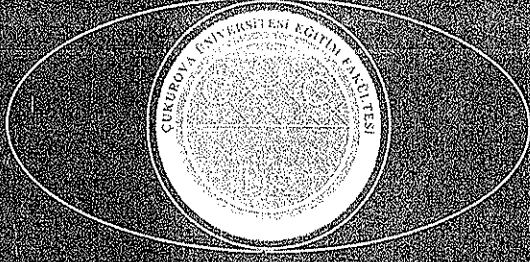


EĞİTİM FAKÜLTESİ DERGİSİ



Cilt - Vol: 2 Sayı - No: 23 2002

ISSN 1302-9967

ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ

JOURNAL OF FACULTY
OF
EDUCATION
ÇUKUROVA UNIVERSITY

Ç.Ü. EĞİTİM FAKÜLTESİ

Adına ~~Saklı~~

Chairman of the Board
Prof. Dr. A.Necmi YAŞAR

DANIŞMA KURULU

Editorial Advisory Board

Prof. Dr. Sabri KOÇ
Prof. Dr. Onur Bilge KULA
Prof. Dr. Veysel SÖNMEZ
Prof. Dr. Tuğrul İNAL
Prof. Dr. Olcay KIRIŞOĞLU
Prof. Dr. Duyan MAĞDEN
Prof. Dr. Uluğ NUTKU
Prof. Dr. Petek AŞKAR

YAYIN KURULU

Editorial Board

Prof. Dr. Tahir BALCI
Prof. Dr. Banu İNANÇ
Doç. Dr. Müfit GÖMLEKSİZ
Doç. Dr. Adnan GÜMÜŞ
Doç. Dr. Yaşare AKTAŞ ARNAS
Yrd. Doç. Dr. Mehmet BİLGİN
Yrd. Doç. Dr. Nuran ASLAN
Yrd. Doç. Dr. Mehmet TEKDAL
Yrd. Doç. Dr. Erdoğan BADA
Öğr. Gör. Birnur ERALDEMİR

KAPAK ÇALIŞMASI

Cover Design

Öğr. Gör. Aşkın ŞEN

Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Yönetim Kurulunun 13.04.2000 tarih ve 6 sayılı kararıyla
Ç.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi 19. sayısından itibaren
hakemli olarak çıkarılmaya başlanmıştır.

Tüm hakları saklıdır.

Derginin adı anılmadan hiçbir alıntı yapılamaz.
Yazılardan yazarları sorumludur.

EĞİTİM FAKÜLTESİ DERGİSİ YAZIŞMA ADRESİ

Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi

Yayın Kurulu Başkanlığı

01330 Balcalı/ADANA

elmek: ef@cu.edu.tr

GÜZ 2002

ADANA

İÇİNDEKİLER

Doç. Dr. Aysel Köksal AKYOL Yatılı İlköğretim Bölge Okullarında Okuyan Çocukların Benlik Kavramlarının İncelenmesi.....	1
Öğr.Gör. Zülal ERKAN Sosyal Kaygı ve Kendilik Sunum Yaklaşımı.....	7
Yrd.Doç.Dr. Zekiye ÇAĞIMLAR / Öğr.Gör. Ayten İFLAZOĞLU Yazılı ve Sözlü Anlatım Becerilerinin (Kompozisyon) İlköğretim 5. Sınıflarda Öğretmen ve Öğrenci Görüşleri Açısından Değerlendirilmesi.....	12
Öğr.Gör. Ayperi SİĞİRTMAÇ Müzik Eğitiminin Okulöncesi Dönem Çocuklarının Gelişim Alanlarına Etkileri.....	23
E. ŞENOCAK / Arş.Gör. M. SÖZBİLİR / Arş.Gör. R. DİLBER / Prof.Dr. Y. TAŞKESENLİGİL İlköğretim Fen Öğretiminde Demonstrasyonlar ve Öğrencilerin Soru Yazma Tekniğinden Yararlanma Üzerine Bir Çalışma.....	26
Yrd.Doç.Dr. Zeki USLU Yabancı Diller Eğitimi Bölümlerinde Yeniden Yapılanma Programına Eleştirel Bir Yaklaşım..	33
Öğr.Gör. Gülden TÜM Sentence Combining Technique: An Aid to Improve Writing Skills.....	39
Doç.Dr. Fidan KORKUT İfade Edici Saldırganlık Ölçeğinin (İSÖ) Türkçe'ye Uyarlanması Üzerine Bir Ön Çalışma.....	48

SOSYAL KAYGI VE KENDİLİK SUNUM YAKLAŞIMI

Öğr.Gör. Zülal ERKAN
Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi

ÖZET

Bu makalede, sosyal kaygı olgusu, sosyal kaygıyı açıklamakta kullanılan Shlenker ve Leary (1982)'nin ortaya koyduğu "Kendilik Sunum Yaklaşımı -The Self- Presentation Approach" ve sosyal kaygıyı doğuran durumlar hakkında bilgi verilmektedir.

Anahtar Sözcükler: Sosyal Kaygı, Kendilik Sunum Yaklaşımı.

ABSTRACT

In this article, the concept of the social anxiety, Shlenker and Leary's (1982) The Self Presentation Approach and situations which cause social anxiety have been described.

Key Words: Social Anxiety, Self Presentation Approach.

GİRİŞ

Sosyal kaygı (fobi) ilk kez 1903 yılında Janet tarafından tanımlanmıştır. Janet 'sosyal fobi' (phobie des situations sociales) kavramını konuşurken, piyano çalarken, yazı yazarken başkaları tarafından seyrediliyor olmaktan korkan bireyler için kullanmıştır. Sosyal kaygı belirtileri, 1952 yılında basılan Amerikan Psikiyatri Birliği Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı- DSM-I'de ve 1968 yılında kabul edilen DSM-II'de o dönemin psikoanalitik yaklaşımın etkisiyle de, bastırılmış temel iç güdülerin sonucu şeklinde ifade edilmektedir (Heckelman ve Schneier, 1995).

Daha sonraları sosyal kaygı, sosyal ortamlarda duyulan kaygı, korku ve rahatsızlık yaşantıları, sosyal ortamlardan kasıtlı olarak kaçınma ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkma olarak tanımlanmıştır (Watson ve Friend, 1969). DSM-III'de sosyal kaygı açık bir şekilde ortaya konulmaya ve psikolojik özellikleri kadar biyolojik özellikleri ve nedenleri ile açıklanmaya çalışılmıştır (Moutier ve Stein, 1999). DSM-III-R' de sosyal kaygı "başkalarınınca değerlendirileceği bir ya da birden çok durumdan sürekli korkma, utanç duyacağı ya da rezil olacağı biçimde davranabileceğinden veya bir şey yapacağından korkma" olarak tanımlanmıştır (DSM-III-R, 1989). Son olarak DSM-IV'de (1994, s.176) sosyal kaygı, sosyal fobi ile birlikte aynı başlık altında ".....tanımadık insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal bir eylemi gerçekleştirdiği durumdan, belirgin ve sürekli bir korku duyma. Kişinin küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde davranacağından korkması" şeklinde tanımlanmıştır.

Sosyal kaygı ve sosyal fobi arasında açık benzerliğe rağmen sosyal fobinin, sosyal kaygının aşırısı olup olmadığı ile ilgili tartışmalar vardır. Sosyal kaygı ve sosyal fobi arasındaki farkın her şeyden önce bir derece meselesi olduğu ile ilgili yaklaşımların yanı sıra

sosyal fobinin niteliksel olarak sosyal kaygıdan farklı olduğu ile ilgili görüşler de bulunmaktadır. Heimberg, Scholing, Emmelkamp tarafından bu niteliksel farklılıkları, sosyal fobili insanların sosyal ortamlardaki kaygı durumlarının daha yoğun olduğu; zor sosyal ortamlarla karşılaşmaktan kaçma eğilimlerinin olduğu daha sık ve kaygılarının günlük hayatlarını daha sınırlandırıcı, daha fazla sorun çıkartıcı, olduğu şeklinde açıklamaktadır (Akt:Leary ve Kowalski, 1995).

Beck ve Emery'e (1985) göre, sosyal kaygı, 'değerlendirilme kaygısı' olarak da isimlendirilebilir. Sosyal kaygıyı diğer kaygılardan farklı yapan özelliği, hayali veya gerçek ortamlarda kişiler arası değerlendirmenin olması veya olma olasılığının bulunmasıdır.

Sosyal kaygı, kişinin başkaları tarafından nasıl algılandığı ve değerlendirildiği ile ilgili olarak oluşur. Aynı zamanda değerlendirilme olasılığının varlığı da buna neden olmaktadır. İnsanlar, başkalarının kendilerini nasıl değerlendirdiklerine karşı yoğun ilgi duymaktadırlar (Leary ve Kowalski, 1990). Bir çok insanın kabul ettiği gibi, başkaları üzerinde bırakılacak izlenim oldukça önemlidir. İnsanlar belli ortamlarda iyi izlenim bırakmanın yollarını araştırmaktadırlar; bu nedenle başkalarının kendileri hakkındaki düşünceleri ve başkalarından onay alma ile yoğun bir şekilde ilgilenmektedirler. Başkaları tarafından kabul edilme ve onaylanma ihtiyacı yüksek olan kişilerin sosyal kaygı düzeyleri, kabul edilme ihtiyacı düşük olan bireylere göre daha yüksek olmaktadır (Leary ve Kowalski, 1995).

WPA'da (1995) sosyal kaygının temel özellikleri şu şekilde sıralanmaktadır:

1. Sosyal ortamlarda, davranışlarının başkaları tarafından inceleme altında tutulma korkusu,
2. Performans gösterilmesi gereken, utanç doğurabilecek ya da gururu incitebilecek durumlarda belirgin ve sürekli bir korku,

3. Korkulan durumlardan sürekli kaçınma davranışı.

Sosyal kaygı, DSM-IV'de genelleştirilmiş ve genelleştirilmemiş olmak üzere iki farklı alt türe ayrılmaktadır. Genelleştirilmiş tip, bir çok sosyal ortamda ortaya çıkan korkuları kapsarken; genelleştirilmemiş tip, sosyal ortamlardan daha az korkan ve başka insanların önünde iş yapmak, bir performans ortaya koymak gibi belli korkuları gösteren bireyleri belirlemek için tanımlanmıştır. Bu alt türlerin niteliksel ve niceliksel olarak farklılık gösterip göstermediği bir çok tartışmanın konusu olmaktadır. Araştırmacılar bu alt türlerinin temel doğasının özde benzer olduğu konusunda fikir birliği içindedirler (Rapee, Heimberg, 1977).

Sosyal kaygı, özellikle alternatif kişilik modellerinin test edildiği ve yeni arkadaşlıkların kurulduğu, sosyal etkileşim becerilerinin geliştiği, bireyin kendini sınadığı çok önemli bir dönem olan ergenlik çağında engelleyici olabilmektedir. Bruce ve Atezaz (1999) sosyal kaygının 11 ve 19 yaşlar arasında ortaya çıktığını, 25 yaşın üstünde ise, nadiren görüldüğünü belirtmektedirler. Sosyal kaygının başlangıç yaşına ilişkin klinik ve epidemiyolojik çalışmaların sonuçları, ergenlik dönemine odaklanmaktadır. Bir çok araştırmada ortalama başlangıç yaşının 13-14 arasında değiştiği görülmektedir (Akdemir ve Cinemre, 1996; WPA, 1995).

Leary ve Kowalski'ye (1995) göre, ergenlik dönemi sosyal kaygının en fazla yaşandığı dönemdir. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olan ergenlikte, bireyin çevresinde ve iç dünyasında birçok değişiklikler olmaktadır. Ergenlikte sosyal ilişkiler ve etkileşimler giderek karmaşıklaşmakta ve bu daha çok sorumluluk almayı gerektirmektedir. Bu dönemde karşılaşılan bir çok durum veya problem bireyin hayatında ilk kez karşısına çıkmaktadır. Ergenlik döneminde ergen, ailesinden uzaklaşmaya, aile dışındaki çevre ve insanlara ilgi duymaya başlar. Bu ilgi özellikle arkadaş grubuna yönelik olup, arkadaş çevresiyle ilişkiler büyük önem kazanmaktadır. Ayrıca ergenliğe kadar kendi cinsinden olan arkadaş gruplarına, karşı cinsten arkadaşlar da katılır. Ergen, arkadaşlarının kendisi hakkındaki değerlendirmelerini önemser ve kendini beğendirmek amacıyla tutum ve davranışlarını da değiştirebilir. Ayrıca ergenler kendilerini çocukluk davranışlarının bırakılıp, yetişkin davranışlarının gösterilmesi gereken bir çok yeni rollerde bulurlar ve bu rollerde kararsızdırlar. Karacan, Şenol ve Şener'e (1996) göre sosyal kaygısı yüksek olan çocuk ve

ergenlerde görülen belirtiler, sınıf arkadaşlarının önünde konuşma ya da tahtaya yazı yazma, öğretmen ya da karşı cinsiyetten arkadaşları ile konuşma, okul tuvaletlerini kullanma, toplu halde yemek yeme ile ilgilidir. Ayrıca, bu tür sosyal durumlarda yaşadıkları kaygıyı diğer insanların anlayacağından ve gülünç duruma düşeceklerinden korkarlar. Korktukları durumla karşılaştıklarında da kaygının bedensel tepkilerini yaşarlar.

Çeşitli psikolojik yaklaşımlarla örneğin, psikodinamik, psikobiyolojik, öğrenme, bilişsel, sosyal beceri gibi yaklaşımlar, sosyal kaygının nedenleri, nasıl oluştuğu farklı şekillerde açıklanmaya çalışılmaktadır. Bu yaklaşımlardan 1980'li yıllardan itibaren Leary ve Shlenker'in ortaya koyduğu Kendilik Sunum Yaklaşımı (The Self-Presentation Approach) Leary ve Kowalski (1990)'nin de belirttiği gibi sosyal kaygının anlaşılmasında oldukça kolaylık sağlayan bir yaklaşımdır.

Kendilik Sunumu Yaklaşımı (The Self-Presentation Approach):

Bu yaklaşıma göre, sosyal kaygı gerçek veya hayali sosyal ortamlarda kişisel değerlendirmenin var olduğu veya ihtimalinin bulunduğu durumlarda ortaya çıkan kaygıdır. Sosyal ortamlar, insanların konuşma yaptıkları veya konuşmaya katıldıkları, başkaları tarafından odak noktası olmaları gibi durumları kapsamaktadır. Bu gibi sosyal etkileşim durumları, kişiler arası değerlendirme beklentisi taşır. İnsanlar bir sosyal durum içindeyken ya da öyle bir durumda olduklarını düşündüklerinde bile sosyal kaygı yaşarlar (Shlenker ve Leary, 1982). Kendilik sunumu, benlik imajını (self-image) hayali ya da gerçek izleyiciler önünde kontrol etme girişimidir. İnsanlar genellikle kendilerini mantıklı, çekici, dürtüst vb. istenilen sosyal şekillerde gösterirler. İnsanların kendileriyle ilgili oluşturmak istedikleri izlenim, onların ne elde etmek istediklerine, kişiliklerine ve ortamdaki kaynaklanan faktörlere bağlıdır. Başkalarının kendileri hakkındaki görünen, beklenen ya da hayali tepkileri, ona istenilen izlenimleri verip vermediği ile ilgili geri bildirim sağlayacaktır. Eğer başkaları beklenen izlenimle eşit bir tutum sergilerse, kişi kendilik-sunumu hedefini başarıyla yerine getirmiş demektir. Eğer başkaları beklenen davranışları göstermezlerse kişi başarısızdır. Gerçek ya da hayali izleyicilerin tepkilerinin önemi, kendilik sunumu davranışını diğer davranışlardan ayırır. Neredeyse bütün davranışlar kişi hakkında bilgi vermesine rağmen, her davranış kendilik sunumu olarak sınıflandırılmaz. Kendilik sunumu davranışında, bireyin kendisini

izleyenlerin onu nasıl gördüklerini kontrol etme hedefi olmalıdır. Eğer izleyenlerden beklenen tepki alınırsa, bu davranışın ne kadar etkili olduğunu gösterir. Bu yaklaşıma göre, insanlar; a) başkaları üzerinde belirli bir izlenim bırakma ile ve başkalarının değerlendirmeleriyle ilgilenmedikleri zaman, b) belirli bir izlenim yaratmaya çalıştıkları ve bunda başarılı olacaklarına inandıkları zaman sosyal ortamlarda kişiler arası güven hissederler. Ancak bir çok sosyal ortamda da, insanlar böyle bir güven hissetmemektedirler. Belli bir izlenim yaratmak istemelerine rağmen, a) bunu nasıl yapacaklarından emin olmazlar (örneğin; karşısındakilerin ne gibi şeylerden etkileneceklerini bilememek), b) başkalarından beklenen tepkileri almaya yarayacak imajı yansıtamayacaklarını düşünürler (örneğin; yeterli görünmek isteyip de öyle olmadıklarından şüphelenmek), c) istedikleri ölçüde imajlarını yansıtamayacaklarını düşünürler (örneğin; çok becerikli görünmek isterler ama biraz becerikli göründüklerini düşünürler), d) toplumun saygısını yitirmelerine neden olacak, kendilik-sunumunun reddedileceği olayların ortaya çıkacağına inanırlar (örneğin; yetenekleriyle övündükten sonra bununla ilgili bir sınavda başarısız olmak). Kısacası, belirli izlenim yaratmak istemelerine rağmen, başkalarından istedikleri izlenimi elde edemeyeceklerine inanırlar. Bu şartlar sosyal kaygıyı doğurmaktadır.

Leary ve Kowalski (1995), sosyal kaygıyı doğuran durumları alt başlıklar altında şu şekilde açıklamaktadırlar:

Kendilik Sunumu Motivasyonu :

Sosyal karşılaşmalarda, bireyin kendilik sunumu ile ilgili bir sıkıntı ortaya çıkmadıkça sosyal kaygı yaşamaması olası değildir. Kendilik sunumu yaklaşımına göre bu tür endişeler, insanların istenilen izlenimi bırakmaya motive olduğu, ama bunu nasıl yapacaklarından emin olmadıkları zaman sosyal kaygıya neden olmaktadır. Kendisinin başkaları üzerindeki izlenimlerini kontrol etmeye güdülenmeyen ya da istenilen izlenimleri kontrol edeceklerini hisseden insanlar, sosyal karşılaşmalarda sosyal kaygı yaşamayacaklardır.

İnsanların izlenimlerini kontrol etme dereceleri, olaylara, insanlara ve zamana göre değişiklik gösterir. Bazı karşılaşmalarda veya bazı insanlarla birlikteyken birey, başkalarının kendisi hakkında ne algıladıklarıyla ilgilenmez. Yani o kişinin izlenim motivasyonu sıfırdır. İzlenim motivasyonu sıfır olduğunda, sosyal kaygı yaşamazlar. İzlenim motivasyonu sıfırı geçtikçe sosyal kaygı derecesi de artmaktadır.

İzlenim Yönetme:

İzlenim yönetme, bir insanın diğer insanların kendi hakkında oluşturduğu izlenime verdiği çaba ve düşünce miktarını ifade eder. İnsanlar, başkalarının kendilerini nasıl algıladıklarına ve değerlendirdiklerine sürekli ilgi duymaktadırlar. Günümüzde birçok insan her yıl diyetlere, kozmetik ürünlerine ve estetik ameliyatlara, kendilerini diğer insanlara çekici kılmak için çok büyük paralar harcamaktadırlar. Anne babalar, çocuklarına ilk izlenimin önemini ve "komşuların ne düşüneceğini" göz önüne almalarını vurgulamaktadırlar. Başkaları tarafından nasıl görüldüklerini ve değerlendirildiklerini gözlemlemeyen insanlar izlenimlerini kontrol etmeye güdülenmeyeceklerdir ve sosyal kaygı ortaya çıkmayacaktır. İzlenime dikkat etmeme durumu bazen ortaya çıkmasına rağmen, çoğunlukla insanlar başkalarının kendileriyle ilgili tepkilerini bilinçsiz veya dikkatsizce gözlerler. İnsanlar dikkatlerini bilinçli bir şekilde başka şeylere yönlendirirken, başkalarının kendilerini nasıl değerlendirdikleriyle ilgili ipuçlarına şöyle bir göz atarlar. İnsanlar, başkalarının kendileriyle ilgili tepkileri hakkında "başkaları benim hakkında ne düşünüyor?, ne kadar aptalca bir şey söyledim" şeklinde bilinçli bir şekilde düşünüyorlarsa, kendi izleniminin farkındadır (**impression awareness**). İnsanlar kendilik sunumu ile ilgili endişelere o kadar odaklanmaktadırlar ki, bu onların davranışlarını etkilemektedir. Örneğin, halk önünde konuşan biri dinleyicilerin izlenimleriyle o kadar ilgilenir ki, akıcı ve düzgün olan konuşması bozulabilir.

Toplumsal Kendilik Farkındalığı :

Fenigstein, Scheier ve Buss (1975), çalışmalarında bu kavramı toplumsal bilinçlilik olarak ele almakta ve bireyin kendisinin, başkalarının üzerinde etki yaratabilen sosyal bir obje olarak farkında olması diye tanımlamaktadırlar. Çalışmalarında toplumsal bilinçlilik ve sosyal kaygı arasında önemli bir bağlantı olduğunu, ancak bunun kendi başına sosyal kaygıyı oluşturmadığını belirtmektedirler. Leary ve Kowalski (1995) toplumsal kendilik farkındalığını, kişinin bilinçli bir şekilde başkalarına nasıl görüldüğünün farkında olması, başkalarının kendilerini nasıl anlayıp değerlendirdikleriyle ilgilenmesi şeklinde açıklamaktadırlar.

Dikkat ve İlgi Çekme:

Başkalarının, bizim dış görünüşümüze ve toplumsal davranışlarımıza baktıklarının farkına varmamız, izlenimi kontrol etmeyi, izlenim

motivasyonunu ve sosyal kaygıyı ortaya çıkarmaktadır. İlginin merkezi olduğunda, bireyde kendinin gözlemlendiği ve büyük olasılıkla değerlendirildiği gerçeğini uyandırır. Dikkatin merkezinde olup da, başkalarının ne düşündüğünü düşünmemek, genellikle çok zordur. İnsanlar, genellikle büyük bir grubun ilgi odağı oldukları zaman, utandıklarını söylemektedirler.

Başkalarının Özellikleri:

Bazı insanlar, insanların düşünce, değerlendirme ve tepkilerine diğer insanlarınkinden daha çok değer vermektedirler. Çoğu insan, çekici, yeterli ve sosyal bakımdan cazip ve güçlü olan insanların kendilerini nasıl değerlendirdikleriyle, nasıl davrandıklarıyla daha çok ilgilenmektedirler. Başkalarının değerlendirmesi, insanların özsaygı ve değer duygusu üzerinde etkili olduğu için, insanlar bu kişilerden olumsuz değerlendirme yerine, olumlu değerlendirme almak için güdülenmektedirler. İnsanların yetenekli, güçlü ve yüksek mevkidekilerin değerlendirmelerine daha çok değer vermelerinin diğer bir nedeni de, bu insanların ödül ve cezaları kullanma yetkisine sahip olmalarıdır. Sosyal kaygıyı hızlandıran ve şiddetlendiren bir başka özellik de karşı tarafın cinsiyetidir. Kendilik sunumu açısından bakıldığında, karşı cinsten biri ile karşılaşıldığında kaygının niye ortaya çıktığını anlamak kolaydır. İnsanlar karşı cinsiyet üzerinde olumlu bir izlenim bıraktıklarında, sosyal ve seksüel açıdan cazip olduklarını belirten, kendilerini kanıtlamalarına yarayacak geri bildirimler alacaklardır. Bunun yanında, bireyin farklı cinsiyetlerle giriştiği işlerdeki başarısı, diğer insanlara karşı kendisinin sosyal değerinin olduğunu göstermektedir. Ayrıca birileriyle ilk defa karşılaşmak, yeni insanlarla tanıştırmak ve yabancılarla etkileşim içinde olmak, bir çok insan için sosyal kaygı doğurmaktadır. Ayrıca değerlendirilme ortamları da sosyal kaygı yaratmaktadır. Başkaları tarafından değerlendirilmek, potansiyel pozitif ve negatif sonuç taşıdığı için, insanlar başkalarının izlenimleriyle ilgilenir ve bu durumda, sosyal kaygı ortaya çıkar. Başkalarının değerlendirmeleri ve tepkileri ne kadar değerli ve önemli olursa, insanlar bu sonuçları elde etmeye daha çok ilgilenecekleri için, izlenimlerini kontrol etmeye daha çok motive olacaklar ve daha çok sosyal kaygı hissedecekler.

Düşük Sonuç Beklentileri :

Schlenker ve Leary (1982), insanların başkaları üzerinde belirli bir etki bırakması hedeflendiğinde ve bireyin bunu

yapabileceğinden şüphelendiği zamanlarda çok fazla sosyal kaygı yaşadığını belirtmektedirler. Bu şüpheleri, a) bunu nasıl yapacaklarının belirsizliği ve b) izlenimlerin nasıl oluşacağını bildiklerine inandıkları halde, kendi özellik ve yeteneklerinin bunu elde etmeye yetmeyeceğini anladıklarında ortaya çıkacaktır. O zaman insanlar kendi performansları ve standart bir performans arasında zıtlık görecektir ya da hayal edebileceklerdir. Beklenen sonucun düşük olduğu ve performansla standart arasındaki farkın fazla olduğu durumlarda, sosyal kaygı yaşanmaktadır.

Onay Alma İsteği :

Leary ve Kowalski'ye (1995) göre, insanlar bazen başkalarının değerlendirmelerini umursamazlarken, bazen de onları etkilemek ve kabul edilmek için kıvranırlar. Başarısızlık, insanın sosyal onay alma isteğini çoğaltmaktadır. Bunun iki nedeni vardır; 1) birinin eksiklikleri herkes tarafından biliniyorsa, birey başarısızlığıyla diğer insanlarda oluşturduğu izlenimi düzeltmek isteyecektir. Çünkü başkalarının değerlendirmeleri birey için önemli sonuçlar doğurabilir. 2) İnsanın kendini değerli hissetmesi, başkalarının onu değerlendirmesine bağlıdır. Başkalarının değer biçmesi, insanın kendini nasıl gördüğünü ve değerlendirdiğini belirler. Çünkü insanın kendi hakkındaki duyguları, başkalarının onu nasıl gördüğüne bağlıdır. İnsan başkalarından olumlu değerlendirmeler alarak öz saygısını artırabilir. Sonuç olarak başarısızlığa uğradıktan sonra, kişi, başkalarının onayını ve kabulünü sağlamak için izlenim oluşturmaya motive olacaktır. Başarısızlıktan sonra daha çok onaylanmak isteyen bireyler, sosyal kaygı hissetmeye daha açık olmaktadır. İnsanın başkalarından onay alma isteği derecesi, olaylara ve zamana göre değişiklik gösterse de bazı insanlar, kişilik olarak sosyal onay alıp hoşnutsuzluktan kaçınmayla ilgilenirler. Çünkü olumsuz bir şekilde değerlendirilmekten endişelenen bireyler, başkaları üzerinde iyi bir izlenim bırakmak için çok çalışırlar. Onay alma ihtiyacı yüksek olan ve olumsuz değerlendirilmekten çekinen insanlar, başkaları üzerinde iyi bir izlenim bırakmak için daha çok motive olacaklarından daha çok sosyal kaygı yaşarlar. Sosyal kaygılı bireyler arasında yapılan bir araştırmada, bu bireylerin ortak özelliklerinin, onaylanma ve eleştirilme korkusu olduğu gözlemlenmiştir. Olumsuz değerlendirilmekten korkan bireyler, başkalarını nasıl etkileyeceklerini bilmediklerinde daha çok kaygılanmaktadırlar.

Belirsizlik:

Belirsizlik sosyal kaygının başlangıç noktası olarak öne sürülmektedir (Schlenker ve Leary, 1982). Kaygının, bireyin uygun tepki vermesi gerektiği durumlardaki belirsizliğin derecesiyle doğrudan ilişkisi olduğu gözlemlenmiştir. Beklenilmeyen utanç verici bir durum olduğunda veya anlaşılmayan birileriyle etkileşim içindeyse, belirsizlik artacaktır. Beklenilmeyen olaylar süregelen etkileşime engel olacak ve bunu paylaşan insanları belirsizlik durumuna itecektir. İnsanın belirli sosyal durumlarda nasıl davranacağı ile ilgili bir plan olmaması durumu belirsizliğe bir örnektir.

Mevcut İnsan Sayısı:

İnsanlar mevcut insan sayısı arttıkça daha çok sosyal kaygı hissetmektedirler. İnsanlar, genelde küçük gruplardan daha çok, büyük gruplar karşısında konuşurken veya gösteri yaparken daha çok kaygılandıklarını ifade etmektedirler. Sosyal kaygının izleyici sayısının artmasıyla yükselmesinin nedenini açıklamak için, kendilik sunum yaklaşımı iki olasılık üzerinde durmaktadır. Birincisi, büyük gruplar insanın istenilen izlenimi vermesi için motivasyonunu artırmaktadır; ikincisi, insanların grup sayısı arttıkça kendilerinden beklenen izlenimi verebileceklerine güvenmelerinin azalmasıdır. Bir avuç insanla birlikte sohbet ederken kendini rahat hissedebilen birey, kalabalık bir grup içinde odak noktası olacağı ve kendi rolünü yapmaya mecbur hissedeceği için aşırı kaygı yaşayacaktır.

SONUÇ

Kendilik Sunum Yaklaşımına göre kişi, başkaları üzerinde belirli izlenim oluşturmak istemesine rağmen, bu izlenimi elde edemeyeceğine inandığı durumlarda sosyal kaygı yaşayabilmektedir.

Sosyal kaygı önlenemediği takdirde alkolizm, madde bağımlılığı ve intihar açısından ciddi sorunlara neden olabileceği ve bu sonuçların kişiye, arkadaşlarına, ailelere ve genel anlamda tüm topluma önemli yükler getireceği bilinmektedir. Bu nedenle sosyal kaygı ile ilgili çalışmalara yön vermesi açısından sosyal kaygının nedenleri, nasıl oluştuğu çok iyi irdelenmesi gerekmektedir. Bu bağlamda Kendilik Sunum Yaklaşımı da sosyal kaygının açıklanmasında farklı bir bakış açısı ortaya koymaktadır. Bu yaklaşımın sosyal kaygı ile ilgili "Psikolojik Danışma ve Rehberlik" kapsamında yapılacak çalışmalara yön vermesi açısından da önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR:

- Amerikan Psikiyatri Birliği, (1989). DSM-III-R Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı (Çev. E. Köroğlu). 3.Baskı, Ankara, Hekimler Yayın Birliği.
- _____. (1994). DSM-IV Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı (Çev. E. Köroğlu). 4. Baskı, Ankara, Hekimler Yayın Birliği.
- Akdemir, A. ve Cinemre, B. (1996). Sosyal Fobi: Epidemiyoloji, Eşlik Eden Hastalıklar, Klinik Gidiş, Prognoz. *3P Dergisi*, 4 : (1), 11-17.
- Beck, A.T.ve Emery, G. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- Bruce, T.J ve Ateaz, S. (1999). Social Anxiety Disorder: A Common, Under Recognized Mental Disorder. *American Family Physician*, 60, 2311-2321.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F.ve Buss, A.H. (1975). Public and Private Self-Consciousness: Assessment and Theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43 (4), 522-527.
- Heckelman, L.R.ve Schneier,F.R. (1995). Diagnostic Issues Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment. Der.: Heimberg, R.G., Liebowitz,M.R., Hope, D. A.,Schneier, F.R., New York: The Guilford Press, 3-20.
- Karacan, E., Şenol, S. ve Şener, Ş. (1996). Çocukluk Ve ergenlik Çağında Sosyal Fobi. *3P Dergisi*, 4 (ek-1), 28-34.
- Leary, M. R.ve Kowalski, R.M. (1990). Impression Management: A Literature Review and Two-Component Model, *Psychological Bulletin*, 10 (1), 34-47.
- _____. (1995). *Social Anxiety*, Newyork, London: The Guilford Press.
- Moutier, C.Y.ve Stein, M. (1999). The history, Epidemiology and Differential Diagnosis of Social Anxiety Disorder. *Journal Clinical Psychiatry*, 60 (9), 4-8.
- Rapee, R. M.ve Heimberg, R.G. (1997). A Cognitive-Behavioral Model of Anxiety in Social Phobia. *Behaviour Research Therapy*, 35 (8), 741-756.
- Schlenker, B.R. ve Leary, M.R. (1982). Social Anxiety and Self Presentation: A Conceptualization and Model. *Psychological Bulletin*, 92 (3), 641-669.
- Watson, D. ve Friend, R. (1969). Measurement of Social-Evaluative Anxiety. *Journal of Consulting Clinical Psychology*, 33, (4), 448-457.
- WPA (Dünya Psikiyatri Birliği Sosyal Fobi Çalışma Grubu) (1995). *Sosyal Fobi Cep Kitapçığı*, Derl.: S. A. Montgomery (Londra: Science Press Ltd.).