

# ANKSİYETEYE YENİ BAKIŞLAR

Neşe Erol\*, Özgür Öner\*\*

## ÖZET

**Amaç:** Yapılan araştırmalarda çocuk ve gençlerde kaygı yüksek oranlarda bulunmuştur. Bu nedenle, tekrar kuramlar ve kaygının bilişsel bileşenleri gözden geçirilmek istenmiştir. **Metod:** Kuramların ve kaygının bilişsel bileşenlerinin daha iyi anlaşılabilmesi için bu konularda son yıllarda yapılan yayınlar incelenmiştir. **Sonuç:** Kaygı günlük klinik uygulamalarda çok sık karşılaşılan anne, baba, çocuk ve gençler için oldukça kısıtlayıcı bir durumdur. Kaygı sıklıkla korkuyla beraber olsa da, bu ikisinin birbirinden farklı özellikleri vardır. Ayrıca kaygı bellek, dikkat, algı gibi birçok zihinsel işlemi etkilemektedir. Kaygının bir çok özelliğini en iyi açıklayan kuram bilişsel-davranışçı kuram gibi gözükmemektedir. Ancak, günümüzde kaygı ve korkuyu tam olarak tek başına açıklayabilecek bir kuram yoktur. **Tartışma:** Kaygının zihinsel işlemlere etkilerine ve kaygı ile korku arasındaki farklara doğru yaklaşım, anne, baba, çocuk ve gençleri daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.

**Anahtar Sözcükler:** Korku, kaygı, çocukluk ve gençlik.

## SUMMARY: NEW APPROACHES TO ANXIETY

**Objectives:** Research show that anxiety disorders are common in children and adolescents. For explaining the possible causes of high rates of this state, the theories and cognitive components of anxiety are reviewed. **Method:** For better understanding the theories and cognitive components, the latest literature about the subject was examined. **Result:** Anxiety is rather disabling for children and a common disorder in daily practice. It is frequently comorbid with fears, but two have different properties. Anxiety effects many mental processes like memory, attention and perception. The best theory for explaining many characteristics of anxiety seems the cognitive - behavioral one. But, there is no theory today, which can explain all aspects of anxiety by itself. **Conclusion:** The better we know the differences of anxiety and fear and effects of anxiety on mental processes, the better we will understand the patients.

**Key words:** Fear, anxiety, childhood, adolescence.

Ayşe, 12 yaşında bir ortaokul öğrencisidir. Başvuru yakınması sınavlar sırasında duyduğu endişedir. Sınav başlamadan önce ve başladığı zaman sürekli bu sınavdaki başarısının ne olacağını düşünmekte, heyecanlanırsa, başarısız olacağına inanmakta ve başarısız olursa bunun sonuçlarının ne olacağını düşünmektedir. Ona göre başarısız olması halinde diğer insanların ona karşı duyguları değişebilir ve aptal olduğunu düşünebilirler. Bu endişesi çok güçlü olduğundan, sınav boyunca kendisini ve çevresini bu düşüncelerini destekleyecek ya da çürütecek ipuçları için taramaktadır. Bu sırada sınav zamanı azalmakta, sorulara dikkatini yoğunlaştıramaması endişesini daha da arttırmaktadır. Sonunda dikkatini tamamen bu işlemlere vermesi

sınavda gerçekten de başarısız olmasına yol açmakta, bu da onun inancını güçlendirmektedir. Bu durum, onun okula gitme isteğini de azaltmaktadır.

Ayşe ile önceki okul başarısı hakkında görüşüldüğünde, ilkokulda oldukça başarılı olmasına rağmen, son bir yıldaki başarısızlıklarıyla ilgili ayrıntılı bilgiler vermekte, önceki başarılı dönemlerini hatırlamıyor ve önemsemiyor görünmektedir. Oysa, bir önceki sınavdaki başarısızlığını ve onun üzerinde bıraktığı etkileri oldukça canlı biçimde anımsamakta ve anlatmaktadır.

Ayşe'nin ayrıca köpek korkusu vardır. Köpeklerin olduğu yerlere yaklaşmamakta, hatta köpek olma olasılığı yüksek olan yerlere gitmekten kaçınmaktadır. Korkusunun saçma olduğunu düşünmekte ama bununla başa çıkamamaktadır. Bu korkusu sürekli değişir ve köpeklerle karşılaş-

\* Psk. Doç. Dr., Ankara Üniv. Tıp Fak. Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Ankara

\*\* Araş. Gör. Dr., Ankara Üniv. Tıp Fak. Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Ankara.

tiğinde ya da karşılaşma olasılığı yüksek olduğunda ortaya çıkmaktadır. Ailesiyle yapılan görüşmede 6 yaşındayken bir köpeğin saldırısına uğradığı öğrenilmiştir.

Bu olguda görülen ve bu yazının amacını oluşturan nokta, kaygı (anksiyete) ve korku arasındaki farklarla, kaygıdaki bilişsel değişiklikler, kaygı ve korkunun oluşum şekilleridir.

## TANIMLAR

Kaygı ve korku sıklıkla beraber olsa da, bu iki durumu birbirinden ayıran bazı özellikler vardır (Tablo 1). Korku, belirgin bir nedene karşı olan duygusal cevabı belirler. Buradaki tehdit yukarıda değinilen köpek örneğinde olduğu gibi tanımlanabilir. Pek çok korku reaksiyonu yığındur ve içinde acillik taşır. Bu sırada kişinin uyarılma düzeyi belirgin olarak artar. Korkunun özgül bir odağı vardır. Tipik olarak döneseldir, kişi korkulu uyarandan uzaklaştıkça azalır ya da kaybolur. Mantıklı ya da mantık dışı olabilir.

TABLO 1:

Korku	Kaygı
Özgül tehdit odağı bulunur	Tehdit kaynağı belirsizdir
Korku ve tehdit arasında anlaşılabilir ilişki vardır	Kaygı ve tehdit arasında belirsiz bir ilişki vardır
Genelde dönesmel olur	Uzamıştır
Gerilim sınırlanmıştır	Yaygın rahatsızlık vardır
Tehdit belirlenebilir	Nesnesiz olabilir
Tehdit belirtileriyle artar	Başlangıcını belirlemek zordur
Tehditi uzaklaşmasıyla azalır	Sürekli
Sonlanması farkedilebilir	Sonlanması belirsizdir
Tehdit sınırlanabilir	Belirgin sınırları yoktur
Ani tehdit vardır	Tehdit nadiren acildir
Aciliyet taşır	Dikkat artmıştır
Mantıklıdır.	Kafa karıştırıcıdır.

Kaygıda kişi gerilimin nedenini tanımlamakta güçlük çeker. Saf şeklinde kaygı yaygın, nesnesiz, rahatsız edici ve sürekli. Açık olarak nedeni belirlenemez ve kontrol edilemez. Başlangıcı ve bitişi belirgin değildir ve yaygındır. Korkudan farklı olarak, acil bir yanıtın çok, tüm

uyaranlara karşı artmış dikkatin hakim olduğu bir durumdur. Korku gibi kaygıda da uyarılma düzeyi belirgin olarak artmıştır.

Tehdit odağına göre korku ve kaygı arasında yapılan ayırım, klinik koşullarda zorlaşır. Örneğin, panik gibi korku ataklarını uzun süren yaygın bir endişe durumu izleyebilir. Bazen ayırım yapmak çok güçtür. Korku ve kaygı arasındaki ilişki çok karmaşıktır. Kaygı sıklıkla korkuyu izler, ancak kaygı deneyimleri de kaygının geri döneğine ilişkin bir korku oluşturabilir. Kaygı da, korku da iç ve dış nedenlerle oluşabilir. Her ikisinde de artmış uyarılma durumu ve buna uygun fizyolojik belirtiler vardır. Bunlar sıklıkla kalp çarpıntısı, titreme, terleme, göğüs ağrısı gibi belirtilerdir. Kaygıda kendinden geçme duygusu daha sık görülür.

## Korkunun Doğası

Bazı korkular sosyal olarak kabul edilemez. Genelde insanlara korktuklarını belirtmeye gerek yoktur, çünkü bunun farkındadırlar. Ancak bazen kaygının farkına ancak uyarıldıklarında varırlar.

Korkunun üç bileşeni vardır: Öznel dehşet duygusu, bununla ilgili fizyolojik değişiklikler ve korkulu uyarandan kaçınmaya yönelik davranışsal girişimler. Kendiğilinden ya da tedavi ile korkunun bu üç bileşeni değişik oranlarda değişebilir. Genelde ilk önce fizyolojik cevaplar azalır, sonra davranışlar düzeler, en son olarak da öznel düzelmeler görülür. Bilişsel-davranışsal tedavilerde ilk amaç bireyin uyumsuz bilişleri (cognition) olduğundan, bu tedavi şeklinde öznel düzelmeler, fizyolojik bulgulardaki düzelmelerden daha erken görülebilir. Korkunun bileşenleri birbiriyle sıkı bir bağlantı göstermez ve bazen de bağımsızlardır (Lang ve ark. 1983). Fenz ve Epstein (1967), öznel korkunun diğer bileşenlerden farklı olarak azalıp arttığını göstermiştir. Örneğin paraşütle atlayanlarda fizyolojik tepkilerle öznel korku duygusu karşılaştırıldığında, fizyolojik ölçümlerin atlama işleminde düzenli olarak arttığı izlenirken, öznel korku duygusunun dalgalanmalar gösterdiği görülmüştür. Korku duygusu önce artar, sonra azalır, sonra tekrar artar. Korku bileşenleri arasındaki uyum, korkunun en az ve en fazla olduğu du-

ruumlarda en fazladır. Örneğin yukarıdaki örnekteki ölçümler acemi paraşütçüler için yapılırsa, fizyolojik ölçümlerle öznel korku duygusu daha uyumlu bulunur. Ortalama durumlarda ise bu uyum azalır (Rachman 1997). Korku deneyimi için üç bileşenin birden olması şart değildir.

Korkunun üç bileşenin birbiriyle uyumsuz olabilmesi, korkunun değerlendirilmesini güçleştirmektedir. Sadece kendini değerlendirme ölçeklerine dayanmak, bize korkuyu olduğundan fazla gösterebilir. Sadece gözlenen davranışa bakarsak da, korkuyu olduğundan az değerlendirebiliriz, çünkü kişi aşırı öznel rahatsızlık duygusuna rağmen korkulan nesneye yaklaşabilir.

### Korku ve Kaygıda Kaçınma

Mowrer'ın (1939) kaygı kuramına göre, kaygının davranışı harekete geçirebilen, diğer bir deyişle motive edici özelliği vardır. Kaygının motive ettiği davranış ise kaçınmadır. Bu kaygının azalmasına ve sonunda kaçınmanın pekişmesine neden olmaktadır. Ancak bu genelleştirilemez ve korku her zaman kaçınmayla sonuçlanmaz ya da korkunun neden olmadığı kaçınma davranışları vardır. Panik sıklığı ve uzun zaman tekrarlayan panikler kaçınma davranışının esas belirleyicisi değildir (Craske ve ark. 1987). Ciddi kaçınmayı en iyi öngören panik oluşacağına ilişkin beklentidir. Bu da bilişsel etmenlerin önemini ortaya koyar. İlginç olarak hayvanlarda kaçınma, korkulu uyarının uzaklaştırılmasından sonra da uzun süre devam eder.

