaşayabilir, bu da psikolojik iyi olma halini olumsuz etkileyebilir (Mackson, Brochu, & Schneider, 2019). Bu, hem olumlu kendilik algısının hem de sosyal destek ağlarının geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadır.

Kültürel ve bağlamsal faktörler, benlik algısını ve psikolojik iyi oluşu şekillendirir. Farklı kültürler, bireylerin kendilik algısını etkileyerek benlik saygısını ve psikolojik iyi oluşu farklı şekilde yönlendirebilir (Leite, Ramires, Moura, Souto, & Marôco, 2019). Örneğin, kolektivist kültürler grup kimliğine ve sosyal uyuma öncelik vererek, bireyci kültürlerden farklı bir etki yaratabilir (Lee S., 2016). Bu kültürel farklılıkları anlamak, çeşitli popülasyonlarda olumlu benlik algısı ve psikolojik esenlik için müdahaleleri uyarlamak adına önemlidir.

4. ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI, KENDİLİK ALGISI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ ETKİLEŞİM

Çocukluk çağı travmaları (ÇÇT), benlik algısı ve psikolojik iyi oluşu önemli ölçüde etkileyebilir. ÇÇT nedeniyle zayıf bir benlik imajı, izolasyona ve değersizlik duygularına yol açabilir, bu da psikolojik iyi oluşu olumsuz etkiler. Travmanın, stres tepki sistemini uzun süre aktive ederek fizyolojik sağlığı ve ruh sağlığını kötüleştirdiği, stresle başa çıkma yeteneğini azaltarak kırılganlığı artırdığı söylenmektedir (McEwen, 2000). Olumsuz benlik algısı, psikolojik sıkıntıyı artırarak depresyon ve anksiyeteye yatkınlığı artırabilir. Öte yandan, olumlu benlik algısı ve güçlü sosyal destek sistemleri, travmanın etkilerini azaltabilir. Dr. Herman (1992), terapötik ortamlarda bu ilişkiyi tanımanın önemini vurgulamış ve çocukluk travmalarının uzun vadeli etkilerinin azalması için müdahalelerin etkili olduğunu göstermiştir (Herman, 1992). ÇÇT'nin etkilerine rağmen, dayanıklılık iyileşmeye giden bir yol sunar. Dayanıklılığı artırmak için terapötik müdahaleler ve toplum desteği önemlidir, çünkü dayanıklılık doğuştan değil, geliştirilebilen bir beceridir (Ungar, 2013).

5. TARTIŞMA

Bu derleme çalışması, çocukluk çağı travmaları, kendilik algısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki etkileşimlere odaklanmıştır. Ancak ilgili literatür incelendiğinde çeşitli metodolojik ve kuramsal çelişkiler, araştırma boşlukları ve sınırlılıklar göze çarpmaktadır. Bu durum, alana ilişkin daha kapsamlı ve kültüre duyarlı çalışmaların gerekliliğini ortaya koymaktadır.

5.1. Literatürdeki Çelişkiler

Travma sonrası psikolojik iyi oluş üzerinde kendilik algısının etkisi genel olarak olumlu bir faktör olarak değerlendirilse de, bazı çalışmalar bu ilişkinin dolaylı olduğunu vurgulamaktadır. Örneğin, yüksek özsaygının ruh sağlığı üzerindeki doğrudan etkisi bazı araştırmalarda desteklenirken (Sharaf, Thompson, & Walsh, 2009), diğer çalışmalar bu etkinin sosyal destek veya öz-yeterlilik gibi aracı değişkenler üzerinden işlediğini ileri sürmektedir (Mackson, Brochu, & Schneider, 2019).

5.2. Literatürdeki Boşluklar

Literatürde dikkat çeken önemli bir eksiklik, kültürel farklılıkların yeterince dikkate alınmamasıdır. Çoğu araştırma Batı merkezli örneklerle yapılmış olup, Türkiye gibi kolektivist değerlerle bireyci değerlerin iç içe geçtiği toplumlarda kendilik algısının nasıl şekillendiğine dair nitel veriler sınırlıdır (Lee S. , 2016). Bu durum, ruh sağlığı müdahalelerinin kültüre uygun hale getirilmesini zorlaştırmaktadır.

Ayrıca, pozitif psikolojik kavramlara (örneğin öz-şefkat, travma sonrası büyüme) odaklanan çalışmalar yetersizdir. Literatür, çoğunlukla travmanın olumsuz etkilerine odaklanmakta, ancak iyileşme ve dayanıklılık süreçlerine dair bütüncül bir anlayış sunmamaktadır (Zhang, Meng, Ma, & Zhang, 2022).

Cinsiyet, yaş ve sosyoekonomik düzey gibi değişkenlerin, ÇÇT ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide ne derece etkili olduğu da yeterince araştırılmamıştır. Bu bağlamda, özellikle ergenlik döneminde gelişen benlik algısının, erken çocukluk travmalarından nasıl etkilendiğine dair boylamsal çalışmalar yapılması gerekmektedir (Güneri Yöyen, 2017).

5.3. Literatürdeki Sınırlılıklar

Alan yazında yer alan çalışmaların büyük bir kısmı kesitsel niteliktedir (McKay, ve diğerleri, 2021). Bu, neden-sonuç ilişkilerini ortaya koymayı zorlaştırmakta, yalnızca korelasyonel çıkarımlara olanak tanımaktadır. Travmanın birey üzerindeki uzun vadeli etkilerini anlamak için boylamsal tasarımlara ihtiyaç vardır.

Ek olarak, kullanılan ölçüm araçlarının çoğu öz-bildirim ölçeklerine dayanmaktadır. Bu durum sosyal istenirlik yanlılığı ve belleğin çarpıtılması gibi sınırlamaları beraberinde getirmektedir (Evans-Lacko, ve diğerleri, 2018). Ayrıca, bu ölçeklerin kültürel geçerliliği ve güvenilirliği her zaman yeterince test edilmemiştir (Hofer, ve diğerleri, 2023).

Travmaların sıklıkla tekil olarak ele alınması da bir diğer sınırlılıktır. Oysa birçok birey birden fazla türde travmatik deneyime maruz kalabilmekte ve bu kümülatif travmaların etkileri tekil travmalardan daha karmaşık sonuçlara yol açabilmektedir (Mock & Arai, 2011).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çocukluk çağı travmasının uzun vadeli etkileri çok yönlü olup ruh sağlığını, fiziksel sağlığı ve genel yaşam kalitesini etkilemektedir. Travma, dayanıklılık ve sağlık sonuçları arasındaki etkileşim, travma iyileşmesinin hem psikolojik hem de fiziksel yönlerini ele alan kapsamlı müdahale yaklaşımlarının gerekliliğinin altını çizmektedir.

Kendilik algısı, psikolojik iyi oluşun hayatı bir belirleyicisidir ve benlik saygısı, başa çıkma stratejileri ve yardım arama davranışları üzerindeki etkileri yoluyla ruh sağlığı sonuçlarını etkiler. Terapötik ortamlarda ve toplum müdahalelerinde benlik algısının ele alınması, ruh sağlığı direncini artırabilir ve genel refahı teşvik edebilir. Gelecekteki araştırmalar, benlik algısının çok yönlü doğasını ve farklı popülasyonlarda ruh sağlığı üzerindeki etkilerini keşfetmeye devam etmelidir.

Bu derleme çalışması, çocukluk çağı travmalarının bireylerin kendilik algısı ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini bütüncül bir perspektifle incelemiştir. Elde edilen bulgular, erken dönemde yaşanan travmatik deneyimlerin bireyin benlik algısını zedeleyerek psikolojik dayanıklılığını azaltabileceğini ve bunun da genel ruh sağlığı üzerinde uzun vadeli olumsuz sonuçlara yol açabileceğini göstermektedir.

Ayrıca, kendilik algısının psikolojik iyi oluşun temel belirleyicilerinden biri olduğu ve olumlu bir benlik algısının, bireyin travma sonrası iyileşme sürecini destekleyebileceği ortaya konmuştur. Ancak, literatürdeki bazı çelişkiler, kültürel bağlamlara yeterince yer verilmemesi ve metodolojik sınırlılıklar, bu alandaki bulguların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır.

Bu bağlamda araştırma bazında; boylamsal çalışmaların sayısı artırılması, çocukluk travmalarının uzun vadeli etkileri daha net biçimde analiz edilmesi, kültürlerarası karşılaştırmalar yapılarak, benlik algısının ve psikolojik iyi oluşun kültürel bağlamdaki işleyişi daha iyi anlaşılması, çoklu travma türlerini ve bu travmaların etkileşimli etkilerini ele alan çalışmalar yapılması ve pozitif psikoloji perspektifiyle, travma sonrası büyüme, öz-şefkat ve umut gibi koruyucu faktörlerin incelenmesi önerilebilir.

Bunlarla birlikte uygulama alanında, psikolojik danışmanların ve terapistlerin, travmaya duyarlı yaklaşımları benimsemesi, danışanın benlik algısını onarmaya yönelik terapi tekniklerinin (örneğin, öz-şefkat, EMDR, bilişsel yeniden yapılandırma) kullanması, eğitim ve sağlık alanlarında çalışan profesyoneller için, çocukluk travmalarını fark etmeye ve erken müdahale stratejileri geliştirmeye yönelik eğitim programlarının yaygınlaştırılması ve devlet organlarının, çocukluk döneminde olumsuz yaşam olaylarına maruz kalmış bireyler için koruyucu toplumsal destek sistemlerini güçlendirmeleri öneri dahilindedir. Aynı zamanda bu tip araştırmalar ve uygulamalar yürütülürken etik ilkelere özen gösterilmeli, bireylerin mahremiyeti, güvenliği ve psikolojik bütünlüğü titizlikle korunmalıdır. Ayrıca, toplumda travmaya yönelik damgalayıcı tutumların azaltılması için bilinçlendirici kampanyalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Sonuç olarak, çocukluk çağı travmaları, kendilik algısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki karmaşık ilişki, sadece bireysel değil, aynı zamanda toplumsal ve kültürel düzeyde ele alınması gereken çok boyutlu bir konudur. Gelecek çalışmaların bu etkileşimleri daha derinlemesine analiz etmesi, hem akademik bilgiye hem de ruh sağlığı uygulamalarına önemli katkılar sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Abraham, E., Antl, S., & McAuley, T. (2022). Trauma exposure and mental health in a community sample of children and youth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(4), s. 624-632. doi:<https://doi.org/10.1037/tra0001035>
- Ala, S., Campos, F., & Relva, I. (2024). Emotional exhaustion scale (ece): psychometric properties in a sample of portuguese university students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(4), s. 1044-1054. doi:<https://doi.org/10.3390/ejihpe14040068>
- Alansari, R., Bedos, C., & Allison, P. (2014). Living with cleft lip and palate: the treatment journey. *The Cleft Palate Craniofacial Journal*, 51(2), s. 222-229. doi:<https://doi.org/10.1597/12-255>
- Arslan, G. (2023). Psychological well-being and mental health in youth: technical adequacy of the comprehensive inventory of thriving. *Children*, 10(7), s. 1269. doi:<https://doi.org/10.3390/children10071269>
- Ashrafi, E., Karami, J., & Nasori, M. (2021). The mediating role of difficulties in emotion regulation in the correlation between attachment styles and childhood trauma with self-harming behaviors in adolescents. *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences*, 25(4). doi:<https://doi.org/10.5812/jkums.119094>
- Bahar, A. (2023). The relationship of university students' childhood mental trauma with depression, anxiety and stress. *The European Research Journal*, 9(4), s. 785-791. doi:<https://doi.org/10.18621/eurj.1233618>
- Banker, J., Witting, A., & Jensen, J. (2019). Hormones and childhood trauma: links between the physical and psychological. *The Family Journal*, 27(3), s. 300-308. doi:<https://doi.org/10.1177/1066480719844026>

- Blasco-Belled, A., Tejada-Gallardo, C., Fatsini-Prats, M., & Mora, C. (2022). Mental health among the general population and healthcare workers during the covid-19 pandemic: a meta-analysis of well-being and psychological distress prevalence. *Current Psychology*, 43(9), s. 8435-8446. doi:<https://doi.org/10.1007/s12144-022-02913-6>
- Busby, D., Walker, E., & Holman, T. (2010). The association of childhood trauma with perceptions of self and the partner in adult romantic relationships. *Personal Relationships*, 18(4), s. 547-561. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01316.x>
- Chiviacowsky, S., Wulf, G., & Lewthwaite, R. (2012). Self-controlled learning: the importance of protecting perceptions of competence. *Frontiers in Psychology*, 3. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00458>
- Choudhury, A. (2023). Impact of social isolation, physician-patient communication, and self-perception on the mental health of patients with cancer and cancer survivors: national survey analysis. *Interactive Journal of Medical Research*, 12, s. e45382. doi:<https://doi.org/10.2196/45382>
- d'Huart, D., Hutsebaut, J., Schmid, M., Schmeck, K., Bürgin, D., & Boonmann, C. (2022). Personality functioning and the pathogenic effect of childhood maltreatment in a high-risk. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 16(1). doi:<https://doi.org/10.1186/s13034-022-00527-1>
- Deleş, B., & Sarp, N. (2021). Investigation of the correlation between childhood trauma, psychological well-being, and altruistic fear of crime of mothers with children aged three to six years. *Research in Pedagogy*, 11(1), s. 124-136. doi:<https://doi.org/10.5937/istrped2101124d>
- Du, H., Li, X., Chi, P., Zhao, J., & Zhao, G. (2014). Relational self-esteem, psychological well-being, and social support in children affected by HIV. *Journal of Health Psychology*, 20(12), s. 1568-1578. doi:<https://doi.org/10.1177/1359105313517276>
- Evans-Lacko, S., Stolzenburg, S., Gronholm, P., Ribeiro, W., York-Smith, M., & Schomerus, G. (2018). Psychometric validation of the self-identification of having a mental illness (self-i) scale and the relationship with stigma and help-seeking among young people. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 54(1), s. 59-67. doi:<https://doi.org/10.1007/s00127-018-1602-2>
- Guo, M., & Jiang, S. (2023). Structural modeling of efl/esl teachers' physical activity, mental health, psychological well-being, and self-efficacy. *BMC Psychology*, 11(1), s. 343. doi:<https://doi.org/10.1186/s40359-023-01383-0>
- Güneri Yöyen, E. (2017). Çocukluk çağı travması ve benlik saygısı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), s. 267-282.
- Heffernan, M., Fraley, R., Vicary, A., & Brumbaugh, C. (2012). Attachment features and functions in adult romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(5), s. 671-693. doi:<https://doi.org/10.1177/0265407512443435>

- Hofer, S., Heine, J., Besharati, S., Yip, J., Reinhold, F., & Brummelman, E. (2023). Self-perceptions as mechanisms of achievement inequality: evidence across 70 countries. *Research Square*. doi:<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2534957/v1>
- Holman, D., Ports, K., Buchanan, N., Hawkins, N., Merrick, M., Metzler, M., & Trivers, K. (2016). The association between adverse childhood experiences and risk of cancer in adulthood: a systematic review of the literature. *Pediatrics*, 138(Supplement 1), s. S81-S91. doi:<https://doi.org/10.1542/peds.2015-42681>
- Kahya, Y., & Uluç, S. (2023). Maternal childhood trauma and postpartum well-being in a turkish sample: the path from attachment to alexithymia. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(1), s. 1-10. doi:<https://doi.org/10.57127/kpd.26024438m000076x>
- Lee, B., Lee, K., & Lee, D. (2022). The association of self-efficacy, awareness of aged life, and retirement preparation with psychological well-being among aged. *Research Square*. doi:<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-1931246/v1>
- Lee, S. (2016). The effect of social networking sites' activities on customers' well-being. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 42(7), s. 1086-1105. doi:<https://doi.org/10.1177/1096348016675926>
- Leite, Â., Ramires, A., Moura, A., Souto, T., & Marôco, J. (2019). Psychological well-being and health perception: predictors for past, present and future. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 46(3), s. 53-60. doi:<https://doi.org/10.1590/0101-60830000000194>
- Lim, Y. (2015). Relationship between positive mental health and appreciation in korean individuals. *International Journal of Psychology*, 52(3), s. 220-226. doi:<https://doi.org/10.1002/ijop.12220>
- Mackson, S., Brochu, P., & Schneider, B. (2019). Instagram: friend or foe? the application's association with psychological well-being. *New Media & Society*, 21(10), s. 2160-2182. doi:<https://doi.org/10.1177/1461444819840021>
- Mardhiyah, S. (2021). Analysis of mental health literacy and psychological distress as predictors of psychological well-being in sriwijaya university students. *Mental Health: Global Challenges Journal*, 4(1). doi:<https://doi.org/10.32437/mhgcj.v4i1.114>
- McKay, M., Cannon, M., Chambers, D., Conroy, R., Coughlan, H., Dodd, P., . . . Clarke, M. (2021, March). Childhood trauma and adult mental disorder: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 143(3), s. 189-205. doi:10.1111/acps.13268
- Mehrotra, S., & Swami, N. (2018). Looking beyond distress: a call for spanning the continuum of mental health care. *Cureus*, 10(6), s. e2815. doi:<https://doi.org/10.7759/cureus.2815>
- Mock, S., & Arai, S. (2011). Childhood trauma and chronic illness in adulthood: mental health and socioeconomic status as explanatory factors and buffers. *Frontiers in Psychology*, 1. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2010.00246>

- Mussatto, K., Sawin, K., Schiffman, R., Leske, J., Simpson, P., & Marino, B. (2014). The importance of self-perceptions to psychosocial adjustment in adolescents with heart disease. *Journal of Pediatric Health Care*, 28(3), s. 251-261. doi:<https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2013.05.006>
- Ndayiragije, F. (2021). Enhancing mental well-being through psychological education: the role of emotional intelligence development. *Interdisciplinary Journal Papier Human Review*, 2(2), s. 5-10. doi:<https://doi.org/10.47667/ijphr.v2i2.219>
- Orth, U., & Robins, R. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), s. 381-387. doi:<https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Otoyo, A. (2021). Effect of hard drug addiction on psychological well-being of persons attending mat clinic. *International Journal of Health Sciences*, 3(1), s. 18-23. doi:18-23
- Özaslan, H., Gün, R., & Akduman, G. (2022). Examination of the relationship between childhood trauma and psychological resilience in preschool teachers. *Educational Process International Journal*, 11(2), s. 114-129. doi:<https://doi.org/10.22521/edupij.2022.112.6>
- Özen, Y. (2023). Mind and health in the context of psychological health. *Annals of Reviews & Research*, 8(4), s. 555741. doi:<https://doi.org/10.19080/arr.2023.08.555741>
- Pfluger, V., Rohner, S., Eising, C., Maercker, A., & Thoma, M. (2021). Associations between complex trauma exposure in childhood/adolescence and psychopathology in older age: the role of stress coping and coping self-perception. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 15(3), s. 539-551. doi:<https://doi.org/10.1007/s40653-021-00419-0>
- Porche, M., Fortuna, L., Lin, J., & Alegría, M. (2011). Childhood trauma and psychiatric disorders as correlates of school dropout in a national sample of young adults. *Child Development*, 82(3), s. 982-998. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01534.x>
- Raimondi, G., Imperatori, C., Gostoli, S., Gremigni, P., & Innamorati, M. (2023). Italian validation of the short version of the failure to mentalize trauma questionnaire in adults at risk due to childhood trauma. *Behavioral Sciences*, 13(10), s. 843. doi:<https://doi.org/10.3390/bs13100843>
- Rogerson, O., Baguley, T., & O'Connor, D. (2023). Childhood trauma and suicide. *Crisis*, 44(5), s. 433-441. doi:<https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000886>
- Roh, S. (2018). The influence of physical self-perception of female college students participating in pilates classes on perceived health state and psychological wellbeing. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 14(2), s. 192-198. doi:<https://doi.org/10.12965/jer.1836088.044>
- Rose, E., Larkin, D., Parker, H., & Hands, B. (2015). Does motor competence affect self-perceptions differently for adolescent males and females? *Sage Open*, 5(4). doi:<https://doi.org/10.1177/2158244015615922>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), s. 1069-1081. doi:<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

- Saadati, N., Kiliçaslan, F., & Olagoke Salami, M. (2023). The psychosomatic effects of childhood trauma: insights from adult survivors. *Journal of Personality and Psychosomatic Research*, 2(2), s. 34-40. doi:<https://doi.org/10.61838/kman.jprr.2.2.6>
- Saba, W., Faran, M., Sardar, J., & Ashraf, S. (2024). Caregivers' burden and mental health of the caregivers of β -major thalassemia patients: mediating role of religious coping. *Journal of Health and Rehabilitation Research*, 4(2), s. 471-476. doi:<https://doi.org/10.61919/jhrr.v4i2.831>
- Schutte, L., & Wissing, M. (2017). Clarifying the factor structure of the mental health continuum short form in three languages: a bifactor exploratory structural equation. *Society and Mental Health*, 7(3), s. 142-158. doi:<https://doi.org/10.1177/2156869317707793>
- Sharaf, A., Thompson, E., & Walsh, E. (2009). Protective effects of self-esteem and family support on suicide risk behaviors among at-risk adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 22(3), s. 160-168. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1744-6171.2009.00194.x>
- Tubić, T., & Đorđić, V. (2015). Age and gender effects on global self-worth and domain-specific self-perceptions in youth. *Zbornik Instituta Za Pedagoska Istrazivanja*, 47(1), s. 41-61. doi:<https://doi.org/10.2298/zipi1501041t>
- Violago, A., & Fabella, F. (2023). Psychological well-being of junior high school teachers. *Cognizance Journal of Multidisciplinary Studies*, 3(6), s. 103-129. doi:<https://doi.org/10.47760/cognizance.2023.v03i06.008>
- Wang, J., Liang, Q., Yang, A., Ma, Y., & Zhang, Y. (2024). Childhood trauma and depressive level among chinese college students in guangzhou: the roles of rumination and perceived stress. *Psychiatry Investigation*, 21(4), s. 352-360. doi:<https://doi.org/10.30773/pi.2023.0188>
- Xie, M., Tang, Y., Zhu, L., Dai, M., Wu, Y., Huang, Y., . . . Wang, Q. (2021). Childhood trauma and mental health status in general population: a series mediation examination of psychological distress in covid-19 pandemic and global sleep quali. *Frontiers in Psychiatry*, 12. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.782913>
- Zhang, Z., Meng, Y., Ma, T., & Zhang, Y. (2022). Childhood trauma and anxiety: the chain mediating effects of intolerance of uncertainty and proactive coping. *Asian Journal of Social Science Studies*, 7(6), s. 89. doi:<https://doi.org/10.20849/ajsss.v7i6.1213>