

## **KAYGI**

Kaygı insanoğlunun sahip olduğu temel duygulardan biri olarak kabul edilmektedir. Normal düzeydeki kaygı bireyin doğduğu andan itibaren başlamaktadır. Ölüm, yaşlılık, hastalık, doğal afet, sınanma, yeni bir düzene geçiş yapma, ihtiyaç duyulan ve ulaşılmak istenen ama ulaşılamayan hedefler olduğunda kaygının olması normal olarak kabul edilmektedir. Normal kaygı düzeyinin kişinin kendisini geliştirmesine, başarılı olabilmek için daha etkin bir biçimde çalışmasına ve kendi varlığını sürdürmesine engel olabilecek tehlikeli konularda onu uyararak gerekli önlemleri almasına, daha yaratıcı ve üretici olmasına yol açtığı, belli bir düzeye kadar performansı arttırdığı ve bireyi güdülediği ileri sürülmektedir.

## **SOSYAL KAYGI**

DSM-V-TR'e göre sosyal fobi; kişi sosyal ortamlarda ya da performans gerektiren durumlarda tanımadığı insanların önünde aşağılanma duygusu yaşayacağını düşündüğünden dolayı korku duymaya başlar ve bu korku kişinin toplumdan dışlanacağı duygusunu taşımasına sebep olur. Kişi bu korkusunun yersiz olduğunu bilse dahi kaygı duymaya devam eder. Bu kaygı durumu kişinin özel hayatında ya da iş hayatında birtakım aksaklıklar yaşamasına sebep olur ve diğer insanlarla ilişkilerinde bozulmalara meydana gelebilir. Çünkü bu durumda kişi her zaman insanlar tarafından yetersiz görünmemek için hata yapmaması gerektiğini hisseder bu durum da kişide kaygı ve stres düzeyini maksimum seviyeye çıkartır.

Sosyal kaygı; sosyal durumlar ve bu durumlara dönük yaşantılar ve beklentilerin kişi açısından tehdit edici uyarılar taşıması ve bu uyarıların kişi açısından sosyal etkileşime yönelik kaçınma, geri çekilme davranışları oluşturması durumu olarak tanımlanmaktadır. Birey reddedilme ve eleştirilecek olma korkusu yaşamakta, diğer insanlar tarafından kabul görmeyeceği şekilde davranabileceğine yönelik çıkarımlarda bulunmaktadır. Kişi sosyal ortamlara dahil olabilmeye ilişkin güçlükler yaşayacağını düşünmekte ve bunlarla baş edebilmeye yönelik kendisini yetersiz olarak algılamaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü ICD-10 Ruhsal ve Davranışsal Bozuklukların Sınıflandırılması kitabında ise sosyal kaygıya ilişkin belirtiler aşağıdaki şekilde sıralanmıştır:

1. Sosyal kaygıda başkaları tarafından inceleme altında bulundurulma korkusu hâkimdir. Bu korku büyük kalabalıklardan çok küçük gruplar içerisinde ortaya çıkar.
2. Bu korku özel durumlarda görülebileceği gibi (Kalabalık bir yerde yemek yeme, toplulukla konuşmak ve karşı cinsle ilişkide bulunmak vs.), korku tepkisi genellenmiş olarak da (aile dışında hemen her sosyal ortamda) bulunabilir.

3. Sosyal kaygı genellikle benlik saygısının düşüklüğü ve eleştirilme korkusu ile ilişkilidir.
4. Duyulan kaygı belirgin sosyal durumlarda ortaya çıkmalı ya da belirginleşmelidir.
5. Korkuya neden olan durumlardan mümkün olan her koşulda kaçınılmalıdır.

Albano, DiBartolo, Heimberg ve Barlow'un (1995) yaptığı çalışmaya göre sosyal kaygılı bireylerde davranışsal belirtiler; yerinde duramama, zayıf göz kontağı, ses titremesi, tırnak yeme, kekelemek, mırıldanmak, sızlamak, kaçınmak, ağlamak olarak belirtilirken bilişsel belirtiler; olumsuz değerlendirme düşüncesi, mahcup olma düşüncesi, küçük düşme düşüncesi başarısızlık düşüncesi, yetersizlik düşüncesi, kaçma düşüncesi, kendini eleştirme olarak belirtilmektedir.

### **SOSYAL KAYGININ BAŞLANGIÇ YAŞI VE GÖRÜLME SIKLIĞI**

Sosyal kaygının ergenlik döneminde daha fazla ortaya çıkmasının en önemli nedeni olarak ergenliğin yetişkin yaşama hazırlanmada önemli ve kritik bir dönem olması ileri sürülmektedir. Sağlıklı ve işlevselliğini yerine getiren bir yetişkin olabilmek için ergenin bu döneme özgü gelişim görevlerini tam anlamıyla yerine getirebilmesi gerekmektedir. Sosyal etkileşimi başlatma ve sürdürme, grupla birlikte iş yapmak, kendisini arkadaş gruplarının bir parçası olarak görmek, kendini, düşünce ve duygularını net bir şekilde ifade etmek, stres durumlarıyla başa çıkmak gibi sosyal becerilerin ergenlik döneminde kazanması beklenmektedir.

Sosyal becerileri kazanmanın yanı sıra ergen kendisini bir birey olarak topluma kabul ettirme çabası içine girmektedir. Ergen için sosyal ilişkilerde etkili olma ile başkaları üzerinde olumlu izlenim oluşturma önem kazanmaktadır. Topluma kendini kabul ettirme konusunda başarılı olmaya ilişkin ergenin kendisinden yüksek beklentileri vardır. Bu beklentileri yerine getirememe sosyal kaygıyı arttırabilmektedir. Diğer taraftan ben merkezli düşünce biçimi nedeni ile kendi değerlendirmeleri ile başkalarının değerlendirmelerini ayırt etmeye başlayan ergen insanların odak noktası olduğunu düşünmekte ve sosyal kaygısı artmaktadır.

### **SOSYAL KAYGI İLE İLGİLİ KURAMSAL YAKLAŞIMLAR**

#### **Bilişsel Yaklaşımın Göre Sosyal Kaygı**

Bu modelde sosyal kaygılı bireylerin sosyal durumların tehlikelerine ilişkin olumsuz inançları değiştirmelerini engelleyen faktörler ele alınmış ve olumsuz inançlarını niye önleyemediklerine ilişkin dört saptamada bulunmuştur. İlk olarak, bireyin kendine yönelik dikkati artmakta ve birey sosyal bir nesne olarak kendisi için olumsuz bir izlenim oluşturmaktadır. Kişi gözlemci bakış açısı ile sanki kendisini dışarıdan gözlemliyormuş gibi dikkatini kendi üzerine çevirmektedir. Bu dikkat kayması, gözlemci bakış açısı ile diğerlerinden geldiğine inanılan, altta yatan hatalı, çarpıtılmış düşünceleri harekete

geçiren bir işlev görmektedir. İkincisi, birey istenmeyen sosyal durumla karşılaştığında olumsuz inançları ve kaygıyı güçlendiren göz kontağını kaçırma gibi güvenli davranışlara başvurmaktadır. Üçüncü olarak sosyal kaygı, diğer bireylerin düşünce ve davranışlarını etkileyecek performans zayıflıklarına neden olmaktadır. Son olarak, bireyin bir sosyal duruma dahil olmadan önceki düşüncesini etkileyen işlevsel olmayan inançlar ve şemalar sonrasında da sosyal duruma ilişkin yorumlarını etkilemektedir.

### **Davranışçı Yaklaşımına Göre Sosyal Kaygı**

Davranışçı yaklaşım içinde sosyal kaygılı davranışlar, kaygılı olmayan davranışlara göre daha sık, daha büyük, sürekli, gecikmeden ve kesin bir biçimde pekiştirilirse, bu davranışların görülme sıklıkları çok daha fazla olmaktadır. Korku uyarıcısından kaçınmayla, ortaya çıkan fizyolojik ve bilişsel tepkilerin kesilmesinin sağladığı geçici rahatlama, uzun dönemde olumsuz etkileri olmasına rağmen, kişinin sosyal ortama katılmak yerine uzakta kalmayı tercih etmesine neden olmaktadır.

### **Bağlanma Kuramına Göre Sosyal Kaygı**

Bowlby'in geliştirmiş olduğu bağlanma kuramına göre, kaygılı/kararsız bağlanma tarzına sahip bireylerin kendilerine olan güvenlerinin düşük olduğu ve yakın ilişkilerinde reddedilme ve terk edilme korkusu yaşadıkları, uzak ilişkilerinde ise daha kısıncı ve öfke eğilimli oldukları ifade edilmektedir. Bağlanma kuramına göre kaygı bozukluklarının, özellikle sosyal kaygının temelinde güvensiz bağlanma yapısının yattığı ileri sürülmektedir. Sosyal kaygı ve kaçınma davranışı olan bireylerin özerkliğinin olduğu dönemlerde annesinin sevgisini kaybetme korkusu yaşadıkları belirlenmiştir.

### **SOSYAL KAYGIYA NEDEN OLAN FAKTÖRLER**

Yapılan bazı çalışmalarda sosyal kaygının genetik yatkınlık sonucu ortaya çıktığı ve kaygı bozukluğu olan ebeveynlerin çocuklarında kaygı, depresyon, çekingenlik gibi sorunlara kaygı bozukluğu olmayan ebeveynlerin çocuklarına oranla daha fazla rastlanmaktadır.

Sosyal kaygının oluşumunda genetik faktörlerin etkisi olduğunu ortaya koyan çalışmalar söz konusu olsa da çevresel faktörlerin etkisi çok daha büyük önem taşımaktadır. Sosyal etkileşim kalitesi iyi olmayan, sosyal ortamlara girmeyen ya da sosyal ortamlardan kaçınan, korku belirtileri gösteren ailelerin çocuklarının bu davranış kalıplarını öğrenme yoluyla edindikleri düşünülmektedir.

Sınırlayıcı ve aşırı koruyucu ana-baba tutumu, çocuğun bağımsızlık kazanmasını, kendi kendine yetebilmesini sağlayan becerileri kazanmasına engel olmakta ve yeteneklerini kısıtlamaktadır. Çocuğun onaylanma ve kabulü aile ortamı içinde anne ve babanın çocuğa ilgi ve sevgi göstermesi, destek olması ve onu olduğu gibi kabul edip değer vermesi ile gerçekleşmektedir. Ancak anne babanın aşırı otoriter,

ilgisiz ve reddedici tavırları, çocuğun onaylanma ve kabul görme ihtiyacını karşılamadığı için çocuk güçlü bir onaylanma ve kabul görme ihtiyacı duymaya başlamaktadır.

Bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri sosyal kaygıda belirleyici olabilmektedir. Bireyin kendi değerliliğine ilişkin bireysel algısı olarak tanımlanan benlik saygısı kişilik özellikleri içinde bireyin yaşamını etkileyen önemli bir yere sahiptir. Kişinin sağlık ve üretken olabilmesi, sosyal ilişkilerini etkin bir şekilde yürütebilmesi ve yaşamdan doyum sağlaması açısından bireyin sahip olması gereken özelliktir. Çeşitli nedenlerde ortaya çıkan düşük benlik saygısı sosyal kaygının gelişimine uygun bir ortam hazırlamaktadır.

### **SOSYAL KAYGI İLE NASIL BAŞA ÇIKILIR?**

Klinik psikolog Hendriksen ve Clark; bu ruh sağlığı sorununu nasıl yavaşça aşacağınız konusunda güven arttırıcı teknikler sunuyor:

**Kelimelerinizi dikkatli seçin:** Clark kelimelerin gücünü vurgular. Yapabileceğimiz en kötü şey, kendimize 'başta çıkamıyorum' demektir; söyleyebileceğimiz en iyi şey ise 'sevemiyorum ama başta çıkabilirim' olacaktır.

**Mükemmeliyetçiliği bırakın:** Hendriksen; sosyal kaygısı olan insanların sanki sosyal bir ipin üstünde yürüyor gibi hissettiğini söyler. Mükemmel bir performans sergilememiz gereken noktanın bu olduğunu ekliyor. "Tüm konuşmayı gerçekleştirirken havalı, olumlu ve esprili olmamız gerektiğini düşündüğümüz gerçekçi olmayan yüksek standartlarımız var - çok fazla."

**Küçük jestler yapın:** Hendriksen, "bir uçurumdan atlamak" ve sizi endişeli hale getiren bir duruma doğru yürümek yerine, daha az endişeli hissettiğiniz durumlarda daha etkili olmaya başlamayı önerir. Örneğin, bir yabancından talimat isteyin, nadiren konuştuğunuz bir komşuya günaydın deyin veya kuaförünüze önerilerini kabul etmek yerine ne istediğinizi söyleyin. "Kendimize meydan okurken, düşündüğümüzden daha fazlasını yapabileceğimize dair kanıt elde ediyoruz."

**Farkındalığınızı değiştirin:** Dikkatimiz bir spot ışığı gibidir ve nereye işaret edeceğimizi seçer, diyor Hendriksen. "Sosyal kaygısı olanlar bu spot ışığını içe doğru yönlendirme ve iç eleştirmenimizin yorumunu aydınlatma eğilimindedir" diye devam ederek ekliyor: "Düzenli olarak kendini izliyor ve iç eleştirmenimize işlerin nasıl gittiğini soruyoruz - ve elbette eleştirmenimiz bunun korkunç gittiğini söyleyecek." Ancak, panzehirin bu spot ışığını dışarıya çevirmek olduğunu söyleyen Hendriksen şunu da ekliyor: "Çevrenize bakın, başkalarının gerçekte ne söylediğine dikkat edin, hatta yüzlerine odaklanın. Etrafınızda olanlara odaklanın, içinizde değil."

**Yardım arayın:** Bu durumundan muzdarip olanların majör depresif bozukluk ve alkol kullanım bozuklukları geliştirme riski olduğunu, ancak profesyonel yardım ile sosyal kaygı duygularını azaltmaya yardımcı olabileceğini unutmayın. Tedavi yaklaşımı muhtemelen ilacı ve bilişsel-davranışçı terapiyi içerecektir.

Son olarak ekleyebileceğimiz birkaç öneriye gelirsek;

Nefesinizi kontrol etmenin yöntemlerini öğrenin. Nefes kontrolü ile kendimizi sakinleştirmek ve anda kalmanızı sağlamak

Çay, kahve ya da asitli içecekler gibi uyarıcı maddelerin aşırı tüketiminden kaçınmak,

Bağımlılığa yol açabileceği için alkollü içeceklerden ya da kontrolsüz sakinleştirici tarzında ilaç kullanımından uzak durmak, sürece katkı sağlayabilir.

Sosyal kaygı ile tek başına başa çıkmaya çalışmak bazen zor olabilir, bir uzmandan destek almak süreci daha iyi anlamana ve başa çıkma becerileri geliştirme konusunda destek sağlayacaktır. Bu veya ruh halinizi etkileyen başka konular hakkında desteğe ihtiyaç duyarsanız, psikolojikdestek@altinbas.edu.tr adresinden randevu talebinde bulunabilirsiniz.

#### **KAYNAK**

Baltacı, Ö . (2010). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Selçuk üniversitesi Eğitim bilimleri enstitüsü, Konya.

DSM-V

Dünya Sağlık Örgütü ICD–10 Ruhsal ve Davranışsal Bozuklukların Sınıflandırılması Kitabı

Gümüş, A. E. (1997). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Gazi üniversitesi Sosyal bilimler enstitüsü, Ankara.

Kalkan, N. (2008). Ergenlerde bilişsel yapılar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin bilişsel davranışçı yaklaşım açısından yorumlanması. Yüksek lisans tezi, Marmara üniversitesi Eğitim bilimleri enstitüsü, İstanbul.

Kılıç, G. (2005). İlköğretim 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin atılganlık düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi, Çukurova üniversitesi Sosyal bilimler enstitüsü, Adana

Kıratlı, D. (2001). Depremzede olan ve olmayan gençlerin kaygı ve depresyon düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Ankara üniversitesi Fen bilimleri enstitüsü, Ankara.

Mercan, Ç. S. (2007). Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeylerine etkisi. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Orgun, G. K. (2007). Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal fobi yaşama durumlarının ve başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi. Anadolu Psikiyatri Dergisi(8), 262-270.

Palancı, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı sorunlarını açıklama Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Ümmet, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul