

Karakter ve Değer Eğitimi: Mizaç

Santrock, J. W. (2011).Yaşam boyu gelişim (Çev. Ed. G. Yüksel), Nobel yayınları

Prof. Dr. Selahiddin Öğülmüş
Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi

Mizaç

- ▶ Çok fazla sinirlenir misiniz? Sizi kızdırmak ya da güldürmek çok fazla zaman alır mı? Doğumda bile bebeklerin farklı duygusal stilleri olduğu görülmektedir. Bir bebek çoğu zaman neşeli ve mutlu, diğer bir bebeğin çok sık ağladığını görülmektedir. Bu eğilimler, davranış stilleri, duygular ve karakteristik yön ile tepki vermedeki bireysel farklılıkları kapsayan **mizacı** yansıtmaktadır. Duygu ile ilişkisi bakımından, mizaç duygunun ne kadar hızlı gösterildiği, ne kadar güçlü olduğu, ne kadar sürdüğü ve sönmesinin ne kadar zaman aldığındaki bireysel farklılıkları yansıtmaktadır (Campos, 2009).

Mizaç: Tanımı

- Mizaç, biyolojik veya genetik bir temeli olduğu varsayılan, farklı durumlarda bireyin duygusal, dikkat ve motor tepkilerini belirleyen ve daha sonraki sosyal etkileşimlerde ve sosyal işlevsellikte rol oynayan bireysel özellikleri (individual characteristics) ifade eder

Mizacı Tanımlamak ve Sınıflandırmak

Kendinizin ya da bir arkadaşınızın mizacını nasıl tanımlarsınız? Araştırmacılar bireylerin mizacını farklı yollarda tanımlamış ve sınıflandırmışlardır.

1. *Chess ve Thomas'ın Sınıflandırması*: Psikiyatrist Alexander Chess ve Stelle Thomas (1977; 1991), mizacın üç temel türünü tanımlamışlardır:

- ▶ **Kolay çocuk**, genellikle pozitif duygu durumundadır, bebeklikte hızlıca düzenli alışkanlıklarını oluşturur ve yeni deneyimlere kolayca uyum sağlar.
- ▶ **Zor çocuk**, olumsuzca tepki verir ve sıklıkla ağlar, düzensiz günlük alışkanlıklarla ilgilenir ve değişimi kabul etmesi yavaştır.
- ▶ **Yavaş hareket eden çocuk**, düşük faaliyet düzeyine sahiptir, kısmen olumsuz ve düşük yoğunlukta duygu durum sergiler

2. Mizacı sınıflandırmanın bir diğer yönü, utangaç, bastırılmış, ürkek çocuk ile sosyal, dışa dönük, cesur çocuk arasındaki farklılıklara odaklanır.

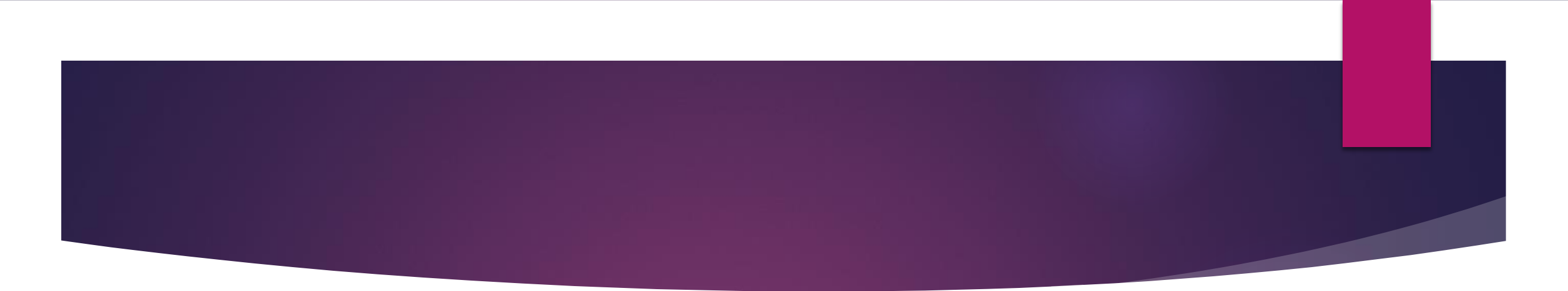
- ▶ Jerome Kagan (2002, 2008, 2010), yabancılardan (akranlar ya da yetişkinler) utanmayı, tanıdık olmayanlara karşı gösterilen engellenme olarak tanımlanan genel mizaç kategorisinin bir özelliği olarak ele alır.
- ▶ Engellenmiş çocuk 7 ile 9 ay civarından başlayarak tanıdık olmayan pek çok duruma karşı öncelikle kaçınma, sıkıntı ya da bastırılmış heyecan şeklinde tepkiler verir

- *Kagan* engellenmenin bebeklikten ilk çocukluk dönemine kadar önemli düzeyde değişmezlik gösterdiğini bulmuştur. Bir çalışma, yürümeye yeni başlayan çocukları aşırı derecede inhibe olmuş, aşırı derecede inhibe olmamış ve orta derecedeki grup olarak sınıflamıştır (Pfeifer ve diğerleri, 2002). Takip eden 4 ve 7 yaş döneminde değerlendirmeler yapılmıştır. Önemli sayıdaki inhibe olmuş çocuğun 7 yaşında orta derecedeki gruba geçmesine karşın, inhibisyon ve inhibisyon eksikliğinin sürekliliği gösterilmiştir

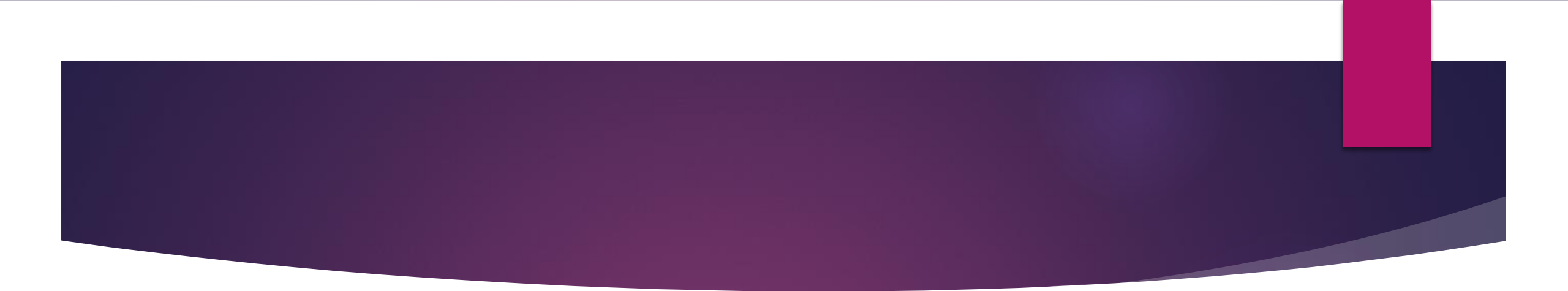
Rothbard ve Bates'in Sınıflandırması

3. Mary Rothbard ve John Bates, mizaç yapısını karakterize etmek için buldukları özellikleri en iyi temsil eden üç kapsamlı boyut ileri sürmüşlerdir. Dışadönüklük/Coşku, Olumsuz duygusallık ve çaba harcayarak kontrol (öz düzenleme):

- ▶ *Dışadönüklük*, “olumlu” beklenti, dürtüsellik, aktivite düzeyi ve duyum arayışını” içerir (Rothbard, 2004, s. 495). Kagan’ın engellenmemiş çocukları bu kategoriye uymaktadır.
- ▶ *Olumsuz duygusallık*, “korku, engellenme, üzüntü ve rahatsızlığı” içerir. Bu çocuklar kolayca sıkıntı yaşarlar; endişelenebilir ve sıklıkla ağlayabilirler. Kagan’ın engellenmiş çocukları bu kategoriye uymaktadır.
- ▶ *Çaba harcayarak kontrol (öz-düzenleme)*, “dikkatte odaklanma ve kayma, engeli oluşturan kontrol, algısal duyarlılık ve düşük şiddetli memnuniyeti” içerir (Rothbard, 2004, s. 495). Çaba harcayarak kontrolü yüksek olan bebekler, aşırı uyarılmışlıktan kendilerini uzak tutma becerisi gösterirler ve kendilerini sakinleştirme adına stratejileri vardır. Aksine, çaba harcayarak kontrolü düşük olan çocuklar uyarılmışlıklarını kontrol etme becerisinden çoğunlukla yoksundur; kolayca ajite olurlar ve aşırı derecede duygusaldırlar.

- 
- ▶ Rothbard'a (2004, s. 497) göre “mizaçla ilgili ilk teorik temeller, olumlu ve olumsuz duygularımız ya da uyarılmışlık düzeyi gibi eğilimlerimiz tarafından yönlendirilen eylemlerimizle birlikte yaptığımız davranışlarımıza vurgu yapar”. Ancak çaba harcayarak kontrol konusunda yapılan son vurgu, bireylerin stresli durumlara karşı daha bilişsel ve daha esnek bir yaklaşım gösterebileceğini savunur

- ▶ Chess ve Thomas'ın ve Rothbart ve Bates'in yaptığı mizaç sınıflamalarındaki önemli bir nokta, çocukların “zor” ya da “olumsuz duygulanım” gibi sadece tek bir mizaç boyutu altında toplanmaması gerektiğidir.
- ▶ Çocukların mizacını sınıflama eğilimindeki en önemli strateji, mizacın çok boyuttan oluştuğunu düşünmektir (Bartel, 2008). Örneğin bir çocuk dışadönük olabilir, düşük düzeyde duygusal olumsuzluk gösterebilir ve iyi bir öz-düzenlemeye sahip olabilir. Bir başka çocuk içedönük olabilir, düşük düzeyde duygusal olumsuzluk gösterebilir ve düşük düzeyde öz-düzenlemeye sahip olabilir

- 
- ▶ Çaba harcayarak kontrol gibi mizaç yeteneklerinin gelişimi, bireysel farklılıkların ortaya çıkmasını sağlar (Bates, 2008). Örneğin beynin ön frontal lobunun olgunlaşması herhangi bir çocuğun çaba harcayarak kontrolü geliştirmeye olan dikkatini ve bu kontrolü kazanımını ortaya çıkarmak zorunda olmasına rağmen, bazı çocuklar çaba harcayarak kontrol gösterirken bazıları göstermez. Mizacın ne olduğunun temelini oluşturan da çocuklardaki bu bireysel farklılıklardır (Bates, 2008).

Biyolojik Temeller ve Deneyim

- Bir çocuk belli bir mizacı nasıl kazanır? Kagan (2002, 2008, 2010), çocukların belli bir mizaç tarzı kazanmalarını etkileyen bir fizyolojiyi miras olarak aldıklarını savunur. Ancak deneyim yoluyla mizaçlarını bir dereceye kadar değiştirmeyi öğrenebilirler. Örneğin çocuklar korkulu ve engellenmiş olmalarını etkileyen bir fizyolojiyi miras almış olabilir, ama korkularını ve engellenmişliği azaltmayı bir dereceye kadar öğrenebilir.

- ▶ **Biyolojik etkiler:** Fizyolojik özellikler farklı mizaçlarla ilişkilidir (Nigg ve diğeri, 2010; Rothbart ve Bates, 2006; Schmidt ve Jetfa, 2009). Özellikle, engellenmiş mizaç, yüksek ve sabit kalp atışını, yüksek düzeyde kortizol hormonunu ve beynin sağ frontal lobundaki yüksek aktiviteyi içeren eşsiz (unique) fizyolojik örüntü ile ilişkilidir (Kagan 2008, 2010). Bu örüntü, beynin yapısından biri olan ve korku ve engellenme üzerinde önemli rolü bulunan amigdalanın uyarılabilirliği ile bağlantılı olabilir.

- ▶ Mizacın biyolojik temelleri üzerinde kalıtımın rolü nedir? İkizlerle ve evlat edinilenlerle yapılan çalışmalar, bir grup insan içerisinde, mizaç bakımından oluşan farklılıklar üzerinde kalıtımın belirleyici bir etkisinin olduğunu ortaya koymuştur (Bush ve Goldsmith, 2007; Goldsmith, 2011).
- ▶ Çağdaş bakış açısına göre mizaç, biyolojik temellidir ama davranışın gelişen bir yönüdür. Çocuğun kişiliğini tanımlayan kendilik algıları ve davranışsal tercihler ağı içinde biraraya gelmiş deneyimleri ile gelişir (Thompson ve Goodin, 2007).

- ▶ **Cinsiyet, Kültür ve Mizaç:** Cinsiyet, mizacın yapısını etkileyen bağlamı Őekillendiren önemli bir faktör olabilir (Blakemore, Berenbaum ve Liben, 2009). Anne babalar, bebeğin erkek ya da kız olup olmadığına bağlı olarak bebeğin mizacına farklı tepkiler verebilir. Örneğin bir çalışmada, anneler huzursuzluktan dolayı ağlayan erkek çocuklarına kıyasla, aynı nedenden dolayı ağlayan kızlara karşı daha duyarlı olmuştur (Crockenberg, 1986).

- ▶ Bebeğin mizacına gösterilen tepki kısmen kültüre bağlı olarak da değişebilir (Gartstein ve ark, 2009; Kagan, 2010). Örneğin Çin'de görülen davranışsal engellenme, kuzey Amerika'ya oranla daha yüksek değerdedir ve araştırmacılar Çinli çocukların Kanadalı bebeklerden daha fazla engellenmiş olduklarını bulmuşlardır (Chen ve diğerleri, 1998). Mizaçtaki kültürel farklılıklar anne babaların tavırları ve davranışları ile bağlantılı bulunmuştur. Engellenmiş iki yaşındaki Kanadalı bebeklerin anneleri, bebeklerinin engellenmiş mizaçlarına karşı daha az kabul edici olmuş; Çinli anneler ise daha çok kabul edici olmuştur.
- ▶ Özetle; bebeğin çevresindeki pek çok durum, mizaç özelliklerinin direncini artırabilir veya azaltabilir (Bates ve Pettit, 2007). Bu ilişki hakkında düşünmenin bir yolu, uyum iyiliği kavramını uygulamaktır.

Uyum İyiliği ve Anababalık

- Uyum iyiliği, çocuğun mizacı ile çocuğun başa çıkması gereken çevresel talepler arasındaki uyum anlamına gelir (Thompson, Meyer ve Jochem, 2008). Yürümeye yeni başlayan iki ocuk düşünelim: Jason uzun bir zaman periyodu boyunca oturan, aktif bir çocuktur. Jack ise düzenli bir şekilde aniden yeni durumlara itilen, yavaş harekete geçen bir çocuktur. Her ikisi de kendi mizaçları ve çevresel talepler arasındaki uyum eksikliğiyle yüzyüze gelir. Uyum eksikliği, uyum problemlerini yaratabilir (Rothbart ve Bates, 2006).

- En azından modern Batı toplumlarında bazı mizaç özellikleri diğer toplumlardan daha fazla anne babalık mücadelesi ortaya koyar. Çocuklar sıkıntıya olan eğilimlerini sık ağlama ve huzursuzlukla birlikte sergilediği zaman, anne babaları çocuklarının sıkıntısını reddeden ya da çocuğun “uslu durması” için onu zorlamaya çalışan bir tepki verebilir. Buna rağmen bir araştırmada, sıkıntıya eğilimli bebeklerin annelerine yapılan ekstra desteğin ve eğitimin anne bebek etkileşiminin kalitesini geliştirdiği görülmüştür (van den Boom, 1989). Bu eğitim annelerin çocuğa dair taleplerini değiştirmeye yardımcı olmuş, çocuk ve çevre arasındaki uyumu geliştirmiştir.