



Geliş Tarihi (Received): 18/06/2025

Kabul Tarihi (Accepted): 25/12/2025

Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi-Life Skills Journal of Psychology, 2025; 9(2), 181-201.

Çocukluk Çağı Travmalarının Benlik Saygısına Etkisi

The Effect of Childhood Traumas on Self-Esteem

¹ Umutcan Altunkaya, ² Halil İbrahim Orak

10.31461/ybpd.1722069

Öz

Bu derleme çalışması, çocukluk çağı travmalarının (ÇÇT) bireylerin benlik saygısı üzerindeki etkilerini güncel alanyazın doğrultusunda biyopsikososyal bir çerçevede ele almayı amaçlamaktadır. Bu kapsamda, psikolojik, biyolojik ve sosyal düzeyde travmanın benlik algısına etkisi çok boyutlu olarak değerlendirilmiş; tematik olarak sınıflandırılan bulgular doğrultusunda ÇÇT'nin özellikle beliren yetişkinlik döneminde kimlik gelişimi, duygusal bağlanma ve sosyal işlevsellik üzerinde kalıcı sonuçlara yol açtığı ortaya konulmuştur. İhmal ve istismar türlerinin yanı sıra travma süresi, şiddeti ve sosyal destek düzeyi gibi etkenlerin benlik saygısına etkileri tartışılmış; intihar riski, psikolojik bozulma ve özsaygı düşüklüğüyle ilişkili bulgular bütüncül biçimde sunulmuştur. Ayrıca koruyucu faktörler ve başta travma odaklı bilişsel davranışçı terapi olmak üzere çeşitli müdahale modellerinin etkinliği incelenmiştir. Bulgular, bireyselleştirilmiş ve kültürel bağlama duyarlı psikososyal müdahalelerin, ÇÇT'nin benlik üzerindeki etkilerini azaltmada etkili olabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, çalışma kapsamında gri literatürün yalnızca belirli türlerine (tez, uluslararası rapor) yer verilebilmiş; politika belgeleri, saha raporları ve yayınlanmamış proje çıktıları gibi diğer gri kaynaklar kapsam dışında bırakılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, ÇÇT'nin yalnızca bireysel değil, toplumsal refahı etkileyen yapısal bir halk sağlığı sorunu olduğu vurgulanmakta; önleme, müdahale ve politika düzeyinde bütüncül yaklaşımların gerekliliği ortaya konulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Travma, Çocukluk Çağı Travması, Benlik, Benlik Saygısı, Terapötik Müdahale, Psikoterapi

Abstract

This review study aims to examine the effects of childhood traumas (CT) on individuals' self-esteem within a biopsychosocial framework, in line with recent literature. In this context, the psychological, biological, and social impacts of trauma on self-perception are evaluated in a multidimensional manner. The findings, thematically categorized, indicate that CT has enduring consequences on identity development, emotional attachment, and social functioning, particularly during emerging adulthood. In addition to types of neglect and abuse, factors such as the duration and severity of trauma and the level of social support are discussed in relation to self-esteem. The review also explores the risk of suicide, psychological impairment, and low self-esteem as interrelated outcomes. Furthermore, the effectiveness of protective factors and various intervention models—particularly trauma-focused cognitive behavioral therapy—is examined. The findings suggest that individualized and culturally sensitive psychosocial interventions may be effective in mitigating the negative effects of CT on self-perception. However, this study includes only selected types of grey literature (e.g., theses and international reports), excluding other sources such as policy documents, field reports, and unpublished project outputs. Based on the findings, it is emphasized that CT is not only an individual concern but also a structural public health issue that affects societal well-being. Therefore, the necessity of comprehensive approaches in prevention, intervention, and policymaking is underlined.

Key Words: Trauma, Childhood Trauma, Self, Self-Esteem, Therapeutic Intervention, Psychotherapy

¹**Sorumlu yazar:** Umutcan Altunkaya, Kastamonu Üniversitesi, E-Mail: umutcan.altunkaya08@outlook.com

Giriş

Çocukluk çağı travmaları (ÇÇT); fiziksel, duygusal ve cinsel istismar ile ihmal gibi, bireyin gelişimsel sürecini olumsuz yönde etkileyebilecek çeşitli yaşantıları kapsamaktadır. Bu tür travmatik deneyimlerin yalnızca maruz kalınan dönemde değil, uzun vadede de bireyin duygusal, bilişsel ve sosyal işlevselliği üzerinde derin etkiler bıraktığı ve genel psikolojik iyi oluş halini zedeleyebildiği bildirilmektedir (Akın ve Onnar, 2025). Travmatik olaylar, insanlık tarihi boyunca bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlığını derinden etkileyerek, toplumların genel refahını tehdit eden önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Aytaçalp ve Durat, 2019). Özellikle çocukluk döneminde yaşanan travmatik deneyimler, bireylerin gelişim sürecinde kalıcı izler bırakmakta ve sonraki yaşam dönemlerinde ciddi psikolojik, sosyal ve fiziksel sorunlara zemin hazırlamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün güncel verilerine göre, her 10 çocuktan altısı (yaklaşık 400 milyon çocuk), ebeveynleri ya da bakıcıları tarafından düzenli olarak istismara maruz kalmaktadır (World Health Organization [WHO], 2024). Bu tür deneyimlerin; düşük benlik saygısı, depresyon, anksiyete, özgüven eksikliği ve diğer insanlara güvenmekte güçlük gibi psikopatolojik sonuçlara yol açtığı saptanmıştır (Barlow ve ark., 2017; Çobanoğlu, 2020). Bununla birlikte, ÇÇT ile benlik saygısı arasındaki ilişki yalnızca doğrudan etkiler üzerinden değil, ara mekanizmalar yoluyla da şekillenmektedir. Özellikle güvensiz bağlanma stilleri, duygusal düzenleme güçlükleri ve dissosiyatif belirtiler, çocukluk travmalarının özsaygı gelişimi üzerindeki etkilerini açıklayan temel psikolojik süreçler olarak öne çıkmaktadır (Chaturvedi ve Arya, 2023; Li ve ark., 2023). Ayrıca, ÇÇT'nin yalnızca depresyon ve anksiyete ile değil, kişilik bozuklukları (özellikle borderline kişilik bozukluğu) ve kompleks travma ile de güçlü biçimde ilişkili olduğu gösterilmiştir (Winsper ve ark., 2020). Bu bulgular, ÇÇT'nin benlik saygısı üzerindeki etkilerinin hem bireysel hem de klinik düzeyde çok boyutlu mekanizmalar aracılığıyla ortaya çıktığını düşündürmektedir. Çocukluk döneminde bakım verenlerin tutum ve davranışları, bireyin sağlıklı bir benlik gelişimi açısından kritik öneme sahiptir. Uygulanan cezalar, fiziksel ya da duygusal ihmaller ve istismarlar, çocukların benlik algısını olumsuz etkileyerek düşük benlik saygısına neden olabilmektedir (Çobanoğlu, 2020; Downey ve Crummy, 2022). Literatürde, ÇÇT'nin etkilerinin yetişkinlik dönemine yayılarak bireylerin sosyal ilişkilerinden akademik başarılarına kadar birçok alanda olumsuz sonuçlar doğurduğu ifade edilmektedir (Sehlikoğlu ve ark., 2023; Li ve ark., 2023). Türkiye'de ÇÇT'ye ilişkin araştırmaların sınırlı kalmasında, mağdurların ve ailelerin bildirimde bulunma konusundaki çekinceleri belirleyici bir engel olarak öne çıkmaktadır. Bu durum, ulusal düzeyde daha kapsamlı çalışmaların yapılmasını ve önleyici stratejilerin geliştirilmesini gerekli kılmaktadır (Dereboy ve ark., 2018). Bu çalışma, ÇÇT'nin benlik saygısı üzerindeki etkilerini literatür odaklı bir yaklaşımla değerlendirmeyi ve gelecekte bu alanda yapılacak çalışmalara kuramsal bir zemin sunmayı amaçlamaktadır. Ayrıca, erken müdahale stratejilerinin önemine dikkat çekerek travma yaşamış bireylerin rehabilitasyon süreçlerine yönelik stratejik yaklaşımların geliştirilmesine katkı sunmayı hedeflemektedir. Bu derleme kapsamında, 2017–2025 yılları arasında yayımlanmış Türkçe ve İngilizce literatür taranmış; ÇÇT ile benlik saygısı arasındaki ilişkiler tematik olarak ele alınmıştır. Çalışma deneysel veri

sunmamakta, çocukluk travmalarının psikolojik, nörobiyolojik ve sosyal boyutlarına ilişkin mevcut bulguların karşılaştırmalı analizine odaklanmaktadır.

Yöntem

Bu çalışma, nitel araştırma yaklaşımı çerçevesinde yapılandırılmış tematik bir literatür derlemesidir. Bu nedenle çalışmaların sayısal dağılımına ilişkin ayrıntılı raporlama yapılmamıştır. Bununla birlikte, literatür taraması sonucunda ulaşılan çalışmalar, iki araştırmacı tarafından bağımsız olarak incelenmiş, dahil edilme ve hariç bırakma ölçütlerine göre seçilmiştir. Kodlama sürecinde benzer temalar gruplanarak sınıflandırılmış ve bulgular, tekrarlayan temalar üzerinden bütüncül bir biçimde sunulmuştur. Uyuşmazlık durumlarında araştırmacılar arasında tartışma yoluyla uzlaşa sağlanmıştır. Araştırmanın temel amacı, ÇÇT'nin bireylerin benlik saygısı üzerindeki etkilerini biyopsikososyal bir perspektiften değerlendirmektir. Derleme çalışması deneysel veri sunmamakta, literatürdeki güncel bulguları eleştirel ve karşılaştırmalı bir biçimde analiz ederek kavramsal bir bütünlük içinde sunmayı hedeflemektedir. Literatür taramaları 2017-2025 yılları arasında yayımlanmış Türkçe ve İngilizce kaynaklarla sınırlandırılmıştır. Taramalar APA PsycInfo, PubMed, Scopus, Elsevier, Google Scholar, TR Dizin ve ULAKBİM veri tabanlarında gerçekleştirilmiştir. "Çocukluk çağı travmaları", "benlik saygısı", "çocukluk istismarı", "özsaygı", "childhood trauma", "self-esteem", "child abuse", "psychological outcomes" ve "developmental trauma" gibi anahtar kelimeler kullanılarak, Boole operatörleri ("AND", "OR") yardımıyla farklı kombinasyonlar oluşturulmuştur. Elde edilen yayınlar arasından yalnızca hakemli dergilerde yayımlanmış, tam metnine erişilebilen ve konuyla doğrudan ilişkili çalışmalar değerlendirmeye alınmıştır. Çalışmaya dahil edilme ölçütleri; kaynağın 2017-2025 yılları arasında yayımlanmış olması, Türkçe veya İngilizce yazılmış olması, hakemli akademik yayın ya da güvenilir tez veri tabanlarında yer alması, ÇÇT'nin benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemesi ve psikolojik, nörobiyolojik veya sosyal etkiler barındırmasıdır. Yetişkinlik dönemi travmalarını ele alan yayınlar, editöryal yazılar, poster bildirileri ve konu dışı içerikler dışlama kriteri kapsamında değerlendirilmiştir. Ayrıca deneysel veri sunmayan, fakat kuramsal altyapıdan da yoksun olan çalışmalar kapsam dışı bırakılmıştır. Verilerin analizi nitel içerik analizine dayalı olarak gerçekleştirilmiş, çalışmalarda öne çıkan kavramsal örüntüler tematik başlıklar altında gruplandırılmıştır. Temalar, incelenen kaynaklardan elde edilen bulguların yoğunlaştığı alanlar dikkate alınarak belirlenmiştir. Bu bağlamda çocukluk çağı travmalarının tanımı ve türleri, psikolojik ve nörobiyolojik etkiler, benlik gelişimi ve özsaygı, beliren yetişkinlik dönemindeki yansımalar, koruyucu faktörler ve terapötik müdahale yaklaşımları gibi temalar ön plana çıkmıştır. Tematikleştirme sürecinde yalnızca bulguların içeriksel benzerliği değil, aynı zamanda çalışmalardaki yöntemsel yaklaşımlar, örneklem çeşitliliği ve bağlamsal unsurlar da dikkate alınarak karşılaştırmalı analizler yapılmıştır. Ayrıca gri literatür kapsamında yalnızca tezler ve bazı uluslararası kuruluş raporları değerlendirmeye alınmış, saha raporları, politika belgeleri ve yayınlanmamış projeler kapsam dışında tutulmuştur.

Çocukluk Çağı Travmaları

Travma, bireyin fiziksel ve ruhsal bütünlüğünü tehdit eden, baş etme kapasitesini zorlayan ve uzun süreli psikolojik etkiler bırakabilen olağandışı yaşam olayları

olarak tanımlanmaktadır (Aytaçalp ve Durat, 2019). Bu tür olaylar, bireyde yoğun korku, çaresizlik ve kontrol kaybı hissi yaratarak zihinsel, fiziksel ve duygusal sağlığı kalıcı biçimde etkileyebilmektedir. Çocukluk dönemi travmaları ise, bireyin 18 yaşından önce maruz kaldığı, gelişimsel olarak hassas bir dönemde gerçekleşen travmatik yaşantıları kapsamaktadır (American Psychiatric Association [APA], 2013). Bu tür travmalar genellikle çocuğun en yakın çevresindeki kişiler tarafından gerçekleştirilen ihmal, fiziksel şiddet, duygusal istismar, cinsel istismar ve ebeveyn kaybı gibi olayları içermektedir (Çobanoğlu, 2020; Downey ve Crummy, 2022). Özellikle çocuğun temel fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması, benlik saygısında bozulmalara yol açarak gelişim sürecinde telafisi güç psikolojik etkiler doğurabilmektedir (Barlow ve ark., 2017; Daemen ve ark., 2023). Araştırmalar, çocukluk dönemi travmalarının bireylerin benlik saygısını zayıflattığını; sosyal ilişkiler, akademik başarı, iş yaşamı ve genel yaşam doyumu gibi birçok alanda olumsuz sonuçlara yol açtığını göstermektedir (Daemen ve ark., 2023; Collins ve ark., 2023; Xie ve ark., 2021). Travmatik yaşantıların etkilerini azaltmak ve sağlıklı gelişimi desteklemek için, özellikle çocukluk döneminde sunulan koruyucu önlemler ve erken müdahaleler büyük önem taşımaktadır.

Epidemiyolojik Veriler

ÇÇT'nin yaygınlığını ve etkilerini sağlıklı biçimde değerlendirmek, kullanılan tanımların çeşitliliği, ölçüm araçlarındaki farklılıklar ve kültürel bağlamların etkisi nedeniyle önemli ölçüde güçleşmektedir (Ozakar-Akça, 2022). Travmatik deneyimlerin çoğu zaman çocuğun yakın çevresindeki kişiler tarafından gerçekleştirilmesi, bildirim azlığına yol açmakta ve eldeki istatistiksel verilerin gerçek durumu tam olarak yansıtamamasına neden olmaktadır (Kılıç, 2019; Sehliskoğlu ve ark., 2023). Travmaya bağlı ölümler açısından yaşa ve cinsiyete göre belirgin farklılıklar gözlemlenmektedir. 1-4 yaş grubunda cinsiyet farkı saptanmazken; 5-9 yaş grubunda erkek çocuklarının ölüm oranları kız çocuklarına göre üç kat, 10-14 yaş grubunda ise iki kat daha yüksek bulunmuştur (Güven ve ark., 2011). Dünya Sağlık Örgütü'nün 2021 yılı verilerine göre, dünya genelinde 2-17 yaş arasındaki yaklaşık 1 milyar çocuk fiziksel, duygusal veya cinsel istismara maruz kalmaktadır (WHO, 2021). Benzer şekilde, 2020-2022 yılları arasında yapılan küresel analizlerde çocukların %16-25'inin fiziksel veya duygusal istismara, %9-12'sinin ise cinsel istismara uğradığı bildirilmiştir (WHO, 2022; Ebert ve Steinert, 2021). Avrupa'daki çalışmalar da bu tabloyu desteklemekte; çocuk cinsel istismar oranları %8 ila %20 arasında, fiziksel istismar oranları ise %15 ila %30 arasında değişmektedir (Rameckers ve van Emmerik, 2021). COVID-19 pandemisi süresince, bazı bölgelerde istismar bildirimlerinde azalma yaşanmış; ancak bu düşüşün, özellikle okulların kapalı olması ve öğretmenler ile sağlık çalışanlarının çocuklarla doğrudan temas kuramamasından kaynaklanan raporlama eksiklikleriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir (Peterman ve O'Donnell, 2020; Kim, 2022). Bu süreçte artan izolasyon ve ekonomik stres faktörlerinin ise çocukların istismara maruz kalma riskini artırdığı sıklıkla vurgulanmıştır. Tüm bu veriler, ÇÇT'nin yalnızca gelişmekte olan ülkelerde değil, gelişmiş ülkelerde de ciddi bir toplumsal sorun olduğunu göstermektedir. Çocuklara yönelik istismar, küresel ölçekte çok boyutlu bir kriz olarak değerlendirilmekte ve etkili

müdahaleler için ülkeler arası iş birliği ve politika geliştirme gerekliliği öne çıkmaktadır.

Türkiye’de Çocukluk Çağı Travmaları

Türkiye’de gerçekleştirilen araştırmalar, ÇÇT’nin önemli bir halk sağlığı sorunu olduğunu ortaya koymaktadır. Fiziksel istismar oranlarının %15–75, cinsel istismar oranlarının ise yaklaşık %20 arasında değiştiği çeşitli klinik örneklemeler üzerinden bildirilen veriler bulunmaktadır (Sehlikoğlu ve ark., 2023; Güven ve ark., 2011). Bununla birlikte, Türkiye’de geniş nüfus temelli saha araştırmaları da mevcuttur. Örneğin, 2021 sonrası dönemde yürütülen çalışmalarda çocuk cinsel istismarı prevalansının %2,8–32,4 aralığında seyrettiği rapor edilmiştir (Koç ve ark., 2023). Türkiye’de ÇÇT’nin yaygınlığını anlamaya yönelik ulusal veriler de benzer bir tabloyu desteklemektedir. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı’nın 2024 yılı Faaliyet Raporu’na göre, yalnızca 2023 yılı içerisinde Çocuk İzlem Merkezlerine (ÇİM) 30 bini aşkın çocuk başvurmuş, bunların büyük çoğunluğunu fiziksel ve cinsel istismar olguları oluşturmuştur (Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2024). Bu veriler, çocukların travmatik yaşantılara maruz kalma riskinin yalnızca klinik örneklemelerle sınırlı bir olgu olmadığını, aynı zamanda ulusal ölçekte sosyal politika ve koruma mekanizmalarını doğrudan ilgilendiren bir sorun olduğunu göstermektedir. Ayrıca, lise öğrencileri üzerinde yapılan saha çalışmaları fiziksel ve duygusal şiddete maruz kalma oranlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermektedir (Çatak ve ark., 2021). Bu veriler, Türkiye’de çocuklara yönelik şiddet ve ihmalin hâlen yaygın ve sistematik bir sorun olarak varlığını sürdürdüğünü ortaya koymaktadır. Bu travmaların etkileri, yalnızca çocukluk dönemine özgü olmayıp bireyin yaşamının ilerleyen dönemlerine de taşınmaktadır. Araştırmalar, ÇÇT’ye maruz kalan bireylerde depresyon, anksiyete ve düşük benlik saygısı gibi psikolojik sorunların görülme olasılığının belirgin şekilde arttığını ortaya koymaktadır (Çobanoğlu, 2020; Aytaçalp ve Durat, 2019). Ayrıca bu bireylerde madde bağımlılığı geliştirme riskinin yüksek olduğu, özellikle erkeklerin %31’inin, kadınların ise %50’sinin çocuklukta fiziksel veya cinsel istismara maruz kaldığı belirlenmiştir (Sehlikoğlu ve ark., 2023). ÇÇT bireyin yalnızca psikolojik sağlığını değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerini, akademik başarısını ve mesleki işlevselliğini de derinden etkilemektedir. Bu travmaların yetişkinlikte intihar girişimleri, toplumsal bağlanma problemleri ve düşük öz saygı gibi ciddi sonuçlarla bağlantılı olduğu bildirilmektedir (Ozakar-Akça, 2022). Ayrıca, bu bireylerin sağlık hizmetlerine erişimde de çeşitli zorluklarla karşılaştıkları gözlemlenmektedir. Güvensizlik, damgalanma korkusu ve düşük yardım arama motivasyonu gibi psikososyal engeller, destek sistemlerinden faydalanmayı zorlaştırmaktadır. Sağlık profesyonellerinin travma konusunda yeterli duyarlılığa sahip olmamaları ise, bireylerin yardım süreçlerinden çekilmelerine neden olabilmektedir (Ozakar-Akça, 2022).

