

ÖZEL BİLİMSEV İLK ve ORTAOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMA ve REHBERLİK BÜLTENİ
2023-2024
1. SAYI

İlk bültenimizin konusu olarak “**kişilik nasıl oluşur?**” sorusunu ele aldık. Çünkü hemen her ebeveynin istediği mutlu ve başarılı çocuk fenomeninin altında kişiliğin yapı taşları yer almaktadır. Bu nedenle bu seneki ilk sayımızda nöro-psikolojik bir perspektiften kişilik nasıl oluşur konusunu aktarmak istedik.

Keyifli okumalar dileriz.

Kişilik stabil olmayan yani durumdan duruma uyum gösterebilen ancak büyük ölçüde tutarlı bir yapıdır. Kişilik kendimizle ve çevremizle olan ilişkimizde ortaya çıkan özelliklerimizin içinde bulunduğu bir kap gibi düşünülebilir. Bir bebek dünyaya gelmeden önce kişiliğini oluşturacak temel bileşenler büyük ölçüde belirlenmiştir denebilir. Kişilik konusundaki araştırmalar kuşaklar arası aktarımla gelen özelliklerin, travmatik olayların bıraktığı tahribatların ve bu tahribatlarla başa çıkmaya dair bilinçli ya da bilinç dışı olarak ortaya konan başa çıkma becerilerinin kişiliğin temelini oluşturduğuna işaret etmektedir.



Anne rahmine düştüğü andan itibaren her canlı hayatta kalma mücadelesi verir ve bu doğal bir program neticesinde ortaya konur. Her insan yavrusu hayatta kalmak için bazı sosyo-duygusal ihtiyaçlara sahiptir. Bunlar: **fark edilmek, temas edilmek, onaylanmak (kabul edilmek), kontrol etmek, güçlü olmak, ait olmak ve güvende hissetmektir.**

Gebelik sürecinde annenin kendini rahat, huzurlu ve güvende hissetmesi onunla simbiyotik ilişki içinde olan bebeğin de kendini güvende ve huzurlu hissetmesini kolaylaştırır. Araştırmalar gebelikte yaşanan yoğun stresin, zorlayıcı yaşam olaylarına maruz kalan annenin yaşadığı duygusal zorlanmanın plasenta aracılığıyla bebeğe geçtiğini ortaya koymaktadır. Bu durum henüz stresini ne yapacağını bilemeyen ve anneye bağımlı olan fetüsün doğum öncesi süreçte stresle yüklenmesine neden olabilir. Otonom sinir sistemi sürekli olarak tehdit sezen fetüs, ya çaresizliği öğrenir ya da yüksek uyarılmışlık düzeyinde sürekli hareket ederek savaşıma devam eder. Neye yöneleceğine ise genetik faktörlerle birlikte deneyimlerin (olumlu, olumsuz yaşam olayları, çevresel ve kültürel koşullar) genetik üzerindeki etkilerinden meydana gelen **epigenetik** (genetik ve nöropsikolojik olarak aktarılanlar) değişkenler belirler.

Yeni doğan bir bebek, yaşamın ilk aylarında çok ağlıyor, uyuma güçlükleri çekiyor, yalnız kalamıyor ve hemen her

durumda mızıldanıyorsa büyük ihtimalle yüksek bir *stres yani uyarılmışlık seviyesiyle* dünyaya gelmiştir. Bu bebekler genellikle **savaş-kaç** modunun **savaşma alanına** daha yakındır. Kendine dokundurtmuyor, ilişki kurma girişimleri karşısında geri çekilip ağlama tepkisi gösteriyorsa **kaçınma alanına** daha yakındır denebilir. Bazı bebekler ise çok zayıf tepkilerle, adeta kapalı bir kutu gibi dünyaya gelirler. Bunlar sakın bebeklermiş gibi görünse de gerçekte hissiz ve tepkisizdirler. Kendi dünyalarında yaşıyormuş gibi bir izlenim bırakırlar. Bu bebekler ise epigenetik programlarının etkisiyle yaşadıkları yoğun stres nedeniyle **donma haline** geçen bebeklerdir. Gerek savaş-kaç gerekse donup kalma modunda dünyaya gelen bebekler genellikle **“zorlayıcı mizaca sahip”** bebekler olarak etiketlenirler. Bu bebeklerle temasa geçmek, onların ihtiyaç duyduğu o şefkatli bakımı sağlamak düşük stres düzeyiyle dünyaya gelen bebeklere bakmaktan daha zordur. Hele ki bakım verenler ebeveynlik stresine ek başka stresler yaşamaya devam ediyorsa daha da zordur. Stres düzeyi yüksek bakım verenler bebekle **uyumlanıp** onun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını okumakta zorlanabilirler. Kendi korku, kaygı, heyecan, öfke, çaresizlik gibi duygularını fark edip düzenleyemeyen bakım verenler bebeğin duygularını fark edip düzenlemesine yardımcı olmakta da zorlanır. Böyle bir ortamda bebeğin ihtiyaç duyduğu o güvenli temas ilişkisi kurulamaz ve bilinç dışı bir eylem olarak bebek hayatta kalmak için diğer duygusal kanallara yönelir. Sağlıklı bakım veren-bebek ilişkisinde bakım veren kendi yargılarıyla çocuğuna yönelmek yerine onun ihtiyaçlarına ilişkin sinyallerini anlamaya yönelir. Acıkmamış bir bebeği zorla beslemeye ya da bebeğin yemekte zorlandığı yiyecekleri zorla yedirmeye çalışmaz. Sıcaktan bunalmış bir bebeği üşüyordur düşüncesiyle örtmez, temas ihtiyacı olan bebeğine “bebekler ayrı odada

uyumalıdır. Kucağa çok alınan bebek kucak arsız olur.” gibi doktrinleri kesin doğruymuş gibi uygulamaya çalışmaz. Bebeğin gerçeği neyse ona odaklanır ve onunla uyumlanır. Böylece bebek hayatta kalacağına dair güven duygusunu geliştirmeye başlar.

Bakım vereniyle güvenli temas ilişkisi kuramayan çocuklar gelişimlerinin erken dönemlerinden itibaren diğer duygusal kanallara yönelirler. Özellikle duygusal olarak ihmal edilen çocuklar **güven ve aidiyet** duygusunu doyuramadığı için güç ve kontrol kanalına yönelir ve ancak diğerleri üzerinde güç ve kontrol uygulayarak hayatta kalabileceğine dair bir inanç geliştirir.

Sadece bakım verenlerini memnun ettikleri zaman fark edilen ya da **onay alan** çocuklar başta bakım verenleri olmak üzere diğer insanları memnun ettiklerinde hayatta kalacaklarına inanır ve bu durum gelecekte memnun edicilik şemasının oluşmasına zemin hazırlar. Hataları nedeniyle cezalandırılan, özellikle de sevgi ve ilgiden mahrum bırakılan çocuklar eylemlerini cezadan kaçmak için programlamaya yönelir. Ne yaparsa yapsın bakım verenlerinden ihtiyaç duyduğu onayı alamayan çocuklar çaresizlikle birlikte değersizlik inancını içselleştirirler.



Yaşamın ilk altı yılında deneyimlenen ilişkiler kişiliğin oluşmasında epigenetik faktörler kadar etkili rol oynar. On iki yaşına kadar geçen altı yılda ise ilk yıllarda temellenen inançların sağlaması yapılır. Buradaki temel belirleyici hayatta kalmak için “insanlara güvenebilirsin” ya da “insanlara güvenemezsin” inançlarından birine yönelmektir. İnsanlara güvenemezsin inancına sahip kişiler yukarıda aktarıldığı üzere kendilerini koruyabilmek ve hayatta kalabilmek için güç kullanmaya, çevrelerindeki insanları idare etmeye ya da onları bir şekilde kontrol etmeye yönelirler. Kendilerini değersiz, önemsiz ve yetersiz hissettikleri kadar diğer insanları da ya kendileri gibi görür ya da kendilerinden üstün görme eğilimi gösterirler. Yapılan araştırmalar insanların yaklaşık %70’inin kendini yetersiz, değersiz ve önemsiz gördüğü yönündedir.



Kişilik konusu yıllardır psikoloji biliminin çalışma konuları arasında yer almış; klinikten endüstriye, kişiler arası ilişkilerden adli bilimlere, bağımlılık çalışmalarından toplum mühendisliğine kadar pek çok alanda araştırma konusu olmuştur. Günümüzde hala kullanılan Myers-Birggs 16 faktör kişilik modeline göre:

İçe dönük/ dışa dönük,

duyumsayan/ sezgisel,

düşünen/hisseden,

yargılayan/kavrayan

kategorilerinin çeşitli kombinasyonları ana kişilik hatlarını belirlemektedir. Buna göre bir kişi **içe dönük, sezgisel, hisseden ve kavrayan** kombinasyonunda olabileceği gibi başka bir kişi **dışa dönük, duyumsayan, hisseden ve yargılayan** olabilir. Örneğin **dışa dönük, sezgisel, düşünen ve kavrayan kişilik tipine** giren kişiler dünya genelinin %3'lük kesimini oluşturmaktadır. Bu tür kişiler yenilikçi, yaratıcı, ilişkilere açık, kurallardan hoşlanmayan çevresinde olup biteni araştırmaktan hoşlanan ve farklı olasılıkları deneme konusunda istekli kişilerdir. Bu tür kişiler klasik eğitim ortamlarında zorlanan, standart akademik beklentileri karşılama, okulda kurallara uyma konusunda sorunlar yaşayabilen ama arkadaş gruplarında aranan kişiler olurlar. Yeni bir ürün aldıklarında kullanma kılavuzu okumak yerine deneyimleyerek nasıl çalıştığını anlamaya yönelirler. Yaratıcı ve dışa dönük oldukları için genellikle pazarlama, girişimcilik, eğlence gibi sektörlerde çalışma eğilimi gösterirler. Hukuk, tıp, muhasebe gibi meslekler bu tür kişiler için sıkıcı olabilir ve daha kısa sürede tükenmişlik yaşamalarına neden olabilir.

Buna karşın **içe dönük, duyumsayan, düşünen ve yargılayan** kişiler genel popülasyonun % 9'unu oluşturur. Bu kişiler kurallar ve değerlere bağlıdır. Karar verme mekanizması güçlüdür, araştırmacıdır ve yargılama eğilimleri nedeniyle zaman zaman kendilerine ve çevrelerine karşı katı, yargılayıcı, cezalandırıcı bir yaklaşım sergileyebilirler. Bu kişiler zaman yönetimi konusunda hassas, otoriteye bağlı ya da bağımlı olabilir. Hukuk, finans ya da teknik

uygulamalara dayalı meslekler bu kişilik tipine daha uygun meslekler arasında gösterilmektedir.

Kişiliğin gelişimi beyin gelişimiyle paralellik göstermektedir. Beynin mantıksal akıl yürütme, duyguları düzenleme, neden-sonuç ilişkisi kurma alanında etkin işlev gösteren **prefrontal korteks** bölümü yaklaşık 20-25 yaşları arasında ideal kalınlığına ulaşır. Kişilik de genellikle yirmili yaşlarda tutarlı hale gelir. Dolayısıyla kişilikle ilgili ölçümler için ideal olan yirmili yaş ve sonrasıdır. Bununla birlikte beyin de kişilik de deneyimlerle şekillenmeye devam eder. Yani bir kişi kişiliği ile ilgili geliştirmek ya da değiştirmek istediği yönleri deneyimleri aracılığıyla yeniden işleyebilir.

Çocuk ve gençler söz konusu olduğunda deneyim ve eğitim çok daha fazla önem taşımaktadır.

- Çocuğun yapıcı, onarıcı, destekleyici bir ortamda büyümesi; var olduğu için kabul görmesi, kendi içinde gelişiminin desteklenmesi,
- Mükemmeliyetçi beklentilerden arınmış olarak mevcut yeterliliklerinin geliştirilmesi ve kişiliğine yönelik örseleyici yaklaşımlardan (tembelsin, terbiyesizsin, akılsızsin, bunu yapamazsın) kaçınılması,
- Davranışa yönelik “biraz daha tekrar edersen bunun üstesinden gelebilirsin”, “toplumsal kurallara uyma konusunda daha dikkatli olabilirsin.” gibi yapıcı geri bildirimlerin verilmesi kişilik gelişimini olumlu olarak etkiler.



Evinde, bakım verenlerinin ve aile bireylerinin yanında kendini güvende hisseden, yargılanmayacağını bilen çocuk kendi potansiyellerini ortaya koyma konusunda daha istekli ve cesaretli davranır. Bu nedenle, çocuğun kişilik gelişimi için ebeveynlerin kendi kişilik tipini bilmesi; kendi kaygılarını, korkularını fark etmesi, beklentilerini tanımlaması ve yargılarından arınmış bir şekilde çocuğuyla ilişki kurması önemlidir.

Ebeveyn olarak kendi kişilik tipinizi öğrenmek için aşağıda yer alan bağlantıyı açabilirsiniz:

<https://www.16personalities.com/tr>

Bununla birlikte kendinize şu soruları sormanızda yarar vardır:

1. Çocuğumla ilgili beni kaygılandıran konular neler?
2. Çocuğumun hangi davranışları beni öfkeliyor, hangi davranışları korkutuyor?
3. Çocuğumla ilgili beklentilerim onun mevcut gerçekliğiyle ne kadar ilişkili?
4. Çocuğumla ilgili beklentilerim benim ihtiyaçlarımla, isteklerimle ne kadar ilişkili?

5. Çocukken ebeveynlerimin benden bekledikleriyle ben şu an çocuğum / çocuklarımdan beklediklerim arasında ne gibi benzerlikler var?
6. Çocuğumun nasıl biri olmasını istiyorum? Şu an bunun için ne yapıyorum? Şu an yaptıklarım çocuğumu nasıl etkiliyor?
7. Benim insanlarla olan ilişkimle çocuğumun insanlarla olan ilişkisi arasında ne gibi benzerlikler ve farklar var?
8. Çocuğumu olduğu haliyle kabul edebiliyor muyum yoksa beklentime uydurmaya mı çalışıyorum?
9. Hangi özelliğimi (lerimi) değiştirsem çocuğumla olan ilişkim olumlu etkilenir?
10. Kendimi olduğum halimle kabul ediyormuyum? Kendimi şu halimle yeterli ve değerli görüyor muyum?
11. Çocuğumu olduğu haliyle kabul edebiliyor muyum yoksa beklentime uydurmaya mı çalışıyorum?
12. Hangi özelliğimi (lerimi) değiştirsem çocuğumla olan ilişkim olumlu etkilenir?
13. Kendimi olduğum halimle kabul ediyormuyum? Kendimi şu halimle yeterli ve değerli görüyor muyum?

Elbette sorular çoğaltılabilir ancak ebeveyn olarak yapılacak her hareket çocuğu pozitif olarak desteklemeye,



geliştirmeye yönelik olmalıdır. Ebeveyn-çocuk arasındaki bağlar zedelenmiş olsa dahi pozitif girişimlerle onarılabilir. Kişiliği olumlu olarak destekleyecek onarım çocukluk ve gençliğin her döneminde mümkündür.

Özetleyecek olursak kişilik, yirmili yaşlarda tutarlılık kazanan, ancak her daim gelişime ve değişime açık olan bir yapıdır.

Bu yapıyı belirleyen başlıca faktörler:

- Genetik ve epigenetik aktarımlar (kuşaklararası travmalar dahil),
- Gebelik süresince fetüsün maruz kaldığı stres ve çevresel faktörler,
- Doğum sonrası ilk altı yıl bağlanma ve ayrışma ile ilgili deneyimler,
- On iki yaşına kadar geçen süreçteki ilişkisel deneyimler ve yaşam olayları.
- Bu yaşam olayları karşısında geliştirilen hayatta kalma stratejileridir.

Bu konuda daha fazla okuma yapmak isterseniz:

<https://developingchild.harvard.edu/>

<https://www.verywellmind.com/personality-development-2795425#:~:text=Personality%20development%20refers%20to%20the%20process%20by%20which%20the%20organized,were%20parented%2C%20and%20societal%20variables.>