



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

# OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Lise

### Rehberlik Bülteni

# KORKU VE KAYGI

## NİSAN 2024

[www.okankoleji.com](http://www.okankoleji.com)

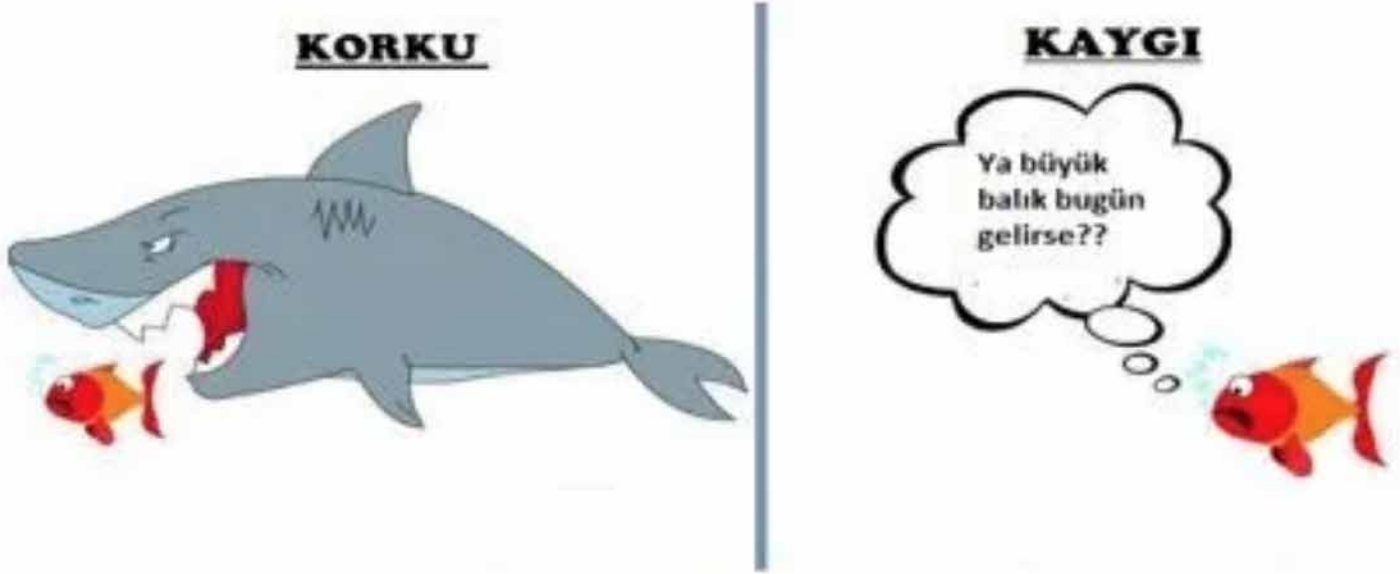


İnsanın bedensel ve ruhsal varlığını tehlikede görmesi sonucu yaşadığı huzursuzluk kişide korku ve kaygıya neden olur. Bu iki kavram genelde birbirine karıştığı için önce tanımlarına bakarak farkı üzerinde duralım:

**Korku:** Şu an var olan somut tehdit ve tehlike ile ilgili kaygı, gelecekte olması muhtemel durumlarla ilgilidir. Ormanda vahşi bir hayvan ya da büyük bir patlama, doğal afetler ve diğer insanların tehdit ve saldırılarına maruz kalan bir kişi, korku yaşar.

**Kaygı:** Kişinin yaşadığı o anda ve gelecekte nasıl gerçekleşeceği belli olmayan; belki de gerçekleşmesi hiç muhtemel olmayan öznel bir durumla ilgili endişe ve tedirginlik duyma hali olarak tanımlanabilir. Bireyler kendilerine acı veren durumları inkâr ederler, reddederler ve yok sayarlar, içsel ve dışsal teması keserler; savunma mekanizmalarına başvururlar. Bastırılan, bilinç dışına itilen bu durumlar, çözülmemiş sorunlar kişinin olağan durumlarda bile tedirgin, endişeli ve kaygılı olmasına yol açar.

Örneğin deprem, su baskını, kuraklık, savaş tehlikesi, sevdiklerini kaybetmek, işsiz kalmak, saldırıya uğramak, gaspa uğramak gibi somut tehlikeler karşısında bireylerde görülen duygusal tepki nesnel kaygıdır (korkudur). Ancak kişiler olağan durumlarda bile sürekli tedirginlik, endişe ve huzursuzluk yaşıyorlarsa kaygı bozuklukları görülmeye başlar.



Kaygı ve korku mutlaka "kötü" değildir; aslında her ikisi de uyum sağlayıcıdır. Yapılan araştırmalar sonucu; bilişsel açıdan ele alındığında kaygının, bilişsel kapasiteyi sınırlandırdığı ve dikkati daralttığı söylenebilir. Öte yandan, belirli düzeyde kaygının gerekli performansın sergilenmesine yardımcı olabildiği söylenmektedir. Korkunun ise dikkati yönlendirmeye yardımcı olduğu ve bellek üzerinde etkili olduğu bulunmuştur.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Korku ve Kaygıda Görülen Fizyolojik Süreçler

Hem kaygı hem de korku hisseden bireylerde sempatik sistem devreye girer, fizyolojik süreçlerde hızlı değişimler meydana gelir. Organizma alarma geçer, savaş ya da kaç tepkisi ortaya çıkar. Kan basıncı, kalp atışı, solunum hızı artar. Mide-bağırsak hareketleri hızlanır. Tükürük salgısı azalır, ağız kurur, adrenalin artar, kana glukagon hormonu salgılanır, kanda şeker miktarı artar, gözbebekleri genişler, kan iç organlardan çekilir ve çizgili kaslara yönelir, kanda pıhtılaşma artar, kaslar yay gibi gerilir, tüyler diken diken olur.

## Korku (Nesnel Kaygı) ile Kaygının (Anksiyetenin) Farklılıkları

- Korkuda tehlike nesnelidir, kaygıda tehlike gizli ve öznelidir.
- Korku dışardaki tehlike ile orantılı, kaygıda ise durumla orantısız bir tehlike vardır.
- Dış tehlike ortadan kalktığında korku duygusu kaybolur, korku geçici bir duygudur. Kaygıda içsel tehlikeler ve bu tehlikelere bağlı olarak ortaya çıkan kaygı tepkisi de sürekli dir.
- Korkunun nedeni, kişinin o anki yaşantısında var olan tehlikedir. Kaygının nedeni ise kişinin daha önceki yaşantılarından kaynaklanmaktadır.
- Korku duygusu yaratan tehlike karşısında gösterilen tepki, başkaları tarafından anlaşılır ve olağan karşılanır; kaygıda ise gösterilen tepki ile var olan durum arasındaki ilişki başkalarına göre olağandışıdır ve anlaşılmaz.
- Korku karşısında birey kendini savunmak için bilinçli olarak bazı önlemler alırken, kaygıda ise kişiliği korumak için bilinçdışı savunma düzeneklerine başvurulur.
- Korku ve kaygı sonucunda ortaya çıkan bedensel belirtiler aynıdır (Şahin, 1985).



## Kaygının Oluşması ve Yerleşmesi

Bireyin çevresi ile ilişkilerinin bozulmasına potansiyelini tam olarak gerçekleştirilmesine engel olan kaygı, kökenini bireyin çocukluk yaşantılarından alır. Çocuklukta aşırı reddedici, küçük düşürücü tutumlar; ergenlik döneminde diğer yetişkinlerin alaycı tutumları; ceza verirken ebeveynlerin cezaya eşlik eden itici davranışları; çocuğun altını kirletme ve cinsel oyunlarının tepkiyle karşılanması; ebeveynlerin birbirine karşıt düşen istekleri; ana baba arasında boşandıktan sonra bile devam eden çekişmeleri; çocuğun ilk toplumsallaşma deneyiminde karşılaştığı güçlükler; arkadaş ilişkilerinde karşılaştığı itici ve küçük düşürücü davranışlar kaygının oluşumuna neden olabilir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



Toplumdaki ideal kişi kavramına ulaşmak için çocuklar, ana-babaları, öğretmenleri ve diğer yetişkinler tarafından zorlanmaktadır. Çocukların yetenekleri göz önüne alınmamaktadır. Bireyler kendi öz tabiatlarını toplumsal beklentilere ulaşabilmek için bastırmaktadırlar. Toplumsal beklentilere uyarken öz tabiatları ile öz tabiatlarını gerçekleştirmeye çalışırken toplumsal beklentilerle çatışmaya düşen çocuklar kaygıya kapılabilirler.

Yetişkinlerle çocuklar arasındaki empatik ilişki de kaygıya neden olabilir: Çocuklar çevresindeki insanların duygu, düşünce ve davranışlarını, fizyolojik tepkilerini ve moral değerlerini, hangi durumlarda korku ve kaygı tepkileri gösterdiklerini görürler onları model alırlar ve içselleştirirler. Çevrelerinde onların güvenliğini sağlamaktan sorumlu olan bireylerin, bakım verenlerin güvensiz ve aşırı kaygılı olması, çocukların o anda var olan korku verici durumlardan daha fazla korkmasına ve kaygılarının daha çok artmasına neden olur.

## Öneriler

- Çocuklar bakım verenler/ebeveynler 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.
- Bakım verenler/ ebeveynler ve eğitimciler çocukları, kardeşleri ile diğer çocuklarla kıyaslamamalıdır. Kıyaslamalar çocuklar arasında kıskançlık ve düşmanlık yaratır. Örnek gösterilen diğer çocuk kadar başarılı olmayan çocuk çok incinir. Lütfen, "hepimiz kendi çocukluğumuza bir göz atalım. "Başkası ile kıyaslandığımızda yaşadığımız acıyı anımsayalım ve gelişiminden sorumlu olduğumuz çocuklara bu acıyı yaşatmayalım." Hiçbir çocuğun genetik donanımı 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.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

- Çocukların ve ergenlerin bedensel gelişimi, duygusal gelişimi ve bilişsel gelişimleri konusunda bilgi sahibi olmalıyız. Henüz soyut gelişim döneminde olmayan çocuklara, kendi basit eğlencemiz için şakalar yapmamalıyız, başkalarının da yapmasına izin vermemeliyiz. "Seni leylekler getirdi, sen bizim çocuğumuz değilsin, seni sokakta bulduk vb." Onlar şakanın altında yatan niyeti anlayamazlar, söylenenleri gerçek sanırlar. Çocuklar ebeveynlerinin kendisine farklı davrandığı konusunda kanıtlar toplayarak bu şakaların gerçek olduğuna inanırlar, yetişkinliklerinde bile ailenin öz çocuğu olmadığına inanmaya devam edebilirler.
- Çocukların otantik duyguları; öfke, korku, üzüntü, sevinç duygularını tanımalarına ve hissetmesine yardımcı olmalıyız, onları duygusal okuryazar olarak yetiştirmeliyiz. Biz bu duyguları yeterince açık olarak yaşıyor muyuz? Kendi duygularımızın farkında mıyız? Biz bu duyguların yeterince farkında değilsek, çocuklara nasıl öğreteceğiz! Kendi duygularımızın yeterince farkında olmadan asıl duygularımızı başka duygularla karıştırıyorsak, korktuğumuzda öfke tepkisi, gösteriyorsak ya da öfkelenince oturup ağlıyorsak, hem biz hem de diğerleri konfizyon içinde kalır.
- Yaşanan anda gösterilmesi gereken tüm duyguları duygusal tepkilerle ifade edebilmeliyiz. 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.
- Onların duygularına karşılık gelen duygularla karşılık verebilmeliyiz. Çocuk üzülduğünde şefkat göstermeliyiz; kızdığında öfkesini ciddiye almalıyız; korktuğunda güvende hissedilmesi için alınabilecek önlemler ve bu durumdan korunması konusunda ona rehberlik etmeliyiz. Sevinçli olduğunda birlikte sevinebilmeliyiz (ancak sevincimiz onun sevincini aşmamalı).
- Çocukları olduğu gibi kabul ederken, gerçekleri onlardan saklamamalıyız, gelişim dönemlerini dikkate alarak baş edebilecekleri kadar bilgiyi onlarla dürüstçe paylaşmalıyız. Onların kendi benliklerini, bedenlerini ve bedensel gelişimlerini, cinsel gelişimlerini tanımlamalarına yardımcı olmalıyız. Onlara davranış, tepki ve duyguları ile ilgili geri bildirimler vermeliyiz. Çocuklara ihtiyaç duydukları fiziksel teması, olumlu temas iletilerini, bazen de koşullu olumlu, koşulu olumsuz temas iletilerini vermeliyiz. Yaptıkları olumsuz davranışları eleştirirken, onların varlıklarının bizim için değerli olduğunu, yalnız yapılan olumsuz davranışı beğenmediğimizi onlara iletebilmeliyiz.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

- Çocuklar büyüdükçe özgürlük alanlarını genişletmelerine izin vermeliyiz. Otoriter, tutar-sız, aşırı koruyucu, izin verici ve aşırı hoşgörülü, ilgisiz ebeveyn tutumlarından kaçınarak, destekleyici, kabul edici ve demokratik ebeveyn tutumunu benimsemeliyiz ve onların güvenli bağlanma stillerini geliştirmelerine yardımcı olmalıyız

Unutulmaması gereken önemli nokta biz çocuklarımızın sahibi değiliz, onları kendi gerçekleştiremediğimiz hayallerimizi gerçekleştirmeleri için zorlamamalı, kendi görüş ve istekle-rimizi çocuklara giydirmemeliyiz. Bizim belirlediğimiz rollere girmeleri için zorlamamalıyız. Deneyimlerimizi onlarla paylaşabilir, onların kendi deneyimlerini oluşturmalarına yardımcı olabiliriz. Onlara seçimlerini yapabilmeleri için fırsatlar sunmalıyız. İlgili ve yeteneklerine göre mesleklerini seçebilme, önemli kararları özerk bir şekilde verebilme yetisini kazanma-ları konusunda rehberlik yapmalıyız. Doğuştan getirdikleri ilgi istek ve gizil güçleri doğru-ltusunda kendilerini gerçekleştiren bireyler olağan koşullarda kendi yaşamalarına yön vererek kaygı bozukluklarından korunarak üretken, sağlıklı ve mutlu bireyler olarak yaşamlarını sürdürebilirler. Sorun yaşadıklarında gerekli desteği alarak sorunlarını çözebilme becerisini sahip olurlar. Kendileri yetişkin olduklarında çocuklarının ve gelecek kuşakların gelişimine nitelikli katkılar verebilirler.

### KAYNAKÇA

•Görgü Akçay, N. S., Bükün, M.F., & Köse, Ö. (2022). Kaygı ve Korkunun İşlevsel Olan ve Ol-mayan Taraflarına Genel Bir Bakış. Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 24, 653-666.

Erişim: <https://doi.org/10.29029/busbed.1165560>

•Şahin, M.(2019). Korku, Kaygı ve Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları. Avrupa Sosyal ve Ekono-mi Araştırmaları Dergisi, 6(10), 117-135.

Erişim: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/896292>

## OKAN EĞİTİM KURUMLARI REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

# OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE