

Erken Dönem Olumsuz Yaşantılar ve Davranış

Fikriye Alkim ARI¹, Fatma Nur DOLU², Ramazan ARI³

Özet

Yeni doğan dünyaya geldiğinde beyin yapısal olarak büyük ölçüde oluşmuştur ancak işlevsel olarak henüz olgunlaşmamıştır. Beyindeki sinaptik bağlantılar henüz tam olarak örgütlenmemiştir. Yaşamın çok erken dönemlerinde bireyin benliğine, kim olduğuna ve dünyanın nasıl bir yer olduğuna ilişkin bilinçli ve yapılandırılmış temsiller henüz yoktur. Davranışçı psikologlar bunu John Locke'un "boş levha (tabula rasa)" kavramı ile bağdaştırır. Birey yaşantı ve gözlem yoluyla, yeni deneyimler vasıtasıyla kendisi ve çevre hakkında fikirler edinir. Dolayısıyla, bu bakış açısına göre birey çevre ile etkileşimin bir ürünüdür. Birey zamanla çevre etkileşimin türüne, doğasına, uyarıların niteliği ve bireyin yaşantılarının neler olduğuna göre şekillenir. Bireyin düşünceleri, davranışları, kişilik örüntüsü, duygulanım biçimleri yaşam deneyimlerinden etkilenir. Özellikle, bilişsel psikoloji erken dönem yaşantıların bireyde kalıcı izli olduğundan söz eder. Yaşamın erken dönemlerinde, birey hem bilişsel hem de nörolojik açıdan çevre etkisi doğrultusunda biçimlenmeye elverişli bir yapıdadır. Beyindeki sinaptik bağlantılar deneyimler doğrultusunda biçimlenir. Bu çalışmada, bireyin erken dönem olumsuz yaşantılarının birey üzerindeki etkileri nöropsikolojik boyutta ele alınmıştır. İnsan davranışını açıklayan başlıca yaklaşımlar (psikodinamik, davranışçı ve Gestalt) bir vaka örneği üzerinden karşılaştırmalı olarak ele alınmış; ardından erken dönem olumsuz yaşantıların (ihmal, istismar, travmatik şiddet vb.) beyin devreleri, sinaptik budanma ve stres yanıt sistemleri üzerindeki etkileri nöropsikolojik düzeyde tartışılarak davranış anlamada bütüncül bir çerçeve sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler. Erken dönem olumsuz yaşantılar, nöropsikolojik gelişim, sinaptik budanma, insan davranışı.

Early Adverse Experiences and Behavior

Abstract

At birth, the human brain is largely formed at a structural level; however, its functional maturation continues throughout early life. The synaptic connections in the brain have not yet been organised. In the very early stages of life, conscious self-representations and structured understandings of the world have not yet developed. Behavioral psychologists associate this condition with John Locke's concept of *tabula rasa*, which posits that individuals acquire knowledge and meaning through experience and observation. From this perspective, the individual is shaped through continuous interaction with the environment. Over time, the nature and quality of environmental stimuli, as well as early life experiences, play a critical role in shaping cognitive processes, emotional regulation, personality patterns, and behavioral tendencies. Research in cognitive psychology and neuroscience emphasizes that early life experiences leave enduring effects on both cognitive and neural development, as synaptic organization is strongly influenced by experience. Accordingly, this study examines the effects of early adverse experiences on individuals from a neuropsychological perspective. The major approaches to explaining human behavior (psychodynamic, behavioral, and Gestalt) were comparatively examined through a case example; subsequently, the effects of early adverse experiences (such as neglect, abuse, and traumatic violence) on brain circuits, synaptic pruning, and stress response systems were discussed at a neuropsychological level, providing a holistic framework for understanding behavior.

Keywords. Early adverse experiences, neuropsychological development, synaptic pruning, human behavior.

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, a.alkimari@gmail.com

² Arş. Gör., Konya Gıda ve Tarım Üniversitesi, Psikoloji, fatmanur.dolu@gmail.com

³ Prof. Dr., Konya Gıda ve Tarım Üniversitesi, Psikoloji, ramazanari13@gmail.com

GİRİŞ

Bilimin temel işlevi üç ana başlıkta toplanabilir. Bu başlıklar; anlama, açıklama ve kontroldür. Kontrol işlevi teknik alanda “uygulama” olarak ifade edilmektedir. Kontrol kavramı davranış bilimlerinde, anlama ve açıklama işlevlerinin bir sonucu olarak davranışın ne veya nasıl olabileceği hakkında “tahminde bulunma” olarak ifade edilebilir. Bu bağlamda, insan davranışını anlama ve açıklama çalışmaları neredeyse insanlık tarihi kadar eskidir. İnsan davranışını anlama ve açıklama ve bireyin bu verilere dayalı hangi durumlarda nasıl bir davranışta bulunacağını öngörme çalışmaları oldukça yakın zamanda başlamıştır. Bir örnek vermek gerekirse, Hull (1952), “insan davranışı mühendisliği” üzerinde çalışmıştır. Hull’a göre; davranışı etkileyebilecek olası bağımsız, bağımlı ve ara değişkenleri belirleyerek nasıl bir davranımın gerçekleşeceğini tahmin etmek mümkündür (Hill, 1980). İfade edilmek istenen, bilimsel sistematığe dayalı insan davranışını anlama ve açıklama çalışmalarıdır