İhmal ve İstismar

İhmal, çocuğun temel fiziksel, duygusal ve eğitimsel ihtiyaçlarının sistematik olarak karşılanmaması durumudur. Fiziksel ihmal; beslenme, barınma ve sağlık hizmetlerine erişim gibi temel gereksinimlerin karşılanmaması, duygusal ihmal; çocuğa sevgi ve ilgi gösterilmemesi, eğitimsel ihmal ise çocuğun eğitim hakkının ihmal edilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Aytaçalp ve Durat, 2019). Araştırmalar,

ihmal edilen çocukların davranışsal problemler, akademik başarısızlık ve sosyal ilişkilerde zorluklar yaşama olasılığının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Sehlikoğlu ve ark., 2023). İstismar ise fiziksel, duygusal veya cinsel yollarla çocuğa zarar veren tüm davranışları kapsamaktadır. Fiziksel istismar; çocuğun sistematik biçimde fiziksel şiddete maruz bırakılmasıdır ve bu durum travmatik beyin hasarı, iç organ yaralanmaları gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Duygusal istismar, çocuğun sürekli olarak eleştirilmesi, küçümsenmesi ya da tehdit edilmesi gibi tutumlarla gerçekleşir ve düşük benlik saygısıyla ilişkili çeşitli psikolojik sorunların ortaya çıkma riskini artırabilmektedir. Bazı çalışmalarda, bu süreçlerin ileri düzeyde psikotik belirtilerle de ilişkili olabileceği bildirilmiştir (Daemen ve ark., 2023; Barlow ve ark., 2017). Cinsel istismar ise çocuğun cinsel davranışlara maruz kalması ya da bu amaçla kullanılmasıdır; literatürde bu tür deneyimlerin travma sonrası stres bozukluğu, cinsel işlev sorunları ve intihar eğilimiyle anlamlı ilişki gösterdiği vurgulanmaktadır (Sehlikoğlu ve ark., 2023). İhmal ve istismarın etkileri, yalnızca psikolojik düzeyle sınırlı kalmamakta; fizyolojik ve sosyal işlevsellikte de kalıcı bozulmalara neden olmaktadır. Travmaya maruz kalan bireylerde travma sonrası stres bozukluğu, madde kullanımı, cinsel işlev problemleri, kronik sağlık sorunları ve sosyal bağlanma güçlükleri daha yaygın görülmektedir (Barlow ve ark., 2017; Çobanoğlu, 2020). Sosyal düzeyde ise güvensizlik duygusu, toplumsal uyumsuzluk ve yalnızlık hissi dikkat çekmektedir (Sehlikoğlu ve ark., 2023). Küresel ölçekte yapılan çalışmalar, çocukların %15-30'unun fiziksel istismara, %8-20'sinin ise cinsel istismara maruz kaldığını ortaya koymaktadır (Rameckers ve van Emmerik, 2021). Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2020), dünya genelinde 2-17 yaş arası yaklaşık 1 milyar çocuğun fiziksel, duygusal ya da cinsel istismara uğradığını bildirmiştir. Türkiye'de yapılan araştırmalar da benzer biçimde çocuklara yönelik ihmal ve istismarın yaygın bir sorun olduğunu göstermektedir (Sehlikoğlu ve ark., 2023).

Risk Faktörleri

ÇÇT'nin ortaya çıkmasında etkili olan pek çok bireysel, ailesel ve çevresel risk faktörü bulunmaktadır. Aile içi şiddet, ihmal, ebeveyn kaybı, yoksulluk ve ebeveynlerden birinin madde bağımlılığı gibi unsurlar bu risklerin başında gelmektedir (Dereboy ve ark., 2018; Kılıç, 2019). Özellikle düşük sosyoekonomik düzeydeki ailelerde duygusal ve fiziksel ihmal riski daha yüksek görülmekte; temel yaşam koşullarına erişimdeki yetersizlik, çocukları travmatik deneyimlere karşı daha savunmasız hale getirmektedir. Travmaların büyük çoğunluğunun çocuğa en yakın kişiler tarafından gerçekleştirilmesi, mağdurların yardım arama ve bildirim yapma olasılığını azaltmakta; bu durum ise güvensizlik, korku ve yalnızlık duygularını pekiştirmektedir (WHO, 2021; Sehlikoğlu ve ark., 2023). Ek olarak, toplumsal cinsiyet eşitsizlikleri ve kültürel normlar, özellikle kız çocuklarının cinsel istismara maruz kalma riskini artırmakta ve çocukların maruz kaldığı ihlallerin gizli kalmasına neden olabilmektedir (Peterman ve O'Donnell, 2020). Risk faktörleri yalnızca aile ve toplumsal yapıyla sınırlı kalmayıp, doğal afetler, savaş, göç ve pandemi gibi büyük ölçekli sosyo-politik olaylar da ÇÇT'yi artıran çevresel unsurlar arasında yer almaktadır. Özellikle COVID-19 pandemisi sürecinde aile içi şiddet ve çocuk ihmali vakalarında belirgin artışların yaşandığı raporlanmıştır (Ebert ve Steinert, 2021). Bununla birlikte bazı çalışmalarda,

pandemi döneminde çocuk istismarı bildirimlerinin azaldığı belirtilmektedir. Bu durumun, okulların kapalı olması ve öğretmen ile sağlık çalışanlarının çocuklarla doğrudan etkileşiminin kesintiye uğraması nedeniyle raporlama mekanizmalarının işlevini yitirmesiyle ilişkili olabileceği öne sürülmektedir (Peterman ve O'Donnell, 2020). Dolayısıyla, pandemi dönemine ilişkin çelişkili bulguların; vaka artışlarına rağmen resmi bildirimin azalmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Travmanın Psikolojik, Nörobiyolojik ve Epigenetik Etkileri

ÇÇT'nin bireyin psikolojik sağlığı, nörobiyolojik gelişimi ve genetik düzeyde işleyişiyle ilişkili olabileceğini gösteren çok sayıda bulgu bulunmaktadır. Bazı çalışmalar, travmaya maruz kalmanın özellikle hipokampus, amigdala ve prefrontal korteks gibi stres yanıtıyla ilişkili beyin bölgelerinde yapısal ve işlevsel farklılıklarla bağlantılı olabileceğini ortaya koymaktadır (Li ve ark., 2023). Bu tür değişikliklerin, stres sisteminde bozulmalarla ve kortizol gibi hormonların dengesizliğiyle ilişkili olabileceği öne sürülmektedir. Bununla birlikte, bu bulgular tüm örneklemelerde tutarlı değildir; bireysel farklılıklar, genetik yatkınlık ve çevresel faktörler önemli rol oynamaktadır. Kapsamlı araştırmalardan biri olan Felitti ve arkadaşlarının (1998) ACE (Adverse Childhood Experiences) çalışması, çocuklukta yaşanan ihmal, istismar ve aile içi işlevsizliklerin; depresyon, anksiyete, madde bağımlılığı, kronik hastalıklar ve erken ölüm riskleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, çocukluk travmalarının yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda biyolojik ve fizyolojik süreçleri de etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, çocukluk travmaları ile depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve düşük benlik saygısı arasında anlamlı ilişkiler rapor edilmiştir (Ebert ve Steinert, 2021; Sehlikoğlu ve ark., 2023; WHO, 2021). Özellikle hipokampus hacminde küçülme ve amigdala aktivitesinde artış yönünde bulgular elde edilmiş olsa da, bu sonuçların heterojen ve bağlamsal olduğu; örneklem özellikleri ve kullanılan yöntemlere göre farklılaştığı vurgulanmaktadır (Kim, 2022). Epigenetik düzeyde ise, travmaya bağlı gen ekspresyon değişikliklerinin biyolojik duyarlılığın nesiller arası aktarımıyla ilişkili olabileceğine dair hipotezler gündeme gelmektedir (Rameckers ve van Emmerik, 2021). Bu durum, çocukluk döneminde yaşanan travmaların yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda biyolojik ve davranışsal mekanizmalar yoluyla sonraki nesilleri de etkileyebilecek potansiyele sahip olduğunu düşündürmektedir (Yehuda ve Lehrner, 2018; Isobel ve ark., 2019). Ancak bu alandaki bulguların halen sınırlı olduğu, insan çalışmalarında kesinlikten ziyade olasılık düzeyinde ele alınması gerektiği önemle vurgulanmalıdır.

Benlik ve Benlik Saygısı

Benlik, bireyin sahip olduğu değerlerin tümünü kapsayan ve kendilik algısını şekillendiren temel bir kavramdır. Benlik saygısı ise bireyin kendisine karşı geliştirdiği olumlu ya da olumsuz tutumların bir yansımasıdır ve bireyin kendisinden memnun olma ya da memnun olmama durumunu ifade eder (Duman, 2021; Abukan, 2020). Set ve Çelik (2023), benliği bireyin kendi değerlerini benimseyebilme ve kendisini olumlu değerlendirebilme kapasitesi olarak tanımlamakta; yüksek benlik saygısının ise sağlıklı sosyal ilişkiler ve güvenli bir kimlik gelişimi sağladığını vurgulamaktadır. Buna karşılık, düşük benlik saygısı bireyin kendisini yetersiz, değersiz ya da başarısız hissetmesine neden olmakta ve

yaşam kalitesini olumsuz etkileyen önemli bir psikolojik risk faktörü haline gelmektedir. Benlik saygısını etkileyen temel unsurlar arasında aile ilişkileri, sosyal çevre, akademik başarı ve travmatik yaşam olayları öne çıkmaktadır (Collins ve ark., 2023). Güvenli ve destekleyici bir aile ortamı, sağlıklı benlik algısının gelişimi için kritik bir temel sunarken (Li ve ark., 2023), çocuklukta yaşanan travma, ihmal ve istismar deneyimlerinin benlik saygısını zayıflatarak depresyon, anksiyete ve düşük öz değer algısı gibi psikolojik sonuçlara yol açabildiği gösterilmiştir (Downey ve Crummy, 2022; Daemen ve ark., 2023; Xie ve ark., 2021). Travma sonrası ortaya çıkan duygusal yoksunluk, bireyin kendilik değerini sorgulamasına neden olarak depresyon, kaygı bozuklukları ve düşük öz yeterlilik algısına yol açabilmektedir (Pei ve ark., 2023). Sosyal ilişkiler ve toplumsal kabul, benlik saygısının gelişiminde önemli destekleyici unsurlar arasında yer almaktadır. Akran ilişkileri ve bireyin sosyal çevresinden aldığı olumlu geri bildirimler, bireyin kendisini değerli hissetmesini sağlamaktadır (Set ve Çelik, 2023). Örneğin, cinsel istismar ya da fiziksel ihmal, travma sonrası stres bozukluğu ve düşük öz değer algısı ile ilişkilendirilmiştir (Brunton ve Dryer, 2023). Bu bağlamda, benlik saygısını geliştirmeye yönelik müdahale ve destek programları büyük önem taşımaktadır. Erken dönemde sağlanan psikososyal desteklerin, ÇÇT'nin olumsuz etkilerini azaltmada etkili olduğu, yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur (Kocatürk ve Çiçek, 2023). Bireyin duygularını ifade edebilmesi, olumlu geri bildirimler alması ve başarılarının takdir edilmesi, benlik saygısını güçlendiren psikolojik kaynaklar arasında yer almaktadır. Ayrıca, bireyin kendi potansiyelini fark etmesine olanak tanıyan hedefler belirlemesi ve bu hedeflere ulaşması, kendilik algısını destekleyen önemli süreçlerdendir. Bu süreçte uygulanan erken müdahale programları, psikoterapötik destekler ve sosyal destek mekanizmaları, bireyin kendilik algısını onarmada ve öz değer duygusunu güçlendirmede etkili rol oynamaktadır (Rossi ve ark., 2024). Benlik saygısı, bireyin sosyal ilişkilerini, öz yeterlilik düzeyini ve yaşam başarısını doğrudan etkileyen bir faktör olarak, bireysel ve toplumsal düzeyde desteklenmesi gereken bir özelliktir. Bu nedenle, aile içi eğitim, psikolojik danışmanlık hizmetleri ve toplumsal farkındalığın artırılmasına yönelik çalışmalar; bireylerin duygusal sağlığını güçlendirmekte ve yaşam kalitelerini artırmada etkili olmaktadır (Daemen ve ark., 2023; Collins ve ark., 2023; Pei ve ark., 2023).

Çocukluk Çağı Travmalarının Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisi Üzerine Literatür Bulguları

Beliren Yetişkinlik Dönemi ve Çocukluk Çağı Travmaları

Beliren yetişkinlik dönemi (18–25 yaş), bireylerin kimlik gelişimi, özerklik kazanımı, romantik ilişkiler kurma ve kariyer hedeflerine yönelme gibi gelişimsel görevlerle karşılaştığı, psikososyal kırılganlığın yüksek olduğu bir geçiş dönemidir (Arnett, 2000). Bu dönem, bireyin hem geçmiş yaşantılarını yeniden değerlendirdiği hem de gelecek planlamalarını yapılandığı kritik bir süreçtir. Bu bağlamda, mevcut bulgular dikkate alındığında ÇÇT'nin etkilerinin beliren yetişkinlikte daha görünür hale geldiği ve özellikle benlik saygısı üzerinde kalıcı etkiler bırakabileceği düşünülebilir. Travmatik deneyimler, bireyin duygusal güvenlik duygusunu zedeleyerek başkalarına bağlanma ve kendilik algısı geliştirme süreçlerini olumsuz etkiler. Bağlanma kuramı çerçevesinde

değerlendirildiğinde, erken dönemde yaşanan istismar ve ihmalin, güvensiz bağlanma stillerini tetikleyerek romantik ilişkilerde sorunlara, kimlik dağınıklığına ve düşük benlik saygısına yol açtığı bildirilmektedir (Güneri Yöyen, 2017). Özellikle duygusal ihmalin, bu dönemde düşük özsaygı ve yakın ilişkilerde işlevsellik kaybı ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu gösterilmiştir (Carone ve ark., 2024). Erikson'un psikososyal gelişim kuramı açısından da bu bulgular desteklenmektedir. Erikson (1968), beliren yetişkinliği "kimliğe karşı rol karmaşası" evresi olarak tanımlar ve bu dönemin bireyin kimlik kazanımında belirleyici olduğunu vurgular. Çocuklukta yaşanan travmalar, bu gelişimsel görevlerin sağlıklı bir şekilde tamamlanmasını engelleyerek bireyin kimlik oluşum sürecini sekteye uğratabilir. Kimlik geliştiremeyen bireylerde değersizlik, güvensizlik ve duygusal kopukluk gibi belirtiler sıklıkla gözlemlenmektedir (Zhang ve ark., 2023). Bu psikososyal zorluklar, bireyin kendilik algısını zayıflatarak benlik saygısında düşüşe neden olabilecek temel mekanizmalar arasında yer almaktadır. Öte yandan, bazı araştırmalar sosyal destek mekanizmalarının varlığının bu etkileri kısmen dengeleyebileceğini öne sürmektedir. Örneğin Zhang ve arkadaşları (2023), duygusal olarak destekleyici bir sosyal çevreye sahip bireylerde ÇÇT'nin benlik saygısı üzerindeki olumsuz etkilerinin azaldığını raporlamıştır. Bu durum, travmanın etkisinin yalnızca şiddetiyle değil, bireyin çevresel kaynaklarına ve baş etme kapasitesine göre de şekillendiğini göstermektedir. Ayrıca, beliren yetişkinlik döneminin işleyişi kültürel bağlama göre farklılık gösterebilmektedir. Arnett'in (2000) kuramı ağırlıklı olarak Batı toplumlarına dayalı iken, Türkiye gibi kolektivist kültürlerde özerklik kazanımının daha geç gerçekleşmesi, aileye bağımlılığın daha uzun sürmesi ve sosyal rollerin farklı şekillerde deneyimlenmesi söz konusu olabilir. Bu nedenle, ÇÇT'nin beliren yetişkinlikteki etkilerinin incelenmesinde kültürel bağlamın dikkate alınması önemlidir. Sonuç olarak, bulgular ÇÇT'nin beliren yetişkinlik döneminde benlik saygısına yönelik etkilerinin hem doğrudan hem de dolaylı biçimlerde ortaya çıktığını göstermektedir. Bu etkinin mekanizması, bağlanma örüntüleri, kimlik oluşumu, sosyal destek ve kültürel faktörler gibi ara değişkenlerle açıklanabilir niteliktedir.

Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkiler

ÇÇT'nin bireyin psikolojik sağlığıyla ilişkili olduğu çok sayıda çalışma tarafından gösterilmiştir. Li ve arkadaşlarının (2023) meta-analizi, farklı istismar türlerinin yetişkinlikte depresyon ve anksiyete riskini anlamlı biçimde artırdığını bildirmektedir. Özellikle cinsel istismar, TSSB, sosyal geri çekilme ve düşük benlik saygısıyla sıkça ilişkilendirilmiştir (Xie ve ark., 2023). Travma geçmişi olan bireylerde gelişen güven eksikliği ve duygusal düzenleme güçlükleri, psikopatoloji riskini artıran temel psikolojik mekanizmalar arasında değerlendirilmektedir. Chaturvedi ve Arya'nın (2023) bulguları, duygusal ihmal ve istismarın yalnızca güven duygusunu zedelemekle kalmayıp, aynı zamanda bireyin benlik algısını da olumsuz etkileyebildiğini göstermektedir. Bu ilişki, Bowlby'nin bağlanma kuramı çerçevesinde ele alındığında; erken dönem bakım verenlerle güvenli bağlanma geliştiremeyen bireylerin öz değer duygusunu içselleştirmekte zorlandıkları, bunun da benlik saygısının kırılma temelleri üzerine inşa edilmesine yol açtığı anlaşılmaktadır. Sehliskoğlu ve arkadaşlarının (2023) madde kullanımı olan bireyler üzerinde yürüttükleri çalışmada, düşük benlik saygısına sahip

katılımcıların büyük çoğunluğunun çocukluk döneminde travmaya maruz kaldığı görülmüştür. Ancak bu bulgunun klinik bir örneklemden elde edildiği ve genellenebilirliğinin sınırlı olduğu özellikle vurgulanmalıdır. Bu durum, ÇÇT ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin özellikle risk gruplarında daha belirginleştiğine işaret etmektedir. Özellikle duygusal istismara maruz kalan bireylerin içselleştirilmiş olumsuz inanç kalıpları geliştirdiği, bu kalıpların ise yaşam boyu süren psikolojik kırılganlık yaratabileceği öne sürülmektedir (Daemen ve ark., 2023; Barlow ve ark., 2017). COVID-19 pandemisi, ÇÇT'nin psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini ağırlaştıran önemli bir dönem olarak öne çıkmıştır. Pandemi sürecinde çocukların uzun süre ev ortamında kalması, okul ve sosyal destek mekanizmalarının devre dışı kalması, istismar bildirimlerinin azalmasına yol açmıştır. Bunun yanı sıra ebeveynlerde artan psikiyatrik sorunlar, ekonomik stresörler, ev içi şiddet vakaları ve alkol-madde kullanımındaki yükseliş, çocukların travmatik yaşantılara maruz kalma riskini belirgin şekilde artırmıştır (UNICEF, 2020; Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2024). Bu durum, travmanın yalnızca bireysel bir yaşantı değil, aynı zamanda toplumsal ve çevresel faktörlerden etkilenen çok boyutlu bir olgu olduğunu göstermektedir. Beck'in bilişsel kuramı bağlamında değerlendirildiğinde, çocuklukta yaşanan ihmal ve istismar, bireyin kendisine dair olumsuz temel inançlar (örneğin: "değersizim", "sevilmeye layık değilim") geliştirmesine zemin hazırlayabilmekte; bu da depresyon ve kaygı bozuklukları için önemli bir risk faktörü oluşturmaktadır. ÇÇT'nin psikolojik sağlıkla ilişkisi yalnızca depresyon ve kaygıyla sınırlı değildir; intihar riskiyle bağlantılı bulgular da dikkat çekmektedir. Zatti ve ark. (2017) tarafından yürütülen meta-analiz, ÇÇT'nin intihar girişimi riskini anlamlı biçimde artırdığını göstermektedir. Bu ilişkinin düşük benlik saygısı aracılığıyla dolaylı olarak güçlendiği bildirilmektedir. Desalegn ve ark. (2020), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, çocukluk travmasına maruz kalan bireylerin hem düşük benlik saygısına sahip olduklarını hem de intihar düşüncelerine daha yatkın olduklarını bulmuştur. Bu bulgular, benlik saygısının yalnızca bireysel bir duygu durumu değil, aynı zamanda yaşamı tehdit eden davranışlara karşı koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Sonuç olarak, ÇÇT'nin psikolojik etkileri yalnızca durum tespiti indirgenemez; bireyin benlik inşası sürecini şekillendiren yapısal unsurlar olarak görülmelidir (Mega, 2020). Bununla birlikte, mevcut bulguların büyük ölçüde kesitsel çalışmalara dayandığı ve nedensel yorumların sınırlı yapılabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Koruyucu Faktörler

Çocukluk çağı travmalarının birey üzerindeki yıkıcı etkilerini sınırlamada koruyucu faktörler, hem gelişimsel hem de psikososyal açıdan kritik bir rol oynamaktadır. Özellikle travmaya erken dönemde maruz kalan çocukların, sevgi dolu ve güvenli bir çevrede büyümeleri; benlik gelişimini destekleyen bir psikolojik tampon işlevi görmektedir (Ozakar-Akça, 2022). Bu bağlamda, sağlıklı aile ilişkileri, duygusal güvenlik, akran desteği ve profesyonel psikolojik destek, bireyin travmaya karşı direnç kapasitesini artırmakta ve benlik saygısı üzerindeki olumsuz etkileri hafifletmektedir. Feng ve arkadaşlarının (2023) meta-analitik incelemesi, özellikle duygusal ihmal ve istismar vakalarında güçlü sosyal destek sistemlerinin koruyucu bir tampon görevi üstlendiğini ortaya koymuştur.

Travmatik yaşantıların ardından destekleyici ilişkiler içerisinde olan bireylerde, duygusal düzenleme becerileri daha işlevsel gelişmekte; bu da benlik algısında onarıcı bir etki yaratmaktadır. Bowlby'nin bağlanma kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, güvenli bağlanma örüntüleri geliştiren bireyler, olumsuz yaşantılara karşı daha esnek ve dirençli davranış repertuarları sergileyebilmekte; bu da benlik saygısının travmalara rağmen korunmasını mümkün kılmaktadır. Zhang ve arkadaşlarının (2023) meta-analizi ile Razak ve Perveen'in (2024) çalışması, ihmal ve istismarın benlik saygısında ciddi kırılmalara yol açtığını; ancak koruyucu faktörlerin varlığı durumunda bu etkinin zayıfladığını göstermektedir. Bu bağlamda, aile içi destek sistemlerinin niteliği, travmanın duygusal anlamlandırılma sürecini doğrudan etkilemektedir. Travma sonrası gelişen "bireysel kırılma" yerine, "dayanıklılık kapasitesi"ni destekleyen çevresel unsurlar öne çıkmaktadır. Eğitim kurumlarında sunulan rehberlik hizmetleri, öğretmenlerin farkındalık düzeyi ve güvenli okul ortamları, çocukların yalnız olmadıklarını hissetmelerini sağlayarak iyileşme süreçlerini desteklemektedir (Sehlikoğlu ve ark., 2023). Özellikle okula aidiyet duygusunun gelişmesi, benlik saygısının yeniden inşasında kritik bir sosyal bağ işlevi görmektedir. Bununla birlikte, Türkiye bağlamı dikkate alındığında bu hizmetlerin uygulamada çeşitli sınırlılıkları olduğu görülmektedir. Okul temelli rehberlik ve psikososyal destek programlarının çoğu zaman yetersiz kaynaklarla yürütülmesi, öğretmenlerin farkındalık düzeyinin sınırlı kalması ve sistematik programların eksikliği nedeniyle beklenen etkinin sağlanamadığı bildirilmektedir. Benzer şekilde, mahalle temelli sosyal hizmet ağlarının ve toplum merkezlerinin, özellikle dezavantajlı bölgelerde erişilebilirliği sınırlıdır (Aytaçalp ve Durat, 2022). Psikolojik destek hizmetleri ise, bu sürecin daha sistematik biçimde yürütülmesini sağlamaktadır. Bilişsel Davranışçı Terapi gibi yapılandırılmış psikoterapötik müdahaleler, bireyin travmaya dair çarpıtılmış düşüncelerini tanımlamasına ve yeniden yapılandırmasına olanak tanırken; travma odaklı yaklaşımlar ise özellikle beynin stres yanıt sistemini düzenlemeye yardımcı olmaktadır (Aytaçalp ve Durat, 2022; Cohen ve Mannarino, 2019). Bu tür müdahaleler, yalnızca semptomları hafifletmekle kalmayıp, benlik saygısının temelini oluşturan öz değer duygusunu da yeniden inşa etmeye yöneliktir. Öte yandan, toplumsal farkındalık kampanyaları, çocuk koruma politikalarının yaygınlaştırılması, aile eğitim programları ve aile destek sistemlerinin güçlendirilmesi, travmaların kuşaklar arası etkilerini azaltmada kritik rol oynamaktadır. Sosyoekonomik refahın artırılması, fırsat eşitliğinin sağlanması ve dezavantajlı gruplara yönelik sosyal politikaların güçlendirilmesi de koruyucu faktörlerin etkisini pekiştiren unsurlar arasında değerlendirilmektedir. Sonuç olarak, çocukluk çağı travmalarının benlik saygısı üzerindeki etkilerinin önlenmesinde veya hafifletilmesinde koruyucu faktörlerin çok katmanlı ve sistemselsel olarak değerlendirilmesi gerekmektedir. Bireysel düzeyde destekleyici ilişkiler ve psikoterapötik müdahaleler kadar, toplumsal ve yapısal düzeyde alınacak önleyici tedbirler de bu sürecin ayrılmaz bir parçasıdır. Bu faktörlerin bir arada işlemesi, bireyin sadece iyileşmesini değil, aynı zamanda kendilik algısını güçlendirerek yeniden yapılanmasını da mümkün kılmaktadır.

Çocukluk Çağı Travmalarının Benlik Saygısı Üzerindeki Etkilerini Önlemeye Yönelik Tedavi Yaklaşımları

Günümüzde psikolojik travmaların etkilerini anlamak ve müdahale etmek için tek bir kuramsal yaklaşımla sınırlı kalmak yetersiz görülmekte; bunun yerine çoklu kuramsal modellerin entegre biçimde kullanıldığı bütüncül terapötik yaklaşımlar benimsenmektedir (Mega, 2020). Çocukluk çağı travmaları (ÇÇT), müdahale edilmediğinde bireyin psikososyal işlevselliğinde uzun vadeli bozulmalara yol açmakta ve benlik saygısında derin yapısal zedelenmelere neden olabilmektedir. Bu nedenle, hem önleyici hem de onarıcı nitelikteki müdahale modelleri, bireyin benlik inşasını yeniden yapılandırma sürecinde temel bir rol üstlenmektedir.

Bilişsel Davranışçı Terapi ve Travma Odaklı BDT

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), travma sonrası gelişen bilişsel çarpıtmaları hedef alarak bireyin olayları yorumlama biçimini yeniden yapılandırmayı amaçlayan kanıta dayalı bir yaklaşımdır. Bu modelde, bireyin kendilik algısını şekillendiren “ben değersizim”, “sevilmeye layık değilim” gibi temel inançlar sorgulanmakta ve yerine daha gerçekçi ve destekleyici düşünceler yerleştirilmektedir (Karakaya, 2014). Bu süreç, Beck’in bilişsel kuramı ile de örtüşmekte olup, benlik saygısını zayıflatan olumsuz şemaların yeniden yapılandırılması üzerine kuruludur. Davranışçı bileşenler ise bireyin travma sonrası geliştirdiği kaçınma, öfke patlamaları veya sosyal geri çekilme gibi işlevsiz davranışları hedef alır. Pekiştirme ve duyarsızlaştırma gibi tekniklerle bu davranış örüntülerinin yerine, bireyin baş etme kapasitesini destekleyen daha işlevsel davranışlar yerleştirilmektedir (Mega, 2020). Bu yaklaşım, bireyin yalnızca travma anısını değil, travmayla birlikte gelişen öz değer kırılmalarını da ele alarak, benlik algısında onarıcı bir etki yaratır. Geliştirilen Travma Odaklı Bilişsel Davranışçı Terapi (TO-BDT) modeli, özellikle çocukluk çağı travmalarına maruz kalmış bireylerde etkili sonuçlar vermektedir. Cohen ve arkadaşları (2006) tarafından geliştirilen bu yapılandırılmış model, çocukların travmatik deneyimlerini anlamlandırmalarını, bu deneyimlerle başa çıkabilmelerini ve travmaya bağlı çarpıtılmış bilişsel temsilleri dönüştürmelerini hedefler. Benlik saygısı açısından, TO-BDT sürecinde bireyin “kendine yönelttiği suçluluk, utanç, değersizlik gibi duygular” sistemli biçimde ele alınarak dönüştürülmektedir. TO-BDT'nin önemli özelliklerinden biri de ebeveynlerin tedavi sürecine aktif biçimde katılımının teşvik edilmesidir. Bu katılım, yalnızca çocukla olan ilişkiyi değil, aynı zamanda çocuğun öz değer duygusunun güvenli ve destekleyici bir bağlamda yeniden inşa edilmesini kolaylaştırmaktadır. Terapötik süreçte güvenli bir terapist-danışan ilişkisi kurulması, Bowlby'nin bağlanma kuramında tanımlanan "yeniden bağlanma" deneyiminin terapötik bir formda yaşanmasını sağlamaktadır. Bu sayede birey, benlik saygısının temel bileşenlerini yeniden inşa etme fırsatı bulur (Karakaya, 2014). Sonuç olarak, hem BDT hem de TO-BDT, ÇÇT sonrası ortaya çıkan benlik yaralanmalarını gidermek ve bireyin kendilik algısını yeniden inşa etmek açısından etkili müdahale yaklaşımlarıdır. Bu modeller, yalnızca semptomları hafifletmekle kalmaz; aynı zamanda bireyin içsel kaynaklarını güçlendirerek daha sağlam ve tutarlı bir benlik yapısı geliştirmesine katkı sağlar.

Oyun Terapisi ve Aile Terapisi

Oyun terapisi, özellikle erken çocukluk döneminde benlik gelişimini destekleyici en etkili müdahale yaklaşımlarından biri olarak kabul edilmektedir. Çocukların bilişsel ve dilsel gelişimleri henüz tam olarak olgunlaşmadığı için, yaşadıkları travmaları sözel olarak ifade etmeleri çoğu zaman mümkün olmamaktadır. Bu bağlamda oyun, çocuğun iç dünyasını sembolik yollarla dışa vurmasına olanak tanıyan doğal bir iletişim biçimidir. Landreth (2012), terapötik oyunun çocuklara duygularını tanıma, ifade etme ve düzenleme konusunda yardımcı olduğunu; bu süreçte çocukların kendi hikâyelerini kontrol edebilme deneyimi yaşayarak öz yeterlik ve benlik değerlerini yeniden inşa ettiklerini belirtmektedir. Oyun terapisi sürecinde çocuğun yeniden deneyimlediği güvenli ortam, Bowlby'nin bağlanma kuramı bağlamında "onarılmış bağlanma" deneyimi yaratmakta ve benlik saygısının temelini oluşturan "güvenli ilişkiler yoluyla değerli hissetme" hissini pekiştirmektedir. Özellikle yönlendirilmemiş (nondirective) oyun terapisi modellerinde çocuğa tanınan ifade özgürlüğü, bireysel ajans hissini (self-agency) güçlendirmekte; bu da travmanın kontrol duygusunu yok eden etkisine karşı iyileştirici bir yanıt sunmaktadır (Landerth, 2012). Aile terapisi ise bireysel müdahaleleri tamamlayan sistemik bir yaklaşım olarak, çocuğun içinde bulunduğu sosyal bağlamı hedef alır. Minuchin'in yapısal aile terapisi modelinden hareketle, aile dinamiklerinin düzenlenmesi, rollerin sağlıklı biçimde tanımlanması ve duygusal etkileşim kalitesinin artırılması, çocuğun kendilik algısına doğrudan katkı sağlar (Minuchin, 1974). Ebeveynlerin çocuğun travmatik yaşantılarını anlamlandırma ve empatik biçimde destek sunma kapasitelerinin artırılması, çocuğun yalnız olmadığına dair temel bir inancı yeniden kurmasına olanak tanır. Bu durum, çocuğun kendini değerli ve güvende hissetmesini sağlayarak benlik saygısının yeniden inşa edilmesini destekler. Aile içi işlevselliğin artırılması, yalnızca travmanın etkilerini azaltmakla kalmaz; aynı zamanda çocuğun yaşamla kurduğu ilişkinin güven temelli ve istikrarlı bir zemine oturmasını mümkün kılar.

Diğer Psikoterapötik Yaklaşımlar

Çocukluk çağı travmalarının psikolojik etkilerinin uzun vadeli ve çok katmanlı olduğu göz önünde bulundurulduğunda, yalnızca yapılandırılmış müdahaleler değil, yaratıcı ve tamamlayıcı psikoterapötik yöntemler de benlik inşası sürecinde önemli bir yere sahiptir. Bu bağlamda sanat terapisi, grup terapisi ve psikodrama gibi yaklaşımlar, bireyin duygusal yaşantılarını daha dolaylı, ancak etkili yollarla ifade etmesine olanak tanımaktadır (Carters ve ark., 2023; Öz Soysal ve Ogan, 2022). Sanat terapisi, bireyin sözsüz ifade biçimleri aracılığıyla içsel çatışmalarını görünür kılmasına olanak tanır. Çocukluk döneminde yaşanan travmaların çoğu, bilinçdışı düzeyde benlik algısına zarar vererek bireyin öz değer yargılarını zayıflatmaktadır. Sanat terapisi yoluyla dışsallaştırılan bu duygular, bireyin yaşantılarını yeniden anlamlandırmasına ve benlik bütünlüğünü onarıcı bir sürece girmesine katkı sağlar. Özellikle imgeler üzerinden yapılan çalışmalar, bireyin kendisini değerli, yaratıcı ve üretken bir varlık olarak yeniden tanımlamasına olanak sunar (Carters ve ark., 2023; Cohen ve Mannarino, 2019). Grup terapileri, sosyal bağ kurma, kabul görme ve benzer deneyimlere sahip bireylerle empatik iletişim kurma açısından iyileştirici bir zemin yaratır. Grup ortamı, bireyin yalnızlık hissini azaltırken, travma sonrası oluşan "benlikte

kusurluluk” inancına karşı alternatif bir benlik temsili geliştirmesini kolaylaştırır (Cohen ve Mannarino, 2019). Özellikle özdeşleşme ve sosyal karşılaştırma süreçleri aracılığıyla benlik algısının yeniden yapılandığı görülmektedir. Psikodrama, bireyin travmatik yaşantılarını sahneleme yoluyla yeniden deneyimlemesine ve bu deneyimlere farklı perspektiflerden yaklaşmasına imkân tanır. Öz Soysal ve Ogan’ın (2022) sistematik derlemesinde, psikodrama uygulamalarının travmatik olayların yeniden işlenmesini kolaylaştırdığı, öz-yeterlik duygusunu artırdığı ve depresif belirtiler ile kaygı düzeylerini azalttığı belirtilmiştir. Özellikle roller arası geçişler ve yansıtma teknikleri, bireyin travmayla ilişkili bilişsel çarpıtmalarını sorgulamasına ve alternatif benlik temsilleri oluşturmaya katkı sunar. Bu tamamlayıcı müdahale yöntemlerinin, TO-BDT, oyun terapisi ve aile terapisi gibi yapılandırılmış tekniklerle birlikte kullanılması, bireyin ihtiyaçlarına göre özelleştirilebilir, çok katmanlı bir iyileşme süreci oluşturur. Erken yaşta başlatılan bu uygulamaların, benlik saygısını yeniden inşa etme ve travmanın uzun vadeli etkilerini önleme konusunda yüksek potansiyele sahip olduğu belirtilmektedir (Cohen ve Mannarino, 2019; Carters ve ark., 2023).

Sosyal Destek ve Psikososyal Müdahaleler

Travmaya maruz kalan bireylerin iyileşme süreçlerinde yalnızca bireysel terapi müdahaleleri değil, sosyal çevrenin sunduğu destek de kritik önemdedir. Sosyal destek sistemleri, bireyin yalnızlık hissini azaltmakta, aidiyet duygusunu güçlendirmekte ve bu sayede benlik saygısını onarıcı bir zemin sunmaktadır. Feng ve arkadaşlarının (2023) meta-analitik çalışması, özellikle duygusal ihmal ve istismar vakalarında güçlü sosyal destek ağlarının, benlik saygısı üzerindeki olumsuz etkileri anlamlı ölçüde hafiflettiğini göstermektedir. Aile içi destek, çocuğun öz değer algısının ilk şekillendiği bağlam olması nedeniyle belirleyici bir koruyucu faktördür. Ebeveynlerin duygusal olarak erişilebilir ve tutarlı olması, çocuğun kendini değerli ve güvende hissetmesine katkı sağlar. Aynı şekilde, olumlu akran ilişkileri, sosyal kabul görme duygusunu desteklemekte ve öz yeterlik inancını artırmaktadır. Bu tür ilişkiler, çocukların yaşadıkları travmaları anlamlandırırken yalnız olmadıklarını fark etmelerini sağlar. Okullarda sunulan psikolojik danışmanlık hizmetleri ise, çocuklara travmatik yaşantılarını ifade edebilecekleri güvenli bir alan sunar. Öğrenci-rehber öğretmen ilişkisi, çocuğun dışsal destek sistemlerine güven duymasını sağlayarak benlik gelişimi açısından önemli bir tampon görevi görür. Mahalle temelli sosyal hizmetler, sivil toplum kuruluşlarının yürüttüğü grup çalışmaları ve psiko-eğitimsel destek programları, bireyin toplumsal bağlarını güçlendirerek “benlik saygısını sosyal bir bağlamda yeniden kurma” sürecine katkı sağlar. Bu destek biçimleri, bireyin yalnızlık hissini azaltmanın ötesinde, sosyal kimliğini pekiştirmekte ve travmanın “toplum dışı bırakma” etkisine karşı koruyucu bir çerçeve sunmaktadır. Sonuç olarak, psikososyal destek sistemlerinin varlığı, bireyin benlik değerini yalnızca bireysel çabalarla değil, toplumsal bağlamlarla da güçlendirmesini mümkün kılmaktadır. Bu bütüncül destek ortamları, bireyin sadece iyileşmesini değil; kendisini yeniden tanımlamasını, travma sonrası bir benlik inşasına yönelmesini kolaylaştırmaktadır.

Tartışma

Bu derleme kapsamında ulaşılan bulgular, ÇÇT'nin bireyin benlik saygısı, duygusal düzenleme kapasitesi ve sosyal ilişkileri üzerinde uzun vadeli, çok boyutlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. ÇÇT'nin etkileri, sadece bireysel düzeyle sınırlı kalmamakta; aynı zamanda biyolojik, psikolojik ve sosyal düzeyde karmaşık bir etkileşim ağı oluşturmaktadır (Demirtaş ve Yalçın, 2022; Gathier ve ark., 2024). Elde edilen bulgular genel olarak alanyazındaki eğilimle örtüşmekle birlikte, bazı bulgular arasında yöntemsel ve bağlamsal farklar dikkati çekmektedir. Özellikle pandeminin etkisiyle istismar bildirimlerinin azalması ya da artması yönündeki çelişkili sonuçlar, vaka sayılarını değil, bildirilebilirliği etkileyen sistemsel faktörlerin önemini ortaya koymaktadır (Ebert ve Steinert, 2021; Kim, 2022; Peterman ve O'Donnell, 2020). Yine, öz-bildirim temelli çalışmalar ile nörobiyolojik ya da uzunlamasına veriye dayalı araştırmaların bulguları arasında farklılıklar gözlenmiş; bu durum travmanın etkilerini ölçmede kullanılan yöntemlerin sonuçlar üzerinde belirleyici olduğunu göstermiştir (Li ve ark., 2023; Rameckers ve van Emmerik, 2021). Bu farklar, literatürün yorumlanmasında dikkatli olunmasını zorunlu kılmaktadır. Travmaların etkileri, gelişimsel psikopatoloji perspektifinden ele alındığında, bireyin gelişimsel görevleri yerine getirmesini sekteye uğrattığı görülmektedir. Erikson'un psikososyal gelişim kuramı açısından değerlendirildiğinde, benlik saygısı gelişiminin kritik olduğu "girişimcilğe karşı suçluluk" ve "başarıya karşı aşağılık" gibi evrelerde yaşanan travmalar, bireyin yeterlilik duygusunu zayıflatarak benlik değerinde ciddi kırılmalara yol açmaktadır. Bu kırılmalar, travmanın bireyin kimlik gelişimi ve sosyal rollerle uyumunu da olumsuz etkilediğini göstermektedir. Psikolojik düzeyde, travmalar özsaygı düşüklüğü, suçluluk, değersizlik ve yoğun güvensizlik gibi etkiler yaratmakta; biyolojik düzeyde ise HPA aksında kalıcı değişimler oluşmakta, bu da bireyin stres yanıt kapasitesini ve duygusal düzenleme becerisini olumsuz yönde etkilemektedir (Yroni ve ark., 2021). Sosyal düzeyde ise bağlanma örüntülerinde bozulma, sosyal destek sistemlerinden çekilme ve yalnızlık gibi etkiler gözlemlenmektedir (Güleç ve Orhon, 2020; Oğuz ve ark., 2022). Bu çok katmanlı yapı, ÇÇT'nin benlik saygısı üzerindeki etkisinin birden fazla mekanizma aracılığıyla gerçekleştiğini göstermektedir. İncelenen çalışmalarda, özellikle duygusal ihmal ve istismar türlerinin benlik saygısı üzerindeki etkisinin daha belirgin olduğu görülmüştür. Bu bulgu, bağlanma kuramı ile açıklanabilir. Güvenli bağlanma deneyimi yaşamayan çocuklar, "sevilebilir ve değerli olma" şemalarını içselleştirmekte zorlanmakta ve bu durum benlik saygısı gelişimini olumsuz etkilemektedir. Özellikle duygusal destekten yoksun kalan bireylerde, kendilik algısının bozulması daha yaygın görülmektedir (Chaturvedi ve Arya, 2023; Sehliskoğlu ve ark., 2023). Terapötik müdahaleler, bu çok katmanlı travma etkilerini hedef alarak bireyin benlik algısını yeniden yapılandırma potansiyeline sahiptir. BDT ve TO-BDT, bireyin travma sonrası geliştirdiği çarpıtılmış inanç ve düşünce kalıplarını yeniden yapılandırırken; oyun terapisi ve psikodrama gibi yaklaşımlar, sözsüz veya sembolik yollarla benlik algısına dokunma imkânı sunmaktadır (Cohen ve Mannarino, 2019; Karakaya, 2014). Aile terapisi ve sosyal destek odaklı yaklaşımlar ise çocuğun çevresel kaynaklarını güçlendirerek iyileşmeyi destekleyen güvenli bağlamlar yaratmaktadır. Bu terapi biçimlerinin her biri, benlik saygısına etki eden farklı düzeyleri hedeflemekte; ancak terapilerin

etkisi, bireyin yaşına, travmanın türüne, müdahale zamanına ve kültürel bağlama göre değişebilmektedir. Bu nedenle bireyselleştirilmiş ve çok katmanlı müdahale planlarının geliştirilmesi önem arz etmektedir. Sonuç olarak, ÇÇT'nin benlik saygısı üzerindeki etkilerine ilişkin literatürde genel bir tutarlılık olmakla birlikte, bazı çelişkiler yöntemsel çeşitlilikten ve bağlamsal farklılıklardan kaynaklanmaktadır. Bulgular, travmaların benlik saygısını hem doğrudan hem de dolaylı yollarla etkilediğini; bu etkinin duygusal düzenleme kapasitesi, sosyal destek düzeyi ve müdahale zamanlaması gibi faktörlerle şekillendiğini göstermektedir. Bu nedenle, gelecekte yapılacak çalışmaların çok düzeyli ölçüm araçlarıyla, hem bireysel hem de sistemsal faktörleri dikkate alarak yürütülmesi önerilmektedir.

Sonuç, Öneriler ve Sınırlılıklar

Bu derleme çalışması, ÇÇT'nin bireylerin benlik saygısı üzerindeki etkilerini biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutlar temelinde incelemiş; güncel literatür doğrultusunda söz konusu etkileri bütüncül bir perspektifle değerlendirmiştir. Bulgular, çocukluk döneminde yaşanan istismar ve ihmal gibi travmatik yaşantıların, bireyin özsaygı gelişiminde kalıcı yarılmalara yol açtığını ve bu etkilerin yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda sosyal ve akademik işlevselliği de zayıflattığını ortaya koymaktadır. Özellikle beliren yetişkinlik döneminde kimlik gelişimi, duygusal bağ kurma, mesleki yönelim ve sosyal rollerle uyum gibi gelişimsel görevlerin, ÇÇT'nin yarattığı hasar nedeniyle sekteye uğradığı görülmektedir. Bu bulgu, Erikson'un psikososyal gelişim kuramında yer alan "kimlik kazanımına karşı rol karmaşası" evresiyle de örtüşmekte ve travmaların bireyin benlik gelişimi üzerindeki yıkıcı etkilerini açıklamaktadır. Bu çerçevede, erken dönemde uygulanan psikoterapötik müdahalelerin ve destekleyici sosyal çevrelerin, benlik saygısının onarımı açısından kritik öneme sahip olduğu görülmektedir. BDT, oyun terapisi, aile terapisi ve psikodrama gibi müdahale modelleri, bireyin olumsuz benlik algısını dönüştürme ve öz-değer duygusunu yeniden inşa etme konusunda etkili araçlar sunmaktadır. Ancak bu müdahalelerin etkili olabilmesi için bireyselleştirilmiş, yaşa ve bağlama duyarlı, kültürel olarak uyumlu biçimlerde uygulanmaları gerekmektedir. Bulgular aynı zamanda, çocukluk travmalarının yalnızca bireysel bir ruh sağlığı sorunu değil, toplumsal refahı ve kamu sağlığını doğrudan etkileyen yapısal bir mesele olduğunu da göstermektedir. Bu nedenle, sadece klinik müdahaleler değil, aynı zamanda toplumsal düzeyde farkındalık artırıcı programlar, aile eğitimleri, okul temelli rehberlik uygulamaları ve sosyal hizmet politikaları da iyileşme süreçlerine entegre edilmelidir. Özellikle mahalle temelli sosyal destek ağları, toplum temelli rehabilitasyon programları ve sürdürülebilir koruma politikaları, bireyin benlik algısına uzun vadeli katkılar sunabilir. Bu çalışma, alan yazına anlamlı katkılar sunmakla birlikte bazı sınırlılıklar da içermektedir. Öncelikle, çalışma sistematik bir meta-analiz yerine nitel tematik analiz yöntemiyle yürütülmüş olup, bu durum ulaşılan bulguların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Dahil edilen literatür, yalnızca Türkçe ve İngilizce yayımlanan çalışmaları kapsamakta; diğer kültürel bağlamlarda yürütülen çalışmalar dışarıda bırakılmıştır. Ayrıca, gri literatür kapsamında yalnızca tezler ve bazı rapor türlerine yer verilmiş; yayınlanmamış saha verileri, politika belgeleri ve proje raporları çalışma dışında bırakılmıştır. Bazı kaynakların hakemli denetim sürecinden geçmemiş olması da, verilerin

yorumlanmasında dikkatli olunmasını gerektirmektedir. Ek olarak, derleme çalışmalarında kaçınılmaz olan seçim yanlılığı (selection bias) ve yayın yanlılığı (publication bias) olasılığı da göz önünde bulundurulmalıdır. Bu durum, ulaşılan bulguların doğruluğunu ve genellenebilirliğini sınırlandırabilecek bir etmendir. Gelecekte yürütülecek çalışmaların, farklı kültürel ve sosyoekonomik bağlamları dikkate alarak benlik saygısı ile ÇÇT arasındaki ilişkiyi çok düzeyli modellerle incelemesi önem arz etmektedir. Müdahale modellerinin etkililiği, kültürel uyumlanma düzeyi ve uzun vadeli sonuçları açısından değerlendirilmelidir. Ayrıca, elde edilen bulguların politika yapımcılarla paylaşılması, çocuk koruma sistemlerinin güçlendirilmesi ve önleyici yaklaşımların kurumsallaştırılması adına kritik bir adımdır. Sonuç olarak, çocukluk çağı travmaları yalnızca bireysel psikolojik dayanıklılığı değil; aynı zamanda toplumsal bütünlüğü ve kuşaklar arası refahı tehdit eden derin etkiler yaratmaktadır. Bu etkilerle başa çıkabilmek için geliştirilecek müdahalelerin sürdürülebilir, bütüncül ve kültürel bağlamla uyumlu olması, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde daha sağlıklı bir benlik inşasına olanak sağlayacaktır.

Kaynakça

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5 (5. Baskı)*. American Psychiatric Association.
- Abukan, B. (2020). An assessment of the treatment of childhood traumas in foster care. *Society and Social Work*, 31(1), 241-260.
- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2024). *Yıllık faaliyet raporu 2024*. aile.gov.tr/media/197323/faaliyet-raporu-2024_son_28-02-2025.pdf.
- Akın, N., ve Onnar, N. (2025). Çocukluk çağı travmaları ve kendilik algısının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 12(2), 181-195.
- Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood a theory of development from the late teens through twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Aytaçalp, A. ve Durat, G. (2019). Karabük üniversitesi öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının suçluluk-utanç duyguları ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi. *Sağlık Akademisi Kastamonu*, 4(3), 144-187.
- Barlow, M.R., Turow, R.E.G., ve Gerhart, J. (2017). Trauma appraisals, emotion regulation difficulties, and self-compassion predict posttraumatic stress symptoms following childhood abuse. *Child Abuse & Neglect*, 65, 37-47.
- Carone, N., Muzi, L., Benzi, I.M.A., Cacioppo, M., Parolin, L.A.L., Santona, A.M.R., & Fontana, A. (2025). The influence of childhood emotional abuse and neglect on love addiction: The indirect effect of vulnerable narcissism among female and male emerging adults. *Journal of Interpersonal Violence*, 40(17-18), 3957-3985.
- Carter, R., Wigington, S., O-Mahony, B., Coates, R., ve Crisp, S. (2023). Integrating group cognitive behavioural, art psychotherapy for women following childhood sexual abuse. *International Journal of Art Therapy*, 29(1), 4-18.

- Chaturvedi, S., ve Arya, B. (2023). Mediating role of self-esteem and trust in the relationship between childhood trauma and romantic attachment in Indian adults. *Journal of Research and Health*, 13(5), 313-324.
- Cohen, J.A., Mannarino, A.P. ve Deblinger E. (2006) Treating trauma and trauma grief in children and adolescents. New York, NY: Guilford.
- Cohen, J.A., ve Mannarino, A.P. (2019). Trauma-focused cognitive behavioral therapy for childhood traumatic separation. *Child Abuse & Neglect*, 92, 179-195.
- Collins, S., Orth, T., Brunton, R., ve Dryer, R. (2023). Child abuse and wellbeing: Examining the roles of self-compassion and fear of self. *Child Abuse & Neglect*, 138, 106089.
- Çatak, B., Evran, M., Kaya, F., ve Evran, M. (2021). Prevalence of exposure to violence and related factors among high school students in Turkey. *East Mediterr Health J*, 27(7), 718-727.
- Çelik, F.G.H. ve Hocaoglu, Ç. (2018). Çocukluk çağı travmaları: Bir gözden geçirme. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(4), 695-711.
- Çobanoğlu, B. (2020). *Çocukluk çağında travmaya uğramış bireylerin beliren yetişkinlik döneminde duygusal yeme davranışı ve benlik saygısı oluşumu arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Daemen, M., van Amelsvoort, T., GROUP investigators, ve Reininghaus, U. (2023). Momentary self-esteem as a process underlying the association between childhood trauma and psychosis: Experience sampling study. *JMIR Mental Health*, 10, e34147.
- Demirtaş, A., ve Yalçın, M. (2022). Childhood trauma and its impact on self-esteem: A comprehensive review. *Journal of Psychological Research*, 35(2), 101-118.
- Desalegn, G.T., Wondie, M., Dereje, S., ve Addisu, A. (2020). Suicide ideation, attempt, and determinants among medical students Northwest Ethiopia: An institution-based cross-sectional study. *Annals of General Psychiatry* 19, 44.
- Dereboy, Ç., Şahin Demirkapı, E., Şakiroğlu, M., ve Şafak Öztürk, C. (2018). Çocukluk çağı travmalarının, kimlik gelişimi, duygu düzenleme güçlüğü ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4), 269-278.
- Downey, C., ve Crummy, A. (2022). The impact of childhood trauma on children's wellbeing and adult behavior. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 6(1), 100237.
- Duman, P.E. (2021). *Çocukların benlik saygısı ile ebeveynlerin çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ebert, C., ve Steinert, J.I. (2021). Prevalence and risk factors of violence against women and children during COVID-19, Germany. *Bulletin of the World Health Organization*, 99(6), 429-438.

- Erikson, E.H. (1968). *Identity youth and crisis* (No. 7). WW Norton & Company.
- Felitti, V.J., Anda, R.F., Nordenberg, D., Williamson, D.F., Spitz, A.M., Edwards, V., ve 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.
- Gathier, A.W., van Tuijl, L.A., Penninx, B.W., de Jong, P.J., van Oppen, P.C., Vinkers, C. H., ve Verhoeven, J.E. (2024). The role of explicit and implicit self-esteem in the relationship between childhood trauma and adult depression and anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 354, 443-450.
- Güleç, H., ve Orhon, Z. (2020). The long-term effects of childhood abuse on self-esteem and emotional regulation. *International Journal of Psychology*, 55(4), 235-248.
- Güneri Yöyen, E. (2017). Çocukluk çağı travması ve benlik saygısı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 267-282.
- Güven, A., Oral, A. ve Bahadır, G. B. (2011). Çocukluk çağı travmaları ve önlenmesinde koruyucu hekimliğin rolü. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10(2), 243-250.
- Isobel, S., Goodyear, M., ve Foster, K. (2019). Psychological trauma in the context of familial relationships: A concept analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 20(4), 549-559.
- Karakaya, I. (2014). Çocukluk çağı travmalarında travma odaklı bilişsel davranışçı tedavi modeli. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(4), 350-357.
- Kılıç, B.S.S.P. (2019). *Obsesif kompulsif belirtilerin çocukluk çağı travma türleri ve dissosiyatif yaşantılarla ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kim, Y.E. (2022). Unemployment and child maltreatment during the COVID-19 pandemic in the Republic of Korea. *Child Abuse & Neglect*, 130, 105474.
- Kocatürk, M., ve Çiçek, İ. (2023). Relationship between positive childhood experiences and psychological resilience in university students: The mediating role of self-esteem. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 33(1), 78-89.
- Koç, M., Koçtürk, N., ve Zencir, T. (2023). Prevalence of the child sexual abuse in Turkey: A scoping review. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 34(1), 209-226.
- Landreth, G.L. (2012). *Play therapy: The art of the relationship*. New York: Routledge.
- Li, C., Fu, P., Wang, M., Xia, Y., Hu, C., Liu, M., ... ve Yang, Y. (2023). The role of self-esteem and emotion regulation in the associations between childhood trauma and mental health in adulthood: A moderated mediation model. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1-11.

- Li, M., D'Arcy, C., ve Meng, X. (2023). Maltreatment in childhood substantially increases the risk of adult depression and anxiety in prospective cohort studies: Systematic review, meta-analysis, and proportional attributable fractions. *Psychological Medicine*, 53(2), 237-248.
- Mega, F. (2020). Travma sonrası stres bozukluğu tanısının tarihsel süreci, çocuklarda klinik seyri ve BDT uygulamaları. *Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 24-29.
- Minuchin, S. (1974). Families and family therapy. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Owusu-Ansah, F.E., Addae, A.A., Peasah, B.O., Asante, K.E., ve Osafo, J. (2020). Suicide among university students: Prevalence, risks and protective factors. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 8(1), 220-233.
- Oğuz, N., Soyduk, D.N., Doğan, B., Bayram, M., Yavuzcan, N.N., Güner, M.I., ... ve Balci, S. (2022). Çocukluk çağı travmalarının benlik saygısı üzerine etkisi. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 3(2), 61-77.
- Ozakar Akca, S., Oztas, G., Karadere, M.E., ve Yazla Asafov, E. (2022). Childhood trauma and its relationship with suicide probability and Self-Esteem: A case study in a university in Turkey. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 1839-1846.
- Öz Soysal, F. S. ve Ogan, S. (2022). Travma tedavisinde psikodramanın kullanımı: Sistemik gözden geçirme. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(2), 41-55.
- Pei, C., Fan, C., Luo, H., Bai, A., Ni, S., Luo, M., ... ve Huo, L. (2023). Sleep problems in adolescents with depression: Role of childhood trauma, alexithymia, rumination, and self-esteem. *Journal of Affective Disorders*, 338, 83-91.
- Peterman, A., ve O'Donnell, M. (2020). COVID-19 and violence against women and children. *Center for Global Development*, 1-11.
- Razak, N.N.A., ve Perveen, A. (2024). The relationship between childhood maltreatment and its effects on self esteem among youth. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 12(1), 46-52.
- Rameckers, S.A., van Emmerik, A.A., Bachrach, N., Lee, C.W., Morina, N., ve Arntz, A. (2021). The impact of childhood maltreatment on the severity of childhood-related posttraumatic stress disorder in adults. *Child Abuse & Neglect*, 120, 105208.
- Rossi, A.A., Panzeri, A., Taccini, F., Parola, A., ve Mannarini, S. (2024). The rising of the shield hero. Development of the Post-Traumatic Symptom Questionnaire (PTSQ) and assessment of the protective effect of self-esteem from trauma-related anxiety and depression. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 17(1), 83-101.
- Sehlikoğlu, Ş., Sehlikoğlu, K., ve Eğilmez, O. B. (2023). Examination of childhood trauma and self-esteem of individuals who applied to the probation office

- due to substance use. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse*, 22(4), 858-878.
- Set, Z. ve Çelik, C. (2023). Genç yetişkinlerde bağlanma stillerinin karanlık dörtlü, benlik saygısı ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(15), 174-181.
- Sümer, N., ve Şendağ, M.A. (2009). Orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma, benlik algısı ve kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 86-101.
- UNICEF. (2020). *COVID-19 salgınının çocuklar üzerindeki etkileri*. [unicef.org/turkiye/en/documents/impact-covid-19-children](https://www.unicef.org/turkiye/en/documents/impact-covid-19-children).
- Winsper, C., Bilgin, A., Thompson, A., Marwaha, S., Chanen, A.M., Singh, S.P., ... ve Furtado, V. (2020). The prevalence of personality disorders in the community: A global systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 216(2), 69-78.
- World Health Organization. (2020). Global status report on preventing violence against children 2020.
- World Health Organization. (2021). *Violence against women prevalence estimates, 2018: global, regional and national prevalence estimates for intimate partner violence against women and global and regional prevalence estimates for non-partner sexual violence against women*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2024, 5 Kasım). *Child maltreatment*. Erişim tarihi: 20 Temmuz 2025. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment).
- Xie, Y., Shen, Y., ve Wu, J. (2023). Cumulative childhood trauma and mobile phone addiction among chinese college students: role of self-esteem and self-concept clarity as serial mediators. *Current Psychology*, 1-9.
- Yehuda, R., ve Lehrner, A. (2018). Intergenerational transmission of trauma effects: putative role of epigenetic mechanisms. *World Psychiatry*, 17(3), 243-257.
- Yrondi, A., Vaiva, G., Walter, M., Amato, T.D., Bellivier, F., Bennabi, D., ... ve Horn, M. (2021). Childhood trauma increases suicidal behaviour in a treatment-resistant depression population: A FACE-DR report. *Journal of Psychiatric Research*, 135, 20-27.
- Zatti, C., Rosa, V., Barros, A., Valdivia, L., Calegaro, V.C., Freitas, L.H., ... ve Schuch, F. B. (2017). Childhood trauma and suicide attempt: A meta-analysis of longitudinal studies from the last decade. *Psychiatry Research*, 256, 353-358.
- Zhang, H., Wang, W., Liu, S., Feng, Y., ve Wei, Q. (2023). A meta-analytic review of the impact of child maltreatment on self-esteem: 1981 to 2021. *Trauma, Violence, & Abuse*, 24(5), 3398-3411.