

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

KAYGI DÜZEYİ YÜKSEK KADINLARIN GÖZÜNDEN
KAYGI: NİTEL BİR ÇALIŞMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KAREN ARDİTİ DONBALAK

İSTANBUL – 2023

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

KAYGI DÜZEYİ YÜKSEK KADINLARIN GÖZÜNDEN
KAYGI: NİTEL BİR ÇALIŞMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KAREN ARDİTİ DONBALAK

Tez Danışmanı: Prof. Dr. SEVAL ERDEN ÇINAR

İSTANBUL – 2023

KABUL VE ONAY

KAREN ARDİTİ DONBALAK tarafından hazırlanan “**KAYGI DÜZEYİ YÜKSEK KADINLARIN GÖZÜNDEN KAYGI: NİTEL BİR ÇALIŞMA**” adlı tez çalışmasının savunma tarihi..... tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü **PSİKOLOJİ** Anabilim Dalı **KLİNİK PSİKOLOJİ** Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Prof. Dr. Seval Erden Çınar

.....

Üye

Doç. Dr. Müge Akbağ

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Rukiye Köroğlu

.....

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Karen ARDİTİ DONBALAK

21/06/2023



ÖNSÖZ

Tez süreci boyunca, konu seçiminden yazıma yoluma ışık tutan, en zorlandığım yerlerde dahi sözleriyle beni motive ederek desteğini esirgemeyen, kendimi öğrencisi olduğum için şanslı hissettiğim, çok değerli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Seval ERDEN ÇINAR'a, yüksek lisans eğitimim boyunca değerli tespitleri, yorumları ve zihinde iz bırakan cümleleriyle değerli hocam Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR'a, klinisyenliğimin gelişmesi üzerine olan emekleri ve katkılarından dolayı Dr. Anıl GÜNDÜZ ve Dr. Burcu SEVİM hocalarıma, tez savunmam esnasında katkılarını sunan Doç. Dr. Müge Akbağ ve Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU'na sonsuz teşekkür ve saygılarımı sunarım.

Görebilseydi çok gurur duyacağını tahmin ettiğim sevgili annem Berta ARDİTİ'ye, maddi manevi her anlamda arkamda hissettiğim sevgili babam Yusuf ARDİTİ'ye, her zaman yanımda olduğunu bildiğim ağabeyim Sami ARDİTİ'ye manevi dünyama olan katkılarından dolayı şükranlarımı sunarım.

Bu zorlu süreçte sabırla arkamda duran, bilge sözleriyle beni yüreklendiren ve bana inanıp destekleyen eşim Ruhsel DONBALAK'a ve küçük yüreklerindeki tüm sabrı benim için tüketen yaşam ışıklarım oğullarım Atilla Korel ve Kaan'a teşekkürü bir borç bilirim.

Son olarak katılımcım olmayı kabul ederek iç dünyasını benimle paylaşan tüm görüşmecilerime teşekkür ederim.

Karen ARDİTİ DONBALAK

21/06/2023

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ.....	ii
ŞEKİL LİSTESİ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE.....	4
1.1. Duygular	4
1.2. Duygulara Dair Temel Yaklaşımlar	5
1.2.1. Evrimsel Yaklaşım	5
1.2.2. Nörobilim Yaklaşımı	5
1.2.3. Davranışsal Yaklaşım	6
1.2.4. Bilişsel Yaklaşım.....	6
1.2.5. Sosyokültürel Yaklaşım.....	7
1.3. Kaygı	8
1.4. Kaygının Tarihçesi / Temel Yaklaşımlar	9
1.4.1. Psikanalitik Yaklaşım	9
1.4.2. Davranışçı Yaklaşım	10
1.4.3. Bilişsel Yaklaşım.....	11
1.4.4. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	12
1.4.5. Nörobiyolojik Yaklaşım	14
1.4.6. Evrimsel Yaklaşım	15
1.4.7. Varoluşçu Yaklaşım	15
1.4.8. Kültürel / Sosyolojik Yaklaşım.....	16
1.5. Kaygı ile İlişkili Kavramlar	17
1.5.1. Kaygı ve Korku.....	17
1.5.2. Kaygı ve Stres	18
1.5.3. Kaygı ve Cinsiyet.....	19
1.5.4. Kaygı ve Kişilik	20
1.5.4.1. Anksiyete Duyarlılığı.....	21
1.5.4.2. Benlik Algısı	21
1.6. Kaygı Bozuklukları	23

1.6.1. Panik Bozukluğu	23
1.6.2. Agorafobi	24
1.6.3. Özgül Fobiler	25
1.6.4. Sosyal Kaygı Bozukluğu	25
1.6.5. Yaygın Kaygı Bozukluğu	25
1.6.6. Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu	26
1.6.7. Diğer Kaygı Bozuklukları	26
1.7. Kaygı ile Başa Çıkma.....	27
1.7.1. Uyum Sağlayıcı Başa Çıkma Stratejileri	28
1.7.2. Uyumsuz Başa Çıkma Stratejileri	29
1.7.2.1. Kaçma ve Kaçınma Davranışları	29
1.7.2.2. Güvenlik Sağlayıcı Davranışlar	31
1.8. Kaygı ile ilgili Araştırmalar	32
BÖLÜM 2: YÖNTEM	37
2.1. Araştırmanın Modeli	37
2.2. Çalışma Grubu	37
2.3. Veri Toplama Süreci	38
2.4. Veri Toplama Araçları.....	39
2.4.1. Kişisel Bilgi Formu	39
2.4.2. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI-I ve STAI-II).....	39
2.4.3. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları.....	40
2.5. Verilerin Çözümlemesi.....	42
2.6. Geçerlilik ve Güvenirlik	42
2.7. Araştırmacının Rolü	43
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	45
3.1. Tema 1: Kaygının Tanımı.....	46
3.1.1. Kaygının Gerekliliği.....	48
3.1.2. Kaygının Metafor Tanımları	49
3.2. Tema 2: Kaygıya Eşlik Edenler	51
3.2.1. Beden Duyumları	52
3.2.3. Duygular	53
3.2.3. Düşünceler	55
3.3. Tema 3: Kaygının Tetikleyicileri	56
3.4. Tema 4: Kaygının Yaşama Etkileri.....	58

3.4.1. Gündelik İşler.....	58
3.4.2. Sosyal İlişkiler	60
3.4.3. Kendilik Algısı	62
3.4.4. Fayda – Zarar Algısı	64
3.5. Tema 5: Başa Çıkma Stratejileri	67
3.5.1. Uyum Sağlayıcı Başa Çıkma Stratejileri	67
3.5.2. Uyumsuz Başa Çıkma Stratejileri	69
3.5.2.1. Kaçma - Kaçınma Davranışları.....	70
3.5.2.2. Güvenlik Sağlayıcı Davranışlar	72
3.6. Tema 6: Kaygıya Dışarıdan Bakış	74
3.6.1. Kendisinin Kaygılı Kişilere Yaklaşımı.....	75
3.6.2. Diğerlerinin Kendisine Yaklaşımı.....	77
3.7. Tema 7: Kaygılı Olmayan Kişilere Bakış.....	79
3.8. Tema 8: Kaygılardan Arınmış bir Hayat Hayali	81
SONUÇ ve ÖNERİLER.....	85
KAYNAKÇA.....	128
EKLER.....	139
ÖZ GEÇMİŞ	146

KISALTMALAR

APA	: American Psychological Assosiation
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
DSM-5	: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
ECA	: The epidemiologic catchment area
OWH	: Office on Women's Health
TDK	: Türk Dil Kurumu
WHO	: World Health Organization

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Çalışma Grubu Demografik Bilgiler	38
---	----



ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Kaygı Düzeyi Yüksek Kadınların Gözünden Kaygıya Bir Bakış.....	45
Şekil 2: Kaygının Tanımı Teması.....	46
Şekil 3: Kaygının Tanımı İçerik.....	47
Şekil 4: Kaygının Gerekliliği	48
Şekil 5: Kaygının Metafor Tanımları.....	50
Şekil 6: Kaygıya Eşlik Edenler Teması	51
Şekil 7: Beden Duyumları.....	52
Şekil 8: Duygular.....	53
Şekil 9: Düşünceler.....	55
Şekil 10: Kaygının Tetikleyicileri Teması	56
Şekil 11: Kaygının Yaşama Etkileri Teması.....	58
Şekil 12: Gündelik İşler	59
Şekil 13: Sosyal İlişkiler	60
Şekil 14: Kendine Karşı Tutumu	62
Şekil 15: Kendilik Algısı.....	63
Şekil 16: Fayda - Zarar Algısı	65
Şekil 17: Başa Çıkma Stratejileri Teması	67
Şekil 18: Uyum Sağlayıcı Başa Çıkma Stratejileri.....	68
Şekil 19: Uyumsuz Başa Çıkma Stratejileri.....	70
Şekil 20: Kaçma -Kaçınma Davranışları	70
Şekil 21: Güvenlik Sağlayıcı Başa Çıkma Davranışları	72
Şekil 22: Kaygıya Dışarıdan Bakış	74
Şekil 23: Kendisinin Kaygılı Kişilere Yaklaşımı	75
Şekil 24: Diğerlerinin Kendisine Yaklaşımı	77
Şekil 25: Kaygılı Olmayan Kişilere Bakış.....	80
Şekil 26: Kaygılardan Arınmış Bir Hayat Hayali.....	82

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Kaygı Düzeyi Yüksek Kadınların Gözünden Kaygı: Nitel Bir Çalışma

Karen Arditi Donbalak

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Seval Erden Çınar

07, 2023 – 145

Bu çalışmada kaygı düzeyi yüksek olan kadınların, kaygıya dair atıfları, inançları, yorumlamaları ve bakış açıları araştırılarak; kaygılı olmakla ilgili düşünceleri, kaygılı bir birey olmaya dair hissettikleri, diğerlerinin onların kaygılarına dair algılarını nasıl yorumladıklarını gözlemlemek ve kişinin kendini öznel değerlendirmesinde “kaygılı bir birey” olarak tanımlamasının, duygularına, psikolojisine, davranışlarına, fizyolojisine, diğerleriyle ve kendisi ile ilişkisine, toplumda tüm yaşamına etkisi üzerine derin bir anlayış kazanılması amaçlanmıştır. Araştırmanın yöntemi, nitel araştırma türlerinden fenomenolojidir. Örneklem seçiminde ölçüt olarak Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri’nden 41 puan ve üzerinde kaygı puanı elde etmiş olmak belirlenmiştir. Örneklem, yaşları 25-60 arasındaki 13 kadın katılımcıdan oluşmaktadır. Kaygıya dair açık uçlu görüşme soruları aracılığıyla 45 dk. süren çevrimiçi oturumlarla katılımcıların kaygıya dair tanımlamaları, yorumlamaları, eşlik eden beden duyuları, duyguları, düşünceleri, tetikleyicileri, başa çıkma stratejileri, yaşamına etkileri ve kaygılı bir insan olmanın hem kendilerinin, hem de diğerlerinin gözünde nasıl görüldüğüne dair değerlendirmeleri alınmıştır. Görüşmeler esnasında alınan ses kayıtları deşifre edilerek içerik analizi yöntemi ile MAXQDA-20 programı ile 8 tema alanı 13 alt tema alanında istatistik analizleri yapılmıştır. Araştırmanın bulguları, kaygı düzeyi yüksek olarak belirlenmiş katılımcıların kaygılı olmak ile ilgili öznel değerlendirmelerinde, birçok farklı durumda tetiklenen, sosyal ve gündelik yaşam üzerinde yıkıcı etkileri olan, birçok uyumsuz başa çıkma stratejisinin kullanıldığı, başa çıkılamayan, kendilik algılarını değersizleştiren, kendileriyle ilişkisini bozan, dışarıdan itibar kaybettiren, yıpratıcı ama vazgeçilemeyen, rahatsız edici ama gerekli bulunan, bu sebeple tercih edilmese de korunması gerektiğine inanılan bir durum olarak yorumlandığını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Kaygı, Kadın, Nitel araştırma

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

An Overview of Anxiety from the Perspective of Women with High Anxiety Levels

Karen Arditı Donbalak

Master

Thesis

Psychology/ Clinical Psychology

Supervisor: Prof. Dr. Seval Erden Çınar

07, 2023 –145

This study examined the attributions, beliefs, interpretations, and perspectives of women with high levels of anxiety. Specifically, it sought to explore their cognitive processes related to anxiety, their emotional experiences as individuals with anxiety, and their interpretations of how others perceive their anxious disposition. Furthermore, the study aimed to gain a comprehensive understanding of the implications of self-identifying as an "anxious woman" on various aspects of one's subjective self-evaluation, including emotions, psychology, behavior, physiology and interpersonal relations. This study employed a phenomenological method, which is one of the qualitative research models, to investigate the essence of the subjective experiences of individuals. The sample comprised 13 females aged 25-60 years with high levels of anxiety, who have voluntarily took part in the research. Criterion sampling, one of the sampling types, was employed to identify eligible participants, whereby a criterion score of 41 or higher on the State-Trait Inventory was utilized as an inclusion criterion. Through open-ended interview sessions lasting approximately 45-60 minutes, participants were asked questions about their definitions and evaluations of anxiety, bodily sensations, thoughts, emotions, anxiety, triggers, coping strategies, impact on daily life, and evaluations of how they perceived others' perceptions of themselves. The interviews were audio-recorded, transcribed, and analyzed by content analysis method using the MAXQDA-20 software, resulting in the identification of 8 main themes and 13 sub-themes. The findings of the study demonstrate that participants identified being anxious as a condition that is triggered in various situations, has negative effects on social and daily life, involves the use of many maladaptive coping strategies, is difficult to cope with, devalues self-perception, disrupts self-relationships, damages external reputation, is distressing yet considered necessary, and therefore believed to be worth protecting despite being annoying and undesirable.

Keywords: Anxiety, Woman, Qualitative research

GİRİŞ

Duygular, yaşamı deneyimlerken çevreden algıladığımız duyuları işlememiz sonucu oluşan psikofizyolojik değişimlerdir (Ekman, 2012). En önemli işlevi hayatta kalmayı sağlamak olan duygular, kişiye yollanan sinyaller aracılığıyla harekete geçirici, ilişki düzenleyici ve problem çözücü olarak hayati öneme sahiptir (Frijda, 1987). Hayatta kalma işlevinin yanı sıra, sosyal ilişkilerde ve yaşanan çevrede uyumlanmayı sağlama alanında motive edici ve uyarıcıdır (Plotnik, 2009). Olumludan olumsuzu geniş bir spektrumda hissedilen duygular; bilişsel, fiziksel ve davranışsal çıktıları olan deneyimlerdir (Hofmann, 2016).

Greenberg'e (2018) göre duygular anlamlı ve tatmin edici bir hayat için olmazsa olmazlar arasındadır. Greenberg yedi temel duygudan bahseder. Bunlar korku, üzüntü, öfke, tiksinti, utanç, coşku ve şaşkınlıktır. Duygular; kişinin içinde yaşadığı ortama, kültüre, geçmiş tecrübelerine ve değer yargılarına göre yaptığı değerlendirmeler sonucunda oluştuğu gibi, harekete geçirici doğaları nedeniyle hızlıca üzerine düşünce üretmeden de ortaya çıkabilir (Greenberg, 2018). Özellikle, kişi tehdit ve tehlike algısı içerisindeyken dikkatin nereye yönlendirileceği, kararların nasıl verileceği düşünmeden otomatik olarak belirlenir. Bu tepkilerin oluşmasının arkasında korku ve kaygı duygusu yer almaktadır (Sungur, 2020).

Günlük dilde korku ve kaygı ifadeleri birçok durumda birbirinin yerine kullanılmaktadır, his olarak birbirine yakın olması bu durumun temel sebebi olarak görülmektedir. Bedende oluşan fizyolojik belirtiler bakımından benzeşmesine rağmen, şiddeti, yoğunluğu ve ortaya çıkış şekilleri bakımından farklılıklar gösterir (Cüceloğlu, 2022). Temel duygulardan biri olarak sayılan korku, tehdidin dışarıda algılanmasına bağlı olarak gelişen, nesnesi belli olan bir duygu iken; kaygı, tehdidin içeride algılandığı, nesnesi belli olmayan bir duygudur (Morgan, 2011). Kişinin yaşamını tehdit eden somut bir tehlike karşısında hissettiği duyguya korku, gelecekte karşısına çıkma olasılığı olan tehlikeli bir durumun içine düşeceği düşüncesi ile birlikte hissettiği duyguya ise kaygı denir (Sungur, 2020). Kişi tehdidi kimlik algısına yönelik olarak yorumladığında kaygı duygusu, fiziksel olarak zarar göreceğine yönelik yorumladığında ise korku duygusundan bahsedilir (Özer, 2017). Bireyin kötü bir şey olacaktıymış gibi düşünerek sıkıntılı ve huzursuz hissettiği, önlem almak amaçlı bilişsel ve davranışsal tepkiler verdiği aynı zamanda fiziksel reaksiyonlara yol açan bir duygu olarak karşımıza çıkan kaygı, sosyal yaşamın içinde birçok çeşidi ile görülmektedir (Sungur, 2021).

En temel duygulardan biri olmasına rağmen çağımızın hastalığı olarak nitelendirilmekte ve kaygı bozukluklarının temelinde yatıyor olması, kaygıyı bir fenomen olarak daha derinden incelemek ve anlamak ihtiyacını doğurmaktadır (Öner ve Le Compte, 1998). Kaygı tüm insanların hayatında deneyimlediği bir duygudur, fakat bu deneyimi belirleyen olaylar ya da düşünceler kişiden kişiye değişkenlik göstermektedir (Spielberger, 1976). Kaygı, yaşamın birçok alanında tecrübe edilen, farklı tipleri olan ve fiziksel reaksiyonlara neden olan bir duygu olmasına rağmen, çalışmanın ana temasını oluşturan kısım bireyin kaygıyı öznel değerlendirmelerinin bir ürünü olarak yorumladığında ortaya çıkacak olan perspektiftir.

Bu araştırmada kaygı düzeyi yüksek olarak belirlenmiş kadın katılımcıların kaygıya dair atıfları, inançları, yorumlamaları ve bakış açıları araştırılarak; kaygılı olmakla ilgili düşünceleri, kaygılı bir birey olmaya dair hissettikleri, diğerlerinin onların kaygılarına dair algılarını nasıl yorumladıklarını gözlemlemek ve kişinin kendini öznel değerlendirmesinde “kaygılı bir birey” olarak tanımlamasının, duygularına, psikolojisine, davranışlarına, fizyolojisine, diğerleriyle ve kendisi ile ilişkisine, toplamda tüm yaşamına etkisi üzerine derin bir anlayış kazanılması amaçlanmıştır.

Geniş ölçekli araştırmalara göre tüm anksiyete bozuklukları, kadınlarda erkeklere oranla iki kat fazla görülmektedir (Craske, 2003). Ülkemizde yapılan çalışmalar da aynı şekilde sonuç vermektedir. Her beş kadından birinde kaygı bozukluğu görülmekte olup yaşam boyu görülme oranları %20 dir (Kılıç, 1998). Bu sebeple araştırmanın evrenini kaygı düzeyi yüksek kadınlar oluşturmaktadır. Geniş bir konu olan kaygı konusunu, insanın çok boyutlu yapısını göz önünde bulundurarak, birçok yanı ile gözlemleyebilmek adına, kaygı düzeyi yüksek olan kadınların gözünden kaygı duygusunun özgün deneyimlerinde nasıl yaşandığı, ifade edildiği, hayatlarına nasıl ve hangi yönlerden etki ettiği ve toplumda kaygılı bir birey olmanın kişiler için ne anlam ifade ettiğine dair daha derin bir anlayış kazanılmasının alan yazınına katkı sunacağı düşünülmektedir.

Kişinin kendine hem içeriden hem de dışarıdan bir göz olarak bakabilmesi ve duygusal tepkilerinin farkına varabilmesi, tecrübe ettiği kaygı duygusunu her boyutu ile incelemesi kaygısı ile ilgili hem daha derin bir anlayış kazandırabilir hem de kendisini kaygısından ayırttığı farkındalık noktasında yeni baş etme mekanizmaları kazanmasını sağlayabilir. Bu sebeple kaygı düzeyi yüksek kadınların kaygıyı öznel olarak nasıl değerlendirdiği ve nasıl anlamlandırdığına dair daha derin bir anlayış geliştirebilmek amacıyla bu çalışmada, kaygı düzeyi yüksek olarak belirlenmiş kadın katılımcıların kaygıya dair tanımlamaları,

yorumlamaları, eşlik eden beden duyumları, duyguları, düşünceleri, tetikleyicileri, başa çıkma stratejileri, yaşamlarına etkileri ve kaygılı bir birey olmanın hem kendilerinin, hem de diğerlerinin gözünde nasıl görüldüğüne dair değerlendirmeleri alınmıştır.

Araştırmanın bulguları, kaygı düzeyi yüksek olarak belirlenmiş katılımcıların kaygılı olmak ile ilgili öznel değerlendirmelerinde, birçok farklı durumda tetiklenen, sosyal ve gündelik yaşam üzerinde yıkıcı etkileri olan, birçok uyumsuz başa çıkma stratejisinin kullanıldığı, başa çıkılamayan, kendilik algılarını değersizleştiren, kendileriyle ilişkisini bozan, dışarıdan itibar kaybettiren, yıpratıcı ama vazgeçilemeyen, rahatsız edici ama gerekli, bu sebeple de tercih edilmese de korunması gerektiğine inanılan bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır.

Kişinin kaygısını her boyutu ile incelemesi, kendi öznel değerlendirmesinde “kaygılı bir birey” olmaya dair içsel tüm inanışları, atıfları, duyguları, davranışları, fizyolojisi, psikolojisi, diğerleriyle olan ilişkisi ve belki de en önemlisi kendisi ile olan ilişkisinde farkındalık yarattığı görülmektedir. Bu anlamda araştırmanın uygulanış biçiminin de kaygı duygusu ile çalışırken önemli bilgiler verdiği düşünülmektedir.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Duygular

Duygular, yüzyıllardır karmaşık doğaları ve insan davranışı üzerindeki büyük etkileri dolayısıyla hem filozofların hem de araştırmacıların ilgi odağı olmuştur (Lazarus, 1999). Duyguların çok yönlü yapısının anlaşılabilmesi için oluşumunun biyolojik, nörolojik, davranışsal, düşünsel, psikolojik ve kültürel boyutları ile ele alınarak incelenmesi gerekir.

Literatür tarandığında duygunun dört bileşeni olduğu konusunda fikir birliği olmasına karşın bu dört bileşenin oluşum sırasına dair görüş farklılıkları olduğu görülmektedir (Frijda, 2013). Duygusal bir deneyimin oluşması için öncelikle içsel veya dışsal bir uyarının varlığına ihtiyaç vardır (Plotnik, 2009). İçsel olarak, bir düşüncenin, dışsal olarak ise yaşanan bir olayın tetiklemesiyle kişi içinde bulunduğu bağlam ve geçmiş tecrübelerinin bilgisi ile bilişsel bir değerlendirme yapar. Bu değerlendirmenin bir sonucu olarak öznel duygular oluşur, ardından duygunun tabiatına göre fiziksel belirtiler takip eder ve hepsinin sonucu olarak da davranış ortaya çıkar (Gross, 2014).

Duygular, yaşamı anlamlandırırken başvurulacak bir bilgi kaynağı olabildiği gibi kişiyi hedeflerine doğru güdüleyen, kararlarına kılavuzluk eden, iletişimini destekleyen, koruyan ve uyumlanmayı sağlayan çok önemli sinyallerdir. İşlevlerinin yanı sıra kişinin değerleri, anlamları ve ihtiyaçları hakkında kişiye önemli bilgiler sağlar (Greenberg, 2018). Karışık bir bilgi toplama sürecinin sonucunda bir ürün olarak ortaya çıkan duygular hem bilişsel yapıları hem içsel senaryoları hem de duygu şemalarını içinde barındırır (Johnson ve Oatley, 1992).

Duyguların oluşumu incelendiğinde, alan yazınında üç teori öne çıkmaktadır. Bunlardan biri, çevresel değerlendirme teorisi olarak geçen, fizyolojik değişimlerin duygunun oluşumuna öncülük ettiğini iddia eden James-Lang Teorisi ve yüz geri bildirim teorisidir. Bir diğeri, bilişsel değerlendirme teorisi olarak geçen, üzerinde çokça araştırma ve yayın yapılmış olan, yorumlamanın duygunun belirleyicisi olduğunu savunan teori. Üçüncü teori ise, duygusal nörobilim yaklaşımı olarak bilinen, günümüzde en popüler araştırma alanının temelini oluşturan duygusal tepkilerin altında yatan nöral devreleri araştıran teoridir. (Plotnik, 2009).

1.2. Duygulara Dair Temel Yaklaşımlar

1.2.1. Evrimsel Yaklaşım

Darwin' den bu yana duyguların oluşumunu evrim perspektifinden değerlendiren birçok teorisyen duyguların biyolojik temelli olduğunu, hayatta kalmayı sağlama amacına hizmet ettiği müddetçe uyum sağlayıcı olarak varlıklarını sürdürme prensipleri olduğunu savunmuşlardır. Özellikle tehdit ve tehlike içeren durumlarla karşı karşıya kalındığında organizmanın kendini koruyabilmesi adına duygular çok önemli bir role sahiptir (Hofmann, 2016). Doğal seleksiyon, hayatta kalmayı sağlayan bir niteliğin bir sonraki nesile aktarılmasıdır. Bu ön koşuldan yola çıkarak evrimsel teori, yaşamda kalmayı destekleyen, dikkati besleyen, çevre ile uyumu kolaylaştıran ve hafızada önemli rol oynayan bazı duyguların, özellikle evrimsel süreçte seçim ile aktarılacak sürdürüldüğünü iddia eder (Ekman, 1994).

Ekman'ın (2000) dünyanın farklı kıta ve kültürlerinde yaşayan insanlar üzerinde yaptığı incelemeler evrimsel olarak aktarılan bazı temel duyguların varlığına kanıt oluşturmuştur. Korku, öfke, tiksinti, üzüntü, utanç, mutluluk ve şaşkınlık duyguları tüm kültürlerde benzer yüz ifadeleri ile karşılık bulduğundan bu duygular temel duygular (basic emotions) olarak sınıflandırılmışlardır (Ekman, 2000). Evrensel yüz ifadeleri sosyal etkileşimin olmazsa olmazlarından, çevreye uyumlanmayı, ihtiyaçların aktarılmasını ve karşı tarafın ihtiyaçlarının anlaşılmasına rehberlik ederler. Genetik olarak aktarıldığından bebekler doğumdan itibaren iletişim kurmak ve ihtiyaçlarını bakım verenlerine iletebilmek adına evrensel olarak tanımlanan yüz ifadelerini kullanırlar. Böylelikle aynı yüz ifadelerine sahip olan bakım vereninin bebeğinden aldığı sosyal işaretleri anlaması kolaylaşır, bu da doğan bebeğin yaşamda kalma şansını arttıran bir niteliktir. (Lewis, 2008a). İnsan sosyal bir canlı olduğundan bir grubun parçası olma ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaç doğrultusunda diğerlerinden gelen sosyal mesajları okuyabilmesi, tehlikeleri önden fark edebilmesi ve iletişim kurma kapasitesi kritik öneme sahiptir. Tüm bu nedenlerden dolayı ortak duyguların ve ifade şekillerinin varlığı, içinde yaşanılan dünyaya uyum sağlanması ve hayatta kalınmasına hizmet etmektedir (Plotnik, 2009).

1.2.2. Nörobilim Yaklaşımı

Nörobilim araştırmaları bir duygunun oluşumunu nörotransmitterlerin aktivitesindeki değişim ile açıklar. Beyinde bulunan nörotransmitterler duyguları kontrol etmek ve düzenlemek üzere kimyasal mesajlar gönderen reseptörlerdir. Beyinde duyguların düzenlenmesinden sorumlu

kısım limbik sistemin içindeki amigdaladır. Korteks ise düşünmek, karar vermek, plan yapmak gibi birçok düzenleyici ve organize edici fonksiyondan sorumlu kısımdır (Dolan, 2002).

İlkel beyin olarak da anılan limbik sistem, tüm memelilerde ortak özellikler barındıran hayatta kalmakla ilgili çok önemli görevlerden sorumlu yapıları bünyesinde bulundurur. Kortekste bulunan frontal lob limbik sistemde tetiklenen özellikle öfke, korku gibi beyinde yerleşik olarak bulunan duyguların etkisiyle duygunun yoğunluğuna bağlı olarak nöral devrelerde hareketliliğe yol açarak limbik sistemde hızlı bir değerlendirme ile davranışın düzenlenmesinde etkili olur (Plotnik, 2009).

1.2.3. Davranışsal Yaklaşım

Öğrenmenin duygular üzerinde etkisi olduğu gibi, duyguların da öğrenme üzerinde etkisi vardır. Davranış üzerine çalışan teorisyenler, davranışı yönlendirebilmek ve öncüllerini anlayabilmek üzerine birçok araştırma yapmışlardır. Özellikle hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar, deneyimlenen davranışın sonrasında oluşan duyguların ödüllendirici etkisi sayesinde hedeflenen davranışı öğrenmeyi pekiştirdiğini göstermiştir. Olumlu duygulara yol açan bir ödülün, hedef davranışın öğrenilmesine, pekişmesine ve devamlılığının artmasını sağladığı bilgisine ulaşmışlardır (Corey, 2008). Skinner bir davranışın sonucunda oluşan duygunun o davranışın tekrarlanması üzerindeki pekiştirici rolünün öneminden bahsetmiş, fakat bu bağlamda duyguları ikincil olarak değerlendirmiştir (Plotnik, 2009). Davranışçı teorisyenler sadece gözlemlenebilir ve ölçümlenebilir olanın incelenmesi üzerine yoğunlaşmış, duygu ve düşüncenin dahi davranış üzerinden tanımlanabileceğini iddia etmişlerdir (Türkçapar, 2018).

1.2.4. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel teorisyenler, duygunun oluşmasında bilişsel süreçlerin başrolde olduğunu iddia ederken farklı yaklaşımlar bazı duyguların bilişsel süreçler henüz devreye girmeden otomatik olarak ortaya çıkabileceğini savunmaktadır. Bilişsel işleme çok hızlı gerçekleştiğinden davranış güdüleyen duygu mu düşünce mi olduğu hala bir tartışma konusu olmaya devam etmektedir (Plotnik, 2009). Bilişsel teoriye göre “biliş önceliği” olarak adı geçen bu kavram düşüncenin, duygu ve davranışa göre önceliği olduğunu belirtir. Bir duygunun oluşumunu tetikleyen bilişsel süreçlerin altında kişinin geçmişte yaşadığı deneyimlerin bir sonucu olarak dünyaya, diğerlerine ve kendine dair inançları ve içinde yetiştiği toplumun değer yargılarına göre içselleştirdiği kuralları vardır (Sungur, 1997). Davranış oluşturan kısım ise karmaşık bir sürecin sonucunda oluşur. Kişi dışarıdan aldığı duyuları geçmiş tecrübelerinin süzgecinden geçirirken

o anki bağlamı da sürece dâhil ederek zihinsel bir değerlendirme yapar. Bu zihinsel işlemlenin bir sonucu olarak oluşan duygu, davranışı yönlendirir (Türkçapar, 2018).

Özetle, duygular yaşamdan alınan doyum üzerinde olumludan olumsuzu uzanan çok kritik bir role sahiptir. Birçok durumda kişi fark etmeden ortaya çıkar, fakat altında belirli düşünce kalıpları inanışlar ve atıflar yatmaktadır. İrrasyonel özelliktedirler, birçok durumda hayat kurtarıcı olabildiği gibi bazen ani ve yanlış kararlar alınmasını sağlayarak hayatı ters yüz edebilirler (Greenberg, 2018). Duygu oluştuğunda yüz ifadeleri sayesinde dışarıdan fark edilebilir, böylelikle iletişimde önemli bir rol oynar, aynı zamanda duygular belirgin fizyolojik reaksiyonlara neden olurlar. Duygular üzerinde kontrol sağlamak, duyguları tetikleyen olay ve düşünceleri yakalayarak farklı bakış açıları geliştirerek belirli bir miktar mümkün olabilir (Türkçapar, 2018). Günümüzde geleneksel noktada, birçok teoremin birleştiği ana fikir duyguların ortaya çıkışında bilişsel süreçlerin çok önemli bir role sahip olduğu, algının, yaratıcılığın, motivasyonun, dikkatin, karar verme davranışının, hafızanın ve davranışın belirleyicisi olduğu yönünde olması duyguların ve bilişlerin birbirlerinin tamamlayıcısı olduğunu ispatlar niteliktedir. (Greenberg, 2018).

1.2.5. Sosyokültürel Yaklaşım

Duygulardan bahsederken içinde yaşanılan çevrenin ve kültürün etkisini göz önünde bulundurmamak imkansızdır. Tüm kültürlerde bazı temel duyguların görülmesine rağmen dışarıya nasıl ifade edileceği kültürden kültüre değişiklik göstermektedir. Sosyal bir canlı olan insanın, topluluk içerisinde yer edinme ve grubun bir parçası olma ihtiyacında duygusal mesajları doğru okuma ve iletme yolu ile iletişim kurabilme becerisi önemli rol oynar (Ekman, 2012). Kişinin duygusal tepkilerinin belirleyicileri arasında kişilik özelliklerinin de etkisi olduğu gibi içinde bulunduğu kültürün değer yargıları ve geleneklerinin de etkisi vardır. Bu adetler çevreden rol model alınarak veya sözlü olarak nesilden nesile aktararak öğrenme yolu ile zihinde işlemlenir. Bir durum veya olaya nasıl tepki verileceği çocukluktan yetişkinliğe uzanan yolculukta adım adım öğrenilir. Bu yolla kişinin duygularını nasıl dışa vuracağı toplum normlarına göre şekillenir. İçinde bulunulan sosyal çevrenin inanışları, kuralları ve değer yargılarının benimsenip onlara göre davranılması o grubun içerisindeki kabul durumunu ve konumunu belirler. Birey duygularını toplum normlarına göre ne kadar başarılı şekilde düzenlerse o toplumun içerisinde o kadar doyumlulu ilişkiler içerisinde yapıcı ve verimli bir yaşam sürebilir (Lewis, 2008b).

1.3. Kaygı

Kaygı, yaşamın birçok alanında tecrübe edilen, çevresel ve psikolojik olaylara gösterilen, belirli bir seviyede hissedildiğinde hayata karşı güdüleyici ve motive edici iken, yoğunluğu arttığında kaygı bozukluğu yaşanmasına sebep olan bir duygudur (Carr, 2012). Türk Dil Kurumu'na göre kaygı “genellikle kötü bir şey olacakmış gibi endişe duyulan düşünce, gam, tasa ve sebebi bilinmeyen gerginlik duygusu” olarak geçmektedir (TDK, 2023). Spielberger'in (1966) tanımına göre ise kaygı, hoşnut olunmayan durumların yol açtığı gerginlik, üzüntü, endişe gibi kişiye has duyguların otonom sinir sistemini harekete geçirmesi sonucu oluşan tepkilerin bütünüdür. Performans üzerinde güdüleyici olumlu etkileri olmasının yanı sıra tehdit algılandığı durumlarda rahatsızlık verici bir duygu olarak tanımlamıştır (Spielberger, 1966).

Kişinin geleceğe yönelik belirsiz bir durum ile karşı karşıya kaldığında hissettiği, fiziksel belirtilerin de eşlik ettiği, rahatsızlık verici ve olumsuz olarak tanımlanan bir duygudur (Manav, 2011). Psikoloji alanında ilk defa 19. yy. da Freud tarafından bilimsel olarak araştırılmaya başlanmıştır, kaygının kökeninde bilinçdışı arzuların engellenmesinden doğan içsel çatışmaların olduğunu ileri sürmüştür (Morgan, 1991). Psikanalitik kuram nevrotik kaygı ile normal kaygıyı iki ayrı kavram olarak ele almıştır. Normal kaygı yaşamı sürdürme içgüdülerinin oluşturduğu herkes tarafından paylaşılan, şiddeti ve yoğunluğu bakımından gerçekçi bir duygu iken, nevrotik kaygı kişinin ilkel yanı olan “id”in toplumun beklentilerini temsil eden superego tarafından engellendiği durumlarda ortaya çıkan şiddeti ve yoğunluğu bakımından rahatsızlık verici bir duygu olarak tanımlamıştır (Manav, 2011).

Biyolojik yaklaşım, kaygıyı ve korkuyu tehlikenin algılandığı durumlarda otomatik olarak devreye giren otonom sinir sisteminin bir dizi reaksiyonu başlatması ile açıklamıştır (Plotnik, 2009). Evrimsel yaklaşım, kaygı ve korkunun, tehditler karşısında organizmanın hayatta kalabilmesi adına önden hazır bulunuşluklarının etkisine vurgu yapmıştır (Buss, 2012). Davranışçı yaklaşım, kaygının öğrenilebilen bir duygu olmasının yanı sıra öğrenme üzerinde önemli etkilerinin olduğuna dikkat çekmiştir. Bilişsel yaklaşım ise kaygıyı yaratanın zihinsel süreçler, geçmiş deneyimler aracılığıyla öğrenilenler ve yorumlama olduğunu vurgulamıştır (Sungur, 1997). Varoluşçu yaklaşıma göre kaygı, değişim ve gelişim için gerekli bir duygu olmasına karşın süresi ve şiddetine bağlı olarak kişide işlev bozukluklarına yol açan bir duygu olarak tanımlamıştır (Corey, 2008). Kaygı duygusunu araştıran tüm yaklaşımlar kaygıyı biyolojik, nörolojik ve psikolojik perspektiften değerlendirdiklerinde yaşamsal değeri çok

büyük olan kişiyi algılanan bir tehdit karşısında harekete geçmek üzere hazırlayan uyarıcı ve düzenleyici bir duygu olduğu konusunda uzlaşmışlardır.

1.4. Kaygının Tarihçesi / Temel Yaklaşımlar

1.4.1. Psikanalitik Yaklaşım

19. yy. da ilk defa Freud kaygı üzerine bilimsel araştırmalar yapmış, korku ile kaygıyı kavram olarak birbirinden ayırmak üzere çalışmalar yapmıştır. Psikanalitik yaklaşıma göre kaygı, id ile superegonun çatışmasından doğan acı verici bir duygu olup ego nun bir işlevi olarak karşımıza çıkar (Manav, 2011). Yaşamı sürdürme içgüdüğü ile ortaya çıkan, kaynağını dış dünyadaki bir tehlikenin varlığından alan duyguyu korku (gerçekçi anksiyete), kaynağını herhangi bir yerden almayan, mantıkla açıklanamayan duyguyu ise kaygı (nevrotik anksiyete) olarak tanımlamıştır. Nevrotik anksiyete bastırılmış dürtülerin ortaya çıkardığı bir içsel gerilim olup eğer uygun şekilde çözümlenmezse ruhsal bozuklukların temelinde yatan normal dışı davranışlara sebebiyet verir (Gençtan, 2017).

Rollo May'e göre kaygı, gerçekte var olmayan fakat kişinin varlığına tehdit oluşturabilecek düşüncelerin endişesidir. Kaygının tetikleyicisinin kişiden kişiye değişiklik göstermesine vurgu yapan Spielberger çalışmalarında kaygının subjektivitesine değinmiştir (Spielberger, 1976). Horney ise anksiyeteyi yaratan en önemli faktörün içsel düşmanlık duygularının bastırılması olduğunu öne sürmüş ve anksiyeteye eşlik eden en temel duygunun çaresizlik olduğuna dikkat çekmiştir. Korku ve kaygı duygularını kavramsal olarak ayırıştırırken korkunun yüzleşilen tehlikenin boyutu ile doğru orantılı, kaygının ise orantısız, hayali ve mantıkdışı olduğunu vurgulamıştır. Tepkilerin orantısının belirleyicisinin ise içinde yaşanan kültürün değer yargıları olduğu gibi yaşayan kişinin öznel yargıları olduğunu söylemiştir. Kişinin ideal kimliğine ters düşen ve farkında olmadan içinde bastırdığı düşmanca duygularının dışavurumunun içsel çatışması, anksiyetenin ana kaynağını oluşturmaktadır. Horney'in anksiyeteye dair literatüre kattığı en önemli bakış açısı, insan zihninin ikilik (diktonomi) özelliğidir. Kişinin ideal benliğine yakıştıramadığı için farkında olmadan bastırdığı düşmanca duygularını, kaybetme korkusu ile boyun eğip uyumlanarak farklı şekilde ortaya koyuşu kişinin diktonomi özelliğine bir örnektir (Gençtan, 2017). Özetle psikanalitik yaklaşıma göre kaygı, bireyin farkında olmadan bastırdığı uygunsuz dürtülerinin ortaya çıkardığı içsel gerilimin bir ürünüdür (Özakkaş, 2014).

1.4.2. Davranışçı Yaklaşım

1900'lerin başlarında Rus fizyolog Ivan Pavlov klasik koşullanmanın temellerini köpekler üzerinde gerçekleştirdiği deneysel çalışmalar ile oluşturmuştur (Cüceloğlu, 2022). Hayvanları yoğun strese maruz bırakarak gerçekleştirdiği deneyler sonucunda korku gibi duyguların önce koşullandırılıp sonrasında ise söndürülebildiğini kanıtlamıştır. Klasik koşullandırma deneyleri olarak literatüre geçen bu uygulamalar ardından gelen araştırmacılara ilham olduğu gibi klinik uygulamalar için de bir alan açmıştır (Sungur, 1997).

1920'lerde Watson ve Rayner'ın yürüttüğü Küçük Albert deneyi, korku nesnesi olmayan bir nesneyi koşullandırma yolu ile korku nesnesi haline getirilebildiğinin ve kişilerin korktukları nesneyi zihninde genelleyerek benzerlerine karşı da korku geliştirebildiklerinin ispatı olmuştur. Edimsel koşullandırma deneyleri ise 1800'lerin sonlarında Thorndike, Tolman ve Guthrie tarafından yine hayvanlar üzerinde gerçekleştirilen ödül getiren davranışın tekrarlanma sıklığının artacağı prensibine dayanan çalışmalardır (Gleitman, Reisberg ve Gross, 2007). Mowrer'ın iki basamaklı modeline göre ise, korku nesnesi klasik koşullanma yolu ile öğrenilir, edimsel koşullanma yolu ile kalıcı hale gelir. Korkulan bir nesneden kaçma kaçınma yolu ile uzaklaşıldığında kişide beliren rahatlama duygusu negatif pekiştirici oluşturarak kişinin korktuğu nesne ile bir daha yüzleşmemesini sağlar, bu da korkulan nesneden korkarak kaçınma davranışının devamını sağlar. Edimsel koşullandırma, sonucu ödül getiren davranışın devamlılığının sağlanması prensibine dayalı bir davranış şekillendirme modelidir. Davranışçılığın önemli savunucularından biri olan Skinner hedef davranışı şekillendirmek üzerine birçok deney tasarlamış ve sonucun davranışı arttırması özelliğine pekiştirme ismini vermiştir (Sungur, 1997).

Tolman, Skinner ile aynı dönemde fareler ile yürüttüğü deneylerde farelerin labirentlerin bilişsel haritalarını çıkarabildiklerini gözlemlemiş, bu çalışmaları bilişsel süreçlere dair araştırmaların temelini oluşturmuştur. Bandura ise 1960'larda bilişsel öğrenmenin önemine vurgu yapan laboratuvar ortamında tasarladığı deneyler sayesinde rol model olarak agresif davranışların öğrenilebildiğini, öğrenmenin ödül veya koşullandırma olmaksızın zihinsel süreçler aracılığıyla da gerçekleşebileceğini göstermiştir. Klasik Bobo bebek deneyinde çocuklar bir başkasının davranışından sosyal olarak izleme, taklit etme ve örnek alma yolu ile saldırganlık davranışını öğrenmiş ve aynı davranışları uygulamışlardır (Gleitman, Reisberg ve Gross, 2007).

Bandura tarafından öne sürülmüş sosyal öğrenme bakış açısına göre; insanlar saldırganlık davranışı ile doğmazlar, bu davranışları ve sonuçlarını gözlemleyerek öğrenirler (Bandura, 1978). Mowrer, Watson, Rayner, Thordike ve Bandura'nın öne sürmüş olduğu teoriler duyguların davranışlar ile öğrenildiği yönündedir. Wolpe'nin çalışmaları ise korku koşullanması sağlanmış hayvanların sistematik duyarsızlaştırma tekniği ile korku tepkisinin azaltılabildiğini göstermiştir (Plotnik, 2009). Öğrenme kuramları ile çalışan davranışçı teorisyenler korkunun koşullanmış bir tepki olduğunu, sistematik duyarsızlaştırma ve maruz kalma teknikleri ile alışmayı sağlayarak duygunun sönmesinin sağlanabileceğini savunmuşlardır. Günümüzde davranış terapileri, semptoma yönelik, hızlı, sorun odaklı yaklaşımlardır. Kişinin yaşam kalitesini bozan uyumsuz davranışların ortadan kaldırılıp yerine uyumu arttıracak davranışları koyarak soruna yönelik hızlı çözümler sunmayı hedefleyen terapilerdir (Sungur, 1997).

1.4.3. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşım, olay ile davranış arasındaki bilişsel süreçleri inceler. Duyguların, bilişsel değerlendirmenin bir sonucu olarak ortaya çıktığını ilk olarak Arnold (1960) "Appraisal Theory" adı altında ileri sürmüştür. Ardından birçok teorisyen duygunun oluşumunun ardındaki karmaşık bilişsel süreçleri incelemeye başlamıştır. (Moors, Ellsworth, Scherer ve Frijda, 2013). Schachter ve Singer'in bilişsel değerlendirme duygular üzerindeki rolünün anlaşılmasına aracılık ettiği deneyinde, katılımcılara fizyolojik olarak uyarılmalarını sağlayan epinefrin hormonu verilmiştir. Katılımcılar verilen maddenin vitamin olduğunu sandıklarından deneyimledikleri duyguların epinefrin kaynaklı olduğunu bilmiyorlardı. Ortaya çıkan sonuçlar kişilerin hissettikleri duyguları çevreden elde ettikleri ipuçlarını değerlendirerek yorumlamalarıydı. Bu sonuç, bir olayı ya da durumu kişinin nasıl yorumladığının duygu üzerindeki etkisine ilk örnekti. Bilişsel Değerlendirme Teorisi'nin temelini oluşturan bu deney, duyguların belirleyicisinin kişinin yaşadığı durumu ya da olayı nasıl değerlendirdiği ile ilgili olduğunu göstermiştir (Lazarus, 1999).

Tolman'nın farelerle yapmış olduğu deneyler, farelerin yalnızca koşullanarak öğrenmediğini, aynı zamanda dışarıdan aldıkları bilgileri zihinlerinde işlemleyerek de öğrenebildiğini göstermiştir. Davranışçı teorisyenlerin iddia ettiğinin tersine gözlemlenebilir davranışın altındaki zihinsel süreçler Tolman'ın deneyinde farelerin yolunu bulmasını, yeni haritaları öğrenmesini ve nasıl ilerleyeceğini belirlemesini sağlamıştır. (Tolman, 1948). Bu bulgular

ışığında davranışçı terapilerin eksik kaldığı yerde araştırmaların yönü bilişler üzerine yoğunlaşmış ve bilişsel yaklaşımın temelleri atılmıştır.

Bilişlerin duygu ve davranış üzerine olan etkisini araştıran Rotter ise (1966) kişinin çevreye gösterdiği duygusal tepkilerin geçmiş yaşantılarının bir ürünü olduğunu, eğer bu duyguların kaynağını kendi davranışlarının sonucu olarak yorumlarsa iç kontrol odağı, kendisi dışındaki etkenlere bağlarsa ise dış kontrol odağı olarak tanımlamıştır (Türkçapar, 2018). Duygu, düşünce ve davranış sistemi aynı Tolman'nın deney farelerinde gözlemlediği gibi zihinde haritalandırılarak kaydedilmekte ve benzer olaylar yaşandıkça kişiler zihninden geçen düşünceleri fark etmeden yalnızca duygularının yönlendirmesi ile harekete geçer (Özcan ve Çelik, 2017). Ancak bugün biliyoruz ki kişinin davranışının altında algısı, değerlendirmesi, şemaları ve durumlara ilişkin atıflarının oluşturduğu duygularının etkisi vardır (Türkçapar, 2018).

1.4.4. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

1970'lerde Beck ve Ellis düşüncenin duygu ve davranış üzerindeki etkisine yoğunlaşarak önce depresyon sonra anksiyete bozukluğu yaşayan kişilerin kaygı yaratan durumları nasıl yorumladıkları üzerine yeni perspektifler sunmuş, tedavide inanç, yorum ve imajlar üzerine yoğunlaşmışlardır (Sungur, 1997). Beck ve arkadaşlarının 1979 yılında yayınladıkları "Depresyonun bilişsel terapisi" isimli kitap depresyonun tedavisinde başvuru çok önemli bir kaynak kitap olmuştur (Batur ve Demir, 2009). Bilişsel davranışçı yaklaşım, psikolojik bozuklukların temelinde kişinin kendine, diğerlerine ve dünyaya yönelik yanlış değerlendirmelerinin olduğu, düşünce biçimi değiştirildiği takdirde hissedilen negatif duygular ve gösterilen işlevsiz davranışların da değişeceği fikrine dayanan bir teoridir (Öztürk ve Uluşahin, 2008).

Beck'in oluşturduğu teoriye göre bilişler zihinde üç katmanlı bir yapıda yer almaktadır. En derinde "şema" ya da "temel inanç" olarak tanımladığı, kişinin geçmiş tecrübeleri ile oluşturduğu değiştirilmesi güç, dirençli inanışlar yer almaktadır. Bu şemalar olumsuz yaşam deneyimleri ile tetiklendiğinde ortaya "olumsuz otomatik düşünceler" olarak tanımladığı, rahatsızlık verici düşünceler çıkmaktadır. Otomatik denmesinin sebebi hedefli bir bilişsel sürecin ürünü olmadan ve henüz kişi fark etmeden bir anda zihinde beliren bir yapıda olması, olumsuz denmesi ise kişide olumsuz duygulara neden olmasıdır. Beck, birçok durumda kişilerin yaşadıkları olaylarla ilgili olan değerlendirmelerinin tek yönlü ve yanlış olduğunu gözlemlemiş,

bu durumu “bilişsel çarpıtmalar” ya da “düşünce hataları” adı altında sınıflandırmıştır. İşlevselliği bozan yapıdaki bu düşünceler; keyfi çıkarsama, seçici soyutlama, aşırı genelleme, kişiselleştirme, kutuplaşmış düşünce, küçümseme ve abartma olarak geçer.

Temel inançlar kişinin dünyaya baktığı perspektifini oluşturur, bu sebeple çocuklukta oluşmuş olumsuz şemalar kişinin gelecekteki duygu durumunun yordayıcısı niteliğindedir. Kişinin yaşanan bir olayı tek yönlü ve yanlı bir şekilde değerlendirmesi acı verici olumsuz duyguların oluşmasına neden olur. Bu rahatsızlık duygusuna karşılık yaşamda tutunabilmek adına kişiler ara inançlar, kurallar ve sayıltılar geliştirirler. “Ara inanç” kavramı Beck’in üç katmanlı teorisinin ara katmanını oluşturmaktadır (Sungur, 1997). Özetle, duygu, düşünce ve davranış arasında birbirini etkileyen döngüsel bir ilişki vardır. Olumsuz otomatik düşünceler kaynağını olumsuz temel inançlardan alır, şemalar kişinin dünyasını değerlendirdiği perspektifini oluşturur, ara inançlar ise temel inancın yarattığı acı verici duygularla baş edebilmek için kişinin yarattığı varsayım ve sayıltılarıdır.

Kaygı duygusu da diğer acı verici duygular gibi kişinin olumsuz otomatik düşüncelerinin bir ürünü olarak ortaya çıkar. Kaygının oluşumunu inceleyen araştırmacılar, tehdit algısının kişinin içinde bulunduğu durumu nasıl değerlendirdiğinin önemine vurgu yapmışlardır. Kişinin kendine dair, çevresine dair ve geleceğe dair olumsuz inanışları gerçekçi bir değerlendirme yapmasının önüne geçer. Kaygının altındaki temel korkunun bulunması çok önemlidir. Kişinin yaşanan durumu zihninde oluşturduğu geleceğe yönelik belirsizlikler içeren senaryolar doğrultusunda yorumlaması ve baş edebilirliğine olan inancı kaygının şiddeti ve süresi üzerinde etkili olur. Kişinin tehlide yönelik tepkilerinin, durumu değerlendirirken geçmiş tecrübeleri ve önceki baş etme mekanizmalarına bağlı olarak ortaya çıktığının altını çizmişlerdir (Clark ve Beck, 2010).

Bilişsel davranışçı terapi psikolojik rahatsızlıkların temelinde işlevsel olmayan düşüncelerin yattığını öne sürerek kişinin içsel konuşmalarının içeriğine yoğunlaşıp yeniden değerlendirmeler aracılığıyla gerçeğe daha yakın düşünce biçimlerinin düzenlenmesi için bir dizi teknik uygulayan bir tedavi yaklaşımıdır (Corey, 2008). Düşünce sistemine odaklanan bilişsel terapiler, kişiye düşünce biçimlerini fark ettirmeyi amaçlarken, aynı zamanda yeni perspektifler sunarak sorunlarının çözümünde aktif rol almasını sağlar. Sorun odaklı, kanıta dayalı ve zaman sınırlıdır (Sungur, 1997).

1.4.5. Nörobiyolojik Yaklaşım

Korku ve kaygı duygusu birbirine çok yakın iki duygu olmasına karşın hem şiddeti hem süresi hem de kaynağı bakımından birbirinden ayrılır. İkisinin ortak yanı ise bedende oluşan fizyolojik reaksiyonlardır (Cüceloğlu, 2022). Kişi bir korku nesnesi ile karşı karşıya kaldığı zaman ilk olarak duyu organları ile alabileceği tüm bilgiyi bünyesinde toplamaya başlar, içeri giren bilgi hızlıca talamusta nöral devreler tarafından işlenilerek amigdalaya gönderilir, böylelikle bedenin otomatik tepkisi devreye girer. Tüm bu süreç 0,12 saniye gibi kısa bir zaman dilimi içerisinde işlenir ve davranışa dönüşür. Evrim teorisi bu sürecin bu denli hızlı olmasını canlının tehlike karşısında yaşamda kalma şansını arttırmasına bağlar. Bu kısım otomatik olarak yaşanırken zihnin düşünme, muhakeme etme, karar alma gibi daha karmaşık süreçlerinden sorumlu beyin bölgesi olan prefrontal korteks sürece eşlik etmez, ama hafızada tutulan bu bilginin hatırlanması esnasında zihinde kurgulanması bu bölgede gerçekleşir (Plotnik, 2009).

Yaşanan korku dolu bir sahneyi hatırlamak o esnada o durum yaşanmıyor olduğu halde kişide korkunun yaratmış olduğu fiziksel tepkilerin yaşanmasına neden olabilir. O an yaşanmayan bir olayın zihinde canlandırılması yolu ile kişi kendini yeniden korkmuş hissedebilir, eğer gelecekte benzer bir durumun içinde yeniden kalabileceğine dair endişeleniyorsa, fiziksel belirtiler benzer olacaktır ama hissedilen duygu kaygıdır. Tehdit algısı uyandıran geleceğe yönelik belirsiz bir durumun içinde kalınabileceğine dair inançlar ve düşünceler oluştuğunda kaygı duygusu tetiklenmektedir (Sungur, 2020).

Kişi korktuğu veya kaygılandığı zaman hipotalamus tarafından yönetilen otonom sinir sistemine bağlı olarak tepki verir. Otonom sinir sistemi nefes alışverişi, kalp atışı, hormon salgılarının üretimi ve vücut sıcaklığı gibi kişinin istemli olarak üzerinde kontrol sahibi olmadığı görevlerden sorumludur. Otonom sinir sistemi iki bölümden oluşmaktadır; bunlar sempatik ve parasempatik sinir sistemidir. Yoğun korku veya kaygı duygusu yaşandığında sempatik sinir sistemi kontrolü ele alarak bir dizi reaksiyonu devreye sokar, buna savaş ya da kaç tepkisi denmekle birlikte halk arasında kişilerin panik atak olarak deneyimlediği fenomenin altında yatan nedendir (Gündüz, 2019). Kalp hızının yükselmesi, kan basıncının artması, göz bebeklerinde büyüme, ağızda kuruluk, terleme, mide rahatsızlığı gibi belirtiler kişinin tehlike karşısında kendini korumak üzere evrimselleştirdiği bir dizi reaksiyonun karşılığıdır. Tehlike yaratan durum ya da kişiyi strese sokan kaygılı düşünceleri yatıştıktan sonra tetiklenmiş olan savaş ya da kaç reaksiyonu parasempatik sinir sisteminin devreye girmesi ile birlikte kapanır

böylelikle fizyolojik belirtiler son bulur, vücutta hissedilen aşırı uyarılmışlık halinden gevşemiş bir hale geçiş sağlanır (Plotnik, 2009).

1.4.6. Evrimsel Yaklaşım

Darwin'ın araştırmaları tür gözetmeksizin tüm canlılarda ortak bazı duyguların var olduğunu iddia etmiştir. Ardından gelen araştırmacılar da özellikle tüm memelilerde bazı duyguların ortak olarak görüldüğünü ortaya çıkarmıştır. Bu duyguların ortak özellikleri hayatta kalma şansını arttırmak amacına hizmet ederek çevresel ihtiyaçlara göre şekillenmiş olmalarıdır (Buss, 2012). Yüz ifadelerinin evrensel oluşu, korkutucu bir durum ile karşı karşıya kalındığında hızlı karar alınması adına hayat kurtarıcı olabildiği gibi, aynı zamanda tüm canlılar tarafından paylaşıldığı için sosyal ipuçlarını takip ederek henüz ortaya korku verici bir durum çıkmadan önlem alınmasını da sağlayabilir (Özgüngör, 2018).

Evrimsel teoriye göre kaygı duygusu kişinin tehlikeli durumlar karşısında endişe üreterek önlem alma yollarını araştırması ve gelecek tehlikelere karşı hazırlıklı olmasını sağlayarak yaşamda kalma şansını arttırdığı için doğal seçim ile türün devamına çok önemli bir katkısı vardır. Ekman'ın farklı topluluklarla yaptığı araştırmalar bize göstermiştir ki korku duygusu beyinde yerleşik, hayatta kalma amacına hizmet eden, otomatik değerlendirme sürecinde hızlıca ortaya çıkan bir duygudur (Ekman, 2000). Kaygı duygusu ise geçmiş yaşantılarımızdan öğrendiklerimizin, kişiliğimizin ve hayal gücümüzün etkisi ile zihinsel süreçlerin bir ürünü olarak ortaya çıkar (Ekman, 2012).

Her ne kadar duyguların evriminden bahsederken işe yararlık ve çevre ile uyumun sağlanması koşulu söz konusu olsa dahi özellikle kaygı ve korku gibi bazı duygular durum ile orantısız ve yoğun yaşandığında adaptif olmaktan uzaklaşmakta, tersine kişiye zarar verici özelliğe bürünmektedirler. Uzun süreli yaşanan kaygı duygusu hem fizyolojik hem de psikolojik sağlık sorunlarına yol açmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2008).

1.4.7. Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu yaklaşım kaygının oluşumunun altında yatan nedenleri incelerken duygunun oluşumunu yalnızca biyolojik yapı ve geçmiş tecrübelerin etkisine bağlamanın indirgemeci bir yaklaşım olduğunu savunur. Bireyin deneyimlediği kaygı duygusunu bir hastalık olarak nitelendirmek yerine varoluşun doğasında yer alan, bireyin hayatta kalmasına hizmet eden bir potansiyel olarak görür (Gençtan, 2017). Ancak kişiyi işlevsiz hale getiren kısım, kişinin kendi

yaşam sorumluluğunu alamamasının getirdiği sıkışmışlık duygusu ile ortaya çıkan içsel çatışmanın bir ürünü olan nörotik kaygıdır. Varoluşçu felsefe akımından türeyen bir yaklaşım olması nedeniyle bireyin özgür iradeye olan ihtiyacı ile toplumdan ayrışmasının getirdiği sancı arasındaki tutsaklık, boşluk duygusu ve anlam arayışı üzerine yoğunlaşmıştır (Schneider ve Krug, 2015). Kişinin, varoluşunu anlamlandırırken hem evrenin küçük bir parçası olduğunu hem de etki alanını fark ederek kendi seçtiği hedeflere doğru yönelebilmek özgürlüğü ve sorumluluğu ile harekete geçmediği müddetçe doyumsuz bir hayata ulaşmasının imkânsızlığına vurgu yapar (Corey, 2008).

Filozof Kierkegaard kaygı duygusunu insanın hiçlik duygusundan kurtulması için gerekli olan psikolojik bir kavram olarak değerlendirir. Kaygıyı kontrol etmenin zorluğunu bu hiçlik duygusu ile bağdaştırır, geleceğe dair nesnesi ve rasyoneli olmayan düşüncelerin ürettiği bir duygu olarak tanımlar. Geleceğin belirsizliği karşısında kaygılanan insanın kurtuluşu, bu duyguyu uyarıcı bir güç olarak kullanarak özgürlüğüne doğru adım atmak olmalıdır der (Manav, 2011). Varlığın anlamını sorgulayan Heidegger ve Dasein ise kişinin ölümlü bir canlı olduğunu fark etmesinin kaygı duygusunun temelini oluşturduğunu söyler. Aynı zamanda Dasein kaygının sonsuz olasılıklı gelecekte kişiyi planlarına yönlendirme işlevi olduğuna dikkati çeker. Kaygı duygusunun kişiyi hem bireysel hem de özgür olmasını sağlayarak benlik bütünlüğünü elde etmesine yarayan bir itici güç olduğunu iddia eder. Jean Paul Satre'nin kaygıya bakışı ise kaygının özgür seçimler üzerindeki rolüne rağmen, belirsiz gelecek ile ilgili alınan karar sorumluluğunun kişide iç sıkıntısı yarattığı yönündedir. Kaygının gelecek ile ilgili ama şu anda yaşanan bir duygu olduğuna dikkat çekmiştir (Çüçen, 2021).

1.4.8. Kültürel / Sosyolojik Yaklaşım

Gündelik yaşam olaylarında kişilerin sorunlar karşısındaki tutumu, strese olan yanıtları ve baş etme stilleri genellikle içinde yaşadıkları toplumun beklentileri ile uyumludur. Kaygı, günlük yaşamda herkesin deneyimlediği bir duygu olmasına karşın hangi durumlarda ortaya çıkacağı kişiden kişiye değişkenlik göstermektedir. Sosyal yaşantılarda hoş olmayan deneyimler, utanç ile birlikte kaygıyı tetikleyen unsurlardır (Spielberger, 1976).

İçinde yetiştiğimiz kültür hangi durumun kaygı verici ya da korkutucu olduğunu algılamamız üzerinde de belirleyicidir. Kaygı duygusu hissedilse dahi her zaman gerçek bir problemin varlığına işaret etmez, birçok durumda kuruntu olarak tanımlanabilecek olumsuz yönelik düşünsel süreçleri içerir. Bireyin önceki deneyimlerinden, içinde bulunduğu duygusal halden

ve düşünce sisteminden etkilenir. Bu sebeple kaygı duygusuna, bağlamı ve kültürün içselleştirilmiş değerlerini katmadan değinmek eksikli bir perspektif sunar (Lewis, 2008b). Bu anlamda literatüre kendi döneminin yaklaşımından farklı bir perspektif sunan Eric Fromm psikanalitik yaklaşımın aksine kişinin kaygılarından uzaklaşıp doyumlu bir hayat yaşamasının formülünün içgüdüsel ihtiyaçlarının karşılanmasından ziyade içinde bulunduğu toplumla uyumlu bir ilişki içerisinde olmasının önemine değinmiştir. Fromm'a göre kaygı toplumun belirlediği sınırların dışına çıkarak bireyselleşme süreci ile birlikte gelişen yalnızlığın bir ürünüdür (Gençtan, 2017).

Sosyal bağlamı dışarıda tutup sadece biyolojik süreçlere ya da bireyin kişilik örgütlenmesine bakarak kaygının oluşumunu anlamak mümkün değildir çünkü duygular biyolojik, nörolojik, davranışsal, düşünsel, psikolojik ve kültürel boyutları ile ele alınması gereken çok karmaşık bir etkileşimin ürünleridir (Lewis, 2008b).

1.5. Kaygı ile İlişkili Kavramlar

1.5.1. Kaygı ve Korku

Bu tezin konusunu oluşturan kaygı, temel bir duygu olan korku ile bazı ortak özellikleri paylaşırken bazı noktalarda ayrışır. Üç temel farktan bahsedilir, birincisi duygunun tetikleyicisinin korku duygusu söz konusu olduğunda belirli, kaygı duygusu söz konusu olduğunda belirsiz olmasıdır (Manav, 2011). Kişinin yaşamını tehdit eden somut bir tehlike karşısında hissettiği duyguya korku, gelecekte karşısına çıkma olasılığı olan tehlikeli bir durumun içine düşeceği düşüncesi ile birlikte hissettiği duyguya ise kaygı denir (Sungur, 2020). Freud'un tanımına göre korku tehdidin dışarıda algılanmasına bağlı olarak gelişen, nesnesi belli olan bir duygu iken; kaygı, tehdidin içeride algılandığı, nesnesi belli olmayan bir duygudur (Morgan, 2011). Kaygı duygusunun tetikleyicisi geleceğe dair bir belirsizlik durumu iken korku duygusunun tetikleyicisi bir düşünceden ziyade o an yaşanan somut bir tehlikedir. İkinci temel fark yaşanan duygunun şiddetidir.

Kaygı da korku da bedende benzer fizyolojik reaksiyonlara sebep olduğu için iki duyguyu birbirinden ayırmak birçok durumda kişiler için kafa karıştırıcı olabilmektedir fakat korku duygusunun hissedilen şiddeti daha yüksektir. Üçüncü fark ise, kaygı zihinsel bir eylem olan endişe ile beslendiğinden kurulan olumsuz olasılık senaryoları sonucunda şiddeti daha hafif olsa da duygu daha uzun süre hissedilir (Manav, 2011). Bir duruma ya da olaya ilişkin duyguyu ve şiddetini belirleyen olayın kendisinden ziyade kişinin o olaya dair öznel yorumlamaları

olarak ifade edilir (Sungur, 2020). İki duyguyu aynı anda hissetmek de mümkündür, kişi eğer yaşadığı durumun sonucunda fiziksel olarak zarar göreceğini düşünüyorsa korku, aynı zamanda durumun kimlik algısına yönelik bir tehdit içerdiğini düşünüyorsa kaygı duygusu üretecektir (Özer, 2017). Hissedilen fiziksel belirtiler bakımından birbirlerine çok yakın olmaları günlük dilde birbirlerinin yerine kullanılmalarının ana sebebini oluşturmaktadır.

1.5.2. Kaygı ve Stres

Stres kelimesinin latince kökeni zorlanma, gerilme ve baskı olarak çevrilen “estricia” kelimesinden gelmektedir (Kaba, 2019). Stres, yaşanan bir durumun baş edilemeyecek kadar tehdit edici olarak yorumlanması sonucu ortaya çıkan fiziksel ve psikolojik gerilimdir. Zarar, kayıp, sınanma, tehdit ve meydan okunması durumlarında zihin ile beden etkileşiminin bir sonucu olarak kişinin psikolojik kaynaklarının yetersiz kalacağına dair içsel inancının bir sonucu olarak, hızlı bir değerlendirmenin ardından ortaya çıkar (Lazarus, 1999). Lazarus’a (2000) göre kişinin bir durumla ilk karşılaşması esnasında yaptığı birincil değerlendirme, bir sonraki karşılaşmasının stres seviyesinin belirleyicisidir (Lazarus, 2000; Akt. Plotnik, 2009).

Fizik yasalarına göre stres, bir cisme uygulanan güç ve basıncın nesne üzerindeki etkisidir. Psikoloji, stres kavramını fizikte kullanıldığı anlamından yola çıkarak içsel veya dışsal bir uyarıcının kişide yarattığı gerilim olarak tanımlamıştır. Kişi baş edemeyeceği ya da kontrol edemeyeceğini düşündüğü durumlar karşısında kaygı ile birlikte baskı hisseder ve stres tepkisi üretir. Bu tepkiyi üreten olayların sadece varlıkları değil, aynı zamanda o olaya ilişkin kişinin algısı, düşüncesi ve inançlarıdır (Özer, 2018). Stres kişinin kendini tehdit altında hissettiği durumlarda organizmayı korumak adına vücudun tehlikeye karşı alarm sistemi olan bir dizi reaksiyonu devreye sokar, buna savaş ya da kaç tepkisi denir, bu yolla yüzleşebileceği bir tehdit ise savaşmasını, yüzleşemeyeceğine inandığı bir tehdit ise kaçmasını sağlar (Baltaş ve Baltaş, 2008). Endokrin sistemine bağlı olarak çalışan böbrek üstü bezlerinden salınan adrenalin ve noradrenalin savaşmak ya da kaçmak için gerekli hormonlardır. Çağın stresörleri insan atalarının stresörlerinden bir hayli farklılaşmış durumdadır, geçmişte yırtıcı bir hayvan veya bir düşman ile yüzyüze gelme tehlikesi varken çağın stresörleri sınanmak, topluluk önünde konuşma yapmak, trafikte kalmak, ailesel sorumluluklar, maddi problemler, iş ve okul yaşamının sosyal zorlukları olmaktadır (Plotnik, 2009). Bu sebeple günlük hayatta genellikle savaşılması ya da kaçılması gereken durumlarla karşılaşılmasına rağmen henüz bu anlamda evrimleşmemiş alarm sistemimiz üretilen stres hormonlarını uzun süre saldıgı zaman kişinin hem fizyolojik hem de psikolojik sağlığı üzerinde ciddi etkiler bırakır (Baltaş ve Baltaş, 2008).

1.5.3. Kaygı ve Cinsiyet

Yapılan araştırmalar tüm anksiyete bozukluklarında kadınların erkeklerden daha fazla tanı aldığını ortaya koymuştur (Craske, 2003). Geniş ölçekli araştırmalara göre nüfusun %33,7'si yaşamları boyunca bir anksiyete bozukluğu teşhisi almıştır (Regier, vd., 1990). Amerikan Ulusal Eş Tanı Çalışması'nın sonuçlarına göre kadınlarda anksiyete bozukluklarının görölme sıklığı %30,5 iken, erkeklerde %19,2dir (Kessler vd., 1994). ABD Sağlık ve İnsani Hizmetler Departmanı'nın bir parçası olarak devlete bağlı, kadın ve kız çocuklarının sağlık ve iyi oluşları üzerine araştırma ve çalışmalar yapan olan Kadın Sağlığı Ofisi'nin (OWH) yayınladığı verilere göre, anksiyete bozuklukları Amerika'da her beş kişiden birinde görölürken, kadınlarda erkeklere oranla iki kat fazla görölmemektedir (Kessler ve vd., 2005). Ülkemizde de aynı şekilde her beş kadından birinde kaygı bozukluğu görölmemekte olup yaşam boyu görölme oranı %20'dir (Kılıç, 1998). Bu oranları yorumlarken yapılan araştırmaların kişilerin öz değerlendirmelerinin sonucu olarak alınan cevaplara dayalı olduğunu, bu sebeple oranlar üzerinde etkisi olabileceği düşünölmektedir (Bekker ve Vingerhoets, 2001).

Araştırma sonuçları değerlendirirken biyolojik faktörlerin yanı sıra költürün belirlediği cinsiyet rollerinin etkilerini de göz önünde bulundurmak gerekir. Toplumların cinsiyetler arası beklentileri farklıdır, örneğin erkeğe yakıştırılan güç kavramı dolayısıyla erkeklerin duygularını ortaya koymasını zayıflık olarak tanımlanırken, kadınların duygularını ortaya koymaları toplumun teşvik ettiği bir durumdur. Bir költürde geleneksel cinsiyet rolleri kadının yetiştirilme biçiminde girişkenliği, kendine yetme davranışlarını, özgürlük ve bireyselliği desteklemediği takdirde kadının bağımlı, çaresiz ve strese karşı dayanıksız olmasının önünü açar (Wolfe, 1984).

Yapılan araştırmalar sadece sosyal kaygı profilinde kadınların erkeklerden 1,5 kat daha fazla tanı almasına karşın erkeklerin kadınlara oranla daha fazla deşeğe başvurduğunu göstermektedir (Kessler ve vd., 1994). Geleneksel cinsiyet rollerine bakıldığında, birçok költürde erkeklerin iş yaşamında aktif olması beklenirken, kadınların ev işleri ve çocuk bakımında aktif olmasının beklendiği görölmemektedir. Birçok költür kadının utangaçlığını cinsiyet rolü ile eş değer görürken, erkekten beklenen davranış kalıbı atılgan olmasıdır (Bal, Çakmak ve Uğuz, 2013). Obsesif kompulsif bozuklukta ise kadınlarda bulaşma temizlik obsesyonları daha yoğun görölürken, erkeklerde saldırganlık ve cinsel obsesyonlarının daha çok göröldüğü kaydedilmiştir (Tökel, Polat, Genç, Bozkurt ve Atlı, 2004).

Türkiye’de de erkeklerden güçlü olması ve kırılgan yanlarını göstermemeleri beklenirken, kadınların bağımlı ve duygusal olarak kırılgan olmaları normal karşılanmakta ve hatta desteklenmektedir. Geleneksel olarak ailenin maddi yükünün erkekler tarafından karşılanması beklenirken, kadınlardan çalışıyor dahi olsalar ev işlerinin ve çocukların bakımının üstlenilmesi beklenmektedir. Erkeklerin daha çok gelecek kaygısı yaşarken kadınların hayattaki tüm rollerine yetişme telaşı yaygın anksiyetenin en çok görülmesi bu bağlamda değerlendirilebilir (Bal, Çakmak ve Uğuz, 2013).

Biyolojik farklılıklar açısından değerlendirildiğinde ise kadınlarda daha çok kaygı bozukluğu görülmesinin altında kadınların premenstural döngüleri, gebelik ve postpartum dönemleri dolayısıyla hormon seviyelerindeki dalgalanmaların etkisi olduğu düşünülmektedir (Hantsoo ve Epperson, 2017).

1.5.4. Kaygı ve Kişilik

Mizaç, aileden aktarılan, içinde değişmez özellikler barındıran, kişiye özgü, doğuştan itibaren var olan bir yapıdır. Kişilik ise, mizaca bağlı olarak gelişen, çevresel faktörlerden etkilenen, zamanla şekillenen bir yapıdır (Selçuk ve Yılmaz, 2016). Eysenck’in üç boyutlu kişilik kuramına göre kaygılı olmaya eğilimli kişiler nevrotizm boyutunun içinde yer almaktadır. Bu yaklaşıma göre kaygılı kişiler, gereksiz endişeler üreten, günlük problemlerle baş etmekte zorlanan ve stresörlere karşı daha dayanıksız kişilerdir. İç dönlük kişiliğe sahip kişiler, dışa dönlük kişilere oranla kortikal uyarılma düzeyi daha yüksek olduğundan dışarıdan gelen bir uyaran karşısında daha hızlı heyecanlanabilirler, bu durum kaygı yarattığından kaçma kaçınma davranışının ana sebebini oluşturmaktadır (Eysenck ve Wilson, 1995).

Genetik özellikler, biyolojik olarak aileden aktarılan özelliklerdir. Eysenck’in kişilik kuramına göre, kişiliğin oluşumunda biyolojik faktörler %75 etkili iken, yetiştirilme tarzı ve sosyoekonomik seviye gibi çevresel faktörlerin etkisi %25’tir (Eysenck ve Wilson, 1995). Evlat edinilmiş ikiz çocuklarla yapılan araştırmalar, çocukların kişilik özelliklerinin büyüdüğü kişilerden ziyade hiç tanışmadığı öz anne babalarının kişilik özellikleri ile örtüştüğünün gözlemlenmesi bu görüşü ispatlar niteliktedir. Ailede görülen bir kaygı bozukluğu olduğunda %30-40 olasılıkla bir sonraki nesile aktarılırken, çevresel stresörlerin etkisi ve kişilik özelliklerinin de bu oluşuma katkısı vardır (Clark ve Beck, 2010). Barlow, genetik aktarımın çevresel faktörlerle beslenmediği durumlarda anksiyete bozukluğunun oluşma olasılığının

düşük olduğunu fakat aileden getirilen özelliklerin anksiyete bozukluğu geliştirmeye karşı kişiyi açık ve hassas hale getirdiğinin üzerini çizer (Barlow, 2002).

1.5.4.1. Anksiyete Duyarlılığı

Anksiyete duyarlılığı kişiliğin yapısında bulunan, genetik aktarımla doğuştan itibaren var olan bilişsel, fiziksel ve sosyal belirtilerden korkmak olan tanımlanabilecek bir durumdur. Anksiyete bozukluklarına zemin oluşturan tehdide yönelik bilgi işleme süreçlerinde yanlışlık gözlemlenir. Bu bilgi işleme süreci kişilerin duygu durumları üzerinde negatif etkilere sahip olup anksiyete bozukluğu geliştirmeleri adına risk faktörü olarak tanımlanır (McNally, 1995). Kişinin anksiyete belirtilerini felaketleştirerek yorumlaması sonucu tehdide odaklanarak beklenti anksiyetesi yaşaması ve bu anksiyeteyi abartılı bir düzeyde uzun süreli yaşaması ile sonuçlanır (Reiss, Peterson, Gursky ve McNally, 1986).

Kişilik özellikleri ve anksiyete duyarlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmanın bulgularına göre negatif duygusallık ve olumsuz değerlendirilme duyarlılığı ile kronik endişe, sosyal kaygı, takıntılı düşünceler ve panik duygusu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Kotov, Watson, Robles ve Schmidt, 2007). Negatif duygusallık Watson ve Clark'ın tanımı ile dünyaya utanç, kızgınlık, suçluluk, tatminsizlik, korku gibi duyguların perspektifinden bakmaktır (Watson, Clark ve Tellegen, 1988).

Anksiyete duyarlılığı ile ilgili bir başka çalışma anksiyete bozukluğu teşhisi olan hastaların anksiyete duyarlılığı indeksinin fiziksel, bilişsel ve sosyal belirtilerden korkma alt boyutu ile anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Rodriguez, Bruce, Pagano, Spencer ve Keller, 2004). Ergenlerle yapılan bir başka araştırmada ise endişelenme ile anksiyete duyarlılığının düşünsel belirtilerden kaygılanma alt boyutu ile anlamlı sonuçlar çıktığı görülmüştür (Knapp, Blumenthal, Mischel, Badour ve Leen-Felder, 2016).

Scott, Heimberg ve Jack'in (2000) sosyal kaygı bozukluğu teşhisi almış olan hastalarla gerçekleştirmiş olduğu çalışmada panik atağın eşlik ettiği sosyal kaygı bozukluğu hastalarının, panik atağın eşlik etmediği sosyal kaygı bozukluğu yaşayan hastalara oranla anksiyete duyarlılıklarının daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Scott, Heimberg ve Jack, 2000).

1.5.4.2. Benlik Algısı

Kişiliğin gelişiminin ardından ortaya çıkan kişiliğin bir boyutu da “benlik algısı” olarak geçen, kişinin kendine dair algısı, kişiliğine dair fikirleri ve kendisi ile ilgili değerlendirmelerinin bir

bütünüdür. Kişiler diğerlerinin kişiliklerine dair yargılarda bulundukları gibi kendi kişiliklerine dair de yargılarda bulunurlar (Cevher ve Buluş, 2007). Kişinin benliğine dair sahip olduğunu düşündüğü kişilik özellikleri ve kendine dair algıladığı zihinsel imgeye kişinin kendilik tasarımı denir (Moore ve Fine, 1968, akt., Masterson, 2016). Kişinin benlik algısının oluşumunda sosyal çevresinin etkisi de büyüktür, diğerlerinin yorumlamaları, yargıları, kişiye dair yapıcı ve yıkıcı eleştirileri kişinin benlik algısını oluşturmada önemli rol oynar. İnsan çok katmanlı bir düşünce sistemine sahip bir canlı olması dolayısıyla bir diğerinin kendisine dair düşünceleri ile ilgili atıflarda bulunur, bu atıflar da zihnindeki benlik algısını oluştururken kritik bir yer kaplar (Cevher ve Buluş, 2007).

Kaygı bozukluklarının temelinde genetik kalıtımın rolünün yanı sıra oluşmasına alan açan çevresel faktörleri de göz önünde bulundurmak gerekir. Kaygılı, kontrolcü ve tehdide odaklı ebeveynlerin içinde bulunduğu bir aile ortamında büyümek bilişsel olarak tehdide odaklı başa çıkma mekanizmalarının önünü açar ve kaygı bozukluğu geliştirilmesine zemin hazırlar. Aynı zamanda çocukluk çağı travmaları kişinin dayanıksızlık inancı geliştirmesine yol açarak kaygı bozukluklarının oluşmasına hazır bulunuşluk sağlayabilir (Carr, 2012).

Kişiler, benliklerine dair temel inançlarını çocuklukta oluştururlar. Erken çocukluk döneminde ailelerinin onlara tavır, tutum ve söylemlerinden değerli, yeterli ve sevmeye layık olup olmadıklarına dair inançları oluşur. Ailelerinin yetiştirme biçimlerinden, içinde yaşadıkları değerlere göre kendisinden beklenen davranış kalıplarını gerek söylemlerle gerek rol model alarak öğrenir, içselleştirirler. Kendilerine dair benlik algıları zamanla şemalarını oluşturur, bu şemalar da kişiliğin değişmesi zor öğeleri olduğundan tüm yaşamı boyunca duygu, düşünce ve davranışlarını belirler. (Cassidy, 2008).

Literatür tarandığında erken dönem uyumsuz şemalar ile kaygının anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Zadahmad ve Torkan'ın (2016) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmanın bulguları çocuklukta oluşan dayanıksızlık, sosyal izolasyon ve hastalanma şemalarının kaygının yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Özbaş ve diğerlerinin (2012) yine üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada durumluk-sürekli kaygı puanları ile reddedilmişlik, başkaları yönelimlilik ve zedelenmiş özerklik şema alanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Özbaş, Sayın ve Coşar, 2012). Sümer ve Şendağ'ın (2009) 5. Ve 6. Sınıf çocuklarıyla gerçekleştirdiği araştırmasında güvenli bağlanan çocukların benlik algılarının beş alanda da olumlu nitelikler içerdiğini göstermiştir. Akademik yeterlilik, sosyal onay, atletik

yeterlilik, fiziksel onay ve davranıştan hoşnut olma şema alanlarında olumlu değerlendirmeye sahip çocukların kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. (Sümer ve Şendağ, 2009).

Nevrotik kişilik özelliklerine sahip bireylerin kaygı seviyeleri yüksek olduğuna dair birçok çalışma bulunmaktadır. Ülkemizde ergenler ile yapılan bir araştırmaya göre erken dönem şemaların kişilik özellikleri ile olan bağlantısını araştıran bir çalışmada uyumsuz beş şema alanının da (kopukluk - reddedilmişlik, zedelenmiş özerklik - performans, zedelenmiş sınırlar, başkalarına yönelimlilik, aşırı tetikte olma ve baskılama – ketleme) kişilik boyutlarından nevrozizm ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ekşi, Tuncer, Sevim, 2020).

Özetle, kaygılı bir kişilik yapısının oluşumunda genetik aktarımla oluşan yüksek uyarılma eşiği ve anskiyete duyarlılığı gibi mizacın yapı taşını oluşturan faktörler etkili olsa dahi anskiyete bozukluğunun oluşumunda kültür, yetiştirilme tarzı, bağlanma modeli ve erken dönem travma yaşantıları gibi etkenler çok önemli yer tutar.

1.6. Kaygı Bozuklukları

Kaygı bozuklukları dünyada en fazla görülen ruh sağlığı problemi olarak geçmektedir. Amerikan Ulusal Eş Tanı Çalışması'nın araştırmasına göre yaşam boyu görülme sıklığı %14,6'dır (Regier, vd., 1990). Ülkemizde kaygı bozukluklarının görülme oranı ise %17,7'dir (Kılıç, 1998).

Kaygı bozuklukları, kişinin gündelik işlevlerini engelleyecek düzeyde yoğun ve sık olarak hissettiği rahatsız edici bedensel, bilişsel ve duygusal belirtiler ile kendini gösteren bir bozukluktur. Oluşumunda biyolojik, bilişsel, duygusal, davranışsal ve çevresel faktörler rol oynar. Kişi kendini gergin, huzursuz, kötü bir şey olacaktı gibi kaygılı ve gergin hisseder, dikkat, odaklanma ve öğrenme de zorluklar yaşar, yanı sıra kalp atım hızında artış, terleme, nefes darlığı birtakım fizyolojik belirtiler eşlik eder.

Tanısal ve İstatistiki Mental Rahatsızlıklar El Kitabı'nın (DSM – 5) belirlediği tanı kriterlerine göre kaygı bozuklukları aşağıdaki başlıkları içermektedir.

1.6.1. Panik Bozukluğu

Beklenmedik bir anda geçirilen bir panik atağın ardından gelişen beklenti anksiyetesi ile bir ay ya da daha uzun bir süre olumsuz bedensel ve bilişsel etkileri süren bir bozukluktur. Bedensel

belirtilerin felaketleştirici bir biçimde yorumlanmasının bir sonucu olarak atakların tekrarlanacağına kaygısı ile birlikte yaşanan iç sıkıntısından kaçma kaçınma ve güvenlik arayıcı davranışların gelişmesiyle hastalığın devamını sağlar. Panik atak sadece bu hastalığa özgü değildir diğer anksiyete bozukluklarında da görülür (Barışkın, 2009). Panik atak esnasında çarpıntı, terleme, titreme, nefes darlığı, göğüste ağrı, mide bulantısı, baş dönmesi gibi bedensel belirtiler görülür. Yaklaşık 10dk. yoğun korku ve panik duygusu ile seyreder, kişiler o ortamdan bir an önce uzaklaşma isteği duyarlar. Kadınlarda ve genç erişkinlerde daha sık görülen bu bozukluğun sebepleri çevresel ve psikolojik faktörlerle yakından ilişkilidir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011). Kaygı bozuklukları arasında en sık hastaneye yatışın kayıt edildiği rahatsızlık panik bozukluğu olarak geçmektedir (APA, 2013). Panik bozukluğun tedavisinde kişilerin %75'inin ilaçlara olumlu yanıt verdiği bilinmektedir. Dahası, Bilişsel Davranışçı Terapinin de bu bozukluğun tedavisinde etkili olduğu bilinmektedir. Psikoeğitim, bilişsel yeniden yapılandırma, anksiyete yönetimi, iç uyaranlara alıştırma, gerçek yaşamda alıştırma ve nefes egzersizleri kullanılan yöntemler arasındadır. Panik bozuklukta, ilaç tedavisi ve terapi eş zamanlı önerilmemektedir. Ancak, hangi tedavi yöntemine başlanırsa başlansın panik nöbetleri hakkında psikoeğitim verilmesi önerilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2008).

1.6.2. Agorafobi

Panik atak veya benzeri semptomların yaşanması durumunda kaçmanın zor olacağına ya da yardım alamayacağına düşünüldüğü ortamlarda bulunma kaygısı olarak tanımlanabilir. Evin dışına çıkmak, markete gitmek, dolmuş binmek, kalabalık bir ortamda bulunmak bu kaygıyı yaşayan insanlar için çok zor bir hal almaya başlar (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011). Bu bozukluğa sahip kişilerin bir kısmı, geçirdikleri panik nöbetinin o sırada bulundukları yerde tekrarlamasından korktukları için tek başlarına bir yerde bulunmak istemezler, bulunurlarsa da genellikle kapıya veya pencereye yakın yerlerde oturmayı tercih ederler (Plotnik, 2009). Kişiler daha önce hiç panik atak geçirmemiş olmalarına rağmen bu bozukluğa sahip olabilirler. Beklenti anksiyetesi olarak tanımlanabilecek bu durum kişilerin beklenmedik bir anda bayılabileceği veya kontrolünü yitireceği düşüncesi ile kaçma kaçınma davranışları göstermeleri ile karakterizedir. Kaçmanın zor olduğu asansör, metro, uçak, tiyatro gibi kapalı ya da kalabalık alanlardan korku ve kaygı duyarak kaçınır veya güvenlik sağlamak amacıyla eşlik edecek bir kişiye ihtiyaç duyarlar (APA, 2013).

1.6.3. Özgöl Fobiler

Bireyin uçmak, kan görmek, örümcek, kedi, uçmak, yükseklik gibi belirli bir nesne ya da duruma ilişkin aşırı ve orantısız korku hissetmesi halidir. Beklenti anksiyetesi ile birlikte oluşan gerginlik kaçma kaçınma ve güven arayıcı davranışların oluşmasına neden olur. Kişinin günlük işlevlerini ve sosyal etkinliklerini önemli ölçüde etkiler (APA, 2013). Özgöl fobi, toplumda en sık rastlanan ruhsal bozukluklar arasında yer almaktadır. Kadınlarda erkeklere oranla 2,5 kat daha fazla görülür. Tedavi için başvurma oranları diğer kaygı bozukluklarına kıyasla oldukça düşüktür (Kessler ve vd., 1994).

1.6.4. Sosyal Kaygı Bozukluğu

Kişinin sosyal ortamlarda başkaları tarafından olumsuz şekilde değerlendirileceği ve çeşitli nedenlerle küçük düşebileceğine dair yaşanan abartılı kaygı duygusudur (Gümüş, 2010). Özellikle performans gösterilmesi beklendiğinde hissedilen yoğun utanç duygusu ve kaçma isteği ile karakterizedir. Topluluk önünde gösteri yapmak, yemek yemek, sunum yapmak, otorite figürleriyle konuşmak gibi durumlar aşırı kaygı ve sıkıntıya sebep olmaktadır (APA, 2013). Sosyal fobinin temelinde başkalarının karşısında küçük düşme endişesi vardır. Bununla bağlantılı olarak, kişi başkalarının kendisi hakkındaki düşüncelerini oldukça fazla önemsemektedir ve üzerinde durmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2008). Diğerleri tarafından yetersiz görüleceği, rezil olacağı, yüzünün kızaracağı, hatalı davranışlar sergileyeceği düşünceleri ile birlikte korkulan duruma maruz kalındığında yüzde kızarma, ellerde titreme, kalpte çarpıntı, nefeste daralma gibi belirtiler eşlik eder. Genellikle imkan varsa bu tip sosyal ortamlara hiç girmemeyi tercih etme, kaçma kaçınma davranışları gözlemlenir. Bu kaçınmaların bir sonucu olarak iş, okul gibi sosyal yaşamda izole olma, kaygıyı bastırmak amacıyla alkol madde kötüye kullanımı ve yaşam kalitesinde bozulma görülür (APA, 2013). En yaygın görülen anksiyete bozukluklarından biri olmasına rağmen ülkemizde sosyal fobi belirtileri kişilik özelliği olarak tanımlanmakta olduğundan yardım için başvuru talebi dünya oranlarının altındadır. Kadınlarda daha sık görüldüğü halde, erkeklerde başvuru oranları daha yüksektir (Kessler ve vd., 1994).

1.6.5. Yaygın Kaygı Bozukluğu

Kişinin sürekli huzursuz, sıkıntılı ve endişeli bir şekilde düşüncelerini kontrol etmekte zorlandığı, günlük yaşam işlevlerini yerine getirmekte bozulmaların yaşandığı, odaklanmada güçlük, sosyal faaliyetlerde azalma, uyku ve sağlıkta problemlerin yaşandığı bir kaygı

bozukluğudur (Gündüz, 2019). DSM-5'e göre en az altı ayın çoğunluğu boyunca süregelen kaslarda gerginlik, diken üstünde hissetme, yorgunluk, kolay öfkelenme ve aşırı beklenti anksiyetesinin görülmesi tanı kriterleri arasındadır (APA, 2013). Kadınlarda iki kat fazla görülmesinin yanında, tedavi edilmediği takdirde bir başka kaygı bozukluğu ya da depresyonla komorbiditedir (Clark ve Beck, 2010). Yaygın Kaygı Bozukluğu yaşayan kişiler endişelendikleri durumların yanı sıra endişelenmenin kendilerine zarar vereceğinden de endişelenerek kaygılarını arttıırırlar. Bu durum huzursuzluklarının daha da artmasına ve kontrollerini yitirebileceklerine veya daha ağır fiziksel sonuçlarla yüzleşebileceklerine dair bir kaygıyı tetikler (Gündüz, 2019).

1.6.6. Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu

DSM-5'ten önce yalnızca çocukluk çağı bozukluğu olarak düşünölmekte olan bu bozukluk, DSM-5 ile birlikte yetişkinler için de bu tanının konabileceği şekilde güncellenmiştir. Çocuk ya da erişkin bir bireyin, bağlanma figürüne (anne, baba, çocuk, eş gibi) zarar gelecek korkusu ile güvenli bölgesinden ayrılmak istememesi, yalnız başına uyumaktan korkması ve ayrılma ile ilgili kabuslar görmesi gibi durumlarla ortaya çıkan bir bozukluktur. Bu bireyler bir şekilde bağlanma figürlerinden uzaklaşsalar bile kaygılandıkları için sürekli telefon ile ya da yüz yüze görüşmeye ihtiyaç duyarlar. Bağlandıkları kişileri kaybedecekleri endişesi ile sürekli biçimde duyulan aşırı kaygı duygusu ile karakterizedir (APA, 2013).

1.6.7. Diğer Kaygı Bozuklukları

DSM-5e yeni eklenen bir diğer kaygı bozukluğu “seçici konuşmazlık” olarak geçen kişinin başka ortamlarda konuşuyor olmasına rağmen yakın çevresi dışındaki birkaç kişi hariç kimse ile konuşmamasıyla ve sessiz durmasıyla karakterize bir bozukluktur. Sosyal ortamlardaki iletişimsizlik işlevselliği bozduğu için yaşam kalitesi üzerinde negatif etkileri yoğunudur.

İlaç ya da madde kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan, panik ataklarla karakterize, yoğun kaygının eşlik ettiği bir başka kaygı bozukluğu da “Maddenin/İlacın Yol Açtığı Kaygı Bozukluğu” dur.

Tıbbi bir hastalığın ardından ortaya çıkan panik ataklar ve kaygı bozukluğuna benzer semptomların göröldüğü bozukluk ise DSM-5'te “Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Kaygı Bozukluğu” olarak geçmektedir.

Sosyal yaşamdaki işlevselliği bozacak düzeyde yaşanan kaygı ve sıkıntılı hissetme haline rağmen kaygı bozuklukları tanı kümesindeki kriterleri karşılamayan durumlar için “Tanımlanmamış Diğer Bir Kaygı Bozukluğu” , uzmanın kültüre bağlı olarak ekleyebileceği bir tanının olduğu durumlar için ise “Tanımlanmış Diğer Bir Kaygı Bozukluğu” maddesi eklenmiştir (APA,2013).

1.7. Kaygı ile Başa Çıkma

Kaygı duygusu insanın doğal yapısında var olan belirli bir düzeyde seyrettiğinde işlevsel ve güdüleyici yanlarıyla hayata motive edici, belirli bir düzeyin üstünde seyrettiğinde ise panik duygusuyla beraber algı, dikkat, hafıza, öğrenme gibi tüm bilişsel işlemlerde gerilemeye, kişinin kendini çökkün mutsuz hissetmesine, fiziksel ve psikolojik sağlığın bozulmasına neden olan çok yönlü bir duygudur (Carr, 2012).

Bir duygunun varlığı tek başına yararlı ya da zararlı olamayacağı gibi, o duyguyu oluşturan ve besleyen durumların da tek başına etki alanı sınırlı olacaktır. Bir duygunun oluşumunu değerlendirirken, kişinin kişiliği, geçmiş tecrübeleri, duygunun oluştuğu bağlamı, kişi için ne anlam ifade ettiğini, kişinin bilişsel değerlendirmelerini ve yanı sıra hissettiği duygularını bir bütün olarak ele almak gereklidir. Kişinin hissettiği duygunun yaşanan olay ile orantısı, ne kadar sürdüğü, hangi düşüncelerden kök aldığı ve hangi düşünceler ile beslendiği çok önemlidir. Yoğun yaşanan kaygı duygusu dayanılması güç bir duygu olduğundan insanların çoğu anksiyete yaşadığı zaman o duygunun yarattığı acıdan kaçmak uzaklaşmak için ellerinden geleni yaparlar (Gençtan, 2017).

Öğrenme kuramı perspektifinden değerlendirildiğinde kaygı duygusunun bir patolojiye dönüşmesinde en kritik konu başa çıkma stratejileri olmaktadır. Kişiler kaygılandığı zaman hissettikleri negatif duygu ve duyumları azaltabilmek adına çeşitli stratejiler uygularlar, bunlardan bazıları sağlıklı / uyumlu baş etme stratejileri, bazıları ise sağlıklı/ uyumsuz baş etme stratejileri olarak geçer. Duygular doğaları gereği yükselir ve sonra azalır, fakat bir duyguyu kalıcı hale getiren kişinin kaygı duygusuyla ne yaptığı, aklından geçen düşüncelere nasıl yanıt verdiği ve nasıl baş etmeye çalıştığıdır (Wells, 2020).

Sosyal ve mesleki işlevselliği bozacak seviyede hissedilen kaygının yarattığı stresi yönetmek için uygulanabilecek birçok teknik vardır. Sağlıklı baş etme stratejileri kullanan bireyler, üzerlerinde hissettikleri olumsuz duyguları ve rahatsızlık verici beden duyumlarını belirli bir düzeye indirebilirler. Uyumsuz başa çıkma stratejileri kullanan bireyler ise duygularını

görmezden gelmeye ve yok saymaya çalıştıkça kaygının devamlılığına katkıda bulunurlar. Kaygı duygusunu kontrol etmek bir yana, tam tersine yoğunluğunun ve şiddetinin artmasına yol açan sağlıklı bir savunma mekanizması olarak işlev görür (Carr, 2012).

1.7.1. Uyum Sağlayıcı Başa Çıkma Stratejileri

Kişide kaygı yaratan bir olay, durum ya da düşünce oluştuğunda uyum sağlayıcı baş etme stratejileri, kaygı ile baş etmek veya yoğunluğunu kontrol altına almak için kullanılan tüm sağlıklı baş etme yöntemlerini içerir. Baş etme stratejisinin seçimi de tüm süreçlerde olduğu gibi kişinin karakteri, içinde yaşadığı kültürün genel öğretileri, geçmiş yaşam tecrübeleri ve bağlam ile doğru orantılı şekilde belirlenir (Pickett, Lodi, Parkhill ve Orcutt, 2012). Kişi ne kadar değişime açık, esnek düşünme becerisi edinmiş ve duruma uygun geçmiş baş etme tecrübelerine sahipse, değişen koşullar karşısında o kadar sağlıklı başa çıkma yöntemlerine yönelecektir (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Sağlıklı baş etme stratejilerinin temelini, kişinin kaygı duygusu yaratan düşünceleriyle yüzleşerek, analiz edip çözümüne ilişkin yeni bakış açıları geliştirmesi oluşturur. Kişi problemi oluşturan durumun kendisinde yarattığı duygunun kaynağını anlamaya ne kadar yaklaşırsa, çözümüne ilişkin o kadar fikir üretebilir, bu sayede olumsuz duyguları ile nasıl baş edeceğinin yolunu bulur. Bazı durumlarda ise kaygı verici düşüncelerin akışı o kadar karışık ve belirsiz olur ki kişi düşüncelerini yakalamakta zorlanır. Her iki durumda da sağlıklı baş etmenin ilk adımı kişinin rahatsızlık verici düşünceleriyle yüzleşmesi ve problemin kaynağını tanımlamasıdır. Bu yönetime problem odaklı başa çıkma stratejisi denir (Folkman ve Lazarus, 1985).

Kaygı ile baş ederken sosyal destek sistemi çok önemli bir faktördür. Destekleyici ilişkilere sahip olmak, dertlerin konuşularak paylaşılması, bir diğeri tarafından dinlenilmek ve en önemlisi anlaşılacak kişilerin anksiyete bozukluğu geliştirmemesi anlamında koruyucu bir etkiye sahiptir. Özellikle kadınların bu stratejiyi erkeklere oranla daha çok tercih ettiği bilinmektedir. Zor bir durumla karşı karşıya kalındığında kadınların başa çıkma stratejisi olarak sosyal kaynaklarını kullanması, bir arkadaşından ya da ailesinden destek istemesi daha sık görülürken, erkekler problemde kaçınmaya, yok saymaya daha yatkın stratejiler kullanmayı tercih ediyorlar (Bekker ve Vingerhoets, 2001). Büyük aile sistemlerinin, akrabalık ve komşuluk ilişkilerinin değerini koruduğu bir kültürü barındıran Türkiye’de yapılan bir araştırmaya göre başları sıkıştığında ulaşabilecek en az bir kişiye sahip olduklarını bildiren kişi

oranı %84 olarak çıkmış. Sosyal destek kavramı adı altında kollektif kültürlerin destekleyici ve koruyucu bir yanı olduğu düşünülmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2008)

Yapılan araştırmalar kişilerin uyumlu baş etme stratejilerinin içine düzenli spor yapmak, nefes ve gevşeme egzersizleri yapmak, sosyal ağlara sahip olmak, sağlıklı beslenmek ve sağlıklı bir uyku uyumayı da eklediklerinde kaygı düzeyleri üzerinde belirgin farklılık oluşturabileceklerini göstermektedir (Gauvin ve Spence, 1996).

1.7.2. Uyumsuz Başa Çıkma Stratejileri

Yaşam olayları içerisinde zarar görme, kayıp, tehlikede hissetme, engellenme, meydan okunma ve sınanma gibi durumlar kişileri en çok kaygılandıran durumlardır. Uyumsuz başa çıkma stratejilerini kullanan bireyler yaşadıkları durumun aşamayacakları kadar büyük veya kendi kapasitelerinin başa çıkamayacak düşük olduğuna yönelik değerlendirme yaparlar (Lazarus, 1999). Bu değerlendirmenin bir sonucu olarak problemin kaynağına inip sorun ile yüzleşmek yerine duygusal ve bilinç dışı baş etme stratejilerini kullanırlar. Bu stratejiler duyguyu azaltmaya ya da yok saymaya yönelik bir eğilim içerdiğinden temelde yatan sorunun çözümü üzerinde herhangi bir etkisi olmaz (Plotnik, 2009). Duygu odaklı başa çıkma stratejisi sadece duygusal sıkıntının giderilip rahatlamak amacı güden bir stratejidir. Güven verecek birilerinden destek almaya çalışmak, duyguyu yok sayacak şekilde odağı dağıtmaya çalışmak, ertelemek, uyumak, içine kapanmak, yemek yiyerek rahatlamaya çalışmak ve alkol madde kullanımı gibi özünde sorunu çözmeyen sadece rahatsızlık verici duygudan uzaklaşma amacına yönelik bir stratejidir. Kısa vadede çözüm sunarmış gibi hissettirse de uzun vadede sorunların birikmesine ve daha fazla zorlayıcı sonuçlarla karşılaşılmasına yol açar (Folkman ve Lazarus, 1985).

1.7.2.1. Kaçma ve Kaçınma Davranışları

Freudien savunma mekanizmaları olarak bilinen id ile superegonun çatışmasını dindirmek üzere ego nun bir işlevi olan inkar, bastırma, yansıtma, rasyonalize etme gibi kaygıyı azaltmaya yarayan savunma mekanizmalarına bilinçdışı başa çıkma stratejileri denir. Kişi genellikle farkında olmadan kullanarak içsel çatışmaların yarattığı kaygı duygusundan uzaklaşmaya çalışır (Gençtan, 2017).

Öğrenme kuramlarına göre kaygı duygusu oluşturan yaşantılar, daha önceden koşullanılmış uyaranlardır. Mowrer'in iki basamaklı öğrenme kuramına göre kaygı verici durumdan uzaklaştıkça gelen rahatlama, kaçma ve kaçınma davranışının pekiştiricisidir. Bu mantıkla

bakıldığında kişinin acı verici bir olaydan kaçmak istemesi beklendik bir durumdur (Sungur, 1997). Fakat kaçınma davranışının getirdiği rahatlama kaygı duygusunu azaltmak yerine devamlılığını sağlayacak niteliktedir. Kişi kaygılandığı durumlarla ne kadar yüzleşmez kaçarsa sonucunda ne olacağını öğrenme şansına erişemez, böylelikle yeni bir deneyim elde edemediği gibi ileriye yönelik kaygılı düşüncelerini düzenleyemez (Clark ve Beck, 2010).

Evrimsel perspektiften baktığımızda acı duygusundan kaçmak kişiyi yaşamda tutma amacına yönelik bir sinir sistemi savunmasıdır. Kişi kaygı verici bir uyarana karşılaştığında içgüdüsel olarak acıdan kaçma eğilimi ile uzaklaşma itkisi duyar (Buss, 2012). Rahatsızlık verici bir durum ve duygudan kaçmak evrimin doğası itibarıyla gayet anlamlı olmasına karşın günümüz koşullarında kaygı duyduğumuz yaşantılar kaçtıkça büyüyen, çözmedikçe devam eden, kişide stres ve gerginliğin uzun süreli yaşanması nedeniyle psikolojik ve fizyolojik sağlığı olumsuz yönde etkileyen bir yapıdadır (Özer, 2017).

Kaçma kaçınma stratejilerinden biri olan erteleme davranışı, kişinin bir işin yapılmasının zor olduğunu düşündüğü, ya da kapasitesinin o görevi tamamlamaya yetmeyeceğine dair bir inanış geliştirdiği durumlarda sonraki bir zamana ötelemesi davranışdır. Rahatsızlık verici bir duygu uyandıran durumu ileri bir tarihe ertelemek kişide anlık bir rahatlama oluşturduğundan bu davranış kalıbının pekişerek kaygının da erteleme davranışının da devamlılığı sağlanmış olur (Clark ve Beck, 2010). Kısa vadede bir rahatlık sağlamasına karşın uzun vadede kişinin hedeflerine ulaşamamasına ve yetersizlik ile pişmanlık duygularının yükselerek özgüveni üzerinde negatif etkilere yol açar. Psikolojik olarak ertelenenler kişinin sırtında bir yük gibi hissedildiğinden aslında gerçek bir rahatlama sağlamamaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Kaygı duygusunu oluşturan en önemli etmenlerden biri geleceğe yönelik belirsizlik durumlarını negatif olarak değerlendirme eğilimidir. Kişiler belirsiz durumları rahatsız edici ve çözümlenmesi gereken olgular olarak değerlendirdikleri oranda kaygı ve endişe üretirler. Bu endişeleri çözümsüz kaldığında ise umutsuzluk duyguları ile birlikte depresyon geliştirilmesi olası görülmektedir. Belirsizliğe toleransı yüksek olan kişilerin ise, geleceğe yönelik belirsiz durumlara dair yargıları nötr ya da olumlu olduğundan kaygı miktarı yükselmemektedir (Buhr ve Dugas 2002). Yetişkinler üzerinde yapılan bir araştırmada belirsizliğe tahammül etmekte zorlanan kişilerin depresyon ve anksiyete bozukluğu geliştirme olasılıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu gösterilmiş (Belge, 2019).

Uyumsuz başa çıkma yöntemleri arasında hissedilen duyguyu yok saymak adına gerçekleştirilen birtakım davranışlar vardır. Bunlardan bazıları uyumak, dizi, film ve video oyunları ile aklını uzaklaştırma, alkol madde kullanımı, alışveriş yapmak, yemek yemek gibi anlık haz veren veyahut rahatlama sağlayan stratejilerdir.

Gerçekleştirilen bir araştırmanın sonuçlarına göre engellenme eşikleri düşük kişilerin yaşantısal kaçınma stratejisine başvurma olasılıklarının daha yüksek olduğu, aynı zamanda yaşantısal kaçınma stratejisi kullananların anksiyete geliştirmeye daha açık olduğuna dair bulgulara ulaşılmıştır (Pickett vd., 2012).

Kashdan, Breen, Afram ve Terhar'ın (2010) gerçekleştirdiği yaşantısal kaçınma yolu ile rahatsızlık verici duygulardan uzaklaşma baş etme stratejisinin sosyal anksiyete, depresyon ve öfke duygusu ile ilişkisini araştırın çalışmasında kişilerin geçmiş yaşantılarının hafızada saklanması üzerinde etkili olduğu ve sosyal kaygı yaşanması ile ilişkili bulunmuştur (Kashdan, Breen, Afram ve Terhar (2010).

1.7.2.2. Güvenlik Sağlayıcı Davranışlar

Güven Sağlayıcı Davranışlar kişinin sıkıntılı kaygılı hissettiği, algısına göre tehlikeli olarak tanımladığı ortamlarda mevcut tehlikeden kendisini korumak amacıyla sığındığı birtakım davranışlar ve bilişsel eylemlerdir (Gündüz, 2019). Genel olarak kişiyi yaşadığı kaygı duygusunun verdiği rahatsızlıktan kurtarmak ya da mümkünse azaltmak için kullanılan stratejiler olduğu için kişilerin bazen çok yaratıcı çözümleri olabilir. Genellikle kullanılan yöntemler arasında tehdide odaklı analiz (endişe), ruminasyon (psikolojik geviş getirme), uygunsuz ilaç kullanımı, güven ve onay arayıcı şekilde arkadaş desteği, hayal ve fanteziler kurmak, totemler oluşturmak olarak gösterilir.

Kişilerin en çok kullandığı güvenlik arayıcı stratejileri arasında geleceğe yönelik belirsiz bir durumla karşı karşıya kalındığında endişe etmek vardır. Endişe kavramını Üstbilişsel Teori iki yönü ile ele alır, birincisi; sorunun çözümüne ilişkin yollar aramak amacıyla yapılan bilişsel bir eylem olan uyumlu bir başa çıkma yöntemi, ikincisi ise yoğunluğu ve sıklığının miktarı arttıkça kaygının artmasını ve süregelenleşmesini sağlayan uyumsuz bir baş etme yöntemidir (Wells, 2020).

Tehdide odaklı şekilde geleceğe yönelik olumsuz senaryolar kurmak uyumsuz endişenin bir ürünü olduğu gibi kişinin geçmişe yönelik pişmanlıklarını gözden geçirerek geleceğe yönelik

planlar yapma çabasının bir ürünü olarak sürekli zihinsel bir sürecin içinde takılı kalmasına ruminasyon denir. Yaşanacakları kontrol etme çabasının bir ürünü olarak ortaya çıkan bu stratejiler kişilerin kendini psikolojik acıdan korumak için kullandığı uyumsuz baş etme stratejilerindendir. Yapılan araştırmalar anksiyete bozuklukları ve depresyon ile ilişkili bir baş etme stratejisi olduğunu göstermektedir (Nolen-Hoeksema, 2000).

Kişinin kontrol edemeyeceğini düşündüğü durumlar karşısında hissettiği duygusal gerilime bir çözüm olarak kullanılan bu stratejiler diğer uyumsuz başa çıkma stratejileri gibi kişinin kaygı duygusunun azalmasına değil tersine yükselmesine ya da devamlılığının sağlanmasına neden olur.

1.8. Kaygı ile ilgili Araştırmalar

Alan yazınında bugüne kadar kaygı bozukluklarına dair çok fazla araştırma yapılmış, fakat yüksek seviyelerde kaygıyı tecrübe etmesine rağmen tanı almamış kişilerin kaygılı olmakla ilgili yorumları ve algılama biçimleri biraz arka planda kalmış görünmektedir. Fenomenolojik araştırmalar bir konuya dair kişinin öznel deneyimini kendi bakış açısından nasıl değerlendirdiği üzerine derin bilgiler sağlaması açısından farklı bir perspektif sunar (Creswell, 2023). Bu sebeple kaygıya dair literatür taraması yapılırken ağırlıklı olarak nitel çalışmaların kaygı konusuna olan katkısı araştırılmak istenmiştir.

Kaçkin'in (2022) hermeneutik fenomenoloji deseni ile gerçekleştirdiği araştırmasında yaygın anksiyete teşhisi almış 22 kişinin hastalıkları ile ilgili bakış açıları ve öznel değerlendirmelerine ulaşılmak amaçlanmıştır. Tetikleyiciler temasında, geçmiş yaşantılarını tetikleyen anlaşılmama, değersiz hissetme, sevilmez hissetme ve onaylanmama gibi değerlendirmelerinin yattığı, yaşadıkları sorunlar temasında, huzursuzluk, yorgunluk, uyku ve cinsel problemler yaşandığını, ihtiyaçlar temasında, dinlenememe ve uykusuzluğun ön planda olduğu, kullandıkları baş etme stratejileri temasında ise daha çok duygu odaklı başa çıkma yöntemlerini kullanarak problemi çözmekten ziyade semptomu azaltmaya çalıştıkları gözlemlenmiştir. Hastalıklarına dair öznel değerlendirmelerinde kullandıkları sembolik ifadeler genel anlamda olumsuz içerikte ve çoğunlukla döngü metaforlarını içermekte olduğu gözlemlenmiştir. Bu araştırma yaygın anksiyete bozukluğu yaşayan katılımcıların kendi deneyimlerine olan bakış açısına dair bilgiler sunmaktadır. (Kaçkin, 2022).

Anksiyete bozukluklarının hayat kalitesi üzerindeki işlevselliği bozucu negatif etkileri birçok araştırmacı tarafından farklı yönleriyle araştırılmıştır. Cramer, Torgersen, ve Kringlen'in (2005)

18 ile 65 yaş aralığındaki 2000 kişi üzerinde gerçekleştirdiği araştırması anksiyete bozukluklarının öznel iyi oluş ve kendi kendini gerçekleştirme, kişiler arası ilişkiler (sosyal destek sistemi) ve negatif yaşam olaylarının mevcut olmaması arasındaki ilişkiyi incelemek üzere tasarlanmıştır. Yazarlar kişiler arası ilişkilerin sağlıklı bir zihin yapısına sahip olunabilmesi için merkezi konumda olduğunu göz önünde bulundurarak özellikle bu kısma ağırlık vermişlerdir. Çıkan sonuçlar anksiyete bozukluğunun yaşam kalitesi üzerine olan negatif etkisinin çok büyük olduğunu, sosyal anksiyete, panik bozukluk ve kısmi olarak yaygın anksiyete bozukluğunun özellikle arkadaşlık ilişkileri, kendini gerçekleştirme ve öznel iyi oluş üzerinde olumsuz etkilerinin olduğunu göstermiştir (Cramer, Torgersen ve Kringlen, 2005).

Türkiye’de yapılan nitel bir çalışmada lisansüstü eğitim görmekte olan 25-30 yaş aralığındaki 7 kadının gündelik yaşamda deneyimledikleri korkular üzerine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Bulguların ortak noktası katılımcıların akademide yer almaları dolayısıyla yeterlilik anlamında akademik kaygıları içermekle birlikte temelde ortak paydada başarısızlık, işsizlik ve kaybetme korkusudur. Sonrasında yoğunlukla bahsedilen korkular arasında, hastalık, fiziksel bozulmalar (yaşlanma, kilo alma gibi), evlilik korkusu, kendini ifade edememek, ekonomik güvencesizlik, kadına yönelik şiddet, siyasal gelişmeler ve gelecek kaygısı yer almaktadır. Sosyal olarak kültürün cinsiyete yönelik tutumlarının beslediği korkuların yoğun olduğu dikkati çekmekte olup en yoğun korkunun kaybetme korkusu olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcıların kaygı duygusu ile korku duygusunu birçok yerde birbirleri yerine kullanıldıkları gözlemlenmiş fakat yoğunluk ve içerikleri kişiden kişiye değişiklik göstermiştir. Baş etme stratejileri arasında olumlama, düşünmeme, düşünsel hazırlık yapma, spor ve meditasyon sayılmıştır. Yazarın değerlendirmesinde korkuları besleyen kaynaklar olarak, sistemin kadına yönelik tutumları, kapitalizmin başarı ve rekabeti körüklemesi, medyanın kadına dair güzellik beklentileri ve belirsiz bir siyasal geleceğin varlığı sayılmıştır (Kabakçı, 2012).

Lisansüstü öğrencileriyle gelecek kaygısına yönelik yapılmış bir başka nitel çalışma ise 15 katılımcı ile gerçekleştirilen bir araştırmadır. Araştırmanın bulguları katılımcıların geleceğe yönelik yoğun kaygı duyguları yaşadıklarını göstermiştir. Gerçekleştirilen görüşmelerden alınan bilgilere göre lisansüstü eğitim almalarındaki motivasyonlarının ağırlıklı olarak gelecek kaygılarını azaltmak ve kişisel olarak kendilerini geliştirmek olduğu ortaya konmuştur. Gelecekte kendilerini akademisyen olarak görmek istediklerini belirtmelerine rağmen yine de iş bulma kaygılarının devam edeceği ifade edilmiş. Bu çalışma akademik kariyer yapmak üzere

yola çıkmış lisansüstü öğrencilerinin gelecek kaygılarının yoğunluğunu ve bu konuya dair öznel değerlendirmelerini anlamaya yardımcı olmaktadır (Türköz, Bektaş ve Çiçek, 2021).

Kültürel anlamda duygu ifadelerinin çok fazla kullanılmadığı aile ortamlarında yetiştirilmenin bir sonucu olarak dile dökülemeyen psikolojik sıkıntıların beden aracılığıyla gösterilmesi ülkemizde çok yaygın olarak görülmektedir. Türkiye Ruhsal Sağlık Profili Raporu'na göre psikolojik kökenli problemlerin beden aracılığı ile kendini göstermesi olarak tanımlanan somatizasyon bozukluğu Türkiye'de en çok teşhis konulan psikiyatrik bozukluk olarak geçmektedir (Münir, Ergene, Dağ, Erol ve Aker, 2006).

Bulut ve Bozo'nun (2022) sağlık kaygısı yaşayan 19-55 yaş aralığındaki 14 kişi ile gerçekleştirdiği nitel çalışma, sağlık kaygısına fenomenolojik bir perspektif sunmuştur. Araştırmanın temel amacı sağlık kaygısı yaşayan bireylerin hastalıklarını ve hastalıklarıyla ilgili kaygılarını nasıl yorumladıklarına ve durumlarını nasıl değerlendirdiklerine dair derin bir anlayış sağlayabilmektir. Gerçekleştirilen görüşmelerin sonunda elde edilen bulgular, tüm katılımcıların aile üyelerinin en az birinin kaygılı olduğunun, ölüm, ayrılık ve hastalık dolayısıyla bir kayıp yaşandığının veya itibar özgürlük ve güç kaybının varlığına işaret etmektedir. Devam ettirici faktörler arasında güvenlik arayıcı stratejilerin çokluğu dikkat çekmektedir, bunlar tehdide odaklı bir şekilde bedenlerini sürekli incelemeleri, internet üzerinden durmaksızın şüphe duydukları olası hastalıklara dair araştırmalar yapmaları, olumsuz odaklı geleceğe yönelik abartılı endişe ve doktorlardan ısrarlı şekilde onay arayışlarıdır. Abartılı bir kontrol stratejisi olarak hasta olan annesi dolayısıyla doktorluğu seçmiş olmak da dikkat çeken cevaplar arasında görülmektedir. Devam ettiren faktörler arasında ikincil kazançlar da söz konusudur, bunlar, normal şartlarda elde edilemeyen sevgi ve ilginin hastalık sayesinde gelmesi, hayatın görev ve sorumluluklarından hastalık dolayısıyla azat edilmesi, teşhisin varlığında yapamadıklarının suçluluk duygularından arınılması, baş edemeyeceklerine inandıkları başka sorunların varlığında kurtarıcı bir baş etme mekanizması olması olarak sıralanmaktadır. Yazarın dikkatini çeken bir başka husus ise, katılımcıların seçtiği sözcüklerin sürekli ikna ve inandırma hedefine yönelik oluşlarıdır (Bulut ve Bozo, 2022). Genel anlamda abartıldığının söylenmesine çok fazla alışık olmaları ya da inanılmayacaklarına dair bir önyargı geliştirmiş olmaları bu tip bir konuşma üslubunun benimsenmesine sebep olmuş olabilir.

Kültürel özellikleri yansıtmaması anlamında bir örnek oluşturan çalışmasıyla Karaçam, Dönmez, Doğan ve Üstündağ'ın (2021) kadınların kaygı ve stres seviyelerini, baş etme mekanizmalarını

ve baş ettiklerine inandıkları etkinlik seviyelerini araştıran çalışmada hem nicel hem de nitel yöntemler kullanmışlardır. Aydın bölgesinde yaşayan 37 yaş ortalamasına sahip 120 kadının %31,7'sinin durumluk %58,3'ünün sürekli kaygı seviyelerinin yüksek olduğu, %15'inin profesyonel desteğe ihtiyaç duyduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın nicel kısmına katılmış olan 21 kadının stres yaratan durumları ailevi, maddi, iş, sağlık, kayıp ve günlük durumlar olarak belirledikleri, baş etme metotları olarak ise aktivite, olumlu düşünme, mesafelenme, dertleşme, ağlama ve tedaviye başvurma olarak cevaplandıkları görülmüştür (Karaçam, Dönmez, Doğan, Üstündağ, 2021). Kendi baş etme metodolojilerini ise genel anlamda başarılı bulduklarını bildirmişlerdir. Bu tip çalışmaların arttırılması Türkiye'deki resmi kurumlar tarafından gerçekleştirilen epidemiyolojik çalışmalar ile birleştirilerek önemli bir toplum sağlığı sorunu olan kaygı bozukluklarının önüne geçilmesinde bir adım olabilir.

McLean, Asnaani, Litz ve Hofmann'ın 2011 yılında Amerika'daki devlete bağlı üç anket kuruluşunun verilerinin toplandığı Collaborative Psychiatric Epidemiology Studies (CPES)'den elde ettikleri datalar ile gerçekleştirdikleri analize göre, kadınlar erkeklere oranla sosyal kaygı haricindeki tüm anksiyete bozukluklarında önceki epidemiyolojik çalışma bulguları ile tutarlı şekilde daha yüksek seviyelerde (12 aylık dağılımda her 1 erkeğe 1,7 oranında) çıkmıştır, fakat hastalığın başlangıç yaşı ve kronikliği ile ilgili bir cinsiyet farkına ulaşılamamıştır. Cinsiyet rolleri teorisine göre kadınlarda tekrarlayıcılığın daha fazla olduğu iddia edilse de bu araştırmada anksiyete bozukluklarında erkeklerle kadınlar arasında hastalığın tekrarlayıcılığı arasında bir fark görülmemiştir. Anksiyete bozukluğu yaşayan kadınlarda eşlik eden bir başka bir anksiyete bozukluğu görülme oranı erkeklere oranla daha yüksek bulunmuş olmasına rağmen sağlık hizmetlerinden erkeklerin kadınlara oranla daha fazla yararlandığı bulgusuna ulaşılmıştır. Yazarlar bunun aile hekiminin cinsiyet rollerinden dolayı, anksiyete bozukluğu yaşayan erkekleri daha fazla uzmana yönlendirmesinin bir sonucu olabileceği yorumunu eklemiştir. Araştırmanın ulaştığı bulgulardan biri de anksiyete bozukluklarının kadınların hayatında erkeklere oranla çok daha fazla engelleyici bir rolde olması ve maddi yükünün gerek iş kaybı gerekse sağlık hizmetlerinden faydalanma anlamında daha ağır olmasıdır (McLean, Asnaani, Litz ve Hofmann, 2011).

Kanada'da psikolojik sağlıklılık üzerine 356 kadın katılımcı ile ev görüşmesi şeklinde gerçekleştirilen bir araştırma daha önceki araştırmaların sonuçlarıyla tutarlı şekilde kaygı, stres ve depresyonun en yoğun görülen ruh sağlığı problemi olduğu bildirilmiştir. Uygulanan anketlerin sonuçlarına göre katılımcıların %60,4'ü en öncelikli yaşam probleminin stres

olduğunu belirtmiş, ardından %44,4 kaygı, sonra %35,4 depresyon ve devamında özgüven eksikliği, yorgunluk gibi diğer problemlerini dile getirmişlerdir. Kadınların kendi psikolojik sağlamlık durumlarına ilişkin algıları ve hayat öncelikleri üzerinde durulan bu çalışmanın bulguları sosyoekonomik seviye, etnik kimlik, aile yapısı, aile içi ilişkilerinin kalitesi ve iş gücüne katılımın belirleyiciliğinin yanı sıra toplumun kadına yüklediği cinsiyet rolleri ve ev içi görevlerin de psikolojik sağlamlık üzerine olumsuz etkileri olduğunu göstermiştir. Dikkat çeken bir bulgu katılımcıların stresten, kaygıdan ve depresyondan şikayetçi olmalarına rağmen destek almakla ilgili adım atmamalarıdır. Bunun alt nedeni araştırıldığında bu rahatsızlık verici durumlarının bir sağlık sorununun habercisi olarak görüldüğü ama endişelenmenin sonucu olarak ortaya çıkan psikolojik bir gerilim olduğunu bilmedikleri fark edilmiştir. Bir diğer nedenin ise aile hekimlerine başvurdıklarında, şikayetlerinin normalize edilmesi, bu tip yakınmaların stres kaynaklı olduğunu ve ciddiye alınması gerekmediğinin söylenmesi olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Ağır iş yükü altında çalışmaları, kendi kimliklerini ortaya koyma çabalarının takdir ve onay görülmeysi, maddi sıkıntıların yanı sıra aile içi olumsuz iletişim kalıpları yaşanan psikolojik problemlerin sebepleri arasında görülürken, kendi problemlerinin kaynaklarına ilişkin bilgi sahibi olmamaları da psikolojik sağlıklarına olumsuz yönde etki ettiğinin altını çizmiştir. Yazar biyolojik teorilerden ziyade, toplumsal kadın rolünün yüklediği strese dikkati çekmek istemiş, buna yönelik toplum araştırmalarının artması ve sistemin bu alanda iyileştirme çalışmalarına yönelmesini önermiştir (Walters, 1993).

Türkiye'de ve dünyada yapılmış kaygı duygusunu yoğun yaşayan kişilerin duyguyu nasıl deneyimlediği, duyguya nasıl anlamlar yüklediği, duygunun yaşamında nelere etki ettiği, duygu ile nasıl başa çıktığına dair bazı araştırmalar yukarıda verilmiştir. Bu çalışmalar aynı zamanda kaygının toplumsal ve kültürel faktörlerle nasıl şekillendiğini anlamaya yardımcı olmaktadır.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanma ve analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Kaygı tüm insanların hayatında deneyimlediği bir duygudur, fakat bu deneyimi belirleyen olaylar ya da düşünceler kişiden kişiye değişkenlik göstermektedir (Spielberger,1976). Yaşamda insana dair olguların her biri, birbiri ile alakalı ve birbirinin içindedir. Bağlamı ile birlikte ele alındığı zaman ancak kişinin öznel değerlendirmeleri ve yorumlarına ulaşmak mümkündür (Yıldırım, Şimsek, 2016; akt: Tekindal ve Uğuz Arsu, 2020). Bu çalışmada, bu sebeple insanı çok yönlü bir perspektiften değerlendirme fırsatı veren nitel araştırma türlerinden fenomenoloji kullanılmıştır.

Fenomenoloji, araştırmacıya esnek bir çalışma tasarımı oluşturma imkânı sağlayan, bir kavramı derinlemesine inceleme fırsatı yaratan, kişilerin öznel değerlendirmelerinin yol haritasını belirlediği bir araştırma yöntemidir. Niceliksel çalışmalarda olduğu gibi önden hipotezler oluşturulmaz, onun yerine araştırılmak istenen olguya dair edinilen bilgilerin ışığında derin bir anlayış kazanılmasını sağlar (Creswell, 2023).

Kaygı düzeyi yüksek kadınların gözünden kaygıya bir bakış isimli bu araştırma, geniş bir konu olan kaygı konusunu, insanın çok boyutlu yapısını göz önünde bulundurarak, birçok yanı ile gözlemleyebilmek adına, kaygı düzeyi yüksek kadınların gözünden özgün deneyimlerinde nasıl yaşandığı, ifade edildiği, hayatlarına nasıl ve hangi yönlerden etki ettiği ve toplumda kaygılı bir birey olmanın kişiler için ne anlam ifade ettiğine dair daha derin bir anlayış kazanılması amaçlanmıştır.

2.2. Çalışma Grubu

Bu çalışmaya yaşları 25-60 arasındaki 13 kadın gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Görüşme yapılacak kişilerin seçiminde kaygı fenomeninin derinlemesine keşfini sağlayacak bir örneklem evreni oluşturabilmek adına kaygı duygusunu yüksek düzeylerde yaşayan kadınlar araştırmaya dahil edilmiştir. Bu bağlamda Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nden 41 puan ve üzerinde kaygı puanı alınması ölçüt olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada amaçlı örneklem türlerinden ölçüt örneklem türü kullanılmıştır. Çalışma grubunun bu ölçüte uygun şekilde oluşturulabilmesi

için toplam 28 kadın katılımcıya çevrimiçi olarak Durumluk-Süreklî Kaygı Envanteri uygulanmıştır. Bu envanterin sonucuna göre 41 puan ve üzerinde kaygı puanı elde eden kişiler katılımcı olarak belirlenmiştir. Yaşları, ekonomik seviyeleri, meslekleri ve diğer demografik özellikleri birbirinden farklı olan bu katılımcıların ortak paydası kaygı duygusunu yoğun seviyede yaşamalarıdır.

Çalışmanın evrenini kadınların oluşturmasının altında yatan neden, geniş ölçekli araştırmaların verilerine göre dünyada en çok görülen iki psikolojik bozukluktan biri olan anksiyete bozukluğunun kadınlarda görülme oranının erkeklere oranla iki kat daha fazla olmasıdır (Kessler ve vd., 2005). Bu durum, ciddi bir toplum sağlığı sorunu olarak göze çarpmakta olduğundan daha derin bir kavrayışın faydalı olabileceğini düşündürmektedir.

Çalışma grubunda yer alan katılımcıların kimlik bilgilerinin anlaşılabilmesi için rumuz kimlikler verilmiştir.

Tablo 1
Çalışma Grubu Demografik Bilgiler

Kişi	Yaş	Eğitim Durumu	Medeni Durum	Çocuk Sayısı	Çocuk Yaşı	Çalışma Durumu	Terapi Geçmişi
Mavi	46+	Yüksek Lisans	Boşanmış	1	17-21	Çalışıyor	Almış
Siyah	46+	Lisans	Evli	1	9-11	Çalışıyor	Almış
Yeşil	26-35	Doktora	Evli	1	0-3	Çalışıyor	Almamış
Mor	46+	Lise	Boşanmış	2	17-21	Çalışıyor	Almamış
Turuncu	26-35	Yüksek Lisans	Evli	0	-	Çalışıyor	Almamış
Fuşya	46+	Doktora	Boşanmış	1	12-16	Çalışıyor	Almış
Pembe	26-35	Yüksek Lisans	İlişkisi Yok	0	-	Çalışıyor	Almış
Gri	26-35	Yüksek Lisans	İlişkisi Yok	0	-	Çalışıyor	Almış
Kırmızı	26-35	Doktora	İlişkisi Var	1	4-8	Çalışıyor	Almamış
Sarı	36-45	Lisans	Evli	0	-	Çalışmıyor	Almamış
Turkuaz	36-45	Lisans	Evli	1	9-11	Çalışmıyor	Almış
Lila	26-35	Yüksek Lisans	İlişkisi Yok	0	-	Çalışıyor	Almamış
Beyaz	46+	Lise	Boşanmış	0	-	Çalışmıyor	Almış

2.3. Veri Toplama Süreci

Öncelikle Kent Üniversitesi Etik Kurul’undan etik kurul çalışma izni alınmıştır (Ek 3).

Ardından katılımcılara ulaşmak amacıyla çevrimiçi platformlardan duyuru yapılmıştır.

Başvuran 28 kişi arasından Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nden 41 puan ve üzerinde kaygı puanı elde etmiş olan 13 kişi katılımcı olarak belirlenmiştir. Katılımcıların belirlenmesinin ardından kısa bir ön görüşme yapılmış, kişilere bilimsel amaçlarla kullanılmak üzere etik prensipler çerçevesinde görüşmelerin ses kaydının alınacağı, ardından deşifre edilerek, kimlik bilgilerinin paylaşılmadan kullanılacağı bilgisi sözlü olarak bildirilmiştir. Araştırmanın herhangi bir aşamasında bırakma haklarının olduğu ve eğer ihtiyaç hissederlerse psikolojik destek sağlanabileceği bilgisi kendileriyle paylaşılmıştır.

2.4. Veri Toplama Araçları

Çalışmada kullanılan veri toplama araçları aşağıdaki gibidir.

- Kişisel Bilgi Formu
- Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri
- Görüşme Formu

2.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan kişilerin sosyo demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından google forms ile hazırlanmıştır. Katılımcıların yaşları, eğitim durumları, medeni halleri, çocuk bilgileri, çalışma durumları, algıladıkları gelir düzeyleri ve daha önce terapi alıp almadıklarının bilgisi google forms üzerinden doldurulmuştur (Ek 2).

2.4.2. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI-I ve STAI-II)

Türkçeye uyarlaması ve standardizasyonu Öner ve Le Compte tarafından 1974-1977 yılları arasında gerçekleştirilmiş olan bu ölçeğin orijinali 1966 yılında Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilmiştir. İki kısımdan oluşan envanter, birinci kısımda 20 soru ile durumluk kaygı düzeyini, ikinci kısımda ise yine 20 soru ile sürekli kaygı düzeyini ölçmektedir. Durumluk kaygı, tehdit ve tehlike algısı oluşturan bir durum karşısında yaşanan, süreklilik arz etmeyen geçici nitelikler barındıran gerginlik halini, sürekli kaygı ise tehdit ve tehlike algısının sürekli hissedildiği kronik olarak yaşanan stres ve gerginlik halini ifade etmektedir.

Ölçekten elde edilebilecek puan aralığı 20-80 arasındadır. Her bir ölçekte ağırlık değeri 1 ile 4 arasında 4 seçenekli sorular bulunmaktadır. Durumluk Kaygı Ölçeği'nin maddeleri (1)hiç, (2)biraz, (3)çok ve (4)tamamıyla" şıklarından oluşmaktadır. Sürekli Kaygı Ölçeği'nin maddeleri ise sıklık derecesine göre (1)hemen hiçbir zaman, (2)bazen, (3)çok zaman ve

(4)hemen her zaman” şıklarından oluşmaktadır. Ölçekler 20’şer maddeden oluştuğundan her ölçekten alınabilecek puan 20-80 arasında olmaktadır. Durumluk Kaygı Ölçeği’nde on tane, Sürekli Kaygı Ölçeği’nde yedi tane tersine dönmüş ifade bulunmaktadır. Düz maddelerde “(4)değerindeki yanıtlar kaygının yüksek olduğunu” gösterirken, ters maddelerde, “(1)değerindeki yanıtlar yüksek kaygıyı, (4) değerindekiler düşük kaygıyı” ifade etmektedir. 36 ve daha düşük puan kaygının olmadığını, 37-42 hafif kaygıyı, 43 ve üstü puan ise yüksek kaygıyı” ifade etmektedir. Durumluk ve sürekli kaygı puanlarının yüksek olması, yüksek anksiyete düzeyi olduğunu göstermekte olup, 60 puanın üstünde olan bireylerin profesyonel yardım ihtiyacı olduğu ifade edilmektedir (Öner ve Le Compte, 1998).

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizleri Öner (1977) tarafından gerçekleştirilmiştir. Tekrar test tekniği kullanılarak yapılan güvenirlik çalışması 10-15-30-120 ve 365 gün ara ile uygulanmıştır. Saptanan güvenirlik değerleri .71 ile .86 arasında, alfa korelasyonları ile iç tutarlılık ve homojenlik katsayıları hesaplandığında 0.83 ile 0.87 arasında bulunmuştur (Öner, 2009). Geçerlik çalışmasının sonuçları ise stres koşullarının sürekli kaygı puanlarında bir değişim yaratmadığı fakat psikiyatrik hastalarda kaygı puanı ortalamalarının normal ve fiziksel hastalığı olanlara oranla anlamlı (0.1) şekilde yüksek çıktığını ortaya koymuştur (Öner ve Le Compte, 1998).

Araştırmaya dahil edilecek katılımcıların belirlenmesi amacıyla ölçek toplam 28 kişiye google forms aracılığıyla ulaştırılmıştır. Ölçüt olarak belirlenen 41 puan ve üzerinde kaygı puanı almış olmak kriterini karşılayan 13 kişi bu yolla araştırmaya dahil edilmiştir.

Araştırmada kullanılan Durumluk Sürekli Kaygı Ölçeği’nin Yöret Vakfı’ndan alınmış bir nüshası Ek’lerde sunulmuştur. (Ek.4)

2.4.3. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları

Görüşme soruları katılımcıların belirli bir konudaki duygu, düşünce, davranış, tutum, niyet, inanç ve yorumlamaları gibi birtakım bilgileri elde etme amacı ile tasarlanmış sorulardır. Yarı yapılandırılmış görüşme türü, belirlenmiş sorular ile yürütülen bir görüşme yöntemidir. Bu yöntemde sorular olabildiğince sıralı şekilde sorulsa dahi katılımcının cevapları ihtiyaç duyulduğunda daha fazla soru ile derinleştirilebilir (Creswell, 2023).

Çalışmanın temel veri toplama aracını oluşturan yarı yapılandırılmış görüşme soruları araştırmacı tarafından akademik danışmanın gözetiminde ve geri bildirimleriyle

oluşturulmuştur. Asıl katılımcılar ile görüşmelerin başlamasından önce hazırlanan soruların değerlendirilmesi için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nden 41 puanın üzerinde kaygı puanı almış olma kriterini karşılayan 2 kişi ile pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulamaların ardından akademik danışman ile birlikte yapılan değerlendirmelerin ışığında son düzenlemeler yapılarak görüşme soruları son hali ile hazır hale getirilmiştir.

Görüşmeler çevrimiçi olarak, önceden randevulaşıldığı saatte, bütün teknik gerekliliklerin önden konuşulup belirlenerek hazır edildiği bir ortamda gerçekleştirilmiştir. Bölünmelerin yaşanmaması adına kişilerin internetin iyi çektiğinden ve dikkatlerini dağıtmayacak sessiz bir ortamda olduklarından emin olunduktan sonra gerekli bilgiler verilerek soruların sorulması aşamasına geçilmiştir.

Görüşmeler esnasında katılımcıların kendilerini açmalarını destekleyecek nitelikte tavır ve tutum sergilenmiş, yönlendirici ifadeler yerine açık uçlu sorular kullanılmıştır. Derinlemesine bilgilere ulaşabilmek adına birçok yerde “biraz daha açabilir misiniz?” veya “Başka nasıl?” şeklinde sondaj soruları sorulmuştur. Görüşmenin akışını bozmayacak şekilde ilerleyebilmesi için bazen bazı soruların sorulma sırasında değişiklikler yapılması gerekmiş, bazen de katılımcının soruyu anlamlandıramadığı durumlarda daha iyi anlayabilmesi için açıklama ve örneklendirme ile soru içeriği zenginleştirilmiştir.

Kaygı düzeyi yüksek kadınların gözünden kaygıya bir bakış isimli bu çalışmaya özel olarak tasarlanan açık uçlu görüşme soruları formu, 8 tema alanını ve 13 alt tema alanını incelemek üzere tasarlanmış toplamda 26 sorudan oluşmuş bir formdur. (Ek.5)

Görüşme esnasında bazı katılımcıların duygusallaştığı daha detaylı bilgiler vererek konuşma ihtiyacı hissettiği anlar olmuştur, bu durumlarda ses kaydını durdurarak empatik dinleme ile terapötik yaklaşımlar sergilenmiştir. Bazı katılımcılarsa zaman zaman araştırma konusunun dışına kayan paylaşımlarda bulunmaya ihtiyaç hissetmiş, böyle durumlarda araştırmacı anlatımı bölmeyi tercih etmemiş serbestçe duygunun sağaltım ihtiyacına izin vermiş ve duygusal yansıtma yapmıştır. Psikolojik anlamda etkilenen tüm katılımcılara görüşmenin sonunda kaygı duygusu ve baş etme stratejilerine dair mini bir psikoeğitim verilerek görüşme sonlandırılmıştır.

Görüşmeler ortalama 30-45 dakika sürmüş olup, son olarak katılımcıların görüşmeye ilişkin yorumları sorulmuştur. Bu soru, kaygıdan bahsediyor olmanın yarattığı duygu durumunu değerlendirme amacının yanı sıra kaygı kavramına dair farkındalık alanındaki değişimi

gözlemek amacını taşımaktadır. Görüşmenin başlangıcı ile bitişı arasında soruların yarattığı farkındalık kişilerde genel anlamda olumlu olarak değerlendirilmiştir.

2.5. Verilerin Çözömlenmesi

Görüşmeler esnasında ses kaydı alınmış ve araştırmacı tarafından deşifre edilmiştir. Görüşmelerin ardından dikkat çeken bazı cevaplar ve konular araştırmacı tarafından not edilmiştir. Deşifre işleminin ardından veriler birçok kez okunarak araştırmanın amacına uygun olarak içerik analizine tabi tutulmuş bu yolla ortak tema ve alt tema alanları belirlenmiştir. İçerik analizi, elde edilen verilerin derinlikli incelenmesi ve yorumlanması yoluyla birbiri ile ilişkili ortak kavramların tanımlanmasını ve temalar altında sistematik olarak oluşturulmasını sağlayan bir veri analizi yöntemidir (Yıldırım ve Şimşek, 2008; akt., Karataş, 2015). Nitel çalışmalarda kullanılan veri analiz programı MAXQDA-20 ye yüklenen deşifreler ile kodlar oluşturulmaya başlanmıştır. Temaları oluşturan birbiri ile bağlantılı kodlar belirlenmiş program içerisinde alt temalar sınıflandırılmıştır. Tüm deşifrelerin analizi bittikten sonra tablolar oluşturulmuştur.

2.6. Geçerlilik ve Güvenirlik

Fenomenolojik araştırmalarda istatistiki anlamda küçük bir grupta çalışıldığından tüm topluma genellenebilir sonuçlar ortaya koyma kaygısı gözetilmese de seçilmiş olan örneklemin çeşitliliği ve zenginliği araştırılan konunun kriterlerini karşılıyorsa ve sorular araştırılan konuya dair bilgi sunabiliyorsa o çalışmanın iç geçerliliğinin, ortaya çıkan sonuçlar benzer gruplara aktarılabiliriyorsa o çalışmanın dış geçerliliğinin olduğunu gösterir (Yıldırım ve Şimşek, 2016; akt., Karataş, 2015).

Nitel çalışmalar araştırmacının yorumundan bağımsız olamaz elbette fakat araştırmacının kendi öznel varsayımlarından uzaklaşarak yargısızca katılımcının kendi dünyasını anlattığı perspektiften değerlendirmesi geçerlilik ve güvenilirlik açısından önemlidir (Creswell, 2023).

Nicel çalışmalardaki geçerlilik ve güvenilirlik kavramları nitel çalışmalarda Lincoln ve Guba (1978) tarafından literatüre inandırıcılık, aktarılabilirlik, tutarlılık ve teyit edilebilirlik olarak sunulmuştur. İnandırıcılık, içeriğin doğru yansıtılmasını, aktarılabilirlik, benzer farklı gruplara uygulanabilirliğini, tutarlılık, kavramsal bütünlüğünü ve teyit edilebilirlik, araştırmanın yansızlığını temsil etmektedir. (Lincoln ve Guba, 1985).

Görüşmeler süresince araştırmacı hatırlatıcı notlar aldığı defterine yorumlarını, görüşlerini ve gözlemlerini yazarak deşifre sürecinde konuşulanları yeniden değerlendirme fırsatı bulmuştur. Deşifre işlemi esnasında ses kaydının detaylı ve tekrarlı dinlenmesi sayesinde kayıta dikkat çeken ses tonu dalgalanmaları ve duraksamalar görüşme esnasında elde edilen gözlemlere eklenerek değerlendirme yapılmıştır.

Soruların hazırlanması esnasında gerek akademik danışman yorumları, değerlendirmeleri ve geri bildirimleri gerek iki meslektaşın yorumları, gerekse önden yapılan pilot uygulamalar geçerlilik ve güvenilirlik kriterlerinin karşılanması adına yapılmış çalışmalardır. Sonuçların değerlendirilmesi esnasında nitel çalışmalarda istatistik bilgi ve tecrübesi olan bir meslektaşın yorumları ve değerlendirmeleri alınmış, yönergeleri bile birlikte geriye dönük dinlemeler okumalar tekrar yapılarak temalar ve kodlamalarda değişiklikler yapılmıştır.

2.7. Araştırmacının Rolü

Nitel çalışmalarda araştırmacı çalışmanın bizzat bir parçası olduğu için kendi geçmiş deneyimlerini, ön yargılarını, kültürel geçmişini olabildiğince katılımcının ifadelerinden ayırtırmalı, bu anlamda dikkatli ve farkındalıklı bir şekilde görüşmeleri gerçekleştirmelidir (Creswell, 2023). Bu koşuldaki yola çıkarak araştırmacının öz hikayesinin de tezin içeriğinde yer almasının uygun olacağı düşünülmüştür.

Araştırmacı 1980 İstanbul doğumlu, evli, 11 ve 9 yaşlarında iki çocuk annesi bir kadındır. Yeditepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden mezundur. Psikoloji okumak 28 yaşında aldığı bir karar olup, hayatında verdiği en önemli dönüm noktalarından biri olan ikinci üniversite deneyimidir. Üniversitenin son yıllarında ardarda gelen anne kaybı, hamilelik ve doğum süreci araştırmacının yaşama farklı bir perspektiften bakmasını sağlamış, değerlendirmelerinin açısını genişletmiştir. Anne kaybı ile başlayan kendi annelik serüveni birçok sorgulama ve anlam arayışının kapısını aralamıştır. Araştırmacı bu süreçte kaygı duygusu üzerine ve yaşam üzerine birçok okuma gerçekleştirmiş, bilgi dünyasını zenginleştirmiştir. Bu çok öğretici yaşam evresinin ardından psikoloji eğitimine eklenen terapi eğitimleriyle birlikte farkındalık yolculuğu genişleyerek daha ileri öğrenmelerin kapısı aralanmıştır. Kişisel bir merak olarak başlayan kaygıya dair öğrenme yolculuğu, aldığı tüm eğitimlerde kaygı duygusunun evrimsel, biyolojik, çevresel, kültürel ve bilişsel yönlerine daha derin bir merak ve kavrayış getirmiştir.

2013 yılından beri psikoloji alanında birçok projede yer almak ve terapi yapıyor olmak kaygı ile ilgili tecrübelerini arttırmış, konuya dair daha ileri bir öğrenme elde etmek amacıyla bu tezin

yazılmasına aracı olmuştur. Bilişsel davranışçı terapi eğitimlerinin ardından farklı bir bakış açısı sunan Kent Üniversitesi'nde aldığı metakognitif terapi dersleri kaygıya dair perspektifini geliştirmiş ve danışanlarının kaygı ile baş etme konusunda bilgi ve beceri eksiklerinin tamamlandığı birçok durumda iyileşme oranlarının yükseldiği yönünde farkındalığını arttırmıştır. Böylelikle terapilerinde bu konu özelinde derin gözlemler yaparak ve notlar alarak tez konusuna hazırlık yapmıştır. Kaygı düzeyi yüksek bireylerin kaygı ile baş ederken kullandıkları stratejilerin kaygı duygusunun devamını sağladıklarını genel anlamda bilmediklerini, bilgi sahibi oldukça duygu odaklı yöntemler yerine sağlıklı baş etme stratejilerine doğru ilerlediklerini fark etmek bu konuda daha derin bir öğrenme arayışına itmiştir. Tüm dünyada anksiyete bozukluğu oranlarında kadınların erkeklere oranla iki kat yüksek olması ise örneklem evreninin kadınlar özelinde gerçekleşmesinin alt motivasyonunu oluşturmuştur.

Araştırmacının terapi geçmişi görüşmelerde empatik dinleme, duygu yansıtma, özetleme gibi teknikler ile katılımcıların rahatlamasını sağlamış ve katılımını arttırmıştır. Katılımcıların birçoğu bir terapi seansından çıkmış gibi hissettiklerinin geri bildirimini vermiştir. Görüşmelerde doğal bir ortam yaratmak adına asıl görüşmeden önce ön görüşme yapılarak katılımcıların görüşmeci ve görüşme hakkında fikir sahibi olmaları sağlanmıştır. Katılımcılardan bu ön görüşmenin heyecanlarını ve gerginliklerini biraz olsun azaltmaya yardımcı olduğu geri bildirimi alınmıştır.

Sonuç olarak nitel araştırmaların sağladığı esnekliklerden biri olan yarı kontrollü bir soru akışı ile katılımcının biricik hikayesine şahitlik etmek ve onun götürdüğü yerde anlamlarını beraberce bulmak bu araştırmada görüşmecinin öğrenme yolculuğuna anlamlı bir değer katmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

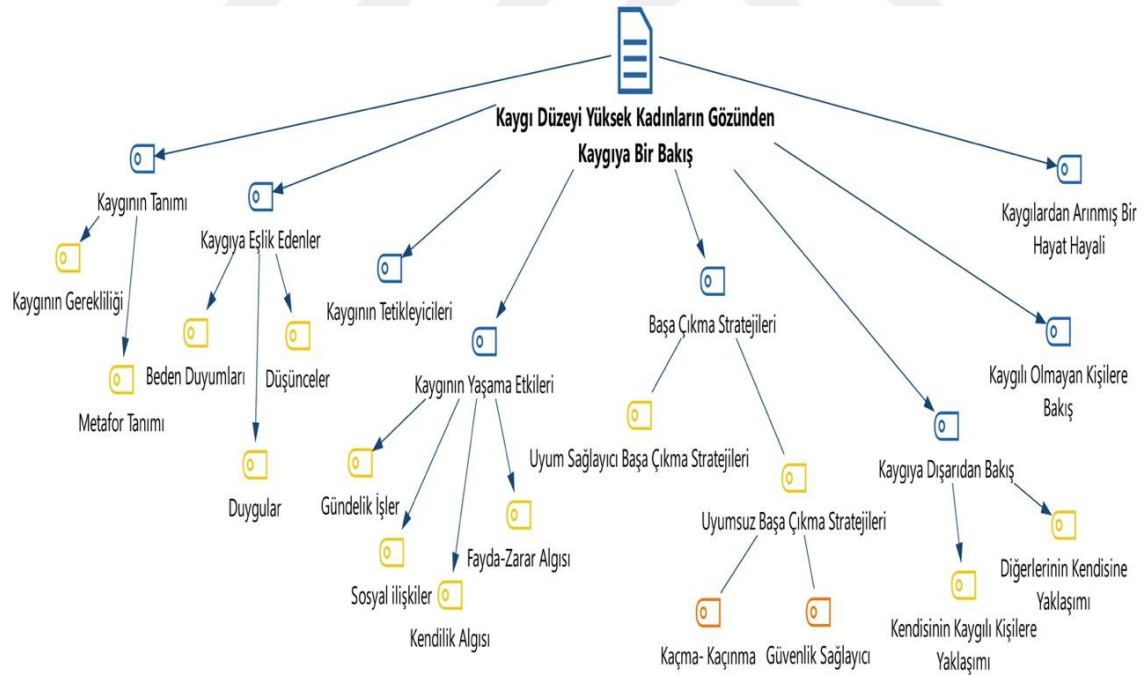
Bu bölümde 13 katılımcı ile gerçekleştirilmiş olan görüşmelerin MAXQDA-20 programı ile analiz edilmesi sonucu elde edilen bulgular yer almaktadır.

Araştırma toplam 8 tema alanı ve 13 alt tema alanından oluşmaktadır. Bu temalar, katılımcıların kaygı kavramını tanımlama ve anlamlandırmaları, kaygıya eşlik eden beden duyumları, duygu ve düşünceleri, kaygının tetikleyicileri, kaygı ile baş etme stratejileri, kaygılı olmaya dair metafor tanımları, kaygılardan arınmış bir hayat tanımları, kaygılı olmayan kişilerle ilgili yaklaşımları, kaygılı olmanın kendilik algısına etkisi ve diğerlerinin gözünden kendisine bakışlarına dair yorumlamalarından oluşmaktadır.

Çalışmanın bütün olarak görülebilmesi adına aşağıda 8 tema alanı ve alt temalardan oluşan özet tema diyagramı sunulmuştur.

Şekil 1:

Kaygı Düzeyi Yüksek Kadınların Gözünden Kaygıya Bir Bakış



Katılımcıların kimlik bilgileri etik ilkeler gereğince gizlenmiş olup rumuz isimler kullanılmıştır. Anlam bütünlüğünü korumak ve anlatımı güçlendirmek adına her temanın altında direk alıntılara yer verilerek katılımcıların özgün ifadeleri paylaşılacak istenmiştir.

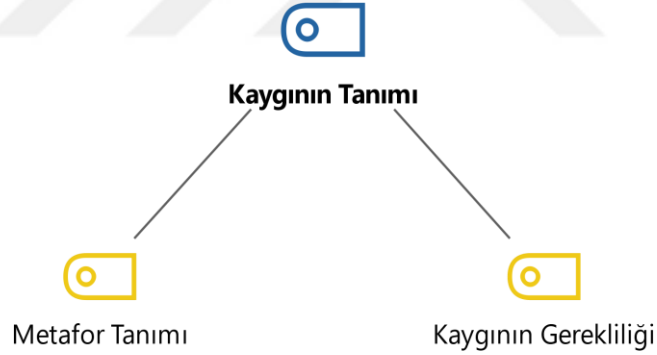
Bu çalışmada kaygı düzeyi yüksek kadınların kaygıya dair atıfları, inançları, yorumlamaları ve bakış açıları araştırılarak, kaygılı olmakla ilgili düşünceleri, kaygılı bir birey olmaya dair hissettikleri ve diğerlerinin onlarla ilgili algılarını nasıl yorumladıklarına dair daha derin bir anlayış kazanılması amaçlanmıştır.

3.1. Tema 1: Kaygının Tanımı

Kaygı, yaşamın her alanında, herkes tarafından deneyimlenen bir duygu olmasına rağmen hangi durumlarda ve ne şekilde yaşandığı kişiden kişiye değişkenlik göstermektedir (Spielberger, 1976). Bir olguyu anlamlandırmak için öncelikle tanımlamakla başlamak yol haritasının belirlenmesi için aydınlatıcı nitelikte olmaktadır, bu sebeple öncelikli olarak, katılımcıların zihinlerindeki “kaygı kavramı”nı anlamak üzere “Sizce kaygı nedir? “Nasıl tanımlarsınız, tarif eder misiniz?” soruları sorulmuştur. Kavramı biraz daha derinleştirmek adına alt temalarda kaygının metafor tanımına yer verilmiş ve kaygının gerekliliğine dair katılımcı yorumları alınmıştır.

Şekil 2

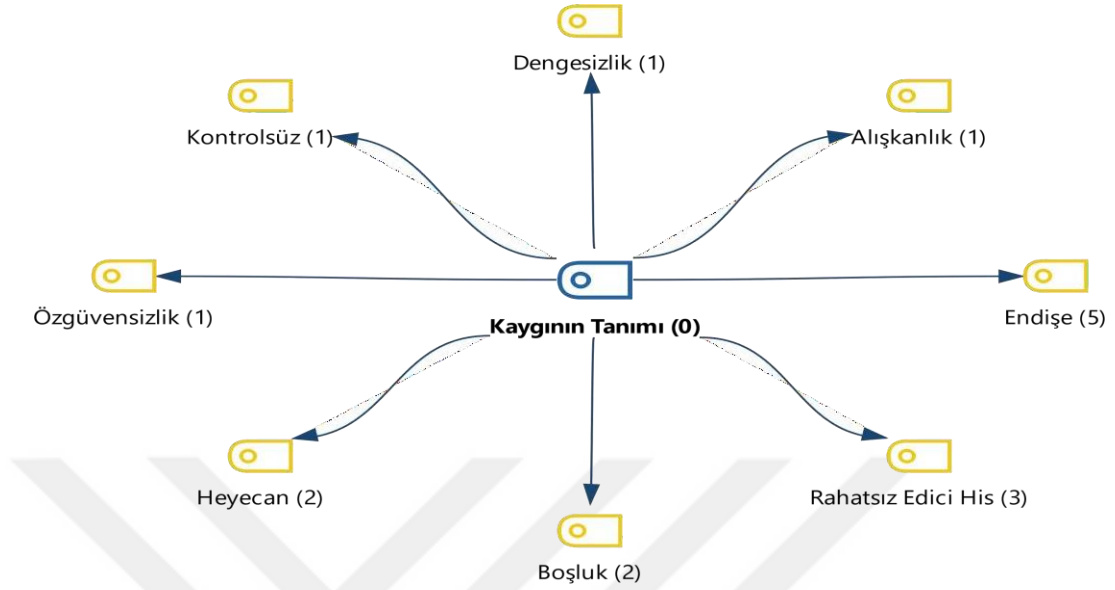
Kaygının Tanımı Teması



Katılımcıların kaygıya dair bir tanım sorusu ile karşılaştıklarında zihinlerindeki karşılığını bulmakta biraz zorlandıkları gözlemlenmiştir. Zihinlerindeki kavramı tanımlayabilmek adına örnekler vermeyi ya da beraberinde hissettikleri duyguları ekleyerek kavramı anlatmaya çalışmışlardır. Katılımcı cevaplarında yoğunlukla “endişe” ve “rahatsızlık verici bir his” tanımları göze çarpmaktadır. Aşağıda katılımcıların bazı ifadelerine yer verilmiştir.

Şekil 3

Kaygının Tanımı İçerik



Kaygı benim için geceleri biraz uykumu kaçıran beni rahatsız eden bir his gibi tanımlayabilirim. (Turuncu, 34).

Kaygı bir şey olmadan oldurma, endişe duyma olarak algılıyorum. Ben o şekilde söyleyebilirim. (Turkuaz, 44).

Kaygı heyecandır. Yani gelecekle ilgili olumsuzza odaklanmak ve hep heyecan içerisinde o düşünceleri yaşamak. O duyguyu yaşamak. (Mavi, 52).

Yani gelecekle ilgili bir kaygı duymak, özellikle sürekli bir şeylerden aslında hep korku geliyor. Sürekli aklıma yani. Bir arkadaşı kaybetmek olabilir, bundan korkmak olabilir. Sürekli panik hali olabilir. Sürekli bir telaşlı bir hali olabilir, gerginlik olabilir, gerginlik yaratıyor bence haliyle. (Pembe, 31).

Hımmm. Kaygı kontrolsüz bir şeydir öncelikle onu söyleyeyim, yani kontrolü zor bir şeydir. Eee endişe etmek, yakıcı bir duygu ve başka kaygıları olan kişilerle birlikte iken büyüyen bir şey. Bulaşan bir şey. Artan bir şey kesinlikle kaygı... (Siyah, 49).

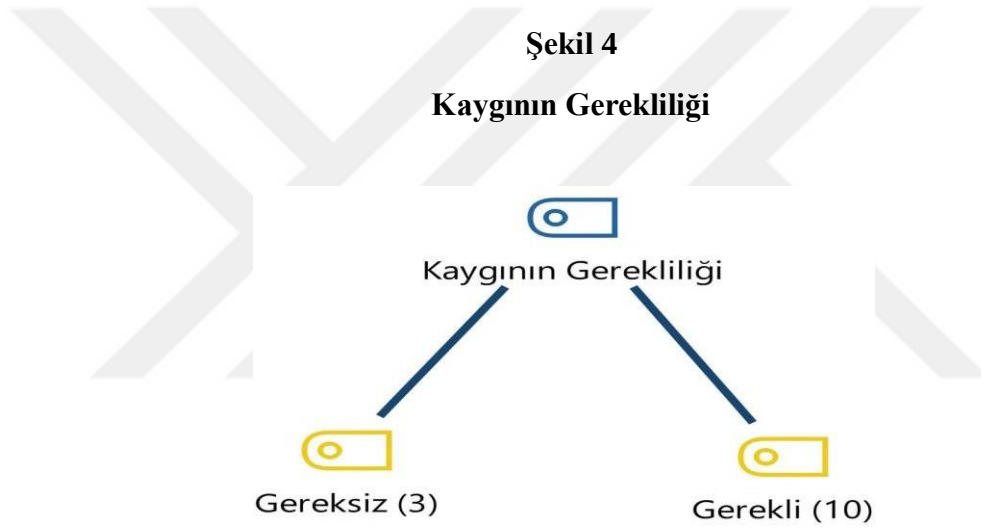
Kaygı...Aslında sanki bir an sonra kötü bir şey olacaktı gibi düşünmek. Eee. Yarattığımız bir şey gibi geliyor bana. Bir duygu mu bilmiyorum duygu mu? Ama yarattığımız bir şey işte arabayı kötü bir yere park ettim. Ay şimdi polis gelecek ceza kesecek. Sonra ben alacağım o arabayı nerede bulacağım, yetişemeyeceğim çocuğa gibi o senaryolaştırmak sonra yani olacaktı gibi. Sonra oradan kalp çarpıntıları heyecanlar. Öyle gibi geliyor. (Fuşya, 48).

Evet, güzel soru. Yani kaygı, ee, benim için kendim için tanımlıyorum. Bir olay olduğunda veya bir durumla karşılaştığında baş edilemediğinde, yani içimde böyle bazen pırpır eden durdurak bilmeyen düşüncede ise böyle sürekli uçuşan ve durdurmadığın aslında fikirler ve duygular

birlikte aslında. Çünkü tek başına duygu olmuyor. Yani sadece o. Nasıl diyeyim? O içinin kıpır kıpır etmesi ve sakinleşme durumu olmuyor. Onunla birlikte düşünceler de eşlik ediyor çoğu zaman. Yani benim için kaygı ikisinin toplamı aslında gibi bir şey ikisi birlikte hepsi birden aslında. (Yeşil, 33).

3.1.1. Kaygının Gerekliliği

Katılımcıların kaygıyı yaşamlarında nasıl konumlandıkları ve nasıl bir işlevi olduğunu düşündüklerine dair bir anlayış kazanmayı sağlayan bu alt tema, kaygının zihindeki tanımını biraz daha detaylı inceleme amacına hizmet etmektedir. Katılımcılara “Kaygı sizce gerekli bir şey mi?” sorusu yöneltilerek, zihinlerindeki kaygı temsiline dair biraz daha derin bilgilere ulaşmak amaçlanmıştır.



Bu noktada katılımcıların kaygı ve endişe kelimelerini sıklıkla birbirleri yerine kullandıkları dikkat çekmiş, bu sebeple görüşmenin akışını bozmayacak şekilde ikisi arasındaki fark tanımlanarak iletişimde aynı anlamın kastedilerek devam edilmesi sağlanmıştır.

Kaygı, tanım olarak ne kadar rahatsız edici ve olumsuz olarak ifade edilmiş olsa dahi gerekliği konusunda 13 katılımcının 10’u emin bir şekilde gerekli olduğunu ifade etmiş, koruyucu ve motive edici bir itici güç olarak tanımlamışlardır.

Aşağıda kaygının gerekli olup olmadığına dair katılımcı yorumlarına yer verilmiştir.

Önem verdiğimiz şeyleri görmemizi sağlayabiliyor. En çok kaygılandığımız şeyler aslında bizimle ilgili bir şeyler anlatıyor, o şeyin bizim için çok değerli olduğunu gösteriyor, zihnimizi de toplayabiliyor bazı şeylerde önemli şeyleri halledebilmek konusunda, dikkatimizi de toplayabiliyor. Çünkü o kadar çok uyarı almış oluyoruz ki hani artık oraya doğru bir bakmamız

gerekiyor. Tabii bu kaygı içinde olduğumuzu anlarsak yapabildiğimiz de bir beceri aynı zamanda (Gri, 30).

Bence gerekli bir şey. En azından benim hayatım için gerekli olduğunu düşünüyorum. Şöyle faydalı bir tarafı var benim için çünkü her zaman bir şeyleri yoluna koyma duygusu uyandırıyor ya da işte şunu en erken şekilde bitireyim duygusu... Zamanında bitireyim. Hani bir yanı arkamdan böyle sanki iteleyen bir duygu gibi... O anlamda iyi güzel, çünkü daha organize olmamı sağlıyor bazı şeyler yani özellikle iş hayatında (Kırmızı, 32).

Kaygılanmak elbette gerekli insanın daha, yani eğer şey değilse rahatsızlık boyutunda ya da böyle aşırı değilse kaygılanmak iyidir elbette. Neden, insanları koruyan bir şeydir ama aşırısı, fazlası hastalık boyutuna varır. Sürekli o düşünceyle zihniniz meşgul olur ya da bir şey oldu mu, şöyle olabilir mi, böyle olabilir mi... Bazen bende öyle durumlara düştüğümü fark ediyorum. Kendimi uzaklaştırmak istiyorum. (Beyaz, 59).

Hafif dozda olursa evet, ama yani bize bir adım atmayı sağlaması açısından birazcık da kaygı duyarsak gamsız olmazsak tabii ki faydalı bence ihtiyaç var ama bu fazlası olduğu için zarar veriyor. (Pembe, 31).

Gereksiz aslında, ya aslında tamamen gereksiz değil. Tabii ki de bir yandan beni motive eden bir güç. Bunun da farkındayım ve kaygılanmazsam yani hepten bırakacağım sanki ama bazen biraz fazla olduğunu ve beni rahatsız ettiğini fark ediyorum ben de. (Yeşil, 33).

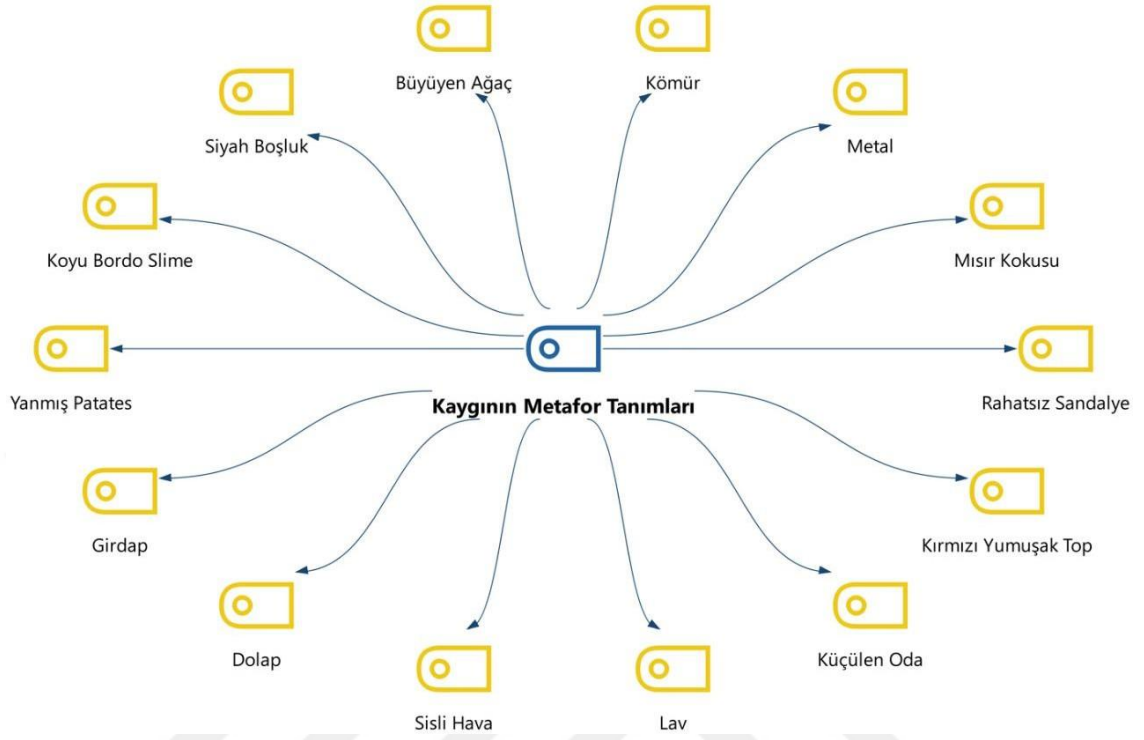
Valla gerekli değil. Hayatın bence ııı şey kalitesini çok düşüren bir şey. Yani korku değil, korku gerekli bir şey ama kaygı değil. Kaygı zihnin yarattığı bir şey. Öyle düşünüyorum. (Fuşya, 48).

3.1.2. Kaygının Metafor Tanımları

Bu aşamada katılımcılara “Kaygıyı bir şeye benzetecek olsaydınız neye benzetirdiniz?” sorusu sorularak zihinlerindeki kaygı temsiliinin daha zengin bir ifadesine ulaşılması amaçlanmıştır. Anlatımı zenginleştirmesi açısından gerektiğinde “Kaygınıza bir renk, şekil ve yoğunluk verecek olsaydınız nasıl tariflerdiniz?” sorusu ek olarak sorulmuştur. Verilen yanıtların arasında olumlu bir içeriğe rastlanmadığı gibi genel olarak yapışkan, içinden çıkılması mümkün olmayan, etrafını saran, sıkıştıran, rahatsızlık verici hisler ve duyumlar oluşturan tarifler verilmiştir.

Şekil 5

Kaygının Metafor Tanımları



Aşağıda katılımcıların kaygı kavramına ilişkin kullandığı bazı metaforlara yer verilmiştir.

Kaygı, mısır kokusu, metal, metalik gibi metal rahatsız edici. Sert metal. Böyle bedenimi saran bir metal. Saran böyle kabuk gibi bir şey, bedenimi saran. Sıkıca bedenimi sarıyor. Bedenimin dahi sertleştiğini hissediyorum. Çok rahatsız edici...(Beyaz, 59).

Kaygılı olduğum zamanları aslında sisli bir havaya benzetiyorum ben. Karanlık gri. Aslında karanlık değil de gri, gri bir alan bence kaygılı olma hali. Çünkü kaygıya katılırsam o zaman bir sonraki adım kasırga, fırtına, tsunami, ne isterseniz her türlü felaket. Ama arka tarafı aslında güneşli taraf, gri sis bulutlarının ardı. (Fuşya, 48).

Kaygı böyle sanki çok rahatsız bir sandalye gibi benim için sürekli onun üstündeyim ve hani kalkmama da kimse izin vermiyor gibi. (Turuncu, 34)

Yani şöyle bir şey söyleyebilirim belki, sanki böyle çok küçük bir odadasın ve hani oda giderek küçülüyor, küçülüyor, küçülüyor. Ve üzerine gelmeye başlıyor. Ta ki sen böyle tamamen sıkışana ve onun içinden çıkmaya çalışana kadar. Panik çok büyük bir panik korku bunun içinden nasıl çıkarım diye düşünürsün endişesi, sıkışmışık... (Kırmızı, 32).

Bence sıkışmış büzülmüş bir nesneye benziyor, mesela koyu kahverengi, çok sevmem mesela kahverengiye, ya da aslında böyle aklıma haşlanmış patates düşünüyorum ve çok uzun süre

yanmış ve böyle günlerce onu yememişsiniz. O vaziyette durmuş beklemiş nedense onun görüntüsü geldi gözüme. (Sarı, 41).

Ağaç... Gittikçe büyüyor. Çünkü kafanda düşündükçe ve çözüm bulamadıkça çünkü kaygının bi sonucu yok. Sonuçta olacak oluyor. Sen ne kadar düşünsen de, ama düşün, düşün düşün sanki böyle ağacın dalları gibi uzayıp büyüyormuş hissi veriyor bana. (Turkuaz, 44).

Yani böyle yumuşak bir şeye benzetirim, kırmızı, bence rengi kırmızı bir yumuşak topa benzetebiliriz. Çünkü şey, onunla aslında başa çıkabilirsiniz. Onun elinizde tutup hani şey yapabilirsiniz, küçültebilirsiniz ama işte baş edemediğinden o açılıyor ve her tarafa saçılıyor. Bazen fazla sıkıyoruz, patlatıyoruz. Bazen de aslında onu biraz küçültmek lazım ama tamamen öyle bırakıyoruz. Yani aslında baş etmiyoruz bu sefer o da büyüyor, kocaman oluyor. (Yeşil, 33).

Narnia'nın günlüklerini biliyor musunuz... Orada bir dolaptan kapıya giriyorlardı. Hani işte orada serüven başlıyordu. Geçenlerde bir çocuk kitabı karıştırdım. Çok sevdim ismi de neydi "Biz orada değilken duygu"... Orada kaygıyı bir dolaba benzetmiş. Ben şimdi girdap dedim ama aslında o dolaptan girdikten sonra. Dolaptan girdikten sonra açabileceğiniz bir kapı olmayabilir. Yani onun içinde dönüp de olabiliriz. Anlatabiliyor muyum... Sanki bir araf gibi orada, labirent gibi...Öyle duygu çok katlı, kaygı çok katmanlı bir şey. Bence arkasında çok fazla şey var işte. (Gri, 30).

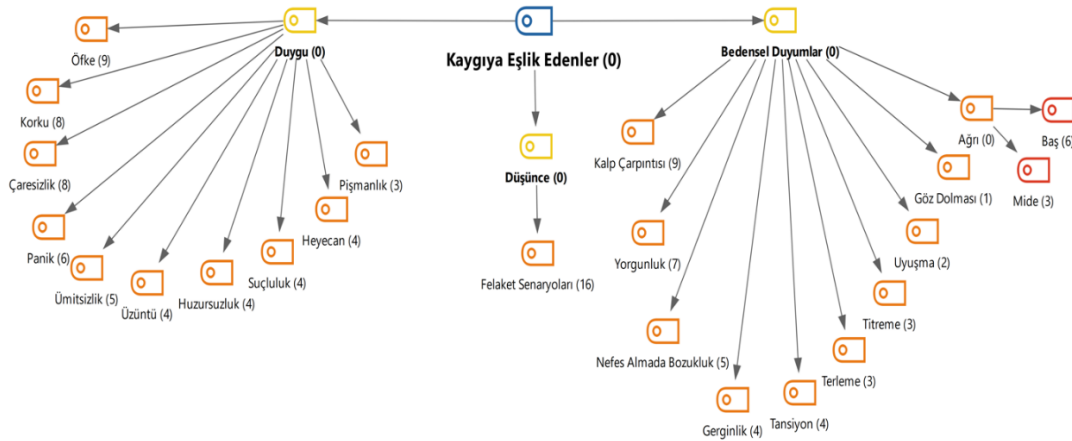
Gözümden demir parmaklıklar altında sıkışmışlık hissi, bir yere kapatılma hissi, dikdörtgen şekli geldi sonra yuvarlak bir ateşin ortasındayım. Çok ilginç aslında en sevdiğim renk mor ama mora benzetiyorum. Lav gibi çok sıcak ya da çok soğuk en koyu mor. (Mavi, 52).

3.2. Tema 2: Kaygıya Eşlik Edenler

Bu çalışmada katılımcılara üç alt başlıkta kaygılandıkları zaman beden, duygu ve düşüncelerinde neler yaşandığına dair sorular sorulmuştur.

Şekil 6

Kaygıya Eşlik Edenler Teması

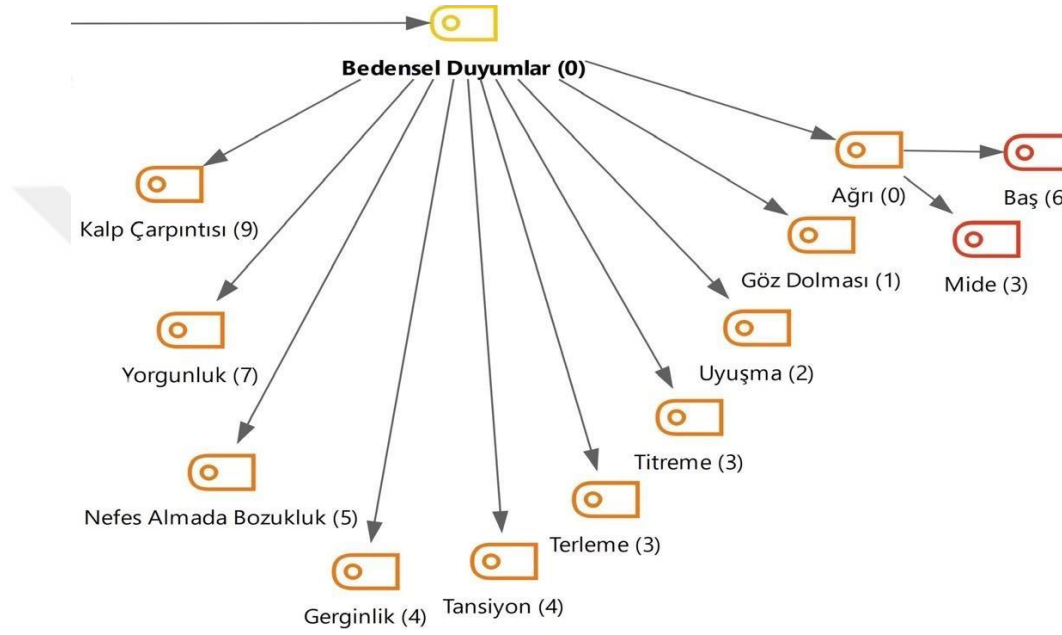


3.2.1. Beden Duyumları

Katılımcılara “Kaygılandığınız esnada fiziksel olarak bedeninizde nasıl belirtiler hissediyorsunuz?” sorusu yöneltilmiştir. Yoğunlukla kalp çarpıntısı, terleme, titreme, gerginlik, yorgunluk, ağrılar ve nefes alışverişinde zorluklar yaşandığı ifade edilmiştir.

Şekil 7

Beden Duyumları



Aşağıda katılımcıların yanıtlarının bazıları örnek olarak verilmiştir.

Bedenimde yani sanki genelde kalbime etki ediyor gibi hissediyorum. Daha hızlı çarpıyor veya daha yavaşlıyor. Yani normal olmadığını söyleyebilirim. Gözlerim dolar mesela çok kaygılandırıan anlarda ve hani daha kötüyü düşündüğüm anlarda. (Turuncu, 34)

Fiziksel olarak tabi ki de kalp hızım hızlanıyor. Başıma bazen ağrılar giriyor, çok gergin oluyorum. Yani fiziksel olarak da hani o gerginliği hissediyorum, Sadece duygusal olarak değil. Özellikle baş ağrısı, kalp çarpıntısı, mideme böyle bir ağrı oturması oluyor. (Yeşil, 33).

Başım ağrıyor ama gerçek bir baş ağrısı olmadığını hissediyorum. Yani o an bir ağrı kesici alma gereği bile duymuyorum. Çünkü ağrı kesici durdurmuyor benim aslında o an sakinleşmem lazım. Tansiyon hastası değilim ama tansiyonum çıkıyor. Başım ağrıyor, kalp atışım hızlanıyor o an böyle içim kıpır kıpır ve elimi kalbimin oraya koyuyorum sanki o beni biraz rahatlatıyor. (Mor, 60).

Midem ağrıyor çok fena, evet tuvalet ihtiyacım oluşuyor. Bazen de elim ayağımın uyuştüğünü hissediyorum. Kalp atımım çok yüksek oluyor. Bazen nefes alamadığım oluyor. Hatta dün gece neden olduğunu anlamadım. Gece ikide kalkıp bir nefes alamamam oldu. Bazen böyle şeyler

yaşıyorum ama o an bir kaygım var mıydı emin değilim yani gece niye kalktım bilmiyorum bile. (Turkuaz, 44).

Avuçlarımda terleme hissi, ondan sonra kalp atışlarında hızlanma. Ondan sonra eğer çok kaygılıysam baş ağrısı ve yüz kızarması. (Kırmızı, 32).

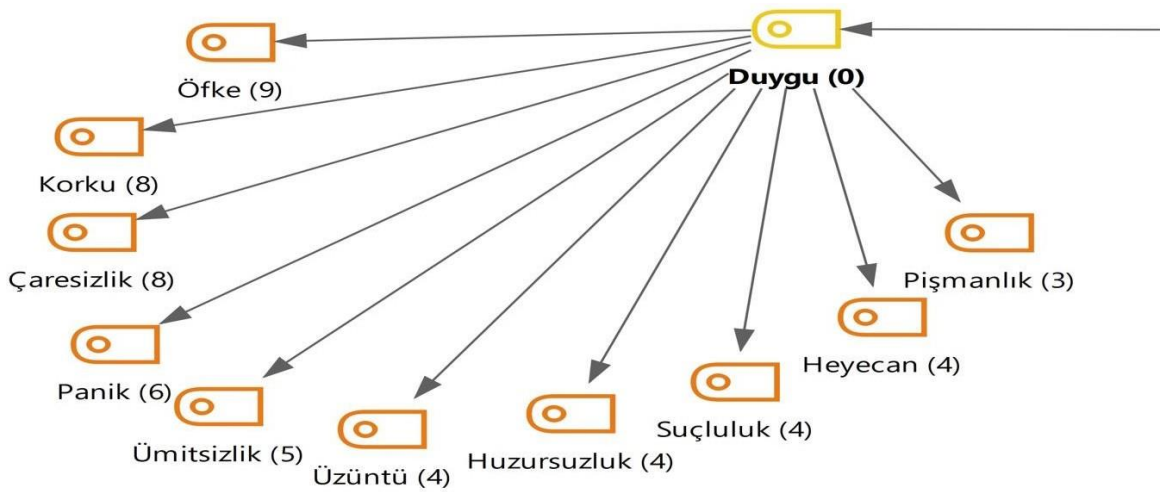
Biraz uyuşuyorum böyle sanki böyle bir hafif uyuşmuş gibi hissediyorum kendimi. Yani kafam çok vızır vızır çalışırken bedenim biraz sanki dengede tutmak ister gibi o şey yapıyor yavaşlıyor donuyor daha böyle uyuşuk çok hissedemediğim, bir şey de oluyor, evde de oluyor yani bedende değilim o an tamamen zihin deyim gibi bir durum yaşıyorum. (Gri, 30).

Nefes darlığı gibi olabilir. Belki hani nefes alamama gibi değil ama böyle hızlanma. Derin nefes çekme ihtiyacı ve sanki alamıyor muşum gibi üzüldüğüm zaman. Eğer bu yoğunsa yoğun değilse öyle olmuyor tabi. Bazen de baş ağrısı olabiliyor. Ben sürekli oturuyorum kalkıyorum oradan oraya gidiyorum. Bir yere gidiyorum, bir şeyleri unutuyorum, öbür tarafa gidiyorum ve hareketlerim sürekli hızlanıyor. Sürekli hareket ediyorum. Rahatsız olduğum için huzursuzluk var. (Pembe, 31).

3.2.3. Duygular

Katılımcılara “Kaygılandığınızda kaygınıza sıklıkla eşlik eden bir duygu tanımlayabilir misiniz?” sorusu yöneltilerek kaygıların yanında, kaygıların yanı sıra hissettikleri diğer duygularının da tanımlanması hedeflenmiştir. Katılımcı cevaplarında en yoğun olarak kaygı ile birlikte korku, öfke ve çaresizlik duygularının ifade edildiği görülmüştür.

Şekil 8
Duygular



Aşağıda kaygı duygusu yaşanırken yanı sıra hissedilen duygular alt temasına dair cevaplardan bazılarına yer verilmiştir.

Çökkünlük geliyor aklıma. Çaresizliğin yarattığı çökkünlük. Kanadı olmayan bir kuşa benzer çünkü, uçamaz çaresiz...(Mavi, 52).

Yani sinirlilik hali bir kere oluyor. Ben de daha çok öfke ve şey sinirlilik hali oluyor. Eyvah ne olacak şimdi ne yapacağım? Ondan sonra aman her şey şuradan çıkıyor zaten böyle oluyor gibi daha çok sinirlilik ve öfke şeyleri oluyor. (Yeşil, 33).

Umutsuzluk, evet, bu hep böyle devam mı edecek...(Pembe, 31).

Suçluluk duygusu çok geliyor, tam olarak aslında yanında mı bilmiyorum, ya şimdi mesela dış sesler kulağıma geliyor. Siz bana bunu söylediğiniz zaman, mesela annem oğlumu işte diyelim ayın sonunda gördü, annem şöyle bir bakardı, hımmm çocuğa çok iyi bakmışsın yani böyle şahane hani sütünü vermişsin diye protein, şahane, vitaminler, şahane gibi orada benim kaygılar bitiyordu. Tamam annemden 10 puan aldı ya eğer annemden puan almasaydım aaa sen bu çocuğa bakmamışsın demiş olsaydı suçluluk duygusu hani ben çocuğuma demek ki iyi bakamamışım suçluluğu (Fuşya, 48).

Eee yani kaybetme korkusu genel olarak yüksek bir insanım. O yüzden benim için korku o kadar yüksek ki, o korkuyla gelen bazen ağlama isteği, hatta onun dışında başka bir duygu aklıma gelmedi (Turuncu, 34)

Öfke öfke oluyor bazen. Üzüntüyü çok hissetmediğimi fark ettim şu anda garip. Yani şöyle bir tavrım var galiba, ben bunu halledeceğim, burada halledeceğiz. Ama yani yine mi halledeceğim sürekli mi yapacağız? Hani böyle bir şey orda çok çaresiz gibi hissetmek, öfkeleniyorum. (Gri, 30).

Ölüm korkusu çaresizlik, çaresizliklidir. Çaresizlik tabi yani tam tanımı yani kaygının kaygı eşittir çaresizliklidir hatta. Korkudan ziyade korku sonra gelir bana göre. Çaresizliklidir yani ama. (Mor, 60).

Suçluluk... Örneğin müşteri gelmediği zaman sürekli aslında kendimi suçluyorum. Yani benimle ilgili olsa da olmasa da ben sürekli kendimi suçluyorum. Sürekli ne yapabilirim kısmında belki yetersiz olduğumu bildiğim için bazı şeyleri yapmakta eksik kaldığımı, onu ertelediğimi bildiğim için belki bu kaygı oluşuyor onu bilmiyorum ama sürekli böyle sanki bu hep sürecekmış gibi his geliyor bana. Hani çok uzun süre gelecek ve sen başarısız oldun. Bu hep böyle devam edecek algısı geliyor, ya işte böyle oluyor. En azından sonra görüyorum ki olmuyor yine sıfırlanıyorum. Sonra bir sonraki ay tekrardan yine aynı şeyi düşünüyorum ya bu kafama girmiyor yani. (Pembe, 31).

3.2.3. Düşünceler

Katılımcılara “Kaygılandığınızda aklınızdan neler geçer?” sorusu sorularak zihinlerinde kaygıya eşlik eden düşüncelerin varlığının fark edilmesi ve tanımlanması istenmiştir. Cevapları derinleştirebilmek adına sondaj soruları kullanılmış biraz daha derine inmeye çalışılmıştır. Temelde ortak paydada tüm katılımcıların kaygılandıklarında otomatik olarak zihinlerinden felaket senaryoları geçirmeye başladıkları görülmüştür.



Aşağıda katılımcıların kaygılandıklarında akıllarından geçen düşüncelerine dair verilen cevapların bazılarına yer verilmiştir.

Ya olursa... felaket senaryoları yokuş aşağı saniyeler içerisinde freni patlamış araba gibi... Daha çok oğlumun geleceğiyle ilgili endişeler...Onun geleceği ile ilgili...Ya kendi ayaklarının üzerinde duramazsa...(Mavi, 52).

Genelde en kötü senaryoya odaklanırım, işte bu işi bu tarihte gerçekleştiremezsem ne olacak, ya işte başaramazsam, ya işte sonuna ulaşamazsam, ya başarısız olursam ki başarısız olma kaygısı çok yoğun bir şekilde vardır bende, bence bu özellikle bunu tetikliyor ya da işte benden beklenen performansı sergileyemezsem...(Kırmızı, 32).

En kötüyü düşünerek, yani mesela bir 10 dakika haber alamayayım ve eşimin yolda olduğunu bileyim işte 10 dakika önce gelmesi gerekiyorsa hep böyle başına bir şey geldi hissiyatı, ya işte orada burada takılıyor fikrinden daha öncedir. Daha çok, ilk önce olumsuz tarafından görmek mi diyeyim. Öyle bir yapım var ve kaygı da genelde bundan kaynaklanıyor bende, yani önce en kötüsünü düşünüyüm ki iyisi olursa o zaten iyisi olur şeklinde. (Turuncu, 34)

Ölüm hep benim endişem korkum ölüm üzerine...Oğlum hasta olduğunda ya daha kötü olursa...daha kötü olursa eğer işte ben hep bunu geçmişime bağlıyorum. Çünkü babam benim

grip olduktan sonra kanser olduğu ortaya çıkıyor ve annem benim beni çok korunaklı büyüttü. Hastalanmamam için elinden geleni yaptı dolayısıyla hastalık bende büyük bir kaygı oluşturuyor ama yavaş yavaş üstesinden geliyorum. (Turkuaz, 44).

En kötüsünü düşünürüm...Aslında en kötüsünü de düşünmüyorum da belki de düşünüyorum şöyle yani bunun sonu ne olacak... Ben ne kadar dayanabileceğim belki de o beni kaygılandırıyor nihayetinde yeniden eve döneceğim ve sürekli aynı hayatı yaşayacağım nasıl katlanacağım diye düşünerek belki de tansiyon yüksekliği rahatsızlığına yakalandım. (Beyaz, 59).

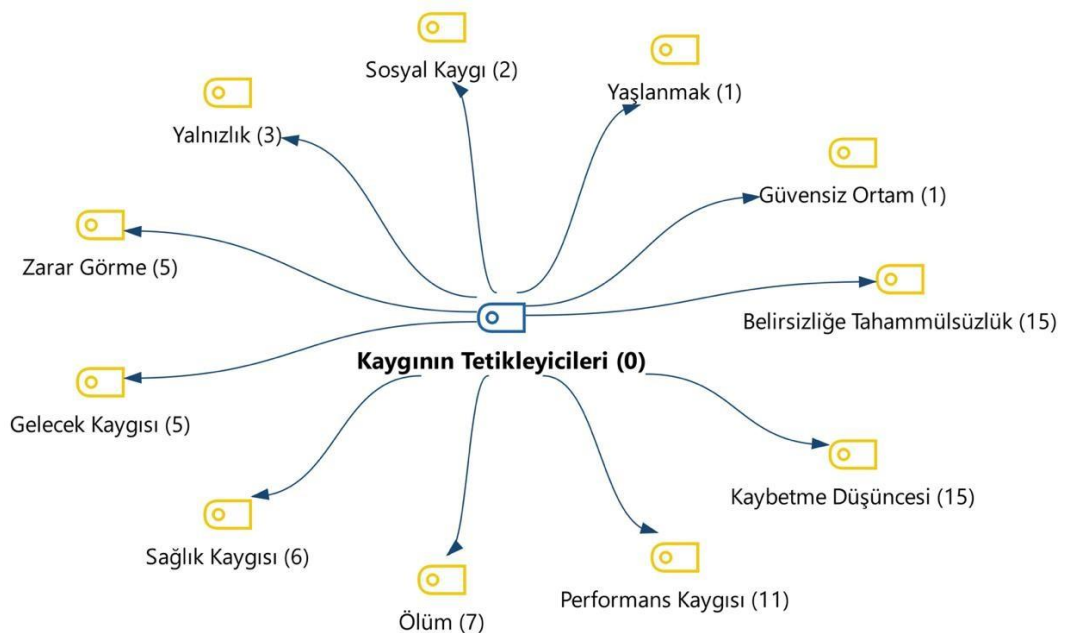
Yani kesin yetişmeyecek, ben yapamayacağım. Ondan sonra yani hepsine yetişmem imkansız gibi aslında hep kafamda olumsuz yönde düşünerek... (Yeşil, 33).

3.3. Tema 3: Kaygının Tetikleyicileri

Bu çalışmada spesifik bir kaygı tipi ile çalışılmadığı için kişilerin kaygılarının tetikleyicilerini belirlemek amacıyla “Sizi hayatta en çok neler kaygılandırır, neler kaygılarınızı tetikler?” şeklinde bir soru yöneltilmiş, gerektiğinde sondaj soruları ile derinleştirilmiştir. Katılımcıların söylemlerinden en çok belirsiz durumlar karşısında kaygılandıklarını, yaşanan bir olayın sonucunu kontrol edemediklerinde endişe ile kaygılarını büyüttükleri çıkarımını yapmak mümkündür. Bahsedilen tetikleyiciler arasında en yoğun olarak “kaybetme” ve “performans” kaygısına rastlanmıştır. Katılımcıların kaygı duydukları durumlara dair birden fazla tetikleyicisi olduğu için aşağıdaki tabloda verilen cevaplar yoğunlukları ile ifade edilmektedir.

Şekil 10

Kaygının Tetikleyicileri Teması



Aşağıda katılımcıların bu temaya dair bazı yanıtları paylaşılmaktadır.

Kaygı seviyesi yüksek bir anneyle yetiştim, o yüzden yani ne bileyim biri yoldadır ben hemen kaygı duyarım işte sağ salım gelecek mi gelmeyecek mi işte özellikle eşimle ilgili. Bir şeyi yetiştiremiyor olurum yine ben kaygı duyarım olur mu olmaz mı diye...Dolayısıyla kaygı gerçekten benim hayatımın gündelik bir parçası diyebilirim. Bazen de sosyal kaygı yaşıyorum. Özellikle covid sonrasında ofise gitmemekle birlikte evde çok uzun süre kalmakla birlikte normalde çok sosyal bir insanken, daha böyle kalabalık ortama girerken bir tık daha fazla kaygı yaşıyorum. (Turuncu, 34)

Belirsiz durumlar birçok insan gibi, aslında tam belirsiz durumlar değil, bir şekilde güvensiz hissettiğim durumlar, ortamlar, kişiler, yani bir şey söylenmiştir ama ben ona güvenmemişimdir içimde hani şüphe oluşmuştur. Böyle şeyler beni çok kaygılandırır. Çeşit çeşit hani senaryolara itebilir, yani hep güvence altına almak isterim kendimi. Çünkü diğer olasılıkları düşünmeye başlarım, başıma bir şey gelecek korkusu gibi şeyler. (Gri, 30).

Yalnızlık bir kaygı yaratıyor ve belirsizlik. Eşimi kaybetme korkusu. Depremler, buradaki insanların çok mutsuz olması...İstanbul'da yaşamak, şu koca koca binalar... İstedğim şeyleri elde ettiğim zaman onları kaybetme korkusu çok daha ağır basıyor. Çünkü sanki birisi gelip benim elimden alacakmış gibi geliyor. (Sarı, 41).

Gelecek kaygısı endişelendiriyor beni. Özellikle oğlum olduktan sonra bir de ölüm kaygım yüksek. Çünkü çok küçükken babamı kaybettiğim için o bende bir travma oldu. Dolayısıyla ölüm her zaman benim hayatımda bir kaygı oluşturuyor. (Turkuaz, 44).

Beni en çok şu an hayatımda kaygılandıran şey. Yani ben de doktora tezi yazdığım için doktora tezim tabii ki. Konu ilgili yetişememesi yani, çünkü gerçekten zor bir tezim var ve özellikle verim çok zor öyle olduğu için bazen mesela ilerliyorum. Bir sorun çıkıyor, tekrar başa dönüyorum ve her bir geri sardığımda tabii ki de yetiştirememek düşüncesi beni çok kaygılandırıyor. (Yeşil, 33). Bilinmezlik var. Bilinmezliğe karşı çok dayanıklı olmadığımı hissettiğim de oluyor. Niye acaba diye sorduğum oluyor. Evet bilinmezlik belirsizlik. İnsanoğlu böyle diyorum çıkıyorum işin içinden bazen. (Fuşya, 48).

Sevdiklerimin zarar görme ihtimali, mutsuz olmaları ihtimali, kendim için bişey aklıma gelmedi mesela. Demek ki en çok diğerleri için kaygı duyuyorum.Kendim için...Başarısız olmak, sağlıkla ilgili kaygılar, en çok kendim için ve kızım için ve eşim içinde. Hepimiz için.(Siyah, 49).

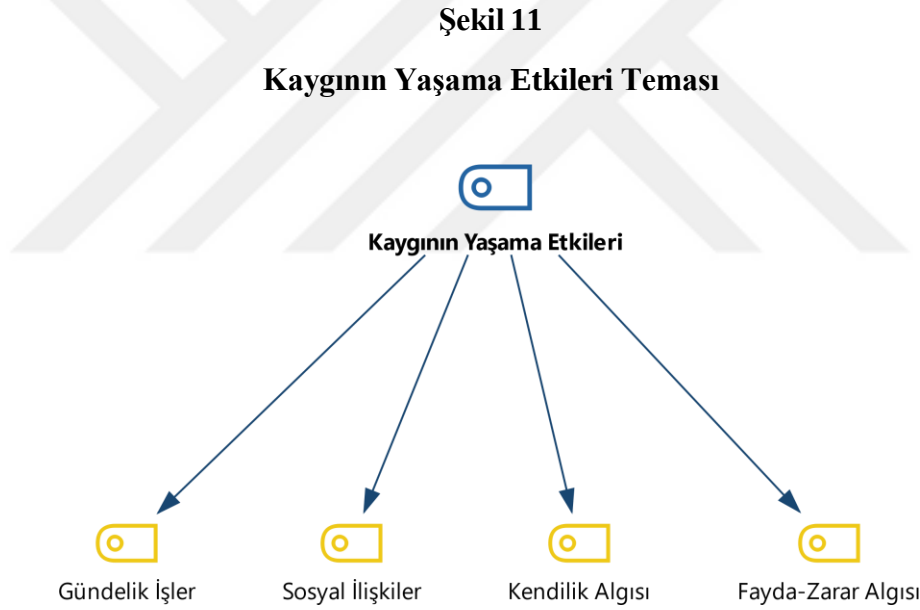
Beni kaygılandıran şeyler, çözümsüzlük karşısında kaygılananırım, sevdiklerimin başına bişey geleceğinden kaygılanırım bir de. (Beyaz, 59)

Belirsizliklerden çok kaygılanıyorum ben, değişikliklerden hoşlanmıyorum ve bunun içinde bir kaygı oluyor. Alışkanlık insanıyım. Ya eğer bir şeyin yeri değişiyor olsa bir mekan değişikliği oluyorsa çok zor alışıyorum ve bende çok büyük kaygı yaratıyor. Yani bulunduğum yerde olmalıyım. Bulduğum düzeni kontrol etmeliyim ve korumalıyım. Bir de bende şu var, örneğin

iş başvurusu yaptım, istediğim bir iş oldu diyelim ya o okulda mutsuz olursam başlar. Bakın olmaya yakınsa da bu sefer de olumlu kısımları olumsuzlaştırıyorum. Mesela olumlusundan da endişe eden biriyim, istediğim şey olursa da ya sevmezsem ne yaparım diye endişe başlar ya... Ben bir de şöyle arkadaş ilişkilerinde biriyle tartıştığım da yine takıntı dedikleri şey ama çok değer veriyorum karşımdaki küserse diye çok büyük bir kaygı duyuyorum. Nasıl diyeyim, küsecek bana ve şey konuşmayacağız sonra...Büyük bir kaygı yaşıyorum. (Lila, 31).

3.4. Tema 4: Kaygının Yaşama Etkileri

Bu temada amaçlanan katılımcıların yüksek kaygı düzeylerinin günlük yaşamlarına nasıl etki ettiğine dair düşüncelerini öğrenmektir. Birçok alana etki eden kaygının, katılımcıların değerlendirmesine göre gündelik işler ve işleyiş üzerine, sosyal ilişkiler ve kendilik algısı üzerine olan etkilerini ve bu etkilerin yaşamlarına yansıyan engelleyici ve katkı sağlayıcı yanlarını incelemek amacı ile 4 alt tema alanında sorular sorulmuştur.

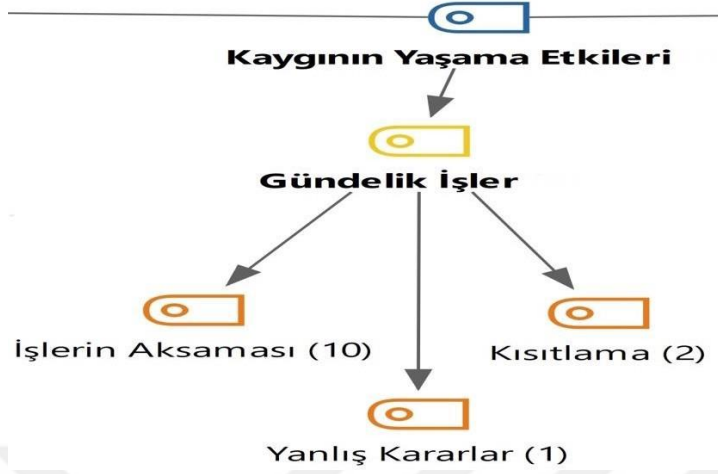


3.4.1. Gündelik İşler

Yaşanan kaygı duygusunun yoğunluğu kişinin yaşamsal işlevleri üzerinde önemli etkilere sahiptir, bu sebeple katılımcılara kaygı duygusunu yoğun yaşadıkları durumlarda gündelik işlerinin nasıl etkilendiğini keşfetmek üzere “Kaygılı olmak sizce gündelik işlerinize nasıl etki ediyor?” sorusu sorulmuştur. Katılımcı cevaplarının genel olarak kaygılı olmanın gündelik işleyiş üzerinde olumsuz etkileri olduğunda birleşmiş olduğu, en fazla ertelemeler yolu ile işlerin aksaması üzerinde durulduğu görülmektedir.

Şekil 12

Gündelik İşler



Aşağıda katılımcılardan alınan bazı yanıtlara yer verilmiştir.

Kaygı bazen ertelemeye, bazen yoğun hissedildiğinde paralize olup eyleme geçememeye, bazen yoğun olduğunda cümle kuramamaya kadar giden bir skalada bazen etki ettiği olur. (Turuncu, 34).

Bir kere bu kaygı ve iş yetiştirme telaşından dolayı kendi bazen öz bakım işlerimi yerine getiremediğini düşünüyorum. Yani hem fiziksel anlamda kendime bakmam hem psikolojik anlamda da kendime zaman ayırma ne bileyim hani kendimi besleyici ve bazı aktivitelerden alıkoyduğunu düşünüyorum. (Kırmızı, 32).

Telaşlı davranıp hata yapabiliyorum. Eee. Pozitif düşünemeyebiliyorum ve bu da yanlış kararlar vermeme sebep olabiliyor. Öfkeli davranmama da sebep oluyor. (Siyah, 49).

Ya şu an için seyahat etme özgürlüğünü tamamen kısıtlıyor. Seyahatin yanı sıra şu an başka bir yere gitmekte sıkıntı veriyor. Başka bir ev. Başka insanların içerisinde olmak. Bunlar çok sevdiğim insanlar olsa bile onların yanına gitmek de bana bir sıkıntı ve kaygı yaratıyor. (Sarı, 41).

Unutkanlık oluyor mesela işte aklım orada ya hani kaygımda, unutuyorum mesela bence kaygımdan dolayı kitliyor beni tabii gün içerisinde, çok fazla bir şeyleri hatırlamaya çalışmak da yoruyor. Neydi ne oldu? Tamamen donuk bir süreç yaşıyor. (Lila, 31).

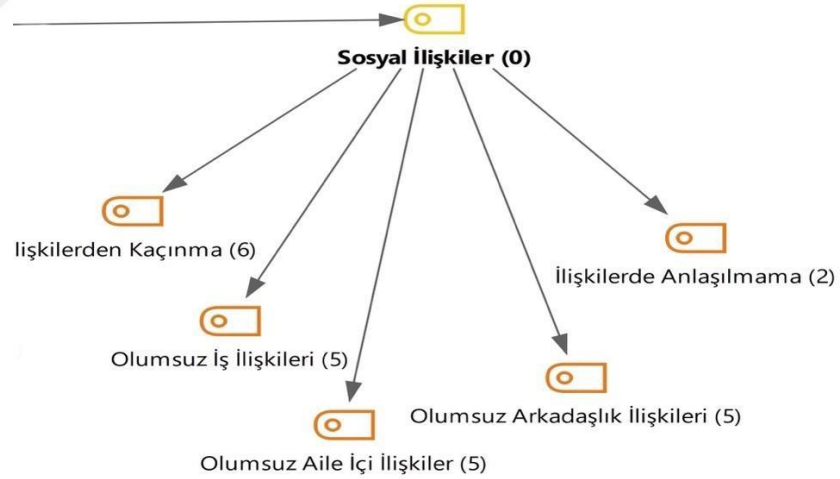
Yani biraz daha müşterilerle az temas kuruyor olabilirim, sen ilgilen diyebiliyorum çalışanıma, onu yapıyorum. Muhtemelen biraz insandan kaçma gibi. Çünkü yorgun hissediyorum ya o an zaten uğraşmak istemiyorum yani konuşmak, diyaloga girmek bile istemiyorum bazen hani eğer yüksekse kaygım, istemiyorum. Ertelememi sürekli sağlıyor. Çünkü zaten daraldım ve bir de seninle uğraşamayacağım şimdi ay şunu da yapmam gerekiyor deyip yapmam gerekiyor belki ama yapmıyorum. O yüzden aksıyor. Benim günlerim aksıyor (Pembe, 31).

Ya özellikle bebekle ilgili şeylerde mesela geçen banyo yaptırdık, benimle bebeği banyo yaptırmak bir işkence. Çünkü aman çocuk hasta olacak aman şöyle olacak, doğru düzgün çocuğu temizleyemiyoruz zaten aslında evimizde gerçekten çok sıcak, bebek olmasa kombi yakmayacağız yani yalıtım iyi olduğu için aslında ama hani o kadar acele ediyorum ki çocuk hasta olmasın diye hem eşim hem de elim artık bir dur falan dediler. Tabii ki de aceleci davranıyorum O yüzden mesela bazen. (Yeşil, 33).

3.4.2. Sosyal İlişkiler

Sosyal bağlar insan yaşamında çok önemli bir role sahiptir. Sosyal canlı olan insanın bir diğeriyle kurduğu ilişki niteliğine bağlı olarak destekleyici iken, bazı durumlarda örseleyici özellikler gösterebilmektedir. Bu sebeple kaygı duygusunu yoğun hisseden kişilerde bu duygu durumun ilişkilerine ve sosyal ilişkilerinin duygu durumuna nasıl yansıdığını anlayabilmek adına katılımcılara “Sizce kaygılı olmak ilişkilerinize nasıl yansıyor, ilişkilerinizi nasıl etkiliyor?” sorusu yöneltilmiştir.

Şekil 13
Sosyal İlişkiler



Katılımcıların kaygılı oluşlarının sosyal ilişkilerine yansımalarına dair değerlendirmelerinde herhangi olumlu bir cevaba rastlanmamıştır. Genel anlamıyla her türlü ilişkiye yansımaları olumsuz olarak değerlendirmişlerdir. Gerek öfke gibi duyguların yıkıcılığı, gerek sosyal çekilmenin yarattığı izolasyon, gerekse diğerleri tarafından negatif etiketler ile anılmak olsun, her biri kaygılı olmanın sosyal hayata olan negatif etkisini gözler önüne sermektedir.

Aşağıda katılımcıların yanıtlarından bazılarına yer verilmiştir.

Öfkeli davranmama sebep oluyor. Öfkeli davrandığımda da sonrasında kendimi kötü hissedeceğim tavırlar sergileyebiliyorum. Özellikle mesela kızım ile ilgili ilişkiye çok kötü etki ediyor. (Siyah, 49).

Kaygılı olmak çoğu zaman beni duygusal yapıyor ve hani her zaman ilişkilerde çok aşırı duygusal olmak iyi bir şey değil. Bir yandan o var, bir de yani bu aralar mesela yöneticime karşı çok pasif agresif davranıyorum. Yetiştiremeyeceğim kadar işin üzerime yüklenmesi kaygılarımı artırıyor. (Turuncu, 34)

Onları da kaygım bence kaygılandırıyor. Onlar da bununla ne yapacağını bilemiyorlar. Afalliyorlar o anlarda. (Yeşil, 33).

Ciddi odaklanma problemi mesela. Eğer bir görüşmede biriyle konuşuyorsam ve o sırada kaygı düzeyim yüksekse böyle o ortamdan tamamen izole olmuşum gibi de mesela karşımdaki kişinin ne konuştuğuna, içeriğine odaklanamıyorum çoğunlukla duygu ve düşüncelerime odaklandığım için. Dolayısıyla karşımdaki insanın aslında ne dediğini dinlememiş oluyorum. Aklımda güzel bir düşünce örgüsü var onu karşımdakine istediğim şekilde güzel bir şekilde ulaştıramıyorum o mesajı gibi hissediyorum. (Kırmızı, 32).

İnsanlarla daha az iletişim kurmama sebebiyet veriyor, ama bunlara da çok güzel hepsine bir bahane buldukça insanlar da artık beni tanıdığı için hani işi vardır, bir şeyi vardır diye anlayış gösteriyorlar. Ama sadece insanlarla daha az görüşmeme sebebiyet veriyor. Telefonumu sadece istediğim zaman açıyorum. Bu da asosyalleşmeme sebebiyet veriyor. (Sarı, 41).

Bir şey yapacağım zaman çok paniğim. Panik ve hızlı hallerimle insanları rahatsız ettiğimin farkındayım bazen ama tabii benim bunun farkına varmam şurada 7-8 senedir, ondan evvel niye insanların bana ters davrandığını bir türlü anlamıyordum, bana göre ben sadece işimi yapıyordum. (Mor, 60).

Kaygıdan dolayı biraz sinirli oluyor olabilirim. Belki hani biraz daha yapılan şakaları da o dönemde alıngan karşılıyor olabilirim, bu yani yanlış anlama, insanları daha çok yanlış anlamama sebebiyet veriyor sanırım, sonra yersiz öfke patlamalarına yol açıyor. (Pembe, 31).

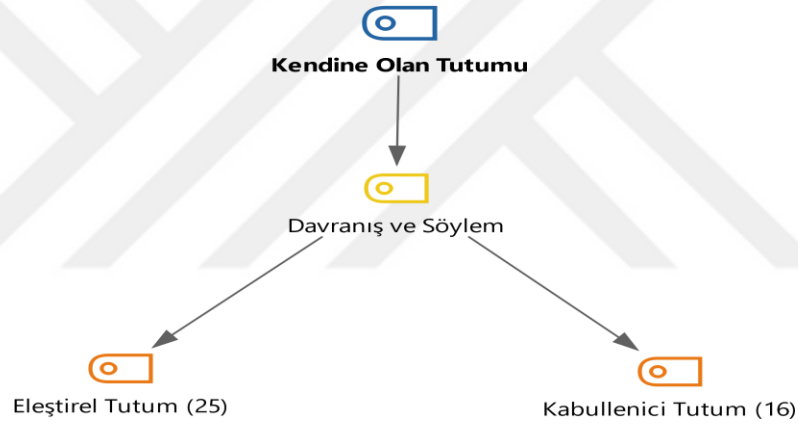
Şimdi annemle güzel bir iletişimimiz var bizim, ama ben kaygılı iken o çok mantıklı bir kadındır. Ben çok duygusal kalıyorum onun yanında bana hemen bir şey denmemeli kaygılıyken. Hani biraz alan isterim bunlar annemin pek iyi okuyabildiği mesajlar değildir ne yazık ki...yani onu çok yoruyorum bu konuda. Annem o kaygılar konusunda benden en çok çeken insan ne yazık ki ara ara sürtüşüyoruz. Nasıl böyle hissedebilirsin gibi bir yerden yaklaşıyor, bu da tahmin edersiniz ki beni daha çok çileden çıkarıyor. Annem dışında pek kimseye yansıtmam kaygımı. (Gri, 30).

3.4.3. Kendilik Algısı

Bu kısımda katılımcıların kaygılı olmalarına dair kendilik algılarının nasıl etkilendiği bilgisine ulaşılması hedeflenmiştir. Araştırılmak istenen, kaygılı bir insan ya da kaygılı bir kadın olarak kendilerini nasıl gördükleri, dışarıdan nasıl göründüklerini düşündükleri ve kendileri ile ilgili algılarının olumlu mu olumsuz mu olduğudur. Bu amaçla öncelikle “Kaygılı biri olmak sizin için ne anlam ifade ediyor?” sorusu sorulmuştur, cevap vermekte zorlanan kişiler için soru “Kaygılı biri olmak...benzer, çünkü...” şeklinde boşluk doldurmalı formda sorulmuştur. Ardından kendine yönelik davranış ve söylemlerine dair bilgi edinmek adına katılımcılara “Kaygılı olduğunuzda kendinize nasıl davranırsınız? Neler söylersiniz?” sorusu sorulmuştur.

Şekil 14

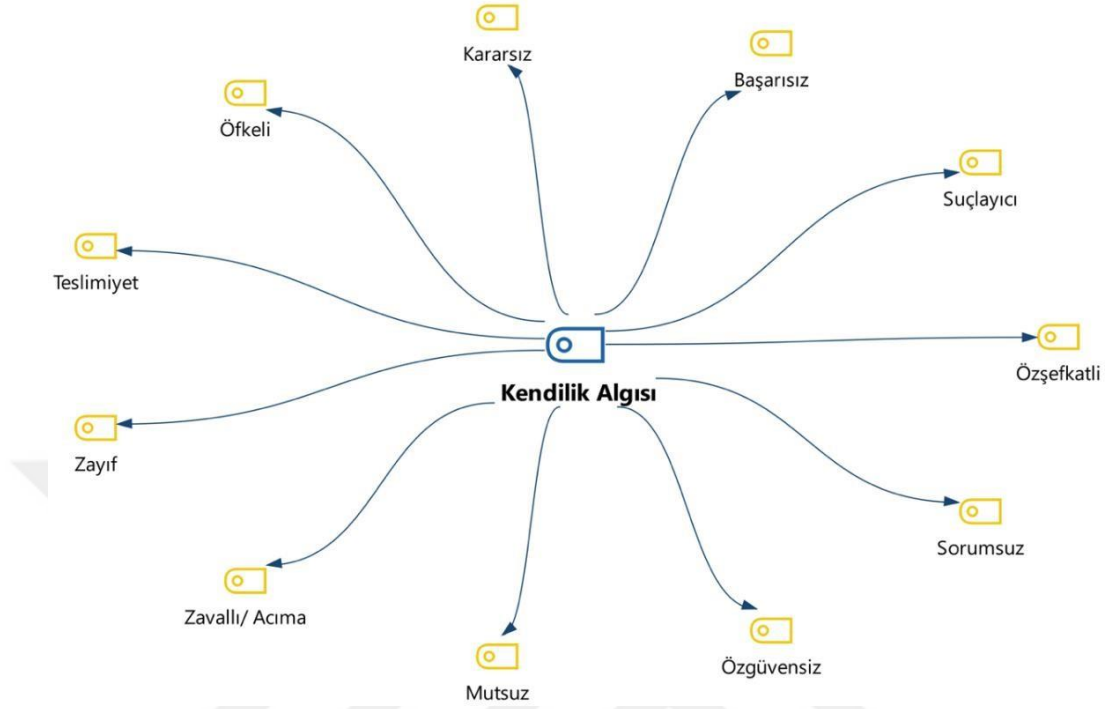
Kendine Karşı Tutumu



Cevaplar, katılımcıların kaygılı olduklarında kendilerine olan yaklaşımlarının yoğunlukla eleştirel yönelimde olduğunu, kabullenici bir yaklaşım ile kendilerine telkinde bulunma davranışının hem daha az hem de genellikle kendine kızdıktan bir süre sonra gelmekte olduğunu göstermektedir.

Katılımcı ifadelerine göre kaygılı olmak, çoğunlukla “güçsüzlük”, “zayıflık”, “çaresizlik” ve “özgüvensizlik” ile özdeşleştirilmekte, kaygıları ile baş edemiyor olmak ise bir çeşit “başarısızlık” olarak tanımlanmaktadır. Birçok katılımcı kaygılı olduğunda kendine “kızgın ve suçlayıcı” bir dille yaklaştığını ifade ederken, kendilik algısına dair “hayal kırıklığı”, “öfke” ve “acıma” gibi negatif duyguların öne çıktığı görülmektedir.

Şekil 15
Kendilik Algısı



Aşağıda katılımcıların kaygılı olduklarında kendilerine yönelik algı, davranış ve söylemlerine yer verilmiştir.

Beni güçsüz bırakan bir duygu, çok güçsüz hissediyorum, çaresiz, zayıf. Her kaygılandığımda yeter artık diyorum. Bu senin son kaygın olsun diyorum. Kızıyorum kendime...(Lila, 31).

Özgüvensiz ve başarısız biri olarak bir yorumlamam oluyor kendimle ilgili. İyi davrandığımı düşünmüyorum. Suçlayıcı davrandığımı düşünüyorum. Sürekli bir eleştiri yaptığımı düşünüyorum kendimle ilgili haklı veya haksız eleştiriler de yaparım. Yani acımasız davranıyorum kendime. (Pembe, 31).

Kızgın. Acımasız davranıyorum. Eleştiriyorum...Yine içine düştüm diye kızarım. Yani bunu başaramadım diye kendime kızıyorum. Kaygıyı nasıl yenemedim. Kendine bile ağır geliyorsun. Yorucu çok...Zayıf... Orda ben bunu niye yenemiyorum diye öfke de var aslında içimden beceremedin diyorum yani...(Mavi, 52).

Berbat. Ben kendimden uzaklaşıyorum, kendimi sakinleştirmek değil, kendimi olabildiğince acımasız olarak daha akıllı olmaya daha uyanık olmaya yönelik bir çabam var ve tahmin edersiniz ki bu çok yorucu bir şey. Eleştirel bir dille işte nasıl diyeyim. Öfkeli de bir dil. Biraz önce evet gerçekten öfkeleniyormuşum şimdi düşünce daha iyi fark ettim. Kendime öfkeleniyorum bunu yaşıyorum diye. Niye ben yine bununla uğraşıyorum diye...(Gri, 30).

Esasında insanlara karşı esneğimdir, öyle yaklaşırım ama kendime çok esnek değilim. Kendime karşı cezalandırıcıyım. Çünkü insanlara gökkuşağının tüm renklerini sunuyorken ve onlara öyle yaklaşırken sıfır ön yargıyla ve her şeyin olabileceğini anlatırken insanlar beni yani rahatlamak için beni arıyorken ama benim rahatlamak için arayabileceğim biri yok. Hani dediğim gibi işte kendinize olan saygınızı azaltıyor. Kendinize olan güveninizi azaltıyor. Yapmak istediğiniz bir şeyi tam olarak yapamayacağınız için özgürlüğünüzün kısıtlandığını hissediyorsunuz ve bu büyük bir sıkıntı yaratıyor içinde. (Sarı, 41).

A bu yanlış bir düşünceye bak yine saçmaladın, bu böyle olmaz diye hep hayatım boyunca aklımdan bir böyle en kötüsü geçer ve ben sonra çabucak unuturum. Arkaya atardım hakikaten de ama kötüsü gelir aklıma en kötüsü bile olsa derdim. Öyle, saçmaladın derim ondan sonra ne yapıyorsun kendine derim (Beyaz, 59).

Yani kaygılı olmak aslında insanın kendine güzel şeyleri yakıştırmaması demek aslında. Hep en kötü hikayeyle bitecek, ya arka planda iyi şeyler bana yakışmaz ki iyi şeyler beni bulmaz ki demek bunu hiç dillendirmedim ama siz şunu söyleyince çıktı kurban gibi... (Fuşya, 48)

Kaygılı bir insan olarak yani karşıdan kendine baktığımda zavallı bir insan gibi hissediyorum. Yani çözüme odaklanmayıp devamlı endişe eden biri olarak görüyorum kendimi. Bu da rahatsız edici bir şey. Bazen kendime kızarım, niye bu kadar kaygılanıyor olsun diye ne gerek var zaten olacak diyorum ya da olmayacak. Sonra diyorum ki bakalım olacak mı? Sakin ol çözeceğiz, çözülür bi şekilde halledeceğiz halledemezsek çekeceğiz, öyle o şekilde. (Turkuaz, 44).

Yani şefkatli bir şekilde yaşmaya çalışıyorum kendi yetiştiremediğim bir rapor olsun mesela işle alakalı mesela o zaman kendimi daha çok yargılıyorum çünkü işte dün bunu yapabilirdin, yapmadın bilmem ne vesaire. Kaygının konusuna göre değişiyor. Benim kontrolümde olan bir kısmı varsa kendime kızıyorum ve yargılıyorum. Eğer eşim geç kalmışsa ve başına birşey geldi diye kaygılanıyorsam o zaman geçmişte bişey olmadığını hatırlatarak, yoldadır diye telkin ederim. O konuda çok yargılamıyorum kendimi o kaygının artık benim bir parçam olduğunu kabullendim. (Turuncu, 34)

Kaygılanma hakkı veririm kendime. Hatta bir süre. Dibine kadar kaygıda kalırım. Ondan sonra da işte o çözümler düşünmeye başlarım Plan yapmaya çalışırım. (Siyah, 49).

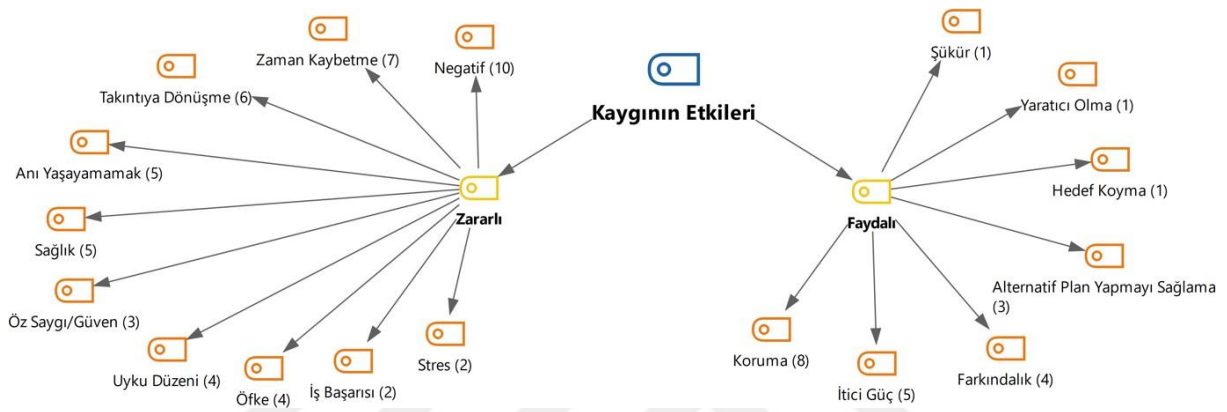
3.4.4. Fayda – Zarar Algısı

Bu aşamaya kadar kaygı tiplerini tanımlayan, hangi durumlarda nasıl tepkiler verdiklerini ve nasıl baş ettiklerini yorumlamış olan katılımcılara “Sizce kaygılı olmanın size hayatta kazandırdığı ve kaybettirdiği neler var?” sorusu sorularak genel perspektifte kaygılarını bir daha değerlendirme fırsatı vermek amaçlanmıştır. Bu sorunun yanı sıra “Elinizde sihirli bir değneğiniz olsa kaygılarınız ile ilgili ne yapmak isterdiniz?” sorusu sorularak kaygıları ile ellerinde imkanları olsa neyi değiştirmek istedikleri üzerine hayal kurmaları istenmiştir. Bu soru

vasıtasıyla katılımcıların kaygılarına daha objektif bir perspektiften bakarak ne kadarının işe yarar ne kadarının ise zararlı olduğuna yönelik daha farkındalıklı bir değerlendirme yaptıkları gözlemlenmiştir. İki sorunun ardıl şekilde sorulmuş olması, önce yüzeydeki düşüncelerine sonrasında ise imajinasyon yöntemiyle daha derindeki düşüncelerine ulaşım sağlamış ve daha kapsamlı bir yorumlamayı gözler önüne sermiştir.

Şekil 16

Fayda - Zarar Algısı



Bu sorunun sorulmasındaki temel hedef katılımcıların kaygılanmanın gerçekte düşündükleri kadar yararlı veya zararlı olup olmadığını yeniden değerlendirmelerine alan açarak kaygılı olmaya yükledikleri anlamın anlaşılması olduğundan verilen cevaplar bu anlamda soruların amacına ulaştığını göstermektedir. Aşağıda katılımcıların verdiği bazı yanıtlara yer verilmektedir.

Kaybettirdiği şeyler. Eee bir kere aşırı stres yüklüyor. Gerçekten kilo kazandırıyor çünkü sürekli yiyorum kaygılandığım zaman. Bir sonraki anı düşünerek o anın keyfini çıkarmamama neden oluyor. Olumsuzla düşünüyorum düşüncelerimde, bazen fazla düşünmek baş ağrısına neden oluyor. Düşünmek, düşünmek, aşırı düşünmekten baş ağrısıyla uyanıyorum ve hatta yanımdaki insana bulaştırıyorum. Köpeği bile kaygılandırıyorum. Bakıyorum köpek stresten hiç yapmayacağı şeyi, halıya mesela çişini yapıyor, kakasını yapıyor. (Fuşya, 48).

Düşüneyim... Çok emin olamadım yani kaygı ne kadar iyi gelebilir bir insana... Belki bir olayın çözüm yönlerini bulmanıza yardımcı olabilir. Hani birden fazla yol bulmana yardımcı olabilir. Kaygılanınca daha çok düşünüyorsun ya bir şekilde o kaygı seni farklı çözüm yollarına ulaştırmada bir ihtimal yardımcı olabilir gibi geliyor. Kaybettirdiği kısımda da zaman ve yaşamın da neşesini kaçırıyorsun. Ben normalde çok neşeli bir insanımdır. Yorucu, düşüncede kayboluyorum, neşem kaçıyor. (Turkuaz, 44).

Kaygılı olmak insanı korur. Ama biryandan, aslında kaybettirdikleri de çok, işte bende öfkeye dönüştü Sağlığım var kaybetmişim, daha ne olsun...Tansiyon hastası oldum. (Beyaz, 59).

Kilitlenme yani, bir şeyleri çözüme ulaştıramama, sürekli bir panik hali, bu panik haliyle birlikte hani sürekli stres halinde hissetmeye bağlı olarak bir yorgunluk ve kafa yorgunluğu aynı zamanda uyku kalitesinin düşmesi. Bir yandan da organize olmamı sağlayan bir itici güç gibi...Hani sanki biraz eşğin üzerinde bir kaygı olunca o performansı daha iyi yakalıyor muşum gibi hani, öyle gibi hissediyorum bilmiyorum. Kaybettirdiği şey de aslında bayağı bir şey var, çok şey var...Bu kesinlikle bir özgüvensizlik yaratıyor. Başarılı olamama kaygısı...Onun dışında. Fiziksel semptomlar çok fazla. Hakikaten sağlığımın iyi gitmediğini hissediyorum bazen. Bu onun dışında getirdiği yarar dediğim gibi, sadece daha fazla organize olmamı sağlıyor diyebilirim. (Kırmızı, 32).

Yani kaygılı olmak bir ateş topuna benzer bence...Yani ateşinin bir şeyi yakması gibi aslında yakıyor yani insanı bence hayatından çalıyor. (Yeşil, 33).

Kaygılı olmak bence bana kazandırdığı şeylerden bir tanesi aksiyon almak ve kaygı duyduğum şeyin yönünü değiştirmeye çalışmak. Bu bence çok. Pozitif ve olumlu bir şey. Çünkü bugün burada eczane varsa aslında kaygılarımdan dolayı işte çocuğum için, ailem için maddi olarak geleceğimize baktığımda o karamsar tabloyu görüp kaygılandığım zamanlarda bir şey yapmam lazım deyip her türlü şartı zorlayarak yani her türlü şartı zorlayarak bu kararı verdim. (Siyah, 49). Bomba hemen hazırda bekleyen bir bombaya benzer, düşünüyorum da bomba, içimde aslında böyle sessiz sessiz bekliyor, içten beni bunalıyor, her an patlayabilir gibi...(Lila, 31).

Zararları, tezimi yazamıyorum, daha rahat olsaydım şu anki yaşadığım kaygı kadar yüksek olmasaydı kaygım daha dingin olurdu her şey daha yerli yerinde olurdu, daha geriden gelmezdim. Daha normal olurdu ya hani bu özendiğim imrendiğim insanlar daha başarıya daha kolay, daha çabuk gidebilenler, en azından ben de o noktada olabilirdim işimde Daha rahat olacağım için bu erteleme mevzusu bu kadar olmaz diye düşünüyorum. Daha mantıklı olurdu, hani benim için daha kolay olabilirdi hayat. İlişkilerim zarar görüyor, ilişkilerde paranoya yapıyorum bazen. Sağlığım zarar görüyor. Faydası belki ilerlememi sağlıyordur. Kaygı ile endişelenip birden reklam veriyorum (Pembe, 31).

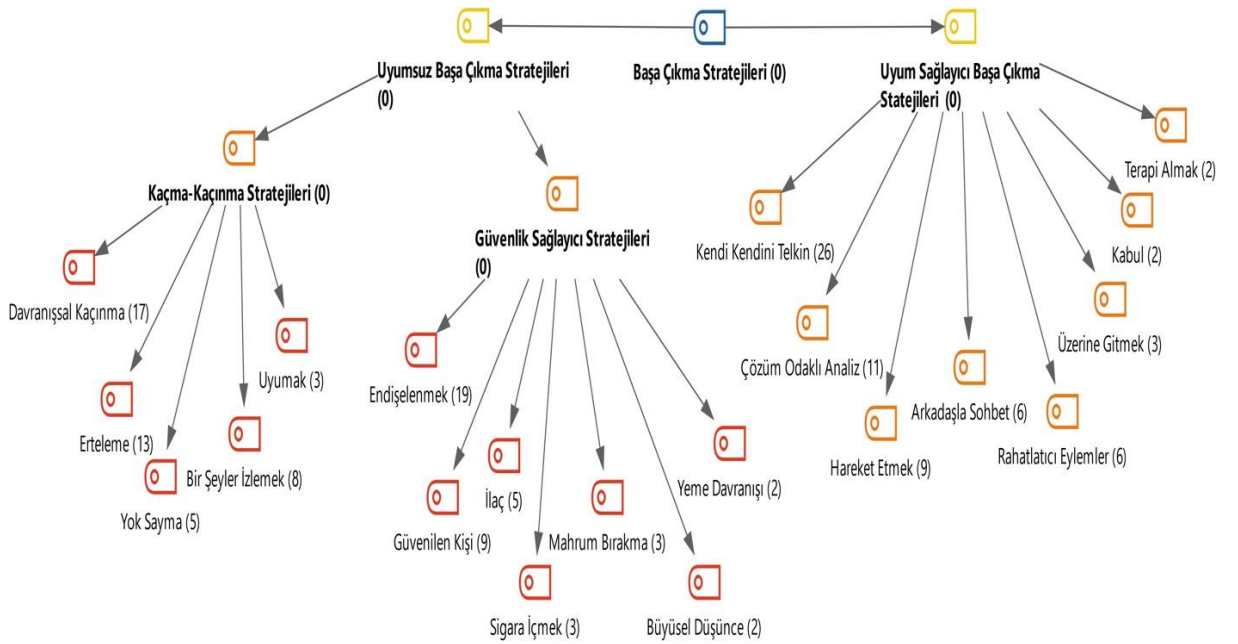
Kazandırdığı hiçbir şey yok. Ama gerçekten yok. Kaybettirdiği dediğim gibi, yani sevdiklerimle arkadaşlarımla ailemle daha az görüşmeme sebebiyet veriyor. Özgürlüğümü kısıtlıyor. E bu da sonuçta mutsuzluk yaratıyor ve dünyanın her yerinde her koşulda yaşarım diyen ben, şu an yavaş yavaş kendime olan saygımı kaybetmeye başlıyorum. Ve bu beni, yani bende bu değişim beni ürkütüyor veya bundan hiç kurtulamazsam diye çok korkuyorum. (Sarı, 41).

3.5. Tema 5: Başa Çıkma Stratejileri

Katılımcıların genel anlamda “rahatsızlık verici” bir duygu olarak tanımladıkları kaygı duygusu, insanın doğası gereği acıdan kaçma gereksinimi ile birleştiğinde ortaya çeşitli başa çıkma stratejileri çıkmaktadır. Kişilerin hangi başa çıkma stratejilerini seçeceği duruma, ortama, yetiştiriliş biçimine, kültüre, kişinin mizacına ve en önemlisi bu bilgilerin ışığında ortaya çıkan öznel yorumlamalarına bağlı olarak değişmektedir.

Şekil 17

Başa Çıkma Stratejileri Teması



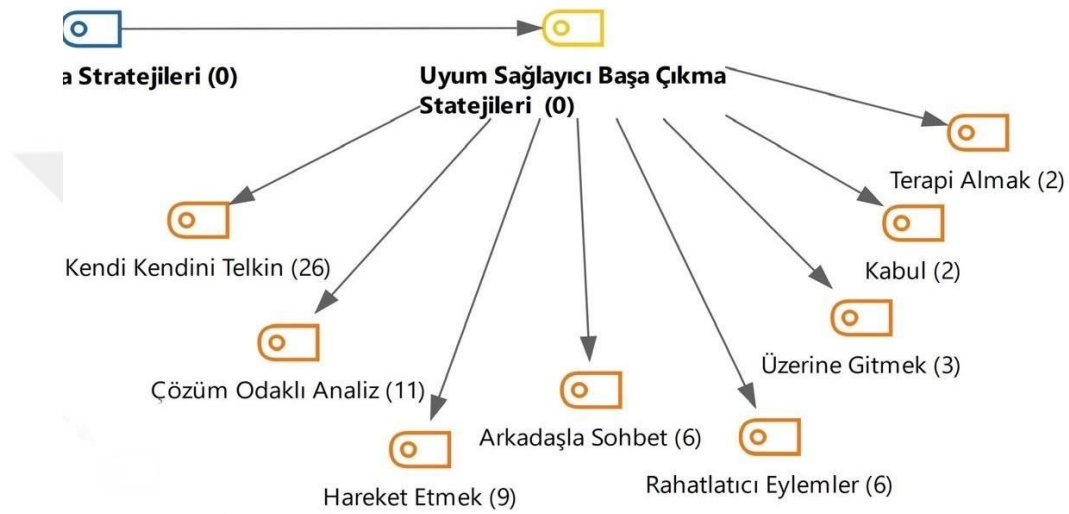
Katılımcıların yaşadıkları kaygı ile nasıl baş ettiklerini “Kaygılı hissettiğinizde ne yapmak size iyi gelir? Kaygınızla baş etmek adına neler yaparsınız?” sorularını yönelterek öğrenmek amaçlanmıştır. Uyumsuz başa çıkma yöntemlerinden en çok davranışsal kaçınmaların ve abartılı endişenin görüldüğü, uyum sağlayıcı başa çıkma yöntemlerinden ise en çok kendi kendini telkin etme yönteminin kullanıldığı görülmektedir.

3.5.1. Uyum Sağlayıcı Başa Çıkma Stratejileri

Uyum sağlayıcı başa çıkma yöntemleri, kişinin problemi ile yüzleşerek çözüm yolları araması ya da probleminin kaynağını fark ederek kontrolünün sınırlarının nerede olduğunu analiz etmesini kapsayan tüm yöntemlere denir. Bazı problemler kişinin çözebileceği nitelikte, bazı problemler doğası gereği çözümsüz, bazı problemler ise sonuçlarının gelecekte belli olacağı

belirsiz durumları kapsadığı için anlık olarak çözüm üretilemeyecek nitelikte olabilmektedir. Her durum için de ilk adım probleminin zihinsel analizi olması gerektiğinden uyum sağlayıcı başa çıkma stratejilerini kullanan katılımcıların cevaplarında benzer içerikler görülmektedir. Katılımcı cevaplarındaki yoğunluk en çok kendi kendini telkin ve çözüm odaklı analiz yöntemlerinin kullanıldığını göstermektedir.

Şekil 18
Uyum Sağlayıcı Başa Çıkma Stratejileri



Aşağıda katılımcılardan alınan bazı yanıtlara yer verilmektedir.

En çok şey yapıyorum yani bunu senin bunu şu an düşünmenin sana ne faydası var, olmamışın yasını tutuyorsun. Belki hiçbir şey böyle olmayacak. Bak bir sürü artıları da var diyorum odağımı değiştiriyorum, kurtuluyorum da çoğu zaman aslında bunlar bana iyi gelen telkinler, iyi geliyor. Kaygının içinde kaldığım eski zamanlarda neden böyle oldu diyebileceğim şeylerle karşılaştığımda her şeye karşı karamsar bakıyordum. Şimdi ya kendimi telkin ediyorum ya da birde terapist bir arkadaşım ile konuşurum fırsat oldukça, o da çok iyi gelir. (Mavi, 52).

Mantıklı mı? Kaygılandığım şey mantıklı mı? Gerçekten kaygılanmak da haklı mıyım? Analiz ederim ama bunu bazen yapamazsınız. Tabii o bir dönem çok kaygılarımı çok kontrol edemediğim ve bunun aslında kaygı olduğunun kontrolsüz kaygı olduğunu da fark edemediğim zamanlarda onu çok daha geç aşamada hallediyordum ama. Eee.Şimdi kaygıyı tanımlıyorum bunun kaygı olduğunun farkındayım ve bazılarının da mantıksız, altı dolu olmayan kaygı olduğunu fark ettiğimde en çok yapmaya çalıştığım şey işte o sorduğum sorular, mantıklı mı gerçekten bunun üzerine düşünmeli miyim? Kaygılanmalı mıyım? Bir de paylaşmak, birileriyle konuşmak,

güvendiğim beni dinleyeceğini bildiğim. Eee ya da kaygıyla ilgili azaltıcı birkaç cümle söyleyeceğini bildiğim biriyle paylaşmak. (Siyah, 49).

Yani bir anda böyle bir kendimi hani tamam bir sakin ol diyorum, bir duruyorum. Düşüncelerime birazcık izin veriyorum bazen de. Yani bir başkası olsa benim yerimde ona ne söylerdim onları düşünüyorum ve onları söylüyorum kendime. Biraz ara veriyorum, yaptığım o anda ne varsa başka bir şeyle uğraşıyorum. Biraz kendime iyi gelecek bazı şeyler yapıyorum. Eğer bebeğim uyanıksa biraz onunla oyun oynuyorum, eğer bebek uyuyorsa ve hani ya da onunla ilgilenen başka biri varsa bu sefer ya bir balkona çıkıp hava alıyorum. Bir çay kahve içiyorum. Biraz sakinleşmek için ya da bir arkadaşım ile bazen telefon yakın bir arkadaşım ile konuşuyorum. Onunla paylaşıyorum. O an mesela bir şey geliştirse ve ona bağlı özellikle kaygılandırısam onunla konuşuyorum genellikle o iyi geliyor. (Yeşil, 33).

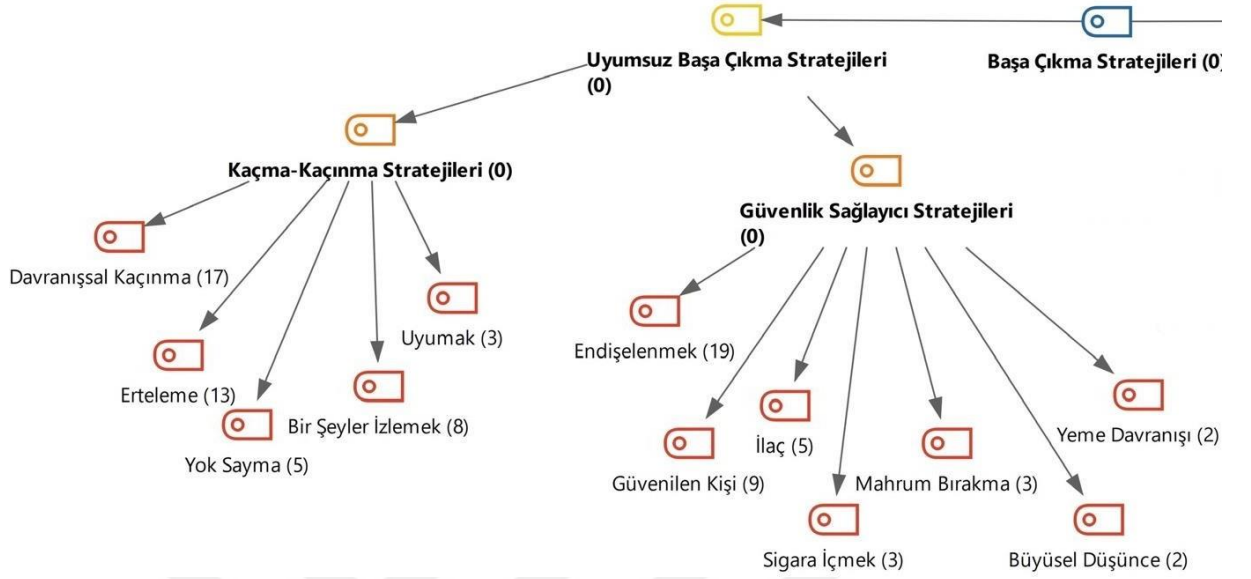
Terapi alıyorum. Onun çok etkisi olduğunu düşünüyorum. Bunları çok sıklıkla konuşuyoruz zaten. (Fuşya, 48).

Hımmm. Son yani son 3-4 senedir bulduğum çözüm kesinlikle spor yapmak. Spor ciddi derecede kaygımı azaltıyor ama intense sports denilen sporlar. Çünkü bu tarz sporları yaparken genelde attention span, duygu ve düşüncelerim de olmadığı için ciddi bir rahatlama yaşıyorum spor sonrasında... Bir de kesinlikle arkadaşlarla konuşmak var. Özellikle benimle birlikte doktora yapan arkadaşlarım hemen hemen aynı kaygı durumunda olduğumuz için birbirimizi rahatlatma moduna geçebiliyoruz. (Kırmızı, 32).

3.5.2. Uyumsuz Başa Çıkma Stratejileri

Uyumsuz başa çıkma yöntemleri kaçma kaçınma davranışları ve güvenlik arayıcı başa çıkma davranışları olarak iki alt temadan oluşmaktadır. İki başlık altında tanımlanan stratejilerin ortak özelliği, kişinin kaygılandığı temel probleminin çözümüne katkı sağlamak bir yana, tersine kaygının devamlılığını sağlamakta olmalarıdır.

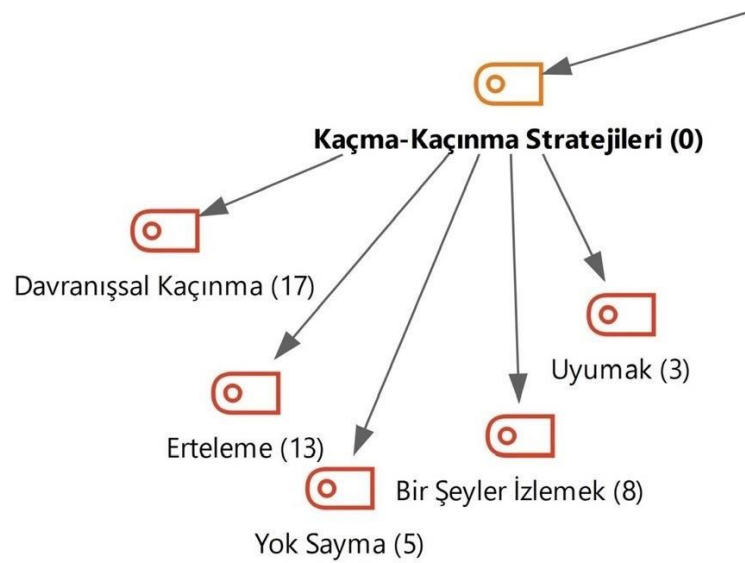
Şekil 19
Uyumsuz Başa Çıkma Stratejileri



3.5.2.1. Kaçma - Kaçınma Davranışları

Katılımcılara “Kaygılarınızla baş etmek veya azaltmak için kendinizi yapmaktan alıkoyduğunuz bir şeyler var mı, bunlar nelerdir?” sorularını sorarak kaygı duydukları zamanlarda başvurdukları kaçma kaçınma davranışlarını belirlemek amaçlanmıştır.

Şekil 20
Kaçma -Kaçınma Davranışları



Katılımcılardan gelen cevaplar arasında en çok duygusal ve davranışlar kaçınmaların olduğu, erteleme ve odak dağıtma stratejilerinin de sıklıkla başvurulan stratejiler olduğu gözlemlenmektedir. Katılımcıların birden çok uyumsuz baş etme stratejisine başvurduğu, kaygı uyandıran farklı durumlarda farklı stratejileri kullanmayı seçtikleri de bulgular arasında yer almaktadır. Aşağıda katılımcılardan alınan yanıtların bazılarına yer verilmiştir.

Mesela işte araba, araba da çok kaygılandırıyor beni. Özellikle işte İstanbul'da araba kullanmak hani yürüyebileceğim veya toplu taşımayı kullanabileceğim tercih ederim. Eee belki kaygı dolayısıyla en çok kaçındığımı davranış o. Bazen sosyal kaygı yaşıyorum. Özellikle covid sonrasında ofise gitmemekle birlikte evde çok uzun süre kalmakla birlikte normalde çok sosyal bir insanken daha böyle kalabalık ortama girerken bir tık daha fazla kaygı yaşıyorum. Ama onun dışında çok fazla kaygıdan dolayı kaçındığım, hımmm, ameliyat var... Doğru mesela ameliyat da kaçındığım bir şey, ki sağlığımla ilgili önemli aslında evet alıkoyuyormuş kaygı, hani düşününce...(Turuncu, 34)

Ben web sayfası tasarlıyordum. Yazılım yapıyordum. Bu işte hata payı yüksek bir iş. Dolayısıyla hep o ekranın başında hata yaparsam, hata yapmayayım. Ay hatam bak bütün sayfaya neden olacak işte dur, falan. Bu sebepler beni çok yordu. Kaygımdan dolayı doğumu da bahane ederek işi bırakmış oldum. Ölüm korkumdan dolayı bazen anneme gitmediğim oluyor, hani o da kaçınmak. Evet, bazen diyorum ki annemin şu halini görmeyi istemiyorum, dizi çok ağrıyor mesela kaçınıp onu doktora götüreceğime ama halbuki gidip anneme destek olsam o daha rahat edecek... Kaygı duyacağım beni aşağı çekecek devamlı olumsuzluk hissettirecek insanlarla konuşmamayı tercih ediyorum bir de. (Turkuaz, 44).

Kaygılı olduğum zaman bir şeyleri izleme güdüsü var. O süre yine odağımı değiştirdiği için beni geçici olarak o duygu ve düşüncelerden uzaklaştırıyor, bitince yine aynı paterne geri dönüyorum. Ha bir de şöyle bir şey var, bu da yeni yeni başladı. Mesela, hani ya bu işi başaramazsam ya mesela bir iş fırsatı görürsün ve o işe başvurmak istersin ve kesinlikle senin için uygun bir iştir severek yapabileceğin bir iştir öyle olduğunu düşünüyorsundur ama mesela detaylara baktığımda ya ben bunu yapamazsam ya başarısız olursam diye bir duygu hissiyatına kapılıyorum ve o işe başvurmuyorum gibi şeyler yaşadığım da oluyor. (Kırmızı, 32).

Kaygılandığım zamanlarda ben hep o olaylardan kaçıyorum. Korktuğum kaygılandığım şeylerden, yani mesela şu deprem olayını televizyonu uzun süre kapalı tutarak geçirdim. (Mor, 60).

Bir ortam beni kaygılandırıyorsa gitmem yani mesela buraya gelmek beni kaygılandırıyorsa arayıp bir bahane yaratırım ve gitmem. Mesela uçağa bineceksem arkadaşlarımla plan yapmış olayım ama huzursuzluk hissetmişsem otobüsle giderim. Bu yaz başıma geldi. Bu konuda çok iyi yalan söylerim. Her şeyi o esnada insanları manipüle ederim, korkumdan kaynaklı olduğunu

anlamazlar. Eğer kaygı duyuyorsam ve yapmak istemiyorsam tek yalan söylediğim konu bu olabilir (Sarı, 41).

Samimi duygularımı ve düşüncelerimi söylemek konusunda bazen bariyer oluşturuyor olabilirim. Üzülmek için yaptığım bir şey. Bir ortamı çok tanımiyorsam o ortamdan çok emin değilsem girmem. Ama şöyle bir hani şunu düşünüyorum, yine senaryo kuruyorum, ben şimdi iletişime girdiğimde bunun bir devamı olacak, sonuçta karşılık alacağım ve alacağım karşılıklarla ilgili kendimi hazırlamak isteyebilirim. Bu durum içinde olmak istemediğim bir şekilde beni gösterebilir ve bu benim tepemi attırabilir diye kaygılanırım. Bu sefer de aslında niyetim samimi olmasına rağmen kendimi düzeltmeye çalışırken debelenirken bulabilirim. Hani böyle senaryolar anlatabildim mi...Gri, 30).

Ertelemeye neden olabilir. Bir örnek vereyim mesela bana iyi gelecek bir şeyi erteleme gibi hallerim var. Bu da olumsuz bir şey. Mesela bir geziye gidilecekse o bana çok iyi gelecektir ama ertelerim yani bana iyi gelecek şeyleri ertelemek. (Beyaz, 59).

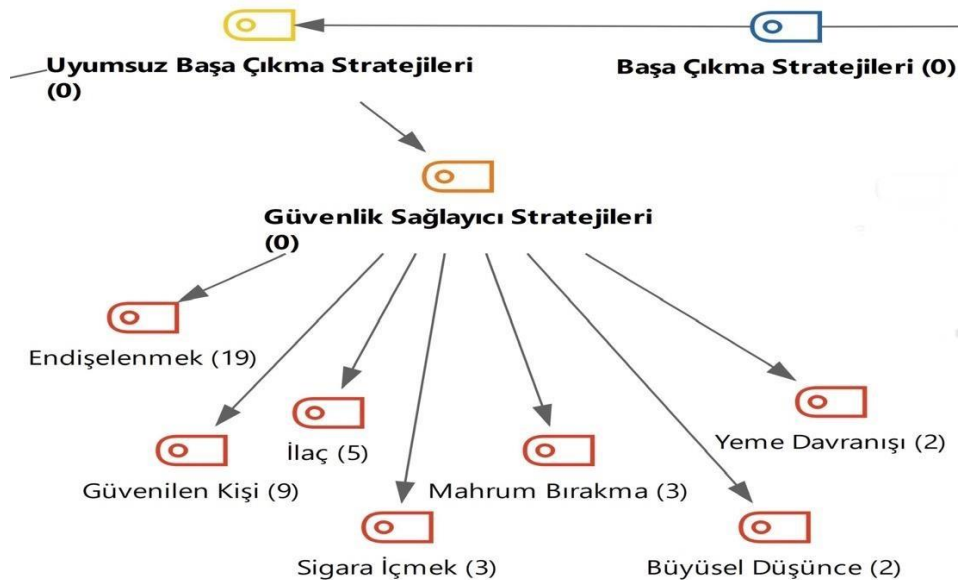
Tezimle ilgili bu kaygıdan dolayı ya işte geçemezsem diye ben şu anda bölüm doldurdum ve hala tezi yazamadım, başlayamıyorum, bu yüzden bu kaygılardan dolayı adım atamıyorum. Adım atamadığım için hala ben uzmanlığımı alamadım. Yani büyük bir kayıp bence bu şu anda. Bu ertelemeden dolayı kaygı bana zaman kaybettiriyor. (Pembe, 31).

3.5.2.2. Güvenlik Sağlayıcı Davranışlar

Katılımcılara “Kaygılı hissettiğinizde baş etmek için biraz olsun size iyi gelen neler yaparsınız?” sorusuyla güvenlik sağlayıcı davranışları belirlemek hedeflenmiştir.

Şekil 21

Güvenlik Sağlayıcı Başa Çıkma Davranışları



Sonuçlar, katılımcıların kaygı verici bir durum ile karşılaştıklarında en çok başvurdukları güvenlik sağlayıcı stratejilerin endişe etmek ve onay arayıcı arkadaşlık ilişkileri aracılığıyla yardım talep etmek olduğunu göstermektedir. Endişelenmek eylemini ikiye açıklayıcı olacaktır, biri, çözüm aramak amacıyla durumun analiz edilmesini sağlayan sağlıklı endişe, burada bahsedilen ise tekrarlayan ve döngüsel nitelikte, yoğun ve sık şekilde gerçekleştirilen kişinin istese de durduramadığı kontrolsüz yaptığı abartılı endişe halidir. Yanıtlar arasında yeme davranışı, kendini iyi şeylerden mahrum bırakarak cezalandırma ve büyüsel düşünce ile kontrol etmeye çalışma şeklinde uyumsuz başa çıkma stratejilerine de rastlanmaktadır.

Aşağıda katılımcıların verdiği bazı yanıtlara yer verilmiştir.

Kendim çok düşünürüm olacak mı, olmayacak mı? Bununla ilgili çok fazla olumsuz imajinasyon kuruyorum. O olumsuzluğu hissedersen mutlaka birine hemen derim ki bu olacak dimi? Ben bunu iyi yaparım dimi? Bunun sonucu iyi olur dimi of ama ben kötü hissettim en azından rahatlatıcı bir şey söyle. Arkadaşımı arıyorum...Hatta Arkadaşımın söylediği benim düşüncemden daha önemli, onaylanmam gerekiyor. Şu an fark ettim. Birde en kötüsünü düşünürüm ben tedbir alırım, tedbirli biri olduğumu düşünüyorum. Küçük kardeşim, çocuk daha okula başladı bir ayda özel öğretmen tutturdum, o daha 6 yaşında, dikkat eksikliği çıkacak mı işte okumaya gecikecek mi? sanki hani ihtiyacı varmış gibi öğretmene. Öğretmenleri bırakın çocuğu bunalıyorsunuz demesine rağmen bir şeye karşı atıyorum, bir şeye şüphe duydum ya bu kaygı beni hemen kontrol edip yeni bir düzen sağlamama sebep oluyor. (Lila, 31).

Bazen sanki bu sadece bana ait bir hismiş, herkes baş etmeyi öğrendi bir ben öğrenemedim gibi düşünüyorum ama sonra diyorum. Yok hepimiz aynı memleketteyiz. Şöyle bir cümle görmüştüm, hepimiz aynı gemide değiliz, sadece aynı fırtınadayız. Bu daha anlamlı geldi çünkü aynı fırtınada olduğumuz doğru ama gemilerimiz farklı, o fırtınayla nasıl baş edeceğimiz durumu değiştiriyor. Ben çok acayip bir şekilde yeme ihtiyacı duyuyorum. Yani şey yapıyorum kendimi aç hissediyorum. Ne yiyorum, tatlının üstüne tuzlu tuzlunun onun üstüne tatlı. Böyle bir sürekli bir dönüşüm önce tatlıya mı başladım, tuzluyla mı başladım bilmiyorum ama bir yerden başlıyor. (Fuşya, 48).

Mesela şimdi çocuk için bir sınav dönemi. Acaba sınav sonucu nasıl gelecek, ne olacak, ne bitecek? Şimdi bu “acaba”ları demeden çocuğa planın ne testleri ne zaman çözeceksin? Sorularıyla bunalıyorum mesela. O zaten biliyor. Sorarak sürekli kontrolü bırakamıyorum. Mesela ara ara oğlum “anne düş benden, boş bırak beni” dediyecek hale geliyor. Aslında bunu fark ediyorum, dedikten sonra fark ediyorum (Fuşya, 48).

Belirsizliğe tahammül edemem hemen çözmeye çalışırım düşünürüm. Kontrol etmeye çalışarak sürekli zihnimde döndürüp çözüm ararım, çözümü yoksa da durduramam zihnimi günlerce

Maalesef...Hayatımı korktuğum şeyler başıma gelmesin diye kontrol ederek önlem alarak geçirdim ama karşılığı belki %10...(Mavi,52).

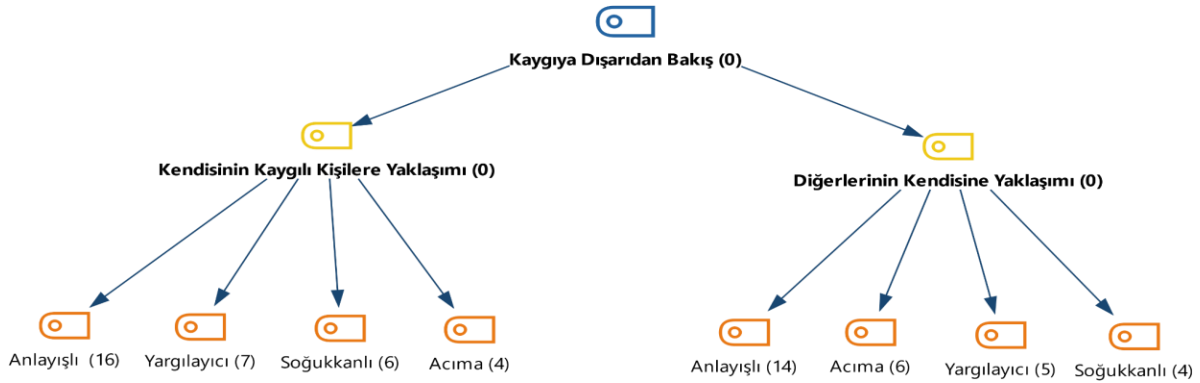
Yani ne kaygılandırıyorsa daha fazla böyle kaygımı arttırmak, sanki her şeyin daha iyi olacağını düşündürüyor. Çünkü ne kadar negatif düşünürsem sanki o kadar pozitif olacaktı gibi. Yıllardır düşündüğüm tuhaf bir yargım var kendimce psikolojik olarak, bu kadar kötü düşünürsem bu kadar kendimi kaygılandırırsam, bunun sonucunda iyi bir şey olacaktır diye düşünüyorum. Çünkü ben iyi bir şey olduğunu düşünsem, iyi bir şey olsa hayatında her şey yolunda gidiyor olsa her sabah kalktığımda şükrediyor olsam ertesi gün bir aksilik çıkıyor yani. Mesela eşimin hastalığında kaygılandığım zamanlarda işte kendimi daha çok yalnız hissettiriyorum bilerek, kafamda yani sürü bir sürü kurgular yaratıyorum daha çok canımı acıtacak şekilde. Böylelikle daha kötü olmuyordu. Eğer şükür edersem kötü olacak en kötüsünü düşünüp o yüzden kendimi daha da kaygılandırıyorum böylece daha kötü olmuyor. Bu hayatta zaten en fazla yaptığım şey kendimi cezalandırmak zaten. Ya yemek yemem, su içmem atıyorum ondan sonra. İşte içmem gereken bir ilaç varsa içmem yapmam gereken bir şey varsa kendime dair yapmam. Yani kendime acı çektiriyorum. Bu da benim bununla başa çıkış yöntemim diyebilirim. (Sarı, 41).

3.6. Tema 6: Kaygıya Dışarıdan Bakış

Bu temada katılımcıların kaygılı bir birey olma haline bir de dışarıdan bakmaları istenmiştir. İki yönü ile bakılabilmesi amacıyla iki alt temada bazı sorular sorulmuştur. Birinci alt tema alanında kendilerinin kaygılı kişilerle ilgili düşünce ve yaklaşımları sorulmuş, ikinci alt tema alanında ise kendileri kaygılı iken diğerlerinin onlarla ilgili düşünce ve yaklaşımlarına dair yorumları alınmıştır.

Şekil 22

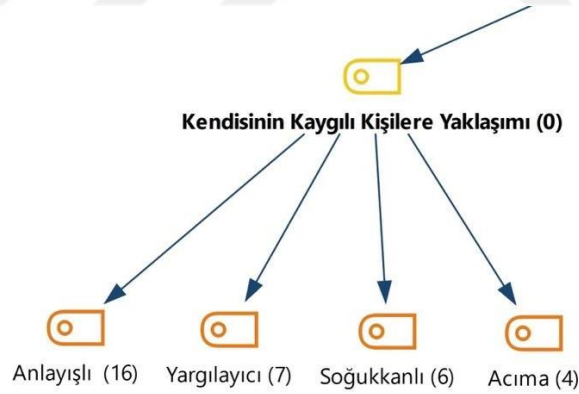
Kaygıya Dışarıdan Bakış



3.6.1. Kendisinin Kaygılı Kişilere Yaklaşımı

Görüşmenin bu kısmında katılımcıların bir dış göz olarak kaygıya ve kaygılı kişilere dair algısı, gözlemleri, değerlendirmeleri, yargıları, duyguları ve davranışları öğrenilmek istenmiştir. Bu amaçla katılımcılara “Yoğun kaygı yaşayan birini gördüğünüzde hakkında neler düşünürsünüz, ona nasıl yaklaşılırsınız, onun için neler yapmak istersiniz?” soruları sorulmuştur. Katılımcı cevaplarında gözlemlenen ortak değerlerde kaygılı kişilere karşı “acıma” duygusunun hissedildiği ve kaygılı kişilerin dışarıdan “zayıf” ve “güçsüz” görüldüğünün düşünüldüğü görülmektedir. Katılımcıların genellikle kendilerine nasıl davranılmasını istiyorlarsa karşılardaki kişilere de o şekilde davranma eğiliminde oldukları, “yardımsever”, “anlayışlı”, “hoşgörülü” ve “empatik” bir tutum ile yaklaştıkları, yardımcı olurken ise çözüm odaklı yöntemleri tercih ettikleri görülmektedir. Bazı katılımcıların ise diğerlerinin kaygılı olduğu konuları saçma bularak içten eleştirdiği ve bazılarının ise fırsatları varsa uzak durmayı tercih edeceklerini ifade etmeleri, katılımcıların çoğunluğunun yardım etme davranışını seçse de içsel düşüncelerinin farklı olduğunu göstermiştir.

Şekil 23
Kendisinin Kaygılı Kişilere Yaklaşımı



Katılımcıların cevaplarından bazılarına aşağıda yer verilmiştir.

Yoğun kaygı hisseden birine genelde yardımsever ve anlayışlı yaklaşmaya çalışıyorum. yani kaygısını gidermek için daha rahatlatıcı cümleler kurardım. Hani öyle işte şöyle de düşün, hani biraz böyle daha iyi tarafını göstermeye çalışırım ya da söylerim direk yani “Ben kaygıyla baş etmek için şunları şunları deniyorum, sen neler deniyorsun?” derim ama çok kaygısı yüksek bir insan beni de kaygılandırıyor, rahatsız ediyor. Onun kaygısından kaygılandığımı karşı tarafa göstermemeye çalışıyorum ama çok rahat bir his verdiğini söyleyemeyeceğim çok kaygılı insanla bir arada olmanın. (Turuncu, 34).

Kim bilir ne derdi var diyorum ya da daha önce neler yaşıadı diyorum. Acıma duygusu gelir. Yani diyorum yani ne kaygılanıyor ki ne olaksa o olacak aslında. Ama sen bunu düşünerek kendini yıpratıyorsun diyorum. Ne derdi var ona sorarım, “Dertleşmek ister misin?” derim. “Bir şeye ihtiyacın var mı? Beraber çözüm yolu arayalım mı ya da susup yanında oturayım mı?” derim. Bana davranılmasını istediğim gibi davranırım. (Turkuaz, 44).

Yazık... Şey diyorum ya, mesela ben birini kaygılı gördüğümde, kendim için öyle demiyorum ama. Ya bu kadar da kaygılı olunacak ne var, yazık yani acınacak durumda. Başkasının kaygısı bana o kadar anormal geliyor ki, evet bu çok güzel bir soru, çünkü ben bir başka birini kaygılı gördüğümde ona acıyorum ama bana birinin acımasını istemiyorum. (Lila, 31).

Eyvaah yani aynı gemideyiz gel canım yamacıma (gülüyor). Kaygını paylaşabilirim istersen demek isterim sadece, yani benzerlikler görmek isterim. O nasıl hissediyor, nasıl bir çıkış yolu buluyor acaba birbirimizden nasıl yararlanabiliriz diye merakla bakarım. (Fuşya, 48).

Üzülüyorum ona. Seni anlıyorum derim, şefkatle yaklaşırm, şu anda hani bir şey yapamıyorum ama gerçekten anlıyorum yani derim. Bir dış göz olarak ona olumlu farklı açılar göstermeye çalışırım. (Pembe, 31).

Şimdi şu an kaygılarım olduğu için başka insanların kaygılarını dinlemek benim için dehşet verici bir şey şunu çok net söyleyebilirim. Çünkü onun kaygılarını ya bende yaşarsam diye çok korkuyorum, ama mecbursam dinliyorum. (Sarı, 41).

Birden burnumun direği sızladı... Çok zor bir şey yaşıyor diye düşünürüm. Empati yaparım. Tatlı tatlı konuşmak isterim aslında gerçekliği bu değil onu anlatmak isterdim. Benim de çözemediğim bir kısım yani aslında, orayı ben çözdüğümde öğrenip ona da anlatırdım. Terapiye gitmesini öneririm tek başına aşılmaz derim. (Mavi, 52).

Ya empatik yani onu anlamaya çalışırım kendimde kaygılı bir insan olduğum için. Hani öncelikle kaygısının nedenlerini anlamaya çalışırım. Bazen kendime yaptığım gibi başka bir insanmışım gibi düşünerek o kaygı kaygısına neden olan faktörleri onlara nasıl çözüm üretebileceğini, alternatiflerinin ne olduğunu, kaynaklarını kendi öncelikle kullanabileceği, kendi kaynaklarını fark etmesini anlamasını sağlarım. (Yeşil, 33).

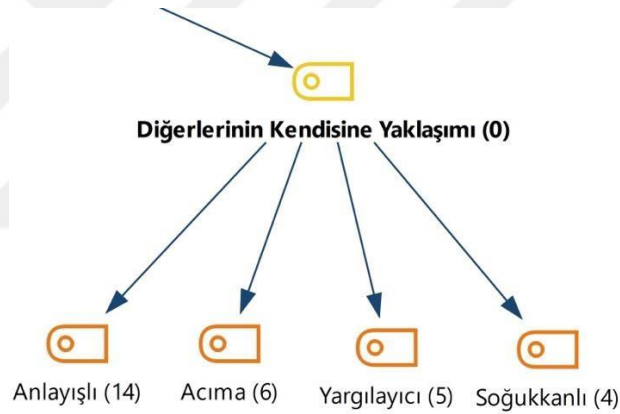
Sinir olurum...En yakın örnek eşim mesela okadar saçma gelen şeyler tahammülsüzleştirir beni mesela saçma bir kaygı. Yargıları yani aslında gayet net söylüyorum yani. Örnek vereyim, ne bileyim işte kapıyı 3 kere kilitlemesek de biri girmez, tutarlı gerekçesi olmayan, mesnetsiz şeylere... (Siyah, 49).

Ben başkasına karşı çok soğukkanlı yaklaşırm. Hani biraz önce annemin örneğinden de bahsettim ya, çok duvar gibi geliyor bazen diye. Ama ben de hani bu kadar öfkeleniyorum dememe rağmen sürekli anneme gidiyorsam demek ki bana iyi gelen bir tarafı var kabul etmek gerekiyor. Yani demek ki ben de arkadaşlarıma öyle yapıyorum. Epey kaygılı arkadaşları var, onlara kendimin ihtiyacım olduğu gibi yaklaşıyorum. Yani çok soğukkanlı. Eşlikçiyim, kendime bu kadar eşlik edemiyorum. Başka insanlara daha iyi eşlik ediyorum, acaba niye... (Gri, 30).

3.6.2. Diğerlerinin Kendisine Yaklaşımı

Bu alt temada katılımcıların, diğerlerinin gözünde kaygılı bir insan olarak değerlendirilmelerinin kendilerinde yarattığı etkiler araştırılmak istenmiştir. Bu amaçla ilk olarak “Kaygılı biri olmak sizce sizi dış dünyaya karşı nasıl gösteriyordur? Kaygılı olduğunuzda sizce diğerleri sizinle ilgili neler düşünüyorlardır?” soruları sorularak kendi zihinlerinde kurdukları bir diğeri algısına dair yorumlamalara ulaşılması hedeflenmiştir. Sorulan bir diğer soru ise kaygılı hissettikleri zamanlarda diğerlerinin kendilerine olan yaklaşımı ile ilgili olarak “Kaygılı hissettiğinizde size nasıl yaklaşılmasını istersiniz?” sorusu olmuştur. Bu sorular aracılığıyla katılımcıların kaygılı iken kendilerine gerçekte nasıl yaklaşıldığı ve bu yaklaşım ile ilgili de hisleri açığa çıkmıştır.

Şekil 24
Diğerlerinin Kendisine Yaklaşımı



Katılımcı cevaplarında yoğunluk, kaygılı olmanın dış dünyaya kendilerini “zayıf,” “duygusal”, “güçsüz” ve “özgüvensiz” gösterdiği üzerinde toplanmıştır. Dış dünyanın gözünde kaygılı görünmenin “panikle abarttığı düşünüldüğünden sözlerinin kıymetini azaltan”, “saygınlık ve itibar kaybettiren” bir yanı olduğu düşünülmekte, yaklaşımlar da bu minvalde bazen “acıma”, bazen “eleştirel” bazense “umursamazlıkla” karşılık bulmakta olduğu ifade edilmiştir. Katılımcıların acınmak, üzülmek ya da umursanmamak hallerinin her birinden rahatsız olduğu, bekledikleri tepkinin kendilerinin kaygılı diğerlerine kendilerinin yaklaşımı gibi “empatik”, “anlayışlı”, “hoşgörülü” ve “çözüm odaklı” olmasını istedikleri ifadeler arasında yer almaktadır.

Bu temaya kadar katılımcıların kendilerini hem içeriden hem dışarıdan değerlendirmiş olmaları kaygılı olmaya dair değerlendirmelerine yeni bir perspektif eklemiştir, böylelikle araştırmanın

temel amacı olan kaygılı kişilerin kendi kaygılarına olan bakışına dair daha derin bir anlayış kazanılmıştır. Aşağıda katılımcıların verdiği bazı cevaplara yer verilmiştir.

Hani daha duygusal gösteriyor insanı. Bu kimine göre daha zayıf bir görünüm dolayısıyla ben genelde kaygılarımı mesela saklamayı yeğlerim şeyden bile hani çok yakın çevremden bile. Destekleyici olunmasını, yani bir sarılma, bir işte ufak bir söylem benim için çok çok değerlidir. Dolayısıyla eğer kaygıma karşı karşımdaki beni yargılayıcı bir şeyler söylüyorsa, hani “sen de buna çok takılıyorsun” bilmem ne falan o beni çok sinirlendirir ama daha hani yine benim kendime yanaştığım gibi şefkat ile yaklaşıyorsa o beni rahatlatan bir süreç oluyor. (Turuncu, 34)

Çok fazla endişeli olarak görüldüğüm için dışarıda her şeyi fazla büyütüyor olarak görünüyor olabilirim. “Buna da kaygı duyulur mu işte boş boşuna takıyorsun kafana” diye diyecekler gibi geliyor, diyorlar da...Birde kaygılandığımda bana üzüldüklerini düşünüyorum mesela insanların. Rahatsızlık duyuyorum. Ben zaten kendi kendime savaşıırken bir de karşımda birinin bana böyle acıma hissiyle bakması beni rahatsız ediyor. (Turkuaz, 44).

Dışarıdan fevri aceleci öfkeli, kontrolsüz ee güçsüz görünüyordum. Yaklaşım olarak anlayışlı ama şey değil kaygımı destekleyici değil, köreltici yani kaygıyla ilgili mantıksız bir şeyler varsa ya da mantıklı ama çözüm üretmem konusunda yardımcı olacak fikirleri varsa onları paylaşmalarını isterim. Konu çocuğumsa ama kaygılanmak da haklısın dendiğinde de bir rahatlık geliyor aslında yani kaygının normal olduğunu fark etmek daha iyi geliyor... (Siyah, 49).

İnsanlardan uzak durmam ya da planları son anda ertelemelerim, kaygılarımdan olduğunu bilmediğinden insanlar beni daha sorumsuz, daha rahat ve umursamaz gibi görüyorlar, kaygılarımdan dolayı hayır diyen biri oldum bu hatta belki insanlara bencillik olarak bile gözüküyor olabilir. (Sarı, 41).

Tabii ki de panik, sürekli panik halinde dolaşan bir insan gibi. Tabii ki de hani bazen de bu kadar panik olmama hani anlam veremiyorlar, yani “Çok paniksin, biraz sakin ol” hani gibi şeyler söylüyorlar. Ya tabii ki de anlayış göstermelerini bekliyorum hani açıkçası, benim duygumu o anda fark etmelerini...Biraz fazla bir şey bekliyorum belki ama ya en azından hani ben paylaşıyorum. Genelde çok içime atan bir insan değilim. Hani eşime dostuma, arkadaşıma da olsa...Beni tabii ki de anlamalarını, o anda o duygumu tolere etmelerini ve bana destek olmalarını, yani tabii ki de iş yükü olarak değil de ama duygusal anlamda tabii ki destek olmalarını isterim. (Yeşil, 33).

Hani özgüvensizlik, özgüvensiz olduğumu düşünüyordur herhalde veya zayıf belki de bilmiyorum. Evet zayıf. Karşımdaki insanın önce beni dinlemesini isterdim, yani birazcık daha anlaşılmayı isterdim ve telkin edici sözlerle rahatlatılmayı isterdim, işte “Şunu şöyle yapsaydın da mesela sonuç değişmezdi” gibi, hani işte “Çok büyütüyorsun, bana kalırsa üzerinde çok fazla düşünecek bir durum yok” denmesi değil, o çünkü çok küçümsemek oluyor, öyle denmesinden hiç hoşlanmıyorum. (Kırmızı, 32).

Diğerlerinin gözünde sıkıcı olabilir. Bazen çok abarttığım düşünülüyor. Bir arkadaşım sarılıyor mesela o bana iyi geliyor. Hani kelime olarak şu “Boş ver yaaa” cılar oluyor ya hani “boş ver ya” ... bu şekilde yaklaşanlara sinir oluyorum, ama bu benim duygum ve şu anda hani benimle paylaşmamış oluyorsun ve hani bu paylaşmak bu değil. (Pembe, 31).

Etiketleyici bir tarafı var. Aslında insanın hayatını çok sınırlayıcı bir şey. Ben de kaygı ve öfke beraber geliyor. Bir yandan kaygılanan bir insan aslında o an çok kaygılı olduğunun görülmesini istiyor bence. Yani ben mesela istiyorum, yani bu şey gibi benimle ilgilen gibi bir şey değil de korku doluyum hani bir sürü duygu yaşıyorum görülsün istiyordur. Ben kaygılıyken bir süre hiçbir şey duymak istemiyorum. Yani üzerime düşülüp telkinlerde bulunulması vesaire benim daha da tepemi attırıyor. O noktada biraz kendi kendime kalıp aslında sakinleştikten sonra kaygılar bir yere gitmiyor, hâlâ duruyor ama işte şey o ilk hani alevi gidiyor ya o zaman konuşulsun isterim. (Gri, 30).

Ben bir kere öneri istemiyorum öneri. “Ya şöyle yapsan böyle yapsan” değil, elini omzuma koyup “Anlıyorum seni, ben de benzer şeylerden geçtim, sen anlat ben seni dinlerim, bu söylediklerini senin de kendi kulaklarınla duymak sana da nasıl iyi geliyor” ...yani yoldaşlık aslında yol arkadaşlığı, “Gel seninle bir kahve içelim” densin. “Hadi azıcık bir yürüyüş yapalım ister misin, yapabileceğim bir şey var mı?” gibi yanımda olduğunu hissettirmek isterim sadece. (Fuşya, 48). Genel olarak zayıf. Ama dışarıya belli etmiyorum hatta anlattığım insanları çok şaşırtıyor. Psikiyatristleri bile şaşırtıyor, ilaç vermek istemeyenler oldu geçmişte... Eskiden ilaç kullanmadan önce yaygın anksiyetem ve sağlıkla ilgili anksiyetelerim yoğundu ama kimse anlamazdı dışarıya göstermezdim, o kadar çok uğraştım ki artık görüntüm güçlü duruyor anlaşılmıyor. Otomatik olmuş. Eskiden utanırdım, çocukluğumdan bu yana zayıf beceriksiz ve kafası çalışmayan olarak gösterdi beni kaygılarım ama son yıllarda çok değiştim. (Mavi, 52)

Yani güvensiz biri gibi duruyorum, karşısındakine güvenmeyen biri olarak görülüyorum, kendimde kararsızlığımla güvenilmez görünüyorum bence. Bana şefkatle yaklaşacak “Ben seni anlıyorum merak etme düzelecek” bana yine olumlu telkinler verecek, dost bana acı söylemesin mesela o an neyse doğrusu söylemesin, sonra söylesin. (Lila, 31).

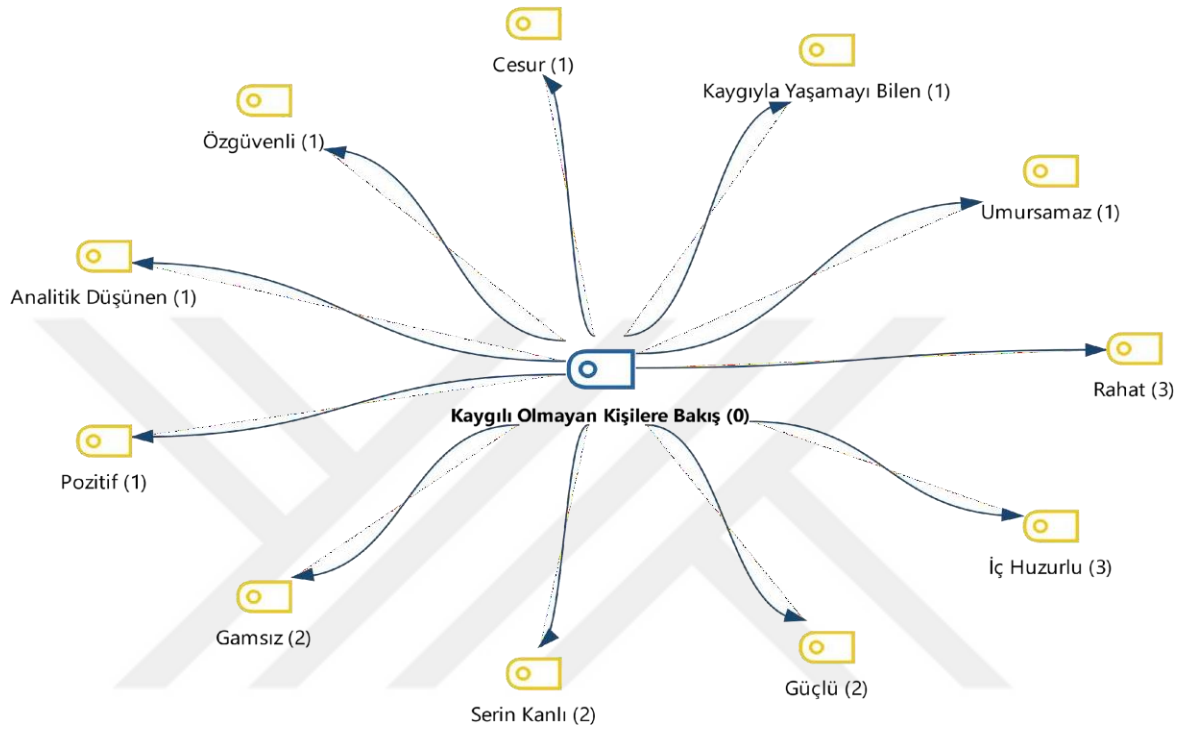
“Çok paniksin” diyorlar. “Sakin ol” diyorlar. Ama karşımda panik olan birisi olunca çok ilginç bir şekilde ben çok sakin olurum ve karşımdakini yatıştırırım. (Mor, 60).

3.7. Tema 7: Kaygılı Olmayan Kişilere Bakış

Katılımcıların kaygılı olmaya dair yorumlamalarının alınmasının ardından “Sizce kaygılı olmayan insan var mıdır? Kaygılı olmayan insanlar sizce nasıl insanlardır?” ve “Kaygılı ifadesinin tersi sizce nedir?” soruları yöneltilerek katılımcıların zihnindeki kaygılı olma kavramının tersi olan kaygısız kişilerle ilgili olan yorumlamaları alınmak istenmiştir. Bu yolla

kaygılı kişilere dair düşünce davranış ve söylemlerinin yanında kaygılı olmayan kişilere dair ek bir perspektif katılarak zihindeki kompozisyonun tamamlanması hedeflenmiştir.

Şekil 25
Kaygılı Olmayan Kişilere Bakış



Katılımcı cevaplarında kaygılı ifadesinin tersi sorulduğunda “umursamaz”, “cesur”, “rahat”, “gamsız” gibi hem olumlu hem de olumsuz içerikte ifadeler yer almaktadır. Kaygısız bir insanın var olmayacağı düşünülmeyle beraber, kaygı duygularını belirli bir seviyede yaşayan insanların “soğukkanlı”, “güçlü”, “analitik düşünebilen” ve “umursamaz” insanlar olduğu yorumları yapılmıştır. Genel anlamda kaygılı olmama haline dair atıfların “rahat”, “iç huzurlu” gibi olumlu içeriklerde olduğu gözlemlenmektedir. Aşağıda katılımcıların verdiği yanıtlardan bazılarına yer verilmiştir.

Kaygısız biri yoktur herhalde ama kaygısına ya da o duyguya teslim olmayan vardır. Zamanını enerjisini doğru kullanan biridir, (Siyah, 49).

Bence muhteşem insanlardır (gülüyor)... Öyle olmak isterdim, yani onlar da benden çok daha farklı insanlar değil aslında ama belli ki hani kaynaklarını daha iyi kullanabiliyorlar diye düşünüyorum. Hiç kaygısı olmayan, yani yoktur tabii ki de mümkün değil ama böyle soğukkanlı yani, mesela olumlu yönde düşünmek, analitik düşünmek anlamında farklıdırlar...(Yeşil, 33).

Daha neşeli, rahat hafif. Şöyle düşünüyorum, kaygının bizde genetik olduğunu düşünüyorum. Onlar aileden almamışlardır, şanslılar diye düşünüyorum. (Mavi, 52).

Kaygısız oh, pek rahat deriz onlara...Eee yoktur yoktur, daha olayları serin kanlı karşıliyordur. Eee, olumlu anlamda kaygısını yönetebiliyor olabilir, daha mantıklı düşünüyor olabilir...(Beyaz, 59).

Hee yoktur yani o bir duygu, her duyguyu her insan yaşıyor. Kaygısı daha az olanlar vardır, işte bu bana güçlü geliyor, mesela diyorum bak bu olayı hiç umursamadı. Ya of ay çok çok beğeniyorum öyle insanları... Güçlü, kaygı bizi güçsüz bırakan bir duygu, umursamaz eşittir güçlü. (Lila, 31).

Az kaygılı olanlar vardır, bu kaygının da işte normal bir kısmı vardır. Benimki gibi olmayan, ama vardır yani. Hani bence ailesi tarafından daha doğru yetiştirilmiş, büyütülmüş, daha az hasarlı büyütülmüş kişiler olabilir. (Pembe, 31)

Aşırı rahatlık... Yani benim adıma çok iyi bir şey değil. Bizim ailede var mesela gerçekten sıfır kaygıyla yaşayan bir amcam var. Danimarka'da ve eğer Shameless dizisini izlediyseniz orada bir adam var o işte aynı benim amcam Frank Gallagher... Hani örneği olmasaydı önümde olabileceğine çok inanmazdım ama gözümün önünde örneği olduğu için söylüyorum gerçekten olabiliyormuş... Ama o benim yaşamak istediğim bir hayat mı, kesinlikle değil, hatta yaşamak istediğimin tam tersi. Halbuki onun da mutlu olduğunu görüyorum...Hem alışık olmadığım bir hayat hem de etrafımdaki insanların çok yargıladığı bir hayat. O yüzden benim de yargılamaya alıştığım bir hayat. Ama bazı noktalarda yerinde olmak isterdim aslında. Hiçbir şeyi kafasına takmıyor ve bununla huzurlu yaşıyor. (Turuncu, 34).

Herkesin kaygısı vardır. Şu devirde kaygısız bir insan olduğunu zannetmiyorum. Yani bütün hayatınız çok dört dörtlük olsa bile hani televizyonu açıp 5 dakika haber seyretmeniz insansanız eğer bir canlıysanız bu hayatta nefes alan, kaygınız olur yani. Ama bazı duygusuz insanlar var, sadece nefes almayı bilen yaratıklar onlar...(Sarı, 41).

Bence vardır, gamsızdırlar, kaygısı daha azdır...Gamsız olmak güzel bir şey aslında ya bi nebze. Güçlü... (Mor, 60).

Bence yoktur. Bence herkes de biraz kaygı vardır. Daha özgüvenli gözüdürler. Daha iyi baş etme mekanizmaları olan kişilerdir onlar belki de.. Rahat, huzurlu, özgüvenli...(Kırmızı, 32).

Yoktur bence ama yönetebilen insan vardır, yönetemeyen vardır. İç huzuru olan kişi, kendisiyle iç bağıni kurmuş cesur insanlardır. Evet cesurdur kaygılının tersi bence, çıkarttınız baklayı ağzımdan (Fuşya, 48).

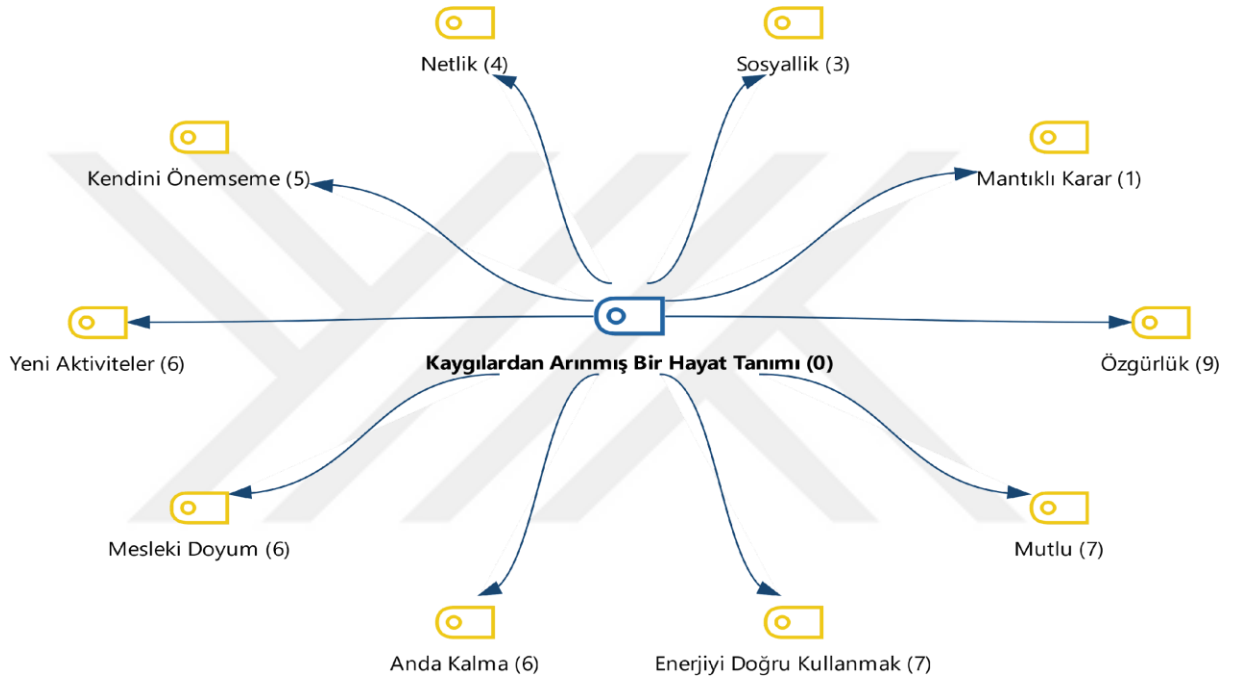
3.8. Tema 8: Kaygılardan Arınmış bir Hayat Hayali

İmajinatif sorular kişilerin bazen istemli düşünce yolu ile ulaşamadığı alanlara ulaşarak derinlerde kalmış düşüncelerin ortaya çıkışını mümkün kılmaktadır. Katılımcılara “Kaygılı

olmasaydınız şimdi hayatınızda neler farklı olurdu? Neleri farklı yapmış olurdunuz? sorusu ile kendi zihinlerinde kaygılarının hayatlarına nasıl etki ettiğini daha iyi gözlemleme alanı açmak istenmiştir. Bu soru kaygı ile yaşamamanın kişilerin yaşamlarında neleri engellediği, nelerin yönünü değiştirdiği, olumlu ve olumsuz neleri etkilediğini ortaya çıkarmak amacı ile sorulmuştur.

Şekil 26

Kaygılardan Arınmış Bir Hayat Hayali



Görüşmenin kapanışı olan bu son temada katılımcıların zihinlerinde genel bir değerlendirme ve özetleme yaptığını gözlemlemek mümkündür. Kaygı duygusuna dair yaşamlarındaki kayıplara bir sefer daha değinmiş olan katılımcılar kaygıya atfedilen anlam ve işe yararlık üzerine gerçekleştirdikleri analizlerinin sonunda kaygılardan arınmış bir hayatları olsa idi neler kazanacakları üzerine en çok vurguladıkları ifadeler “daha özgür”, “daha mutlu”, “daha doyumlu” bir hayatları olacağı üzerinedir. Sıklıkla vurgulanan bir diğer konu, katılımcıların kaygıları sebebiyle andan, sosyalliklerinden, işlerinden ve birçok şeyden aslında zevk ve keyif alamadıklarıdır. Bu kaybın da kaygının sağladığını düşündükleri birtakım olumlu değerler ile karşılanamayacağı yolundadır.

Daha neşeli olurdum aslında. Yani içimdekini neşeyi bastırıyor. Hiç hesap yapmazdım. Yani söyleyeceğim sözleri tartmadan konuşmak çok güzel olurdu, özgür olurdum, istediğim gibi. Evli kalmaz özgürlüğümün vermemiş olurdum. Anda kalır yaşadığım şeyleri daha doyumlu yaşardım

tadını çıkara çıkara. Ahhh, Nefes aldıktan sonra böyle bir iç huzuru olur ya böyle hafif yaşardım. Bu soru bile içimi ferahlattı. Yumuşacık bulutların üzerinde gezmek gibi hafif şahane olurdu. (Mavi, 52).

Eee mesela mesleğimi bırakmazdım. Çünkü hep ya bi sorun çıkarsa ya ben bu sorunu çözemezsem. Karşıdan gelen tepkilerden hep endişe duyardım. Ben kimim, ne istiyorum gelmeniz zor oluyor bazen kaygıyla. Dolayısıyla çok daha kendi isteklerine göre kararlar vermiş bir birey olurdum. Daha olumlu olurdu sanki hayatım, daha olumlu, daha mutlu. Daha huzurlu aslında, en en önemli şey huzur. Ya da ben şey yamaç paraşütü yaptım ama mesela normal paraşüt yapamadım. O normal paraşütü yapardım mesela yani yamaç paraşütüne kadar geldim, onu yaptım ama sonra bıraktım. Korktuğum her şeyin üstüne giderdim...(Turkuaz, 44).

(Derin bir iç çekiş)..Yani şimdi bu konuşmada kendime dönüp bakıp fark ettiğim şey. Uzun süredir kaygılarım beni yönetmiş, yönlendirmiş ve o olmadan ne yapabileceğime ilgili pek fikrim kalmamış geriye. Aslında şimdi baştan beri hep güç aldığım şey gibi konuşuyorum, ne çok sevmiş, benimsemiş, kendime arkadaş etmişim bunca yıl...Ama aslında beni ne kadar zayıflatabildiğini, vaktimi enerjimi hayata bakışımı ne kadar yorduğunu...Belki de bu şeyi bana hissettirmiş, fark ettirmiş oldu bu görüşme. Verdiğim cevapları ben şimdi düşündüğümde ilk akıma gelenleri söylemişim...Mutsuzlaştıran. İlişkilerini de yoran. İlişkilerini yoruldukça daha da mutsuzlaştıran bir duyguymuş aslında...Olmasaydı, çok güzel bir hayat olurdu. Müthiş olurdu gerçekten. Yorgunluğum giderdi herhalde. Kendi önceliklerini daha çok önemseyen biri olurdum mesela. Belki eşimden boşanırdım, belki müzikle ilgili bir şeyler yapardım, belki sadece heykelle ilgili bir şey yapardım. Mutlu daha mutlu olurdum kesinlikle. Çünkü kaygı size gerçekten ben ne istiyorum u sormanızı engelleyen bir duygu. Çünkü en kötü senaryo kurulduğunda o korku ile yönetilmiş oluyor eylemleriniz. (Siyah, 49).

Bence çok güzel bir hayat olurdu. Bir kere çok fazla düşünmenin kaygıya takılıp ardından o düşüncelerle boğuşmanın harekete geçmeyi engelleyen bir tarafı olduğunu söylemiştim. Hep azıcık ilerlemişim hayatta yani bu bence çok büyük bir kayıp, yani içimde çok şey yapmak isteyen bunları çok seven biri var. Ben bir sürü plan yapıyorum mesela o planların birçoğu erteleniyor. Hani o kadar çok evirip çevirmek yerine biraz daha sakin olabilseydim. Mesela düşünüyorum, şimdi her soruda kendimi böyle bir tarıyorum, hani nasıl bakıyorum, ne düşünüyorum, nasıl yaşıyorum diye. Orada böyle bir sanki bir bakış atıp geri geliyorum. Bir içeri bir dışarı gidiyorum. Konuşunca insan fark ediyor. Gerçekten çok yorucu, çok yorucu bir şey kaygı. Yani bu bir işte kahve içmekten çalışmaya hepsini daha keyifli, dizi film izlemek daha keyifli yani her şey, hani çünkü ordasın artık yani...Şu an belki daha çok seyahat ederdim, daha çok insanla tanışırdım, çok daha sosyal olabilirdim. Fırsatlar yaratabilirdim hani ya şöyle olursa böyle olursa diyerek, o zaman daha çok üzülürüm gibi şeylere takılmayıp belki başka fırsatlara kariyer için bile bakabilirdim... Konuştukça daha da çok fark ediyorum bu arada, bayağı yük. Yani biz bunu niye yapıyoruz kendimize... (Gri, 30).

Çok şey farklı olurdu o kadar çok ki aslında saymak zor, en başta uyumak çok önemli, güzel uyurdum, birde kendinden emin bir insan olurdu, kaygılı olduğum için ben mesela çok basit bir şey bile olsa mesela oruç tutmak, birinci günü orucu tutsam mı tutmasam mı, tutabilir miyim, tutamaz mıyım... uyandığımda oruç tutuyorsam, hani öğlen olduğunda acaba işte niyet etmiş miydim etmemiş miydim işte bozsam bir şey olur mu düşünceleri... Bu kararsızlıkları yaşamayan, hayata emin uyanan biri olurdu, şeyden daha çok zevk alırım herhalde. Bir de birçok keyif alınabilecek şeyden keyif alamıyorsunuz örneğin estetik operasyonun bile hep negatif yanını düşünmekten nasıl güzel olacak kısmına olumlu tarafına odaklanıp keyif alamadım. (Lila, 31).

Canımın istediği yere seyahatlere olabildiğince uzaklara giderdim mesela...Kocamı daha erken boşardım mesela...Aslında bundan 20 sene evvel bu konuşmayı yapsaydık bunları hiç böyle görmezdim. Sonradan fark ettiğim şeyler bunlar, yine de bir düşünmek var, bir de ağzından dökmek var. Ağzımdan dökmek kendi konuştuğumu kendim duymak bana iyi geldi, kusmak gibi...(Mor, 60).

Kesinlikle özgür özgürlük, özgürlük, özgürlük. İlk aklıma gelen. Böyle uzun süre yalnız başına yaşamak. Eşimle dostumla olmak. Evet, seçtiklerim ile görüşmek. Seçtiğim dostlarımla olmak. Ne istersem izlemek, gezmek, yürümek. Oh yalnız...(Beyaz, 59).

Ya neleri farklı ya tabii ki gene işimi yapardım ama daha belki daha keyifle daha o yetişmeme kaygısının olmamasıyla yapardım. Daha keyifle yapardım bir kere. Aslında bence beni daha sakin ve daha birçok şeyle baş edebilir hale getirirdi. (Yeşil, 33).

Tezimi yazmış olurdu, rahat rahat güzel bir şekilde en azından işimde gelen birileri olmasaydı bile ben bununla ilgili çabalıyor olurdu ya da bir şeye bir hareket ediyor olurdu. O reklamı daha fazla verirdim. Aklıma daha fazla şey gelirdi. Hani düşünmemi negatif etkilediği için daha mantıklı düşünürdüm ve daha olumlu ve yapıcı düşünebilirdim gibi hissediyorum. Çünkü yapıcı olabilmem lazım ama olamıyorum. Ve özel ilişkilerde mesela bu kaygı bazen karşı tarafa paranoya gibi görünebiliyor, yani olmayan bir şeyi kuruyorsun karşı tarafı da yargılıyorsun., ilişki de kötü etkileniyor. Daha sağlıklı ilişkiler kurabilirdim bence, belki evlenmiş olacaktım yani mesela...Yani daha sağlıklı ilişkilerim olurdu. Yine kendime üzülüyorum...Eee olumsuz yanlarını ben de yarattığı negatif şeyleri hayatımı ne kadar olumsuz etkilediğini ve buna hiç gerek olmadığını, yani biraz daha farkındalık geldi... Yani düzeltebilirsin ya hani yazık diyorum içimden. (Pembe, 31).

Kaygı düzeyi yüksek olarak belirlenmiş 13 kadın katılımcının kaygıya dair atıfları, inançları, yorumlamaları ve bakış açıları 8 tema alanı 13 alt tema alanı kapsamında incelenmiştir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın bulgularından elde edilen sonuçlar literatürle desteklenerek temalar dahilinde tartışılacak, ardından konuya ilişkin önerilerde bulunulacaktır.

Tartışma

Bu araştırma kaygı duygusunun, kaygı düzeyi yüksek kadınların gözünden özgün deneyiminde nasıl yaşandığı, nasıl ifade edildiği, hayatlarına hangi yönlerden etki ettiği, baş etme stratejileri ve toplumda kaygılı bir birey olmanın kişiler için ne anlam ifade ettiğine dair derin bir anlayış kazanmayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın desenini oluşturan fenomenolojik yaklaşım, esnek ve döngüsel yanı ile yaşamın içinde herkesin deneyimlediği olgulara öznel bir perspektiften bakılmasını sağlayan bir araştırma modeli sunması dolayısıyla, bu araştırmada kişilerin öznel değerlendirmelerinde “kaygılı bir birey” olmalarının birçok açıdan yorumlanmasına alan açılmıştır.

Tema 1: Kaygının Tanımı

Kaygı, herkesin deneyimlediği bir duygu olmasına karşın, kavram karşılığı, kişi için ne anlam ifade ettiğine bağlı olarak farklılaşabilmektedir. Kişiler yaşadıkları çevrenin de etkisiyle kavramları zihinlerinde kurar, zihinlerinde yapılandırır, bu sebeple bir duygu ile ilgili kişinin sahip olduğu temel yargı, o duygunun nasıl yaşanacağına dair belirleyici bir rol oynamaktadır (Özer, 2018). Bu bilgiyi esas alarak, birinci temada öncelikle katılımcıların zihinlerindeki kaygı olgusunun nasıl kavramsallaştırdığı iki ayrı alt tema alanında incelenmiştir.

“Kaygının Tanımı” temasının iki alt temasını oluşturan “Kaygının Gerekliliği” ve “Kaygının Metafor Tanımları” temaları, katılımcıların zihinlerinde oluşturdukları kaygı kavramına ilişkin yansımaların daha iyi anlaşılmasını sağlayarak yapılan kaygı tanımını güçlendirmiştir.

Görüşme sorularının birincisi olan “Kaygı sizce nedir?” sorusunun bir tanım sorusu olması ve henüz görüşmenin ilk dakikalarının alışma sürecinin içinde olunması, katılımcıların zihnindeki cevapları bulmakta zorlanmalarına yol açmış, fakat görüşme ilerledikçe yeni sorularla birlikte kaygılarına dair detaylı açıklamalar yaptıkça, kaygıyı tanımlama konusunda yeni cevapların akıllarına geldiği ve eklemeler ile zihinlerindeki kaygı kavramını daha net bir biçimde ortaya koydukları görülmüştür.

Kaygının tanımlarına bakıldığında katılımcıların “bir şey olmadan öldürme”, “gelecekle ilgili olumsuz odaklanma”, “kontROLSÜZCE YAŞANAN ENDİŞE” ve “olumsuza odaklı düşünce” şeklinde bilişsel yanına vurgu yaptıkları, genel yoğunlukta “rahatsızlık verici”, “uyku kaçıran” ve “korkutucu” olarak ifade ettikleri bir duygu olarak tanımladıkları göze çarpmaktadır. Katılımcıların kaygı duygusuna dair atıflarında daha çok bilişsel yanını vurgulamaları, duyguların ortaya çıkışında bilişsel süreçlerin çok önemli bir role sahip olması ve duygularla bilişlerin birbirlerinin tamamlayıcısı olma özelliği ile açıklanabilir (Greenberg, 2018).

Kaygı ve endişe kelimeleri günlük dil içerisinde birbirileri yerine çokça kullanılan kelimeler olduğundan bazı sorularda tanımların karıştığı dikkati çekmiştir, bu sebeple görüşme akışını bozmayacak şekilde endişe ve kaygı kavramlarının birbirinden farkı katılımcılara anlatılmıştır. Bu yolla iletişimde kelimelerin aynı anlamı kastederek kullanımının önü açılmıştır. Kaygı bir duygu iken, endişe bilişsel bir eylemdir, kararında yapıldığında analiz ederek çözüme yaklaştıran, fakat süresi ve sıklığı arttığında çözüme ulaştırmadığı gibi kaygıyı olumsuz anlamda besleyerek devamlılığına sebep olan zihinsel bir süreçtir (Wells, 2020).

Kaygının Gerekliliği

Kaygının tanımının bir alt teması olan bu temada, katılımcıların zihinlerindeki kaygı kavramının nasıl yapılandırıldığına dair daha detaylı bir anlayış kazanmak amacıyla katılımcılara “Sizce kaygı gerekli bir şey midir?” sorusu yöneltilmiştir. Bu soru aracılığıyla kaygının gerekli olup olmadığı bilgisinin yanı sıra katılımcıların zihinlerinde, kaygının ve kaygılanmanın ne işe yaradığı bilgisinin de açığa çıktığı görülmüştür.

Kaygı duygusu, katılımcılar tarafından genel anlamda “negatif” bir duygu olarak tanımlanmasına rağmen, yaşamlarında çoğunlukla “gerekli” gördükleri ve bu sebeple de korumaya çalıştıkları bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır. Katılımcıların kaygının hayatlarında nasıl bir işlevi olduğuna dair değerlendirmelerinde görülen ortak nokta, kaygının “faydalı”, “koruyucu”, “motive edici” ve “başarıya götüren itici bir güç” olduğu yolundadır.

Görüşmenin ilerleyen aşamalarında sorular aracılığıyla katılımcıların kaygılarını birçok açıdan derinlikli incelemelere tabii tutması, kaygıya dair bazı fikirlerinin değişmesine sebep olduğu gözlemlenmiş olsa dahi çalışmanın başlangıç aşamasında katılımcıların büyük bir çoğunluğu net ve emin bir şekilde yoğun kaygı yaşamının verdiği rahatsızlığa rağmen bu bedelin ödenmesinin gerekli olduğu konusunda benzer değerlendirmeler yapmıştır.

Kaygı duygusu insanın doğal yapısında var olan, işlevsel bir hayat için güdüleyici ve faydalı bir duygudur. Yoğunluğu ve sıklığı arttığı zaman kişinin işlevselliğini bozucu nitelikte olup algı, dikkat, hafıza gibi bilişsel süreçlerin yanı sıra bedensel ve duygusal olarak negatif etkileri olan bir duyguya dönüşmektedir (Carr, 2012). Tüm duygular belirli bir amaca hizmet etmek üzere evrimselleştiği için gerekli ve faydalı iken, kaygı duygusu da diğer birçok duygu gibi şekilde şiddeti ve süresi bakımından yaşanan duruma orantısız bir şekilde ve yüksek seviyelerde yaşandığında zarar verici bir hale dönüşmektedir (Gross, 2014).

Kaygının Metafor Tanımları

Metafor kelimesi köken olarak Eski Yunanca'ya dayanan, bir olguyu kendi anlamından daha ileriye götürmek anlamına gelen bir kelimedir (Uyan Dur, 2016). Bir anlatım aracı olarak metafor kullanımı, bir kavramı başka bir oluşuma benzeterek anlamına vurgu yapmak amacı ile kullanılan, anlamı zenginleştiren ve anlaşılmasını etkileyici hale getiren bir anlatım biçimidir (Demir ve Karakaş Yıldırım, 2019). Kaygının katılımcıların zihinlerindeki tanımına daha derinlikli bir bakış sağlaması açısından görüşmeye eklenmiş bu alt tema, zengin metafor temsilleriyle katılımcıların imajinatif dünyalarına bir kapı aralamaktadır.

İlk soru olan “Kaygı sizce nedir?” sorusu karşısında kavramsal tanım yapmaya çalışırken zorlanan katılımcıların, kaygılarını metafor kullanarak anlatma konusunda hiç zorlanmadıkları, tersine kaygılarını çok yaratıcı bir biçimde ifade ettikleri gözlemlenmiştir. Metafor tanımlarında yoğun olarak “içinden çıkılması mümkün olmayan”, “etrafını sarıp sıkıştıran”, “yapışıp kalan”, “kontROLSÜZCE büyüyen” ve “rahatsızlık verici hisler uyandıran” ifadeler karşımıza çıkmaktadır.

“Kaygının Tanımı” temasını oluşturan üç sorunun ardıl şekilde sorulmasının temel amacı, kaygıyı tanımlarken perspektifin olabildiğince geniş tutulması, her sorunun yeni bir açıyı aydınlatması, bu yolla da kişinin zihnindeki kaygı temsiline daha gerçekçi bir analiz ile yaklaşabilmesi idi, bu anlamda görüşmenin genel çerçevesine bakıldığında soruların bekleneni karşıladığı düşünülmektedir.

Bu soru ile tüm tanım birleştirildiğinde katılımcı yanıtlarında ortaya çıkan ortak temada kaygı, sevmedikleri renkler ve sevmedikleri kokularla bağdaştırdıkları, rahatsızlık verici duygularla tariflenen fakat paradoksal bir biçimde yokluğunda hayatlarının işlevsel olarak ilerlemeyeceklerine inandıkları bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tema 2: Kaygıya Eşlik Edenler

Duygu, düşünce ve davranış döngüsel bir biçimde birbirini besleyen ve etkileyen bir yapıdadır (Sungur, 1997). Kaygı duygusu da diğer duygular gibi bedensel ve düşünsel bileşenleri ile birlikte ortaya çıkar (Hofmann, 2016). Kişi bazen birini ötekinden önce hisseder, bazense fiziksel belirtiler kişi duygu ve düşüncesini henüz fark etmeden panik duygusu ile birlikte ortaya çıkar (Plotnik, 2009).

Bilişsel teoriye göre, düşünceler, duygu ve davranışın oluşumundan önceliklidir, fakat kişiler bu düşünceler zihinlerinden çok hızlı geçtiğinden yakalamakta zorlanırlar. Bu tip duygu ve davranış üzerinde belirleyici olan, anlık olarak zihne gelen, kişi farkına varamadan oluşan, düşüncelere “otomatik düşünceler” denmektedir (Sungur, 1997).

Araştırmanın bu kısmında katılımcılara kaygı duygusunu deneyimlerken yanı sıra hissettikleri “duygular”, “düşünceler” ve “beden duyumları” sorulmuştur. Katılımcıların da benzer şekilde duygu ve düşüncelerini birbirinden ayırtmakta zorlandığı, duygu sorulduğunda düşünce ile tanımlama, düşünce sorulduğunda ise duygu desteği ile tanımlama çabası gözlemlenmiştir. Kaygının tanımını yaparken de ortaya çıkan bu zorlanma hali, kişilerin duygu ve düşüncelerini ne kadar birbirlerinin içinde hissederek yaşadıklarına dair fikir vermektedir.

Katılımcı yanıtlarına bakıldığında konu bedensel duyumlar olduğunda sistemin tehlike olarak algıladığı durumlarda otomatik olarak devreye giren savaş ya da kaç tepkisinin doğal bir sonucu olan kalp hızında artış, nefes alışverişinde zorluk, terleme, titreme, uyuşma, sindirim sistemi problemleri ve gerginlik en çok bahsi geçen fizyolojik belirtiler olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişiler tehdit ve tehlike algısı içerisinde olduklarında evrimsel olarak gelişen yaşamda kalma içgüdüğü ile otonom sinir sisteminin bir dizi reaksiyonu başlatması ile açıklanabilecek bu bedensel tepkiler, kaygı ve korku duygusunun doğal tepkileridir (Plotnik, 2009). Katılımcı cevaplarında görülen bedende yorgunluk ve ağrılar da bu yoğun bedensel aktivitenin bir sonucu olarak otonom sinir sistemin devreden çıkıp parasempatik sisteminin devreye girmesiyle birlikte ortaya çıkar.

Katılımcılara kaygılarına eşlik eden düşünceleri sorulduğunda ortak paydada dikkat çeken, tüm katılımcıların kaygılandıklarında otomatik olarak zihinlerinden felaket senaryoları geçirerek endişelendiklerini ifade etmeleridir. Katılımcılardan Kırmızı’nın (32) kendi ifadesi ile başaramayacağına dair en kötü senaryolara odaklanması ve Mavi’nin (52) düşünce zincirini ya olursa diye başlayan ardından saniyeler içerisinde freni patlamış bir araba gibi kendini yokuş

aşağı inerken bulduğunu ifade eden benzetmesi, bahsedilen felaket senaryoları tanımlamalarına örnek oluşturmaktadır. Zihinde gerçekleştirilen bilişsel bir eylem olan endişenin kaygı ile birlikte anılmasının sebebi döngüsel olarak birbirini tamamlamasıdır. Kaygılanan katılımcıların hepsinin kaygılandıkları zaman ilk başvurdıkları stratejinin endişe olması günlük dilde kaygı ve endişe kavramlarının neden bu kadar içiçe geçtiğinin açıklaması niteliğindedir.

Kişinin durumu analiz ederek çözüm yolu bulmak ya da önlem almak amacı ile çoğu zaman otomatik olarak başvurduğu endişe eylemi, yoğun ve tekrarlayıcı bir şekilde süregelenleştğinde işin içinden çıkılmaz gibi hissettiren rahatsızlık verici bir boyuta ulaşmaktadır (Fisher ve Wells, 2009). Kaygılarını arttıranın akıllarından geçen duruma yönelik negatif düşüncelerin varlığı ve felaket senaryolarının olduğu kimi katılımcılar tarafından bilinmekte kimi katılımcılar için ise ikisi içiçe görünmekte, ayırt edilememektedir. Katılımcılardan Turuncu'nun (34) kendi cümleleriyle, eşinin yolda olduğunu bildiği durumlarda, 10 dakika haber alamazsa dahi en kötüyü düşündüğünü bu sebeple de kaygısının olaylara olumsuz tarafından bakma alışkanlığından yükseldiğini ifade etmesi bu duruma örnek oluşturmaktadır.

Katılımcılardan kaygılandıkları zamanlarda, kaygının yanına sıklıkla eşlik eden, hissettikleri bir başka duyguyu daha tanımlamaları istendiğinde, ortaya çıkan en yoğun duygular “öfke”, “korku”, “çaresizlik” ve “ümitsizlik” olmuştur. Duygu ve düşüncelerin anlatımında içiçe geçtiği fakat “biliş önceliği” kavramının gözlemlenebildiği bazı ifadeler örnek olarak verilmiştir. Katılımcılardan “öfke” duygusunu ifade eden Gri (30) rumuzlu katılımcının kaygının yanında hissettiği öfke duygusuna eşlik eden “Tamam halledeceğim de yine mi ben halledeceğim” düşüncesi ve ardından gelen “Bu hep mi böyle olacak” düşüncesinin getirdiği “çaresizlik” ve “umutsuzluk” duyguları, düşünce akışının duygular üzerindeki etkisini gözlemleme fırsatı vermektedir. Katılımcıların cümlelerinde, kaygının yanında hissettikleri bir diğer duygunun varlığını tanımlarken, arkada yatan bilişsel süreci takip etmek böylelikle mümkün olmuştur, bu da zihnin işleyişinde duygu ve düşüncenin kişi için ayrılmaz bir bütün olarak algılandığını, fakat düşüncenin duygunun belirleyicisi olduğuna dair izler sunmaktadır.

Katılımcı yanıtlarında en çok değinilen bir diğer duygu olan “çaresizlik” duygusu ise kaygının ortaya çıkışını sağlayan durumun kişinin gözünde “çözumsuz” olarak değerlendirilmesinin bir sonucu olarak göze çarpmaktadır. Horney (1937) kaygıyı bastırılmış içsel düşmanlık duygularının bir ürünü olarak tanımlarken, altında kişiye özel anlamlar yattığını ve bu özel anlamlar ile birlikte kaygıya eşlik eden en temel duygunun “çaresizlik” olduğunu ifade etmiştir (Akt: Gençtan, 2017). Katılımcılardan Siyah'ın (49) ve Beyaz'ın (59) en çok çözumsuzlük

karşısında kaygılandıklarını ve çaresiz hissettiklerini ifade etmeleri, ölüm korkusu yaşadığını ifade eden Mor'un (60) ölüm karşısında hissettiği çaresizliğe olan vurgusunun bir ifadesi olarak kaygı eşittir çaresizlik demesi ve sağlık kaygılarını yoğun yaşayan Mavi'nin (52) kaygının hissettirdiği çaresizliği kanadı olmayan kuşa benzetmesi, çaresizliğe yapılan vurgunun dikkat çektiği cevaplar arasındadır.

Bilişsel yaklaşım, kaygıyı yaratanın geçmiş deneyimler aracılığıyla öğrenilenlerin etkisiyle durumlar karşısında gerçekleştirilen bilişsel yorumlamalar olduğunu, bireyin kendisi, diğerleri ve dünyaya dair inanç ve atıfları, içinde yetiştiği çevrenin koşulları ile bağlantılı olarak geliştiğini öne sürer (Türkçapar, 2018). Bir diğer kaygıya eşlik eden duygu olan “suçluluk” duygusu yine altındaki düşünce akışı ile beslenerek ortaya çıkan bir duygu olarak karşılık bulmaktadır. Örneğin, yeterince iyi bir iş çıkaramayacak ve diğerleri tarafından eleştirilecek olma düşüncesinin getirdiği kaygılarından bahseden Fuşya'nın (48), annesinin oğluna nasıl baktığına dair anneliğine olan eleştirileri ve bir iş yapacağı zaman eşinin aşağı çeken eleştirileri karşısında gelişen kaygı duygusundan bahsetmesi, kaygı duygusunun eleştirilme, onay almama endişelerinden beslendiğini gözler önüne sermektedir. Kaygıya eşlik eden duygusunu “suçluluk” olarak tanımlasa da temelinde annesi ve eşi tarafından eleştirilecek olmanın, onay alamayacak olmanın endişesi yatmaktadır. Fuşya'nın (48) suçluluk duygusunu ortaya çıkaranın aklından geçirdiği düşünceler olması gibi, tüm katılımcıların kaygı ile birlikte hissettiğini ifade ettiği duygular aslında altta yatan düşüncelerinin ürünü olarak görünmektedir.

Bandura'nın sosyal öğrenme kuramına göre kişiler birçok davranışı ve değer yargısını içinde yaşadıkları çevreden rol model alarak içselleştirirler (Bandura, 1978). Kendilerinde de yoğun kaybetme korkusu olan iki katılımcı da kaygı seviyesi çok yüksek annelerle korunaklı evlerde yetiştiklerini ifade etmesi, kaygının rol model alınarak öğrenilmesine birer örnek oluşturmaktadır. Küçük yaşlarda babasını kaybeden Turkuaz'ın (44) kaybetme korkusu yaşayan annesi ile yaşadığı korunaklı hayat kendisinde de yoğun kaybetme duygusu oluşturmuş ve benzer korunaklı stratejiler ile o da kendi oğlunu büyötmektedir. Kaygılı bir anne ile yetiştiğini ifade eden Turuncu da (34) kaygı duygusunu bir davranış kalıbı olarak içselleştirdiğini ve normalize ederek bir yaşam biçimi olarak koruduğunu ifade etmiştir.

Tema 3: Kaygının Tetikleyicileri

Duygusal bir deneyimin oluşması için öncelikle, içsel veya dışsal bir uyarının varlığına ihtiyaç vardır (Plotnik, 2009). Araştırmanın bu aşamasında katılımcıların kaygı duygularının hangi

içsel ve dışsal uyaranlar tarafından tetiklendiğini belirlemek amacıyla katılımcılara hayatta nelere kaygılandıklarını ve nelerin onları tetiklediği sorulmuştur.

Kaygı, kişinin geleceğe yönelik belirsiz bir durumla karşı karşıya kaldığında ve bu duruma tehdit anlamı yüklediğinde oluşan duygudur (Manav, 2011). Katılımcıların en çok geleceğe yönelik “belirsiz” ve “kontROLSÜZ” olarak yorumladıkları durumlar karşısında tetiklendikleri, kaygılarının ise en fazla “kaybetme” ve “performans” kaygısı üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Katılımcı yanıtlarının içerikleri değerlendirildiğinde yine çokça ifade edilen “ölüm”, “sağlık” ve “zarar görme” kaygılarının “kaybetme korkusu” altında birleşen, birbirini tetikleyen, besleyen ve iç içe geçmiş bir yapıda olduğu görülmektedir.

Katılımcılardan Siyah’ın (49) kaygılandığı temel konunun sevdiklerinin zarar görmesi, mutsuz olması ve sağlıklarını kaybetmeleri ihtimali, Mavi’nin (52) benzer şekilde ailesindeki kişilerin zarar görmesi ve sağlıklarını kaybetmeleri ihtimali, Turkuaz’ın (44) ve Pembe’nin (31) sevdiklerini kaybetmesi ve sağlığını kaybetmeleri ihtimali olması “sağlık”, “zarar görme” ve “ölüm” ile ilgili kaygıların “kaybetme korkusu” temelinde iç içe geçmiş bir şekilde yaşanmakta olduğunu göstermektedir.

Kişilerin deneyimlediği kaygı duygusunu anlamlandırmaya çalışırken bağlamı ve kültürün içselleştirilmiş değerlerini hesaba katarak değerlendirme yapmak perspektifi güçlendirir (Lewis, 2008b). Algılanan tehdidin kişinin içinde bulunduğu çevrenin değer yargılarına göre önemi, kişiye özel gizli alt anlamlar içermektedir (Gençtan, 2017). Katılımcılar arasında çocuğu olanların her birinin kaygılarının çocukları üzerinde yoğunlaştığı dikkati çeken unsurlardandır. Türk kültürünün anneliğe yüklediği anlamlardan biri de iyi bir annenin aşırı korumacı olması yolundadır, bu durum katılımcıların içsel inanç sistemlerinde kaygılı ve korumacı bir anne olmanın toplum tarafından beklenen ve onaylanan bir tutum olması dolayısıyla gerekli ve pozitif olarak değerlendirdikleri bir tutum olabilir. İlgi ve sevgi gösteren bir annenin kaygılı olması toplumunun anne olan kadına yüklediği anlam ve beklediği annelik davranışları arasında görülmektedir (Sümer ve Kağıtçıbaşı, 2010). Katılımcılardan anne olan Mavi (52), Siyah (49), Turkuaz (44), Fuşya (48) ve Mor’un (60) kaygılarının odağının çocukları üzerinde yoğunlaşması bu anlamda paralellik göstermektedir.

Bir duygunun oluşumunu sağlayan bilişsel süreçler kişinin geçmişte yaşadığı deneyimlerin etkisiyle oluşmaktadır. Deneyimler aracılığıyla öğrenilenler, kişinin içinde yaşadığı çevrenin normlarına göre içselleştirilir (Ekman, 2012). Katılımcılardan Turkuaz’ın (44) da kendi ifadesi

ile belirttiği çocukluğunda tecrübe ettiği baba ölümünün etkisi ile tüm kaygılarının sevdiklerinin kaybı üzerinde toplanmasına ve bu ölümün aile üzerinde genel bir evhama yol açarak kendisinin de annesi tarafından abartılı endişe ile aşırı korunaklı büyütülmesine yol açtığını ifade etmiştir. Kendisinin de farkında olduğu gibi geçmişin izleri ve rol model aldığı davranış kalıpları gelecekteki davranışlarına yansımış olduğu görülmektedir. Kaygıyı yaratan, geçmiş deneyimler aracılığıyla öğrenilenlerin zihinsel süreçler tarafından işlenmesi ile birlikte, algılanan tehlikenin olduğundan daha abartılı olarak değerlendirilmesidir (Clark ve Beck, 2010).

Belirsiz durumlar birçok kişi için tehlike içeren, kontrol edilemez ve kaçınılması gereken durumlar olarak yorumlanmaktadır (Sungur, 2020). Geleceğe yönelik belirsiz bir durumla karşı karşıya kaldığında kişinin tehlikeyi abartılı bir şekilde algıladığı ve yorumladığı durumlarda ortaya çıkan bir duygu olarak tanımlanan kaygı, katılımcı cevaplarında da kendini benzer şekilde göstermektedir (Clark ve Beck, 2010). Katılımcıların nelerden kaygılandıklarını ifade ettikleri cevaplarında Fuşya'nın (48) bilinmezliğe karşı dayanıklı olmadığını düşündüğünü, Lila'nın (31) hayatta en çok belirsiz durumlardan kaygılandığını ve Gri'nin (30) belirsiz durumlarda başına bir şey geleceği endişesi içinde çeşit çeşit senaryolarda kendini bulduğunu ifade etmesi belirsizlik durumlarına tehdit anlamı yüklenmesinin kaygı duygusuna sebep olduğunu göstermektedir.

Güvenlik ihtiyacı hissetmek insanın doğal bir eğilimi olduğundan belirsiz durumlara negatif anlamlar yükleyen kişilerin durumu kontrol altına alabilmek istemesi gayet anlaşılır bir durumdur (Ekman, 2000). Bu noktada bir güvenlik stratejisi olarak endişe eylemi devreye girmektedir. Katılımcılardan Turuncu'nun (34) Covid-19 salgını esnasında yaşanan belirsizlik karşısında hissettiği kaygı ve salgının bitmesinin ardından devam eden endişeleri nedeniyle sosyallikten kaçınma davranışlarının hala devam etmesi, belirsiz durumlar karşısında kişilerin kontrol sağlamak amacı ile çeşitli baş etme stratejilerine sığınmasına sonrasında ise bu durumun yaşamlarının bir parçası haline gelmesine örnek oluşturmaktadır. Kaygılı kişiler çoğunlukla yeni durumlar ve değişiklikler karşısında ne yapacaklarını bilemeyip kendilerini gergin ve huzursuz hissederler (Şahin, 2019). Katılımcılardan belirsizlik karşısında herşeyi kontrol etme ihtiyacı hissettiğini ifade eden Lila (31) değişikliklerden hiç hoşlanmadığını, ne zaman yeni bir durumla karşılaşırsa çok zorlandığını, kaygılandığını ve bu kaygıyla başa çıkmak adına çok fazla endişe ve kontrol çabası içine girdiğini bildirmiş, bulunduğu düzeni her daim kontrol etmeli ve korumalı olduğuna dair bir inanç geliştirdiğinin bilgisini paylaşmıştır. Belirsiz durumlar kişide

güvenlik açığı olarak algılanıp önlem alma ihtiyacını ortaya çıkarıyor, fakat kullanılan baş etme stratejileri başlı başına problemi küçültmekten ziyade büyümesine katkı sağlıyor. Uyumsuz baş etme stratejilerinde daha derin tartışılacak olan bu konu kaygının yüksek seviyelerde yaşanmasında önemli bir rol oynamaktadır. (Buhr ve Dugas, 2002).

İnsana dair hiçbir duygu, hiçbir düşünce ve hiçbir davranış bağlamından ayrı olarak değerlendirilmemelidir, değerlendirilirse eksikli kalır (Lewis, 2008b). Katılımcılar arasında bulunan iki akademisyenin de kaygılarının benzer nitelikte olması tesadüf gibi görünmemektedir. Akademisyen olan Kırmızı'nın (32) da Yeşil'in (33) de tezini yetiştirmekle ilgili kaygılarının ön plana çıktığı, hatta diğer kaygılandıkları durumları da besleyen bu yetiştirme telaşı olduğu gözlemlenmektedir. Yeşil'in (33) en çok tetiklendiği konunun doktora tezini yetiştirememenin düşüncesi olduğunu, bu sebeple bebeği ile ilgili abartılı sağlık önlemleri aldığını ifade ederken, esas endişesinin bebeğinin hasta olması durumunda kaybettiği zamanın tezinin yetişmemesine neden olma olasılığı olduğunu ifade etmiştir. İlk aşamada bebeği ile ilgili sağlık kaygısı varmış gibi gözüken yanıtlarından sonra aslında bebeği ile ilgili sağlık kaygısının dahi tezinin yetişmesi ile ilgili endişesi tarafından tetiklendiği anlaşılmıştır.

Bir kaygı yaşandığında altındaki temel korku “kaybetme” korkusu ile ilişkilidir (Gençtan, 2017). Performans kaygısı yaşayan kişilerin, konum, sosyal statü; sosyal kaygı yaşayan kişilerin, diğerlerinin gözündeki değerlerini, sağlık kaygısı yaşayan kişilerin ise özünde yaşamını kaybetmekten korktuğu söylenebilir (Burns, 2020). Kişinin kendi kaygı tipini tanımlaması, nelerden tetiklendiğini fark edip duruma ilişkin analizlerde bulunması ileriye dönük önlemler almaya ve kaygı duygularını işlevsel bir düzeyde tutmaya yardımcı olması açısından önemlidir.

Tema 4:Kaygının Yaşama Etkileri

Kaygı duygusu yoğun yaşandığında yaşamın her alanına etki eder (Greenberg, 2018). İnsana dair bir olguyu bağlamından ayrı değerlendirmek eksikli bir perspektif sunacağından kişilerin günlük yaşamlarında kaygılı olmalarının yaşamlarına her yönü ile nasıl yansıdığını anlayabilmek adına bu temada kaygının gündelik işler, sosyal ilişkiler, kişinin kendilik algısı ve kaygının yaşamları üzerindeki fayda-zarar algısı üzerine katılımcıların bakış açıları araştırılmıştır.

Biyolojik, sosyolojik ve psikolojik faktörler bağlam içerisinde anlam bulur, kişilerin hangi duruma nasıl tepki vereceği, hangi duyguları üreteceklerinin belirleyicisi niteliğindedir (Pickett

vd., 2012). Bilişsel süreçler, duygusal süreçlerle birlikte döngüsel bir biçimde birbirinden etkilenecek oluşur, nasıl ifade edileceği ve davranışa nasıl dönüşeceğini ise toplum normları ile içselleştirilen değer yargıları belirlemektedir (Gross, 2014).

Bu temada kaygı yaşantısına dair, katılımcıların kişilik özellikleri, kendilik algıları, yaşama bakış açıları, cinsiyet rolleri, çocukluk yaşantıları, sosyal ilişkileri ve gündelik işleri perspektifinden bir değerlendirme sunulmuştur.

Gündelik İşler

Gündelik işler denildiğinde akla gelen sıralamada ev işleri, yemek, çocuk bakımı, öz bakım, görevler ve resmi işlerle birlikte hayat akışında tüm yapılması gerekenler tanımlanabilir. Türkiye’de geleneksel cinsiyet rollerine bakıldığında, erkeklerin iş yaşamında aktif olması beklenirken, kadınların ev işleri ve çocuk bakımında aktif olmasının beklendiği görülmektedir. (Bal, Çakmak ve Uğuz, 2013). Katılımcı grubu da kadınlardan oluştuğu için katılımcı cevaplarında tanımlanan gündelik işlerin büyük bir bölümü kadından beklenen geleneksel cinsiyet rolleri üzerinden belirlenmiş görünmektedir.

Katılımcı yanıtlarında gözlemlenen yukarıda sıralanan yapılması beklenen günlük işlerin her boyutu ile kaygı duygusundan etkilendiği yönündedir. Kaygı duygusunun da herşeye yetişme telaşı ile tetiklendiği ayrı bir konu olarak birbirini doğuran ve besleyen bir örüntü oluşturmaktadır. Bu araştırmada odaklanılan asıl konunun kaygılı olmanın günlük işlere etkisi olması dolayısıyla gündelik iş görevlerinin kadınların kaygı düzeyi üzerindeki etkisine yoğunlaşılmamıştır.

Kaygı duygusunun en yoğun şekilde “işlerin aksamasına” yol açtığı görülmekte olup, altında yatan nedenler arasında “erteleme”, “kaçınma”, “telaş ile hata yapma”, “kaygıdan eyleme geçememe”, “dalgınlık ve kafa karışıklığı ile oyalanma” ve “zamanı verimli kullanamama” ifade edilmiştir.

Sosyal İlişkiler

Sosyal bir canlı olan insanın kurduğu sosyal bağlar, bağın yapısına göre, yaşamında koruyucu ya da yıpratıcı bir role sahip olabilmektedir. Kurulan ilişkilerin sağlamlığı ve sosyal desteğin varlığı birçok ruh sağlığı bozukluğunun önüne geçmekle beraber, sağlıklı kurulamamış bağlar, güven ve destek temelli ilerlemeyen ilişkilerin varlığı da kişiler için bir o kadar engelleyici konumda

olmaktadır. Kaygılı olmanın sosyal ilişkiler üzerinde olumsuz etkilere sahip olduğu gibi sosyal ilişkilerin de kaygı duygusunun yoğunluğu üzerinde olumlu ve olumsuz etkileri vardır.

Kişinin duygusal tepkilerinin belirleyicileri arasında kişilik özelliklerinin yanı sıra içinde bulunduğu kültürün değer yargıları ve geleneklerinin de etkisi vardır. Bu adetler çevreden rol model alınarak veya sözlü olarak nesilden nesile aktararak öğrenme yolu ile zihinde işlenir. Bir durum veya olaya nasıl tepki verileceği çocukluktan yetişkinliğe uzanan yolculukta adım adım öğrenilir. Bu yolla kişinin duygularını nasıl dışa vuracağı içinde bulunduğu sosyal çevrenin inanışları, kuralları ve değer yargılarının benimsenip içselleştirilmesi ile toplum normlarına göre şekillenir (Lewis, 2008b).

Katılımcılardan alınan yanıtlar değerlendirildiğinde ortaya çıkan tabloda, kaygılı olmanın sosyal ilişkiler üzerine herhangi bir olumlu katkısına rastlanmamış, tersine ilişkileri hırpalayan ve yıpratıcı özellikler göze çarpmaktadır. Öne çıkan ortak ifadeler arasında kişilerin kaygılarıyla birlikte çözümsüz hissettikleri durumlar karşısında hissettikleri öfkenin ortaya çıkardığı bozulmuş aile içi ilişkiler, arkadaşlık ve iş ilişkileri olmaktadır. Örneğin, kızının dikkat eksikliği ve tik bozukluğu teşhisinin ardından geleceğine yönelik hissettiği endişenin onda yarattığı çaresizlik duygusu karşısında duruma karşı duyduğu öfkenin iş ve aile yaşantısına yansıdığını ifade eden Siyah (49), ve ortam içerisinde yaşadığı sosyal kaygının bir sonucu olarak odaklanmakta zorlanarak söylenenleri alıngan bir tutumla karşıladığını bu sebeple öfke ile arkadaşlarına ve ailesine karşı patlamalar yaşadığını bildiren Pembe'nin (31) yaşadıkları sosyal ilişkilerdeki örselenmelere örnek oluşturmaktadır.

Bu çalışmada sosyal fobi gibi belirli bir anksiyete bozukluğu ile çalışılmamasına rağmen katılımcı cevaplarında gözlemlenen, kaygılanılan durumlarda bir başa çıkma stratejisi olarak sıklıkla sosyal kaçınma stratejisine başvurulduğudur. Eşik altı sosyal fobinin çok yaygın olduğunu da hesaba katmak suretiyle bu durumu biraz daha içe çekilme olarak değerlendirmek mümkündür (Özgüven ve Sungur, 1998). Yaşantısal kaçınma alanında araştırmalar yapan Kashdan ve arkadaşları (2014) istenmeyen duygu ve düşüncelerden kaçınmanın sosyal kaygı için bir risk faktörü olduğunu vurgulamışlardır (Kashdan, vd., 2014). Katılımcıların sosyal yaşamları ile ilgili sıklıkla bildirdiği bir diğer durum, kaygılandıklarında kendilerini sosyal yaşamdan izole etmeleridir. Örneğin, Sarı (41) kaygılandığında insanlardan uzaklaşmayı seçtiğini, Pembe (31) müşterileriyle konuşmaktan kaçındığını, Turuncu (34) ise sosyal ortamlara hiç girmemeyi seçtiğini ifade etmiştir. Kimi katılımcılar ise kaygılarının diğerlerini de kaygılandıklarını, panik duygularının ise diğerleri tarafından anlamsız bulunduğu ve hatta onları rahatsız ettiklerini düşündüklerini ifade etmişlerdir,

bu durumlar da sosyal ilişkilerde çekici olmadıklarını düşünerek geri çekilmelerin yaşanmasına neden olarak sosyal ilişkilerin önünü kapatan özellikler arasındadır.

Katılımcı yanıtlarından da anlaşılabilir gibi kaygılı bir birey olmanın gündelik işler ve sosyal yaşantı üzerinde herhangi olumlu bir etkisi görünmemektedir, tersine ilişkileri üzerinde oldukça negatif etkileri olduğunu öznel değerlendirmeleri ile birlikte paylaştıkları yaşantılarında gözlemlemek mümkündür.

Kendilik Algısı

Geleneklerine bağlı ve kolektivist bir toplum yapısına sahip olan Türkiye’de genel eğilim toplum normlarına göre yaşamının ve bir diğerine uyumlanmanın önemine vurgu yapar (Nilüfer ve Çınarbaş, 2018). Kültürün bir ürünü olan bireyin bu değerleri aileden alarak içselleştirmesi belirli kimlik rollerine uyumlanma baskısını ortaya çıkarır (Sümer ve Kağıtçıbaşı, 2010). Birçok kültürde geleneksel cinsiyet rolleri erkek ve kadın için birbirinden farklı ve eşitlikten uzak şekilde tasarlanmıştır. Türk kültüründe kadının yetiştirilme biçiminde genel eğilim, eşitlik, özgürlük ve bağımsızlıktan uzak, tersine uyumlanmayı teşvik eden bir yapılanma göstermektedir. Erkek ve kadın için belirlenmiş ev içi görevler eşit dağılım göstermediği gibi, kadından çalışıyor olsalar dahi ev işleri ve çocuk bakımı gibi görevlerin neredeyse tüm sorumluluğunun üstlenilmesi beklenmektedir (Bingöl, 2014). Bir kültürde kadının yetiştirilme biçimi girişkenliği, kendine yetme davranışlarını, özgürlük ve bireyselliği desteklemediğinde o kültürde yetişen kadınların kendini bağımlı, çaresiz ve dayanıksız hissetmeleri yüksek olasılıklı olarak değerlendirilmektedir (Wolfe, 1984).

Kişinin çocuklukta oluşturduğu temel inançları, dünyaya baktığı perspektifini belirler. Eğer kişinin kendine, diğerlerine ve dünyaya dair oluşturduğu temel inançları dünyanın tehlikeli, diğerlerinin güvensiz, kendisinin ise dayanıksız olduğu yolunda ise, tehdit algıladığı durumlar karşısındaki tutumları da bu doğrultuda gelişecektir (Sungur, 1997). Kişiler tehlikede olduklarını düşündükleri, tehdit algısı oluşturan durumlarla baş edemeyeceklerine inandıkları zaman kaygılanma eğilimi içerisinde olurlar (Özer, 2018). Baş etmekle ilgili çocuklukta oluşan kendilik inançlarının kaygı üzerindeki belirleyici rolü bazı katılımcı cevaplarında kendini göstermektedir.

Araştırmanın bu aşamasında katılımcıların kaygılı olmaları ile ilgili kendilik algılarını nasıl yorumladıkları, diğerlerinin dışarıdan onları nasıl gördüklerini düşündükleri ve kaygılı olmakla ilgili kendilerine yönelik tutumları ile ilgili derin bir anlayış kazanılması hedeflenmiştir.

Kişinin yaşanan bir olayı tek yönlü ve yanlı bir şekilde değerlendirmesi acı verici olumsuz duyguların oluşmasına neden olmaktadır (Sungur, 1997). Kaygı birçok durumda, algılanan bir tehdit karşısında kişinin başa çıkma kaynaklarını yanlı veya gerçeklikten uzak bir biçimde değerlendirmesi ile kendi başa çıkabilme kapasitesini doğruluktan uzak bir biçimde eksikli görmesinin birleşiminden oluşan bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır (Clark ve Beck, 2010). Çocuklukta geliştirilen kendilik inançları kişinin gelecekteki bakış açısının da yordayıcısı niteliğinde olduğundan kişinin kendisi ile ilgili atıfları ve değerlendirmeleri araştırmanın konusu içerisinde önem teşkil etmektedir.

Katılımcılardan aile içi yaşantısında özerkliğine izin verilmeyen, kapasite ve becerileri hafife alınarak büyütülmüş olan Mavi'nin (52) yaşamı boyunca kaygı duygusunu besleyen dayanıksızlık temel inancı yıllar sonrasında aldığı terapiler ile keşfettiği ve üzerine giderek değiştirmeye çalıştığı bir kendilik inancıdır. Benzer şekilde korunaklı büyütüldüğünü ifade eden, dayanıksızlık temel inancına sahip olan Turuncu (34), Lila (31) ve Turkuaz'ın (44) da aile içi yaşantılarında rol model aldığı kaygılı ebeveyn tutumlarının çıktısı kendilik algısı ve davranış örüntülerinde takip edilebilmektedir. Dayanıksızlık inancının bir sonucu olarak kaygılandıkları durumlarda baş edemeyeceklerine inandıklarından uyumlu baş etme stratejileri ile problemlerinin üzerine gitmek yerine, kaçmak, kaçınmak ve güven arayıcı stratejilere başvuruyor oldukları gözlemlenmektedir. Kaygılı, kontrolcü ve tehdide odaklı ebeveynler ile büyümek ve çocukluk çağı travmalarına maruz kalmak kişinin dayanıksızlık inancı geliştirmesine yol açarak kaygı bozukluklarının oluşmasına zemin hazırlar (Carr, 2012). Kişinin kendisine dair inanışları ne kadar olumlu ise, benlik saygısı da o denli yüksek olacaktır. Benlik algısına dair oluşturduğu inançları olumsuz özellikler taşıyorsa bu durum sosyal ilişkilerinde özgüven eksikliğiyle tanımlanan geri çekilmelere ve kaçınmalara yol açmaktadır (Knightley ve Whitelock, 2007).

Genel tabloya bakıldığında, katılımcıların kaygılı olduklarında kendilerine olan tutumlarının çoğunlukla negatif eğilimde olduğu gözlemlenmektedir. Kaygılı olmalarına dair kendilerine yönelik söylemleri eleştirel içerikte ve örseleyicidir. Katılımcı ifadelerinde fark edilen bu durum, yönetilemeyen ve kontrolsüz hissedilen yoğun kaygı duygusu ile baş etmekte zorlanıyor olmalarının yapraticılığı bir yana, bir de üzerine negatif iç konuşmalar ile kendilerine yüklenmeleri ile hissedilen duygunun daha ağır yaşanmasına neden olduğu gözlemlenmektedir. Bazı katılımcılar ilk aşamada kendilerine eleştirel yaklaşırken, sonrasında kendini telkin edici nitelikte tutumlar benimsemiş olduklarını ifade etmiş, bazı katılımcıların ise kendilerine karşı daha kabullenici ve telkin edici şekilde yaklaştığı görülmektedir. Kendilerine telkin edici, şefkatli

ve kabullenici bir yaklaşımı benimsemiş olan katılımcılar, geçmişte veya güncelde terapi almış ya da alıyor olmalarının iç sesleri üzerine olumlu etkileri olduğunu ifade etmişlerdir. Bu anlamda bireysel terapilerin kaygı ile baş etme alanında olduğu kadar kişilerin kendileri ile olan iç ilişkilerinde de farklılık yaratmış olduğu katılımcı ifadelerinde fark edilmektedir.

Herkesin içinde konuşan kendine has bir ses vardır, o sesin dili çoğunlukla öğrenilmiş bir dildir. Yapılan araştırmalar iç sesi şefkatli, anlayışlı ve hoşgörülü olanların yaşam doyumlarının ve motivasyonlarının daha yüksek, kurdukları ilişkilerin daha doyumludur, psikolojik ve fizyolojik sağlıklarının daha iyi olduğu, aynı zamanda zorlayıcı yaşam deneyimleri ile başa çıkmak konusunda daha esnek ve dayanıklı olduğu bulgularına ulaşılmıştır (Germer ve Neff, 2020). Öz şefkat olarak literatüre geçen bu kavram, kişinin kendine karşı acı çektiği, zorlandığı, yetersiz ve başarısız hissettiği durumlarda sevecen ve nezaket içerisinde yaklaşmasıdır. Özşefkat, kişinin zor yaşantılarla baş etmesini sağlayan en sağlıklı yollardan biri olarak kabul edilmektedir (Neff, 2003).

Katılımcı ifadelerine bakıldığında kaygılı olmaya dair kendilik algısı ile ilgili söylemlerinde çoğunlukla “güçsüzlük”, “zayıflık”, “çaresizlik” ve “özgüvensizlik” ifadeleri göze çarpmaktadır. Kaygı duygularını baş edilmesi gereken bir durum, kendilerini ise baş edemedikleri için “başarısız” ve “beceriksiz” ifadeleri ile etiketlemekte oldukları görülmektedir. Birçok katılımcı kaygılı olduğunda kendine kızgın ve suçlayıcı bir dille yaklaştığını ifade ederken, kendilik algısına dair “hayal kırıklığı”, “öfke” ve “acıma” gibi negatif olarak tanımlanan duyguların öne çıktığı görülmektedir.

Dış dünyadaki olaylar, durumlar ve kişilere ilişkin kişisel yargılara sahip olunduğu gibi, kişinin kendi benlik algısına dair yargılara sahip olması da beklendik bir durumdur. Benlik algısı kişinin kendine dair atıfları, inanç ve görüşleriyle oluşan zihinsel bir yapılandırma (Cevher ve Buluş, 2007). Bu yargılar birçok yargıda olduğu gibi gerçeklikten uzak da olabilir, ama kişinin neye inandığı duygusunun ve davranışının belirleyicisi niteliğindedir. Katılımcıların kaygılı olmaya dair zihinlerinde oluşturdukları negatif imajın öz saygılarına zarar vermekte olduğu gözlemlenmektedir. Kişinin kendinde görmek istediği kişilik özellikleri ile hayalinde oluşturduğu kişilik özelliklerinden oluşturduğu benliğe, ideal benlik denmektedir. İdeal benlik algısı ile gerçek benlik algısı arasındaki aralık ne kadar fazla ise kişinin kendine duyacağı özsaygı ve özgüven miktarı da o kadar düşük olmaktadır (Knightley ve Whitelock, 2007). Kişinin ideal benliğine yakıştıramadığı özellikleri kendinden olabildiğince uzakta tutması bu duruma paralel olarak oluşan bir başa çıkma stratejisidir.

Kişiler bazen kaygılandıkları için kendilerinden utanır veya kaygılandıklarının fark edileceğini düşünerek daha da fazla kaygı üretirler. Kaygı duygusuna dair zihinlerinde oluşturdukları kavram, içinde yaşadıkları çevrenin etkisi ile şekillenir (Wells, 2020). Kişiliğin ve geçmiş yaşantıların getirdiği perspektif sayesinde ise neyin kaygı verici olduğu kişi için anlam bulur. Sosyal hayatın içinde karşılaşılan olumsuz deneyimler birçok durumda utanç duygusu yaratarak kaygıyı tetikler (Spielberger, 1976). Birçok katılımcının “kaygılı biri” olmaktan utandığı için etiketlenme kaygısı ile kaygılı olduklarını saklamak adına büyük bir çaba harcadığı gözlemlenmektedir. “Kaygılı olmanızla ilgili sizce diğerleri sizinle ilgili ne düşünüyordur?” sorusunun yanıtları arasında 13 katılımcının 6’sının, kimsenin hatta en yakınlarının bile onların kaygılı olduklarını bilmediği, her zaman saklamayı uygun buldukları ve çevrelerine söyledikleri zaman herkesin şaşıracağı yolundaki yanıtları ilgi çekicidir. Kaygılı bir birey olmanın toplum nazarında “küçük düşürücü” bir yanı olduğunu düşünen bazı katılımcılar, söylediklerinin dinlenmemesi ve abarttığının düşünülmesinin bir sonucu olarak dış dünyada itibar kaybı ve kimlik algılarının zedelenmesinden rahatsızlık duyduklarını dile getirmişlerdir. Kimileri istemli şekilde kimileri ise fark etmeden saklama eğilimde olmuş olsalar dahi ortaya çıkan tabloda kaygılı olmaya dair yüklenen anlamların, “sözlerinin kıymetini azaltan”, “aşağılayıcı” ve “saygınlıktan uzaklaştıran” bir yanı olduğuna dair değerlendirme ve atıflar göze çarpmaktadır.

Kişinin zihninde kurduğu ideal benlik algısına yakıştıramadığı için bazen farkında olmadan bastırdığı öfke duyguları şekil değiştirerek kaygı olarak ortaya çıkabilir (Gençtan, 2017). Geleneksel bir aile yapısında yetişmiş olan Beyaz’ın (59) toplum değerlerine uygun olarak oluşturduğu ideal benlik algısına göre iyi bir evlat, fedakar bir kadın ve kibar bir insan olması gerekmektedir. Talepkar ve ben merkezci bir yapıya sahip annesinin yıllarca beklentilerini karşılamış olmak, kendi ihtiyaçlarını hiçe sayarak annesinin ihtiyaçlarını öncelikli tutmak, içsel öfkesinin temel nedenini oluşturmaktadır. Evin büyük kızı olması dolayısıyla annesi tarafından üzerine yüklenen sorumlulukları yıllarca sırtında taşımış, kardeşi ve hasta babasının huzuru kaçmasın diye kaygılanarak annesinin tüm hırçınlıklarını sineye çekmiştir. Kaygı duygusunun yanında hissettiği duygu olarak ifade ettiği “öfke” duygusu yıllarca fark etmediği, ancak tansiyon hastalığına dönüştükten sonra alınan terapi ile gün yüzüne çıkmıştır. Şema terapi, başkaları yönelimli yaşanan bir hayatın, kişinin doğal ihtiyaçlarını sevgi ve ilgi almak uğruna ortaya koyamaması sonucu oluşan bastırılmış öfkenin farklı şekillerde ortaya çıkabileceğini söylemektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2017). Gizli kalmış duygu modeline göre kaygının altında yatan neden kibarlıktır, bazı kişiler için çatışmanın korkutuculuğu öfke duygusunu bastırarak uyumlanma davranışı sayesinde giderilir, böylelikle içeride biriken olumsuz duygular

kaygı ile birlikte maske değiştirmiş bir biçimde ortaya çıkar (Burns, 2020). Kendini kibar ve yardımsever bir insan olarak tanımlayan Lila(31) ve Pembe'nin (31) toplum normlarına göre ailelerinin kendilerinden bekledikleri uyumlu, saygılı ve kibar bir kadın olma talepleri karşısında çatışmadan kaçmak için uyumlanma, duyguları bastırma ve içine atma eğilimleri ortaya pasif agresif tepkiler veya yersiz öfke patlamaları olarak çıkmaktadır.

Toplumun değer yargılarına göre kişinin kendi ihtiyaçlarını yok sayarak belirli kalıplara göre yaşaması bir nevi öğrenilmiş çaresizlik kalıbıdır. İlk kez Seligman ve arkadaşlarının (1967) köpekler üzerinde gerçekleştirdikleri kontrollü deneyler sonrasında literatüre geçen bu kavram, sonucun kontrol edilemeyeceği ve çözümün olmadığının öğrenildiği durumlarda kişilerin denemeyi bırakarak pasif kalmalarını açıklayan bir kavramdır. Öğrenilmiş çaresizlik deneyleri hayvanlardan sonra insanlar üzerinde de farklı senaryolar ile araştırılmış, genel anlamda modeli desteklese de konu insan olduğunda birçok değişkenin rol oynaması sonucu öğrenilmiş çaresizlik modelinin her durumda desteklenmediği anlaşılmıştır. Ardından gelen araştırmacılar farklı değişkenler üzerinde oynama yaparak öğrenilmiş çaresizliğe dair birçok model ortaya koymuşlardır (Akt: Ersever, 1998). Birçok katılımcının kendinden beklenen, çocukluğunda öğrenilmiş kalıplara göre idealize edilmiş benliğine yakıştıramadığının farkında olmadan bastırđıđı öfke gibi negatif duyguları, kaybetme korkusu ile kendi ihtiyaçlarının hiçe sayılması sonucu pasif kalarak, boyun eğip uyumlanma davranışları olarak yüzeye çıkmaktadır, bu durum kişinin diktonomi özelliğine de bir örnek oluşturmaktadır (Gençtan, 2017).

Fayda – Zarar Algısı

Kaygı duygusu kişiyi olası tehlikelerden korumak üzere harekete geçirici doğası nedeniyle sağlıklı ve adaptif bir duygudur (Craske, 2003). Kaygının faydadan zarara geçtiği nokta, kişinin tehlike uyandırmayan bir durumu tehlikeli olarak yorumlaması ya da o duruma olduğundan daha abartılı bir anlam yüklemesi halinde oluşan yüksek seviyelerde hissedilen kaygının yarattığının rahatsızlık verici bedensel ve duygusal durumlardır (Baltaş ve Baltaş, 2008). Kaygı duygusunu araştıran tüm yaklaşımlar kaygıyı biyolojik, nörolojik ve psikolojik olarak yaşamsal değeri çok büyük olan, kişiyi dış tehditlere karşı koruyucu bir kalkan özelliği taşıyan, yaşamda harekete geçirici ve uyumu sağlayıcı nitelikleri olan gerekli bir duygu olarak tanımlamışlardır.

Görüşmenin başında, henüz kaygı kavramına dair bilgi toplama aşamasındayken, katılımcılardan kaygının gerekli olup olmadığının analizini yapmaları istendiğinde katılımcılar zihinlerinde kaygının aynı zamanda ne işe yaradığının da değerlendirmişlerdi. Bu alt temada ise kaygının

katılımcılara kazandırdığı ve kaybettirdiği neler olduğunun sorulması, zihinlerinde benzer bir analizin daha kapsamlı bir şekilde yapılmasına aracılık etmiş, zihinlerinde kaygıyı daha detaylı bir şekilde kategorize etmelerine yardımcı olduğu gözlemlenmiştir. Aynı temanın kurgusu içerisinde zihindeki fayda zarar ayrımını güçlendirmek amacıyla eklenen sihirli bir değnekleri olsa kaygılarıyla ilgili neleri değiştirmek istediklerine dair imajinatif sorunun da ardıl şekilde eklenmesiyle, bu aşamaya kadar kaygı tiplerini tanımlayan, bedensel, düşünsel ve duygusal çıktılarını analiz eden, hangi durumlarda kaygı ürettiklerini ve kaygının yaşama etkilerini yorumlayan katılımcıların kaygılı olmalarının yaşamlarına olan etkisini bütüncül bir bakış açısı ile değerlendirmelerine alan açmıştır.

Şu ana kadar genel perspektifte “rahatsızlık verici” niteliklerine oldukça vurgu yapılmış olan, negatif duyum, duygu ve düşüncelerle birlikte anılan kaygı duygusunun katılımcılar tarafından çoğunlukla “gerekli”, “faydalı” ve “motive edici” olarak görüldüğü, bu sebeple de korunması gerektiği yönünde yorumlanan kaygı duygusunun, bu temada zarar verici ve engelleyici yanlarına biraz daha fazla vurgu yapılmıştır. Katılımcı cevapları arasında en çok vurgulanan kısım bedene yüklenen stresin psikolojik ve fizyolojik olumsuz etkileri iken, yanı sıra zararları arasında sayılan, olumsuz duygu durumları, özgüvene olan negatif etkisi, ilişkilere ve kendilik algısına olan olumsuz etkileri, engelleyici, kısıtlayıcı, mutsuz eden ve hayattan çalan yanlarına karşılık faydaları arasında, koruyan, çözüm bulmaya yardımcı olan, motive olmayı sağlayan ve harekete geçiren yanları sayılmıştır.

Katılımcıların yüksek kaygı seviyelerinin yaşamlarına etkisine dair en çok bahsettikleri yaşam problemleri sağlık alanında toplanmıştır. Zihin ve beden etkileşim içerisinde döngüsel bir biçimde birbirini etkileyen bir sistemin parçaları olduğu için kaygıyla birlikte yaşanan stres, kanda stres hormonu kortizolün artmasına, beyinde de nöroadrenalin salgılanması yol açarak, organlar ve beden üzerinde negatif etkilerini gösterir (Plotnik, 2009). Kaygılanmanın bedene yüklediği stresin çıktılarından biri de psikolojik kökenli ortaya çıkan baş ağrıları, yutkunma zorlukları, yorgunluk ve kas ağrıları gibi somatik rahatsızlıklardır. Katılımcılardan Beyaz (59), Mavi (52) ve Mor’un (60) yıllar boyu deneyimledikleri yoğun kaygı duygularının bir sonucu olarak tansiyon yükselmesi sorunu yaşadıkları, birçok katılımcının da strese bağlı olarak uyku sorunları, kas ağrıları ve baş ağrıları yaşadıkları ifade edilen şikayetler arasındadır.

Fayda ve zarar anlamında iki yönlü değerlendirmeler yapmaya çalışan katılımcılara görüşmeci sokratik sorgulamalarla destek olmuş, sondaj soruları aracılığıyla kaygının yaşamlarına kattığı ve yaşamlarından aldıklarını analiz etmelerine yardımcı olmuştur. Filozof Kierkegaard kaygılardan

kurtuluşun yolunun, geleceğin belirsizliği karşısında hissedilen rahatsızlığı itici bir güce çevirmek olduğunu vurgular (Manav, 2011). Katılımcılardan Siyah (49) ve Turkuaz (34) da benzer şekilde kaygıyı tüm yaşamı boyunca bu anlamda değerlendirmiş olacak ki hayatlarındaki tüm başarılarının mimarının kaygıları olduğunu ifade etmişlerdir. Görüşmenin son temasında ise kaygı duygusunun etkilerini tüm görüşme boyunca değerlendirmesinin bir sonucu olarak fikirlerinin değiştiği görülmekte olsa da bu aşamada kaygıyı pozitif, harekete geçirici bir güç olarak değerlendirdiği görülmektedir. Kaygı duygusunun rahatsızlık verici bir duygu olarak tanımlanmasına rağmen performans üzerinde güdüleyici ve olumlu etkileri olduğu bilinmektedir (Spielberger, 1966). Benzer şekilde, katılımcılardan kaygıyı organize olmasını sağlayan itici bir güç olarak tanımlayan fakat bir yandan uyku problemleri, ağrılar, özgüven problemi, konuşmada kilitlenme problemleri yaşadığından bu yüzden erteleme ve kaçınma davranışları göstermesinden yakınan Kırmızı'nın (32) görüşmenin ilerleyen kısımlarında hedefli bir planlama ile yine de organize olabileceği, bu kadar yoğun şekilde kaygıyı sırtında taşımasına aslında gerek olmadığını ifade etmesi de görüşme akışında her değerlendirmenin yeni bir kapı araladığını göstermektedir. Her yeni bilgi kişinin zihninin yeniden yapılanmasına yol açar. Üzerine düşünülmemiş ve henüz anlamlandırılmamış olanın zihinde değerlendirilip anlam bulması kişide değişim ve farkındalık yaratır (Sungur, 2020).

Varoluşçu yaklaşıma göre kaygı, değişim ve gelişim için gerekli bir duygu olmasına karşın süresi ve şiddetine bağlı olarak kişide işlev bozukluklarına yol açan bir duygudur (Corey, 2008). Ortak olarak katılımcı cevaplarında varılan nokta, kaygının belirli bir seviyede oluşunun güdüleyici ve yaşama dair çok önemli nitelikleri barındırıyor olması dolayısıyla gerekli ve faydalı, belirli bir miktarın üstünde yaşandığı zaman ise getirdiği psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıklar dolayısıyla zararlı olduğu yolundadır. Görüşmenin bu aşamasında yıllarca kaygıya tutunmuş olan katılımcıların, yaşadıkları tüm zorlanmalara ve fiziksel rahatsızlıklarına rağmen kaygıdan vazgeçememelerinin altında bu olumlu atıfların varlığı gözlemlenmektedir.

Kaygının tanımı temasında kaygı ve endişe kavramlarının birbirinin yerine kullanıldığı fark edilmiş, katılımcılara ayırımın yapılabilmesi adına anlamsal bilgi verilmişti. Bu alt tema kapsamında katılımcıların fayda zarar analizi yaparken kaygı ve endişeyi birbirinden ayırarak değerlendirdikleri fark edilmiştir. Katılımcı cevaplarında, kaygı duygusu gerekli ve sağlıklı, abartılı bir şekilde zihinde gerçekleştirilen endişe eyleminin ise rahatsızlık verici olduğu konusunda ayırımın yapılmış olduğu dikkat çekmiştir. Bu anlamda kaygının gerekliliğine dair fikirler netleşmiş, durumu analiz etmek üzere başlatılan endişenin devam ettiğinde abartılı bir hal

aldığında kaygının yoğun yaşanmasına aracılık ederek duygunun sağlıklı bir şekilde yaşanmasına neden olduğu konusunda katılımcı cevapları birleşmiştir. Metafor tanımlarında da endişe ve kaygının içiçe geçmiş şekilde tarif edilmesi dilde ve zihinde iki kavramın ne kadar birleşik olduğunun bir göstergesi olarak değerlendirilmiştir. Görüşme boyunca katılımcıların perspektiflerini çok yönlü sorgulamalarla zenginleştirmesi verilen yanıtlara yansımış, katılımcıların kaygılı olma hallerini daha gerçekçi boyutlarla değerlendirmelerine alan açmıştır.

Tema 5: Başa Çıkma Stratejileri

Belirli bir seviyede yaşanan kaygı duygusu, tehditler karşısında yaşamda kalmayı sağlayan, koruyucu ve motive edici özellikleri sayesinde sağlıklı ve uyum sağlayıcı bir duygu iken belirli bir seviyenin üstünde deneyimlendiğinde bedensel, duygusal ve bilişsel yapıda negatif etkilere yol açan, sosyal ve meslek yaşamında işlevselliği bozan bir duygudur (Carr, 2012). Rahatsızlık veren her şeyde olduğu gibi zihin ya kaynaklarını kontrol ederek çözüm odaklı stratejilere yönelme eğilimi, ya da baş etme kaynaklarını yetersiz olarak algılayarak uyumsuz baş etme stratejilerine yönelme eğilimi göstermektedir (Lazarus, 1999). Kişinin geçmiş tecrübeleri, içinde bulunduğu kültür, kişilik özellikleri ve kendine dair temel inançları, baş etme stratejileri üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Pickett, Lodi, Parkhill ve Orcutt, 2012).

Uyum Sağlayıcı Başa Çıkma Stratejileri

Kaygı yaratan bir durum, olay ya da düşünce karşısında oluşan duygusal yoğunluk ile başa çıkmak için gerçekleştirilen, fayda sağlayan tüm sağlıklı stratejiler bu kapsamda değerlendirilir. Problemin analiz edilerek çözümüne ilişkin kaynakların araştırılması, yeni bakış açıları ile problemle yüzleşilmesi uyum sağlayıcı sağlıklı başa çıkma stratejilerinin temelini oluşturmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1985). Uyumlu baş etme stratejilerine destek sağlayan yönelimler içinde ise profesyonel destek almak, düzenli spor, nefes ve gevşeme egzersizleri, sosyalleşmek, sağlıklı beslenmek ve sağlıklı bir uyku yer almaktadır (Gauvin ve Spence, 1996).

Katılımcılardan uyumlu başa çıkma stratejilerini kullandıklarını bildirenler arasında en çok “çözüm odaklı analiz”, “kendi kendini telkin” ve “bir arkadaşla sohbet ederek” kendine yeni bakış açıları ve çözüm yolları arama stratejileri yer almaktadır.

Zor bir durumla karşılaşıldığında baş etmek üzere sosyal kaynaklara sahip olmak ve sosyal desteğe başvurmak ruh sağlığı üzerinde hem koruyucu hem de iyileştirici etkilere sahiptir (Cramer, Torgersen ve Kringlen, 2005). Toplulukçu (kollektivist) bir yapıya sahip olan ülkelerden

biri olan Türkiye’de toplum odaklı yaşamın, sıkı akrabalık ve diğer ilişkisel bağların önemli ve öncelikli tutulması bu anlamda koruyucu bir niteliğe sahip olmaktadır. Türkiye’de sosyal ilişkilerin rolü üzerine üç büyük şehirde yapılan bir araştırmada başları sıkıştığında ulaşabilecekleri en az bir kişinin varlığını ifade eden katılımcı oranı %84 olarak bulunmuştur (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Toplumda cinsiyetler arası beklentilerin farklı olması kadınların yetiştiriliş biçimi üzerinde öğrenilmiş roller ve kalıp davranışlar anlamında negatif etkilere yol açsa dahi, başa çıkma davranışları konu olduğunda pozitif sonuçları olan bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Erkeğe yakıştırılan güç kavramı, erkeklerin duygularını ortaya koymasını zayıflık olarak etiketleyerek zorlaştırırken, toplumun kadınlık algısına göre kadınların duygularını ortaya koymaları kadına yakıştırılan bir tutumdur. Bu durum erkeklere oranla kadınların zorlandıkları durumlarda duygularını sosyal ağları ile paylaşımlarının önünü açmakta olabilir. Araştırmalara göre kadınlar erkeklere göre baş etmekte zorlandığı duygular yaşadığında yardım isteme davranışına daha sık başvurmakta ve bu sosyal destek sayesinde sorunları ile daha sağlıklı şekilde başa çıkabilmektelerdir (Bekker ve Vingerhoets, 2001). Katılımcıların ifadelerinde gözlemlenen sorunların paylaşıldıkça azaldığına yönelik yorumlar ve kişilerin sorunlarını anlattıkça hafiflediğini hissetmesi bu bulgularla paralellik göstermektedir.

Uyumsuz Başa Çıkma Stratejileri

İki alt temada incelenen uyumsuz başa çıkma stratejileri, kişinin baş edemeyeceğini düşündüğü durumlarda başvurduğu tüm sağlıksız yönelimleri kapsamaktadır. Bu tema alanı, kaçma-kaçınma ve güvenlik arayıcı başa çıkma stratejileri olarak iki alt temada ele alınarak incelenmiştir. Kaçma-kaçınma stratejileri olarak değerlendirilen davranışlar; Duyguyu yok saymak, alkol madde kullanımı, uyumak, ertelemek, duygusal ve yaşantısal tüm kaçınmaları, dizi, film alışverişi gibi dikkat dağıtıcı tüm aktiviteleri kapsamaktadır. Güvenlik sağlayıcı stratejiler olarak değerlendirilen davranışlar ise; Abartılı endişe, onay arayıcı arkadaşlıklar, gereksiz ilaç kullanımı, kendine zarar vermek, büyüsel düşünce ve duygusal yeme gibi uyumsuz başa çıkma stratejilerini kapsamaktadır. Yaşamsal işlevselliği bozacak yoğunlukta hissedilen kaygı duygusunu azaltmak için yapılan tüm bu eylemler anlık rahatlama yaratan ama uzun vadede daha zorlayıcı sonuçlara davetiye çıkaran işlevsiz çabalardır (Folkman ve Lazarus, 1985).

Öğrenme perspektifinden ele alındığında kaygı duygusunun sağlıklı ve güdüleyici doğal bir duygu olmaktan çıkarak patolojiye dönüşmesinden sorumlu olan kısım uyumsuz baş etme

stratejileridir. Zihnin acı verici bir deneyim karşısında korunma amaçlı olarak birtakım önlemler almak üzere kendini organize etmesi gayet doğal ve beklendik bir eğilimdir. Kaygı duygusunu yok saymak amacıyla başvurulmuş kaçma-kaçınma davranışları geçici bir süreliğine kişide rahatlama sağladığından zihin bu rahatlama ödül getiren bir pekiştireç olarak tanımlayarak yeni bir durumda yeniden kullanmak üzere davranış repertuarına alır (Sungur, 1997). Örneğin, sosyal kaygı yaşayan birinin kalabalık bir ortama gireceği zaman yanına bir arkadaşını davet etmesi o esnada kaygı duygusunu azaltacağından zihindeki rahatlatıcı etki nedeniyle ödül alan davranış kategorisinde saklanarak o davranışın devamlılığının sağlanmasına hizmet etmesi gibi. Bu davranış kalıpları kaygı duygusunun anlık olarak azalmasını sağlasa dahi zamanla kaygının yoğunluğunun artmasına katkıda bulunarak kaygı bozukluğunun gelişmesine ortam hazırlamaktadır (Carr, 2012). Uyumsuz başa çıkma stratejilerinin en olumsuz tarafı, kişinin kaygı duygusu uyandıran durum ya da düşünce ile yüzleşmediğinde duygusal alışmanın yaşanmaması sonucunda eski bilginin pekişmesinin yanı sıra yeni bir öğrenme gerçekleşmediğinden kişinin sağlıklı baş etme stratejilerini deneyimleme olasılığının da önünü kapatmasıdır.

Bilişsel yaklaşım, kaygıyı yaratanın geçmiş deneyimler ve öğrenilenlerin zihinde yorumlanması sonucunda oluşan düşünceler olduğu ve bu zihinsel süreçler aracılığıyla duygular üzerinde belirli bir miktar kontrol ve değişimin sağlanabileceği üzerinde yoğunlaşan bir yaklaşımdır (Türkçapar, 2018). Günümüzde en popüler terapi modellerinden biri olan Bilişsel davranışçı terapi, kaygı bozuklukları ile çalışılırken yorumlamanın duygular üzerindeki etkisine odaklanarak, kişinin kendisi ve kendi duyguları ile olan ilişkisi üzerine olan perspektifini hem bilişsel, hem fizyolojik hem de davranışsal boyutuyla ele alarak müdahalelerde bulunur. Bu modele göre kaygı duygusu, kişinin düşünce yapısındaki temel inançlarının, ara inançlarının ve olumsuz otomatik düşüncelerinin belirsizlik ve tehlike senaryoları içermesinden ileri gelmektedir. Duygular üzerinde kontrol sağlamak için o duyguları tetikleyen olay ve düşünceleri yakalayıp yeni, farklı ve esnek bakış açıları geliştirilmesi ile yeni davranış kalıplarının yaşama adapte edilmesi üzerine çalışan bir terapi modelidir (Corey, 2008). Bu perspektiften bakıldığında ortaya çıkan tabloda, geçmiş öğrenmelerin, yorumlama aracılığıyla bugünü belirlemede büyük bir rol oynadığı söylenebilmektedir.

Zihnin acı verici bir deneyim yaşadığında bir daha o acının yaşanmaması adına kendini korumak için tetikte ve tehlide odaklı bir kontrol algısı içinde olmak üzere kendini organize eder. Geçmiş öğrenmeler ve yorumlamanın önemi, katılımcılardan Turkuaz'ın (44) çocukluğunda “grip gibi basit bir hastalık” diye tanımladığı bir sağlık sorununun ardından gelen baba ölümü ile oluşan

temel inançlarında kendini göstermektedir. Bu deneyim basit görünen her türlü sağlık sorununa karşı dikkatini arttırmış ve tehlide odaklı kontrol çabaları içinde bir yaşam biçimi sürmesine neden olmuştur. Bugünkü sağlık kaygısının temelinde yatan bu geçmiş yaşantı, bir predizpozan faktör olmakla birlikte kaygının devamlılığını sağlayan Turkuaz'ın (44) tetiklendiği durumlar karşısında başvurduğu başa çıkma stratejilerinden ileri gelmektedir. En çok kıymet verdiği kişiler ile olan ilişkisine yansıyan bu durum, konu en çok korumak istediği kişi olan oğlu olduğunda, abartılı endişe ve abartılı kontrol ile önlem alma çabaları içerisinde sürekli doktora götürerek güvenlik sağlayıcı davranışlara başvurmak iken, konu sağlık sorunları yaşamakta olan annesi olduğunda kaldıramayacağını düşünerek erteleme, dizi seyretme veya gün içi uykuları gibi kaçma ve kaçınma davranışları göstererek annesinin evine gitmemektedir. Burada kullanılan baş etme stratejileri rahatsızlık verici duygularıyla yüzleşmeyi seçmediğinden problemin kaynağına götürmediği gibi, temeldeki kaygı duygusunun şiddetinin azalmasına da yardımcı olmamaktadır.

Üçüncü kuşak bilişsel davranışçı terapi ekollerinden Üstbilişsel yaklaşım, endişenin bir başa çıkma şekli olarak koruyucu etkisinin yanı sıra yoğunluğu ve sıklığı arttıkça kaygıyı arttırıcı bir özellikte olduğunu vurgular. Bu model endişeyi iki tip olarak ele almaktadır. Kişinin çözüm yolu aramak, hazırlıklı olmak ve önlem almak amacı ile gerçekleştirdiği bilişsel eyleme uyum sağlayıcı endişe, çözüme yönelik olmaktan uzak, tekrarlayan nitelikte, yoğun ve sık şekilde gerçekleştirilen haline ise uyumsuz endişe olarak isimlendirmiştir (Fisher ve Wells, 2009).

Uyumsuz endişe, birçok durumda belirsizlikle başa çıkmak için kullanılan sağlıklı bir bilişsel eylemdir. Bazı durumlarda ise kaygı verici düşüncelerin akışı o kadar karışık, belirsiz ve geleceğe yöneliktir ki kişi bir kısır döngü misali düşüncenin içinde takılı kalır. Bazen kaygı uyandıran durumlar kurgusaldır, bazense çok uzak bir ihtimal de olsa net olmadığından kişide stres ve rahatsızlık duygusu uyandırır (Özusta, 1995). Endişeli kişiler birçok durumda akıllarından geçen felaket senaryolarının oluşma olasılığının çok küçük olduğunu bilseler de o duruma dair en ufak bir ihtimal dahi olması endişe eylemini bırakamamalarına yol açmaktadır. Tam ve mükemmel şekilde tehdit ortadan kalkmadığı müddetçe endişe üretmeye devam etmekteydiler (Dugas, Buhr ve Ladouceur, 2004). Endişeye dair olumlu inanışlar da endişenin kalıcı, tekrarlayıcı ve sağlıklı bir hale gelmesinin önünü açan bir faktörlerdendir. Üstbilişsel yaklaşım bu anlamdaki “Endişelenmek sevdiklerimi korur, kötülüklerden bizi korur, endişe çözüm bulmamı sağlar” düşünceleri pozitif meta düşünceler olarak adlandırır (Fisher ve Wells, 2009).

Katılımcılardan Mavi'nin (52) oğlunun geleceğine dair kaygılarında olduğu gibi “endişelenmek oğlumu korur, önlem almamı sağlar” inanışının bir sonucu olarak kendi kurgusuna göre gelecekte

yaşanma olasılığı olan tüm negatif senaryoları düşünerek önden önlem alma çabaları yaşamında birçok fiziksel ve psikolojik rahatsızlığın önünü açmıştır. Bu stratejiyi yıllardır kullanmakta olduğunu ifade eden katılımcı, oğlunun küçüklüğünde babası gibi alkol bağımlısı olur endişesi ile evdeki tüm alkol kokan havluları çarşafları kaldırması da geleceği kontrol altına almak istemesine bir örnek teşkil etmektedir. Bugün geline nokta, artık endişelenmenin sadece bir kontrol yanılgısı getirdiğinin farkında olmasına rağmen, kısır bir döngünün içerisinde ulaşılmaz bir hedefe koşmaya çalıştığının bilincinde olmasına rağmen yine de endişelenmekten kendini alamamasının altında “endişelenmek bizi tehlikelerden korur” inancının aktif olduğu söylenebilir. Geçmişte babası rahatsızlandığı esnada kendi ifadesiyle “çok endişeli biri olduğum için her önlemi aldığım için babamı kurtardım” demesi bu inancı besleyen geçmiş yaşantılarının da olduğunu göstermektedir.

Bir diğer katılımcı Pembe’nin (31) de ifadelerinin alt satırlarına yansıyan “endişenirsem ancak önlem alabilirim” inancı, biriyle görüşeceği zaman tüm olası senaryoları zihninden geçirerek her duruma baştan hazırlıklı olmak adına abartılı endişe döngüsünün içinde kaybolmasına yol açmaktadır. Bu durum kendisinin de sonradan itiraf edeceği gibi kendi felaket senaryolarının etkisiyle iyi bir niyetle başlayan endişelenme hali, çökkün bir ruh hali, herşeyden kaçma, erteleme ve hepten vazgeçme halleri ile son bulmaktadır. Endişelenmenin yaşamsal işlevlerine olan negatif etkilerinin farkındalığı olsa dahi, gerekliliğine olan inancı daha ağır bastığından kendi ifadesiyle takıntılı bir biçimde felaket senaryoları kurmaktan kendini alamamaktadır.

Bir duyguya dair oluşturduğumuz düşüncemizin, o duygu üzerinde ve o duygunun nasıl yaşanacağı üzerinde önemli etkileri vardır (Wells, 2020). Kendinden önceki yaklaşımlardan farklı olarak üst bilişsel yaklaşım, duyguları, düşünceleri ve imajları zihnin kognisyonları olarak tanımlar, asıl patolojiyi yaratanın ise bilişlere dair üst bilişsel değerlendirmeler olduğu üzerinde yoğunlaşır. Buradan yola çıkarak katılımcıların kendilerine dair ya da duygularına dair atıflarının o duyguyu nasıl yaşayacakları üzerinde yordayıcı özelliklere sahip olduğu söylenebilir. Kişinin anksiyete belirtilerini felaketleştirerek yorumlaması, tehdide odaklanarak beklenti anksiyetesi yaşamamasına ve bu anksiyeteyi abartılı bir düzeyde uzun süreli yaşamaması ile sonuçlanır (Reiss, Peterson, Gursky ve McNally, 1986). Katılımcılardan Sarı’nın (41) kaygılandığı zaman ortaya çıkan bedensel belirtilerini felaketleştirerek yorumlaması endişe hakkında endişelenmek (meta-endişe) kavramına bir örnek oluşturmaktadır. Sarı (41) ne zaman kapalı bir mekana girecek olsa, özellikle uçak gibi kendi tanımıyla istediği zaman çıkamayacağı yerlerde bulunduğu beklenti anksiyetesi yaşamaktadır. Aklından geçen düşünce “eğer uçaktayken inemeyeceğim aklıma gelir

ve endişelenirsem o zaman yutkunamam ve boğulurum”. Kapalı mekanlarda bulunmanın tehdit algısı oluşturmalarının temel sebebi Sarı’nın kaygılandığı zaman yutkunamayacağı ve boğulacağı düşüncesidir. Kaygılandığı zaman bedenin doğal bir tepkisi olan savaş ya da kaç reaksiyonu devreye girdiği zaman oluşan hızlı nefes alma, kalp hızında artış, terleme gibi belirtilerin yanı sıra en çok endişe duyduğu kısım yutkunamayacak ve boğulacak olmasıdır. Yutkunamayacağım ve boğulacağım düşüncesi kapalı mekanlardan kaçınmasının altında yatan neden olarak görünmektedir. Beklenti anksiyetesi yaratan bu düşünce biçimi yaygın anksiyetenin ayırıcı özelliklerinden olan endişe etmekten endişelenmek kavramı ile açıklanabilir.

Kaygılı ve kontrolcü ebeveynlerin içinde büyüme bilişsel olarak tehlide odaklı uyumsuz başa çıkma mekanizmalarının önünü açar (Carr, 2012). Fuşya’nın (48) kaygılı ve kontrolcü bir anne ile yetişmesi en kötü olasılıkları düşünerek her detayı kontrol altına alma çabasının yanı sıra her şeyi en iyi şekilde yapması gerektiğine dair bir inanç geliştirmesine yol açmıştır. İş, sosyal yaşam ve ebeveynlik rollerinin her birinde abartılı endişe ile yol almış, mükemmeliyetçi bir bakış açısı ile en iyi olmak için insan üstü çaba harcamış, en iyisi olamayacağını düşündüğü durumlarda ise ya erteleme ya da yaşantısal kaçınmaya başvurmuştur.

Eyesenck ve Wilson’a göre (1995) kişilik özelliklerinin de baş etme stratejilerinden hangisinin seçileceği üzerinde etkisi vardır, içe dönük kişiliğe sahip kişiler, dışa dönük kişilere oranla uyarılma eşiği daha yüksek olduğundan dışarıdan gelen bir uyaran karşısında daha çabuk heyecanlanabilirler, bu durum kaygı yarattığından kaçma kaçınma davranışına neden olmaktadır (Eyesenck ve Wilson, 1995). Örneğin katılımcılardan Kırmızı’nın (32) içe dönük, çabuk heyecanlanan yapısı otorite figürleri karşısında konuşurken sıcak basması, terleme ve kalp çarpıntısı gibi bedensel reaksiyonlar ile birlikte odağını kaybetmesine ve konuşulanları anlamakta zorlanması ve zihnindeki düşünce örgüsünü sıraya koyup kendini doğru ifade edememesine yol açmaktadır. Yaşanan bu durum Kırmızı’nın önemli görüşmelerden kaçınmasına ve hatta kendine çok uygun bulduğu iş imkanlarına dahi başvurmaktan kaçınmasına yol açmaktadır.

Bir baş etme stratejisi olarak endişelenmek birçok durumda en kötü olasılığı kurup hazırlıklı olmak, önlem almak, çözüm üretmek gibi faydalı nitelikler taşımasına rağmen katılımcılardan Pembe (31) ve Sarı’nın (41) endişenin kendisinin kurtarıcı olduğuna dair büyüsel inancı, özellikle kendilerini endişelenmeye ve en kötü olasılığı kurgulamaya yönlendirme nedeni olarak karşımıza çıkmaktadır. Pembe (31) yaşadığı kardeş vefatının ardından başına gelen iyi şeyleri bu kayba bağlamaktadır ve eğer hayatta iyi bir şey elde etmek istiyorsa mutlaka üzülüp endişeleneceği bir düşünce bulmalı bu yolla kaygılı hissederek rahatsızlık verici duygu durumunu sürdürmesi

gerektiğine dair bir inanış geliştirmiştir. Sarı (44) ise kanser tedavisi gören eşinin iyileşebilmesi için endişelenerek kötü hissetme halinin devamlılığını sağlaması gerektiğine inanmaktadır, eğer kendini en kötü senaryoları düşünerek hayatta bir başına ve felaketler içerisinde hayal ederek endişe duygusunu körüklerse ancak o zaman eşinin iyileşeceğine dair bir inanç geliştirmiştir. Kaygıdan rahatsızlık duyduğunu ifade etseler dahi, o duygunun yokluğunda daha büyük bir felaketin başlarına geleceğine inanmış olmaları kaygı duygusunu endişelenerek sürdürmelerinin temel sebebi gibi gözükmemektedir. Bu noktada endişelenmek farklı bir amaca hizmet etmektedir. Kişi endişelenme eylemini büyüsel düşüncenin bir ritüeli olarak gelecekte başına gelmesi olası olan felaketlerden koruyan bir güvenlik sağlayıcı strateji olarak kullanmaktadır.

Endişeli kişiler için belirsiz durumlar, kontrolün dışında ve tehlikeli olarak anlandırıldığından kişiler için her zaman kaygı verici olmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz durumların tehlikeli ve kontrol edilemez olarak yanlış yorumlanmasına olan yatkınlık olarak ifade edilen, anksiyete bozukluklarının temelinde yatan bir olgudur (Buhr ve Dugas, 2002). Belirsiz durumlar karşısında hissedilen tehdit algısı, kaygı duygusunun yoğun yaşanmasına ve bu durumun kişiler tarafından kabul edilemez ve adil olmadığı şeklinde yorumlanmasına sebebiyet vermektedir. Belirsiz durumlar karşısında hissedilen kontrol kaybının rahatsızlığını gidermek için kişilerin ilk başvurdukları güvenlik stratejisi endişedir, bu anlamda belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe ile ilişkisinin karşılıklı bir yapıda olduğu söylenebilir. Endişe, belirsiz durumlar karşısında gerçekleştirilen zihinsel bir eylem iken, belirsizliğe tahammülsüzlük, olayları yorumlarken kullanılan zihinsel bir filtredir (Dugas, Buhr ve Ladouceur, 2004). Buhr ve Dugas'ın (2012) gerçekleştirmiş oldukları bir araştırmanın bulguları kaygı duygusu, yaşantısal kaçınma, belirsizliğe toleranssızlık ve abartılı endişenin yaygın anksiyete belirtileri ile anlamlı derecede ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Buhr ve Dugas, 2012). Belirsiz durumlar karşısında abartılı bir şekilde endişelenmek tüm anksiyete bozukluklarında görülmektedir (Clark ve Beck, 2010). Bu bulgulara paralel olarak bu araştırmanın katılımcıları arasında da belirsiz durumlara olan tolerans eşiğinin düşük olduğunu ifade eden katılımcı sayısı oldukça yüksektir. Bu tema boyunca en çok üzerinde durulan kavramlar endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaçınmalar olarak karşımıza çıkmaktadır.

Belirsizliğe toleranssızlık ve endişenin ilişkisi üzerine klinik gözlemlerini paylaşan Dugas, Buhr ve Ladouceur (2004) anksiyete bozukluğu yaşayan kişilerin, bir durumun belirsiz ve sonuçsuz kalmasındansa negatif bir sonucunun olmasını daha rahatlatıcı bulduğunu, bu sebeple de tercih ettiği yolundadır (Dugas, Buhr ve Ladouceur, 2004). Katılımcılardan Lila'nın (31) bir ay sonra

gerçekleşmesi planlanan burun estetiği operasyonunu her gece uykularını kaçırarak ve yaşam kalitesini bozan felaket senaryolarının önünü kesmek adına ameliyat tarihini öne çekmesi bu klinik gözlemlerle paralellik göstermektedir. Benzer şekilde, belirsizlikle baş edemediği için hoşlandığı birisi karşısına çıktığında doğal akıştaki süreci bekleyemediğinden hızlıca ilişkiyi sonlandırma yoluna gitmesi de buna bir örnektir. Netlik sağlamak adına, sonucunun negatif olacağını bilse de yaşamında birçok duruma müdahale ettiğini, en kötü sonucun dahi belirsizliğin getirdiği kaygı duygusunun rahatsız ediciliğinden iyi olduğunu ifade etmesi bu duruma örnek oluşturmaktadır. Nasıl ki kişinin dayanıksızlık temel inancı baş edemeyeceğine dair atıflarının yordayıcısı ise, belirsizliğe tahammülsüzlük de aynı çerçevede açıklanabilir. Kendine dair atıfları yeterliyim, dayanıklıyım, baş edebilirim olan bir kişinin belirsiz bir durum karşısındaki tutumu da abartılı endişe ile belirsizliği boş yere kontrol etme çabası yerine, değiştiremeyeceği ya da üzerinde kontrol sahibi olamayacağı durumlarla barışmak ve kabul etmek olabilir.

Üçüncü nesil bilişsel davranışçı terapi yaklaşımları, içsel yaşantılar üzerindeki kontrol çabasının negatif duyguların daha çok tetiklenmesine yol açtığını, bunun yerine tüm duygulara esnek bir bakış açısı ile farkındalık ve kabul odağında yaklaşılmasının iyileştirici özelliklerine vurgu yapmaktadır (Vatan, 2016). Yaşamın doğal bir gerçeği olan belirsizliği bir tehdit olarak algılayıp gerçekleşmesi imkansız bir kontrol etme çabası içine girerek kendini hırpalamak yerine, kontrolün ne kadarının kendinde olduğunun analizini yapıp, kendinde olmayan kısımla ilgili olarak mevcut belirsizliği kabul ederek yaşamak daha huzurlu bir yaşamın kapısını aralayacaktır. Kabul etmek, boyun eğmek değil, değiştirilmesi mümkün olmayan bir gerçek ile savaşmak yerine olanı olduğu gibi görmektir (Sungur, 2020).

Tema 6: Kaygıya Dışarıdan Bakış

Bir duygunun nasıl yaşanacağını belirleyen faktörler arasında kişilik, biyolojik yapı, kültür, aile tutumları ve yaşam tecrübelerinin birleşiminden oluşan kişinin perspektifi olduğuna göre bu perspektifi en somut şekilde incelemenin yolu bir adım uzaklaşarak bir de dış göz olarak değerlendirmek olacaktır. Bu temada katılımcılara kaygılı kişilerle ilgili ne düşündükleri, onları gördükleri zaman nasıl yaklaştıkları ve kendileri kaygılı iken diğerlerinin onlarla ilgili ne düşündüklerini düşündükleri ve kendilerine nasıl yaklaşılmasını istedikleri sorularak kaygılı biri olmayı bir dış göz olarak nasıl yorumladıkları bilgisine ulaşmak amaçlanmıştır.

Kaygı duygusunun zihindeki kavram karşılığını anlamak adına sorulan kaygının tanımı soruları belirli bir noktaya kadar yolu aydınlatsa da daha geniş bir perspektiften bakmak adına bir de kişiyi

denklemin diğerk açılarna yerleştirerek değerlendirmenin faydası olacağı dūřınılmūřtır. Bu amaçla iki alt temadan oluşan bu tema, birinci kısımda katılımcıların kaygılı olan kişilere yaklaşımlarını, ikinci kısımda ise kendileri kaygılı iken diğerlerinin onlara olan yaklaşımlarını incelemek üzere tasarlanmıştır. Birbirinin tersi olarak konumlanan iki alt temanın katılımcıların zihninde ardıl şekilde değerlendirilmesi, aynı konseptte iki farklı açıdan bakılmasını sağlayarak daha objektif geri bildirimler alınmasını sağlamıştır.

Kendisinin Kaygılı Kişilere Yaklaşımı

Katılımcıların bir dış göz olarak kaygıya bakışı ile ilgili bilgi edinebilmek amacıyla kaygılı insanlara dair yorumları, gözlemleri, yargıları, duyguları ve davranışları sorulmuştur. Kiřinin kaygılı bir kiři gördüğünde nasıl dūřındüğü ve nasıl yaklaştığı aslında kendisinin kaygılı olmasına dair ne dūřındüğü ve diğerlerinin onun kaygılı olmasına dair atıfları ile ilgili ne dūřındüğüne dair de bilgiler saklamaktadır. Bu sebeple iki alt tema birbirinin tamamlayıcısı niteliğindedir.

Kaygılı kişilere dışarıdan bakarak bir değerlendirme yapılmasının beklendiği bu alt tema, bir diğer tema olan “kendilik algısı” temasında katılımcıların kendileri ile ilgili değerlendirmeleri ile benzerlikler içermektedir. Kişilerin her duruma ilişkin içsel yargıları vardır, kendi kişiliklerine dair yargılarda bulundukları gibi diğerlerinin kişiliklerine dair de yargılarda bulunurlar (Cevher ve Buluş, 2007). Birçok katılımcı cevabında yoğunlaşan ortak nokta, katılımcıların kaygılı kişileri “zayıf” ve “güçsüz” buldukları, onlara karşı hissettikleri duygunun ise “acıma” olduğudur. İki temada yoğunluklu olarak benzer cevapların ortaya çıkışı, katılımcıların konu kendileri de olsa diğerleri de olsa zihinlerindeki “kaygılı kişi” kavramının tutarlı olduğunu göstermektedir.

Bazı katılımcı yaklaşımlarında ise genel eğilimden farklı bazı cevaplar dikkati çekmektedir. Kendilerini de kaygılı olarak tanımlamalarına rağmen, bazı katılımcıların, konu diğerleri olduğunda ifade ettiği bazı duygu ve sıfatları kendilerinden olabildiğince uzak tutma çabaları gözden kaçmamıştır. Örneęin; Lila’nın (31) kaygılı kişilerin kafasına taktığı şeyleri anormal bulduğu için onlara üzüldüğünü ve acıdığını ifade ederken, konu kendisi olduğunda hiç bu şekilde dūřınmediğini ifade etmesi, Mor’un ise (60) ise kaygılı olmanın zavallı durumuna dūřüreceęi ve diğerlerinin ona acıyarak bakacağı yorumuna karşılık kendisini asla acınacak durumda görmediğini ve öyle görünmek de istemediği ifadesi katılımcıların ideal benliklerine yakıştıramadığı özellikleri dışlamalarına ve öz saygılarını korumak adına ikircikli bir dūřınce sistemi kurduklarına dair fikirler vermektedir. Toplumun gözünde daha ideal olan güçlü, neşeli,

pozitif olmak gibi onaylanan özellikleri barındıran bir kimlik algısı yaratmak kişileri daha uyumlu ve huzurlu hissettirebilmektedir. İdeal benlik algısına yakıştırılamayan tutumlar kişiler tarafından dış dünyaya yansıtılmayacak şekilde organize edilmektedir (Knightley ve Whitelock, 2007).

Kişiler içinde yaşadıkları çevre ile uyumlu bir yaşam sürdürdüklerinde kendilerini daha huzurlu hissederler. Toplumun norm değerlerine davranışlar seçmek, kişiyi grubun bir parçası olarak onay alan ve kabul gören biri yapması bağlamında iyi hissettiren ve tercih edilen bir durumdur (Lewis, 2008b). Genel olarak kaygılı birine karşı tutumları sorulduğunda katılımcı yanıtlarında gözlemlenen ortak tema, “yardımsever”, “anlayışlı”, “hoşgörülü” ve “empatik” yaklaşımları yönündedir. Katılımcılar kendilerine nasıl davranılmasını istiyorlarsa, karşısındaki kaygılı kişilere de o şekilde davranmayı seçtikleri gözlemlenmektedir. Fakat bu noktada dikkat çeken katılımcıların birçoğunun bu davranışları tercih ederek yapmamakta olduklarını ifade etmeleridir. Bazı katılımcılar kaygıların şiddetleneceğinden endişe ettiklerinden kaygılı insanlardan kaçınmak istediklerini, bazı katılımcılar ise kaygılanan kişilerin kaygılarını saçma buldukları için öfkelenmelerinden uzak durmayı tercih ettiklerini ifade etmişlerdir.

Katılımcılardan Gri (30), Lila (31) ve Siyah (49) başkalarının kaygılandıkları konuları genelde saçma buldukları için öfkelenmelerini bu sebeple de imkanları varsa uzak durmayı tercih ettiklerini, Sarı (41) dinlediği her kaygılı düşüncenin kendisinin de zihnine yapışacağı ve kurtulamayacağını düşündüğünden eğer başka bir seçeneği varsa uzak durmayı seçmek istediğini, Turkuaz’ın (44) ve Turuncu’nun (34) da benzer şekilde kaygılı insanların kendi kaygılarını arttırdığı için özellikle kaygılandığı konuları onlarla konuşmamaya çalıştığını ifade etmeleri bu duruma örnek oluşturmaktadır. Birçok katılımcı farklı sorular kapsamında yaşadıklarını paylaşırken, kendi kaygılandıkları durumları normal bulurken, bir diğerinin kaygılarını anormal ve saçma bulduklarını ifade etmiştir. Bu temada dikkati çeken, katılımcıların tüm negatif duygularına rağmen ihtiyaç duyulduğunda onay alan davranış olan kaygılı arkadaşlarına destek olma davranışını ne kadar tercihleri uzak durmak olsa da gösterdiklerini, ne hissedecek olurlarsa olsun bir dost çağrısı karşısında kayıtsız kalmadıklarını ifade etmişlerdir. Sosyal ilişkilerde norm davranış olarak tanımlanan arkadaşlık ilişkisindeki doğal karşılıklılık ilkesi bu noktada kendisini göstermektedir. Buradan kendilerinden beklenen davranışı göstermeyi ve ilişkilerinin uyumunun bozulmadan ilerlemesini önemsemekte oldukları çıkarımını yapmak mümkündür. Alturistik davranış olarak geçen toplumun bir üyesi olarak diğerinin faydasına yönelik davranışların totalde kendi iyi oluşuna hizmet etmesi kavramı grubun parçası olunan sosyal çevredeki tutum ve davranışlar üzerinde etkili olmaktadır (Aronson, Wilson ve Akert, 2010). Herhangi bir kavramı

değerlendirirken kültürün içselleştirilmiş değerlerini hesaba katmak her zaman bağlam içerisinde anlamın yerine oturmasına eşlik etmektedir (Lewis, 2008b).

Diğerlerinin Kendisine Yaklaşımı

Bu alt temada katılımcılara, diğerlerinin gözünde kaygılı bir insan olarak nasıl göründüklerini düşündükleri ve bu duruma ilişkin değerlendirmelerine ilişkin sorular sorulmuştur. Toplum değerlerinin içselleştirilmesi ile benlik algısını şekillendiren insanın kendini bir diğerinin gözünde kurgulaması oldukça normal ve beklendik bir durumdur, bu sebeple bu temada katılımcıların diğerlerinin gözünde kurdukları benlik algılarına dair bilgi edinmek hedeflenmiştir.

Kişiler zihinlerinde her durumu, her düşünceyi ve her duyguyu yorumlarlar. Bir düşünceyi düşünür ardından düşündüğü üzerine bir daha düşünür ve yorumlar. Bir duyguyu hisseder, üzerine zihninde uygunluğunu tartışır ardından bir daha yorumlar. İnsan düşündüğü üzerine düşünen, hissettiği üzerine düşünen ve sürekli zihninde yorumlama yapan bir canlıdır (Wells, 2020). Bu sebeple bu temaya kadar edinilen bilgiler olan katılımcıların benlik algılarına dair atıflarına bir de diğerlerinin gözünden bakarak değerlendirmelerinin katkısı eklenmek istenmiştir. Kaygılı iken kendilerine nasıl davrandıkları, nasıl cümleler sarf ettikleri ve nasıl yaklaştıklarının araştırıldığı “kaygının kendilik algısına etkisi” temasının üzerine bu temada kaygılı olduklarında diğerlerinin onlarla ilgili duygu, düşünce ve davranışları üzerine olan yorumları incelenerek bu anlamda zihindeki temsilin zenginleşmesi hedeflenmiştir.

Araştırmanın genel perspektifinde katılımcıların yanıtları değerlendirildiğinde konu kaygılı bir insan olmaya dair atıflar olduğunda her temada benzer cevaplara ulaşıldığı gözlemlenmektedir. Kaygılı olduklarında kendileri ile ilgili etiketlemeleri de kaygılı olan diğerlerine dair etiketleri de, diğerlerinin gözünden kendilik algılarına dair etiketleri de “zayıf” ve “öзgüvensiz” tanımları çerçevesinde toplanmaktadır. Birkaç farklı yorum haricinde önemli bir tutarlılık gösteren bu durum kişilerin kaygılı olduklarını diğerlerinden saklama ihtiyacının anlaşılmasına ışık tutabilir.

Teması kapsamında sorulan diğerlerinin gözünde nasıl göründüklerine dair sorular, katılımcıların “güçsüz”, “duygusal”, “zayıf” ve “öзgüvensiz” göründüklerini düşünmekte olduklarını, duygularını abartılı yaşadıklarından “sözlerinin ciddiye alınmadığını”, “sözlerinin geçerliliğinin azaldığını” ve dışarıdan “güvenilmez izlenimi bıraktıklarını” düşündüklerini ortaya koymuştur. Bu izlenim dolayısıyla kaygılı olmanın saklanması gereken bir şey olduğuna karar veren katılımcı sayısı 13 kişi arasında 6 kişi olarak neredeyse katılımcıların yarısını oluşturmaktadır Katılımcılara kendilerine nasıl davranılmasını istedikleri sorulduğunda ise, onların diğerlerine olan davranışları

sorulduğunda nasıl tariflerdilerse aynı şekilde, “empatik”, “anlayışlı” ve “hoşgörülü” olarak tarif etmişlerdir. Diğerlerinin, kaygılı iken kendilerine nasıl davranılmasını istediklerinin sorulması ile birlikte, gerçekte nasıl davrandıkları da görüşmenin akışı içerisinde açığa çıkmıştır. Birçok katılımcı kaygılı olduğu için yakınları tarafından etiketlendiğini bu yüzden de birçok söyleminin abarttığının söylenerek ciddiye alınmadığı ve durumun hayatlarındaki itibar kaybından dem vurmışlardır. Benlik algısına yönelik bu yıkıcı atıflar kaygı duygusunun yanı sıra oluşan yetersizlik, özgüvensizlik, çaresizlik gibi negatif yüklü duyguların da anlaşılmasına aracılık etmektedir.

Benliğin oluşumu, yaşamın tüm gelişim aşamalarında devam eden dinamik bir süreçtir. Kişi benlik algısını çocukluğunda ebeveyninin gözünden kendine bakarak inşa etmeye başlar, sosyal çevresinin tepki, onay ve beğenileri ile de şekillendirmeye devam eder (Cevher ve Buluş, 2007). Bir diğerinin gözündeki “ben” algısı, kendisine dair inanç ve görüşlerini şekillendirmede kritik bir role sahip olduğu için “bir diğerinin gözünden kendine bakış” temasındaki değerlendirmeleri kendinden önceki temalarla birleştğinde kişinin kendisini her yönü ile değerlendirmesine ışık tutmuş, zihindeki döngüyü tamamlayarak genel resmi netleştirmiştir.

Katılımcılardan Turuncu (34), Mor (60), Gri (30), Beyaz (59), Sarı (41), Fuşya (48) ve Mavi’nin (52) cevapları bu anlamda zihinlerindeki ideal benliklerine yakıştıramayan “zayıflık” “duygusallık” gibi kavramların kendi bünyelerinden gerçekte uzaklaştıramasalar da görünmek istedikleri gibi davrandıklarına dair izler taşımaktadır. Örneğin, Sarı (41) diğerlerinin gözünde kurduğu her şeye yeten becerikli kişi imajının sarsılacağını düşündüğünden sorumsuz ve umursamaz görünmek pahasına kaygılandığı durumlardan kaçarak kendine göre “zayıflığını” göstermemiş olmakta, çünkü kendi ifadesiyle bunca zaman diğerlerinin gözünde yarattığı “güçlü” ideal kimlik algısını bozmayı göze alamamaktadır. Mavi (52) ise, sosyal çevresinin gözünde herkesin derdine koşan, kibar, pozitif ve becerikli bir kadın olarak tanınmakta olup, aile içinde öğrendiği davranış kalıplarının da etkisi ile iç dünyasının kırılğanlığını göstermemek adına kaygı duyduğu şeyleri en yakınları ile dahi paylaşmamayı seçmiş olduğunu ifade etmektedir. Sosyal çevresinin gözünde çalışkanlığı ve kendine yetme becerileri ile bilinen kişiler olarak kendilerini tanımlayan Fuşya (48) ve Turuncu’nun (34) da benzer şekilde kaygılandıkları durumları en yakınları dahil kimsenin bilmediği, kırılğan bulunacakları endişesi ile en yakınlarıyla bile kaygılarını paylaşmadıklarını, yıllar sonra paylaştıklarında arkadaşlarının çok şaşırdığını ifade etmesi bu duruma örnek oluşturmaktadır.

Kişi öznel yorumlar yaptığını düşünürken dahi bir diğerinin etkisi altındadır, dolayısıyla kişiyi yaşadığı çevre ve diğerleri etkisinden bağımsız anlamak mümkün olmayacağından bir diğerinin perspektifine dair gerçekleştirilen sorgulama kaygı duygusunun kendisindeki etkisi ve nasıl yaşanacağını üzerindeki etkisi ile birlikte dış dünyanın algısı, dış dünyanın yaklaşımı, dış dünyanın kaygı ile ilgili fikirleri, dış dünyanın tüm tutumları arasında doğal bir bağ olduğunu söylemek yanlış görünmemektedir. Katılımcılardan Fuşya (48) ve Turuncu'nun (34) yıllar sonra kaygılı olma halleri ile savaşmak yerine kabule geçmiş olmaları, kendilik algısına olan eleştirel yaklaşım yerine ben böyleyim işte demeleri kaygı devam etse de içsel savaşın durulması ile belirli bir rahatlama yaratmış, en azından kendilerine öz şefkat ile yaklaşıyor olmak iki cephede savaşmanın önüne geçmiştir.

Terapilerin bu noktada etkisi önemlidir, Mavi (52) ve Fuşya (48) aldıkları terapilerin ardından kaygı duyguları dolayısıyla kendilerine olan negatif tutumları ve etiketlerin değiştiğini, kabul yolculuğunun iyi geldiğini ifade etmiştir. Turuncu (34) ise psikoloji mezunu olması dolayısıyla okuduğu birçok kaynaktan bazı değiştiremeyeceği özellikleri kabul etmesinin gerektiğini öğrenmiş olduğunu ifade etmiştir, bu yolla en azından bir miktar da olsa içsel çatışmanın önüne geçilmiştir. Birçok katılımcı yanıtında karşılaşılan kaygılı oldukları için kendilerinden utanma ve kendilerine kızma davranışı öz saygıda yıkıcı etkiler yaratmaktadır, bazı katılımcıların çabaladığı gibi en azından kaygılı olma hali savaşmayı bırakıp, kaygılı olma halini kabulle karşılamak sonraki adımlar için bir başlangıç niteliği taşımaktadır.

Kişiler kendilerine kızdıkları ve suçladıklarında çoğu zaman iyi şeyleri hak etmediklerine dair inanışlar geliştirerek, kendilerini cezalandırma eğilimi gösterirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2017). Katılımcılardan Sarı'nın (41) kaygılı olduğu için ve kendi başına çözemediği için kendine yönelik içsel öfkesi kendine karşı çifte standart uygulaması ve iyi şeylerden mahrum bırakma şeklinde cezalandırmalarla karşılık bulmaktadır. Bu sebeple kendi ifadesiyle, kaygı yaşayan bir diğerine empatik ve anlayışlı şekilde gökkuşağının her rengini sunarken, kendine hak etmediği gerekçesiyle en karanlık renkleri sunuyor olması kaygılı olma haline olan yaklaşımından kaynaklıdır. Benzer şekilde katılımcılardan Lila'nın (31) içsel konuşmalarında “yine başaramadın, beceriksizsin” ifadelerinin getirdiği özgüven yıkımı, kendinden beklentilerinin karşılanmaması karşısında kendisini azarlama yaklaşımı kaygı duygusunu azaltmadığı gibi, kişinin en temel ilişkisi olan kendisi ile olan ilişkisini de bozmaktadır. Kendine yönelik öfke çok yıkıcı olabildiği gibi kişinin kendisinden memnun olmaması, kendisi için iyi şeyleri istemesinin önüne geçtiğinden, iyileşmeye yönelik adımların da önünü kapatan önemli bir engeldir.

Bazen de kaygılanmanın ikincil bir kazanç olarak ortaya çıktığı durumlar söz konusudur. Kaygı genel anlamda ne kadar rahatsız edici bir duygu olarak ifade edilse de bazen kişilerin yaşamlarında yüzleşmeye cesaret edemedikleri farkında olmadan bilinçaltına ittikleri bazı sorunların üstünü örtme görevi de görüyor olabilir (Burns, 2020). Analitik bir perspektiften bakarsak kaygının şekil değiştirerek ortaya çıkması Mavi'nin yaşamı boyunca beklemede kalan evlilik ve sağlık sorunları ile ilgilenmek yerine tüm zihinsel odağını oğlu üzerinde kaygılanmaya ayırması, kendi gerçek yaşam sorunlarının üstünü örten bir perde gibi zihnini meşgul etmiştir. Bir başka örnek de yalnızlık korkusu ile yüzleşmek istemeyen Mor'un (60) kaygılarının, ilgiyi üstünde tutarak yalnızlık ihtimalini düşürme amacına hizmet etmesi olmaktadır. Kaygı bazen gizemli yollarla çalışan bir savunma stratejisi gibi işlev görmekte, gizli kalmış sorunları örtmektedir, bu sebeple bazı kaygılı kişiler terapiye gidip güvenlik sağlayan bildikleri limanları olan kaygı duygusundan arınmak istemezler. Kişiler susturulan ihtiyaçları açığa çıktığında ellerinden değnekleri alınmış gibi korunmasız kalacakları endişesi ile kaygılarına tutunmak isteyebilirler. “Kaygı bir alışkanlık gibi, o olmasa nasıl yaşırdım bilmiyorum” diyen Turuncu (34) ve Siyah'ın (49) ifade ettiği gibi kaygı ile başlayan endişe zinciri başlangıçta bir amacı olan, ama bir süre sonra kişinin endişe eylemini neden sürdürdüğünü bilmediği ama içsel olarak güvenlik duygusu hissettirdiğinden bırakamadığı bir eyleme dönüştüğü görülmektedir. Kişiler güvenli limanlarını bıraktıkları zaman tutunacak daha güvenli bir limanlarının olabileceğine inanmadıkça endişelenmeyi bırakmak istemezler, halk arasında çokça söylenen katılımcıların neredeyse tümünün sinir olduğunu söylediği “boş ver, takma o kadar” ifadeleri, bacakları felçli birinin eline değnek vermeden “ayağa kalk” demeye benzetilmektedir. Kişilerin endişelenmeyi bırakmaları için öncelikle endişelenmedikleri zaman da güvende olacaklarını bilmeye ihtiyaçları vardır. Bunu sağlamanın en temel yolu kaygıya dair doğru bilgilendirmelerin yapıldığı, psiko eğitimlerin halkın ulaşabileceği noktalardan verildiği sistemler kurmaktan geçmektedir.

Tema 7: Kaygılı Olmayan Kişilere Bakış

Bu tema kaygıya dışarıdan bakış temasından elde edilen kaygılı olmaya dair hem içeriden hem dışarıdan değerlendirmelerin bir sağlaması niteliğinde bir de konunun tersinden ele alındığı bir temadır. Sorular anket şeklinde, sıralı ve düz bir biçimde sorulduğu zaman kişiler isteseler de bazen içlerindeki gerçek yanıtlara ulaşamıyor olabiliyor, terapi seanslarında sıklıkla karşılaşılan bu durumu çözmek adına, soruları bir de tersinden sormak faydalı olmaktadır bu sebeple bu tema konuya tersinden bakılmasının anlam derinliği açısından faydalı olacağı düşünülmüş eklenmiş bir temadır.

Katılımcılara, onlara göre kaygılı olmayan bir insanın var olup olmayacağı sorulmuş, ardından kaygılı olmayan insanlar varsa onların nasıl insanlar olduklarına dair yorumları alınmış ve son olarak da “kaygılı” ifadesinin tersinin hangi kelime ile zihinlerinde çağrışım yaptığı bilgisine ulaşılmak istenmiştir. Bu tema ile zihinlerinde kaygısız ya da kaygılarını daha az yaşayan, bu anlamda kendilerinden farklı olarak gördükleri bir kişiyi nasıl tanımladıkları bilgisine ulaşılrken, kaygılı olmaya dair görüşlerine ek bir perspektif katılarak zihindeki kompozisyonun tamamlanması amaçlanmıştır.

Bir önceki temada ortaya çıkan tablodaki kaygılı insanların “zayıf”, “özgüvensiz”, “duygusal” ve “güçsüz” oldukları yorumlarına paralel olarak, bu temada da kaygılı olmayan kişilere dair algının “güçlü”, “soğukkanlı”, “özgüvenli” ve “rahat” kelimeleriyle ifade edildiği gözlemlenmiştir. Benlik algılarına ilk aşamada zayıf güçsüz ya da özgüvensiz ifadelerini yakıştırmayan birçok katılımcının bu temada verdiği cevaplar karşısında zihnindeki kavram karşılıklarına şaşırdığı ve parçaların birleştiğini ifade etmesi soruların amacına ulaştığı izlenimi vermektedir.

Temel inançlar kişinin dünyaya baktığı perspektifini oluşturur. Çocuklukta oluşmaya başlayan fakat yaşama yeni deneyimler eklendikçe dinamik bir şekilde şekillen kendilik algısına dair olumsuz inanışlar, kişinin duygu, düşünce ve davranışları üzerinde belirleyici etkilere sahiptir (Türkçapar, 2018). Katılımcıların kaygılı ifadesinin tersi ile ilgili yanıtları “umursamaz”, “cesur”, “rahat”, “gamsız” gibi hem olumlu hem olumsuz anlamlar taşıyan sıfatları içermektedir. Katılımcılardan Fuşya (48) kaygılı ifadesinin tersini “cesur” olarak etiketlediğini fark ettiğinde şaşırmış çünkü kaygılı olmayı korkaklık olarak tanımladığını fark etmediğini ifade etmiştir. Kaygılı ifadesinin tersini “gamsız” olarak tanımlayan Mor (60) kendini her daim ortamlarda şen şakrak olan, neşeli biri olarak tanımladığını, hiçbir zaman kendini bir şeyleri kendine dert eden biri olarak görmediği ifade etmiştir. Kendini kaygılı bir insan olarak tanımlayan Beyaz (59) ise kaygılı ifadesinin tersini “rahat” olarak ifade etmiştir. Hayatı boyunca seçimlerinin sorumluluğunu aldığını ve hiç pişmanlık yaşamadığını ifade eden, kendini hep pozitif ve yaşamını kontrol eden rahat biri olarak düşünmekte olduğunu ifade etmiştir. Zihinlerinde kaygı ve kaygılı ifadelerinin kavram karşılığının tersini araştırmak kişilerin farkında olmadıkları bir noktada kendileri ile hiç bağdaştırmadığı özelliklerin de bünyelerinde var olduğunu fark etmeleri ile sonuçlanmıştır.

Bazı katılımcılar ise kaygılı olmayan insanlara yüklü anlamlar atfetmiş, örneğin kendisi kadar kaygılı olmadığını düşündüğü insanları “güçlü olarak tanımlayan Lila (31) o tip insanları çok beğendiğini onlara çok özendiğini ifade etmiş, Yeşil (33) onları “muhteşem” insanlar olarak

tanımlamış, Fuşya ise “cesur” insanlar olarak isimlendirmiştir. Kimi katılımcılar ise olumsuz anlamlar yüklemiş, kaygının olmadığı yerde başarılı, dengeli ve işlevsel bir hayat olmayacağına olan inançlarından ötürü kendinden uzak olan bu durumu zihinlerinde negatif bir tutum olarak etiketlemişlerdir. Örneğin katılımcılardan Turuncu (34) “aşırı rahatlık” olarak tanımladığı bu karakter özelliğinin kendisinin tercih etmeyeceği, çevresinin de onaylamayacağı bir tutum olarak etiketlemiş, fakat konuşmanın sonuna doğru bu rahatlığın ne kadar kendisi için uygun bulduğu bir yaşam biçimi olmasa da bazı noktalarda yerinde olmak isteyebileceği bir ruh hali olarak gözüne göründüğünü eklemiştir. Katılımcılardan Sarı (41) ise kaygının kendisine ne kadar zarar verdiğini birçok kere ifade ettiği halde, siyah beyaz bir düşünce biçimi ile kaygısız insanların var olduğunu ve onların insandan ziyade duygusuz yaratıklar olduğunu hoşnutsuzlukla belirtmiştir.

Toplumun bir parçası olarak insanın, toplumun onayladığı tutum ve davranışlara eğilim göstermesi beklendik bir durumdur. Turuncu’nun (34) söylemlerinde açıkça ifade ettiği gibi kaygısız olmanın çevre tarafından da yargılandığı gerçeği diğer katılımcı cevaplarında açıkça söylenmese de tutumlarında çokça fark edilen bir eğilimdir. Cinsiyet rollerine bakıldığında kadından beklenen davranış kalıpları arasında bakım veren rolü çok fazla ön plana çıkarıldığından gerek arkadaş gerek eş gerekse bir anne olarak kaygılanmak ve diğerlerinin iyi oluşunun sorumluluğunu almak teşvik edilen bir tutumdur. Katılımcılardan anne olan Mavi (52), Fuşya (48), Turkuaz (44) ve Mor’un (60) abartılı bir sorumluluk algısı ile beslenmiş kaygılarının çocukları üzerinde toplanması, bu değer yargılarının içselleştirilmesinin bir sonucu olabileceği gibi zaten kaygılı kişiler olduklarından en değerli varlıkları üzerine kaygılarının yoğunlaşmasının bir sonucu da olabilir. Bir anne, bir eş, bir kadın olarak kaygılı olmaya atfedilen değer, doğru yaklaşımlara sahip, toplumca onaylanan iyi bir insan olmak ise uyumlanmanın getirdiği rahatlık duygusu da ödülü olacağından, rahatsızlık duygusuna rağmen elbette kişiler kolayca vazgeçmek istemeyeceklerdir.

Katılımcıların çoğunluğu kaygının doğal bir duygu olduğunu, herkesin içinde kaygı duygusunun mutlaka var olduğunu, fakat bu denli yoğun şekilde yaşamının karakter özellikleri ve yetiştiriliş biçimi ile ilgili olduğunu düşündüğünü ifade etmiştir. Genel kanı, kaygı duygusunu yaşamsal işlevlerini sekteye uğratmayacak yoğunlukta yaşayan kişilerin “soğukkanlı”, “güçlü”, “analitik düşünebilen” ve “umursamaz” kişiler olduğu ve bu insanların genel olarak kendilerinden farklı olarak yapabildikleri kısmın “kaygılarını yönetmek” olduğunu yolundadır. Katılımcılar kaygılarını dengeli bir seviyede yaşayan insanların kendilerinden farklı olarak huzursuz bir hayat sürmediklerini, “rahat” ve “iç huzurlu” bir hayat yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Görüşmecinin

dikkatini çeken ise, bu değerlendirmeleri yaparken katılımcıların derin iç çekişlerle imrenme duygularını da ifade etmiş olmalarıdır. Neredeyse tüm katılımcıların bu rahatlık duygusuna hasretliklerinin ifadesi, aslında kaygı duygusunu kontrol edebilmeye olan ihtiyaçlarının da bir göstergesi olarak kendini göstermektedir.

Biyolojik yapı anlamında kendini, kaygısını yoğun yaşayamayan insanlardan belirgin bir şekilde ayırtıran çok az katılımcı olmuştur. Kaygının oluşumunda etken olan faktörlerden biri de elbette genetik yatkınlıktır. Katılımcılardan Mavi'nin (52) kaygılı olmanın biyolojik temellere dayandığını ifade ederek genetik olarak aileden kaygıya eğilimi olmayanları şanslı, eğilimi olanları ise şanssız olarak tanımlaması bir öğrenilmiş çaresizlik kalıbı olsa dahi genetik aktarıma dair çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Barlow (2002) kaygı bozukluğunun direk aktarılan bir hastalık özelliği taşımadığının fakat kaygıya olan yatkınlığın aileden aktarılacak kaygı bozukluğunun oluşmasına zemin hazırladığının altını çizmektedir (Barlow, 2002).

Genetik aktarılan özellikler tek başına kaygı bozukluğunun yordayıcısı olmamaktadır, yetiştirilme şekli, öğrenilen rol model davranışlar, kaygılı bir ebeveyn ile büyümek, toplumun kaygıya olan tutumu gibi faktörler de kaygının oluşma halini besleyen etkenlerdir. Çevresel faktörler beslemediği müddetçe biyolojik yatkınlık tek başına kaygı bozukluğunun sebebi olmamaktadır (Barlow, 2002). Yapılan araştırmalar aile içerisinde bir kaygı bozukluğu vakası varsa %30-40 olasılıkla bir sonraki nesile aktarılmakta olsa dahi çevre ve kişilik etkisini de hesaba katmak gereklidir (Clark ve Beck, 2010). Eyesenck'in kişilik kuramına göre ise çevresel faktörler %25 iken biyolojik faktörler %75 oranla kaygı bozukluğu gelişiminde etkilidir (Eyesenck ve Wilson, 1995). Katılımcılardan Pembe'nin (31) bu temadaki değerlendirmesi de paralel şekilde, ailesi tarafından hasarlanmamış, doğru yetiştirilmiş kişilerin ancak kaygı ile baş etmede uyumlu yönelimlere sahip olabilecekleri yönünde olmuştur. Bu yorumlar aynı zamanda kaygı duygusunu yoğun yaşayan her bir kişinin kaygıyı yaşamasına dair atıflarının farklılık göstermesine de örnek oluşturmaktadır.

Toplumda görülen kaygılı olmayan kişilerle dair negatif atıflar ve pozitif atıflar kişilerin kaygıyı nasıl yaşayacağını, zihninde nasıl kavramsallaştıracığı üzerinde etkili olmaktadır. Negatif atıflar, kişinin kaygılı olmaya tutunmasına yol açabileceği gibi, kaygılı olmayan kişilere dair pozitif atıflar da özenilmesine ve nasıl oluyor da bir başkası aynı olayı farklı duygularla yaşayabiliyor sorgulamasına girerek özeleştirilerin hedefi haline gelmesine sebep olmaktadır. Öz güven üzerine olan negatif etkilerini önceki temalarda verilen cevaplarda gözlemlemek mümkündür. Bu içsel sorgulamalar sayesinde kişiler iki durumla da ilgili düşüncelerini analiz ederek kendilerini

bu anlamda nerede ve nasıl gördüklerini daha iyi tanımlayarak zihnindeki kaygı kompozisyonuna derinlik katmıştır.

Tema 8: Kaygılardan Arınmış bir Hayat Hayali

İmajinatif yöntemler, kişilere bazen istemli düşünce zinciri ile ulaşamadıkları derin düşüncelere ulaşma imkanı vermektedir. Bu temada katılımcılardan, kaygılı olmadıklarını hayal ettikleri bir hayat içerisinde yaşamlarını zihinlerinde yeniden gözden geçirip kurgulamaları istenmiştir. Kaygılarının yoğun etkisini denklemden çıkardıkları versiyonda nelerin farklı yaşanacağına dair sorulan imajinatif sorular, katılımcılara daha önce üzerine pek düşünmedikleri alanlarda düşünerek farklı değerlendirmeler yapma olanağı sağlamıştır. Hayalin içinden bakma perspektifi sunan bu soru yöntemi ile alınan cevaplar sorunun sorulma hedefine uygun olarak kişilerin kaygılı olma hallerinin hayatlarındaki olumlu ve olumsuz etkilerini bir daha baştan daha derinlikli değerlendirmelerine yol açmıştır.

Katılımcılardan, kaygının yaşama etkisi teması içerisinde istenen kaygının yaşamlarına olan fayda ve zarar değerlendirmelerinin üzerine, bu tema içerisinde istenen kaygılı bir insan olmasaydı nasıl bir hayatı olacağının hayali, aslında kaygının yaşamlarında neleri engellediği ve neler kazandırdığını bir daha değerlendirme fırsatı sunmuştur. Bu nedenle temada verilen birçok yanıt fayda-zarar analizine eklenecek nitelikler taşımaktadır. Örneğin, katılımcılardan Turkuaz'ın (44) kaygılarından arınmış bir hayat hayalinde nelerin farklı yaşanacağı üzerine verdiği yanıtta daha mantıklı kararlar vereceğine dair değerlendirmesi, şu anki durumda kaygılarının etkisi altındayken kaygının yaşama verdiği zararlar kapsamında değerlendirildiğinde mantıklı kararlar veremediğini göstermektedir. Bu duruma dair duyguları sorulduğunda ise hayıflanarak pişmanlık duygusundan bahsetmesi, düşüncelerle beraber duyguların da anlaşılmasına olanak sağlamıştır. Derin bir soru olması dolayısıyla katılımcıların kaygılı olma halleri ile yüzleşmeleri bazı yoğun duyguları açığa çıkarmıştır.

Görüşmenin başında kaygıyı gerekli bulan, rahatsızlık duygusuna rağmen çekilmesi gereken bir duygu olarak tanımlayan katılımcılardan, görüşme süresince yaptıkları fayda zarar analizi, sihirli değnek ile hayal kurma ve son olarak kaygılardan arınmış bir hayat hayali ile geline nokta değerlendirilmelerinin değiştiği gözlemlenmektedir. Örneğin, katılımcılardan Siyah'ın (49) ilk aşamada kaygı sayesinde işini kurduğunu ve kaygıları olmasa başarılı bir insan olamayacağına dair inancı, kaygının sağlığına, uykularına, ilişkilerine olan etkilerini analiz ettikten sonra, kaygıları olmadan da bilinçli bir değerlendirme ile benzer hamleleri yapabileceğini fark ederek

değişmiş, görüşmenin sonunda geldiği noktada kaygıları tarafından yönetilmiş olmanın yarardan çok zarar verdiğini, yaşamdan çaldığı kadarını asla yerine koymadığını, alışkanlık gibi sürekli yanında taşıdığı ama aslında zararlı bir alışkanlık olduğunu fark ettiğini ifade etmesi, düşünce zincirinin temaların akışı ile birlikte olan değişimine örnek oluşturmaktadır. Benzer şekilde, kaygının yaratıcılık için gerekli olduğunu, o kurgulama olmasa kitap yazamayacağını düşünen Fuşya'nın (48) sokratik bir sorgulamanın ardından kitap yazmak için kaygıya ihtiyacı olmadığını fark etmesi ve kaygılı olmasa iyi bir planlama yapıp tezini yetiştiremeyeceğini düşünen Kırmızı'nın (32) yine aynı şekilde, bir daha değerlendirme yaptığında, aslında planı yapanın kendi zihni olduğunu, kaygılanmasa da yapabileceğini fark ettiği gözlemlenmiştir.

Katılımcı cevaplarında en çok dikkat çekenler arasında, neredeyse tüm katılımcıların kaygılardan arınmış bir hayat tanımının daha neşeli, daha andan keyif alınan, daha rahat olunan, daha tadını çıkararak yaşanan ve daha mutlu olunan bir hayat olmasıdır. Bireysel değerlendirmelerinde kaygılı olmanın bedelinin yaşam neşesi ile ödenmesinin ağır bir bedel olduğu net bir şekilde katılımcı yanıtlarında kendini göstermektedir. Üzerinde çok durulan bir diğer konu ise, kaygıların olmadığı bir yaşamın ne kadar özgür bir yaşam olacağı üzerinedir. Katılımcıların özgürleşeceklerini ifade etmeleri aslında kaygı bariyeri ile ne kadar engellendiklerini hissettikleri ve özgürlüğe olan özlemin ne kadar yoğun olduğunu düşündüren cevaplarla karşılık bulmuştur. Sorunun kendisinin dahi ferahlama yarattığını söyleyen, derin iç çekişler ile cevap veren katılımcıların böyle bir hayata olan hasreti görüşmecinin dikkatinden kaçmamış, konuya dair gerekli yönlendirmeler ve bilgilendirmeler yapılmıştır.

Özetle, kaygıların hayatlarındaki rolünden memnun olduğunu ifade etmiş olan katılımcıların daha derin bir inceleme sonrasında pek de memnun olmadıklarını fark etmeleri ve aslında yaşamlarında hiçbir şeyin değişmeyecek bile olsa en azından yaptıkları şeyleri keyifle yapabileceklerini ifade etmeleri kaygı konusunun insan yaşamı üzerindeki negatif etkisini gözler önüne seren çok önemli tespitlerle dolu katılımcı yanıtlarının kaygı konusunun ne kadar önemsenmesi ve daha fazla üzerine düşülmesi gereken bir konu olduğunu göstermektedir.

Görüşmenin sonunda katılımcılardan, görüşme boyunca kaygılarından bahsediyor olmanın nasıl hissettirdiği ve neler düşündürdüğü üzerine geri bildirim alınmıştır. Katılımcı değerlendirmeleri genel anlamda olumlu olup, farkındalıklarının arttığı, kaygıya bakış açısının değiştiği, vizyonlarının aydınlandığı ve yeni kararlar almak üzere ilerleyebilecekleri yolunda olmuştur. Kişinin kendi kaygı tipini tanımlaması, kaygının tüm yaşamına olan etkisini ve baş etme stilleri

arasındaki ilişkiyi değerlendirmesi kaygı duygularını işlevsel bir düzeyde yaşamak adına ileriye dönük çözüm odaklı adımlar atılması açısından önemli bulunmaktadır.

Bu çalışmanın, alan yazınına kaygı düzeyi yüksek kadınların, kaygı ile ilgili öznel değerlendirmeleri, kaygıya dair atıfları, yargı ve inanışlarına dair değerli bilgiler sunacağı, kaygılı bir birey olmaya dair düşündükleri, hissettikleri, diğerlerinin kaygılı olmasına dair düşündükleri ve hissettikleri ve kendini bir diğerinin gözünde nasıl değerlendirdiğine dair katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Öneriler

Bu bölümde araştırmanın sınırlılıkları, ele alınamayan konular ve uygulayıcılara yönelik öneriler yer almaktadır.

Alan yazınına katılan her araştırmanın literatüre katkı yapma sorumluluğu vardır. Sosyal bilimler alanında gerçekleştirilen nitel araştırmalarda kullanılan fenomenolojik yöntem, bir arkeolog gibi sondaj soruları ile katman katman olguların derinine inme fırsatı tanımaktadır (Karataş, 2015). Bu yaklaşım sayesinde katılımcılardan edinilen bilgiler, öncesinde yapılmış olan çalışmaları ileriye taşıyacak yeni bilgiler ile literatüre katkı sağlamaktadır. Bu çalışmanın bulguları kaygı düzeyi yüksek kadınların yaşadığı tecrübelerle birey özelinde ı ışık tutarak daha derin bir anlayış sağlamayı hedeflerken, ileride yapılabilecek ek çalışmalar ve önleyici çözüm önerileri için katkı sağlamasını amaçlamaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre anksiyete, dünyada en çok görülen iki psikolojik bozukluktan biri ve kadınlarda yaygınlık oranı erkeklere oranla çok daha fazla, bu da ciddi bir toplum sağlığı sorunu olarak ele alınmasının uygun olacağını, daha derin bir kavrayışın faydalı olabileceğini düşündürmektedir.

Kişinin kendi kaygı tipini tanımlaması, nelerden tetiklendiğini fark edip duruma ilişkin analizlerde bulunması ileriye dönük önlemler almaya ve kaygı duygularını işlevsel bir düzeyde tutmaya yardımcı olması açısından önemlidir. Her deneyim kişiyi değiştirir, her farkındalık zihinde yeni yollar oluşturur, her öğrenme kişinin hayatında yeniliklere kapı aralar. Kullanılan yöntemin yarı yapılandırılmış bir görüşme olması dolayısıyla katılımcılara yerinde verilen geri bildirimler ve sokratik sorgulamalar aracılığıyla derinlerde kalmış bilgilerin açığa çıkmasını sağlamak, kişilerin kaygı kavramını, kaygılandıkları durumları, baş etme biçimlerini ve baş etme biçimlerinin kaygı duygularına etkisini yeniden değerlendirme alanı açmıştır. Görüşmenin

ardından alınan geri bildirimler katılımcıların tüm görüşme boyunca sorular aracılığıyla kaygılandıkları durumlara dair daha derin bir bakış açısı kazanarak kavram olarak kaygıyı daha iyi anladıkları ve bu yolla gelecekte daha bilinçli adımlar atabileceklerini fark ettikleri yönünde olmuştur. Bu durum bir klinisyen gözü ile değerlendirildiğinde katılımcıların kaygı ve kaygılı olmaya dair sadece 45 dakika gibi kısıtlı bir sürede dahi elde ettikleri bilgiler sayesinde kaygıya dair yargılarını, atıflarını ve bakış açılarını değiştirmelerine destek olmuş olması bu çalışmaların toplum halk sağlığı adına çeşitlendirilip genişletilmesinin fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaygı bozukluğu çok sık deneyimlenen, çok sık deneyimlendiği için de toplum tarafından belirli bir boyuta ulaşmadığı müddetçe normalize edilen bir halk sağlığı problemidir. Sağlık kurumlarının acillerinde ruh sağlığı alanında en sık başvuru alan rahatsızlıklar somatik rahatsızlıklar ve panik atak şikayetleri olarak geçmektedir. Hekim tarafından muayenede organik bir nedene rastlanmadığında ilaç verilip bir sonraki atağa kadar hastalar gönderilmektedir. Ülkemizde devlet tarafından karşılanan psikolojik destek hizmetleri sınırlı olduğundan, ilaç tedavileri tek seçenek olarak kalmaktadır. Bunlar yerine organik bir nedene rastlanılmayan rahatsızlıklarda hastanelerin psikoloji birimlerinde veya ilk yardım birimlerinde psikolojik ilk yardım alanında eğitilmiş bir uzmanın bulunması, geçici çözümler yerine hastalara psikoeğitim verilerek önce kendi rahatsızlıklarına dair, sonra ise baş etme yöntemlerine dair beceri kazandırma programları ile bilinçlendirilmeleri, ruh sağlığı alanında hem koruyucu hem de gereksiz ilaç kullanımının önüne geçmek anlamında faydalı olabilir.

Terapi hizmetine ulaşma imkanı olmayan kişiler için Aile Sağlık Merkezleri, Belediyeler ve birinci basamak sağlık hizmeti sağlayan kurumların her birinde alanında eğitilmiş bir uzmanın yerinde müdahalesi ile psikolojik ilkyardım ve bilgilendirme sağlanması ileride oluşabilecek kaygı bozukluklarının önüne geçilmesi açısından koruyucu destek sağlayabileceği düşünülmektedir. Kaygı duygusuna dair bilinçlenme programları ile henüz rahatsızlık boyutu patolojiye dönüşmeden zamanında müdahale edildiği takdirde halk ruh sağlığı anlamında önemli farklar yaratabilir. Bu hizmetlerin yanında broşür paylaşımları ve kitap önerileri de faydalı olabilir.

Toplumsal cinsiyet rolleri üzerinden bakıldığında kadının toplumdaki yeri gelecek nesillerin yetişmesi anlamında çok kritik ve kıymetlidir. Sadece bu perspektiften dahi değerlendirilse, ruh sağlığının korunmasının ne kadar büyük etki yaratabileceği anlaşılabılır. Kadının ruh sağlığı, bir nevi toplumun ruh sağlığıdır. Yapılan araştırmalar Türkiye’de her beş kadından birinde ruhsal sağlık sorunu olduğu bilgisini gözler önüne sermektedir. Yaşam boyu anksiyete bozukluğu görülme oranı ise %30 olarak değerlendirilmektedir. Bu oranların ciddi bir halk sağlığı sorununu işaret

etmesinin yanı sıra, özellikle kadınların riskli grup olması dolayısıyla koruyucu ve iyileştirici çalışmalarda daha fazla ön plana alınması gerektiği düşünülmektedir. Henüz hastalık oluşmadan kadınların yaşam kalitelerini arttırmak üzere Kadın Sağlığı Merkezleri'nin ve belediyelerin çeşitli etkinlikler ve bilgilendirme programları ile koruyucu adımlar atması ve bu hizmetlerin yanı sıra danışma ihtiyacı hissedildiğinde hızlı ulaşılabilir destek programlarının yapılandırılmasının anksiyete bozuklukları anlamında koruyucu olacağı düşünülmektedir.

Psikolojisi sağlam bir insanı çok az şey devirebilir. Sağlıklı bir psikoloji başarının da, doyumlu bir hayatın da yordayıcısıdır. Bilinçlenmenin toplumun en küçük yapı taşı olan ailenin tüm bireylerinden başlaması sağlıklı nesiller için çok önemlidir. Kişinin kendinde algıladığı dayanıklılık seviyesinin kaygı üzerindeki etkisi çok büyük olduğu bilinmektedir. Çocuklukta oluşan temel inançlar kaygılı bir aile ortamında büyümek ve rol model alınan kişilerin kaygılı olması, kişinin kendine, diğerlerine ve dünyaya dair temel inançlarını oluşturmaktadır. Bu sebeple Aile Sağlığı Merkez'leri ve belediyelerde ailelere yönelik bilinçlendirme programları, seminerler ve etkinlikler düzenlenebilir.

Okullar, geniş kitlelere ulaşabilmek ve erken müdahalelerin yapılabilmesi adına önemli bir alan olarak düşünülebilir. Çocukların duygularını öğrenerek ve ifade ederek yaşamalarına imkan sağlayacak bir programın yaşam becerileri dersi kapsamında ana okullarından itibaren müfredata eklenmesi sağlıklı iletişim kurabilen, duygularını tanıyan ve yerinde yardım talep edebilen bir neslin oluşmasına fayda sağlayabilir. Ruh sağlığı anlamında koruyucu olmasının yanı sıra erken yaşlarda kaygı duygusunu tanıyıp yönetebilme becerisine sahip olmak akademik başarı oranlarını yükseltebileceği gibi problemleri davranışları da azaltabilir. Okullarda çocukların yanı sıra ebeveynlerin ve öğretmenlerin de kaygı duygusuna dair seminerlerle bilgilendirilmesi ve baş etme yöntemlerine dair bilinçlendirilmesi aynı şekilde toplum ruh sağlığına fayda sağlayabileceği gibi geleceğin büyükleri olacak çocukların psikolojik sağlamlıklarını temin etmek için çok önemlidir.

Klinik gözlemlerde, yaşamın içinde ve bu araştırmanın kapsamı içerisinde katılımcılarda fark edilen durumlardan biri, duyguların tanınmaması bilinmemesi halidir. Duyguların konuşulmadığı, duyguların isimlerinin yerinde kullanılmadığı ve duyguların bilinmediği bir toplumda problem yaratan duygunun adı ve işlevini tanımlamak bile iyileşme yolunda atılan bir farkındalık adımıdır. Bu sebeple psikoeğitimlerle bilinçlendirme alanında yapılacak her çalışma koruyuculuk anlamında önemlidir.

Kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme sorularının akışı, görüşme boyunca katılımcıların kaygı ve kaygılı olma hallerine dair çok yönlü inceleme ve değerlendirmeler yapmasına alan açmıştır. Bu incelemeler sayesinde zihinlerinde açılan yeni kapılarla birlikte, kaygıya dair düşüncelerinin gelişimi ve değişimi görüşme süresince net olarak gözlemlenmiştir. Bu değişim, düşünülmemişler üzerine düşünmenin ne kadar faydalı olduğunu, soruların soruluş sırasının ve ara tekrarların ne kadar önemli olduğunu göstermiştir. Belediyeler ve Halk Sağlığı Merkezleri'nde, Rehberlik ve Araştırma Merkezleri'nde, üniversitelerin rehberlik birimleri ve okullarda uzmanlar tarafından benzer amaçlarla tasarlanan yarı yapılandırılmış görüşme soruları kullanılarak ücretsiz bireysel ve grupla danışmanlık hizmetleri, psikoeğitimler ve terapötik müdahale programları geliştirilebilir. Okul psikolog ve psikolojik danışmanlarının bu konularda daha fazla eğitim imkanına sahip olması koruyuculuk anlamında çok önemlidir. Bu alanda gönüllü projeler yürütmek isteyen meslek profesyonelleri ve alan çalışanlarına yönelik hizmetiçi eğitimler düzenlenerek modelin yaygınlaşması ve farkındalık düzeyinin arttırılması ile kaygı bozukluklarının oluşumu öncesinde koruyucu müdahale programı kapsamında kazanımlar elde edilebilir.

Görüşme esnasında kısa ve pratik bilgilerin yarattığı farkın gözlemlenmesi açısından örnek oluşturabilecek bir durum kaygı ve endişe kavramlarının gündelik dilde karışmalarından doğan anlam karmaşasını önlemek amacı ile verilen anlam bilgisi ile açığa çıkmıştır. Katılımcılara verilmiş olan kaygı ve endişe kavramlarına dair kısa bilgilendirme dahi görüşmenin ilerleyen kısımlarında kaygının fayda ve zararlarına dair analizlerin daha bilinçli ve objektif yapılmasına yardımcı olmuştur. Kaygının herkesin yaşadığı sağlıklı, gerekli ve koruyucu bir duygu olduğunu bilmek kaygı duygusundan kaçmak yerine, gösterdiği adrese gidip incelemenin önemine vurgu yapma fırsatı tanımıştır. Kaygı duygusunun yoğun yaşanmasının altındaki nedenler incelendiğinde, başa çıkma stratejilerinden en çok öne çıkan güvenlik sağlayıcı stratejinin endişe etmek olması da problemin aslında “düşünce” de olduğunun altının bir kez daha çizilmesine alan açmıştır. Bu şekilde sorunun tek kelime altında ifade edilmesi katılımcıların çözebileceklerine dair inancını arttırarak motivasyon sağlamalarına ve terapi desteğine sıcak bakmalarına destek olmuştur. Tüm bunlar araştırmanın temel amacının yanı sıra elde edilen bulgular olmasına karşın görüşmecilerde yer alan ve öneriler kısmında yer almasının önemli olduğu düşünülen konulardır.

Ülkemizde yapılan Türkiye Ruh Sağlığı Profili araştırmasının sonuçları ruh sağlığı sorunu olan yedi kişiden sadece birinin tedavi için başvurduğunu ortaya koymuştur (Kılıç, 1998). Bu durum

damgalanma endişesi, ekonomik nedenler ve hizmetlere dair bilgi eksikliği ile açıklanabilmektedir. Kaygı bozukluklarına dair bilinçlendirme programlarının bu noktada ne kadar önemli olduğu dikkati çekmektedir. Bu araştırmada kullanılan sorular geliştirilerek “45dakikalık değişim önerisi” adı altında “farkındalık eğitimi” kapsamında psikoeğitim programı ile kaygıyı tanıtmaya ve başa çıkma ile ilgili interaktif seminerler düzenlenebilir. Belediyelerde, Sağlık Ocaklarında, Aile Sağlığı Merkezlerinde, birinci basamak tüm sağlık hizmeti sunulan merkezlerde kaygıya dair bilinçlendirme ve farkındalık temelli eğitimler düzenlenebilir. Bilinçlendirme sayesinde hem ruh sağlığı hizmetine başvurma konusundaki çekinceler azalabilir, hem de damgalanmanın önüne geçilebilir.

Bu araştırma, orta ve üst sosyoekonomik düzeyden geniş yaş aralıklarındaki katılımcılar ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sınırlılığı olan bu durumdan yola çıkarak, farklı yaş grupları ve farklı sosyoekonomik düzeyden örneklem grupları ile karşılaştırmalı çalışmalar yapılmasının daha detaylı bilgi sunacağı düşünülmektedir.

Kadının Türk toplumundaki rolü ve kaygı üzerine yapılmış çalışmalarda sıkça ortaya çıkan tabloda, kaygı duyulan konular arasında çalışma koşulları, maddi kaygılar, politik kaygılar, aile baskısının yarattığı kaygılar, kendinden beklenen ev işi, çocuk bakımı gibi görevlerin yetiştirmeme kaygısı, eş ile bozulmuş ilişkilerin yarattığı kaygılar, zarar görme kaygıları yer almaktayken bu çalışmanın örneklem grubunda kaybetme, ölüm, performans kaygıları ön plana çıkmaktayken cinsiyet rollerine dair annelik rolü haricinde herhangi bir açık kaygı ifadesine rastlanmamıştır. Bu durum katılımcıların refah seviyesinin ve eğitim durumunun yüksek olmasının etkili olabileceği gibi çalışmanın modeli dolayısıyla küçük bir örneklem grubu ile çalışılmasının bir sonucu olarak da yorumlanabilir. Bir başka çalışmada araştırmanın sınırlılıkları göz önünde bulundurularak farklı gruplarla karşılaştırma yapılarak değerlendirme yapılabilir. Benzer bir çalışmanın erkek örneklem grubu ile gerçekleştirilerek karşılaştırmalı bir çalışma modeli tasarlanabilir.

Bu çalışmada belli bir teşhisi olmayan kaygı duygusun yüksek olarak belirlendiği genel bir örneklem ile çalışılmıştır, farklı kaygı gruplarında ve tanı almış örneklem ile karşılaştırmalı çalışmalar tasarlanabilir.

Azınlık gruplarındaki bireyler, LGBT’li bireyler, engelliler, eski hükümlüler gibi belirli bir dezavantaja sahip olarak tanımlanmış örneklem grubu ile benzer bir çalışma yürütülerek sonuçlar karşılaştırılabilir.

Konuya ilişkin diğel nitel çalışmalardaki bazı spesifik konular birleştirilerek veri analizi ile bazı öznel değerlendirmeler birleştirilerek geniş bir örneklem üzerinden istatistiki olarak anlamlı sonuçlar derlenerek, meta analizler gerçekleştirilebilir.



KAYNAKÇA

- APA (Amerikan Psikiyatri Birliği). (2013). *Ruhsal bozuklukların tanısı ve sayımsal elkitabı (DSM-5)*. 5. Baskı (E. Köroğlu, Çev. Ed.) Hekimler Yayın Birliği.
- Anxiety disorders. (b.t.). 10.Nisan.2023, <https://www.womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/anxiety-disorders>
- Aronson, E., Wilson, T. D. ve Akert, R. M. (2010). *Social psychology*. (7.Baskı). Pearson Education Inc.
- Bal, U., Çakmak, S. ve Uğuz, Ş. (2013). Anksiyete bozukluklarında cinsiyete göre semptom farklılıkları. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22(4), 441-459.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/aktd/issue/2206/29337>.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2008). *Stres ve başaıkma yolları*. (39. Baskı). Remzi Kitabevi
- Bandura, A. (1978) Social Learning Theory of Aggression. *Journal of Communication*, 28(3), 12-29.
<https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1978.tb01621.x>
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of panic*. (2. Baskı). Guilford Press.
- Batmaz, S. (2015). Metakognitif terapi: Uygulama ve etkinlik. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri-Özel Konular*, 8(2), 33-38.
- Batur, S. ve Demir, H. K. (2009). Depresyonun tedavisi: Bilişsel davranışçı yaklaşım. I. Savaşır, G. Soygüt ve E. Barışkın (Ed.). *Bilişsel davranışçı terapiler*. (4. Baskı, 20-56). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Barışkın, E. (2009). Depresyonun tedavisi: Bilişsel davranışçı yaklaşım. I. Savaşır, G. Soygüt ve E. Barışkın (Ed.). *Bilişsel davranışçı terapiler*. (4. Baskı, 125-148). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Belge, J. (2019). *Bir Grup Yetişkinde Depresif Semptomlar, Anksiyete Semptomları ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

- Bekker, M. H. J. ve Vingerhoets, A. J. J. M. (2001). Male and female tears: Swallowing versus shedding? A. J. J. M. Vingerhoets, & R. R. Cornelius (Ed.), *Adult crying. A biopsychosocial approach* (91-114) içinde. Brunner-Routledge.
- Bingöl, O. (2014). Toplumsal cinsiyet olgusu ve Türkiye’de kadınlık. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 16(1), 108-114. <https://doi.org/10.18493/kmusekad.36760>
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the english version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931- 945. DOI: 10.1016/s0005-7967(01)00092-4
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders*, 222-236. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.12.004>
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2012). Fear of emotions, internal experiences, and uncertainty in worry and generalized anxiety disorder. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(1), 1–17.
- Bulur, P. B. ve Bozo, Ö. (2022). A helix of anxiety: A qualitative analysis of the personal experiences of individuals with health anxiety. *Psikoloji Çalışmaları*, 42(1). DOI: 10.26650/SP2021-935379
- Burns, D. D. (2020). *Panik Atakta*. (10. Baskı). (R. Güneş, M. Şaşıoğlu ve A. N. Çelik, Çev.). Psikonet Yayınları.
- Buss, D. M. (2012). *Evolutionary psychology. The new science of the mind*. (4. Baskı). Pearson Education Inc.
- Cassidy, J. (2008) The nature of the child’s ties. J. Cassidy ve P. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (3-22) içinde. New York: Guilford.
- Carr, A. (2012). *Clinical psychology: An introduction*. (1. Baskı). Routledge.
- Cevher, F. N. ve Buluş, M. (2007). Benlik kavramı ve benlik saygısı: Önemi ve geliştirilmesi. *Akademik Dizayn Dergisi*, 2, 52-64.
- Clark, D. A. and Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. (1. Baskı). The Guilford Press.

- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları*. (T. Ergene, Çev.). Mentis Yayıncılık.
- Craske, M. G. (2003). *Origin of phobias and anxiety disorders: Why more women than men?* (1. Baskı). Elsevier Ltd.
- Cramer, V., Torgersen, S. ve Kringlen, E. (2005). Quality of life and anxiety disorders: A population study. *The Journal of nervous and mental disease*, 193(3), 196–202.
<https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000154836.22687.13>
- Creswell, J. W. (2023). *Nitel araştırma yöntemleri beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni*. (7.Baskı). (S. B. Demir ve M. Bütün, Çev.) Siyasal Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2022). *İnsan ve davranış. Psikolojinin temel kavramları*. (43. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Çeçen, A. R. (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir? *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9), 164-170
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/4366/59724>
- Çüçen, A. K. (2021). *Heidegger: Varlık ve zaman*. (7. Baskı). Sentez Yayınevi.
- Demir, C. ve Karakaş Yıldırım, Ö. (2019). Türkçede Metaforlar ve Metaforik Anlatımlar. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(4), 1085-1096.
<https://doi.org/10.32709/akusosbil.599335>
- Dolan, R. J. (2002). Emotion, cognition and behavior. *Science*, 298(5596), 1191-1194.
DOI: [10.1126/science.1076358](https://doi.org/10.1126/science.1076358)
- Dugas, M. J., Buhr, K. ve Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. R. G. Heimberg, C. L. Turk ve D. S. Mennin (Ed.), *Generalized anxiety disorder* (143-163) içinde. The Guilford Press.
- Ekman, P. ve Davidson, R. J. (1994). All emotions are basic. P. Ekman (Ed.), *The nature of emotion Fundamental questions*. (1. Baskı, 15-24) içinde. Oxford University Press.
- Ekman, P. (2000). Basic Emotions. T. Dalgleish ve M. J. Power (Ed.) *Handbook of cognition and emotion* (2. Baskı, s. 45-61) içinde. John Wiley & Sons Ltd.
- Ekman, P. (2012). *Yalan söylediğimi nasıl anladın* (1. Baskı). (E. İ. Akter, Çev.). Okuyan Us Yayınevi.

- Ekşi, H., Tunçer, B. ve Sevim, E. (2020). Ergenlerde beş faktör kişilik özellikleri ve erken dönem uyumsuz şemalar. *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(2), 318-328.
- Ersever, H. (1993). Öğrenilmiş çaresizlik. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 26(2), 621-632. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000488
- Eysenck, H. J. ve Wilson, G. (1995). *Kişiliğinizi tanıyın*. (1. Baskı). (E. Erduran, Çev.). Remzi Kitabevi.
- Fisher, P. ve Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy distinctive features* (1. Baskı). Routledge Taylor & Francis Group.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Frijda, N. H. (1987). Emotion, cognitive structure, and action tendency. *Cognition and Emotion*, 1(2), 115-143.
- Frijda, N. H. (2013). *The laws of emotion*. Routledge Taylor & Francis Group.
- Gauvin, L., ve Spence, J. C. (1996). Physical activity and psychological well-being: knowledge base, current issues, and caveats. *Nutrition Reviews*, 54(4), 53–S65. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.1996.tb03899.x>
- Gleitman, H., Reisberg, D. ve Gross, J. (2007). *Psychology*. (7. Baskı). W. W. Norton & Company.
- Greenberg, L. S. (2018). *Duygu odaklı terapi. Danışanlara duygu koçluğu yapmak*. (1. Baskı). (S. Balcı Çelik, Çev.). Nobel Yayınevi.
- Gençtan, E. (2017). *Psikanaliz ve sonrası* (16. Baskı). Metis Yayınları.
- Germer, C. K. Ve Neff, K. (2020). *Öz şefkatli farkındalık uygulama rehberi*. (1. Baskı). (F. Tarımtay Altun, Çev.) Diyojen Yayıncılık.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2. Baskı, 3-21) içinde. The Guilford Press.

- Gümüş, A. E. (2010). Sosyal kaygı ile başa çıkma. U. Öner (Ed.). *Uygulamalı grup rehberliği programları dizisi*. (2.Baskı) Nobel Yayın Dağıtım.
- Gündüz, A. (2019). p G. Bahadır ve E. Ertekin (Ed.). *Farklı tanı gruplarında bilişsel davranışçı terapiler*. (1. Baskı, 28-34) içinde. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Özel*.
- Hantsoo, L. ve Epperson, C. N. (2017). Anxiety disorders among women: A female lifespan approach. *Focus The Journal of Lifelong Learning in Psychiatry*, 15(2), 162–172. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20160042>
- Hofmann, S. G. (2016). *Emotion in therapy. From science to practice* (2. Baskı). The Guilford Press.
- Izard, C. E. (1993). Organizational and motivational functions of discrete emotions. M. Lewis ve J. M. Haviland (Ed.), *Handbook of emotions* (631–641) içinde. The Guilford Press.
- Johnson-laird, P. N. ve Oatley, K. (1992). Basic emotions, rationality, and folk theory. *Cognition and Emotion*, 6(3-4), 201-223. <http://dx.doi.org/10.1080/02699939208411069>
- Kaba, İ. (2019). Stres, ruh sağlığı ve stres yönetimi: Güncel bir gözden geçirme. *Akademik Bakış Dergisi*, 73, 63- 81.
- Kabakçı, G. Z. (2012). Eğitimli kadınların gündelik hayatını kuşatan korkular. *İletişim Araştırmaları Dergisi*, 10, 47-76.
- Kaçkin, Ö. (2022). *Yaygın anksiyete bozukluğu olan bireylerin yaşam deneyimleri gereksinimleri ve baş etme yöntemleri: Nitel bir çalışma*. [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Karaçam, Z., Dönmez, A., Doğan, H. ve Üstündağ, H. (2021). Kadınların kaygı düzeyleri ve stres ile baş etme yöntemlerinin incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 60-69. DOI: 10.22312/sdusbed.860968
- Karataş, Z. (2015). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. *Manevi Temelli Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 62-80.

- Kashdan, T. B., Breen, W. E., Afram, A. ve Terhar, D. (2010). Experiential avoidance in idiographic, autobiographical memories: Construct validity and links to social anxiety, depressive and anger symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(5), 528–534. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.03.010>
- Kashdan, T. B., Goodman, F. R., Machell, K. A., Kleiman, E. M., Monfort, S. S., Ciarrochi, J. ve Nezlek, J. B. (2014). A contextual approach to experiential avoidance and social anxiety: Evidence from an experimental interaction and daily interactions of people with social anxiety disorder. *Emotion*, 14(4), 769–781. <https://doi.org/10.1037/a0035935>
- Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O., Merikangas, K. R. ve Walters, E. E. (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 617–627. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.617>
- Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Zhao, S., Nelson, C. B., Hughes, M., Eshleman, S., Wittchen, H. U. ve Kendler, K. S. (1994). Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States. Results from the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 51(1), 8–19. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1994.03950010008002>
- Kılıç C. (1998). Erişkinlerle ilgili sonuçlar. N. Erol, C. Kılıç, M. Ulusoy, M. Keçeci ve Z. Şimşek (ed.), *Türkiye Ruh Sağlığı Profili: Ana rapor*. Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Knapp, A. A., Blumenthal, H., Mischel, E. R., Badour, C. L. ve Leen-Feldner, E. W. (2016). Anxiety sensitivity and its factors in relation to generalized anxiety disorder among adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(2), 233–244. DOI: 10.1007/s10802-015-9991-0
- Knightley, W. M. ve Whitelock, D. M. (2007) Assessing the self-esteem of female undergraduate students: an issue of methodology, *Educational Studies*, 33(2), 217–231. doi: [10.1080/03055690601068485](https://doi.org/10.1080/03055690601068485)
- Kotov, R., Watson, D., Robles, J. P. ve Schmidt, N. B. (2007). Personality traits and anxiety symptoms: The multilevel trait predictor model. *Behaviour Research And Therapy*, 45(7), 1485–1503.
- Lincoln, Y.S. ve Guba, E.G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.

- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. (1. Baskı). Springer Publishing Company.
- Leahy, R. L. (2018). *Bilişsel terapi ve uygulamaları: Tedavi müdahaleleri için bir kılavuz* (4. Baskı). (H. Hacak, M. Macit ve F. Özpilavcı, Çev.). Litera Yayıncılık.
- Lewis, M. (2008a). The emergence of human emotions. M. Lewis, J. M. Haviland-Jones ve L. F. Barrett (Ed.), *Handbook of emotions* (3. Baskı, s. 304-319) içinde. The Guilford Press.
- Lewis, M. (2008b). Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, and guilt. M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, ve L. F. Barrett (Ed.), *Handbook of emotions* (3. Baskı, 742–756) içinde. The Guilford Press.
- Manav, F. (2011). Kaygı Kavramı. *Toplum Bilimleri*, 5(9), 201-211.
- Masterson, J. F. (2016). *Gerçek kendilik*. (2. Baskı). (P. Üzeltüzenci, Çev.). Litera Yayıncılık.
- McLean, C. P., Asnaani, A., Litz B. T. ve Hofmann S. G. (2011). Gender differences in anxiety disorders: Prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. *Journal of Psychiatric Research*, 45(8), 1027-1035. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2011.03.006>
- McNally, R. J. (1995). Automaticity and the anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 33(7), 747-754. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(95\)00015-P](https://doi.org/10.1016/0005-7967(95)00015-P)
- Moors, A., Ellsworth, P. C., Scherer, K. R. Ve Frijda, N. H. (2013). Appraisal theories of emotion: State of the art and future development. *Emotion Review*, 5(2), 119-124. <https://doi.org/10.1177/175407391246>
- Morgan, C.T. (2011). Kişilik. S. Karakaş ve R. Eski (Ed.), *Psikolojiye giriş*. (19.Baskı, 286-303) içinde. (B.Tegin, Çev.). Eğitim Kitabevi Yayınları.
- Münir, K., Ergene, T., Dag, İ., Erol, N., ve Aker, T. (2006). *The Republic of Turkey National Mental Health Policy*. Ankara: Ministry Health Turkey.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Nilüfer, G. ve Çınarbaş, D.C. (2018). Doğum sırası, algılanan ebeveynlik biçimleri ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 25, 125-139.

- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Öktem, Ü. (2005). Fenomenoloji ve Edmund Husserl'de apaçıklık (Evidenz) problemi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 45(1), 27-55.
- Öner, N. ve Le Compte A. (1998). *Süreksiz durumluk / sürekli kaygı envanteri el kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Öner, N. (2009). *Türkiye 'de kullanılan psikolojik testlerden örnekler: Bir başvuru kaynağı*, (2. Baskı). Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özakkaş, Y. (2014). *Anksiyete bozuklukları ve tedavisi*. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Özbaş, A. A., Sayın, A. ve Coşar, B. (2012). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav öncesi anksiyete düzeyi ile erken dönem uyumsuz şema ilişkilerinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(2), 81-89.
- Özcan, Ö. ve Gül Çelik, G. (2017). Bilişsel Davranışçı Terapi. *Türkiye Klinikleri J Child Psychiatry-Special Topics*, 3(2), 115-20.
- Özer, K. (2017). *Kaygı* (8. Baskı). Agora Kitaplığı.
- Özer, A. K. (2018). *Ben değeri tiryakiliği* (18. Baskı). Agora Kitaplığı.
- Özgüngör, S. (2018). Duygular. Ş. Işık, (Ed.), *Psikolojiye giriş* (1. Baskı, s. 156-164) içinde. Pegem Akademi.
- Özgüven, H. D. ve Sungur, M. Z. (1998). Sosyal fobi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 9(2), 128-138.
- Öztürk, O. ve Uluşahin, A. (2008). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (11. Baskı). Nobel Tıp Kitabevleri.
- Özusta, Ş. (1995). Çocuklar için durumluk-sürekli kaygı envanteri uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 32-44.
- Pickett, S. M., Lodis, C. S., Parkhill, M. R. ve Orcutt, H. K. (2012). Personality and experiential avoidance: A model of anxiety sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 246-250. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.03.031>

- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye giriş*. (1. Baskı). (T. Geniş, Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Regier, D. A., Narrow, W. E., ve Rae, D. S. (1990). The epidemiology of anxiety disorders: The epidemiologic catchment area (ECA) experience. *Journal of Psychiatric Research*, 24(2), 3–14. [https://doi.org/10.1016/0022-3956\(90\)90031-k](https://doi.org/10.1016/0022-3956(90)90031-k)
- Reiss, S., Peterson, R. A., Gursky, D. M. ve McNally, R. J. (1986). Anxiety sensitivity, anxiety frequency and the prediction of fearfulness. *Behaviour Research and Therapy*, 24(1), 1-8. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(86\)90143-9](https://doi.org/10.1016/0005-7967(86)90143-9)
- Rodriguez, B. F., Bruce, S. E., Pagano, M. E., Spencer, M. A. ve Keller, M. B. (2004). Factor structure and stability of the Anxiety Sensitivity Index in a longitudinal study of anxiety disorder patients. *Behaviour Research and Therapy*, 42(1), 79-91. doi: [10.1016/s0005-7967\(03\)00074-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(03)00074-3)
- Rose, P., Beeby, J. ve Parker, D. (1995). Academic rigour in the lived experience of researchers using phenomenological methods in nursing. *Journal of Advanced Nursing*, 21(6), 1123-1129.
- Selçuk, Z. ve Yılmaz, D. (2016). *Ebeveyn benim: Dokuz tip mizaç modeline göre ebeveyn-çocuk ilişkileri* (1. Baskı). Elma Yayınevi.
- Schneider, K. J. ve Krug, O. T. (2015). *Varoluşçu-Hümanistik terapi* (1.Baskı). (G. Akkaya, Çev.). Okuyan Yayınevi.
- Spielberger, C.D. (1966). Theory and research on anxiety, C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (1. Baskı, 3-19) içinde. Academic Press.
- Spielberger, C. D., Gonzalez Reigosa F., Martinez Urrutia A., Natalicio, L. F. S. ve Natalicio D. S. (1971). Development of the spanish edition of the state-trait anxiety inventory. *Interamerican Journal of Psychology*, 5(3-4), 145-158.
- Spielberger, C.D., ve Guerrero, R.D. (1976). *Cross-Cultural anxiety*, Hemisphere Publication Corporation.
- Sungur M. Z. (1997). Bilişsel davranışçı terapilerin gelişim öyküsü. A. Tangör (Ed.), *Psikoterapiler el kitabı* (50-66).. Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları.

- Sungur, M. Z. (2020). *Belirsizlikle barışmak kaygı ve endişeyi yönetmek korona günlükleri* (1. Baskı). Büyükada Yayıncılık.
- Sümer, N. ve Şendağ, M. (2009). Orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma, benlik algısı ve kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24 (63), 86-101.
- Sümer, N. ve Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). Culturally relevant parenting predictors of attachment security: Perspectives from Turkey. P. Erdman, Phyllis ve K.-M. Ng (Ed.), *Attachment: Expanding the cultural connections* (1. Baskı, 157-179) içinde. Routledge Taylor & Francis Group.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 1, 117-135.
- Tekindal, M. ve Uğuz Arsu, Ş. (2020). Nitel araştırma yöntemi olarak fenomenolojik yaklaşımın kapsamı ve sürecine yönelik bir derleme. *Ufuk Ötesi Bilim Dergisi*, 20 (1), 153- 182.
- Tolman, E. C. (1948). Cognitive maps in rats and men. *Psychological Review*, 55, 189-208. <https://doi.org/10.1037/h0061626>
- TDK. (2023). Kaygı, http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&kelime=KAYGI (Erişim Tarihi: 10.03.2023).
- Tükel R, Polat A, Genç A. ve Atlı, H. (2004) Gender-related differences among Turkish patients with obsessive-compulsive disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 45(5), 362-366. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2004.06.006>
- Türkçapar, M. H. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama* (11. Baskı). Epsilon Yayınevi.
- Türköz, O., Bektaş, M. ve Çiçek, H. (2021). Lisansüstü eğitim alan bireylerde gelecek kaygısı. *Bucak İşletme Fakültesi Dergisi*, 4(2), 132-152. <https://doi.org/10.38057/bifd.936821>
- Uyan Dur, B. İ. (2016). Metafor ve Ekslibris, *Uluslararası Ekslibris Dergisi*, 3(5), 122-128.
- Ünal Karagüvan, M. H. (1999). Açık kaygı ölçeğinin geçerlilik ve güvenirliği ile ilgili bir çalışma. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11, 203-218.
- Van Manen, M. (2007). Phenomenology of practice. *Phenomenology & Practice*, 1(1), 11-30. <https://doi.org/10.29173/pandpr19803>.

- Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8 (3), 190-203. doi: 10.18863/pgy.238183.
- Walters, W. (1993). Stress, anxiety and depression: Womens's accounts of their health problems. *Social Science & Medicine*, 36(4), 393-402. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(93\)90401-O](https://doi.org/10.1016/0277-9536(93)90401-O)
- Watson, D., Clark, L. A., Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070. DOI: 10.1037//0022-3514.54.6.1063
- Wells, A. (2020). *Anksiyete ve depresyonda metakognitif terapi*. (H. Bebek ve A. E. Uygur, Çev.). Litera Yayıncılık.
- Wilson, A. (2015). A guide to phenomenological research. *Nursing Standard*, 29(34), 38-43. <https://doi.org/10.7748/ns.29.34.38.e8821>
- Wolfe, B. E. (1984). Gender Ideology and Phobias in Women. C.S. Widom (Ed.) *Sex roles and psychopathology* (51-72) içinde. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-4562-6_3
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. F. (2017). *Şema terapi* (3. Baskı). (T. V. Soylu, Çev.). Litera Yayıncılık.

EKLER

EK 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı kapsamında, Prof. Dr. Seval Erden Çınar danışmanlığında Karen Arditi tarafından yürütülen bir yüksek lisans tez çalışmasıdır.

Bu çalışma nitel bir çalışma olup, amacı kaygı düzeyi yüksek kadınların kaygıyı nasıl anlamlandığı ve yorumladığının fenomenolojik olarak incelenmesidir. Araştırma esnasında sizden belirli demografik bilgiler haricinde herhangi bir kimlik bilgisi istenmeyecektir. Vereceğiniz yanıtlar gizli tutulacak sadece bu araştırma kapsamında değerlendirilecektir.

Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler bilimsel yayınlarda veya eğitimsel çalışmalarda kullanılacak olup mesleki etik ilkeler çerçevesinde korunacaktır.

Görüşmeler yaklaşık 45-60 dk. sürmekte olup online görüşme şeklinde gerçekleştirilecektir. Görüşme esnasında ses kaydı alınacaktır.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen sadece soruları içtenlikle cevaplamanızdır.

Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelmektedir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir neden belirtmeden çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz.

Göstermiş olduğunuz ilgi ve katılım için teşekkür ederiz.

Karen ARDİTİ DONBALAK

EK 2. Kişisel Bilgi Formu

Yaşınız

- ☐ 18-25
- ☐ 26-35
- ☐ 36-45
- ☐ 46 ve üstü

Eğitim Durumunuz

- ☐ İlkokul
- ☐ Ortaokul
- ☐ Lise
- ☐ Lisans
- ☐ Yüksek Lisans
- ☐ Doktora

Medeni Durumunuz

- ☐ Bekar
- ☐ Evli
- ☐ Boşanmış
- ☐ İlişkisi var
- ☐ İlişkisi yok

Çocuk Sayısı

- ☐ 0
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3

Çocukların Yaşları (Birden fazla işaretlenebilir)

- ☐ 0-3
- ☐ 4-8
- ☐ 9-11
- ☐ 12-16
- ☐ 17-21

Çalışma Durumunuz

- ☐ Çalışıyorum
- ☐ Çalışmıyorum

Algıladığınız Gelir Düzeyiniz

- ☐ Düşük
- ☐ Orta
- ☐ Yüksek

Daha önce terapi aldınız mı?

- ☐ Aldım
- ☐ Alıyorum
- ☐ Hiç almadım

EK 3. Durumluk – Sürekli Kaygı Ölçeği

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		HİÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMİYLE
1.	Şu anda sakinim	(1)	(2)	(3)	(4)
2.	Kendimi emniyette hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
3.	Su anda sinirlerim gergin	(1)	(2)	(3)	(4)
4.	Pişmanlık duygusu içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
5.	Şu anda huzur içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
6.	Şu anda hiç keyfim yok	(1)	(2)	(3)	(4)
7.	Başıma geleceklerden endişe ediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
8.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
9.	Şu anda kaygılıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
10.	Kendimi rahat hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
11.	Kendime güvenim var	(1)	(2)	(3)	(4)
12.	Şu anda asabım bozuk	(1)	(2)	(3)	(4)
13.	Çok sinirliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
14.	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
15.	Kendimi rahatlamış hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	Şu anda halimden memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17.	Şu anda endişeliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
18.	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Şu anda sevinçliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
20.	Şu anda keyfim yerinde.	(1)	(2)	(3)	(4)
21.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
22.	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23.	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24.	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25.	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
26.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
27.	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28.	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
29.	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
30.	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
31.	Herşeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32.	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33.	Genellikle kendimi emniyette hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
34.	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35.	Genellikle kendimi hüznü hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
36.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37.	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38.	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
39.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40.	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)

EK 4. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları

Kaygı: Tanımlama, Anlamlandırma, Etkileri ve Başa çıkma

- *Kaygı nedir? Tanımlama, Öznel yorumlar*
 - 1) Sizce kaygı nedir? Nasıl tanımlarsınız?
 - 2) Kaygı sizce gerekli bişey mi?
 - 3) Kaygılı kelimesinin tersi nedir sizce?
 - 4) Kaygıyı bir şeye benzetecek olsaydınız neye benzetirdiniz, Kaygınıza bir şekil, renk ve yoğunluk verecek olsaydınız nasıl tariflerdiniz?
(Kaygı benzer çünkü.....)
- *Kaygıya eşlik edenler*
 - Düşünce
 - 1) Kaygılandığınızda aklınızdan ne geçer?
 - Duygu
 - 2) Kaygınıza sıklıkla eşlik eden bir duygu tanımlayabilir misiniz?
(kaygınınızın yanında/yanı sıra hissettiğiniz?)
 - Davranış
 - 1) Kaygılandığınızda fiziksel olarak bedeninizde nasıl belirtiler hissediyorsunuz?
- *Kaygının Tetikleyicileri*
 - 2) Sizi hayatta en çok neler kaygılandırır, neler tetikler? (Neler olduğunda, nasıl durumlarla karşılaştığınızda kaygılanırsınız?)
 - 3) Kaygılı hissetmeye başlamadan hemen öncesinde bedeninizde nasıl değişiklikler farkedersiniz? (Bedeninizde kaygının öncül belirtilerini farkedermisiniz?)
 - 4) Kaygıdan bahsediyor olmak sizi nasıl hissettirdi, tarif eder misiniz?
- *Baş Çıkma Stratejileri*
 - 1) Kaygılandığınızda ne yapmak size iyi gelir? (Biraz olsun iyi gelen neler var?)
Kaygılandığınızla baş etmek için neler yaparsınız? (Azaltmak için)
 - 2) Kaygılanızla baş etmek/azaltmak için kendinizi yapmaktan alıkoyduğunuz bir şeyler var mı, neler var? (kaçma/kaçınma/güvenlik arayıcı)
 - 3) Elinizde bir sihirli değneğiniz olsaydı kaygılarınızla ilgili olarak ne yapmak isterdiniz?

- *Kaygının kendisi ile ilişkisine Etkisi*

- 1) Kaygılı olduğunuzda kendinize nasıl davranırsınız?
- 2) Kaygılı olduğunuzda kendi kendinize neler söylersiniz?

- *Kaygının Yaşama Etkileri (Engelledikleri/Kattıkları-Sosyallik- Gündelik işler)*

- 1) Kaygılı olmak gündelik işlerinize nasıl etki ediyor?
- 2) Kaygılı olmak ilişkilerinize ne şekilde yansıyor/ etkiliyor?
- 3) Kaygılı olmanın sizce size hayatta kazandırdığı ve kaybettiirdiği neler var?
- 4) Kaygılı olmasaydınız şimdi hayatınızda neler farklı olurdu? Neleri farklı yapmış olurdunuz?

- *Kaygının Kendilik Algısına Etkisi*

- 1) Kaygılı biri olmak sizin için ne anlam ifade ediyor? (Kaygılı biri olmak benzer çünkü.....)
- 2) Kaygılı olmak sizin kendinizle olan ilişkinize nasıl etki ediyor? Kaygılı biri olmayı nasıl yorumluyorsunuz?

Kaygılı bir insan olmak (Diğerlerinin gözünden)/ Kaygıya dışarıdan bakış

- 1) Kaygılı biri olmak sizce sizi dış dünyaya karşı nasıl gösteriyor? Kaygılı olduğunuzda diğerleri sizinle ilgili ne düşünüyordur?
- 2) Kaygılı olduğunuzda size nasıl yaklaşılmasını istersiniz? (Diğer insanlar, aile bireyleriniz, önemli diğerleri)
- 3) Siz kaygılı birini gördüğünüzde hakkında neler düşünürsünüz?
- 4) Yoğun kaygı hisseden birine nasıl yaklaşırınız, onun için ne yapmak istersiniz?
- 5) Kaygılı olmayan insan var mıdır? Sizce kaygılı olmayan insanlar nasıl insanlardır?

ÖZ GEÇMİŞ

Karen ARDİTİ DONBALAK, 2013 yılında Yeditepe Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü'nden burslu olarak yüksek onur derecesi ile mezun olmuştur. 2017-2018 yılları arasında Marmara Üniversitesi'nde Aile Danışmanlığı ve süpervizyon eğitimi tamamlamıştır. 2018-2020 yılları arasında Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi ve süpervizyonunu tamamlamıştır. 2021-2023 yılları arasında Kognitif ve Davranışçı Terapiler Derneği'nin yürüttüğü Bilişsel Davranışçı Terapi 2. Modül Eğitimi ve süpervizyonunu tamamlamıştır.

Meslek yaşamının başından beri çeşitli özel ve devlet kurumlarında bireysel danışmanlık ve aile danışmanlığı hizmeti sunmuş, ülke genelinde çeşitli psikoloji-psikiyatri kongre ve seminerlerine katılım sağlamıştır. Ataşehir Belediyesi ile birlikte gönüllülük esasına dayalı olarak dezavantajlı aileler için bazı projeler yürütmüş, seminer ve interaktif grup çalışmaları gerçekleştirmiş, pandemi döneminde ise Afetlerde Psikososyal Destek Eğitimlerini tamamlayarak gönüllü danışmanlık hizmeti sunmuştur. Şu an aktif olarak özel bir merkezde psikolog olarak çalışmaktadır.