

Erken Dönemde Stres, Etkileri ve Yılmazlık

Early Life Stress, Its Effects, and Resilience

Meltem PARLATAN¹, Durmuş ASLAN²

Makale Geçmişi

Geliş : 04.10.2025

Düzeltilme : 08.12.2025

Kabul : 12.12.2025

Çevrimiçi : 30.12.2025

Makale Türü

Derleme Makale

Article History

Received : 04.10.2025

Revised : 08.12.2025

Accepted : 12.12.2025

Online : 30.12.2025

Article Type

Review Article

Öz: Günümüzde erken çocukluktan itibaren her geçen gün insanlar için stres unsurları çoğalmakta ve bunların tamamını ortadan kaldırmak da ne yazık ki mümkün olamamaktadır. Yaşanan stresin beyin yapısını nasıl değiştirdiğini, uzun vadeli negatif sağlık ve gelişim çıktılarına nasıl yol açtığını ortaya koyan birikimli bir literatür bulunmaktadır. Öte yandan, hem stresörün olumsuz etkisini azaltan koruyucu sistemleri hem de bireyin başa çıkabilme becerilerini içinde bulunduran “yılmazlığı” geliştirmek mümkündür. Büyüyen yılmazlık literatürü, günümüz insanının koşulları ve ihtiyaçları ile birleştirildiğinde; yılmazlığın artık ilginin arttığı bir araştırma konusundan ziyade mutlaka geliştirilmesi gereken bir kapasite haline gelmesi gerektiği açıktır. Bunu sağlamaya yönelik bir çaba olarak mevcut makalede stres ve yılmazlık konuları erken çocukluk bağlamında ele alınmış, “pozitif stres, tolere edilebilir stres ve toksik stres” açıklanmıştır. Ayrıca, yaygın bir toksik stresör olarak yoksulluktan bahsedilmiştir. Sonrasında bunların tam karşısında duran bir kapasite olarak “yılmazlık” irdelenmiş ve erken çocukluk eğitiminin psikolojik sağlamlığı arttırmadaki dönüştürücü rolü tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yılmazlık, Toksik stres, Stres, Psikolojik sağlamlık, Erken çocukluk eğitimi,

Abstract: Nowadays, stress factors have been increasing from early childhood, and unfortunately, it is not possible to completely eliminate them. There is a growing body of literature demonstrating how stress alters brain structure and leads to long-term negative outcomes. However, it is possible to foster resilience, which encompasses both the protective systems that reduce the negative impact of stressors and the individual's coping skills. When the expanding resilience literature is combined with the conditions and needs of modern people, it becomes clear that resilience should no longer be regarded merely as a rising research interest, but as a capacity that must be cultivated. Current article addresses the stress and resilience topics within the early childhood context, explaining “positive stress, tolerable stress, and toxic stress.” Subsequently, resilience is examined as a capacity standing in direct opposition to these stressors, and the transformative role of early childhood education in enhancing resilience is discussed.

Keywords: Resilience, Psychological resilience, Toxic stress, Stress, Early childhood education,

DOI: 10.24130/eccdjecs.1967202592677

¹ Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, İlköğretim Bölümü, meltememen.cu@gmail.com, ORCID: 0000-0002-9372-4790

² Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, İlköğretim Bölümü, durmaslan@gmail.com, ORCID: 0000-0001-5204-7749

SUMMARY

Introduction

In recent years, scientific evidence has increasingly highlighted the decisive role of early childhood experiences in shaping individuals' health, learning, and behavioural outcomes in adulthood. Research shows that both positive and negative experiences in the first years of life can significantly affect children's psychological well-being and social adaptation later on. These findings reveal that early childhood education possesses not only academic but also psychological and social transformative potential. However, in today's world, children are confronted with multiple stressors such as war, migration, climate change, income inequality, and family problems. The accumulation of these stressors, when insufficiently balanced, can cause lasting damage to children's physical and mental health.

Stress Mechanisms and Types

When examining the mechanisms of stress, three categories are distinguished: positive stress, which is short-term and adaptive; tolerable stress, which can be managed with adequate protective factors; and toxic stress, which negatively disrupts development. Factors such as neglect, abuse, violence, parental mental health issues, and poverty are the main sources of toxic stress. These experiences overstimulate children's nervous systems, leading to biological and psychological imbalances. Research has shown that toxic stress can, in the long term, result in learning difficulties, behavioural problems, cardiovascular diseases, and mental health disorders.

Stressors and Prevalence

Data from Türkiye and around the world highlight the prevalence of this issue. According to UNICEF and TÜİK reports, a significant proportion of children in Turkey are exposed to serious risks such as neglect, abuse, and poverty. Similarly, in the United States, millions of children experience at least one severe stress-inducing event. Therefore, toxic stress is not merely an individual problem but a critical issue that must be addressed at the societal level.

Effects of Stressors

The effects of toxic stress on children's health are observed both biologically and psychologically. When the HPA axis and sympathetic nervous system, which regulate stress responses in the brain, remain overactive for prolonged periods, essential functions such as memory, learning, emotion regulation, and impulse control may deteriorate. Additionally, the immune system weakens, blood pressure rises, and susceptibility to psychological problems such as depression and anxiety increases. Clinical observations and case studies show that these biological impairments often manifest as developmental delays in children growing up under conditions of neglect and abuse.

At this point, poverty stands out as a significant source of toxic stress due to its potential to generate such effects. Numerous studies have demonstrated that children raised in poverty during early years are more prone to illness, lag behind peers in cognitive skills, and struggle to break free from the cycle of poverty in

adulthood. The effects of poverty are felt not only at a socioeconomic level but also biologically. Children living under chronic stress accumulate “allostatic load,” which leads to negative epigenetic changes in the body and brain. Thus, the effects of poverty can persist across generations.

Concept of Resilience and Building Resilience

Nevertheless, stressful conditions and their adverse outcomes are not children’s destiny. Thanks to brain plasticity, negative effects can be largely mitigated or even reversed. Early interventions, supportive social relationships, and the presence of protective factors enable children to adapt despite these challenges. At this point, the concept of *resilience* comes into play.

Resilience is defined as the capacity of individuals to recover, adapt, and sustain their development despite exposure to risks and stressors. Research in the literature has shown that resilience emerges not from a single trait but from the interaction of individual skills, family support, and community resources. Indicators such as academic success, peer relationships, normative mental health, and social participation are important criteria for identifying resilience. Additionally, the ability to use humor, maintain hope, problem-solving skills, and the presence of trustworthy adult figures strengthen the resilience process.

Different models have been identified in the development of resilience. When stressors present a challenge to the individual, they can trigger personal competencies and create positive transformation. The compensatory model operates when abundant resources alleviate the effects of stress. The inoculation model refers to gradually increased exposure to low levels of stressors, thereby enhancing the capacity to cope with stress. These three pathways may function simultaneously or at different times in a child’s developmental process.

Role of Early Childhood Education

One of the most critical areas for fostering resilience is early childhood education. This period represents a stage of maximum brain plasticity, when environmental influences are most powerful. Early childhood institutions can support children’s resilience by providing safe, nurturing, and structured environments. Teacher-child relationships, play, routines, peer interactions, and developmental opportunities serve as protective factors that mitigate the harmful effects of stress. Moreover, these institutions can collaborate with families to guide parents in positive discipline and supportive parenting practices. Research indicates that programs sensitive to toxic stress reduce behavioural problems, enhance social adjustment, and lower stress levels among children.

Conclusion

In conclusion, the transformation of adverse early childhood experiences into toxic stress can lead to lasting consequences at both the individual and societal levels. However, through early interventions, supportive environments, and educational practices that foster resilience, these negative outcomes can largely be prevented. Therefore, early childhood education is critical not only for cognitive development but also for reducing toxic stress and building resilience. In this context, making educational programs more responsive

to issues of stress and resilience, and raising teachers' awareness of these topics, represents one of the most important investments for the future.

GİRİŞ

Yaşamın ilk yıllarındaki sağlık, öğrenme ve davranış alanlarının ortak kökleri hakkında artan bilimsel anlayış, erken çocukluk eğitiminin geleceği için dönüşümsel bir fırsat sunmaktadır. Yetişkin bireylerin sahip oldukları psikolojik sorunların kökenini belirlemek ve uzun vadede bireylerin iyi oluşlarını sağlayabilmek amacıyla gerçekleştirilen çalışmalar, söz konusu rahatsızlıkların erken çocuklukta geçirilen yaşantının refahı ile bağlantısını birçok defa ortaya koymuştur (McGinnis, Sheridan ve Copeland, 2022; Thurston, Murray, Franchino-Olsen ve Meinck, 2023). Elde edilen bulgular da hem ilgili süreçte rol oynayan mekanizmaları irdelemenin önemini hem de çocukların iyiliğinde rol oynayan bu mekanizmaları desteklemek adına da değerli fırsatların bulunduğunu göstermektedir.

Erken dönemden itibaren çocukların sağlığının ve gelişiminin uygun şekilde desteklenmesi ve onlara potansiyellerine uygun öğrenme fırsatlarının sunulmasıyla birlikte; ileride psikolojik, davranışsal ve duygusal açıdan sağlıklı bir bütünlük içinde olmaları beklenmektedir. Öte yandan, bu ideal beklentiler gerçek yaşamda karşılık bulamayabilmekte, fırsatlar her zaman değerlendirilememektedir. Dahası, modern dünya her geçen gün çocuklar için daha karmaşık ve zorlayıcı yaşantıların bulunduğu (iklim değişikliği, terörizm ve savaş, yerinden edilme, doğal afetler, gelir adaletsizliği vb.) öngörülmesi zor bir yer haline gelmektedir (Nelson, Bhutta, Harris, Danese ve Samara, 2020). Çevresel uyarım yoksunluğu, ekonomik zorlukların yoğun olarak yaşandığı bir aile bağlamı ve olumsuz ebeveyn-çocuk ilişkisi gibi farklı birçok stresör çocukların hayatında yer alabilmektedir. Tüm bu zorlu yaşantılar çocukların sürekli bir stres altında hayatlarını devam ettirmelerine neden olmakta ve de birikerek tolere edilemeyecek seviyeye geldiklerinde onlara ciddi zararlar verebilmektedir. Amerikan Pediatri Akademisi tarafından (American Academy of Pediatrics Technical Report) bu tür bir stresin uzun vadede öğrenme, davranış, fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki bozulmalarla ilgili bağlantıları kapsamlı şekilde rapor edilmiştir (Shonkoff ve diğerleri, 2012). Ancak iyi haber şudur ki, son yıllarda bazı öncü araştırmacılarca da dikkati çektiği üzere; çocuklar bu farklı türde ve yoğunlukta stresörlere maruz kalsalar da aralarından birçoğu kendi potansiyellerini ortaya çıkarabilmekte, çevresine ve bulunduğu gelişim dönemine iyi uyum gösterebilmektedirler. Çocukların bunu başarmasının önemli bir bölümünün altında yatan karmaşık mekanizma “yılmazlık/psikolojik sağlamlık” ile açıklanmaktadır.

Bu çalışmada, çocukların sıklıkla maruz kaldığı stresli yaşantılar ve etkileri ile bunun tam karşısında duran bir kapasite olarak “çocuk yılmazlığı” hakkında bilimsel temelli bir çerçeve sunulmaktadır. Böylelikle toplumun en genç bireylerinin olumlu yaşam sonuçlarına ulaşması konusunda

farkındalığı ve iyileştirici eylemleri arttırmaya katkıda bulunmaya çalışılmaktadır. Çocukları güçlendirmeye odaklanmadan önce onları nelerin incinebilir kıldığını iyi anlamak gerekmektedir. Bu nedenle ilk olarak stres mekanizması ve türleri irdelenmiştir.

Stres Mekanizması ve Türleri

Doğum öncesi dönemden itibaren içinde bulunulan çevrenin sağladığı yaşantılar ve bireylerin bunlara verdikleri tepkiler devamlı bir etkileşim içindedir. Bu yaşantıların niteliği farklı olduğu gibi buna bağlı üretilen stres de farklı olmaktadır. Örneğin yeni bir çevreye ayak uydurmak zorunda kalındığında ya da bir beklentiye karşılık hayal kırıklığı yaşandığında yaşanan stres ile, uzun süreli yoksulluk ve istismara maruz kalmaya bağlı yaşanan stres birbirinden farklı olmaktadır. Günlük yaşam zorlukları ve tolere edilebilir zorluklar ile artık deyim yerindeyse “zehirli hale gelen” riskli durumlar ve bireylerin tüm bunlara verdikleri tepkiler hem biyolojik ve davranışsal anlamda farklı yoğunluktadır.

Sağlıklı gelişimin bir göstergesi ve uyarıcısı olarak günlük yaşamdaki olumsuzluklara karşı gösterilen kısa süreli biyolojik tepkiler (kan basıncında ve kalp atımında artış, stres hormonlarının salınımı vb.) “pozitif stres” olarak adlandırılırken; gelişimi engelleyebilme potansiyeline sahip ancak uygun koruyucu faktörlerin varlığında tamponlanabilecek fiziksel reaksiyonlar ise “tolere edilebilir stres” olarak ifade edilmektedir (Shonkoff, 2010). Bunların yanı sıra gelişimi sekteye uğratan “toksik stres” ise, koruyucu etmenlerin tampon korumasının yokluğunda stres yanıt sistemlerinin daha güçlü, sık veya uzun süreli olarak çalışması olarak belirtilmektedir (Perri, Geller ve DeVoe, 2020). Bahsedilen koruyucu faktörler bireyin hayatında var olan, özellikle risk veya zorluk teşkil eden durumlarla karşılaşıldığında daha iyi sonuçlar alınmasını sağlayan özelliklerdir (Wright, Masten ve Narayan, 2012). Bu koruyucu faktörler, stresli yaşam olaylarına karşı “uyum” göstermeyi sağlayan mekanizmalardır (Werner, 2000). Bu mekanizmalar yetersiz, eksik ya da hiç bulunmuyor ise toksik stres, etkileri ve yaygınlığı artma potansiyeline sahiptir.

Stresörler ve Yaygınlığı

Erken dönemde maruz kalınan toksik stres etkenleri fiziksel veya cinsel istismar, terkedilme, ihmal, sevilen birinin kaybı, kaza geçirme, şiddete tanıklık, zorbalığa maruz kalma, hastalık geçirme, doğal afetlere maruz kalma, şiddetli yoksulluk vb. şeklinde sıralanabilmektedir (McGruder, 2019). Ayrıca, ne yazık ki bildirilen bu tür zorlayıcı yaşantılar çok da nadir değildir. Örneğin Amerika Birleşik Devletleri’nde yaşayan çocuklardan yaklaşık 35 milyonunun en az bir kere zorlayıcı (yoğun stresli) çocukluk yaşantılarından birine maruz kaldığı belirtilmektedir (Data Resource Center for Child &

Adolescent Health, 2018). Türkiye’de ise toplu bir istatistiğe ulaşılmasa da genellikle yetişkinlerle yapılan geçmişe yönelik çalışmalar öncelikle dikkati çekmektedir. Örneğin genç yetişkinlerle yapılan bir çalışmada çocukluklarındaki yoğun stresli durumlara maruz kalma durumları sorulduğunda neredeyse yarısının en az bir duruma maruz kaldığı bildirilmiştir (Üstünel Top ve Çam, 2021). Yanı sıra, çeşitli kurumların da güncel istatistikleri belirlemeye yönelik girişimleri bulunmaktadır. UNICEF (2010) tarafından hazırlanan raporda, Türkiye’deki 7-18 yaş grubu çocukların %25’inde ihmal, %51’inde duygusal istismar, %43’ünde fiziksel istismar, %3’ünde ise cinsel istismar mağduriyeti olduğu belirlenmiştir. Aynı rapor içinde bu çocukların %56’sının fiziksel istismara tanık olma ve %49’unun duygusal istismara tanık olma durumuyla karşı karşıya kaldıkları da ifade edilmiştir. Türkiye İstatistik Kurumu’nun 2020 yılı verilerine göre ise, 0-5 yaş arası çocukların %29,8’inin yoksulluk içinde olduğu saptanmıştır (TÜİK, 2021). Sayılara bakıldığında durumun ciddiyeti daha da iyi anlaşılakta ve bu konunun nedenlerini, nasıllarını ve sonuçlarını tüm katmanlarınca ele almak çocukların ve toplumun iyiliği için bir zorunluluk haline gelmektedir.

Stresörlerin Etkileri

Yaşamın karmaşıklığı ve zaman zaman önceden belirlenemeyen yapısı nedeniyle hem kişilerin maruz kaldığı stresörlerin çeşitleri ve yoğunluğu farklı olmakta hem de buna bağlı olarak vücutlarının verdiği yanıtlar değişmektedir. Böylece aynı stresin etkileri farklı kişilerde farklı seyretmektedir. Ayrıca stres durumunda insanlar yalnızca stres sonucunda görünen fiziksel reaksiyonlar (kızarma terleme vb.), davranışlar (sesin titremesi, kaçınma, agresyon vb.) ve zaman zaman uzun vadeli stresin neden olduğu “hastalık” haline şahit olmaktadır. Ancak bu gözlenenlerin “nasıl” olduğunu anlamak biyolojik mekanizmaya yakından bakarak mümkündür. Örneğin beyin bir stresör algıladığında temelde HPA eksenini (hypothalamic-pituitary-adrenal axis) ve sempatik sinir sistemi isimli iki mekanizma devreye girmektedir (Bernstein, Measelle, Laurent, Musser ve Ablow, 2013). Sempatik sinir sistemi kısa süreli/anlık (akut) stres yanıtlarını (savaş-kaç gibi) düzenlemektedir. HPA eksenini ise uzun süreli (yavaş) stres yanıtlarını düzenlemektedir. Bu demektir ki stresin hem kısa vadede hem de uzun vadede etkileri olabilmekte; çocuğun gelişiminde toksik stresin potansiyel etkisini anlamada da bu uzun süreli yanıt verme mekanizması kilit rol oynamaktadır (Hornor, 2015).

Çocukların erken dönemde maruz kaldıkları stresli yaşantılar, uzun vadede yüksek kan basıncı, immün sistemin zayıflaması gibi durumlar yaratarak onların hem kalp ve akciğer hastalıklarıyla fiziksel sağlığına etki etmekte (Anda ve diğerleri, 2007); hem de beyin yapısının ve stres yönetim mekanizmalarının (HPA ekseninin) tahrip olmasıyla depresyon, anksiyete ve öz kıyım gibi şekillerde

mental sağlıklarına etki etmektedir (Shonkoff, Boyce ve McEwen, 2010). Mental olarak iyilik hali bozulan bu çocukların okul ve okulla ilgili işlerde de (okula devam, okul başarısı ve akranlarıyla güvenli ilişkiler) performansı önemli düzeyde olumsuz etkilenmektedir (Dowd, 2017; Shonkoff, 2010). Eğer çocuklar devamlı ve yoğun şekilde stresörlere maruz kalır ve stres yanıt mekanizmaları sürekli aktivasyon halinde olup çalışması düzensizleşirse (HPA axis dysregulation), buna duyarlı olan “hafıza, öğrenme, yargıda bulunma ile duygu ve dürtüsellikle ilgili alanların da” olumsuz etkilenmesi söz konusu olmaktadır (Lupien, McEwen, Gulnnar ve Heim, 2009). Dahası, başa çıkmada işe yarayan sinir hücresi sayılarında ve buradaki sinirsel bağlantılarda da azalmalar meydana geldiği bildirilmektedir (McGruder, 2019).

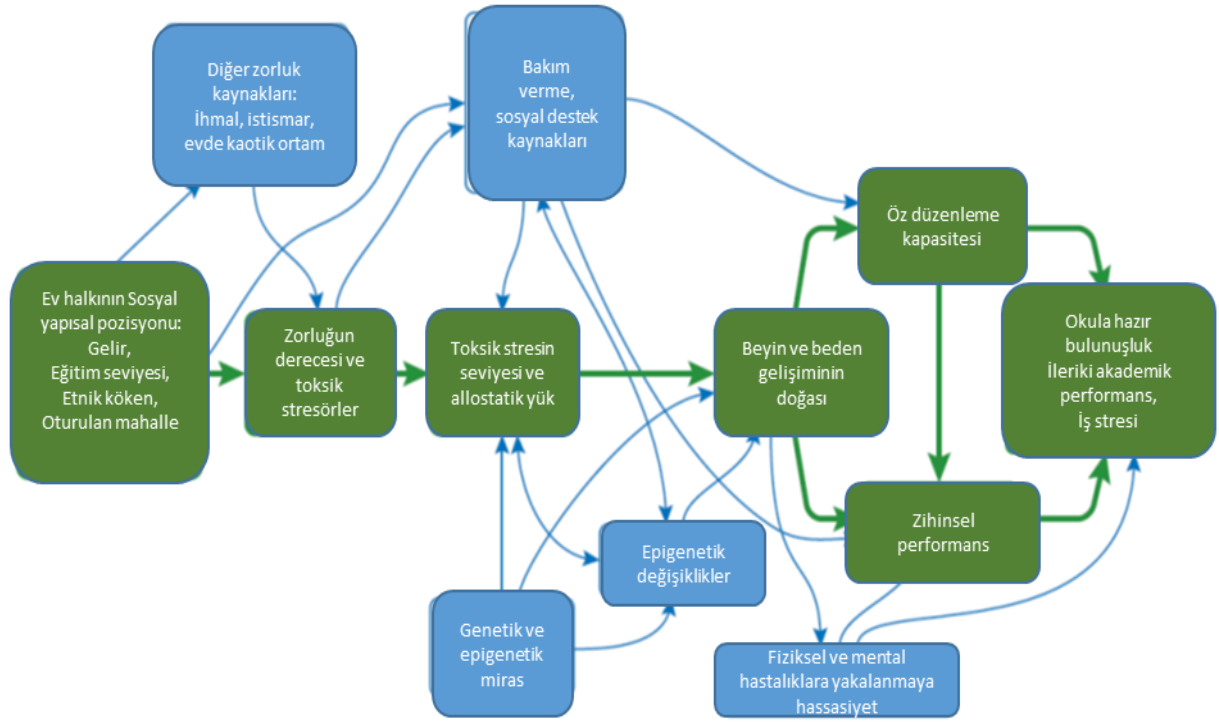
Günlük yaşamda tüm bu biyolojik neden-sonuç ilişkisinin görünür halini Perry ve Slazavitz’in (2017) “köpek gibi büyütülmüş çocuk” kitabındaki çarpıcı hikayede görebiliriz. Söz konusu hikayede ailesi tarafından terkedilen, daha sonra anneannesi tarafından bir yıl bakım verildikten sonra anneannesinin arkadaşı olan bir adam tarafından ihmal ve istismar şartlarında yaşamaya mecbur bırakılan bir bebekten bahsedilmektedir. Bu hikayedeki bebeğin stres sisteminin korku, yalnızlık, rahatsızlık ve açlık gibi olumsuzluklara maruz kaldığı görülmekte ve istikrarlı bir biçimde bu koşullardan kurtulamadığını anladığında, stres yanıt sistemleri yüksek aktiflikte (alarmda) kalmaya devam etmekte (stres tepkisi oluşturan kısım, ağrı, rahatsızlık ve kaygıyı temsil eden bölgelerle de bağlantılıdır) ve başa çıkma becerileri de zamanla düşmektedir. İlerleyen dönemde bu çocuk gelişimsel olarak gözle görülür gerilikler ve bozulmalar yaşamaktadır. Yine bu hikayede de stres yanıt sisteminin uzun ve yoğun süreli çalışmasının HPA Axis disregulasyonunu oluşturmakta olduğu ve zamanla gelişimin birden fazla alanında da olumsuz çıktılar meydana getirdiğini takip etmek mümkündür.

Özetle, bir veya birden fazla stresöre maruziyet veya stresin yoğunluğu, uygun destekler olmadığında fiziksel sağlıkta ve beyin yapısında bozulma ve stres yanıt verme sistemlerinde düzensizliğe neden olmaktadır. Bu durum, yukarıda bahsedilen örnekteki gibi her zaman ekstrem yoğunluk içermese de kalıcı ve yoğun stresörlere maruz kalan çocukların sayısı hiç de az değildir. Bunlardan görece kalıcı, dışardan değiştirilmesi zor ve ülkemizde yaygın olan bir stres faktörü olarak “yoksulluk”, beraberinde birçok yeni stres ajanını da yaşama sokması bakımından çocuklar için tehlikelidir.

Yoksulluk Bağlamı ve Etkileri

Yoksulluk, erken yaştan itibaren doğrudan ve dolaylı etkileri ile çalışılmalı karmaşık bir stres kaynağıdır. Çeşitli araştırmacılar doğumundan itibaren yoksulluk şartlarında yaşamının ilerleyen yıllarda sık hastalanma ve hastaneye yatış gibi olumsuz sağlık çıktılarına dönüştüğünü göstermekte (Chiang ve Chiang, 2021). Ayrıca, bir önceki kuşaktan yoksulluk yaşamış ailelerin çocuklarının diğerlerine göre bilişsel performanslarının daha düşük olduğu (Sharkey ve Elwert, 2011) ve yoksulluğun artmasına paralel olarak okuma/kelime performanslarının azaldığı (Sampson vd., 2008) bildirilmiştir. Dahası ebeveynleri yoksul olan çocukların büyüdüğünde diğer yaşlılarına göre yoksulluk yaşama olasılığı daha yüksek bulunmuştur (McEwen ve McEwen, 2017). Peki bu olumsuz sağlık ve gelişim sonuçlarına ve kuşaklararası devam eden problemlere yol açan ne olmaktadır? Farklı çalışmalarda buna ilişkin nedenlerden söz edilirken destekleyici sosyal ağlara ve hizmetlere erişimde sıkıntı, güvenilen kişilerin/kurumların yokluğu, izolasyon gibi birçok sosyal nedenden bahsedilse de (Wang, Liu ve Zhao, 2014) bunların bireyin vücudunda yarattığı stres ve başlattığı etkileşim göz ardı edilebilmektedir.

Ailenin yoksulluk nedeniyle toplumda yerleştiği sosyal-yapısal konumu (geçim sıkıntısı çekmesi, düşük eğitim seviyesine sahip olması, destekleyici olmayan kötü/tehlikeli mahallelerde yaşama vb.) yaşanan zorluğun derecesini arttırmakta ve yoksullukla ilişkili stres toksik hale gelmektedir. Stres etkenlerine sürekli/aşırı maruziyetin yol açtığı beden, zihin ve duygulardaki yıpranma (Allostatik yük/birikme) ile birlikte beyin ve vücut yapısında negatif epigenetik değişimler gerçekleşmektedir (McEwen ve McEwen, 2017). Epigenetik değişimlerin oluşması demek bireyde sonradan oluşan bu değişikliklerin gelecek kuşaklara da aktarılacağı anlamına gelmektedir. Tüm bu sonuçlar ve anılan biyolojik neden-sonuç ilişkisi psikolojik, eğitsel ve sosyal sonuçlara dönüşmektedir. Şekil1’de bu etkileşim dizisini gösteren popüler bir modele yer verilmiştir.



Şekil 1. Erken çocukluk döneminde sosyal yapı, sosyal destekler, zorluk, toksik stres ve beyin/beden gelişimi modeli (McEwen ve Mc McEwen, 2017)

Öte yandan tüm bu stresli koşullar ve negatif epigenetik değişiklikler kişilerin kaderi değildir; yine beyin plastisitesi (şekil alabilirlik/değişirlik kapasitesi) sayesinde birçok değişiklik tersine dönebilmekte veya hali hazırda mevcut olanlar daha iyi yönde değişebilmektedir (Shern, Blanch ve Steverman, 2014). Erken dönemde yaşanan stresin hızlı ve tutarlı bir şekilde giderilmesiyle de stres ve travma ile başa çıkmak için yeni sinirsel bağlantıların geliştirilebilmesi de mümkündür (McGruder, 2019). Aksi durumda tüm yoksul/dezavantajlı çocuklar yetişkinlikte de yoksul, sağlıksız ve başarısız olması beklenirdi. Öyleyse tüm bu veya benzeri stresörlere rağmen nasıl sağlam kaldığını ya da geri toparlandığını bilmemiz önemli bir konudur.

Yılmazlık (Psikolojik Sağlamlık) Kavramı

Yılmazlık kavramından bahsedilene kadar, uzun yıllar çocukların gelişimini nelerin riske ettiği, nelerin psikopatolojiye yol açtığı üzerine yoğunlaşmıştır (1950'ler – 1960'lar). Sonrasında bir takım öncü araştırmacıların (Emy Werner, Norman Garnezy, Michael Rutter, Ann Masten gibi) yine kalıcı ve uzun vadeli risklere sahip çocukların gelişimsel risklerini takip ederken aralarından bazılarının bu risklere sahip olmayan akranlarıyla benzer gelişim göstermelerine dikkatlerini vermeleri üzerine yeni bir çalışma konusu ortaya çıkmıştır. Güçlü kalanlar nasıl kalmaktadır, risklere

rağmen toparlanabilenler nasıl olup da toparlanabilmektedir? gibi sorular etrafında yılmazlık konusunun temelleri atılmıştır.

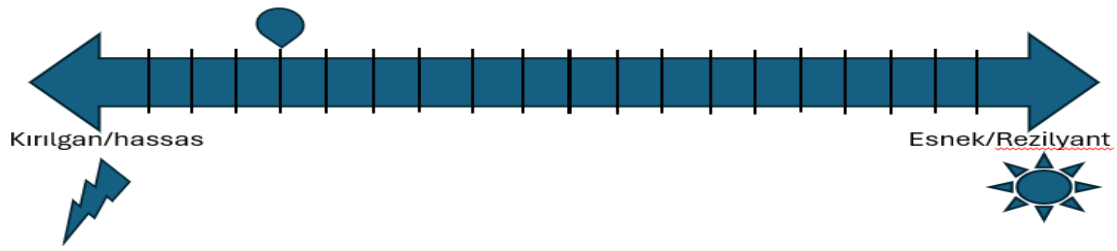
Genel bir tanım olarak yılmazlık (psikolojik sağlamlık), bir sistemde bozucu bazı etkilere maruz kalındıktan sonra istikrarlı bir uyuma ve işlevsel bir dengenin yeniden kurulmasına işaret etmekte ve yılmazlığı zorluğa rağmen gerçekleşen başarılı bir dönüşüm olarak görülmektedir (Masten, 2001). Ungar, (2013) ise yılmazlığı akut ya da kronik stresöre maruz kalan insanların geri toparlanabilme becerisi olarak tanımlamıştır. Öyleyse, yılmazlıktan bahsedebilmek için olumlu gelişimsel çıktılarının oluşmasını tehdit eden bir risk unsuru (stresör) ile karşılaşılması ve bu risk unsuruna rağmen bireyin örselense bile tekrar toparlanılabilmesi (iyi uyum gösterme) gerekmektedir (Masten ve Reed, 2002).

Araştırmacılar “iyi uyum gösterme, sağlıklı gelişime devam etme ve toparlanma” göstergelerini psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörleri test ederek veya buldukları risk grubundaki diğer bireylerden ayrılan yılmaz kabul edilen çocukları inceleyerek çeşitli tanımlayıcı kategorilere ulaşımlardır. Bunlar genel olarak akademik başarı (yüksek notlar veya sınav puanları, okulda kalmayı sürdürme, liseden mezun olma); istendik davranış (kurallara uyma davranışı ve antisosyal davranış göstermeme); akran kabulü ve dostluk; normatif ruh sağlığı (içselleştirme veya dışsallaştırma davranış sorunlarının azlığı/yokluğu); ve yaşa uygun etkinliklere katılım (müfredat dışı etkinliklere katılma, spor faaliyetinde bulunma, gönüllülük işleri yapma) şeklindedir (Masten ve Reed, 2002; Luthans ve diğerleri, 2007). Başka bir çalışmada ise psikolojik sağlamlığın gelişimi için beş ana faktöre ihtiyaç duyulduğundan bahsedilmektedir. Benzer şekilde bunlar; bireysel yeterlilik, sosyal yeterlilik, kişisel yapı, ailenin bütünlüğü ve sosyal destek olarak ifade edilmektedir (Friborg, Barlaug, Martinussen, Rosevinge ve Hjemdal, 2005). Örneğin yoksulluk stresörü çerçevesinde büyümekte olan bir çocuk hayal edelim... Bu çocuk okula düzenli gitmekte, okuma yazmayı zamanında öğrenmekte ve okul kurallarına uyabilmekte, arkadaşlarıyla arası iyi olmakta, zamanında mezun olmakta, bir mental rahatsızlık göstermemekte ise onun genel olarak zorluklara rağmen uyumu yakaladığını söyleyebiliriz. Peki bu örnekte olduğu gibi çocukları bu adaptasyona götüren ve yılmaz kılan süreç nasıl gelişmektedir?

Yılmazlığın İnşası

Psikolojik sağlamlığın inşasını/gelişimini irdelemeye başlamadan önce bu süreçte bazı noktalara vurgu yapmak doğru anlaşılması açısından önemli görülmektedir. Bilinmesi gereken ilk unsur; yılmazlığın gelişimine olmuş bitmiş bir durum, varılan bir nokta ya da belirli sınırları olan edinilmiş bir beceri olarak bakmanın hatalı bir anlayışa sebep olabileceğidir. Aynı şekilde bir insanı tamamen yılmazdır ya da yılmaz değildir (kırılgan) olarak etiketlemek de katı bir anlayış içermektedir. Oysaki

yılmazlığın yapısı da gelişimi de değişirlik özelliği göstermektedir. Bireysel ve çevresel olumlu özelliklere bağlı olduğu gibi risk unsurunun (stresörün) niteliği, süresi ve sayısına da bağlı olmaktadır. Çocuklar, yaşadıkları ortama ve kendi özelliklerine göre kırılabilirlikle yılmazlık arasında bir noktada yerlerini alırlar. Aşağıdaki temsili doğrudan nerede yer alındığını gösteren nokta temsili olup “farklı sistemler, durumlar ve zamanlar” için değişebilmektedir (bkz. dinamiklik).



Şekil 2. Belli bir konuda, belli bir yaşta ve sürede yılmazlık durumu

Psikolojik sağlamlığın adım adım gelişmesini sağlayacak bir formül bulunmamasıyla birlikte bu kapasitenin inşası; stres kaynaklarının azaltılması ve çocuğun uyumunu sağlayan bireysel-ailesel-toplumsal faktörlerin artırılması ile gerçekleşmektedir denilebilir. Kısaca yılmazlığın gelişiminde yaşamda uyumu ve iyilik halini sürdürmeyi kolaylaştıran nitelikler dizisinin zaman içerisinde kazanılması, kademeli olarak içselleştirilmesi ve genelleştirilmesi söz konusudur (Alvord ve Grados, 2005). Bahsedilen nitelikler, kişilerin hayatında doğum öncesinden itibaren var olan, özellikle stres yaratan durumlarla karşılaştığında da iyi sonuçlar alınmasını sağlayan özellikler olarak tanımlanmaktadır (Wright, Masten ve Narayan, 2012). Bu faktörlerin çalışması ile akut veya kronik stres ile birey arasında bir tampon etki oluşmaktadır. Bunlar genel olarak literatürde, ihtiyaçlara duyarlı ve sıcak bir ailede ve genetik bazı olumlu özelliklere (zeka, kolay mizaç) sahip olarak dünyaya gelme; adaptif kişisel özelliklerin varlığı (mizahı kullanabilme, umutlu olma, içsel odak); yetkinliklerin (zihinsel esneklik, problem çözme, öz kontrol, başa çıkma becerileri, sosyal-duygusal yetkinlik vb.) geliştirilmesi ve yakınlık kurulacak yetişkinlere sahip olma, destekleyici bir okul, yılmazlık programının varlığı, toplumsal kaynaklara erişim kolaylığı olarak ifade edilmektedir (Masten ve diğerleri, 1999; Manning, Davies ve Cicchetti, 2014; McElroy ve Hevey, 2013; Sciaraffa, Zeanah ve Zeanah, 2018; Southwick, Vythilingam ve Charney, 2005; Werner, 1995). Öyleyse yılmazlık; bireysel beceriler, ailesel/sosyal destek ve çevresel kaynakların bir araya gelerek zamanla stresi tolere edebilme kapasitesini oluşturan dinamik bir unsurdur denebilir.

Psikolojik sağlamlığın gelişmesi için uyumu sağlayan etmenlere ihtiyaç olduğu gibi bu kapasitenin kazanılıp kazanılmadığını anlamak için bir stresöre de ihtiyaç bulunmaktadır. Sonuçta psikolojik sağlamlık bu iki unsurun varlığında farklı yollardan ortaya çıkmaktadır. Örneğin bir stresöre maruz kalma durumunda adeta meydan okuma (challenge) olarak ortaya çıkabildiği gibi, stresörlerin oluşturduğu sıkıntılara karşılık koruyucu faktörlerin bir nevi telafı yaratmasından ötürü çok etkilenmeme/çabuk toparlanma (compensation) ortaya çıkabilir ya da stresörle yavaş yavaş, kademeli olarak tolere edilebilir düzeyde karşılaşıldığında ona karşı bir tür bağışıklık kazanma (immunization) olarak da kendini gösterebilir (Garmezy, Masten ve Tellegen, 1984; Fergus ve Zimmerman, 2005; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000).

Yılmazlık meydan okuma şeklinde ortaya çıktığında; yaşanan stresin o kişinin yetkinliğini tetiklemesi ve bu zorluğun stresli, baş etmesi zor bir durum olarak algılanması yerine yeteneklerinin sınındığı bir fırsat olarak görülmesi söz konusudur (Şahin, 1994). Telafı biçiminde ortaya çıktığında ise, zorluk karşısında var olan kaynakların çokluğu veya iyi kullanımı sayesinde yaşanan stresin etkileri önlenildiği ya da stresin şiddetinin azaltılabildiği gözlenmektedir (Anthony, 1987). Bir diğer yolda (bağışıklık) ise önceden hafif düzeyde maruz kalınarak artık “tanınan stresle” başa çıkıldıkça etkileri azalmakta ve yanıt verme kapasitesi artmaktadır. Bu modeller çocukların gelişim aşamasına bağlı olarak, davranış repertuarında aynı anda veya art arda çalışabilmektedirler (Garmezy, Masten ve Tellegen, 1984). Ayrıca farklı yollardan ortaya çıkmış olsa da stresin etkileri hafifletmekte ve stres yanıt verme mekanizmasının bozulması (HPA Axis disregülasyonu) önlenmektedir.

Özetle, yılmazlığın inşası, stresin etkilerini azaltan veya engelleyen bireysel ailesel toplumsal özelliklerin varlığı, geliştirilebilir niteliklerin çocuğa kazandırılması ve bunun genelleştirilmesi ile gerçekleşmektedir. Yanı sıra, stresörle karşılaşıldığında yılmazlık farklı yollardan ortaya çıkabilmektedir. Öte yandan bireyin bu koruyucu sistemleri kendi kendine oluşturması ancak sınırlı biçimde mümkün olabilmekte ve bu durum küçük yaşta daha da zor görünmektedir. Bu nedenle öncelikle aile ve okul sistemleri başta olmak üzere çocuğun içinde bulunduğu toplum tarafından girişimlerde bulunulması ve stres kaynakları ortadan kaldırılamasa bile adeta onların sinir sistemlerini onaran/besleyen faktörlerin devreye sokulması gerekmektedir. Bu kapsamda, yılmazlığın erken dönemden itibaren eğitim ortamında ele alınması, çocuklar için uzun vadede sürdürülebilir bir koruyuculuk sağlayacaktır.

Strese Karşı Yılmazlıkta Erken Çocukluk Eğitiminin Rolü

Erken çocukluk dönemi, toksik stresin önlenmesi ve çocukların uyum sağlayıcı özelliklerle desteklenmesi bakımından oldukça hassas bir periyottur. Çünkü erken çocukluk dönemi hızlı ve

güçlü değişikliklerin yaşandığı bir dönem olup, yüksek düzeyde beyin plastisitesine sahip olmakla karakterizedir (Britto ve diğerleri, 2017). Bu dönemde çocukların iyi oluşu için yapılan tüm gelişimsel yatırımlar ileriki yıllara kıyasla daha fazla fayda getirmektedir. Yanı sıra, yaşamda çocukların ne zaman hangi zorluğa maruz kalabileceğini ön görmek zor olduğundan onları dayanıklı kılmak için olumsuz sonuçlar “henüz yaşanmadan, olabildiğince erken” çabalamak ve onları yaşadıkları stres toksik hale gelmeden korumaya çalışmak elzemdir. Öte yandan çocukların yılmazlıklarını arttırabilmek için onlara süper güçler kazandırmaya gerek olmadığı da açıktır. Küçük bir çocuk için yılmazlık onun beyin yapısından, aile, okul ve toplumla ilişkilerinden ve diğer günlük yaşayıştaki insanlarca kurulmuş sistemlerden köklerini almaktadır (Masten ve Reed, 2002). Bunlar göz önüne alındığında; çocukları sağlıklı işleyen ve uyumu kolaylaştıran bir sistemin içine alması ve yapısında bulundurduğu zengin koruyucu öğeler bakımından erken çocukluk eğitim ortamlarının onları yılmaz kılmada oldukça uygun yerler olabileceği söylenebilir.

Erken çocukluk eğitim ortamında, çocukla istikrarlı, besleyici ve güvenli bir ilişki kurmaktan sorumlu bir profesyonel, yani bir öğretmen, vardır. Yanı sıra, eğitim ortamında rutinler, geliştirici materyaller bulunur. Çocukların eğlenebilecekleri, birbirlerinden öğrenebilecekleri, problem çözebilecekleri ve zaman zaman zorlanarak yeni anlaşma yolları deneyimleyebilecekleri arkadaşlık ilişkileri mevcuttur. Eğitim ortamında doğal olarak yer alan oyun ve oyunun iyileştirici etkisi; stres yanıt sistemleri aşırı uyarılmış çocuklar için bir yatışma sağlamakta ve toksik stresin etkilerini azaltabilmekte, dahası, ileride gerçekleşebilecek nesiller arası eşitsizlik döngülerini kırmaya hizmet etmektedir (UNICEF, 2019; Fynn, 2021). Dahası, burada çocuklar için merak ve umut duygusunu besleyebilecek yeni keşfetme olanakları bulunmaktadır. Çocuklar onlarda stres yaratacak zorluklara birdenbire maruz kalmazlar ve gelişimlerine uygun kademeli ve sistematik olarak zorluklarla karşılaşır. Bu da yılmazlığın farklı yollardan ortaya çıkmasını tetikleyebilir. Kısacası, tüm bunlar çocukların okulda onların beyinlerini bedenlerini ve zihinlerini geliştirmeye yardımcı olmakta (Perry, 2016); böylelikle yılmazlığın inşasında gerekli noktaları doğal olarak içinde bulunduran bir ortam sunmaktadır. Nitekim artan çalışmalar da toksik strese karşı çocukları korumada erken çocukluk eğitim kurumlarının kilit bir role sahip olduğunu göstermektedir (Britto, 2017; Morsy ve Rothstein, 2019). Örneğin, toksik strese duyarlı bir eğitim programına sahip okullarda okul öncesinden itibaren çocukların daha az davranış problemi gösterdikleri, birbirlerine destek oldukları daha az stres hissettikleri ve dingin oldukları belirlenmiştir (Johnson, Sajani, Mayor ve Davis, 2021).

Erken çocukluk eğitim kurumları çocuklara direk olarak sağladıkları faydanın yanı sıra ailelere de erkenden ulaşma imkanı sağlamaktadır. Birçok okulda uygulanan erken çocukluk eğitim programı

ailelerle iş birliği yapmayı öngörmektedir. Çeşitli çalışmalarda ailelere pozitif ebeveynlik uygulamalarının (çocuktan gelişime uygun beklentiler, takdir ve dikkatin önemi, fiziksel olmayan kontrol kullanarak pozitif disiplin sağlama) öğretildiği ve toksik strese karşı bilgilenmelerinin sağlandığı ve çocukların da bu durumdan olumlu etkilendiği görülmüştür (Hornor, 2015). Dahası, okullarda bulunan okul psikoloğu, rehber öğretmen gibi kişilerce çocuklarla doğrudan çalışılarak veya öğretmenlerin eğitilmesi yoluyla çocuklara stresle başa çıkma becerilerinin kazandırıldığı; böylelikle yılmazlıklarının arttığı da bildirilmiştir (Israelshvili ve Wegman-Rozi, 2003). Sunulan bütün bilgiler ve araştırma sonuçları dikkate alındığında, erken çocukluk eğitim kurumlarının gerek doğal yapısı gerek de çocukların değişime açık bir süreçte katıldıkları bir kurum olması bakımından toksik stresin önlenmesinde ve yılmazlığın geliştirilmesinde önemli ölçüde değiştirici bir role sahip olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Erken çocuklukta olumsuz deneyimlerden kaynaklanan toksik stres ve etkilerinin kalıcı hale gelmesinin hem bireysel (fiziksel ve mental sağlık vb.) hem de toplumsal düzeyde (eğitim, sosyal, ekonomi vb.) kendini gösteren; şimdiki ve geleceği etkileyen olumsuz sonuçlara yol açtığı bilinmektedir. Hatta toksik hale gelen stres ve bunun uzun vadedeki etkileri toplumdaki en kalıcı eşitsizlik sorunlarının nasıl erken çocuklukta itibaren başladığını da açıklamaktadır (Garner, Yogman ve Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health, 2021). Tersine şekilde de, toplumdaki en uzun süren ve karmaşık olan sorunları azaltmanın öncelikli yollarından biri toplumu yeniden inşa edecek olan küçük çocuklar için toksik stresi azaltmak ve onları yılmazlaştırmak olarak gösterilmektedir (Shonkoff ve Garner, 2012). Bu durum, erken dönemden itibaren iyılmazlığın iyi anlaşılması gereken bir konu olduğunu ve çocukların hayatı için belirleyici olan eğitim, psikoloji, sağlık, politika gibi birçok alanda tartışılması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Yapılan araştırmalarda, öncelikle stresin etkilerine yoğunlaşıldığı ve genellikle toksik stresin etkilerinin farklı yaş gruplarında ve farklı stres öğeleri bağlamında ele alındığı görülmektedir (Franke, 2014). Bu araştırmalar neticesinde; toksik stresin çocukların başta beyin gelişimi olmak üzere birçok gelişim alanına zarar verdiği (Shonkoff ve Garner, 2012), bu noktada strese maruz kalınan “zamanın” plastisiteden ötürü belirleyici olduğu (Murray, 2018) tekrarlanan biçimde karşımıza çıkmaktadır. Öte yandan, eğitimle ilişkili çalışmalara bakıldığında genellikle stres faktörleri ve bunun sosyal yönünün çalışılmakta olduğu, biyolojik olan stres mekanizmasının işleyişi ve sosyal sonuçlara nasıl dönüştüğü anlaşılması ve bağlantısının kurulmasının eksik kaldığı tespit edilmiştir. Bu çalışmada bu nedenle bu mekanizmanın açıklandığı bir bölüme yer verilmiştir.

Stresörlere ilişkin çalışmalarda yoksulluk etmeninin dikkat çeken bir noktada olduğu görülmektedir. Bu potansiyel toksik stres etmeninin getirdiği ek stresörler ve son zamanlarda Türkiye’de de yaygınlığı göz önüne alındığında üzerinde kapsamlı şekilde çalışılması gerektiği ve erken çocukluk eğitimi düzleminde de önleyici tampon mekanizmalar yaratılmasının elzem olduğu söylenebilir. Ancak ülkemizde bu yöndeki çalışmalar oldukça sınırlı olmakla birlikte (Safalı, 2021) bu çalışmaların erken çocukluk ve eğitim kapsamında değil daha sosyolojik bağlamda (Günaydın, 2021) ele alındığı izlenmektedir. Örneğin Hatun, Etiler ve Gönüllü (2003) yoksul çocukların ruh sağlığı kliniklerine daha fazla başvurdıklarını belirtmiştir. Güneş (2025) yoksulluğun çocuklar üzerindeki çok boyutlu etkisini incelemiş ve söz konusu stresörle başlayan çeşitli olumsuz etkilerin yaşam boyu etkisinin sürdüğünü belirtmiştir. Bunların yanında söz konusu alanda küçük yaş grubuna ilişkin bağımsız istatistiklere ulaşmak da zordur. Ancak sınırlı da olsa bazı çalışmalar erken dönemde deneyimlenen yoksulluk stresinin ülkemiz çocuklarına etkilerinden bahsetmektedir. Aydilek ve Karaoğlan, (2024) yaptıkları çalışmada yoksul ailelerdeki annelerin daha fazla depresyon yaşadığını ve bu durumdan yalnızca annelerin değil, onların beş yaş altındaki çocuklarının da olumsuz etkilendikleri saptanmışlardır. Sağlam ve Atmaca’nın (2023) çalışmasında, yoksulluğu derinlemesine deneyimleyen anneler zamanla bir yoksulluk kültürü oluştuğunu ifade etmişler ve stresli, umutsuz, kanaatkâr yaşamın çocukların bilişsel, duyuşsal, fiziksel iyi oluşları ve akademik başarılarına da negatif yönde yansıdığını belirtmişlerdir.

Anılan tüm olumsuz durumlara rağmen, çocukların her zaman stres faktörlerinden etkilenecek olumsuz gelişim özellikleri göstermeyeceği, bundan “kurtulabileceklerini” hatırlamak da önemlidir (Franke, 2014). Erken çocuklukta yılmazlık (psikolojik sağlamlık) araştırmaları, pozitif psikoloji bakış açısıyla erken çocukluk gelişimi ve eğitimi alanına bir süredir yeni bir ışık tutmuştur. Bu çalışmaların başlaması, diğer birçok araştırmacıya stres etmenlerini belirlemenin ötesinde bir bakış açısı sağlamış ve erken dönemden itibaren iyileştirme fırsatlarını düşünmeleri için ilham vermiştir (Masten, 2014). Hem birey güçlendirilmesi hem de ebeveyn desteği ile strese karşı topyekün bir yanıt vermeyi sağlayacak bir sosyal çevre ile adaptif nesiller geliştirilebilir (Kuehn, 2014). Dahası, çocukların yaşadığı strese rağmen uyum gösterme beklentisini birçok araştırmacının çığır açan başarılarından ziyade normal aralığa koyduğunu da söylebiliriz (Masten ve Reed, 2002). Farklı yaşamsal stresörlere sahip çocuklarda sürdürülen araştırma sonuçları da, erken dönemden itibaren uygun müdahalelerle (çocuklarda sosyal duygusal öğrenme becerilerinin geliştirilmesi, rahatlatma çalışmaları, aile eğitimleri vb.) toksik stresin etkilerinin azaltılabileceği ve yılmazlığın geliştirilebileceğine ilişkin kanıtlar sunmaktadır (Bazzano, 2023; Cai, Mei, Wang ve Luo, 2025; Coubet vd., 2022; Yazar, 2024; Ştefan, Dănilă ve Cristescu, 2022).

Yılmazlık ve toksik stres konularının erken çocukluk eğitimi alanından başlayarak irdelenmesi ve geliştirilmesi gerektiği bu çalışmadaki bilgilerin de işaret ettiği genel bir sonuçtur. Bu noktada toksik stresi azaltmada ve yılmazlığı geliştirmede erken çocukluk eğitim kurumlarının iki önemli bileşeni devreye girmektedir. Bunlardan ilki ve en önemlisi “öğretmendir” denebilir. Erken çocukluk döneminde bulunan çocuklarla çalışan öğretmenlerin toksik strese karşı daha bilgili ve duyarlı olması (toxic stres & trauma informed teachers) gerekmektedir. Örneğin Waddel’in (2020) çalışmasında toksik stresin yansımalarını (agresyon, içe kapanıklık, dikkati toplamada güçlük vb.) sınıf ortamında gözlemleyen öğretmenlerin birçoğunun bu konuda kendilerini hazırlıksız hissettiklerini belirttikleri ortaya konmuştur. Bu bulgulara ek bu konuda farkındalığı daha yüksek öğretmenler de çocukların daha güvende hissetmeleri için rutinlere önem verdiklerini, aile ortamlarına ilişkin endişelenerek daha fazla bilgi ve gözlem için harekete geçtiklerini ifade etmişlerdir. Erken çocukluk eğitim kurumlarındaki ikinci önemli bileşen ise “uygulanan programdır”. Okullarda toksik strese duyarlı, kanıta dayalı müdahale programlarının eğitimine entegrasyonu çocuklar için faydalı olmakla birlikte ideal olan programın kendisinin strese duyarlı biçimde geliştirilmesidir. Dünyada birçok örnek bulunmasına karşın (Ör: Incredible Years [Webster-Straton ve Herman, 2010], RESCUR [Cefai ve diğerleri 2014] vb.) bunların yaygınlaşması problemi devam etmektedir.

Türkiye’de uygulanan Okul Öncesi Eğitim Programı’na yakından bakıldığında program ve öğretmen bileşenleri için çok olumlu bilgiler sunmak mümkün değildir. Programda stres ve yılmazlık kavramlarına dair bölümler ile öğretmen ve aile rehberliğine ilişkin önemli eksiklikler mevcuttur (MEB, 2024). Aslında program empati, iletişim kurma, problem çözme gibi alanlarda çocukların gelişmesini hedef alınmıştır ve oyun temelli bir yapıya sahiptir. Ayrıca, güncellenen programın önceki versiyonuna göre daha fazla sosyal duygusal alanda kazanım eklendiği, daha önceden programda yer almayan duygu düzenleme gibi önemli becerilerin öne çıktığı tespit edilmiştir (Yüksel, Çiftçi ve Çiftçi, 2024). Bu yönleriyle yılmazlığa katkı sunabilecek bir potansiyelinin olduğu söylenebilirken; sistematik, bütüncül şekilde ve doğrudan yılmazlığı hedef almamaktadır. Dahası, program öğretmenlerin kazanım eklemesine ve esnek uygulamalar yapmasına olanak tanısa da; yükseköğretim programlarının okul öncesi öğretmen yetiştirme ders içeriklerinde de bu konunun ele alınmaması neticesinde öğretmenlerin bilinçli şekilde uygulamalar yapması olanaklı görünmemektedir. Nitekim Türkiye’de yapılan bir çalışmada okul öncesi öğretmenlerinin sosyal duygusal öğrenmeyi hangi stratejilerle ve nasıl destekledikleri incelenmiş ve öğretmenlerin oldukça sınırlı ve genel bir şekilde çocuklara katkı sunabildikleri ve hatta bazen bu gelişimi riske atacak davranışların da gözlemlendiği belirlenmiştir (Rakap, Balıkcı, Kalkan ve Aydın, 2018). Program ailelere destek olmakta da yeterli görünmemektedir. Programın genel yapısı aile

katılımını desteklerken yılmazlık ya da stresle ilişkili konularda bir ailesel destek bölümüne rastlanmamaktadır. Anılan tüm bu nedenler ülkemiz çocukları için kapsamlı şekilde stresle mücadele etmenin ve yılmazlığı artırmanın mevcut şartlarda oldukça zor olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, toksik stresin yaşamdaki sağlık ve eğitim alanındaki gözle görülür sonuçlarını anlamak önemlidir. Farklı türde stres yaşama ve buna rağmen yılmazlık gösterebilme uygun koşullar altında mümkündür ve bu noktada erken çocukluk eğitim kurumlarının iyi uygulamalarıyla bu çocukların sinir sistemlerini onarıcı/koruyucu bir işlev görmesi, çocukların stresini tolere edilebilir düzeyde tutmasına katkı sağlaması gerekmektedir. Yanı sıra, erken çocukluk eğitimi programlarının ve yetişen öğretmenlerin toksik strese duyarlı ve yılmazlıkla ilişkili becerileri kazandıran özellikte bir karakter kazanması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Alvord, M. K., & Grados, J. J. (2005). Enhancing resilience in children: A proactive approach. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 238.
- Anda, R. F., Felitti, V. J., Bremner, J. D., Walker, J. D., Whitfield, C. H., Perry, B. D., ... & Giles, W. H. (2006). The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256(3), 174-186.
- Anthony, E. J. (1987). Risk, vulnerability, and resilience: An overview. In E. J. Anthony & B. Cohler (Eds.), *The invulnerable child* (pp. 3-48). New York, NY: Guilford Press.
- Aydilek, G., & Karaoğlan, D. (2024). Maternal Depression and Physical Health of Under-Five Children in Turkey. *The Journal of Mental Health Policy and Economics*, 27(2), 47-58.
- Bazzano, A. N., Sun, Y., Zu, Y., Fleckman, J. M., Blackson, E. A., Patel, T., ... & Roi, C. (2023). Yoga and mindfulness for social-emotional development and resilience in 3-5 year-old children: non-randomized, controlled intervention. *Psychology Research and Behavior Management*, 109-118.
- Bernstein, R. E., Measelle, J. R., Laurent, H. K., Musser, E. D., & Ablow, J. C. (2013). Sticks and stones may break my bones but words relate to adult physiology? Child abuse experience and women's sympathetic nervous system response while self-reporting trauma. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 22(10), 1117-1136.
- Britto, P. R., Lye, S. J., Proulx, K., Yousafzai, A. K., Matthews, S. G., Vaivada, T., ... & Bhutta, Z. A. (2017). Nurturing care: promoting early childhood development. *The Lancet*, 389(10064), 91-102.
- Cai, C., Mei, Z., Wang, Z., & Luo, S. (2025). School-based interventions for resilience in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1594658.
- Cefai, C., Matsopoulos, A., Bartolo, P., Galea, K., Gavogiannaki, M., Zanetti, M., ... & Kimber, B. (2014). A resilience curriculum for early years and primary schools in Europe: enhancing quality education. *Croatian Journal of Education*. 16(2), 11-32.
- Chiang, W.-L., & Chiang, T.-L. (2021). Mediating effects of early health on the relationship between early poverty and long-term health outcomes of children: A birth cohort study. *BMJ Open*, 11(12), e052237. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-052237>
- Courbet, O., Daviot, Q., Kalamarides, V., Habib, M., Castillo, M. C., & Villemonteix, T. (2022). Promoting psychological well-being in preschool children: study protocol for a randomized controlled trial of a mindfulness-and yoga-based socio-emotional learning intervention. *Trials*, 23(1), 1050.
- Data Resource Center for Child & Adolescent Health. (2018). *2011/2012 National Survey of Children's Health* [Data file]. Retrieved from <http://www.childhealthdata.org/browse/survey/results?q=2614&r=1>
- Dowd, M. D. (2017). Early adversity, toxic stress, and resilience: pediatrics for today. *Pediatric Annals*, 46(7), e246-e249.
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26(1), 399-419.
- Franke, H. A. (2014). Toxic stress: effects, prevention and treatment. *Children*, 1(3), 390-402.

- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(1), 29–42.
- Fynn, W. R. (2021). *Playing to learn and learning to play in urban early childhood education* (Yayımlanmamış doktora tezi) California State University, Long Beach.
- Garmezy, N., Masten, A. S., & Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child Development*, 97-111.
- Garner, A., Yogman, M., & Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. (2021). Preventing childhood toxic stress: partnering with families and communities to promote relational health. *Pediatrics*, 148(2).
- Günaydın, D. (2021). Yoksulluğun çocuklar üzerindeki etkileri: nesiller arası yoksulluk döngüsünü kırmak için yaklaşımlar. *Journal of Suleyman Demirel University Institute of Social Sciences*, 3(41), 155.
- Güneş, V. (2025). Yoksulluğun Çocuklar Üzerindeki Çok Boyutlu Etkisi. *International Journal of Public Finance*, 10(1), 263-286.
- Hatun, Ş., Etiler, N., & Gönüllü, E. (2003). Yoksulluk ve çocuklar üzerine etkileri. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 46(4), 251-260.
- Hornor, G. (2015). Childhood trauma exposure and toxic stress: What the PNP needs to know. *Journal of Pediatric Health Care*, 29(2), 191-198.
- Israelashvili, M., & Wegman-Rozi, O. (2003). Advancement of preschoolers' resilience: The ARYA project. *Early Childhood Education Journal*, 31, 101-105.
- Johnson, D. R., Sajani, N., Mayor, C., & Davis, C. (2021). The Miss Kendra Program: Addressing toxic stress in the school setting. In D. R. Johnson & R. Emunah (Eds.), *Current approaches in drama therapy* (3rd ed., pp. 362–398). New York, NY: Routledge.
- Kuehn, B. M. (2014). AAP: Toxic stress threatens kids' long-term health. *Jama*, 312(6), 585- 586.
- Lupien, S.J., McEwen, B.S., Gulnnar, M.R., Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 434-445.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541-572.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Manning, L. G., Davies, P. T., & Cicchetti, D. (2014). Interparental violence and childhood adjustment: How and why maternal sensitivity is a protective factor. *Child Development*, 85(6), 2263-2278.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6–20.
- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N., & Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and Psychopathology*, 11(1), 143-169.

- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 74–88). New York, NY: Oxford University Press.
- Mc Elroy, S., & Hevey, D. (2014). Relationship between adverse early experiences, stressors, psychosocial resources and wellbeing. *Child Abuse & Neglect*, 38(1), 65-75.
- McEwen, C. A., & McEwen, B. S. (2017). Social structure, adversity, toxic stress, and intergenerational poverty: An early childhood model. *Annual Review of Sociology*, 43, 445-472.
- McGinnis, E. W., Sheridan, M., & Copeland, W. E. (2022). Impact of dimensions of early adversity on adult health and functioning: A 2-decade, longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 34(2), 527-538.
- McGruder, K. (2019). Children learn what they live: Addressing early childhood trauma resulting in toxic stress in schools. *Mid-Western Educational Researcher*, 31(1), 117-137.
- MEB (2024). *Güncellenen okul öncesi eğitim programı*. 30 Mayıs 2025 tarihinde chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://tegm.meb.gov.tr/dosya/okuloncesi/guncellenenokuloncesiegitimprogrami.pdf adresinden erişildi.
- Morsy, L., & Rothstein, R. (2019). *Toxic stress and children's outcomes: African American children growing up poor are at greater risk of disrupted physiological functioning and depressed academic achievement* (Report). Economic Policy Institute. <https://www.epi.org/164823>
- Murray, J. S. (2018). Toxic stress and child refugees. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 23(1), e12200.
- Nelson, C. A., Bhutta, Z. A., Harris, N. B., Danese, A., & Samara, M. (2020). Adversity in childhood is linked to mental and physical health throughout life. *BMJ*, 371.
- Perry, B. D. (2016). The brain science behind student trauma. *Education Week*, 36(15), 28-29.
- Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2017). *The boy who was raised as a dog: And other stories from a child psychiatrist's notebook*. New York, NY: Basic Books.
- Rakap, S., Balıkcı, S., Kalkan, S., & Aydın, B. (2018). Preschool teachers' use of strategies to support social-emotional competence in young children. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 10(1), 11-25.
- Safah, S. (2021). Sosyoekonomik açıdan dezavantajlı olan beş yaş çocuklarının yılmazlık düzeyleri, problem çözme becerileri ve annelerinin ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Sciaraffa, M. A., Zeanah, P. D., & Zeanah, C. H. (2018). Understanding and promoting resilience in the context of adverse childhood experiences. *Early Childhood Education Journal*, 46(3), 343-353.
- Sharkey, P., & Elwert, F. (2011). The legacy of disadvantage: Multigenerational neighborhood effects on cognitive ability. *American Journal of Sociology*, 116(6), 1934-1981.
- Shern, D. L., Blanch, A. K., & Steverman, S. M. (2014). Impact of toxic stress on individuals and communities: A review of the literature. *Alexandria, VA: Mental Health America*, 1-35.
- Shonkoff, J. P. (2010). Building a new biodevelopmental framework to guide the future of early childhood policy. *Child Development*, 81(1), 357-367.

- Shonkoff, J. P., Boyce, W. T., & McEwen, B. S. (2010). Neuroscience, molecular biology, and the childhood roots of health disparities: Building a new framework for health promotion and disease prevention. *JAMA*, *301*(21), 2252–2259.
- Shonkoff, J. P., & Garner, A. S. (2012). Committee on psychosocial aspects of child and family health committee on early childhood, adoption, and dependent care section on developmental and behavioral pediatrics the lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*, *129*(1), e232-e246.
- Southwick, S. M., Vythilingam, M., & Charney, D. S. (2005). The psychobiology of depression and resilience to stress: implications for prevention and treatment. *Annual Review of Clinical Psychology*, *1*, 255-291.
- Şahin, N. H. (1994). *Stresle başa çıkma: Olumlu bir yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Ştefan, C. A., Dănilă, I., & Cristescu, D. (2022). Classroom-wide school interventions for preschoolers' social-emotional learning: A systematic review of evidence-based programs. *Educational Psychology Review*, *34*(4), 2971-3010.
- Thurston, C., Murray, A. L., Franchino-Olsen, H., & Meinck, F. (2023). Prospective longitudinal associations between adverse childhood experiences and adult mental health outcomes: a protocol for a systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, *12*(1), 181.
- TÜİK. (2021). *İstatistiklerle Çocuk-Statistics on Child 2021*. 30 Ocak 2023 tarihinde https://www.tuik.gov.tr/media/announcements/istatistiklerle_cocuk_2021.pdf adresinden erişildi.
- Ungar, M. (2013). Resilience, trauma, context, and culture. *Trauma, Violence, & Abuse*, *14*(3), 255-266.
- UNICEF. (2019). *A world ready to learn: Prioritizing quality early childhood education*. 30 Ocak 2023 tarihinde <https://www.unicef.org/reports/a-world-ready-to-learn-2019> sitesinden erişildi.
- UNICEF (2010). *Türkiye çocuk istismarı ve aile içi şiddet araştırması*. 30 Mart 2024 tarihinde <https://www.unicef.org/turkey/raporlar/t%C3%BCrkiyede-%C3%A7ocuk-istismari-ve-ailei%C3%A7i-%C5%9Fiddet-ara%C5%9Ftirmasi-%C3%B6zet-raporu-2010> adresinden erişildi.
- Üstüner Top, F., & Cam, H. H. (2021). Childhood maltreatment among university students in Turkey: prevalence, demographic factors, and health-related quality of life consequences. *Psychology, Health & Medicine*, *26*(5), 543-554.
- Waddell, P. J. (2020). *Teachers' perceptions of toxic stress and classroom practices they use with young children* (Yayımlanmamış doktora tezi) Walden University, Minnesota.
- Wang, P., Liu, D. Z., & Zhao, X. (2014). The social ecology of resilience: A comparison of Chinese and Western researches. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *116*, 3259-3265.
- Webster-Stratton, C., & Herman, K. C. (2010). Disseminating Incredible Years Series early- intervention programs: integrating and sustaining services between school and home. *Psychology in the Schools*, *47*(1), 36-54.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, *4*(3), 81-84.
- Werner, E. E. (2000). Protective factors and individual resilience. *Handbook of Early Childhood Intervention*, *2*, 115-132.

- Wright, M. O. D., Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2012). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 15–37). Boston, MA: Springer.
- Yüksel, A. B., Çiftçi, N., & Çiftçi, H. A. (2024). MEB 2013 ve 2024 Okul Öncesi Eğitim Programlarının Sosyal Duygusal Gelişim Kazanımları Açısından Karşılaştırılması. *Uluslararası Temel Eğitim Çalışmaları Dergisi*, 5(2), 38-51