



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Lise Rehberlik Bülteni

Kaygıyı Yönetmek

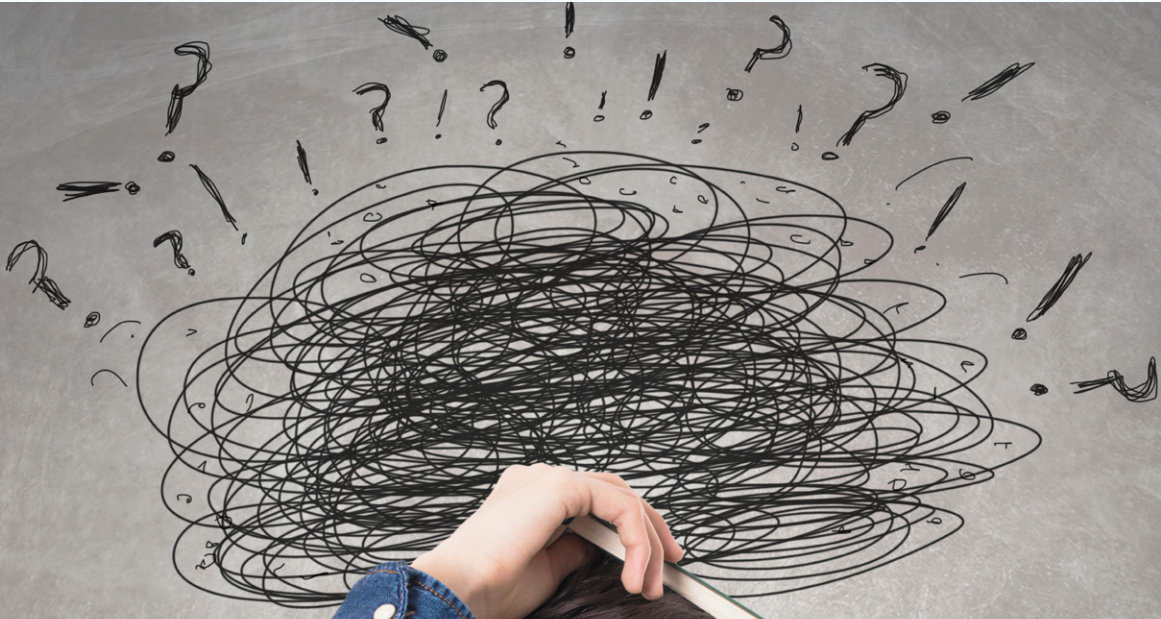
KASIM 2021



İnsanın bedensel ve ruhsal varlığını tehlikede görmesi sonucu yaşadığı huzursuzluk kişide korku ve kaygıya neden olur. Yaşamı tehdit eden gerçek tehlike karşısında hissedilen duygu korku olarak adlandırılmaktadır. Nedeni belli olmayan, ortada hiçbir somut tehlike olmamasına karşın kişinin yaşadığı huzursuzluk, tedirginlik hali ise kaygı olarak adlandırılmaktadır.

Korku ve kaygı çağlar boyunca insanoğlunun en önemli sorunları arasında yer almıştır. İnsanlar kendilerini güvende hissetmek ister. Dolayısıyla, kendilerine yabancı olan ve bilinmeyen şeylerden korkarlar.

Kaygı kavramı, her ne kadar olumsuz özelliklere sahip olsa da bir miktar kaygı, gelecekte ortaya çıkabilecek yeni durumlarla ilgili işlevsel planların yapılmasına yardımcı olduğu için uyum sağlayıcı bir işlev de görebilir. Tehlikeli durumlara karşı önlemler alınması, ortaya çıkacak problemlerin öngörülmesi ve çözümler bulunması için kişinin motive olmasını sağlar. Olumlu kaygı, bireyi toplum içinde önemli konumlara gelmeye motive etmekte ve öğrenmeye karşı istekli kılmaktadır. Ki belli bir miktar kaygının performansı artırdığı defalarca doğrulanmıştır. Aşırı kaygının ise performansı olumsuz yönde etkilediği görülmüştür.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Kaygı, yukarıda da belirttiğimiz gibi günlük hayatta kişi için koruyucu bir işlev ve zorlayıcı yaşam olayları karşısında önlem alınmasını sağlarken, herhangi bir tetikleyici, yani kaygı nesnesi olmadığı durumda aynı sistem devreye girdiğinde kişi için yaşamını olumsuz yönde etkileyen bir hal almaya başlar. Bu durumda da bahsedilen koruyucu işlev, asıl işlevinden uzaklaşıp, kişinin pek çok alanda sorun yaşamasına, hayatının zorlaşıp kısıtlanmasına neden olabilir.

Kaygının belirtilerine göz atalım:

Fizyolojik Belirtileri;

- Kan basıncı, kalp atışı, solunum hızı artar.
- Mide-bağırsak hareketleri hızlanır, gurultu,
- Karın ağrısı,
- Tükürük salgısı azalır, ağız kurur, adrenalin artar, gözbebekleri genişler,
- Hızlı nefes alıp - verme, nefes darlığı,
- Terleme ve/veya titreme,
- Baş ağrısı, baş dönmesi,
- Huzursuz uyku, kâbus görme, aşırı uyku veya uykusuzluk,
- Konsantrasyon bozuklukları, organize olamama,
- Yorgunluk belirtileri,
- Yeme alışkanlıklarında değişme.



Psikolojik Belirtileri:

- Bir şeyleri unutma (Örneğin sınav sorusunu yanıtlama)
- Duygusal olarak kararsız ve kontrol dışı hissetme.
- Ortada bir şeyler yokken kızgın hissetme.
- Küçük şeylere sinirlenme.
- Kolayca ağlama.

Davranışsal Belirtileri:

- Kızgınlıktan patlamak,
- Stresli olabileceği için bir şeyler yapmaktan kaçınmak, (Korku ya da başarısızlık yüzünden takım, kulüp ya da bir etkinliğe katılmamak)
- Yardıma ihtiyaç duyduğunuzu itiraf etmemek,
- Zor durumlardan kaçınmak,
- Diğer insanları incitici bir şeyler yapmak,
- Anne-baba ile tartışmak,
- İlgi çekmek için probleme yol açıcı şeyler yapmak,



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Kaygıyla başa çıkabilmek için neler yapabiliriz?

- Psikolojik dayanıklılığın yüksek ya da düşük olması durumunda, kişiler üzerinde kaygı ile ilişkili olarak belirli farklılıklar gözlenmektedir.
- Kaygıyı olumlu algılama yaklaşımının kişilerde hem fizyolojik hem de psikolojik hastalıklar için koruyucu bir rolü vardır.
- Kaygılı anlarda gösterdiğiniz duygusal tepkilerinizin yoğunluğunu azaltın.
- Kaygı sizin kendinizi fiziksel ya da duygusal olarak tehlikede hissetmenizle başlar. Sizi kaygılandıran durumları gözleyin.
- Daha ılımlı bakış açıları geliştirin; kaygıyı başa çıkabileceğiniz bir durum olarak görmeye çalışın.
- Aşırı duygularınızı hafifletmeye çalışın, durumunuzu değerlendirin, olayların olumsuz yanlarına çaba harcamayın.
- Kaygıyla başa çıkmak için fiziksel dayanıklılığı artırmak, fiziksel gücünüzü oluşturmak önemlidir.
- oBu bağlamda beden sağlığınız için haftada 3-4 defa yürüme, yüzme, bisiklete binme gibi egzersizler yapın. Egzersizler insanın metabolizmasına etki ederek, bireyi rahatlatan bazı kimyasal salgıların salgılanmasına yardımcı olur.
- Ayrıca, kaygıdan kaynaklı olan kas gerginliğini ortadan kaldırarak insanın rahatlamasını sağlar.
- Bunun yanı sıra vücudunuzdaki gerginliği azaltmak için gevşeme egzersizlerini öğrenebilir ve uygulayabilirsiniz. Veya alternatif olarak pilates, yoga gibi aktiviteler yapabilirsiniz.
- Nefes egzersizi yapılabilir.
- Gözlerinizi kapatın, burnunuzdan doğal bir şekilde ve kolayca nefes alın. Aldığınız nefesi karnınıza doğru itin, biraz içerde tutun. Nefesi aldığınız sürenin iki katı sürede verin. Omuz ve boyun kaslarınızı olabildiğince gevşetin. Solunum egzersizlerini otobüs beklerken, asansörde vb. yerlerde de kolayca yapabilirsiniz.
- Yavaş ve derin nefes almanız kalp atışlarınızı ve nefes alıp vermenizi normale getirir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

- Dengeli beslenin, gerekli vitaminleri ve mineralleri alın; özellikle B grubu vitaminleri ve magnezyum eksikliğini giderin.
 - İdeal kilonuzu muhafaza edin.
 - Aşırı kahve ve çay içmekten ve diğer uyarıcılardan kaçınin.
 - Yeteri kadar uyuyun. Mümkün olduğunca uyku programınıza uyun.
 - Yakın ilişkiler ve dostluklar kurmaya çalışın.
 - Başkalarının size uygun gördüğü, sizden beklediği amaçlardan ziyade, kendinize sizin için gerçekten anlamlı olan gerçekçi amaçlar belirleyin ve bunlara ulaşmaya çalışın.
 - Yeri geldiğinde üzülebileceğinizi, başarısız olabileceğinizi, hayâl kırıklığına uğrayabileceğinizi hesaba katın.
 - Kendinize her zaman için kibar ve nazik olun, arkadaşça yaklaşın.
 - Tüm bunların ardından kaygınız halen yoğun bir şekilde devam ediyor ve günlük hayatınızı olumsuz etkiliyorsa mutlaka bir uzmandan destek alın.
- Yukarıda sizlerle paylaştığımız kaygıyı yönetmek için kullanılabilecek etkili tepkileri derslerde ve gerektiğinde çocuklarla da paylaştığımızı belirtmek isteriz.



Önerilerimiz:

- Kaygının ve korkunun yerleşmesinde, ebeveynlerin(bakım verenlerin), çocuğun model aldığı yakınlarının, sosyal çevresinde var olan kişilerin, öğretmenlerin, okul yaşantılarının önemi büyüktür. Çocukluktan itibaren bireyler bir yandan ödül ve ceza yaklaşımı ile hissettikleri duyguları adlandırmayı öğrenirler. Yaşadıkları durumlarla ilgili düşünce ve davranışlarını nasıl ve nerede ifade edebileceklerini ya da edemeyeceklerini, nasıl göz ardı edeceklerini öğrenirler ve pekiştirirler.

Çocuklarda yoğun kaygının oluşmasındaki faktörlerden biri de ebeveynlerin tutumu olduğu için önleyici olması adına sizlere birkaç hatırlatma yapıp öneride bulunmak istedik:

- Çocuklar ebeveynleri ve eğitimcileri tarafından koşulsuz kabul edilmelidir. Onların doğuştan getirdikleri gizil güçlerine, yeteneklerine, potansiyellerine saygı gösterilmelidir. Onlar, kendilerini gerçekleştirmeleri için rehberlik yapılırken güçlerini aşan gelişim görevleri için zorlanmamalıdır. Zorlanırlarsa ve bu görevleri yerine getiremezlerse, ilerde o görevi yapacak potansiyele ulaştıklarında bile o görevlerden kaçınmaya devam ederek öğrenilmiş çaresizlik, güvensizlik ve kaygı yaşayacaklardır.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

- Ebeveynler kardeşleri ile diğer çocuklarla kıyaslamamalıdır. Kıyaslamalar çocuklar arasında kıskançlık ve düşmanlık yaratır. Örnek gösterilen diğer çocuk kadar başarılı olmayan çocuk çok incinir, diğer çocuk gibi başarılı olamayacağına dair kaygılanır. Hiçbir çocuğun genetik donanımını diğer çocuğunkine benzemez, o biricik ve eşsizdir. Öyleyse yapılacak tek şey, çocuğu olduğu gibi kabul etmek, ilgi, istek ve yetenekleri doğrultusunda kendini gerçekleştirmesine yardımcı olmaktır.
- Çocukların otantik duyguları; öfke, korku, üzüntü, sevinç duygularını tanımasına ve hissetmesine yardımcı olmalıyız, onları duygusal okuryazar olarak yetiştirmeliyiz. Çocukları terörize etmeden duygularımızı göstermeli, onlar bu duyguları yaşadığında tanımlarına ve adlandırmalarına yardımcı olmalıyız. Onların tüm duygularına empati göstermeli ve kendi bakış açımızdan çıkararak; onların zemininden var olan duruma bakarak hissettiklerini anlamalıyız. (Erskine, Moursund, Trautmann, 1999).
- Çocuk üzülduğünde şefkat göstermeliyiz; kızdığında öfkesini ciddiye almalıyız; korktuğunda güvende hissedebilmesi için alınabilecek önlemler ve bu durumdan korunması konusunda ona rehberlik etmeliyiz. Sevinçli olduğunda birlikte sevinebilmeliyiz.



KAYNAKÇA

- PERİŞAN, N.(2018). Kaygı, Psikolojik Dayanıklılık ve Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişki: Üst Bilişin Aracı Rolü, Yüksek Lisans tezi. Erişim: <https://openaccess.maltepe.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12415/3540/10208506.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- ŞAHİN, M.(2019).Korku, Kaygı ve Kaygı Bozuklukları. Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi. Erişim: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/896292>
- AKTAN, E.(2018). Sosyal Medya ve Sosyal Kaygı: Sosyal Medya Kullanıcıları Üzerine Bir Araştırma. Erişim: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/504808>
- Ortaöğretim rehberlik ve yönlendirme dersi programı. Erişim: https://orgm.meb.gov.tr/alt_sayfalar/form_standar/sinif_rehber_prog/O_R_Y_P_E_O.pdf

OKAN EĞİTİM KURUMLARI REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ

