

SOSYAL KAYGI

SOSYAL KAYGI NEDİR ?

Sosyal kaygı; bireylerin günlük yaşamlarında içinde buldukları sosyal ortamlarda diğer bireyler tarafından gözlenmek, yargılanmak ya da eleştirilmekten korkmak halinde ortaya çıkan duygular ve durumlardır. Bu duygular korku, utanç, kaygı, tedirginlik ya da huzursuzluk olabilmektedir. Sosyal ortamlarda bulunmak eleştirilme ve yargılanma gibi durumları doğasında barındırmakla birlikte sosyal kaygı yaşayan bireylerde bu durumlar daha yoğun fiziksel ya da duygusal belirtilere yol açmaktadır. Sosyal kaygı, toplumda en sık karşılaşılan durumlardan biridir. Türkiye’de üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, sosyal fobinin bir yıllık yaygınlığı %20.9 yaşam boyu yaygınlığı % 21.7 bulunmuştur (Gültekin ve Dereboy, 2011).

Sosyal kaygı oluşumunda kalıtımın ve yaşantıların etkileri bulunmaktadır. Ebeveynlerin yetiştirme tarzı, içinde bulunulan koşullar, çocukluk çağındaki yoğun çekingenlik gibi faktörler etkili olabilmektedir.

Bireylerde kaygı olağan ve normal bir durum olmakla birlikte, yoğun kaygı sıkıntı yaratabilmektedir. Bireylerde kaygı yaratan olayın gerçekte olduğundan daha olumsuz olarak yorumlanması beraberinde kaygı bozukluklarını getirmektedir.

Düşünce Hataları

Düşünce hataları, bireylerin gerçeklikten uzak olan ancak doğru varsaydığı işlevsel olmayan olumsuz otomatik düşüncelerdir. Bireylerde düşünce hataları kaygıyı yaratabilmektedir. Düşünce hataları;

- Aşırı genelleme: Bir olaya dayanarak genelleme yapmak ve olayları anlamlandırmak
- Felaketleştirme (Aşırı büyütme): Olumsuz durumları aşırı derecede büyütme, olumlu durumların etkisini küçültme
- -Meli/-malı şeklinde düşünme: Zorunluluk ifadelerini kapsar
- Kişiselleştirme: İlgili olmayan bir olayın sebebini kendi sorumluluğunda görme
- Ya hep ya hiç şeklinde düşünme: Olayları uç düzeylerde anlamlandırma
- Etiketleme: Hatalara dayanarak kendini tamamıyla olumsuz bir şekilde yargılama
- Falcılık: Olumsuz düşünceyi destekleyen herhangi bir kanıt olmamasına rağmen kötü bir şey olacağını düşünerek bu tahminin doğru olduğunu kabul etme
- Olumluyu göz ardı etme: Olumlu olayları görmezden gelerek olumsuzla çevirme, önemini azaltma şeklinde açıklanabilir.



BELİRTİLERİ

Bedensel Tepkiler

Korkulan durumla karşılaştığında nefes darlığı, yüz kızarması, ağız kuruluğu, terleme, ses titremesi

Davranışsal Tepkiler

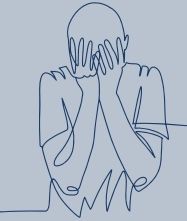
Geri çekilme ve içe kapanma, göz temasından kaçınma, alçak sesle konuşma ve kaçınma

Bilişsel Tepkiler

“Bir şeyleri mahvedeceğim”, “yetersizim”, “en iyisini yapamayacağım”, “insanlar bana bakacak” gibi bilişler

Duygusal Tepkiler

Utanma, tedirginlik, huzursuzluk



SOSYAL KAYGIYI TANIMAK VE BAŐA ÇIKMAK

1

Sosyal kaygıya müdahale etmede ilk adım ‘‘sosyal kaygıyı anlamak’’ tır. Öncelikle sosyal kaygının tanınması adına kaygı yaŐanan olay ve durumların kayıt altına alınarak bu durumda zihinde beliren düŐüncenin, fiziksel belirtilerin ve kaygıya yönelik tepkilerin (kaÇınma davranıŐları) gözlenmesi gerekir.



2

Sosyal kaygının temelinde yer alan düşünce hatalarının belirlenmesi ve daha gerçekçi hale getirilmesi sosyal kaygı ile baŐa çıkmada uygulanabilir.



3

Sosyal kaygı yaratan durumların en az kaygılandırıcı olaydan en çok kaygılandırıcı olaya doğru derecelendirilmesi ve bu olayların en azdan en çok kaygılandırıcı olaya doğru denenerek bu olaylar ile yüzleŐmek bir müdahale yöntemi olarak uygulanabilir.



4

Sosyal kaygının fiziksel belirtileri ile baŐa çıkabilmek için gevŐeme ve nefes egzersizleri uygulanabilir.



Kaynaklar:

Gültekin, B. K., & Dereboy, İ. F. (2011). Üniversite đrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı ve Sosyal Fobinin Yaşam Klitesi, Akademik BaŐarı ve Kimlik OluŐumu zerine Etkileri, Türk Psikiyatri Dergisi, 22, 1-9. <https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/26/sosyal-fobi>

