

UTANGAÇLIK DOĞUŞTAN MIDİR?

Jules ASHER

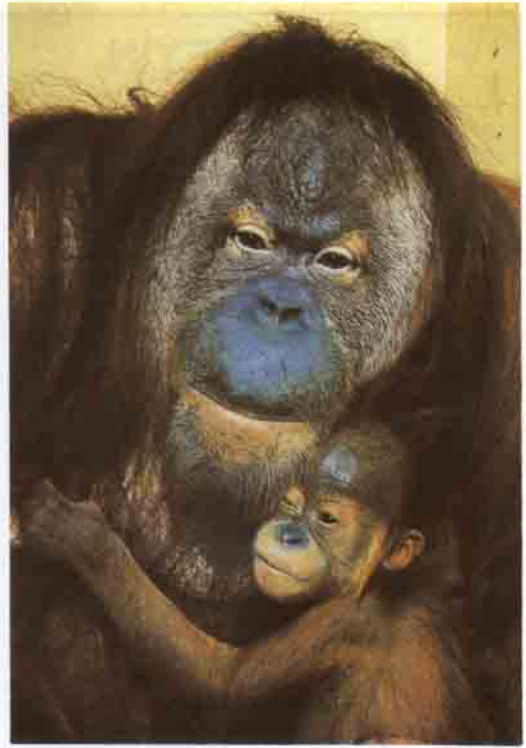
Sıkılgan, ürkek çocuklara hepimiz rastlamışızdır. Sık sık annelerine sanlıp, yabancıları oldukları odalara girmekten çekinirler. Yabancılarla karşılaştıklarında, önce hareket-sizlik pozisyonuna girip, sonra sessizce bakışlarını karşıdakine dikerler. Yeni çevrelere alışana dek belirgin bir tedirginlik içindedirler. Annesi, çocuğu böylesine ürkek olduğu için "Ne yapalım, yaradılışı böyle" diyecektir.

Ebeveynlerin çeşitli açıklamalarına rağmen, psikologlar bu gibi mizaç özelliklerinin doğuştan geldiği görüşüne karşı çıkıyorlar ve mizacın oluşumunda gelişimin erken dönemlerindeki eğitimin etkilerini vurguluyorlar. Öte yandan, bugün yeni araştırmalarda, aşırı utangaçlık gibi birçok kişilik özelliğinin doğuştan geldiği savunuluyor. Yani birtakım davranışların, bazı insanların temel mizacının bir parçası olduğu görüşü yaygınlaşıyor. Harvard Üniversitesi'nden psikolog Jerome Kagan, insan yavrusunun gelişimi üzerinde yaptığı uzun dönemli araştırmalardan bu sonucu çıkarmış. Psikolog Stephen Suomi de aynı sonucu maymunlar üzerinde gözlemiş. Kagan'ın "aşırı tutuk" çocukları ile Suomi'nin "ürkek-sinirli" maymunları, yabancıları oldukları yeni ortamlara konulduklarında benzer şekillerde davranmakta. Ölçümlenen fizyolojik tepkileri de aynı.

Kagan, 25 sene önce, çocuğun gelişimi üzerine kendi adıyla anılan bir araştırma yapmış. Vardığı sonuç, 2-3 yaş ile 20 yaş arasındaki süre içinde, çocuklardaki bağımlılık, saldırganlık, başatlık gibi kişilik özelliklerinin zamanla değişebildiği yönünde. Değişmeyen tek özelliği ise Kagan, önce "pasiflik", sonra "davranışsal tutukluk" adını vermiş.

Çekingen çocuklar, yetişkinlerde de olduğu gibi, hafif ölçüde strese karşı kalp atışlarının hızlanması ile tepki göstermekte. O zamanlar psikolojide "davranışçılık" akımı popüler olduğundan, bu eğilim, "ebeveynlerin şekillendirdiği kazanılmış ürkeklik" olarak açıklanmış. 1970'lerde, çocuklarda kültürlerarası mizaç farklılıkları üzerine yeni veriler toplanmasıyla birlikte, mizacı etkileyen doğuştan gelen unsurlar ağırlık kazanmış. 1979'da Kagan'ın araştırması için nüfustan seçilen, en çekingen % 10 ve en dışa dönük % 10 çocuk grubu örnekleme katılmış. Yabancıları oldukları ortama konulduklarında, 1.5-2.0 yaşlarındaki denek çocukların kalp atış hızları ve diğer fizyolojik stres göstergeleri ölçülmüş. Araştırma şimdi altıncı yılında. Başlangıçta 2 yaşlarında olan çocukların hafif strese karşı gösterdikleri şiddetli utangaçlık tepkilerinde bugün, yani 4 sene sonra da hemen hiçbir değişiklik yok.

Stres karşısında beliren şiddetli fiziksel tepkiler (göz merceğinin genişlemesi, hızlı kalp atışı, tükrükte yüksek kortizon düzeyi) zamanla değişmemekte. Bu çalışmalarda 21 aylık bir bebeğin 6 yaşına gelince göstereceği tepkiyi önceden kestirmek mümkün.



Yeni, yabancı bir çevre ile karşılaştığında ürkek maymun annesine sarılır...

Laboratuvarda, en dışa dönük % 10'luk grup, ilk dakika içinde konuşmaya başlarken, en utangaç % 10'luk gruptaki çocuklar bir yorum yapmak için 20 dakikaya kadar suskun beklemekte. Kagan, bu duruma "sahne korkusu" adını veriyor. Vücut duruşu ve ses tonuyla açıkça gergin bir halde görülen en utangaç çocuklar, el becerisi ya da zihin beceresi gerektiren işlerde de diğer gruba göre çok daha başarısız kalmış.

Annelerinin ifadelerine dayanarak Kagan, utangaç çocukların daha sık kabız olduklarını ve daha kolay sıkıntıya kapıldıklarını belirtiyor.

Gözlemlenen her 4 maymundan biri ürkek. Kardeş ve yarım kankardeş maymunlar strese karşı, ilgisiz maymunlara göre birbirine yakın tepki göstermekte.

Psikolog Harry Harlow, 1960'larda yavru maymunların, annelerinden koparılmalarna karşın gösterdikleri tepkiler üzerine bugün psikoloji biliminde klasikleşmiş, kendi adıyla anılan bir araştırma yapmış. Harlow, anneden ayrı yere konulmanın bazı yavru maymunlarda şiddetli depresyon yaratırken, diğerlerinin hemen hiç etkilenmediğini gözlemiş. Harlow "depresyona-eğilimli maymunlar" adını verdiği bu gruba, daha sonra "ürkek-sinirli" olarak nitelemiş ve fizyolojik ve davranışsal niteliklerinin Kagan'ın ürkek çocuklarına çok benzediğini bulmuş.

Hayatın birinci ayında, ürkek maymunlar yeni bir çevreye konulmanın yarattığı stresi, etraflarında isteksizlikle göstermekte. Ayrıca motor-refleks gelişimleri geri, adele



Ve çok utangaç çocuk da aynısını yapar.

UTANGAÇLIĞA KARŞI ZAFER KAZANANLAR

Utangaçlık çok sık rastlanılan bir durumdur. Araştırmalar, ABD'de halkın % 80'inin yaşamları boyunca en az bir olayda utangaçlık duyduklarını % 40'ının ise sürekli utangaç olduklarını ortaya koymakta. Bu kişilere, problemlerinin üstesinden gelmede gevşeme teknikleri yoluyla yardımcı olunabilir.

Utangaçlık başarıya mutlaka engel değildir. Bazı utangaçlar, düşük düzeyde, kendilerini ortaya koymayan işlerde çalışmayı tercih ederken diğerleri alanlarında üne kavuşabilirler. T. S. Eliot, Franz Kafka gibi kişiler çocukluktan beri utangaçtılar.

Bazı utangaç insanlardan da gerçek profesyoneller çıkabilmekte. Utangaç dışa dönükler adı verilen bu gruba örnek: Johnny Carson, Carol Burnett, Barbara Walters ve Michael Jackson. Sonuç olarak, bazı utangaç insanlar taşıdıktan genetik dezavantaja rağmen başarıya ulaşabilmekte.

güçleri zayıf kalmakta. Parmaklar kenetlenmekte, ağızda ızdırıp ifadesi ve diğer endişe belirtileri de görülmekte. Maymunlar için ileri gençlik dönemi olan 4-5 yaşlarında, doğuştan sinirli-ürkek maymunlar, strese karşı anormal tepki göstermeye devam etmekte, fakat, bu düzeyde hiperaktif (aşırı hareketli, yerinde duramayan) bir mizaca girmektedir. Yetkinlikte ise, stres karşısında, yine bebeklikteki depresyon mizacını takınmaktalar.

Bütün bu sonuçlar, doğuştan böyle bir mizacı taşıyan insanlar için ne anlam taşıyor? Kaderleri, korkak çocuk, hiperaktif delikanlı, depresif yetişkin mi olmaktadır? Cevap: Pek değil. Bu kişiler, "gevşeme teknikleri" denilen yöntemlerden yararlanabilir. Bunlar arasında Progresif Gevşeme, Biofeedback (biyolojik geri bildirim) transendental meditasyon, Yoga ve diğerleri de sayılabilir.

Utangaçlığa karşı savaşta psikiyatri cephesindeki durum şimdilik pek iç açıcı değil. Psikoterapi gibi davranışçı tekniklerin tek başına yararları çok kısıtlı. Ülkemizde ve dünyada bugün psikotrop ilaç kullanımının oldukça yaygın olduğu biliniyor. Bugün anksiyeteye karşı kullanılan en yaygın ilaç grubu olan benzodiyazepin türevleri ile ABD'de son yapılan bir araştırmaya göre, insan ilişkilerini düzeltmede hiçbir gelişme sağlanamadığı saptanmış. Semptomların ortaya çıkmasını önleme ya da bastırma dışında hiçbir yararları yok. Depresyona karşı en yaygın kullanılan trisiklik antidepressanlar ise, kısmen düzelmeye sağlamakla birlikte, kullanan kişi, oldukça rahatsız edici yan tesirlerine de katlanmak zorunda. Bu du-

rum yukarıdaki her iki ilaç türü için de geçerli. Üstelik uzun dönemli kullanımlarda yan tesirler de şiddetlenmekte.

**PSYCHOLOGY TODAY'den derleyen:
MURAT ÖZKUL**



Güzel gençler doğanın rastlantısıdır; ama güzel ihtiyarlar, ihtiyarlamasını bilen sanat eserleridir.

W. XINCHELL