



SOSYAL KAYGIYI AÇIKLAYAN YAKLAŞIMLAR APPROACHES TO SOCIAL ANXIETY

Abdülkadir ÖZTÜRK¹

Öz

İnsan yaşamını doğrudan etkileyen iletişim süreci, sosyal kaygıdan olumsuz yönde etkilenmektedir. Şimdiye kadar sosyal kaygıyla ilgili bir çok araştırma yapılmış ve yaklaşımlar ortaya konmuştur. Bu çalışmanın amacı, sosyal kaygıyla ilgili ortaya konulmuş bu yaklaşımları inceleyerek sosyal kaygıyı açıklama ve yaklaşımların yeterlilik durumlarını belirlemeye çalışmaktır. Sosyal kaygıyı açıklamaya çalışan yaklaşımlar bu çalışmada beş grupta toplanmıştır. Bunlar biyolojik yaklaşım, kültürel yaklaşım, psikolojik yaklaşımlar, beceri eksikliği yaklaşımı ve kendini sunma yaklaşımıdır. Biyolojik yaklaşım, sosyal kaygıya biyolojik faktörlerin ve kalıtımın etkili olduğunu vurgulamaktadır. Yaklaşımına göre kalıtım, bir insanın sosyal kaygı yaşamada önemli bir role sahiptir. Kültürel yaklaşıma göre kültürel faktörler sosyal kaygı üzerinde etkili olmaktadır. Bireylerin yaşamış oldukları sosyal kaygıyla toplumun utangaçlık ve çekingenliğe karşı olan tutumları arasında ilişkili bulunmaktadır. Psikolojik yaklaşımlardan psikanalitik, davranışçı ve bilişsel yaklaşımlar, sosyal kaygıyı kendi kuramsal çerçeveleri içerisinde ayrı ayrı ele almış ve açıklamaya çalışmışlardır. Beceri eksikliği yaklaşımına göre ise bireyler, sahip oldukları sosyal becerileri yeterli görmedikleri için sosyal ortamlara girmekten endişe duymakta ve kaygı yaşamaktadırlar.

Ayrıca bu çalışmada, sosyal kaygıyı, nedenleri ve sonuçları bağlamında diğer yaklaşımlara göre daha ayrıntılı açıkladığı düşünülen kendini sunma yaklaşımı üzerinde daha ayrıntılı durulmuş ve açıklanmaya çalışılmıştır. Kendini sunma yaklaşımı, diğer yaklaşımların bazı görüşlerini de içine alarak sosyal kaygıyı açıklamaya çalışmıştır. Diğer yaklaşımlar sosyal kaygıyı ya durumsal (ortamdan ya da başkalarından kaynaklanan) ya da eğilimsel (bireyin kendisinden kaynaklanan) faktörlerle açıklarken, kendini sunma yaklaşımı, hem durumsal hem de eğilimsel faktörlerle sosyal kaygıyı ilişkilendirmiştir.

Anahtar Sözcükler: Sosyal Kaygı, Kendini Sunma, Sosyal Beceri

Abstract

The communication process that influences human lives is negatively affected by social anxiety. There have been many studies conducted and perspectives introduced about social anxiety. The purpose of this study is to explain social anxiety through examining approaches regarding social anxiety and investigate the sufficiency of those approaches. In this study, approaches about social anxiety are categorized in five groups. These categories are biological approach, psychological approach, cultural approach, skill deficit approach, and self-presentation approach.

Biological approach emphasizes the impact of biological factors and heredity on social anxiety. According to this approach heredity plays a critical role in experiencing social anxiety. According to cultural approach, cultural factors are effective on social anxiety. There is a relationship between society's attitudes towards shyness and reserves and social anxiety experienced by individuals. Among psychological approaches, psychoanalytic, behavioural and cognitive approaches analyzed social anxiety based on their own theoretical frameworks and tried to explain it. According to the skill deficit approach, individuals have anxiety to enter social environments since they assume that their social skills are insufficient.

Furthermore, this study focuses more on self-presentation approach that provides detailed explanations regarding social anxiety in comparison to other approaches in terms of causes and effects of social anxiety. In fact, self-presentation approach tries to explain social anxiety by including some perspectives of other approaches. While other approaches explain social anxiety based on either situational (resulting from the environment or from others) or dispositional factors (resulting from the individual him/herself), self-presentation approach associates social anxiety with both factors.

Key Words: Social Anxiety, Self-Presentation, Social Skill

¹ Yrd.Doç.Dr., Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi, akozturk@ogu.edu.tr

GİRİŞ

Kişilerarası iletişim, yaşamı kolaylaştıran davranışlar arasında yer almaktadır. İnsan, doğduğu andan itibaren sosyal bir çevrenin içine girip karşılıklı olarak iletişimde ve etkileşimde bulunmaktadır. Bununla birlikte hızla değişen yaşantı şekilleri ve teknolojik gelişmeler insanların birbiriyle olan ilişkilerini etkileyerek onları karmaşık bir sosyal yapının içine sokmaktadır. İnsanlar aynı anda birçok değişkeni düşünmek durumunda kalabilmektedir. Sonucu kestirilemeyen yeni durumlar, tanınmayan yabancı insanlar ve çevre, bu değişkenlerden sadece birkaçı olarak sayılabilir. Bu karmaşık yapı içinde yaşayan birey, sürekli değişmekte ve gelişmekte olan çevresine uyum sağladığı, iyi iletişim ve etkileşim kurabildiği ölçüde yaşantısında başarılı olmaktadır. Bazı bireyler kurdukları iletişimde kendilerini rahatlıkla ifade edebilir ve karşısındaki insanlarla rahat diyalog kurabilirler. Ancak bunun tersi de sözkonusudur. Birçok birey, çevresiyle iletişim kurmakta güçlük çekmekte ve bu durum onların hayatlarını doğrudan etkilemektedir. İletişim kurmakta güçlük çeken bir kişi hayatın amaçlarından biri olan mutluluğu yakalayamadığı gibi, ne günlük işlerini yürütebilir, ne de mesleki yaşamında başarılı olabilir. İletişim zorluğunun bireyin hem kendisinden hem de çevresinden kaynaklanan birçok sebebi vardır. Duyu organlarındaki bozukluk, algılama farklılıkları, sosyal beceri eksikliği ve sosyal kaygı birey kaynaklı iletişim güçlüğüne oluşturan faktörler olarak sayılabilir. Bu faktörlerin içinde yer alan sosyal kaygı, iletişim güçlüğüne neden olan önemli bir etkidir (Öztürk, 2004).

Sosyal kaygının şimdiye kadar yapılmış birçok tanımı vardır. Burada yaygın olarak kullanılan ve Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayınlanan DSM-IV' kitabındaki tanıma yer verilmiştir. Bu tanıma göre sosyal kaygı; “Bireyin tanımadığı insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği durumdan belirgin ve sürekli bir korku duymasıdır” (DSM-IV-1994). Sosyal kaygı yaşayan bireyler, yaşadıkları kaygıyı başka insanların anlayacağından ve gülünç duruma düşeceklerinden korkmaktadırlar (Karacan 1996). Sosyal kaygısı olan insanlar karşılıklı etkileşimi başlatmak istemezler. Daha az, daha seyrek, daha kısa süre konuşurlar, kendilerini daha az dışa vururlar ve bazen sosyal kaygı yaratan ilişkiden kendilerini bütünüyle çekerler. Bireyler sosyal olmayan faktörlerden dolayı da kaygı yaşayabilirler. Bu tür bireyler sosyal ortamlardan çok fazla etkilenmezler. Sosyal kaygı, sadece sosyal ortamlarda ve sosyal ilişkilerde kendini gösterdiğinden sosyal kaygılı bireylerin diğer kaygıları da yaşayacakları ya da diğer kaygıları yaşayanların, sosyal kaygıyı da yaşayacakları anlamına gelmemektedir. Sosyal kaygı yaşayan birey, yazılı ya da çoktan seçmeli sınavlarda sosyal bir iletişime

girmeyeceği için sınav kaygısı yaşamayabilir. Bunun gibi sınav kaygısı yaşayan birey de sosyal kaygı yaşamayabilir. Sosyal kaygının oluşturduğu en önemli olumsuzluk, insanların başka insanlarla olan sosyal ilişkilerini sınırlandırma eğilimine girmeleridir (Leary-Atherton, 1986).

İnsanlar sosyal kaygı yaşadıklarında, davranışları değişmektedir. Başkaları üzerinde daha iyi bir izlenim bırakmak yerine, var olan sosyal imajlarını korumakla yetinirler. Başka insanlarla daha yüzeysel ilişki kurmak isterler. Örneğin sadece nazıkçe gülümserler, uyumluluk gösterirler ve konuşma yerine başlarını sallayarak iletişim kurarlar. Sessiz, tepkisiz ve sosyal açıdan kapalı olan insanlar başka insanlar tarafından reddedilmekten fazlaca korkmaktadırlar. Kaygılı bireyler, etkileşim içinde oldukları insanlara karşı sessiz bir ilgi göstermektedirler. Onlarla hemfikir oldukları doğrultusunda bir tavır sergileyerek uyumlu bir sosyal katılımcı olarak görünmek isterler. Sosyal kaygı, çekingenlik ve insanlardan uzak durma gibi sorunlar, bireylerin özgüvenlerini olumsuz yönde etkilemektedir. Sosyal kaygılı bireyler, başkaları ile ilişkilerini sürdürerek onlar tarafından reddedilme riskine girmeyip, onlarla olan ilişkilerini en aza indirerek kendilerini çok daha iyi hissetmektedirler. Sosyal kaygıyı diğer kaygılardan farklı kılan en temel ayrım, kişilerarası değerlendirmelerin olması veya olma olasılığının bulunmasıdır (Leary, 2001; Erkan, 2002; Sübaşı, 2010).

Sosyal kaygı, karmaşık bir sosyal durumdur. Çok çeşitli nedenleri olduğu için bireylerin yaşamış oldukları sosyal kaygının nedenini bulmak zor olabilir. Bu nedenle sosyal kaygı açıklanırken, bireysel özellikler, geçmiş yaşantılar, kaygının yaşandığı ortam, beceri eksikliği gibi ayrıntılara girmekte yarar vardır. Literatürde sosyal kaygıyı inceleyen birçok yaklaşıma rastlamak mümkündür.

Bu çalışmanın amacı, sosyal kaygı yaklaşımlarını inceleyerek bu yaklaşımların sosyal kaygıyı açıklamada yeterlilik durumlarını belirlemeye çalışmak ve özellikle sosyal kaygı yaşayan bireylerin iletişim kurma sorunlarını kendini sunma yaklaşımı açısından ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda bu çalışmada, sosyal kaygıyla ilgili olan biyolojik yaklaşım, kültürel yaklaşım, psikolojik yaklaşımlar, beceri eksikliği yaklaşımı ve kendini sunma yaklaşımı üzerinde durulmuştur.

Biyolojik Yaklaşım

Bu yaklaşıma göre sosyal kaygıya etki eden biyolojik faktörler kalıtım ve beyin olarak ele alınabilir. Kalıtım, bir insanın sosyal kaygı yaşamasında önemli rol oynamaktadır. Anne-babaların yaşamış oldukları herhangi bir tür kaygı bozukluğu, kalıtım olarak çocuklarına

geçmekte ve çocuklarının da bir şekilde kaygı sorunu ya da sosyal kaygı geliştirmelerini mümkün kılmaktadır. Bu şekilde sosyal kaygıya sahip olan birey de çevresiyle iletişim kurmakta güçlük çekmektedir (Merikangas Venevoli, Dierker ve Grillon, 1999). Sosyal kaygı üzerine yapılmış çalışmalar, özellikle birinci derece akrabalarında (anne baba/çocuk, kardeşler) sosyal kaygı sorunu bulunan bireylerin, olmayanlara göre sosyal kaygı yaşamaya daha yatkın olduklarını göstermiştir (Stein Chartier, Hazen, Kozak, Tancer ve Lander, 1998). Küçük yaştan itibaren farklı ailelerin yanında yetiştirilen aynı kalımsal özellikleri taşıyan tek yumurta ikizleri kullanılarak pek çok sayıda çalışma yapılmıştır. Böylece aynı ailede yaşamının doğuracağı etkiler dışında bırakılmıştır. Kalıtımın sosyal kaygı üzerindeki etkisini araştıran bu tür çalışmalar, özellikle şunu göstermiştir. Eğer ikizlerden birinde sosyal kaygı gelişmişse, diğerinde de bu sorunun görülmesi %30 ile %50 arasında mümkün olmaktadır (Kendler, Karkowski ve Prescott, 1999).

Son teknolojilerin yardımı ile beynin işleyişi üzerinde durularak, beynin hem bilişsel süreçlerle hem de ruh sağlığı sorunları ile ilişkisi ortaya konmaya çalışılmıştır. Bu tür çalışmalar sırasında, beynin kaygı duyma konusundaki ana bölümleri bulunmuştur (LeDoux, 1998). Bunlardan en önemlisi amigdaladır. Sosyal tehditle karşı karşıya kalınan durumlarla (birisinin olumsuz yönde eleştirilerine maruz kalındığında), kızgın ya da düşmanca bakan bir topluluk önünde konuşma yapmadan hemen önce, sosyal kaygı yaşayan bireylerin amigdaları, aşırı duyarlılık göstermektedir. Sosyal kaygıyla beyin kabuğu (korteks), oldukça bağlantılıdır. Beynin ön kısmındaki alan, karmaşık çözümlenmelerin yapıldığı, sosyal olayların yorumlandığı ve diğer insanların davranışlarına anlamlar yüklendiği merkez olarak görülmektedir. Beyinlerinin bu alanları hasar görmüş kişiler, genellikle sosyal olarak değişken, paranoid ve sosyal gereklilikleri karşılayamaz durumda olurlar (LeDoux, 1998).

Kültürel Yaklaşım

Sosyal kaygı, nicelik olarak çeşitlilik göstermesine rağmen, hemen hemen her kültürde bulunmaktadır. Sosyal kaygının gelişimini ya da yoğunluğunu etkileyen kültürel faktörler, toplumun utangaçlık ve kaçınmaya karşı olan tutumlarıyla doğrudan ilişkilidir. Eğer utangaç ve sosyal kaygı yaşayan insanlar, toplum tarafından olumsuz “damga” yerlerse, bu durum onların sağlıklı ilişkiler kurma yeteneğini veya çalışma ve eğitim hayatlarını etkilemektedir. Bir başka deyişle, yenilen bu damga, bu bireylerin kendisine veya başkalarına olan güvenlerini azaltmaktadır. İklimle dayalı değişkenler de, sosyal kaygı oranlarını etkilemektedir. Örneğin sıcak iklimle sahip ülkelerdeki bireylerde, kaçınma davranışı daha az, kişiler arası ilişkilerde de artış görülmektedir. Akdeniz ülkelerinde sosyal kaygı yaşayan

bireylerin oranları İskandinav ülkelerine göre daha düşük seviyededir. Bunun yanında ülkenin eğitim ve gelişmişlik düzeyi de sosyal kaygı yaşayan bireyleri nicelik olarak etkilemektedir. Eğitim düzeyi yüksek anne-baba, arkadaşlar ve profesyonel yardım kuruluşları sosyal kaygılı bireylere destek olarak bu sorunu çözmelerinde yardımcı olmaktadır. Şu da bir gerçek ki, gelişmiş ülkelerde, kariyer sahibi olmak ve sosyal ilişkileri sürdürebilmek için üst düzey sosyal becerilere ihtiyaç vardır. Bu tür ülkelerde girişkenlik ve rekabet edebilme yetisinin önem kazanması, sosyal kaygı sorununu özellikle “orta sınıflarda” yaygınlaştırmıştır (Heimberg, Stein, Hirirpi ve Kessler, 2000). Kollektif (toplumcu) olarak nitelendirilen kültürlerde, kendilerini utangaç olarak niteleyen bireylerin sayısı daha fazladır. Oto-kontrol, ket vurma ve boyun eğme kültürün bir parçası olarak görülmektedir. Japonya’da bireyler davranışları ya da görünüşleriyle başkalarını kıracakları veya utandıracakları düşüncesiyle korku yaşamaktadırlar. Bu korku da bireylere bir çeşit sosyal kaygı olarak yansımaktadır. Çin’de yapılan araştırmalar, batılı ülkelerdeki bulguların aksine, utangaç-çekingen çocukların akranları arasında daha fazla kabul gördüğünü ortaya koymuştur. Aynı zamanda bu utangaç ve çekingen çocuklar liderlik vasıflarına sahip ve yetenekli bireyler olarak algılanmaktadır. Görüldüğü gibi sosyal kaygı yönünden doğu ve batı kültürleri arasında farklılıklar göze çarpmaktadır. Sonuç olarak utangaçlığa olan bakış açısı kültürden kültüre değişmektedir (Xinyin, Rubin ve Boshu, 1995).

Psikolojik Yaklaşımlar

Psikolojik yaklaşımlardan psikanalitik, davranışçı ve bilişsel yaklaşımı sosyal kaygı bağlamında ele almak mümkündür.

Psikanalitik yaklaşıma göre kaygılar, yasaklanmış cinsel veya saldırgan dürtülerin bilince gelmesiyle bireyin cezalandırılacağı düşüncesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Ortaya çıkan bu durum bireyde yansıtma ve kaçınma savunma mekanizmalarını harekete geçirir ve kaygı durumu ortaya çıkar. Sosyal kaygı da aynı mekanizmayla hareket ederek kabul edilemez nitelikteki bilinçdışı arzu ve fantezilerle bunlara karşı gelişen savunmaların bir ürünü olarak ortaya çıkmaktadır. Sosyal kaygı üzerinde utanç yaşantıları, suçluluk duygusu ve ayrılık kaygısı olmak üzere üç temel dinamiğin etkili olduğu söylenebilir. Sosyal kaygı yaşayan bireylerde, bilinçdışı olarak dikkat çekme ve insanlardan onaylayıcı tepkiler alma isteği bulunmaktadır. Bireyler çevrelerindeki kişiler tarafından onaylanmaz ise bu durum bireyin utanmasına ve eleştirilme duygusu yaşamasına neden olmaktadır. Yaşanılan bu duygu durumu, bireylerin sosyal kaygı yaşamasına ve sosyal ortamlardan kaçınmasına neden olmaktadır (Türkçapar, 1999). Sosyal kaygı üzerinde etkili olan bir diğer dinamik ise suçluluk

duygusudur. Sosyal kaygısı olan bazı bireyler bilinçdışı olarak kişilerarası ilişkilerinde oldukça yüksek bir ilgi beklerler. Böyle bir ilgiyi sağlayabilmek için ise saldırganca bir beklenti içine girerler. Bekledikleri ilgiyi görebilme arzusu, rakipleri olan diğer insanlara göre kendilerinin daha düşük kapasiteye ve yetersizliğe sahip olma düşüncesiyle çatışarak bireyi suçluluk duygusuna itmektir. Bu suçluluk duygusu rakiplerinin yerini alabilme kapasitesindeki yetersizlikten kaynaklanan utançla birleşmektedir. Üçüncü dinamik olarak ayrılık kaygısından sözedilebilir. Çocukluk yıllarında bazı bireyler, hem özerklik kazanma çabasında, hem de anne babalarının himayesinde kalma arzusunda bulunmaktadır. Bir çok birey bağımsız olarak farklı insanlarla etkileşime geçtiklerinde yakınlarının sevgisini kaybedeceklerinden dolayı kaygı yaşamaktadırlar. Bir yandan bireyselleşmiş ilişkileri tercih ederken diğer yandan özellikle anneden ayrı kalacakmış duygusu, bireyde çelişki oluşturmaktadır. Bu durum bireylerin ilişkilerde sosyal kaygı yaşamalarına neden olmaktadır (Türkçapar, 1999; Öztürk Kılıç, 1999).

Davranışçı yaklaşıma göre sosyal kaygı, öğrenilmiş davranışların bir sonucudur. Birey ya yaklaşım olarak ya koşullanma yoluyla ya da bilgi aktarımı yoluyla sosyal kaygıyı öğrenmektedir. Birey, günlük yaşantısında kaygı yaratan bir sosyal durumla karşı karşıya geldiğinde kaygı belirtilerini göstermektedir. Daha sonra benzer bir yaşantıyla karşılaştığında da aynı gerilimi yaşamaktadır. Artık birey sözkonusu olumsuz sosyal olaya karşı koşullanmıştır ve her tekrarlandığında kaygı yaşamaktadır. Birey şartlanmış olduğu durumun yaşatmış olduğu olumsuz yaşantılardan korunmak için, sık sık kaçma davranışını göstermektedir. Yaklaşım alma yoluyla ise birey yakın çevresindeki onun için önemli olan kişileri gözleyerek öğrenmektedir. Birey için başkalarının yaşamış oldukları kaygıyı gözlemek ya da başkalarından sosyal durumlara ilişkin yanlış bilgiler almak, benzer durum karşısında sosyal kaygı yaşamalarında oldukça önemlidir. Bilgi aktarımında ise sözel ya da sözel olmayan yolla yani tutumlarla sosyal ortamların tehlikeli olduğu bilgisi kişiye aktarılarak sosyal kaygı oluşmaktadır (Türkçapar, 1999). Sosyal kaygı yaşayan bireylerin önemli bir bölümü, yaşamış oldukları küçük düşürücü bir sosyal olay sonucu sosyal kaygı yaşamaya başlamakta ya da yaşadıkları sosyal kaygı daha da ileri boyutlara gitmektedir (Beidel ve Turner, 1998). Olumsuz sosyal yaşantı, toplum içinde yapılan bir konuşma sırasında meydana geldiğinde, sosyal kaygı üzerinde daha da etkili olmaktadır (Stemberger, Turner ve Beidel, 1995).

Psikanalitik ve davranışçı yaklaşımın yanında bilişsel yaklaşım da sosyal kaygı üzerinde durmakta ve konuyla ilgili açıklamalarda bulunmaktadır. Bilişsel yaklaşım,

insanların sahip oldukları bazı düşünce, inanç ve olayları algılama biçimlerinin, sosyal kaygının gelişmesinde ya da en azından var olan sosyal kaygının daha da artmasında etkili olduğunu vurgulamaktadır. Bilişsel yaklaşıma göre, sosyal kaygının temelinde düşüncenin yanlış yönlendirilmesi vardır. Yanlış düşünce sonucu olumsuz davranışlar ve duygusal rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır. Kazanılmış olan yanlış bir bilişsel şema, sosyal kaygının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Yanlış inançlar sonucunda, yaşanan deneyimler ve bu deneyimlerden çıkarılan sonuçlar bireyin kendisini tehdit altında hissetmesine ve sonuç olarak da sosyal kaygı yaşamasına neden olmaktadır (Beck ve Emery, 1985). Ortaya çıkan kaygı durumlarının, olumsuz inançlar şemasını güçlendirerek, daha fazla sosyal problem yaratıp, bireyin sosyal performansını ve kişilerarası ilişkilere yoğunlaşmasını engelledikleri görülmektedir. Sosyal kaygı yaşayanların sosyal ortamlarda tehdit altında olduklarına inanmalarına neden olan çeşitli varsayımları vardır. Bu bireyler sosyal performansla ilgili oldukça yüksek standartlara sahiptirler. Konuşmalarının hem kusursuz ve akıcı olması gerektiğine hem de daima zeki ve parlak görünmeleri gerektiğine inanırlar. Bununla birlikte bu bireyler otomatik olarak, sosyal ortamlarda söylediklerinin sıkıcı olduğunu ve insanların kendilerini beğenmediklerini düşünürler (Türkçapar, 1999; Eren Gümüş, 2006).

Beceri Eksikliği Yaklaşımı

Sosyal beceriyi, bireylerin günlük yaşamlarında, evlerinde, okullarında ve iş ortamlarında çevrelerindeki insanlarla başarılı bir şekilde etkileşimde bulunma yetenekleri olarak açıklamak mümkündür. Bu yaklaşımın öngörüsü, sosyal ilişki kurabilmek ve sürdürülebilmek için bir takım becerilerin olması gerektiğidir. Bireyin konuşmayı başlatabilme, sürdürülebilmek, karşısındaki kişiye nazik, kibar, saygılı ve dostça görünebilme ve ilişkiyi kolaylaştırıcı davranışlarda bulunabilme gibi becerilere sahip olması gerekir. Sosyal beceri eksikliğinin sosyal kaygı üzerindeki etkisi bilinen bir gerçektir. Sosyal becerisi eksik bireyler sosyal ortamlara girmekten endişe duymakta ve korkuya kapılmaktadırlar (Bacanlı, 1999).

Kendini Sunma Yaklaşımı

Bu yaklaşımın temel varsayımı, insanların başka insanlar üzerinde istedikleri izlenimi bırakmaya çalışmaları, ama bu konuda başarılı olup olamayacaklarından şüphe duymalarıdır. Bireylerin başkaları üzerinde bıraktıkları izlenim günlük yaşamda kendilerine nasıl davranılacağına ve kendilerinin nasıl değerlendirileceğine dair önemli ipuçları ortaya koymaktadır. Bunun için insanlar doğal olarak kendilerine ait bazı izlenimleri dışa vurmaya istekliken, öte yandan da bazı özelliklerini dışa vurmaktan kaçınılmaktadırlar. İnsanların dışa

vurmaya istekli oldukları izlenimler genellikle olumlu ve toplumsal olarak arzu edilen özelliklerdir (Leary, 2001).

Sosyal kaygı yaşayan insanların kaygı yaşamalarının altında yatan nedenlere yönelik yapılan araştırma sonuçlarına göre, insanların başkaları tarafından nasıl algılandıkları ve değerlendirildikleri ile ilgili algılama düzeylerinin, yaşadıkları kaygı üzerinde etkili olduğu ortaya konmuştur (Leary, 2001). Çünkü insanların karşılaştıkları iyi ya da kötü durumlar ve aldıkları ceza veya ödüller kısmen insanların başkaları üzerinde bıraktıkları izlenimlere bağlıdır. Bu nedenle, insanlar karşılıklı etkileşimde buldukları kişiler üzerinde belirli izlenimleri bırakma konusunda güdülenirler. Başkaları üzerinde bırakılan iyi bir izlenim ve imaj arzu edilen davranışlarla, kötü izlenim ise, arzu edilmeyen davranışlarla sonuçlanır. İnsanlar birbirlerini aşağılarken ya da reddederken bunu daha önceden oluşmuş bir takım izlenimlere dayanarak yaparlar. İster doğru ister yanlış olsun, bizim başkaları hakkında sahip olduğumuz izlenimler onlar hakkındaki yargılarımızın temelini oluşturmaktadır. Bazı izlenimler bizim bir bireyi sevmemize, ona değer vermemize ya da onu kabullenmemize sebep olurken, bazı izlenimler de bizim başka bir bireyi aşağılamamıza ya da reddetmemize sebep olmaktadır. Bu nedenle, herhangi bir ilişkide yaşanan aşağılanma, aşağılanan kişi hakkında olumsuz bir izlenime sahip olmaktan kaynaklanmaktadır. İnsanlar böyle bir gerçeği bildikleri için, sürekli olarak başka insanların kendileri hakkında oluşturdukları izlenimlerle ilgilenirler. Arzu ettikleri izlenimleri yaratamadıklarına inandıkları zaman da kendilerini kaygılı hissetmektedirler (Leary, 2001).

Kendini sunma yaklaşımı, insanların değer verilmediği ve en çok dışlandığı durumun dört özellik etrafında yoğunlaştığını ortaya koymuştur (Leary, 2001). Bunlardan birincisi, yeterli beceriye sahip olmamaktır. Eğer insanlar beceriksiz ya da yeteneksiz imajını karşılarındakilere verirlerse, değer görmezler. Bir kişinin başka insanlara değer vermesi bazı işleri yapabilme becerisine bağlı olduğundan, becerikli olma özellikle önem kazanmaktadır. Beceri eksikliği olan insanları dışlamak her ne kadar yanlış olsa da, insanlar becerikli olan bireylere daha fazla önem vermektedir.

İkincisi ise yeteri kadar çekici olmamaktır. İnsanlara değer vermeme çoğu zaman kişinin fiziksel görünümünden de kaynaklanabilir. Fiziksel olarak çekici bireyler, çekici olmayanlardan daha çok beğenilirler ve insanlar çekici olmayan bireylerle olan ilişkilerine fazla önem vermezler. Bunu bilen çoğu birey, kendi sosyal grupları içinde çekicilik noktasında en az standartları karşılamak için uğraşmaktadır. Örneğin şık giyinip kilolarını

makul sınırlarda tutmaya çalışmaktadırlar. Dolayısıyla pek çok birey oldukça çekici bir imaja sahip olmak için mücadele etmektedir.

Grup içi kurallar bu süreçte önem kazanan üçüncü özelliktir. İnsanların başkaları tarafından kabul edilirlilikleri, önemli grup kurallarını ya da standartlarını çiğnediklerinde tehlikeye düşebilir. Sosyal normların küçük çaplı çiğnenmesi, insanların düşüncesiz ya da sosyalleşmemiş olarak görünmelerine neden olmaktadır. Etik kuralların çiğnenmesi ise insanların ahlaksız olarak algılanmaları için bir sebep oluşturmaktadır. Her iki durumda da grup kurallarından sapan kişiler genellikle değer görmezler. Grup kurallarından aşırı sapma gösterenler ise grup üyeleri tarafından dışlanmaktadır.

Son olarak nezaketsizlik ön plana çıkmaktadır. Sosyal etkileşimin parçası olan bireyler kırıncı davrandıklarında önemsenmezler. Onlardan uzak durulur ve dışlanırlar. İnsanlar, sosyal olarak uyumsuz, sıkıcı ya da nahoş olarak gördükleri insanlara değer vermezler. En azından sevdikleri insanlarla olan ilişkilere verdikleri değeri vermezler. Sonuç olarak grup normlarına uyan, fiziksel olarak çekici, becerikli ve nazik olan insanlar doğal olarak benimsenirler ve grupta aranan kişi olurlar. İnsanların kendileriyle ilgili oluşturmaya çalıştıkları izlenimlerin çoğu bu dört faktörden birine girer. Bu faktörler ilişkisel değer verme ve vermemenin en önemli belirtileri olduğundan bireyin iyi bir izlenim oluşturmak için yaşamış olduğu kendini sunma kaygısı çoğu zaman sosyal kaygıyı da beraberinde getirir. İnsanlar en çok dışarıya beceriksiz, itici, ahlaksız ya da toplumsal olarak arzulanmayan kişi imajlarını yansıtmada konusunda kaygılıdır (Leary, 2001).

Leary ve Atherton (1986), kendini sunma davranışının iki tür beklentinin sonucunda oluştuğunu ortaya koymuşlardır. Bunlar, kendini sunma ile ilgili yeterlik beklentisiyle kendini sunma ile ilgili sonuç beklentisidir.

Kendine yeterlik beklentileri bir bireyin bazı davranışsal eylemleri yerine getirme becerisi konusunda kendine duyduğu inançtır. Bunlar sonuç beklentilerinden farklıdır. Sonuç beklentileri bir bireyin belirli bir davranışın belirli davranışsal çıktılar üreteceğini tahmin etmesidir. Bu iki tür beklenti kavramsal olarak birbirinden bağımsızdır.

Kendini sunma ile ilgili yeterlik beklentisi: *Benim "x" davranışını sergileme olasılığım nedir?* cümlesiyle örneklendirilebilir. Öte yandan kendini sunma ile ilgili sonuç beklentisi, belirli bir davranışın sergilenmesi sonucu belli bir izlenimin bırakılabilmesi konusundaki olasılıktır: *Eğer ben "x" davranışını sergilersem, "y" izlenimini bırakma olasılığım nedir?* gibi.

Kendini sunma ile ilgili yeterlik ve kendini sunma ile ilgili sonuç beklentileri yüksek olduğunda sosyal kaygı en az düzeyde olmaktadır. Böyle bir durumda birey kendini sunma ile ilgili davranışı gerçekleştirebileceğine inanır ve bunun karşı taraf üzerinde arzu edilen etkileri yaratacağını düşünür. Ancak eğer bu beklentilerden biri veya her ikisi de düşük olursa sosyal kaygı gerçekleşebilmektedir.

Başkaları üzerinde arzu ettikleri izlenimleri bırakabileceklerini düşünen insanların kendini sunma ile ilgili yeterlik beklentileri daha yüksek düzeyde olmaktadır. Bu kişilerin diğer insanlarla kurdukları sosyal ilişkilerde de daha az kaygılı oldukları görülmektedir.

Kendini sunma ile ilgili yeterlik ve kendini sunma ile ilgili sonuç beklentileri üzerinde etkili olan iki durumdan sözedilebilir. Bunlardan birincisi, insanların başkalarının gözünde belli izlenimler oluşturmak için *güdülenmeleri*, ikincisi ise bunu başarabileceklerinden endişelenmeleri ve beklediklerinden daha düşük tepki alacakları konusunda *şüpheye* düşmeleridir. Kendini sunma yaklaşımı, güdülenme ve şüphe ile eğilimsel ve durumsal faktörler arasında ilişki kurmaktadır. Leary eğilimsel faktörler olan genel ben bilinci, onay ihtiyacı ve olumsuz değerlendirilme korkusunun güdülenme üzerinde, düşük benlik saygısı, algılanan sosyal beceri eksikliği ve geçmişteki sosyal başarısızlıkların da şüphe üzerinde etkili olduğunu ileri sürmektedir. Ayrıca kişiyi şüpheye düşüren faktörlerin içinde ortamda bulunan yabancılar ve dinleyicilere atfedilen önem gibi durumsal faktörler de yer almaktadır. Her hangi bir durumsal ya da eğilimsel faktör, insanların arzu ettikleri izlenimleri başkalarına yansıtma konusunda olumsuz yönde etkili olabilmektedir (Bacanlı, 1999; Leary, 2001).

Kendini sunmayla ilgili düşük yeterlik beklentisine sahip olmak, durumsal ve eğilimsel faktörlerden kaynaklanmaktadır. Eğilimsel faktörler açısından bir kişinin genel anlamda kendine yeterliği ve özsaygısı ne kadar yüksek olursa, bu kişinin arzu edilen izlenimi bırakabileceği şekilde davranışlar sergileyebileceğine olan inancı o kadar yüksek olur ve kendisini daha az sosyal kaygılı hisseder. Durumsal faktörlere göre ise, yabancılarla ve yeni durumlarla karşı karşıya olmak çoğu zaman karşıdaki kişinin nasıl tepki vereceği konusunda bir belirsizlik oluşturacağından, uygunsuz ve beceriksiz davranışlar ortaya koyacağı inancını arttırmaktadır. Eğilimsel faktörlerden dolayı sosyal kaygısı yüksek olan insanların genellikle düşük sonuç beklentisine sahip oldukları da bir gerçektir (Leary-Atherton, 1986).

Düşük olan yeterlik beklentileriyle sonuç beklentileri her ne kadar sosyal kaygıyı etkilese de, bu iki beklenti, davranışların yerine getirilebileceğine olan inanç üzerinde farklı etkilere sahiptir. Bir bireyin yeterlik beklentisi düşük ama sonuç beklentisi yüksekse, birey

sözkonusu davranışları sergileyemediğini algılar. Sergilese bile kendini sunma ile ilgili arzu edilen etkilere sahip olamayacağını düşünür. Sonuçta kişi kendini sunma ile ilgili yaşadığı zorlukların sebebini kendine bağlayarak, kendini çaresiz ve yetersiz hissedebilir. Eğer bu davranış kalıbına devam ederse, zamanla her geçen gün kendine saygısını yitirip depresyona girme olasılığı artabilir. Ancak bireyin kendine yeterlik beklentisi yüksek ama sonuç beklentileri düşük olursa, yani davranışları sergileyebileceğini düşünüp, sergilenen davranışların etkili olamayacağını bilirse, bu durumun sonucu olarak birey, yaşadığı sosyal kaygının gerçek nedeninin dışsal bazı faktörlerden kaynaklandığını ileri sürmektedir. Karşısındaki grubun çok fazla eleştirel özelliğe sahip olduğunu, kabul etmesi zor ya da memnun edilmesi güç bir hedef kitesinin olduğunu düşünebilir. Böylesi bir durumda kaygı beraberinde öfkeyi de getirmektedir. Eğer bireyin iletişim kurduğu grubun kendisine olan tepkisi olumsuz olursa, bu durumda gücenme ve kızgınlık gibi bazı duyguların ortaya çıktığı görülmektedir (Leary-Atherton, 1986).

SONUÇ

Sosyal kaygıyla ilgili açıklanan yaklaşımlar incelendiğinde sosyal kaygıya neden olan pek çok faktörden söz edilebilir. Her ne sebepten olursa olsun sosyal kaygı yaşayan bireylerin, sosyal ortamlarda iletişim kurarken güçlük çektikleri görülmektedir.

Bu çalışmada sosyal kaygıyı açıklamaya çalışan yaklaşımlar beş grupta toplanmıştır. Bunlar biyolojik yaklaşım, kültürel yaklaşım, psikolojik yaklaşımlar, beceri eksikliği yaklaşımı ve kendini sunma yaklaşımıdır. Bu yaklaşımlar incelendiğinde hepsinin sosyal kaygıyı açıklamaya çalıştığı ancak en kapsamlı olan yaklaşımın Leary (1982)'nin ortaya koyduğu kendini sunma yaklaşımı olduğu söylenebilir. Kendini sunma yaklaşımı, diğer yaklaşımların bazı görüşlerini de içine alarak sosyal kaygıyı daha kapsamlı açıklamaya çalışmıştır. Diğer yaklaşımlar sosyal kaygıyı ya durumsal (ortamdan ya da başkalarından kaynaklanan) ya da eğilimsel (bireyin kendisinden kaynaklanan) faktörlerle açıklarken, kendini sunma yaklaşımı, hem durumsal hem de eğilimsel faktörlerle sosyal kaygıyı ilişkilendirmiştir.

KAYNAKÇA

- Amerikan Psikiyatri Birliği. (1994). *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı* (Dördüncü Baskı). (Çev. E. Köroğlu) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Bacanlı, H. (1999). *Sosyal Beceri Eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Beck, A. T., Emery, G. and Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- Beidel, D. C. and Turner, S. M. (1998). *Shy Children, Phobic Adults. Nature and Treatment of Social Phobia*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Eren Gümüş, A. (2006). Sosyal Kaygının Benlik Saygısına ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 63-75.
- Erkan, Z. (2002). Sosyal Kaygı ve Kendilik Sunum Yaklaşımı. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (23), 7-11.
- Heimberg, R. G., Stein M. B., Hiripi E. V. A. and Kessler R. C. (2000). Trends in the Prevalence of Social Phobia in the United States: A Synthetic Cohort Analysis of Changes Over Four Decades. *European Psychiatry*, 15, 29-37.
- Karacan, E. (1996). Çocukluk ve Ergenlik Çağında Sosyal Fobi. *3P Dergisi*, 4, 28-34.
- Kendler, K. S., Karkowski, L. M. and Prescott, C. A. (1999). Fears and Phobias: Reliability and Heritability. *Psychological Medicine*, 29, 539-553.
- Leary, M. R. (1982). Social Anxiety. L. Wheeler (Ed.), in *Review of Personality and Social Psychology*. Beverly Hills: Sage.
- Leary, M. R. (2001). Social anxiety as an early warning system: a refinement and extension of the self-presentational theory of social anxiety. In *From Social Anxiety to Social Phobia: Multiple Perspectives*, ed. S. G. Hofmann, PN DiBartolo, pp. 321-334. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Leary, M. R. and Atherton S. C. (1986). Self-Efficacy, Anxiety, and Inhibition in Interpersonal Encounters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4, 256-267.
- Ledoux, J. (1998). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon and Schuster.
- Merikangas, S., Venevoli A., Dierker L. and Grillon C. (1999). Vulnerability Factors Among Children at Risk for Anxiety Disorders. *Biol Psychiatry*, 46, 1523-1535.
- Öztürk, A. (2004). *Sosyal Kaygıya İlişkin Kendini Sunma Modeli*. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk Kılıç, E. (1999). Sosyal Fobi Etiyolojisine Yönelik Gelişimsel Bir Yaklaşım. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 52 (1), 45-51.
- Öztürk, M. O. (1994). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Stein, M., Charier, M., Hazen, A., Kozak, M., Tancer, M., Lander, S. and Et Al. (1998). A Direct-Interview Family Study of Generalized Social Phobia. *American Journal of Psychiatry*, 155, 90-97.
- Stemberger, R. T., Turner, S. M., Beidel, D. C. and Et Al. (1995). Social Phobia an Analysis of Possible Development Factors. *Journal of Abnormal Psychology*, 104, 526-531.
- Sübaşı, G. (2010). Ergenlerde Sosyal Kaygı ve Akran İlişkilerinin Psikobiyolojik Sosyal Kaygı Modeline Göre Sınanması. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 6, (2), 52-68.
- Türkçapar, H. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 28, 452-456.
- Xinyin, C., Rubin, K. H. and Boshu, L. (1995). Social and School Adjustment of Shy and Aggressive Children In China. *Development and Psychopathology*, 7, 337-349.