

KORKU: SEBEPLERİ, SONUÇLARI VE BAŞETME YOLLARI

Tülin GENÇÖZ*

ÖZET

Korku kişinin kendi düşüncelerinin sebep olduğu bir duygudur. Bu düşüncelerin içeriğinde "tehlike" olduğu için korku reaksiyonu verilir. Bu nedenle aynı durumla karşılaşan değişik kişiler, farklı düşünceleri neticesinde farklı reaksiyonlar verebilirler. Ancak çoğu zaman korkuyu yaşayan kişiler bunun kendi düşüncelerinden kaynaklandığını bilmedikleri için etkili bir çözüm üretme yoluna gitmezler ve çaresizlik yaşayarak, korkularını kriz boyutlarına taşıyabilirler. Yaşanan bu krizler de kaçınma davranışlarını artırarak hayattan zevk alma potansiyelini azaltırlar. Öte yandan, korku hissini yaratan ortamdaki düşüncelerini sorgulayan ve bu ortamdan kaçmayan kişiler, bu duygularını yenmeleri sonucunda hem önemli beceriler kazanırlar hem de kendilerine olan güven ve yeterlilik hislerinin artması gibi anlamlı gelişmeler gösterirler.

Anahtar Sözcükler: Korku, kaygı bozukluğu, kaçma, kaçınma, başetme yolları.

Fear: Causes, Consequences, and Ways of Coping

SUMMARY

Fear is an emotion that is a product of one's own thoughts. Due to the fact that the content of

these thoughts includes "danger", fear reaction is exhibited. Thus, different individuals who are exposed to similar situations may give different reactions as a result of their differences in thought. On the other hand, since usually people in fear do not know that their reactions are caused by their own thoughts, they do not look for an efficient coping style and consequently crisis is experienced, accompanied by feelings of helplessness. The experienced crisis may increase the number of avoidant acts and lead to a deprivation in the obtained pleasure in life. On the other side, those people who question their thoughts that are developed in fear evoking situation and who do not escape from these situations may reduce their fear, and in due course they gain some important skills and show significant improvements like increasing their self-esteem and self-efficacy.

Key Words: Fear, anxiety disorders, escape, avoidance, ways of coping.

Korku, içinde bulunduğumuz duruma değil, bu durum için geliştirdiğimiz düşüncelerimize verdiğimiz bir reaksiyondur. Bu nedenle, korkuyu yenmek için kontrolün bizde olduğunu fark edip, korku hissi uyandıran düşünce tarzımızın doğruluğunu sorgulamamız gerekir. Bu sorgulama sonucu korktuğumuz ortamla yüzleşip, korkumuzu yenebilirsek bu bize hem yeni beceriler kazandıracak, hem de kendimize olan güvenimizi artırarak mücadeleci bir kişilik geliştirmemize önemli katkılar sağlayacaktır.

* Öğretim Görevlisi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Bölümü.

Bu derlemede de korkunun sebepleri, sonuçları ve profesyonel bir yardım almadan önce denenilebilecek bazı başatma yolları ele alınacaktır.

Korkunun sebepleri:

Korku tehlike düşüncesinin uyandırdığı duygusal bir reaksiyondur (Beck ve ark. 1987, Beck ve Clark 1988, Beck ve Emery 1985, Clark 1986, Clark ve ark 1989, Harrell ve ark 1981, Wickless ve Kirsch 1988). Korku ve kaygı içerikleri bakımından birbirlerine çok benzeyen kavramların yanısıra, kaygıda bu duyguyu meydana çıkaran durum kişi için çok açık değildir fakat kişi aşırı korku reaksiyonu verir. Başka bir psikolojik bozukluk olan depresyonla kıyaslandığında ise, depresyonda kayıp ve başarısızlık sonucunda kişi için kesinleşen düşünceler yer alırken (Watson ve Tellegen 1985), korku ve kaygı bozukluklarında düşünceler, gerçekleşmemiş fakat muhtemel bir tehlikeye karşı geliştirilir (Ingram ve ark. 1987).

Bu bilgilerle tutarlı olarak Beck ve arkadaşlarının (1987) geliştirdiği, kişilerin çeşitli beklenti ve düşüncelerini içeren "Biliş Tarama" (Cognitions Checklist) ölçümü ile yapılan araştırmalarda kaygı bozukluğu olan kişilerin depresif kişilere kıyasla, ileriye yönelik tehlike beklentisi içeriğindeki düşüncelerinin daha fazla olduğu bulunmuştur (Clark ve ark 1989, Steer ve ark. 1994).

Doğal olarak insanlar, tehlikeli olarak değerlendirildikleri durumlardan mümkün olduğu kadar uzak kalmak, eğer bu durumun içindelerse de kaçmak, kendini korumak isterler. Dolayısıyla korku içerdiği tehlike düşüncesi neticesinde, beraberinde korunma, kaçma davranışı getiren bir duygudur.

Kişilere korku reaksiyonunu neden verdikleri sorulduğunda çoğu zaman rasyonel bir açıklama getiremezler, çünkü korku reaksiyonu durumdan değil durum için geliştirilen fikirlerden kaynaklanmaktadır. Bunun için şöyle bir örnek verilebilir, yılan seven ve sevmeyen iki insan aynı yılanı farklı şekillerde tarif edebilirler. Birisi yılanı incelenmeye değer, sevimli, ilginç bir canlı olarak görürken, diğeri aynı yılanı soğuk, sevimsiz, tehlikeli olarak tarif edebilir. Oysa ki, her iki kişi de aynı yılanla, aynı ortamda karşılaşmıştır. Buradan korku hissinin aslında fikirlerimizden kaynaklandığı anlaşılmaktadır.

Bilişsel teoriye göre, değişik bozukluklarda o bozukluğa has düşünce yapıları vardır (Beck ve Clark 1988). Bu nedenle bir çok araştırmacı değişik tipteki kaygı bozukluklarında temel olan düşünce yapılarını araştırmıştır. Goldstein ve Chambless'e (1978) göre agorafobinin temelinde "korkunun korkusu" ("fear of fear") düşüncesi yatmaktadır. Bu düşünce korku sonucu ortaya çıkan aşırı vücut reaksiyonlarından ve bunların neden olacağı sonuçlardan korkmak olarak açıklanabilir. Chambless ve Gracely'nin (1989) çalışmalarına göre ise, korkmaktan korkma, sadece agorafobi için değil panik bozukluğu, genel anksiyete bozukluğu, sosyal fobi, obsesif-kompulsif bozukluk gibi değişik kaygı bozukluğu türleri için ortak bir özelliktir. Clark (1986)da korkunun çok yoğun olarak yaşandığı panik ataklarını, fizyolojik reaksiyonların abartılı yorumlanmasıyla açıklamaktadır.

Görüldüğü gibi kaygı bozukluklarında kişinin durumu değerlendirme şekli, yani içinde bulunduğu durumun tehlikeli olduğuna ilişkin düşünceleri önem kazanmaktadır. Örneğin, panik bozukluğu olan bir kişi için ufak bir kalp çarpıntısı, kalp krizi geçirmekte olduğunun bir kanıtı olarak değerlendirilebilir ve bu değerlendirme sonucu kişi panik atağı geçirebilir. Benzer bir şekilde, agorafobik bir kişi için "dışarıya çıkarsam heyecandan kalbim çok hızlı çarpar ve terlemeye başlarım, bunlar da kontrolümü kaybedip bayılmama neden olabilir" tarzındaki düşünce, kişiyi dışarıya çıkmaktan alıkoymalıdır. Öte yandan, kişi bu düşüncelerle dışarı çıkmayı denerse panik atak geçirebilir ve bu tecrübesiyle de, bir anlamda, düşüncelerinin doğruluğunu desteklemiş olur. Bu örnekte de görüldüğü gibi, agorafobinin temeli evden ayrılma ya da dışarı çıkma korkusu değil, panik atak geçirme korkusu ve bu atağın gerçek veya tahmin edilen sonuçları için duyulan korkudur.

Kişilerin olayları değerlendirme tarzları sosyal fobide de önemli bir rol oynamaktadır (Butler 1985). Sosyal fobik bir kişi korku sonucu ortaya çıkan somatik ve davranış semptomlarını, durumun tehlikeli olduğuna dair bir kanıt olarak değerlendirir. Örneğin yüzünün kızardığını hisseden bir sosyal fobik, diğerlerinin kendisiyle alay ettiklerini düşünebilir. Bu tip olumsuz düşüncelere odaklanan bir kişinin performans düzeyinin düşmesi kaçınılmazdır. Performansının düştüğünü farkedince ise kişinin hareketleri donuklaşır ve doğallığını kaybeder, bu

tavrıları da etraftan sıcak tepki alma ihtimalini düşürür. Sosyal fobide dikkatin olumsuz kaygı içerikli uyarılara kayma özelliği (Greenberg ve Beck 1989, Ingram ve ark. 1987) düşünüldüğünde, bu değerlendirmeler sonucu kişi performansının aşırı kötü olduğunu düşünür ve tüm bu süreç kısır döngü halinde devam eder.

Görüldüğü gibi değişik kaygı bozuklukları, değişik içerikli düşünce tarzları ile birbirlerinden ayrılmaktadır. Panik bozuklukta fizyolojik semptomların abartılı yorumlanması da bu düşüncelerin temelini oluştururken, agorafobide muhtemel bir panik atağı sonucu yaşanabilecek kontrol kaybı, sosyal fobide ise diğerlerinin kişi ve kişinin performansı hakkındaki düşünceleri önem kazanmaktadır.

Duyduklarımız, gördüklerimiz, televizyon, sinema, tiyatro ve günlük konuşmalar yoluyla korkularımızın kaynağı olan düşünceleri ister istemez geliştiririz. Bu nedenle korku reaksiyonunun gelişmesinde menfi bir olayın doğrudan kişinin başına gelmesinin yanısıra, çevremizden edindiğimiz bilgiler de aynı türden reaksiyonların verilmesine sebep olabilirler. Hayatımızda yılanla ilgili hiçbir olumsuz tecrübe yaşamamış olsak dahi, yılan görmeye tahammül edemeyebiliriz. Böylece fikirlerimizin doğruluğunu test etme şansını kendimize tanımamış oluruz. Yanlış olup olmadığını test etmediğimiz fikirlerin sebep olduğu korku hissi ve bunun beraberinde gelen kaçma davranışı sonunda rahatladığımızda, sanki fikirlerimiz doğruymuş gibi düşünürüz. Böylelikle korkularımız kuvvetlenerek devam eder.

Kuvvetli korkular kuvvetli kaçma davranışını da beraberinde getirir. Ancak, daha önce de belirtildiği gibi, bu korkuların ardında içinde bulunulan durum için geliştirilen fikirler yer alır. Bu, korkuyu kriz derecesinde yaşayan birçok kişinin göz önüne almadığı bir bilgidir. Kişiler verdikleri duygusal reaksiyonları içinde buldukları duruma bağlamaları neticesinde bu duyguyu yenmek için bir çaba sarfetme gereği duymazlar ve sıklıkla da düşünceleriyle duygularını desteklerler (Beck ve Emery 1985). Söz konusu düşünce-duyguyu kısır döngüsünün krizle sonuçlanması ve kişinin çaresizlik yaşaması sık karşılaşılan bir durumdur. Çaresizlik yaşayan bir kişi, durumu kendi kontrolünde hissedemez ve bu durumdan kendi becerileriyle kurtulamayacağını düşünür (Abramson ve ark 1978). Burada yaşanan çaresizlikte kişinin içinde bulunduğu durum için geliştirdiği atıflar önem kazanmaktadır. Girodo

ve arkadaşlarına göre de (1981) fonksiyonel olmayan atıflar kaygı bozukluğunun önemli bir özelliğidir. Bu atıfların neden olduğu çaresizlik düşüncesi ise kişinin yaşadığı krizin boyutlarını daha da artırır çünkü kişi artık durumdan kaçmak veya durumu kabul etmeye çalışmaktan başka bir başetme yolu aramamaktadır.

Kişilerin kullandıkları başetme yollarına bakıldığında, iki temel yol olduğu görülmektedir, bunlar problemi çözmeye odaklı başetme yolları ve duygusal rahatlamaya odaklı başetme yollarıdır (Folkman 1984). Problemi çözmeye odaklı başetme tarzı, direk olumsuz duyguyu yaşatan problemi azaltacak veya tamamen ortadan kaldıracak davranışlara yönelmeyi gerektirirken, duygusal rahatlamaya odaklı başetme tarzında kişi ya durumu herhangi bir çaba göstermeden kabul etmeye ya da bu duyguyu ortaya çıkaran ortamdaki kaçmaya yönelir. Probleme odaklı tarzda doğrudan problemin çözümünü amaçlanır. Duyguya odaklı başetme tarzında ise kişi problemin çözümünü için herhangi bir davranış geliştirmeden sadece duygusal rahatlamayı sağlama amaçlı yollara yönelmektedir, bu tarz da kaçma-kaçınma davranışlarını kuvvetlendirmektedir. Araştırmalar, kişilerin içerisinde buldukları problemleri durumu kontrolleri altında olarak değerlendirdiklerinde problemi çözmeye odaklı başetme yolunu tercih ederken, kontrolleri dışında bir durumda olduklarını düşündüklerinde duygusal rahatlamaya odaklı başetme yolunu tercih ettiklerini göstermektedir (Folkman ve Lazarus 1980). Görüldüğü gibi kişinin içerisinde bulunduğu durum üzerinde hissettiği kontrol, tercih edilen başetme yolunda önemli bir rol oynamaktadır.

Söz konusu kontrolün hissedilmesinde en önemli nokta ise kişinin verdiği duygusal reaksiyonun içinde bulunduğu durumdan değil bu durum için geliştirdiği düşüncelerinden kaynaklandığını anlamasıdır. Bu kural tüm duygusal reaksiyonlar için geçerlidir, korku reaksiyonunda da sözü edilen düşüncenin içeriği tehlike üzerine kurulmuştur (Beck 1976, Beck ve Emery 1985). Araştırmalar kaygı bozukluğu olan kişilerin iç kontrol algısında önemli bir düşüş olduğunu göstermektedir (Beck ve Emery 1985). Araştırmalar kaygı bozukluğu olan kişilerin iç kontrol algısında önemli bir düşüş olduğunu göstermektedir (Beck ve Emery 1985; Cloitre ve ark 1992). Kontrol algısındaki bu düşüş değişik korku türleri için farklı içerikler gösterebilir.

Nitekim, panik bozukluğu olan kişiler "hastalık", "rahatsızlık" gibi kelimelere daha duyarlı iken, sosyal kaygısı olan kişilerin "eleştirilme", "küçük görülme" gibi kelimelere daha duyarlı oldukları bulunmuştur (Hope ve ark. 1990). Daha açık şekilde, panik bozukluğu olan kişiler hastalık, rahatsızlık gibi konularda kontrolü kendilerinde hissetmezken, sosyal fobisi olan kişiler eleştirilme, küçük görülme gibi durumlarda kontrolü kendilerinde olmadığını düşünebilirler. Nitekim Cloitre ve arkadaşlarının (1992) çalışmalarında hem panik bozukluğu olan kişiler hem de sosyal fobisi olan kişiler için iç kontrol algısı "normallere" kıyasla daha düşük bulunurken, dış kontrol algısında özellikle panik bozukluk için olayların rastgele şansa bağlı olarak geliştiği fikri, sosyal kaygı için ise olayların güçlü diğer kişiler tarafından belirlendiği fikri ağır basmaktadır. Görüldüğü gibi değişik korku tipleri değişik türdeki tehlike düşünceleriyle (hastalık, diğerlerinin gözünde değer kaybetme gibi) birbirinden ve "normal" davranışlardan ayırt edilebilmektedir.

Olayların meydana gelmesinde kontrolün kişinin elinde olmadığı düşüncesi yukarıda da sözü edildiği gibi, kişilerin içerisinde buldukları olumsuz duruma neden olan problemi doğrudan çözmeye yönelmelerini engellemektedir. Korkunun ortaya çıkışı ve devam edişine, yükseklik korkusu olan bir kişiyi örnek verecek olursak, bu kişi yüksek bir yere çıktığında "burası çok yüksek her an düşebilirim", "birazdan kontrolümü kaybedip bayılacağım", "işte hayatımın son anlarını yaşıyorum" gibi düşünceleri neticesinde kalp atışlarında artış, terleme, titreme gibi fizyolojik reaksiyonlar gösterebilir. Artan bu fizyolojik reaksiyonlar çoğunlukla kişi tarafından yukarıda örnekleri verilen düşüncelerin kuvvetlenerek devam etmesine ve daha da çeşitlenmesine sebep olur, bu da yaşanan korkuyu ve dolayısıyla da fizyolojik reaksiyonları daha da artırır. Bu kısır döngünün devamı neticesinde kişi olay üzerinde hiç bir hakimiyeti olmadığını düşünerek çaresizlik hisseder ve yaşanan korku artık bir kriz halini alır.

Görüldüğü gibi, korku kişilerin içinde buldukları durum için geliştirdikleri tehlike düşünceleriyle ortaya çıkan ve krizle sonuçlanabilen duygusal bir reaksiyondur. Ancak, çoğunlukla kişiler tarafından duruma verilen bir reaksiyon olarak değerlendirilmesi sonucu, kişilerin bu durumu kontrol etme becerileri önemli ölçüde zayıflamakta ve kişiye çaresizlik yaşatmaktadır. Çaresizlik hissi uyandıran

durumun kişi için önemi arttıkça yaşanan krizin de boyutu artabilecektir.

Korkunun Sonuçları:

Korku hissi oldukça rahatsız edici olduğu için, korkuyu hisseden kişiler bu hissi uyandıran nesne veya durumlardan mümkün olduğu kadar kaçmaya çalışırlar. Bu kaçma davranışı kişinin bu ortamı bir kez daha değerlendirme fırsatını, yani geliştirdiği fikirlerinin gerçekliğini gözden geçirme fırsatını kişiye tanımaz. Bunun neticesi olarak da kaçma-kaçınma davranışı kişiyi rahatlattığı için, kişi "bir kez daha bu tehlikeli durumdan kurtuldum" yorumunu yaparak, bu durumun tehlikeli olup olmadığını test etme şansını kendisine tanımadan bu düşüncesini kuvvetlendirmiş olur.

Korkuya neden olan durumdan mümkün olduğunca uzak kalmaya başladığında insan, hareket serbestliğini kendi kendine kısıtlar. Bu kısıtlanma da, günlük hayatta yerine getirmek zorunda olduğumuz görevlerimizi, hayatı zengin bir şekilde yaşayarak tecrübe edebileceğimiz olumlu duyguları engeller. Tüm bu süreç için şöyle bir örnek verilebilir, değişik kişilerle tanışıp beğenilemeyeceğini ve eleştirilere maruz kalacağını düşünen bir genç, davet edildiği partiye orada yaşayacağı kaygı seviyesinin yüksekliğini düşünerek gitmemeyi tercih edebilir. Bu karar söz konusu genci rahatlatacaktır, ancak orada bulunan kişilerin onu gerçekten eleştirip eleştirmeyeceğini hiç test etmediği için bu sorunun doğru cevabını bilemeyecek ve hep kötümser bakış açısıyla "ya olursa?" diyerek kaçma-kaçınma tarzını sürdürecektir. Kısa vadedeki bu rahatlama, uzun vadede söz konusu gencin yaşatılardan ve bir çok sosyal ortamda yaşayabileceği güzel duygulardan uzak kalmasına neden olabilecektir. Bu tür kaçma-kaçınma tercihleri üst-üste geldikçe de kişilerin bu ortamlarda geliştirmesi beklenen sosyal becerileri geliştiremeyecek ve zaman ilerledikçe bu girişim gitgide daha da zorlaşacaktır. Bunun sonucu da kişinin yalnızlık ve belki yine çaresizlik hissederek hayatı anlamsız, kendisini değersiz, geleceği ise ümitsiz olarak değerlendirmesine kadar uzanabilecektir. Beck'in (1976) olumsuz üçlü adını verdiği bu düşünce tarzı, söz konusu kişinin depresyona girmesine de sebep olabilecektir.

Görüldüğü gibi korkuyu kriz derecesinde yaşayan kişiler, çoğunlukla bu duyguyu ortaya çıkaran ortamdaki mümkün olan en kısa sürede kaçmayı ve hatta belki bu tip ortamlara hiç girmemeyi tercih et-

mektedirler. Bu kaçma ve kaçınmaya dayalı hayat tarzında kişi kriz boyutunda bir korku yaşamayacağı için tercih ettiği bu çözümün en güvenli ve sağlam yol olduğunu düşünebilir. Oysa ki problemlerini kaçma ve kaçınma tarzı ile çözerek yaşamayı tercih eden bir kişi, kendisi için önemli ve zevkli olabilecek bir çok faaliyeti de yaşama ihtimalini kısıtlamış olacaktır. Bu kısıtlamanın yanı sıra, korkudan kaçmayı karakter haline getiren bir kişi bir çok beceriyi geliştirme fırsatını da kaçırarak ve bunun neticesinde de problemleri olayların üstesinden gelme gücünü de çoğu zaman kendisinde bulamayacaktır. Bu da geliştirdiği korkudan kaçmaya dayalı karakteri daha da kuvvetlendirecektir.

Dolayısıyla, korkularımız kendimize verdiğimiz değerlerin düşmesine sebep olabilirler. Kendimize verdiğimiz değer, günlük olaylar karşısında gösterdiğimiz performansın değerlendirilmesiyle ortaya çıkar. Korkular nedeniyle bazı durumlardan uzak durmak bu değerlendirmenin neticesini olumsuz yönde etkileyecektir. Yani bir anlamda geliştirdiğimiz fikirler bizi daha dar bir dünyaya hapsederken, kendimize verdiğimiz değerlerin düşmesini de beraberinde getirecektir.

Korkuyla Başetme Yolları:

Yukarıda ele alındığı gibi korku, çoğu kez aslında kendi kendimize geliştirdiğimiz fikirlere verilen bir reaksiyondur. Dolayısıyla korkuyla başedilmesi amaçlandığında bu fikirlerimizin doğruluğunun test edilmesi önemli bir adım olacaktır. Ancak, bu fikirlerin ilk test edilişlerinde korku seviyesinin yüksekliği kişilerin etkili bir fikir değerlendirmesi yapmalarını engelleyebilir. Bu nedenle korku uyandıran durumlardan kaçınma kararı alındığında, kişilerin kullanacakları rahatlama teknikleri önemli bir rol oynayacaktır. Korkuyu yenme yolunda atılacak ilk adımlar oldukça önemlidir, çünkü kişi ilk defa cesaretle korkuyu meydana getiren fikirlerini test etmeye ve bu durumla yüzleşmeye karar vermiştir. Kişinin cesaretini topladığı bu ilk tecrübesinde, kendine olan güvenini, "ben bunu yapabilirim", "heyecanlansam da bunun üstesinden geleceğim" gibi destekleyici düşüncelerle arttırması ve olumsuz düşüncelerini durdurmaya çalışması yararlı olacaktır. Ayrıca gerekiyorsa, bu durum karşısında korku hissini yaşamayan bir kişiyle beraber veya önce onu gözleyerek bu ilk tecrübesini yaşaması bu tecrübenin olumlu sonuçlanmasında önemli bir rol oynayabilecektir.

Bu ilk tecrübelerin başarıyla sonuçlandırılmasının önemi de çok büyüktür. Mesela, kapalı bir yerde kalma korkusu olan bir kişi mümkün olduğunca kapalı yerlerden kaçacaktır. Bu durumda bu kişi yüksek bir yere çıkarken asansör kullanmama veya oraya hiç gitmemeye gayret gösterecektir ve bu korkunun arkasındaki fikirleri test etme şansını kendisine tanımayacaktır. Ancak bu kişi korkuyu yenmeye karar verdiğinde yaşayacağı ilk tecrübe oldukça önemlidir. Mesela cesaretle asansöre binip, asansör hareket eder-etmez aşırı korkusu nedeniyle vazgeçip birinci katta korkuyla asansörden inerse bu tecrübe kendisinde var olan kapalı yerde kalma korkusunu bir kez daha kuvvetlendirecek ve asansörün korku duyulacak bir yer olduğu ile ilgili fikirleri yine destek bulacaktır. Bu nedenle özellikle bu ilk tecrübelerde, korku düzeyi düşünceye kadar, korkutulan ortamda kalmayı becerebilmek çok önemli bir adım olacaktır. Bu amaçla korkuyu yenme yolundaki ilk adımlarda kişide en az korku uyandıran davranışla başlamak ve daha sonra yavaş yavaş ufak basamaklar halinde gerçekten korkulan durumu tecrübe etmek yararlı olacaktır. Mesela asansör örneğinde kişi önce rahat bir şekilde asansörü çağırma düğmesine basmayı, daha sonraki günlerde sırasıyla asansörün kapısını açmayı, asansörün kapısını açıp binip-inmeyi, asansörün kapısını açıp-binip çıkacağı katın düğmesine basıp inmeyi ve son olarak da asansörü yukarı bir kata çıkmak için kullanmayı tecrübe edebilir. Kişi bu tecrübelerini korkusuna yenilmeden yaşayabilirse eski fikirleri yerine, aynı durum için daha uyumlu yeni fikirler geliştirebilecektir.

Korkuyla başetme sürecinde diğer önemli bir etkende, korku uyandıran olayların üstesinden gelebilecek becerilerin henüz öğrenilmemiş olmasıdır (Beidel ve ark. 1985). İlk önceleri nötr olan bir durum beceri eksikliği nedeniyle başarısızlıkla sonuçlandığında kişi bu durumdan uzak kalmayı isteyecek böylece durumla başa çıkabilmek için beceri geliştirme fırsatlarını kendisine tanımamış olacaktır. Topluluk içinde konuşmaktan korkan ve bundan kaçan bir öğrenci, ilk önce kendisini ifade etme becerisini geliştirmeli, daha sonra da bu temel becerisini çeşitli topluluklarda tecrübe ederek geliştirmelidir. Bunun için öncelikle kendisini daha rahat hissettiği ortamları seçerek kendisine olan güveninin de kuvvetlenmesiyle, bu becerisini zamanla diğer ortamlara taşıması tavsiye edilebilecek bir yoldur.

Kişiler korkularını yenmek için çeşitli yollar deneyebilirler. Tercih edilen başatme yolları durumdan duruma olduğu gibi kişiden kişiye de değışebilir. Doğal olarak herkes kendi tarzı ve becerileri doğrultusunda problemlerine çözüm arar. Bu nedenle kişilerin ortaya çıkardığı çözümleri "doğru" ya da "yanlış" olarak yargılayamayız. Ancak, kullanılan başatme yolunun "etkili" ya da "etkisiz" olduğu veya "başarılı" ya da "başarısız" olduğu yorumunu sonuca ve kişiyi ne kadar rahatlattığına bakarak yapabiliriz. Bütün bunlardan dolayı korku yaşıyan kişilerin, aktif bir rol alarak duruma kendi istekleri ve becerileri doğrultusunda çözüm arama gayretine girmelerini baş etme sürecindeki en önemli adım olarak görebiliriz. Her zaman başkalarının kullandığı veya tavsiye ettiği çözüm yolu bizim için en etkili/başarılı çözüm olmayabileceği gibi, aklımıza gelen ilk çözüm de en etkili/başarılı çözüm olmayabilir. Problemlere çözüm ararken çeşitli çözüm yollarını değerlendirmenin önemi büyüktür; bunun için kişi esnek düşünmeli ve değişik çözüm yolları aramaya gönüllü olmalıdır. Tabii, çözüm yolu aramaya geçmeden önce kişi problemini açık bir şekilde tanımlamalı ve istediği sonuca da bu tanımda yer vermelidir. Problem tanımında soru cümlesi kullanıldığında problem açık olarak tanımlanabileceği gibi istenilen sonuç da ortaya çıkacaktır. Örneğin; "Yeterince cesaretli bir insan değilim" yerine "Daha cesaretli bir insan olmak için ne yapmalıyım?" sorusu sorulduğunda istenilen sonuç ortaya daha açık bir şekilde çıkacaktır. Ancak, bu örnekte de kullanılan cesaret sözcüğünün kişi için ne anlama geldiğinin açıklanması gerekir. Böylece ulaşılmak istenen sonuç çok açık bir şekilde kendisini gösterecektir.

Problemi tanımlayan sorunun doğru ve eksiksiz sorulması problem çözmeye becerisinin gelişmesinde önemli bir rol oynamaktadır. D'Zurilla ve Goldfried'e göre (1971) problem çözmeye becerisi beş basamaklı bir süreçtir. Birinci basamak problemin tanımıdır. Bu basamakta problem, istenilen sonucun da açık olacağı bir şekilde tanımlanır. Bu tanım içerisindeki soyut kavramlara da kişi tarafından açıklık getirilmesi önemlidir. İkinci basamak alternatif çözümlerin belirlenmesi basamağıdır. Bu basamakta kişi tanımladığı problem için akla gelebilecek her türlü çözümü, herhangi bir kısıtlama olmaksızın düşünmelidir. Üçüncü basamak, alternatif çözümlerin değerlendirilmesi aşamasıdır. Bu basamakta kişi belirlediği alternatif çözümlerin so-

nuçlarını düşünür ve bunların problemin çözümündeki etkisini, kendi becerileri ve kişiliğine uygunluğunu da dikkate alarak değerlendirir. Dördüncü basamak karar verme basamağıdır, burada kişi tüm değerlendirmeleri sonucu bir başatme yolunu seçer ve uygulamaya koyar. Son olarak da istenilen sonuç tam olarak elde edilemezse, tüm basamaklar yeniden gözden geçirilerek bir başka başatme yolu denir.

Görüldüğu gibi problem çözmeye becerisi problemin tanımıyla başlayan beş basamaklı bir süreçtir. Bu süreçte ilk basamak önemli bir rol oynamaktadır. Çünkü bu basamaktaki eksiklik ve yanlışlıklar diğer basamakları da etkileyecektir. Bunun için şöyle bir örnek verilebilir, eşiyile dayak ve/veya aldatmaya dayalı problemler yaşıyan ve eve gitmekten korkan bir kimse problemin tanımında "Eve rahatlıkla gidebilmek için ne yapmalıyım?", "Eşimden dayak yememek için ne yapmalıyım?" veya "Eşimin beni aldatmaması için ne yapmalıyım?" şeklinde sorular getirirse, bu sorular problemin çözümünde çok dar bir alanın taranması ile sonuçlanacak ve belki de asıl arzulanan ve elde etmek istenen sonuç gözden kaçırılacaktır. Bu iki durumda da kişi "Daha mutlu ve huzurlu olabilmek için ne yapmalıyım?" gibi daha genel ve asıl ulaşılmak istenen nihayi hedefi de belirten bir soru sorarsa, alternatif çözümlerin üretilmesi aşamasında, içinde bulunduğu ortamı ve imkanlarını çok daha kapsamlı bir şekilde tarayacaktır. Bu taramanın sonucunda da, dar bakış açısıyla kolaylıkla gözden kaçırabileceği, durumla, kişiliğiyle ve istekleriyle uyumlu bir çok çözüm yollarını bulabilecektir. Bu nedenle, problemin tanımlandığı ve alternatif çözümlerin belirlendiği ilk iki aşamada esnek bakış açısı, problemin başarılı çözümünde oldukça önemli bir rol oynamaktadır.

Kullandığı herhangi bir başatme yolu neticesinde, eskiden korku uyandıran bir durum karşısında, kontrolü ele alabilen ve bu korkusunu yenebilen kişi, yani bir anlamda korkudan kaçma yerine üzerine giden ve onu yenen kişi kendisine olan güvenin artması, diğer olaylara daha cesaretle yaklaşması ve belki de en önemlisi olaylar karşısında kontrolü elinde hissetmesi gibi bir çok kazanç elde edecektir. Bu nedenle, mücadelecı bir yaklaşımla, problemi çözmeye odaklı başatme yollarını deneyerek, yaşıyan korkuyu kişinin kendisini geliştirebileceği bir fırsat olarak değerlendirmesi ve bu duygudan

kaçmadan onu yenmeye çalışması, zamanla kişide yeterlilik hissini geliştirecek ve becerilerini arttıracaktır. Bu olayların çeşitliliği neticesinde de artık kendisine güvenen kişi, olaylar karşısındaki iç kontrolünü kaybetmeyecek ve mücadeleci bir yaklaşımla, bir başka deyişle çaresizlik yaşamadan doğrudan problemi çözmeyi hedefleyen basitme yolları arayabilecektir.

SONUÇ

Korku karşılaştığımız nesneye veya içerisinde bulunduğumuz duruma değil, kendi düşüncelerimize verdiğimiz bir reaksiyondur. Bu nedenle, korkuyu yenmek için herhangi bir dış gücün durumu düzeltmesini beklemek veya bu ortamdan kaçmak yerine, korkuya neden olan düşüncemizi bulup, onu test etmek korkumuzu yenmemizde önemli bir adım olacaktır. Ancak, düşüncelerimizi test etmeye veya bir başka deyişle korktuğumuz durumla karşılaşmaya karar verdiğimizde olumsuz düşüncelerimizi durdurmak, ufak basamaklar halinde ilerlemek, gerekiyorsa problem çözüme tekniklerinden

yararlanmak ve durumun çözümü için gerekli becerilerimizi geliştirmek, bu tecrübelerin başarıyla sonuçlanmasında önemli bir rol oynayacaktır. Başarıyla sonuçlanan bu tecrübeler neticesinde de korku hissimizi yenmenin yanısıra kendimize güven ve yeterlilik duygularındaki artma ile beraber mücadeleci bir kişilik tarzı geliştirme yolunda önemli ilerlemelerde sağlamış oluruz. Bu nedenle gerekli donanımı sağladıktan sonra korkudan kaçmak yerine korkunun üzerine gitmek, birçok olumlu gelişim için bir fırsat olarak da değerlendirilebilir.

Dolayısıyla korkan bir kişiye sosyal destek vermek durumunda olan kişi, genelde yapıldığı gibi o kişinin korktuğu durumla karşılaşmasını engellemek yerine, kişinin bu korkuyla mücadele etmesini sağlayabilecek donanımlarını araştırmaya çalışması ve bunun için karşısındaki kişiyi gönüllendirmesi, aynı zamanda durumun kontrol edilebilirliğini göstermesi, hem problemin çözümünde hem de olumlu kişilik özelliklerinin geliştirilmesinde oldukça önemli bir rol oynayacaktır.

KAYNAKLAR

Abramson LY, Seligman MEP, Teasdale J (1978) Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87: 49-74.

Beck AT (1976) *Cognitive therapy and emotional disorders*. New York: New American Library.

Beck AT, Brown G, Steer RA ve ark (1987) Differentiating anxiety and depression: A test of the cognitive content-specificity hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 96: 179-183.

Beck AT, Clark DA (1988) Anxiety and depression: An information processing perspective. *Anxiety Research*, 1: 23-26.

Beck AT, Emery G (1985) *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.

Beidel DC- Turner SM, Dancu CV (1985) Physiological, cognitive and behavioral aspects of social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 23: 109-117.

Butler G (1985) Exposure as a treatment for social phobia: Some instructive difficulties. *Behaviour Research and Therapy*, 23: 651-657.

Chambless DL, Gracely EJ (1989) Fear of fear and the anxiety disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 13: 9-20.

Clark DA (1986) Cognitive-affective interaction: A test of the "specificity" and "generality" hypotheses. *Cognitive Therapy and Research*, 10: 607-623.

Clark DA, Beck TA, Brown G (1989) Cognitive mediation in general psychiatric outpatients: A test of the content specificity hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56: 958-964.

Clark DM (1986) A cognitive approach to panic. *Behavior Research and Therapy*, 24: 461-470.

Cloître M, Heimberg RG, Liebowitz MR ve ark (1992) Perceptions of control in panic disorder and social phobia. *Cognitive Therapy and Research*, 16: 569-577.

D'Zurilla TJ, Goldfried MR (1971) Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78: 197-226.

Folkman S (1984) Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46: 839-852.

Folkman S, Lazarus RS (1980). An analysis of coping in a middleaged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21: 219-239.

Girodo M, Dotzenroth SE, Stein SJ (1981) Causal attribution bias in shy males: Implications for self-esteem and self-confidence. *Cognitive Therapy and Research*, 5: 325-338.

Goldstein A, Chambless D (1978). A reanalysis of agoraphobia. *Behavior Therapy*, 9: 47-59.

Greenberg MS, Beck AT (1989) Depression versus anxiety: A test of the content-specificity hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 98:9-13.

Harrell T, Chambless D, Calhoun J (1981) Correlational relationships between self-statements and effective states. *Cognitive Therapy and Research*, 5: 159-173.

Hope DA, Rapee RM, Heimberg RG ve ark (1990) Representations of self in social phobia: Vulnerability to social treat. *Cognitive Therapy and Research*, 14: 117-189.

Ingram RE, Kendall, PC, Smith TW ve ark (1987) Cognitive specificity in emotional disorders. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53: 734-742.

Steer RA, Beck AT, Clark DA ve ark. (1994) Psychometric properties of the Cognition Checklist with psychiatric outpatients and university students. *Psychological Assessment*, 6: 67-70.

Watson D, Tellegen A (1985) Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98: 219-235.

Wickless C, Kirsch I (1988) Cognitive correlates of anger, anxiety, and sadness. *Cognitive Therapy and Research*, 12: 367-377.