Kaçınma davranışını belirleyen diğer etmenler arasında; güvenlik işaretleri, beklenen korku derecesi ve motivasyon vardır. En önemlisi de kişinin korkunç birşey olacağı beklentisidir. Aşırı beklentiyle kaçınma artar, güvenlik sinyalleriyle ise azalır. Ne yazık ki kişi kaçınma davranışı sonucu, korktuğu şeyin aslında o kadar korkutucu olmadığını öğrenme şansını yitirir.

Korkunun, kişi tarafından 'aşırı beklenmesi' kolay gelişir. Bunun için beklenmeyen tek bir atak yeterlidir. Ancak bir kere bu gerçek dışı beklenti oluştuğundan sonra bunun yok olması için uzun süre doğru olmadığının gösterilmesi gerekir.

### Korkunun Çeşitleri

Çocukların pek çoğu gelişimleri boyunca değişen derecelerde yoğunluk ve sürede korku deneyimi yaşarlar. Bu korkuların bir kısmı genelde kısa süreli olur ve sorun yaratmaz. Bir kısmı ise çocuğun günlük işlevlerini ciddi biçimde etkiler ve gelişimini engeller. Korku, genel anlamda diğer duygular gibi doğal bir duygudur. Her çocuk gelişim süreci içinde tüm diğer duygular gibi bu duyguyu yaşar. Önemli olan çocukların korkularının iyi gözlenmesi, çocuklara korkularını açıklama olasılığının sağlanması ve korkularının sürekliliğinin araştırılmasıdır (Erol ve ark. 1990).

Sıfır ile üç yaş arasında yaşanan ilk korkular destek kaybı, yüksek sesler (gök gürültüsü, elektirik süpürgesi sesi gibi), aniden ortaya çıkan, beklenmeyen ve büyük görünen nesnelere, yabancılar ve en önemlisi bebeklerin anne ve babalarından ayrı kalmaları ve onların yokluğudur. Bu yaş grubu çocuklar karanlıktan ve hayvanlardan da ürkerler, okul öncesi çocuklarda korkular ağlama, öfke nöbetleri, anne babaya yapışma ya da donup kalma gibi davranışlarla dışa vurulabilir.

Daha sonraki yaşlarda çocuklar bedensel zarar görme, yalnız başına kalma ve uykuya dalma ile hayalet, cadı, öcü, hortlak gibi doğa üstü varlıklardan korkarlar. Okulda başarısızlık, sınavlar ve ölüm korkuları ileri yaşlarda görülen korkulardır. Çocuk büyüdükçe anne babanın ve toplumun sorunlarına ortak olur ve benzer korku ve kaygıları yaşamaya başlar.

Türkiye'de yapılan kır, kent ve kasabalarda gerçekleştirilen "Türkiye Ruh Sağlığı Profili" isimli araştırmada anneler, öğretmenler ve çocuklar gibi çoklu bilgi kaynaklarından edinilen bilgiler doğrultusunda kızlar erkeklerden daha sık korku ve kaygı bildirmiştir (Erol ve ark. 1997). Bu sonuç yabancı yayınlarla paralellik göstermektedir (Verhulst 1995, Ollendick ve ark. 1989, Fonseca ve ark. 1994). 9-13 yaş grubu çocuklarla yapılan bir başka çalışmada da kızlar erkeklerden daha fazla korku bildirmiştir (Erol ve ark. 1990). Bu sonuçlar çeşitli ölçeklerle yapılan çalışmalarla da desteklenmektedir (Erden 1995, Özusta 1993, Öy ve ark. 1995). Erol ve arkadaşlarının (1997) çalışmasından en yoğun olarak

bildirilen 10 korku maddesi incelenmiş ve kız ve erkek çocukları arasında ortaklıklar saptanmıştır. En sık görülen korku tipi annenin, babanın ya da aileden birisinin ölümüne ve anne baba dan ayrılığa ilişkindir. Ayrıca dini içerikli korkular da (şeytan, cehennem, dini bir kuralı çiğneme gibi) sık görülmüş, ölüm ve ayrılık korkuları ile aynı faktörde toplanmıştır. Bunları kendine yönelik tehlike ve fiziksel örselenmeler (kamyon yada araba çarpması, kaçırılma, elektrik çarpması), sosyal korkular (derslerde başarısız olmak, hata yapmak ve eleştirmek) ve hayvan korkuları izlemiş ve sık sözedilen korkular arasında yer almıştır (Erol ve Şahin 1995). Ölüm, ayrılık ve dini içerikli korkular dışındaki korku maddeleri diğer ülkelerde yapılan çalışmalarda da saptanmıştır. Hollanda'da Türk ve Hollanda'lı öğretmenlerin Türk çocuklarını öğretmen bilgi formu ile değerlendirdiği bir çalışmada Türk öğretmenlerin Türk çocuklarını Hollanda'lı öğretmenlerden anksiyete ve depresyon alt testinde daha yüksek olarak puanladıkları saptanmıştır (Arslan ve ark. 1999).

#### RACHMAN'IN KAYGI MODELİ

İnsanların kaygıya karşı yatkınlıklarının farklı olduğu ve duyarlı olanların yeni ve potansiyel olarak rahatsız edici ortamlara girerken aşırı dikkatli olduğu düşünülmektedir. Bu aşırı dikkatle çevre hızla taranır, bir tehdit saptanırsa dikkat o noktaya yoğunlaştırılır. Tehdit edici nesnelere korku ve endişe anında daha açık, daha keskin ve daha büyük görünebilirler. Tehdit saptanmasıyla beraber o anda devam eden hareket sonlandırılır. Algılanan bilgi, belleğin de yardımıyla tehdit ya da güvenlik bilgisi olarak yorumlanır (Rachman 1997). Beck ve Emery'e (1985) göre, tehdit algılandığında ilişkili bilişsel şemalar aktive olur ve olay anlaşılmasına çalışılır. Eğer güvenli olarak yorumlanırsa, önceki davranışa devam edilir. Tehlikeli olarak algılanırsa kaçılır, başa çıkma ya da kaçınma davranışı ortaya çıkar. (Şekil 1)

Rahatlıkla görülebileceği gibi bu sistem uygun işlendiğinde yaşamı koruyan bir sistemdir. Bu yüzden tüm kaygı ve korku durumları patolojik kabul edilmemelidir. Kaygı ve korku, kişiyi kaçması ya da başa çıkması için gereken fizyolojik

uyarılma durumuna çıkarır ve dikkati tehlikeye yönlendirir, bu sırada devam eden diğer işleri durdurur. Sınav, yarışmalar gibi bazı durumlarda uygun miktarda kaygı, performansı yükseltebilir.

#### Duyarlılık

Tehdit algılamasında büyük bireysel farklar vardır. Bireyler geçmiş deneyimlerine ve o andaki inançlarına göre ipuçlarını değerlendirirler. Daha potansiyel olarak tehlike içeren ortama girmeden önce kişi geçmiş deneyimlerine göre hazırlanır.

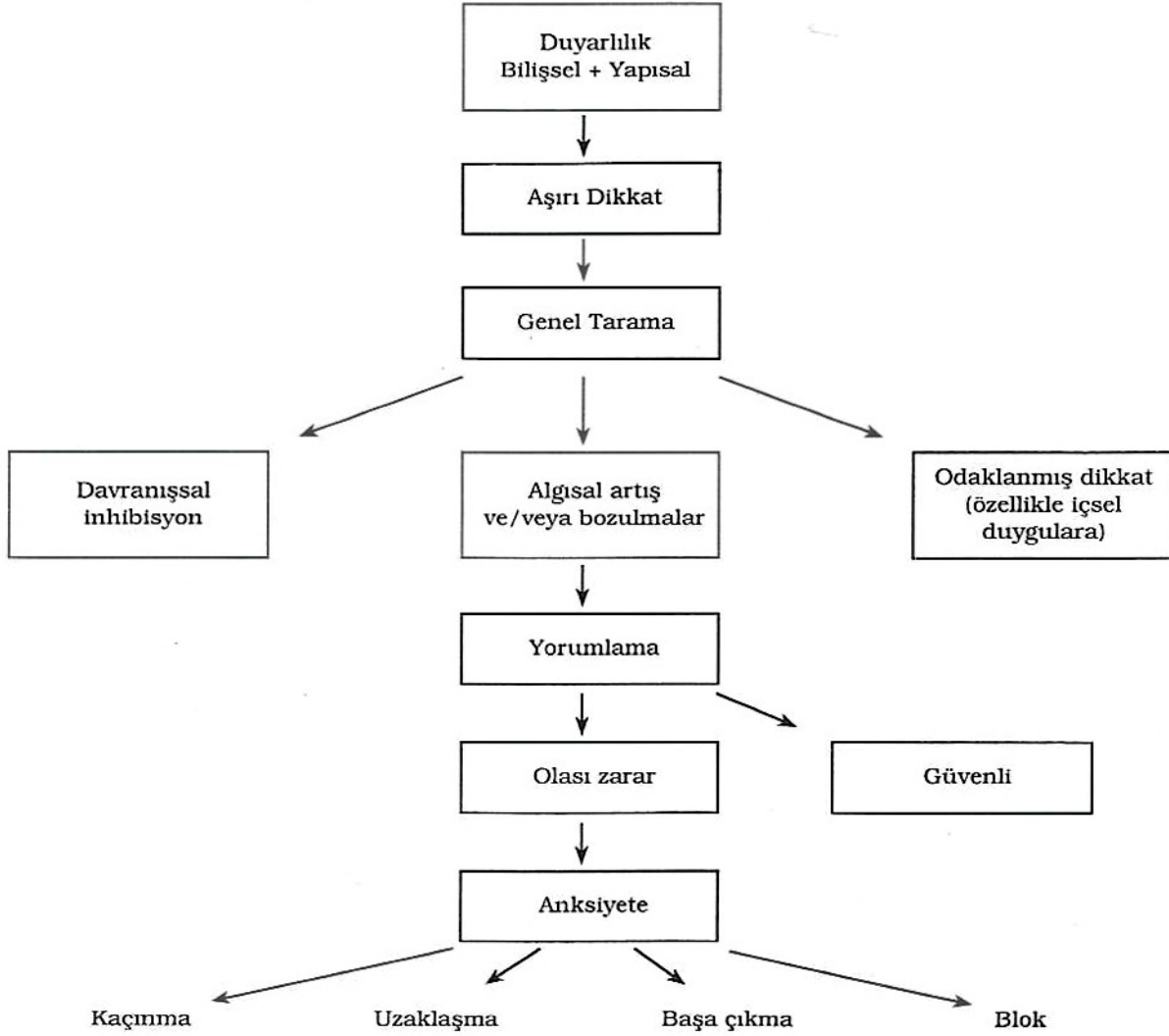
Bilişsel duyarlılık; dikkat, bilginin depolanması ve kullanılması, algısal işlemler ve yargılamada farklılıklar içerir. Ayrıca sürekli ve durumluk kaygıyı birbirinden ayırmak gerekir. Durumluk kaygı geçicidir; korkulan nesneye yaklaşıldığında ortaya çıkar ve uyarıcı ortadan kalktıktan sonra sınırlı bir süre devam eder. Sürekli kaygıda ise, göreceli olarak kişinin dünyaya bakışında ve ona yanıt verişinde farklılıklar vardır. Yoğun sürekli kaygısı olanlarda kaygı eşik değeri düşüktür. Bu insanlar daha fazla olaya karşı ve daha az kışkırtma ile daha şiddetli kaygı yaşarlar. Spielberger ve arkadaşlarının Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri (State-Trait Anxiety Inventory) bu iki kaygı biçimini ölçmeye yarar (Spielberger ve ark. 1970). Aslında Durumluk ve Sürekli kaygı birbiriyle yakından ilişkilidir, çünkü sürekli olarak kaygıya yatkın bireylerde durumluk kaygı da daha fazla görülür.

