

SOSYAL KAYGI

Çocuğunuz, “Yeni biriyle tanışırken aşırı heyecan duyuyor mu?”, “Bir etkinliğe davetli iken kaygılanıp gitmekten vazgeçiyor mu?”, “Topluluk önünde konuşma yapmaktan korkuyor mu?”, “Tanımadığı biriyle konuşurken ona ne söyleyeceğini düşünüp yoğun sıkıntı yaşıyor mu?”, “Yeni girdiği ortamlarda hep geri planda kalıyor mu?”, “Dışarı çıkıp arkadaşlarıyla vakit geçirmek yerine, odasında yalnız olmayı tercih ediyor mu?”, “Yabancılarla konuşurken göz kontağı kurmaktan çekiniyor mu?”, “Bir sohbeti başlatmakta, restorannda kendi başına sipariş vermekte zorlanıyor mu?”. Bu sorulara evet cevabı veriyorsanız, çocuğunuz için sosyal ilişkilerin zorlayıcı bir yanı olduğu söylenebilir. Yaşı büyüdükçe, olgunlaştıkça geçer diye düşünmeden önce, bu davranışlarının, psikoloji literatüründe “sosyal kaygı” veya “sosyal fobi” adı verilen durumdan kaynaklı olup olmadığını iyi anlamak gerekir.

Sosyal kaygı, kişinin başkaları tarafından yargılanabileceğini düşündüğü toplumsal ortamlarda rezil olacağı, utanç verici bir konuma düşeceği konusunda belirgin ve sürekli korkusunun olduğu bir kaygı bozukluğudur. Bu kişiler, tek başlarına korku ve endişe duymadan yapabildikleri şeyleri, başkalarının yanında aynı rahatlıkta yapamazlar. Sürekli olarak başkalarının ne diyeceği, ne düşüneceği odak noktalarındadır. Kabul görmeme, onaylanmama korkularının aşırı veya anlamsız olduğunu bilmelerine rağmen bunun önüne geçemezler. Bu yoğun duygu durumuyla baş edebilmek için de, sosyal ortam ve faaliyetlerden kaçınmaya çalışırlar.

Sosyal Kaygının Tipleri A) *Yaygın tip*: Korku ve kaygıların hemen hemen tüm toplumsal durumlarda görülmesi halidir. B) *Yaygın olmayan tip*: Korku ve kaygıların sadece bir veya birkaç toplumsal durumla

(başkalarının önünde yemek yeme, konuşma yapma vb) sınırlı olması halidir.

Sosyal Kaygının Yaygınlığı Sosyal kaygı, en sık görülen kaygı bozukluklarından biridir. Sosyal kaygının görülme sıklığına dair yapılan araştırmalara göre oran % 2-13 arasındadır. Sosyal kaygının başlama yaşı oldukça erkendir; tipik olarak çocuklukta (0-5 yaş) veya erken ergenlikte (11-13 yaş) başladığı görülür. Sosyal fobisi olanların % 40'ında başlangıç yaşı 10 yaşından önce iken, yaklaşık % 95'inde 20 yaşından önce başlamaktadır.

Sosyal Kaygı mı, Çekingenlik mi? Sosyal ortamlarda yaşanan her endişe, korku, utanç duygusu sosyal kaygı olarak tanımlanmaz. Sosyal kaygıyı çekingenlikten ayıran özellikler, belirtilerin fazlalığı, sıklığı, gündelik hayata dair işlevselliğin ciddi anlamda kısıtlanması ve özellikle kişide kaçma/kaçınma davranışlarının görülmesidir. Sosyal kaygı yaşayanlar rahatsız edici duygularıyla baş edebilmek için sosyal ortamlardan uzak dururken, çekingenler bu ortamlarda kaygılandıkları dahi sosyal faaliyetlerini kısıtlamazlar.

Sosyal Kaygının Belirtileri

Sosyal kaygı belirtilerini fizyolojik, duygusal ve davranışsal olarak ele alabiliriz. Fizyolojik belirtiler çarpıntı, terleme, titreme, kas gerginliği, ağız kuruluğu, karında ağrı hissi olarak sıralanabilir. Bu sırada bedensel tepkilere “güçsüzüm, yetersizim, beğenilmiyorum, sevmeye layık değilim, çirkinim, yeterince iyi değilim, kaygılı olduğumu belli etmemeliyim, rahat davranmalıyım” gibi düşünceler sıklıkla eşlik eder. Davranış boyutunda ise çekinilen ortama girmeme, bulunulan ortamı terk etme, göz teması kuramama ya da gözlerini kaçırma, alçak sesle konuşma en sık karşılaşılan davranışlardır.

Sosyal Kaygının Kişinin Hayatına Etkileri Erken yıllardan itibaren görülebilen sosyal kaygı okul, iş, aile, sosyal hayat gibi yaşamın pek çok alanında kişinin gelişimini, benlik algısını ve hayat kalitesini olumsuz etkilemektedir.

Sosyal kaygı yaşayan öğrenciler derse katılmak, topluluk içinde söz almak, sunum yapmak, tahtaya kalkıp yazı yazmak, öğretmenlerle iletişim kurmak, sosyal etkinliklere, mülakatlara katılmak, karşıt düşüncelerini ifade etmek ya da teneffüslerde yaşitlarıyla iletişim kurmakta zorlanabilir ve bu durumlardan kaçınma davranışı gösterebilirler. Sosyalleşme ve öğrenme süreçlerinden uzakta kalmak öğrencilerin gelişimini olumsuz yönde etkiler. Hatta bazı öğrencilerde yaşadığı kaygının yoğunlaşmasıyla okula gitme konusunda isteksizlik, fizyolojik kökeni olmayan mide bulantıları, baş veya boğaz ağrıları, uyku problemleri ortaya çıkabilir. Müdahale edilmediği takdirde, birey ileride iş hayatında da benzer süreçleri yaşayabilir.

Spor müsabakası, sanat gösterisi, yarışma ve mülakat gibi performans içeren durumlar da sosyal kaygı yaşayan bireyler için oldukça zorlayıcıdır. Bu tür durumlarda birey başkalarının ilgisinin tamamen kendisi üzerinde toplandığını düşündüğünden, bireyin dikkati ve performansı olumsuz etkilenebilir.

Günlük hayatın içerisinde tek başına alışveriş yapmak, sokakta birine bir şey sormak, restorana gidip sipariş vermek gibi etkileşimler de sosyal kaygı yaşayan bireylerde yoğun huzursuzluğa yol açabilir. Bireyler girecekleri sosyal ortamlarda fiziksel ya da davranışsal belirtilerin ortaya çıkmasından ve bunların çevresindekiler tarafından fark edilmesinden korkarlar. Bu korku, kaygı seviyelerinin daha da artmasına, artan kaygı da belirtilerin tetiklenerek daha çok ortaya çıkmasına ve kişinin “bu ortamlar, bu belirtileri mutlaka yaratıyor” diye düşünerek kendini ikna etmesine sebep olur.

Kişilerin, başkaları tarafından kabul görmeyeceklerine dair korkularının önüne geçmek amacıyla sergiledikleri kaçınma davranışları, zamanla onların işlevselliklerini ve çevresindekilerin onlarla iletişim kurma çabalarını olumsuz etkiler. Ayrıca, sosyal kaygı yaşayan kişiler girdikleri ortamlarda çoğunlukla korku ve kaygılarını doğrulayacak olumsuzluklara odaklanırlar. Bu durum

deneyimleri ile ilgili gerçekçi değerlendirmeler yapmalarına engel olarak kısır döngüyü pekiştirir. Örneğin, kaygıları nedeniyle sosyal ortamlarda soğuk davranan ve iletişim kurmaktan kaçınan bireyin zamanla sosyal çekimi azalacak ve çevresindekilerin ona karşı daha mesafeli davranmasına neden olacaktır. Ancak, birey çevresindekilerin aldığı bu mesafeyi kaygı sonucunda gösterdiği davranışlardan çok, “sosyal ortamlarda istenmediği” düşüncesine bir kanıt olarak algılayacak ve daha çok kaçınacaktır.

Kısır döngünün içine giren bireyler kaçınma davranışını zamanla bir yaşam şekli haline getirebilirler. Bu durum özgüvenin azalması, yalnızlaşma, romantik ilişkilerden kaçınma, gündelik yaşam fonksiyonlarını yerine getirememe gibi kişinin yaşam kalitesini ciddi şekilde düşüren pek çok durumu da beraberinde getirecektir. Bu nedenle sosyal kaygının fark edilmesi ve tedavi edilmesi bireyin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

Sosyal Kaygı Yaşayan Bireye Destek Olabilecek Öneriler

- Çocuğunuzla kurduğunuz iletişim diline özen göstermek, ona model olmak, mükemmeliyetçi yaklaşımdan ve eleştirel dilden uzak durmak çok önemlidir.
- Çocuğunuzun çevresindekilerle kıyaslanması kendini yetersiz ve değersiz hissetmesine, içine kapanmasına yol açabilir. Kıyaslamadan kaçınmak ve kendi gösterdiği başarılarından örnek vererek yüreklendirmek kendini geliştirme yönünde daha istekli olmasını sağlayacaktır.
- Çocuğunuza yaşına uygun ve başarabileceği görevler vermek, kendini ifade etmesine fırsat tanımak, sosyal beceri alanında gösterdiği ilerlemeleri gerçekçi geri bildirimlerle desteklemek özgüven gelişimine katkı sağlayacak ve kaçınma davranışını azaltacaktır.
- Anne-babanın, çocuğın karşılaştığı her türlü problemde çözümleyici görevini üstlenmesi çocuğın problem çözme becerisinin gelişmesine engel olduğu gibi kendi başına mücadele etmesi gereken durumlarda kaçınma davranışını tetikler. Bu durumlarla karşılaşılmasını için çocuğunuzun problemini çözmek yerine durumu farklı açılardan incelemesine yardımcı olmak, çok yönlü düşünmeye teşvik etmek ve ona çözüm yollarını uygulaması için zaman vermek daha faydalı olacaktır.
- Çocuğunuz okulda arkadaş bulmakta zorlanıyorsa, anlaşabileceği akranlarıyla okul dışı görüşme zamanları ve sosyal etkinlikler organize etmek ilişkilerine destek olacaktır.
- Spor (özellikle takım sporları) ve sanat gibi alanlar çocuğunuzun benzer ilgi alanlarına sahip olduğu yaşlılarıyla bir araya gelmesi ve sosyal becerilerini geliştirmesi için, ona uygun bir zemin hazırlayacaktır.
- Spor gibi fiziksel aktiviteler, nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri, meditasyon ve yoga gibi yöntemleri öğrenmesi ve düzenli uygulaması çocuğunuzun kaygısını azaltmasına yardımcı olacaktır.
- Sosyal kaygı bozukluğu tedavisi olan; tedavi edilmediğinde ise kişinin fonksiyonelliğini bozan, hayatını kısıtlayan, zorlaştıran bir durumdur. Bu nedenle, konu ile ilgili uzmana başvurarak okul, aile ve uzman işbirliği içerisinde çocuğunuza destek sağlamak önemli ve etkilidir.

KAYNAKÇA:

Aktaş, Ramiz M. (2019) *Obez Bireylerde Sosyal Kaygı ve Sosyal Kaygıyı Etkileyen Etmenler* (Yüksek Lisans Tezi) <https://tez.yok.gov.tr>, 572162.

Soysal Başa M., (t.y.) *Çocuklarda Sosyal Fobi* Erişim adresi
<https://www.dbe.com.tr/Cocukvegenc/tr/news/cocuklarda-sosyal-fobi/>

Sosyal Fobi, (t.y.) Erişim adresi <http://www.psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/26/sosyal-fobi>

Sungur, Mehmet Z. (2000) Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlar ve Sosyal Fobi. *Klinik Psikiyatri*, 2, 27-

32 Türker, Ahmet V. (t.y.) *Sosyal Fobi (Sosyal Kaygı) Nedir?*, Erişim adresi
<https://www.aktuelpdr.net/sosyal-fobi-sosyal-kaygi.html>