Bilimsel yaklaşıma dayalı açıklamaları incelemeyen önce bilimsel sistematığe uymayan yaklaşımları çok kısa gözden geçirmek konunun açıklanmasına katkı sağlayabilir. Antik dönemde, insan davranışı dört vücut temel sıvısından (kan, balgam, sarı safra, kara safra) hangisinin baskın olduğuna dayalı olarak kişiliği ve davranışları açıklanmıştır. Önceleri tıbbın babası olarak tanımlanan Hippokrates ve sonraları tıbbın gelişmesine büyük katkı sağlayan Galen, davranışın biyolojik temeli olarak;

Sanguin (kan): Neşeli, dışadönük, sosyal

Flegmatik (balgam): Sakin, dengeli, yavaş tepki veren

Kolerik (sarı safra): Öfkeli, enerjik, lider ruhlu

Melankolik (kara safra): İçedönük, duygusal, düşünceli olma gibi kişilik özelliği olabilecek bir model ileri sürmüşlerdir.

Alman hekim Kretschmer (2017), vücut yapısının bireyin kişilik özelliklerini belirlediğini ve bu özelliklere dayalı olarak davranışlarının nasıl olabileceği üzerine bir model ileri sürmüştür. Kretschmer’e göre Astenik tipler zayıf ve uzun boyludur. Şizoid özellikleri olan, içe dönük, düşünceli kişilerdir. Atletik tipler kaslı ve güçlü yapıdadır. Dengeli fakat duygularını ifade etmede güçlük çeken kişilerdir. Piknik tipler, vücut hatları yuvarlak ve kiloludur. Neşeli, sosyal ve depresyona yatkın kişilerdir (Burger, 2011).

1940’ta William Sheldon, Somatotip modelini ileri sürdü. Sheldon’un görüşlerine göre insan davranışını şekillendiren şey vücut tipi ve vücut büyüklüğü idi. Vücut tipinin zekayı, ahlakı belirlediği ve gelecekte başarısının ya da başarısızlığın, suç işlemeye yatkın olup olmamanın temelini oluşturuyordu. Sheldon’un tiplemesinde insanlar;

Endomorf: Sosyal, rahat, eğlenceye düşkün

Mezomorf: Enerjik, cesur, rekabetçi

Ektomorf: İçedönük, hassas, entelektüel olarak gruplanmaktaydı.

Örnek olması bakımından Sheldon, suçluluğun belirli fizyonomik belirteçler aracılığı ile tanımlanabilen doğuştan gelen özellik olduğunu, Mezomorfik tipleri suça eğilimli olduğunu iddia ediyordu.

İnsanın davranışını anlama ve açıklamada yukarıda verilen iki görüşün dışında pek çok yaklaşım vardır ve bunların tamamını burada vermek bu çalışmanın amacını aşmaktadır. Bir kurgu olaya dayanarak, etkisi çok yaygın olan yaklaşımlar karşılaştırmalı olarak verilmiştir.

A.B.D.'li yazar Pat Conroy, 1986 yılında yaşamış bir olaydan hareketle "The Prince of Tides" (Dalgaların Prensi) isimli romanını yayımladı. Kitap aile içi şiddetin, cinsel istismarın, bireyin gelecekteki yaşama etkileri bakımından etkileyicidir. Romanda, Tom Wingo, ağabeyi Luke, kız kardeşi Savannah, annesi ve babasıyla Güney Carolina'da deniz kenarında oldukça ıssız sayılabilecek bir evde yaşamaktadırlar. Babasının evde olmadığı yağmurlu bir günde hapishaneden kaçan üç kişi aniden içeri girerler ve evde bulunan herkese cinsel saldırıda (tecavüz) bulunurlar. Ağabey Luke bir fırsat yakalar ve saldırganlardan ikisini öldürür. Üçüncü saldırganı anneleri bıçakla öldürür. Tom Wingo donup kalmıştır. İkizi Savannah diğer odada hiçbir şey olmamış gibi oturmuş oyuncak bebeğinin saçlarını örmektedir. Bu olaydan hemen sonra cesetleri gömerler ve annenin tembihi ile hiçbir şey olmamış gibi davranırlar. Ertesi günü baba eve döner ne olup bittiğinden hiçbir zaman haberi olmaz.

Hükümet ailenin yaşadığı küçük adaya enerji santrali kurar. Luke buna karşıdır ve santrali havaya uçurur. Sonuçta Luke, devletin adamları tarafından vurulur ve yaşamını kaybeder. Savannah, şiir yazmaktadır ve intihara eğilimlidir. Birkaç kez intihar girişiminde bulunur. Son girişiminde hastaneye yatırılır. Psikiyatrist, aileden bir kişinin hasta hakkında bilgi vermesi için New York'a gelmesini ister. Tom Wingo, daha önce olduğu gibi New York'a gider. Evli ve üç kızı vardır. Tom, futbol koçluğu ve öğretmenlik yaparak ailesine bakmaktadır.

Psikiyatrist Lowenstein, hastası Savannah hakkında Tom ile görüşürken, seanslarda Tom'un yaşamındaki her şeyi yüzeysel yaşadığını, yaşamın güçlükleri ile yüzleşmediğini, duygularını derin yaşamadığını, genellikle espri yaparak geçiştirdiğini gözler. Adeta bir denizde ve dalgaların üzerinde sörf yapar gibi yaşamaktadır. Bunu fark eden terapist, Savannah ve Tom'u duygularını yaşamasını engelleyen, Savannah'ı intihara sürükleyen, Tom'a şaka gibi bir hayat yaşatan ortak sırra ulaşmak ister. Bu sır 20 yıl önce yaşanan şiddetli travmadır ve Tom güçlükle yaşananları psikiyatriste anlatır ve hıçkırıklara boğulur. Konuşmakta güçlük çekmektedir. 20 yıldır ilk kez ağlamıştır.

20 yıl önce yaşanan şiddetli travma ve sonuçları travmaya maruz kalan kişilerin yaşamlarını tam anlamıyla olağan olmayan, tuhaf bir yaşam formuna dönüştürmüştür. Luke çok genç yaşta öldürülmüş. Luke'nin ölümüyle Tom'a göre kendisine ne yapmasını veya yapmamasını söyleyen "tanrısı ölmüştür". Anne, şiddet uygulayan ve herkese zalimce davranan kocasını terk etmiştir. Savannah en az üç kez başarısız intihar girişiminde bulunmuştur. Tom, yaşamın zorluklarını şaka gibi yaşamakta ve problemlerle asla yüzleşmemektedir. Eşi ile ilişkileri çok bozuktur ve eşinin duyguları ve duygusal ihtiyaçları ile ilgilenmemektedir. Çünkü eşinin duygularını, davranışlarını anlayamamaktadır. Yaşadığı bazı olayları hatırlayamamaktadır. Ancak bu kopuklukların Tom için bir önemi de yoktur.

Yukarıda özeti verilen vaka, insan davranışını anlamaya çalışan büyük psikoloji kuramları açısından nasıl açıklanabilir? Diğer bir ifadeyle psikolojik yaklaşımlar Tom' un davranışlarını açıklamada ne kadar yeterlidir?

Freud'un psikodinamik yaklaşımı güncel bilimsel sistematığe uygun olmasa da sanat, psikoterapi, roman ve pek çok alanda etkili olmuş, insan davranışlarına çok farklı açıklamalar getiren bir yaklaşımdır. Psikodinamik yaklaşıma göre; ego bütünlüğünü korumak için savunma mekanizmaları geliştirir. En temel savunma mekanizması "bastırma"dır. Bastırma mekanizmasının yetersiz kaldığı durumlarda ego kaygı ile baş edebilmek için diğer savunma mekanizmalarını geliştirebilir. Tom, yaşadığı şiddetli travmayla baş edebilmek için 20 yıl boyunca travma yaratan olayı bastırmış ve duygularına erişimi kesmiştir. Bunun sonucu olarak stres yaratabilecek sorunlar karşısında ya mizah yapmakta ya da sorunu görmezden gelmektedir. Travma çok şiddetlidir ve bastırma mekanizması yetersiz kaldığında disosiyasyon, duygusal donukluk oluşmakta ve travma yaşantıları inkar edilmektedir.

Tom'un yaşadığı travma ile baş etme tarzını davranışçı psikoloji açısından ele almak mümkündür. Kuramın temel yaklaşımı "Uyaran -Tepki" prensibidir. Bir uyarana verilen bir tepki eğer problemi çözüyorsa, tepki pekiştirilmiş olur ve benzer durumlarda tekrarlanır (sürdürülür). Tom, kendisinde olumsuz duygulara neden olacak durumlardan "kaçınmayı" öğrenmiştir. Kaçınma, kaçmadan farklıdır. Kaçmak, somut tehditlere karşı yapılan temel bir davranıştır. Kaçınma, bir tehlike veya olumsuz bir duyguyu yaşama ihtimaline karşı verilen tepkidir. Austin ve Sciarra'ya (2010) göre; travma yaşamış kurbanlara, bilişsel olarak travmayla ilgili düşüncelerden, duygulardan ya da konuşmalardan kaçınma, davranışsal olarak travmayı hatırlatan insanlarla görüşmeme, travmayı hatırlatan yerlere veya etkinliklere uzak durma, amnestik (unutma) olarak travmanın önemli bir yönünü hatırlayamama, duygusal olarak bir geleceği kalmadığı duygusunu taşıma ile birlikte duygulanımda kısıtlılık ve duygularını ayırma gibi kaçınma davranışları ortaya çıkmaktadır. Acıdan uzak durmak için nasıl davranacaklarını öğrenmişlerdir. Öğrendikleri her şey otomatikleşmiş ve kendiliğinden gerçekleşmektedir. Yaşamın güçlükleri dalgalar üzerinde sörf yapmış gibi yaşanır. Zorlanmaların üzerinden mizah kullanarak, durumu önemsizleştirerek,

çocukluğunda yaşadığı travmanın duygusal ve zihinsel yıkımını az bile olsa çağrıştıracak uyaranlar yokmuş gibi, yaşanmıyormuş gibi davranılır. Bu yaşam biçimi Tom'u duygusal ve zihinsel olarak acıdan korumaktadır.

Geştalt psikologları insan davranışını anlama ve açıklamada oldukça farklı kavramlar kullanılmaktadır. Psikodinamik yaklaşım ve davranışçı yaklaşımların açıklamalarını yetersiz bulan Wertmeimer, Kofka ve Köhler insanı anlamada algı, yaratıcı düşünce, farkındalık ve hatırlama gibi bilişsel süreçlerin davranışı anlama ve açıklamada önemini vurgulamışlardır. Davranışçı psikolojinin sınırlı yaklaşımının aksine geştalt psikologları insanın davranışına "holistik -bütüncül" olarak yaklaşırlar. Diğer bir ifadeyle insanın belirli bir yönünü alıp davranışı açıklamaya çalışmak veya belirli bir anlayışa davranışı yerleştirmeye çalışmak davranışı anlama ve açıklamada yetersizdir.

Geştalt psikolojisine göre, birey olabilmek için, kişinin bir sınırının olması gerekmektedir. Bu sınır öyle bir sınır olmalıdır ki hem bireyi çevreden ayırabilmeli hem de büyümesi ve gelişmesi için çevreyle alışverişi sağlamalı. Bu iki temel fonksiyon kişinin varoluş mücadelesinin temelindeki dinamiktir. Kişi ile çevre arasındaki sınırı belirleyen şey kişinin çevreyle "temas" halidir. Geştalt psikologları insan davranışını kuramın önemli kavramlardan biri olan "yaşantı döngüsü ve temas" ile anlamaya ve açıklamaya çalışır. Bu kavram; farkındalık döngüsü, yaşam döngüsü, temas-geri çekilme döngüsü gibi kavramlarla da anılmaktadır. Bireyin, susuzluğunu gidermesi için uzanıp bir bardak su alıp içmesi gibi basit bir davranış temas olarak tanımlanır. Temas, hissetme, duygu, farkındalık, harekete geçme, eyleme geçme, tam temas, son temas, bütünleştirme, geri çekilme ve denge gibi aşamaları içermektedir. Herhangi bir anda temasın kopması ya da kesilmesi kişinin o andaki ihtiyacını karşılayamamaktadır ve bitirilmemiş iş haline gelmektedir. Duruma ve ana uygun olmayan ve geçmişte bitirilmemiş bu durum o ana taşınmaktadır. Davranışsal ve duygusal problemlerin gerisindeki durum yaşam döngüsünü sağlayan temas sorunudur (Akkoyun, 2001).

Geştalt psikolojisi uygulamalarına göre, Tom Wingo'nun çocukluğunda yaşadığı travma temas sürecinde hissetmenin azalması veya yokluğuna neden olmuştur. Bu kişi kendisine acı veren ve kabullenmediği yaşantılarını yokmuş, yaşamıyormuş gibidir. Bu durum Freud'un "bastırma" savunma mekanizmasını hatırlatmaktadır ancak daha farklı bir yaşantıdır. Gözünüzün önünde birine şiddet uygulanıyor olabilir. Bunu görmemiş olmanız mümkün değildir ama nedense hiç görmemiş gibi davranır, görmediğinizi düşünürsünüz. Geştalt psikolojisi yaklaşıma göre bu duruma "duyarsızlaşma" denilmektedir.

Duyarsızlaşma, daha çok farkındalık döngüsünde "hissetme" aşamasında yaşanmaktadır. Çoğunlukla, çocukluğunda istismar edilenlerin, kendilerini koruma ve kendilerine bakabilmede yetersiz kaldıkları ve zarar gelecek şeylerden kendilerini korumadıkları gözlenmektedir (Akkoyun, 2001). Çocuklukta yaşanan bu suistimal çeşitli şekillerde olabilir. Fiziksel şiddet, cinsel istismar ve benzeri

istismarlar şeklinde gerçekleşebilir. Bu tür yaşantılarda kazanılan şey, kendini fiziksel veya duygusal acı çekmekten korumak için hiçbir şey hissetmemeyi öğrenmektir. Bunu başarmak çocukluk döneminde yaratıcı bir uyum gibi görünse de daha sonraki dönemlerde de sürdürülmesi Tom Wingo'nun yaşamına benzer sorunlar oluşturmaktadır. Acı veren yaşantılara duyarsız kalınıp daha yüzeysel yaşanırken, yaşamın çok önemli ve değerli ayrıntıları da ıskalanmaktadır.

Yukarıda, psikoanalitik yaklaşım, davranışçı yaklaşım ve gestalt psikolojisine dayalı davranış anlama ve açıklamada bir örnek üzerinde çalışıldı. Elbette diğer psikoloji yaklaşımlarının davranış açıklamaya yönelik farklı felsefeleri vardır ve bu yazının amaçlarını aşmaktadır. Normal dışı olarak değerlendirilen davranışları anlamak ve açıklamak davranış üzerinde çalışan bilim insanlarının daha fazla ilgisini çekmiştir. Ancak bu yaklaşımlar varsayımsal bir ön kabule dayalıdır. Örneğin psikodinamik yaklaşıma göre kişilik yapısal olarak id, ego ve süperegö'dan oluşmaktadır ve öyle olduğu varsayılarak üzerine bir kuram inşa edilmiştir.

Yaşamın erken yıllarında eğitim alamama, yoksulluk, şiddet görme, yetersiz beslenme, fiziksel ya da duygusal olarak ihmal edilme, her türlü istismar çocuğun sinir sisteminde ne tür etkilere neden olmaktadır? Bu soruya ilişkin somut cevaplar davranış anlama ve açıklamada tamamlayıcı olacağı düşünülmektedir.

Erken Dönem Olumsuz Yaşantılar ve Nöropsikolojik Sonuçları

Short ve Baram (2019), erken dönem olumsuz yaşantıların beyinde ne gibi olumsuzluklara yol açtığını araştırdılar. Erken dönem olumsuz yaşantılar (EDOY) olarak belirledikleri değişkenler, yoksulluk, annenin depresyonu, ebeveynlerden yeterli destek görmeme, babanın yokluğu, olumsuz sosyal ve fiziksel çevre ve travmatik olaylardır. Araştırmacılar bazı değişkenlerin etkisini deneysel olarak hayvan modeller üzerinde denediler. Erken dönem olumsuz yaşantılar ile nörobilişsel bozukluklar arasında güçlü bir ilişki olduğunu buldular. Erken dönem olumsuz yaşantılar nöronal olgunlaşmayı ve sinaptik budanmayı modüle ederek bilişsel işlevlerin altında yatan beyin devrelerinin olgunlaşmasını bozabilmekteydi. Eltokhi ve diğerleri (2020), sinaptik budanmadaki düzensizliklerin, otizm spektrum bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, şizofreni ve bipolar bozukluklarla ilişki olduğunu rapor etmişlerdir.

Hakamata ve diğerleri (2022), erken dönem olumsuz yaşantıların nörobiyolojik yaralanmalara neden olduğunu, endokrin ve bağışıklık sistemini bozduğunu rapor ettiler (*Nörolojik yaralanma terimi bazen beyin yaralanması anlamında kullanılsa da, omurilik yaralanmalarını, kafatası veya omurga kırıklarını ve periferik sinir hasarını da kapsar. Nörolojik travma geçiren çoğu kişi için fizik tedavi, iyileşme için olmazsa olmazdır.*). Araştırmacılara göre, kortizol seviyesinde düşmektedir ve bu durum savunma sisteminin çökmesine neden olmaktadır.

Psikolojik Travmalar

Genel anlamda travma ya da diğer bir ifade ile örselenme, canlı üzerinde beden ve ruh açısından önemli ve etkili bozulma belirtileri bırakan, bir doku ya da organın yapısını ya da biçimini bozan ve dıştan güç uygulanmasına bağlı vücudun belli bir yerinde oluşan yara veya deformasyon olarak tanımlanmaktadır. Türüne göre yaygınlık görülmektedir. Psikolojide travma daha çok, bireyin gerektiği gibi bir tepki gösteremediği, üzerinde durduğu halde çözüme kavuşturamadığı, dolayısıyla bilincin dışına ittiği sarsıcı yaşantı olarak tanımlanabilir.

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-5), travmatik durumları, bir veya daha fazla ölüm, yaralanma, cinsel şiddet ya da tehdit olaylarına maruz kalmayı; travmatik olaylara doğrudan maruz kalmayı veya bunlara tanıklık etmeyi; yakın aile üyeleri veya arkadaşlarının travma deneyimleri hakkında bilgi edinmeyi ve travmatik olayların canlı detaylarına tekrarlı veya aşırı maruz kalmayı içerecek şekilde tanımlamaktadır (APA, 2013). Çocukluk çağı travması, çocuğun yaşamının erken döneminde karşılaştığı önemli, beklenmedik ve zarar verici olayların yol açtığı psikolojik zararı ifade etmek için kullanılmaktadır. Çocukluk çağı travmaları çocuğun yaşamı algılama biçimini, diğer kişilerin kendisi için ne ifade ettiğini biçimlendirmektedir. Harris (1973), çocuğun kendisine bakım veren veya kendisi için önemli olan kişilerle yaşadığı ilişkiler sürecinde “ruhsal yaşam pozisyonları” geliştirdiğini ileri sürmektedir. Geliştirilen ruhsal yaşam pozisyonları; Ben Okey'im – Sen Okey'sin, Ben Okey değilim – Sen Okey sin, Ben Okeyim – Sen Okey Değilsin ve Ben Okey Değilim – Sen Okey Değilsin olarak tanımlanmaktadır. Bu durum, çocukluk dönemindeki toksik ilişkilerin kendisi ve diğer kişiler için okey ya da okey değil şemaları olarak işlendiği anlamına gelmektedir.

Erken Dönem Psikolojik Travma Türleri

Çocukluk çağı travmaları çocuğun kendisinin yaşadığı, tanıdığı birisinin yaşadığı veya kendisine aktarıldığı olaylardan kaynaklanabilir. Sonuçta nedeni ne olursa olsun çocukluk çağı travmalarının nedeni ihmal ve istismar olmak üzere iki grupta toplanmaktadır. Her bir ana kategorinin altında duygusal ve fiziksel ihmal ile fiziksel, duygusal ve cinsel istismar olmak üzere alt kategoriler yer almaktadır (APA, 2013).

Güç kullanılarak, bir şekilde çocuğun veya gencin kasıtlı olarak yaralanması, darp edilmesi fiziksel istismar olarak tanımlanmaktadır. Ebeveynlerin veya diğer bakım verenlerin çocuklara ve gençlere karşı aşağılayıcı davranışlar sergilemesi, onlara hakaret edici lakaplar takması, küçümsemesi, düşmanca tutumlar benimsemesi, aşırı ve uygunsuz taleplerde bulunması veya saldırgan tavırlar göstermesi durumları ise duygusal istismar olarak kabul edilmektedir (Kılıç ve diğerleri, 2024).

Çocukluk çağı cinsel istismarı, özellikle çocukların ve ergenlerin, cinsel istismar olayını tam olarak anlamlandıramadıkları cinsel istismara maruz bırakılmasını kapsamaktadır. Genellikle güven duydukları

yetişkin kişiler ve bakım veren kişi tarafından cinsel tatmin amacıyla gerçekleştirilmektedir (APA, 2013). Bu tip istismarlarda istismarcı genellikle fiziksel güç ve şiddet kullanmamaktadır. İstismarcı, çocuğun güvenini kazanmaya çalışırken diğer yandan istismarı sürdürmektedir. Çocukların cinsel istismarının bir sınıflandırılması yapılabilir. Çocuğun kendisine yapılan kötülüğü tam olarak kavrayamadığı gelişimin erken dönemlerinde kandırılma, dokunulma, sürtünme ve daha farklı biçimlerde gerçekleşebilmektedir. Diğer yandan güç kullanılarak çocuk cinsel olarak istismar edilebilmektedir. Genellikle istismarcılar yetişkin erkeklerdir ve cinsel olarak istismar edilenler kız çocukları ve erkek çocuklarıdır. Kadın istismarcılar erkek çocukları istismar etme oranları erkeklerle kıyasla çok düşüktür (Aktepe, 2009). Türkiye’de cinsel istismara uğrayan çocuklarla ilgili güvenilir bir sstik yoktur. Vakaların çok büyük bir kısmının üzeri örtülmekte, gizli kalmaktadır.

Güvenlik Birimlerine gelen veya getirilen çocuklarla ilgili Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) istatistiklerine göre, 2021 yılında 27.739, 2022 yılında 31.890 ve 2023 yılında 25.685 çocuk cinsel suç mağduru olarak kayıtlara girmiştir. Toplamda 85.314 çocuk cinsel olarak mağdur edilmiştir. 2023 yılı içinde cinsel suçların kurbanı olarak güvenlik birimlerine gelen veya getirilen cinsel istismar mağduru çocukların istatistikleri ölçüt olarak alındığında çocukların 3.626’sı erkek, 22.059’nu kız çocuğudur. Cinsel istismarın travmatik etkileri istismara uğrayan kişilerin sosyal, bilişsel ve duygusal alanlarında ciddi ve kalıcı bozulmalara neden olabilmektedir. İstismar özellikle kişilik gelişimini olumsuz olarak etkilemektedir. Mağdur, travmanın olumsuz etkilerini uzun süre yaşamaktadır (TÜİK, 2024).

Cinsel istismar kaynaklı travmaların, travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, anksiyete bozuklukları, dissosiyasyon ve beden algısı bozulmaları gibi psikolojik ve duygusal sonuçları görülebilmektedir. Cinsel istismar kaynaklı travmalar kalıcı davranışsal ve ilişkisel sorunlar oluşturabilmektedir. Bu sorunlar cinsel işlev bozuklukları (cinsel istekte azalma, orgazm güçlüğü, cinsel ilişkiden kaçınma), kişilerarası ilişkide güven sorunu yaşama, kendine zarar verme ve riskli davranışlardır (öfkelerini kendine yöneltme, uyuşturucu ve alkol kullanma, rastgele cinsel ilişki yaşama). Cinsel istismara bağlı travma yaşayan kişilerde amigdalanın duyarlılığının arttığı ve duyarlılığın artmasının sonucu olarak, yüksek kaygı, korku ve sürekli tetikte olma davranışları gözlenmektedir (Teicher ve diğerleri, 2016).

Erken Dönemde Fiziksel ve Duygusal İhmal

Çocukların yaşamını kalıcı olarak olumsuz etkileyen ve en yaygın sorunlardan biri süreklilik gösteren fiziksel ve duygusal ihmaldir. İhmalin her çeşidi çocuğun gelecekteki yaşamını kalıcı olarak etkileyebilmektedir. “Çocukların fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal ihtiyaçlarının yeterli olarak karşılanamaması veya ihmal edilmesi ihmal olarak” tanımlanmaktadır. İhmalin, kalıcı olumsuz etkisi yaşamın ilk yıllarındaki beyindeki nöronların gelişim süreçleriyle tam bir ilişki içindedir. Bireyin davranışları üzerinde etkili olan en önemli değişkenlerden biri erken dönemde beyin devrelerinin gelişimidir. Beyin

gelişimini olumsuz etkileyen değişkenler, yoksulluk, annenin depresyonu, baba figürünün eksikliği ve tüm bunları içeren ebeveynlerden alınan beklenmedik/öngörülemeyen mesajlar, ebeveynin aşırı hassasiyeti, travmatik olaylar, diğer fiziki ve sosyal çevredir. Short ve Baram (2019), gelişmekte olan beynin normal gelişim kalıpları programlı gelişim süreçleri, erken dönem olumsuz yaşantılardan etkilenip etkilenmediği sorusuna cevap aramışlardır. Araştırma sonuçları; 1- Nörobilişsel bozukluklar ile erken dönem olumsuz yaşantılar (EDOY) arasında güçlü bir ilişki vardır. Deneysel hayvan modelleri bu ilişkiyi desteklemektedir. 2- Erken dönem olumsuz yaşantıların duygusal yönleri bilişsel süreçleri derinden etkilemektedir. 3- Erken dönem olumsuz yaşantılar, sinaptik budanmayı modüle ederek bilişsel işlevlerin altında yatan beyin devrelerinin normal gelişimini bozabilmektedir.

Short ve Baram (2019)'ın ifade ettiği olaylar, insan beyninin nöroplastisite yeteneğinin bozulması anlamına gelmektedir. Nöroplastisite, beynin yeni sinir bağlantıları oluşturarak kendini yeniden organize etme, öğrenmeyi ve adaptasyonu sağlama yeteneğidir. Yeni aktivitelere ve zorluklara katılmak nöroplastisiteyi artırmakta ve bilişsel esnekliği ve dayanıklılığı teşvik edebilmektedir.

Yenidoğan bebeğin beyinde yaklaşık 85 – 100 milyar sinir hücresi (nöron) bulunmaktadır. Bu yoğunluk yetişkin bir bireyin beynindeki nöronların üç katıdır. Yenidoğandaki nöronlar yaşamın ilk yıllarında budanmaya (pruning) başlamaktadır. Nöronlar görev yerlerine göç etmekte ve diğer nöronlarla bağlantılar kurmaktadır. Erken çocukluk döneminde çocuğun bilişsel, sosyal, duygusal alanlarda yeterli uyaranları alabilmesi kritik önem taşımaktadır. Yeterli uyaranları alamayan nöronlarda aşırı budanma meydana gelmekte ve sinaptik bağlantı dalları kaybolmaktadır. Malave ve diğerleri (2022), normal ve normal olmayan budanmayı şöyle özetlemektedir: Sinaptik budanmadaki farklılaşmalar, sinirsel iletişimi olumsuz etkilemektedir. Örneğin, normal bir budanmada dendritlerdeki dallanma yeterli iken erken dönem olumsuz yaşantılarda dendritlerde dallanma olmamaktadır. Bu nedenle dendritlerde dallanma olmadığı için sinaptik sinyaller uygun bir şekilde dendritlere yerleşemediği için bilişsel işleyiş yavaşlamaktadır. Bunun üzerine daha fazla kortizol salgılanır.

Gelişim sürecinde normal yaşantılarda yetişkinlikte yeterli nöronal üretim olmasına rağmen erken dönem olumsuz yaşantılar (EDOY) yeterli nöronal oluşumunu engellemektedir. EDOY'da kortizolün bağlantı kuracağı reseptör sayısı yetersiz olduğundan daha fazla stress hormonu kortizol salgılanır. Malave ve diğerleri (2022), erken dönem olumsuz yaşantılara maruz kalmanın ergenlik ve yetişkinlikte yaşanabilecek olası sonuçlarının davranışsal, nörobiyolojik ve fizyolojik alanlarda gözlenebildiğini belirtmektedirler. Bununla birlikte EDOY, ergenlikte bozulmuş duygusal işlemlere de neden olmaktadır. Birey yaygın bir korku genellemesi geliştirerek dünyayı tehdit edici olarak içselleştirmektedir. Duyguların kontrolünden sorumlu amigdalaya fazla yüklenildiği için amigdalanın hacmi artmaktadır. Bu nedenle bireyin yetişkinlikte dürtüsel dikkati artmakta, yüksek anksiyete ve depresyon davranışları

göstermektedir. Ho ve King (2021) erken dönem yaşanan psikososyal risklerin depresyonun en önemli belirleyicisi olduğunu ileri sürmektedirler. Çocukluktaki istismar ve ihmal gibi olumsuz yaşantıların depresyona nasıl yol açtığını anlamak için gelişimsel nörobilimin temel ilkelerini dikkate almak gerektiğini vurgulamaktadırlar. Gelişimin kritik dönemlerinde yaşanan olumsuzlukların depresyon dahil çeşitli zihin bozuklukların oluşmasında etken olduğunu ileri sürmektedirler.

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, davranışı anlama ve açıklamada bütüncül bir yaklaşımın önemini vurgulamaktır. Özellikle tipik olmayan davranışı anlama ve açıklamada genel yaklaşım ilgilenilen disipline bağlı kalmaktadır. Psikolojinin hangi alanı üzerinde çalışıldığı davranışa bakış açısını konusunda belirleyici olmaktadır. Klinik psikoloji alanında çalışılıyorsa davranışı anlama ve açıklama psikopatoloji bilimini temel almaktadır. Sosyal psikoloji aynı davranışı grubun ya da toplumun birey üzerindeki etkileri ile açıklamaktadır. Biraz daha ileri gidersek, kişiliği açıklamada, kişilik psikolojisi kuramının temel aldığı felsefi yaklaşıma göre bir kişilik tanımı ortaya çıkmaktadır. Örnekleri artırmak mümkündür.

Davranış bilimleri kavramının neleri çağrıştırdığı nasıl belirlenebilir? Gözlediğimiz bir davranış, tutum yalın bir öğrenme ile veya koşullanma ile ya da id-ego süperegö işleyişi ile açıklanabilir mi? Açıklanabildiği varsayılarak, sorunlu tutum ve davranışlar, bilişsel sorunlar ve duygusal sorunlar için tedavi yöntemleri geliştirilmiştir. Halihazırda pek çoğu geçerliğini sürdürmektedir. Ancak yaşamın erken dönemindeki yaşantıların niteliğinin gelecekteki yaşamı nasıl etkilediği son yıllardaki nörobiyolojik araştırmaların odağı haline gelmiştir. Makalenin önemli bir bölümü EDOY'un çocuğun tipik beyin gelişimini nasıl olumsuz etkilediğine ayrılmıştır. Bu açıklamaların makalenin davranışı değerlendirmede "bütüncül" yaklaşıma bir pencere açması amaçlanmıştır.

Erken dönem olumsuz yaşantıların (EDOY), gelişimin erken dönemlerinde beyin devrelerine olumsuz etkisini kanıtlayan çok sayıda araştırma vardır ve yukarıda verilenler seçilmiş örneklerdir. Hakamata ve diğerleri (2022), erken dönem olumsuz yaşantıların beyin ve endokrin sistem üzerindeki etkilerini alanda yapılan 27 araştırmayı meta-analizden geçirerek yayımlamışlardır. Meta analiz sonuçları, erken dönem olumsuz yaşantı öyküsü olan bireylerin psikososyal stresörlere karşı küntleşmiş kortizol yanıtı, artmış C-reaktif protein düzeyleriyle kendini gösteren düşük dereceli enflamasyon, duygusal olarak olumsuz uyaranlara karşı artmış amigdala yanıtı ve azalmış hipokampal gri madde hacmi olarak özetlenebilir. Göker (2002), 15 yıllık periyotta (1986 – 2001) erken dönemde ihmal ve istismara maruz kalmış çocuklarda stres ve nörobiyolojik sorunları araştırmıştır. İhmal ve istismarın kritik gelişim dönemlerinde kalıcı bilişsel ve nörobiyolojik sorunlara yatkınlık oluşturduğunu rapor etmiştir. Sonuç olarak; Özellikle normal dışı davranışları ve tutumları anlama ve açıklamada bütüncül bir anlayışın insan davranışını anlamada geçerli bir yaklaşım olabileceği düşünülmektedir.

Finansman. Bu çalışma herhangi bir kurum ya da kuruluş tarafından finansal olarak desteklenmemiştir.

Çıkar Çatışması Beyanı. Yazar bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve yayımlanmasıyla ilgili olarak herhangi bir çıkar çatışması potansiyeli beyan etmemiştir.

Etik Bildirim. Bu araştırmanın, etik kurul izni gerektirmeyen çalışmalar arasında yer aldığı yazarlar tarafından beyan edilmiştir. Çalışma, 1964 Helsinki Bildirgesi ve sonraki güncellemelerinde belirtilen etik ilkelere uygun olarak yürütülmüş, araştırma ve yayın etiğine riayet edilmiştir.

Katılım Onamı. Bu çalışma yalnızca mevcut literatürün derlenmesine dayandığından insan katılımcılar dâhil edilmemiştir.

Katkı Oranı Beyanı. Bu çalışma, her üç yazarın ortak katkılarıyla gerçekleştirilmiştir. Tüm aşamalarda yazarlar iş birliği içinde çalışmıştır.

KAYNAKÇA

- Akkoyun, F. (2001). *Geştalt terapi: Büyüme ve gelişme gücümüzün harekete geçişi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Aktepe, E. (2009). Çocukluk çağı cinsel istismarı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 95–119.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Austin, V. L., & Sciarra, D. T. (2010). *Children and adolescents with emotional and behavioral disorders*. Pearson Education.
- Burger, J. M. (2011). *Kişilik*. Kaknüs Yayınları.
- Conroy, P. (1986). *The prince of tides*. Houghton Mifflin.
- Eltokhi, A., Janmaat, I. E., Genedi, M., Haarman, B. C. M., & Sommer, I. E. C. (2020). Dysregulation of synaptic pruning as a possible link between intestinal microbiota dysbiosis and neuropsychiatric disorders. *Journal of Neuroscience Research*, 98, 1335–1369. <https://doi.org/10.1002/jnr.24616>
- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2002). *Psikoloji ve yaşam* (16. baskı). Allyn & Bacon.
- Gökler, I. (2002). Çocuk istismarı ve ihmali: Erken dönem stresin nörobiyolojik gelişime etkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 9(1), 47–57.
- Hakamata, Y., Suzuki, Y., Kobashikawa, H., & Hori, H. (2022). Neurobiology of early life adversity: A systematic review of meta-analyses towards an integrative account of its neurobiological trajectories to mental disorders. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 65, 100984. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2022.100984>
- Harris, T. A. (1973). *I'm OK—You're OK: A practical guide to transactional analysis*. Harper & Row.
- Hartl, E. M., Monnelly, E. P., & Elderkin, R. D. (1982). *Fiziksel yapı ve suçlu davranış: William H. Sheldon'ın suçlu gençlik çeşitleri kitabının otuz yıllık takibi*. Academic Press.
- Hill, W. F. (1980). *Learning: A survey of psychological interpretations* (3rd ed.). Methuen.
- Ho, T. C., & King, L. S. (2021). Mechanisms of neuroplasticity linking early adversity to depression: Developmental considerations. *Translational Psychiatry*, 11, 517. <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01639-6>
- Hull, C. L. (1952). *A behavior system: An introduction to behavior theory concerning the individual organism*. Yale University Press.
- Kretschmer, E. (2017). *Physique and Charakter*. Andesite Press.
- Malave, L., van Dijk, M. T., & Anacker, C. (2022). Early life adversity shapes neural circuit function during sensitive postnatal developmental periods. *Translational Psychiatry*, 12, 306. <https://doi.org/10.1038/s41398-022-02092-9>
- Sheldon, W. H. (1940). *The varieties of human physique*. Harper.
- Short, A. K., & Baram, T. Z. (2019). Early-life adversity and neurological disease: Age-old questions and novel answers. *Nature Reviews Neurology*, 15, 657–669. <https://doi.org/10.1038/s41582-019->

0256-0

Teicher, M. H., Samson, J. A., Anderson, C. M., & Ohashi, K. (2016). The effects of childhood maltreatment on brain structure, function, and connectivity. *Nature Reviews Neuroscience*, 17(10), 652–666. <https://doi.org/10.1038/nrn.2016.111>

Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). *Güvenlik birimlerine gelen veya getirilen çocuk istatistikleri*. <https://data.tuik.gov.tr>