Kaygı duyarlılığı ise, kişinin kendi duygularına karşı korkulu yanıt vermesine yönelik, özgül bir duyarlılıktır.

#### Kaygı ve Dikkat

Eysenck'e göre (1992), endişedeki dikkat artışı potansiyel tehlide bir yanıt ve kaygıya bilişsel yatkınlığın bir parçasıdır. Kaygıya yatkınlığı olanlar, dikkat artışını dört şekilde gösterirler; görsel alanda sık göz hareketlerini içerecek şekilde çevrenin taranması, nötr uyaranlardan çok tehditle ilgili uyaranlara seçici dikkat, böyle bir uyarının saptanmasından sonra dikkatin genişletilmesi ve anlamlı bir uyaran işlemlen-

Şekil 1: Bir Anksiyete Modeli (Rechman 1997)



dikten sonra dikkatin odaklanması. Eysenck (1992), bu aşırı dikkatin özellikle zorlu koşullarda belirginleşen ve bozukluğun düzeldiği hastalarda artık görülmeyen bir duyarlılık etmeni olduğunu öne sürmüştür. İleri olgularda dikkat o kadar bozulmuştur ki, yeni ya da belirsiz her ortamda kişi gözleriyle ortamı taramaya başlar. Dikkat işlemleri sınırlı kapasiteli olduğundan, yani belli bir anda sadece belli sayıda bilgiyi değerlendirebildiğinden, dikkatin bu yoğunlaşması diğer uyarılara yönelik dikkati azaltır. Beck ve Emery (1985) kaygı bozukluğu olan hastaların %86'sında dikkatini yoğunlaştırmada güçlük olduğunu belirtmişlerdir. Bu işlemlere harcanan enerji sonucunda yorgunluk da baş göstermektedir.

Kişi yaptığı taramalar sonucunda güvenlik sinyalleri bulursa (örneğin annesinin hastalanacağını ya da kendisini bırakıp gideceğini düşünen çocuk annesinin yanında olduğunu farkedirse) ya da dikkat odaklandıktan sonra tehlike olmadığına karar verirse, kaygı oluşmaz.

Kişinin tarama sonucu elde ettiği bilgiler yorum açıktır. Kişi aynı belirtiler (örneğin çarpıntı) tehlike olmadığı şeklinde (örneğin koştuğu için yorumlanmasına) ya da tehlike olduğu (hasta olduğu) şeklinde yorumlayabilir. Tehlike olmadığı şeklindeki yorumlarda kaygı oluşmaz. Yanlış yorumlar kötü bir olayın olma olasılığının abartılması, beklenen olayın ciddiyetinin abartılması ya da her ikisinin birlikte görülmesi şeklinde olabilir.

Dikkatteki bu değişimler ve tarama dışı yönelik olabildiği gibi içe, kişinin kendisine de yönelik olabilir. Dikkatin odaklanmasıyla beraber, tehdit içeren nesnenin daha iyi algılanması için algı değişiklikleri de olur. Örneğin trafikten ve özellikle de köprülerden korkan birisine, arabasıyla geçtiği köprü daha uzun ve dik gelebilir. Bu aynı kişi yaya iken ya da arabayı başkası kullanırken olmaz.

Kendisine yönelik dikkat artışı özellikle sınav kaygısında ve her çeşit panik bozukluğunda görülür. Sarason'a göre (1980), sınav kaygısı olanlarda sınav sırasında kendisiyle ve kendi duygularıyla uğraşma bu kişilerdeki rahatsızlığın önde gelen bir nedenidir. Sınava yönelik dikkat ve düşüncede azalma, buna karşın daha fazla düşünce karmaşası, kendi duygularını ölçmeye ve sınav sonuçlarına yönelik daha fazla düşünce görülür. Sınav ne denli ciddi ve karmaşık, kendine odaklanmış dikkat ve bunun sonucu olarak kaygı da o denli artar. Kendine yönelik dikkat arttıkça sınava yönelik dikkat azalır.

Tüm bunlar değerlendirilirken karmaşık bir işlem olduğu, aynı kişide bile zaman içinde değişebildiği, azalıp artabildiği göz önünde bulundurulmalıdır. Kendine yönelik dikkateki farklılık sadece kaygıda değil depresyonda da görülebilir ve kendine yönelik dikkati ölçecek bir araç yoktur.

### Kaygı ve Bellek

Kaygının tehdit işaretleriyle oluştuğu göz önüne alınırsa, belleğin önemi ortaya çıkar. Bellek, her ortamın yeni bir ortam gibi değerlendirilmesini önler. Önceki kaygı ve korkular rahatlıkla hatırlanabilir. Geçmişteki deneyimlerin kullanılması, kaygı gibi temelde yaşamı korumaya yönelik bir yanıtta çok önemlidir. Böylece kişi her defasında aynı değerlendirmeleri yapmak zorunda kalmadan daha hızlı yanıt verebilir.

Seçici dikkatle bellek arasında ilişki vardır. Bazı durumlarda eskiden yaşanan kaygı dikkati etkiler. Bazen de, çok önemli olmayan olaylar kaygılı kişi tarafından çok önemli gibi hatırlanır. Örneğin saplantı zorlantı bozukluğu olan bireylerde bellek oldukça güçlüdür. Bulaşma korkusu olan bir insan kan lekesine benzeyen pek çok

lekeyi hatırlayabilir. Aynı kişinin aynı zamanda kontrol zorlantısı da olabilir ve kişi bazı şeyleri yapıp yapmadığından bir türlü emin olamaz. Bu, aynı kişide hem ufak ayrıntılara karşı büyük bir dikkat ve bellek, hem de diğer şeylere karşı zayıf bir bellek olduğunu gösterir.

Bellek ve bunun bilişsel ilişkisi tedavide de önemli rol oynayabilir. Wells ve Clark'a göre (1995) sosyal fobikler önemli bir olaydan sonra zamanlarının çocuğunu olayı değerlendirerek, hatalarını düşünerek geçirirler. Diğer başarısızlıklarını hatırlarlar ve tekrar yaşarlar. Buna "olay sonrası işleme" adı verilir. Kişinin düşüncelerini sağlamlaştırır ve psikoterapinin etkinliğini azaltır.

Kaygıyı etkileyebilen bilişler, bilinç dışı ve kolay erişilmeyen şekilde olabilir. Duygu ve düşünce o kadar içiçe girmiştir ki, bunların ayrımını yapmak bazen zor olabilir. Eysenck'e göre tehdit saptanması için özel olarak gelişen bir sistemde hızlı, erken ve doğru saptamayı yapacak alıcılar bulunması gerekir. Dikkat öncesi ve dikkat işlevleri de buna dahildir. Tehditin erken saptanması yaşamsal önemde olduğu için, tehditin atlanmaması, ince şekilde değerlendirilmesinden daha önemlidir (Eysenck 1992). Diğer bir deyişle, burada tehdidin var - yok şeklinde değerlendirilmesi, var olanın derecelendirilmesinden daha önemlidir.

Tüm bunlardan sonra, yazının başında verdiğimiz örneğe dönecek olursak, yukarıda açıklanan özelliklerin Ayşe'nin durumuna oldukça uyduğunu görebiliriz. Ayşe'nin de dikkat sorunları vardır ve bu dikkatini kendi içinden gelen duygulara ve performansının ne olacağı sorusuna yönelmiş olmasından kaynaklanır. Bu durumda sınava yönelik dikkati azalır. Sınav ilerledikçe, bu durum daha da belirginleşir. Ayşe'nin endişeleri sınav etrafında toplanmakla beraber aslında neden tam olarak korktuğunu ya da çekindiğini belirlemek zordur. Sınavdan sonra da zamanın önemli bir bölümünü nasıl daha iyi yapabileceğini düşünerek ve o andaki düşüncelerini ve davranışlarını ve davranışlarını gözden geçirerek harcamaktadır. İlkokulda oldukça başarılı bir öğrenci olmasına rağmen, bunu fazla hatırlamıyor ya da önemsemiyor görülmektedir. Oysa, başarısız olduğu her sınavla ilgili canlı anılar vardır.

Ayşe aynı zamanda köpeklerden korkmaktadır. Burada ise korkunun kaynağı belirgindir. Korku köpeklerle karşılaştığı ya da karşılaşma bekletisi olan durumlarla sınırlıdır. Yani odağı çok daha iyi belirlenmiştir. Ayrıca önceden yaşanan bir olaya dayandırılabilir. Ayrıca önceden yaşanan bir olaya dayandırılabilir.

### KAYGI KURAMLARI

Kaygıya 4 temel yaklaşım; öğrenme kuramı, bilişsel açıklamalar, psikoanalitik kuram ve biyolojik yaklaşımdır. Her birinin güçlü ve zayıf noktaları vardır. Şu anda en güçlü model olarak bilişsel açıklamalar görünmektedir. Bunun en önemli nedeni, kaygı durumlarında çok başarılı bir tedavi olan bilişsel davranışçı tedavinin en iyi bu yaklaşımla açıklanmasıdır. Salkovskis'e göre (1996) buradaki ana fikir, duyguların olayların yorumlandığı şekilde yaşanmasıdır. Duyguları tetikleyen olaylardan çok, olayların yorumlanmasıdır. Olayın olduğu ortam, kişinin geçmiş deneyimleri ve o andaki kişinin durumu cevabı belirler. Aynı olay, aynı kişide farklı ortamlarda değişik yanıtlara yol açabilir. Beck ve Clark'ın (1997) en yeni modelinde kaygı üç evrede düşünülür; tehditin algılanması, birincil tehdit modunun aktive olması, ikincil ve daha ayrıntılı bir kontrolün başlaması. Tedavide birincil tehdit algılama sistemi durdurulmalıdır.

Bu görüşe göre kaygı yanlış yorumlamalar sonucu devam eder ve bunları sonlandırmak için yanlış bilişler yok edilmelidir. Bunun en iyi yollarından biri de davranışı değiştirmektir. Her zaman davranışın bilişler tarafından yönlendirilmesi gerekmez, bir çok önemli durumda kaçınma gibi uygunsuz davranışlar bilişlerin devamını sağlar.

Gray'in (1971, 1982, 1986) kuramına göre birincil olarak kullanılması gereken yaklaşım psikofarmakolojiktir ve bu da hayvan deneylerine dayanmaktadır. Bu kurama göre dışa dönüklerde (ekstrovert) genel bir koşullanma sorunu yoktur, korku gelişiminde zorluklar vardır. Nörotisizm zorlayıcı olaylara duyarlılığı artırır, içe dönüklük (introversiyon) ise ödül sinyalleri yerine ceza sinyallerine duyarlılığı artırır. Cezanın ve ödüllendirmemenin davranışsal etkileri aynıdır ve olasılıkla aynı işlem tarafından oluşmaktadır.

Ödül ve cezalandırmama da birbirine benzer. Ceza ve ödüllendirmeme davranışsal inhibisyon sistemini harekete geçirir, böylece dikkat ve uyarlabilirlik artar ve devam eden davranış durdurulur. Bu sistem yeni ortamlar veya doğuştan korku içeren uyaranlar tarafından da uyarılabilir. Gray'e (1971, 1982, 1986) göre kaygı, ceza veya ödüllendirmeme içeren uyaranlara karşı davranışsal cevabı uyarlayan merkezi bir durumdur.

Mowrer'ın (1939) kuramında kaçınma davranışının devamının açıklanması sorun iken, Gray (1971, 1982, 1986) kendi kuramında güvenlik sinyallerini kullanmıştır. Bu sinyaller beklenen bir cezanın oluşmamasıyla meydana gelir, ödül yerine geçer ve yaklaşma sonucunu doğurur. Güvenlik sinyalleri kaçınma davranışı için ikincil ödül görevini yapar ve korkunun yok olmasını geciktirir, böylece kendi gücünün devamını sağlar. Güvenlik sinyallerinin anlaşılması pek çok kaygı tipinin anlaşılması için gereklidir.

Gray'in (1971, 1982, 1986) doğuştan gelen korkulu uyaranları davranışsal inhibisyon sisteminin tetikçilerinden biri haline gelmesiyle ilgili görüşleri Seligman ve Hager (1972) ile uyumludur. Fobilerin çoğu türün yaşamı için doğal öneme sahip uyaranlara yöneliktir. Diğer fobilerin de gelişmesi olasıdır, ancak bunlar daha az hazırlanmış olduğundan daha az sıklıkla görülürler. Fobileri en sık olarak yaşamsal tehdit, bilinmeyen yerler, karanlık ve potansiyel saldırıya yöneliktir. Bunlar kolaylıkla edinilir çünkü bunlara karşı biyolojik bir yatkınlık vardır. Bunlar seçicidir, sönmeye dirençlidir ve olasılıkla bilinç dışıdır. Bu, herhangi bir nötr uyarının koşullandırılmış korkulu bir uyarana dönüşürülebileceğini söyleyen görüşe karşıdır (Seligman ve Hager 1972).

Kaygıya yönelik biyolojik açıklamalar daha çok belli bozukluklara yöneliktir (örneğin panik bozukluğu). Klein'e (1993) göre, panik atakları beyindeki boğulma tarayıcısı (suffocation alarm) hatalı olarak hava azlığı tespit ettiğinde, alarmın yanlış olarak çalışması sonucu oluşur. Boğulma alarm sistemi beyin laktat ve karbondioksit düzeylerine duyarlıdır. Karbondioksit düzeyi arttığı zaman sistem alarm verir ve kısa bir hiperventilasyonla kaçma isteği ortaya çıkar. Bu sistem yaşamın korunması için gereklidir. Boğulmanın psi-

kolojik ipuçları da (örneğin kalabalık, rahat girip çıkılmayacak yerler) alarmı çalıştırabilir. Beklenmeyen ataklar alarm sistemi çok düşük eşik değerlerine sahip kişilerde oluşur (Klein 1993).

Her iki açıklamanın da güçlü ve zayıf yanları vardır. Sadece ilaçla yapılan başarılı tedaviler psikolojik kuramlar için, sadece psikoterapiyle yapılan başarılı tedaviler de biyolojik kuramlar için sorun çıkartmaktadır. Her iki yaklaşımın birleştirilebilmesi durumunda ise kaygıyı daha iyi ve tam olarak açıklayan bir kurama ulaşılabilir.

## SONUÇ

Kaygı ve korku kavramları arasında farklar vardır. Kaygı daha az sınırlanabilen, özgül odağı olmayan, yaygın bir olumsuz duygulanımdır. Korku ise daha iyi belirlenmiştir, özgül bir odağı vardır, daha sınırlıdır. Korku ve kaygının her ikisinde de fizyolojik belirtiler görülür. Kaygı kişinin dikkatini, algısını, bilişsel işlemlerini, belleğini olumsuz şekilde etkileyebilir. Anne, baba, çocuk ve gençlerin iyi değerlendirilmesi için, bu noktalar göz önünde tutulmalıdır. Bir diğer önemli konu da, kaygının her zaman patolojik olmadığı, aslında bunun yaşamın devamını sağlamaya yönelik bir savunma sistemi olmasıdır. Kaygıyı açıklamaya yönelik kuramlar önemli başarılar kazanmışlarsa da, daha bütünleyici açıklamalara gereksinim vardır.

Türkiye'de kaygının niçin diğer ülkelerden daha yüksek oranlarda bulunduğu sorusunun do-yurucu şekilde cevaplanması için kaygının ve korkunun oluşma şekilleri iyi bilinmelidir. Kanımızca Gray'in kuramında yer alan ödüllendir-meme ile cezanın benzer etkiler göstermesi kav-ramını bulguları açıklamakta önemlidir. Top-lumumuzda çocuk yetiştirme tutumları, eğitim ve öğretim sistemi ve sosyal ilişkilerimiz göz-den geçirildiğinde gösterilen çabaların yeteri derecede değerlendirilmemesi ödüllendirilme-mesi, göz ardı edilmesi sık rastlanan bir durum-dur. Övgüde cimri, eleştiride cömert olmamızın korku ve endişelerin oluşumunu nasıl etkilediği etraflı şekilde araştırılmalıdır.

Bu konudaki görüş, düşünce, izlenim ve araştı-rmalarımızı dergimiz kanalıyla paylaşmayı diliyo-ruz. Korku ve kaygılarımızdan arınmak dileğiyle.

## KAYNAKLAR

- Arslan L, Verhulst FC, Van der Ende J, Erol N (1999) *Understanding childhood (problem) behaviors from a cultural perspective: Comparison of problem behaviors and competencies in Turkish immigrant, Turkish and Dutch children. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 32: 477-484.
- Beck AT, Emery G (1985) *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. Basic Books, New York.*
- Beck AT, Clark DA (1997) *An information processing model of anxiety. Behav Res Ther* 35:49-58.
- Craske MG, Sanderson WC, Barlow DH (1987) *The relationships among panic, fear and avoidance. J Anxiety Disord* 1: 153-160.
- Erden G (1995) *Çocuklar İçin Kişilik Ölçeği; Türk Çocukları için standardizasyon ve norm çalışması. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.*
- Erol N, Şimşek Z, Keçeci M (1997) *Türkiye Ruh Sağlığı Profili: Çocuk ve gençlerde Yeterlilik Alanları ile Sorun Davranışlarının Dağılımı: Türkiye Ruh Sağlığı Profili: Ön Rapor içinde, N Erol, C Kılıç, M Ulusoy, M Keçeci, Z Şimşek (eds). Aydoğdu Ofset, Ankara.*
- Erol N, Şahin N, Özcebe H (1990) *Çocukluk korkuları - Korku tarama ölçeğinin psikometrik özellikleri ve gecekondu kesimine ilişkin norm çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi* 1: 31-38.
- Erol N, Şahin N (1995) *Fears of children and the cultural context. The Turkish Norms. Eur Child Adolesc Psychiatry* 4: 85-93.
- Eysenck MW (1992) *Anxiety: The Cognitive Perspective. Lawrence Erlbaum Associates Ltd, Hove, UK.*
- Fenz W, Epstein S (1967) *Gradients of physiological arousal in parachutists. Psychosom Med* 29: 33-51.
- Foncsa A, Yule B, Erol N (1994) *Cross-cultural issues. International Handbook of Phobic and Anxiety Disorders in Children and Adolescents içinde, TH Ollendick, NJ King, W Yule (eds). Plenum Press, New York.*
- Gray JA (1971) *The psychology of Fear and Stress. World University Library, London.*
- Gray JA (1982) *The Neuropsychology of Anxiety: An Enquiry into The Functions of the Septe-hippocampal System. Oxford University Press, Oxford.*
- Gray JA (1986) *The Neuropsychology of Anxiety. Stress and Anxiety içinde, CD Spielberger and IG Sarason (eds). Hemisphere Publishing, Washington DC.*
- Klein D (1993) *False suffocation alarms, spontaneous panics, and related conditions: an integrative hypothesis. Arch Gen Psychiatry* 50: 306-317.



Lang PJ, Levin DN, Miller GA, Kozak MJ (1983) Fear behavior, fear imagery and the psychophysiology of emotion: The problem of affective response integration. *J Abnormal Psychol* 92: 276-306.

Mowrer OH (1939) Stimulus response theory of anxiety. *Psychol Rev* 16: 337-361.

Ollendick TH, King NJ, Frary RB (1989) Fears in children and adolescents: Reliability and generalizability across gender, age and nationality. *Behav Res Ther* 27: 19-26.

Öy B, İlgen R, Ekmekçi A, Türkmen M, Yılmaz N, Başoğlu, N (1995) Çocuklar için Durumluk - Süreklilik Kaygı Envanteri'nin ilkökul ve ortaokul öğrencilerine uygulanması. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* 2: 76-81.

Özusta Ş (1993) Çocuklar için Durumluk - Süreklilik Envanteri'nin uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Basılmamış yüksek lisans tezi, H.Ü. Sosyal Bilimler Enst, Ankara.

Rachman S (1997) *Anxiety*. Psychology Press Ltd. Publishers, UK.

Salkoussis P (1996) *The cognitive approach to anxiety. The Frontiers of Cognitive Therapy içinde*, P Salkoussis (eds.). Guilford Press, New York.

Sarason LG (1980) *Test Anxiety*. Lawrence Erlbaum Associates Inc, Hillsdale, NJ.

Seligman M, Hager J (1972) *Biological Boundaries of Learning*. Appleton Century Croft, NY.

Spielberger CD, Gorsuch RL ve Lushene RE (1970) *Manual for State - Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psych-Press, California.

Verhulst FC (1995) A review of community studies. *The Epidemiology of Child and Adolescent Psychopathology içinde*, FC Verhulst, HM Koot (eds.), s: 146-177.

Wells A, Clark DM (1995) *Social phobias: the role of in situation behaviours in maintaining anxiety and negative beliefs*. *Behav Ther* 26: 153-161.