

# Anksiyete ve Korku



# Tanım

- **Anksiyete**: Evrensel bir duygu olup, bireyin kendini güvensiz hissettiği durumlara karşı geliştirdiği doğal bir tepkidir.
- **Korku**: belirli bir tehdide karşı oluşan kuvvetli duygusal tepkidir.
- Korku **akut**, anksiyete **kroniktir**.

Benlik bütünlüğüne karşı  
beklenen bir tehdide tepki  
olarak hissedilen gerilim



Bireyin biyolojik veya sosyal  
çevresindeki herhangi bir  
şeyin benlik bütünlüğünü  
tehdit etmesi anksiyete  
kaynağıdır.



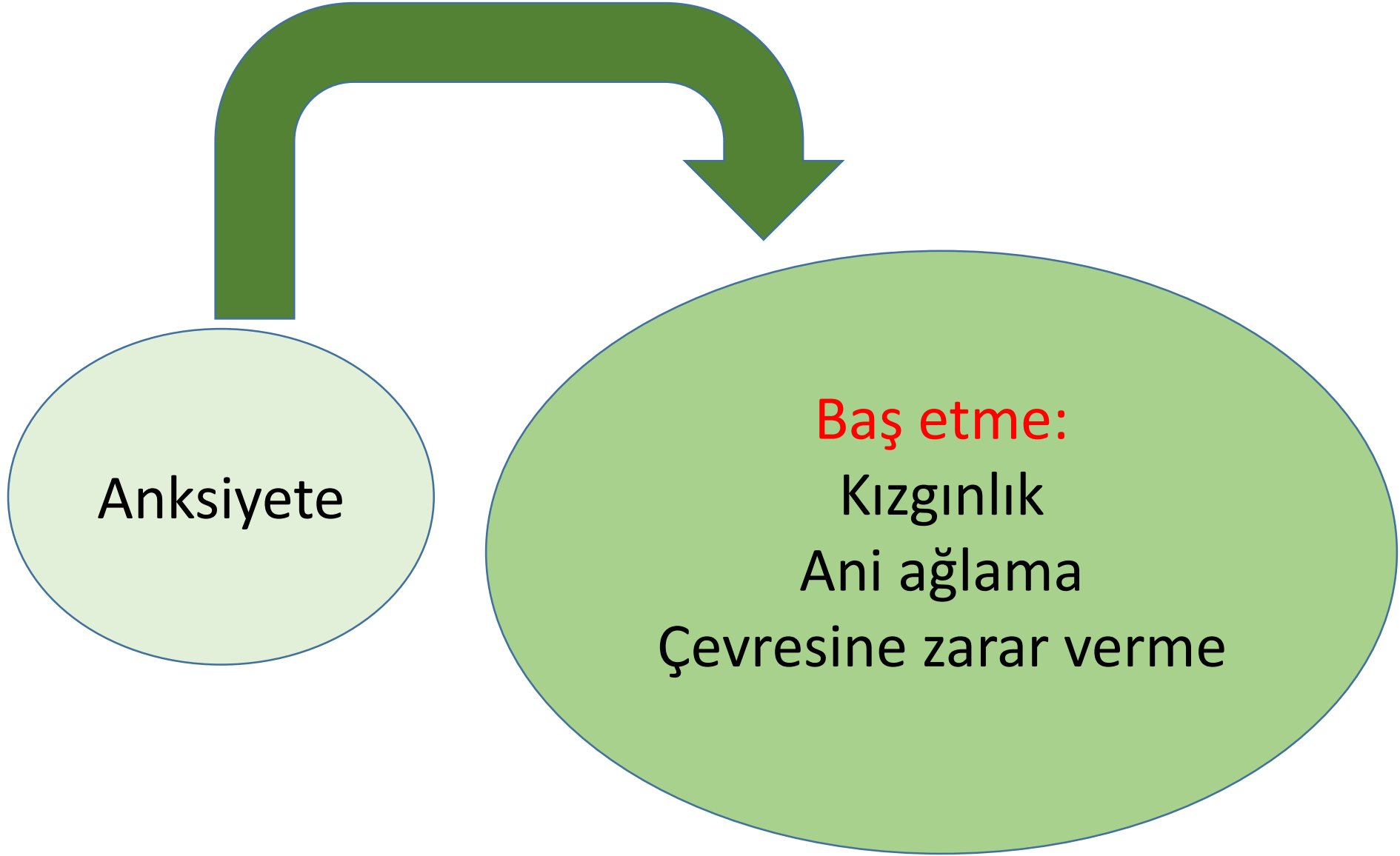
- Anksiyete'de tehdit, belirli ya da spesifik olmayıp, bilinçli ya da bilinçsiz olarak algılanır.
- Korkuda ise gerçek ve spesifik bir tehdit bulunur.



# Anksiyete

- Tüm insanlar anksiyete yaşar
- Bazıları durumsal ve kısa süreli
- Bazıları uzun süreli





# Davranışçı kurama göre anksiyete

- Gerek aile gerekse toplumda model alınarak **öğrenilmiş bir süreçtir.**
- Koşullu uyaranlar koşulsuz tepkilere yol açar.

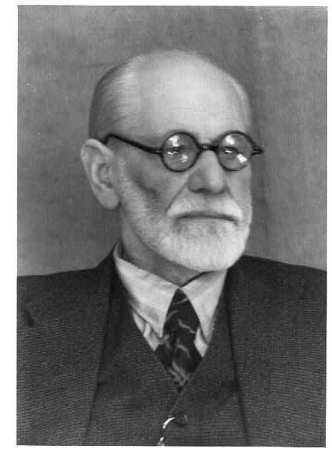


# Bilişsel kurama göre anksiyete

- Nedeni olayın kendisi değil, **bu olayın o kişi tarafından nasıl algılandığı ve nasıl yorumlandığıdır.**
- Anksiyete'nin bireyin çarpıtılmış algıları ile oluştuğu öne sürülür.

# Psikoanalitik Anksiyete

- Freud anksiyeteyi **bastırılmış seksüel enerjiden** kaynaklanan memnuniyetsizlik olarak kavramsallaştırmıştır.
- Bu kurama göre anksiyete **kişinin kendi içinde** başlamaktadır.
- Anksiyete **iç çatışma sonucu oluşur.**
- Çatışma **benlik ile alt benlik ya da benlik ile üst benlik** arasında olmaktadır.



# Freud'a göre insan psikolojisi üç ana ögeye göre biçimlenir.

Toplum değerlerinin, benimsenmiş değerlerinin, inançlarının, törelerin ve yaşam kurallarının tümünün kişide şekillendiği katmanı

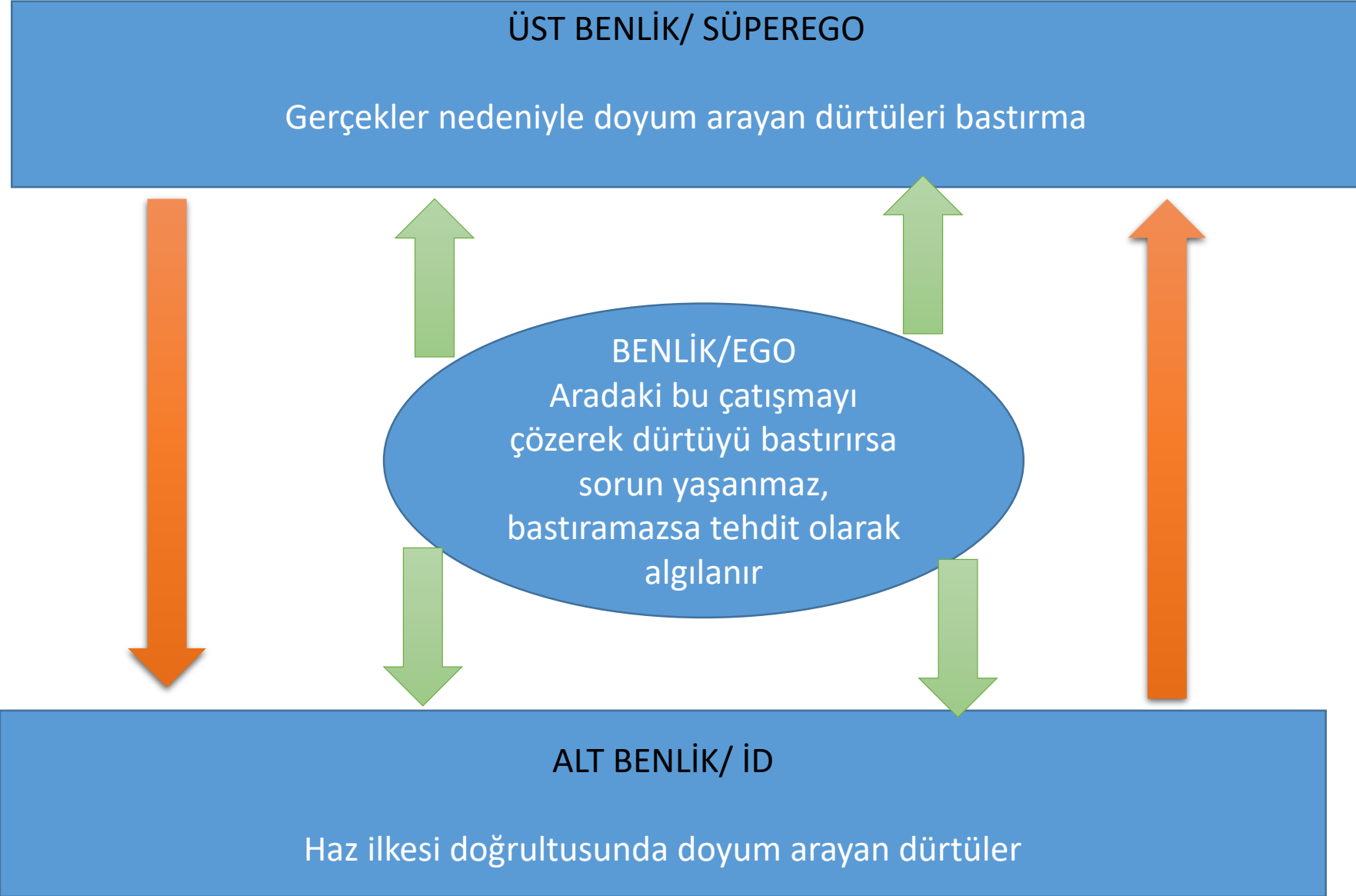
**ÜST BEN, SÜPER EGO**

Üst ben yasaklayıcı roledir.

Doğrudan BEN diye tanımladığımız **EGO**

Doğuştan var olan, yaşama içgüdülerimizi, yaşamın tadını yaşama sevinciyle sürdürmek isteyen **ALT BEN (İD)** diye anılır)

Alt ben doğuştan vardır. Altben, şunu isterim, bunu yap diye diretir.



EGO tehdit edici uyarıları alır , koruyucu önlemleri harekete geçirir,



Anksiyetenin temelinde bilinçli ya da bilinçsiz geçmiş deneyimler, travmatik olaylar, vardır.

# Freud

- İd ve ego arasındaki çatışma sonucu anksiyetenin oluştuğunu,
- Egonun bilinçaltı savunma mekanizmalarını kullanarak baş etmeye çalıştığını, rüya ile sembolik doyuma ulaştığını
- Bu savunmanın yetersiz kaldığı durumda yaşanan anksiyete fobi ya da obsesif kompulsif davranışlarla baş etmeye çalıştığını söyler

# Freud üç tip anksiyete tanımlar

- **Objektif ve gerçekçi anksiyete:** tehlike dış uyarandır
- **Nevrotik anksiyete:** bireyin kendisinden kaynaklanır, bireyin baskılanmış cinsel ve saldırganlık duygularından oluşan bir iç tehlike
- **Moral anksiyete:** bireyin duyduğu içsel suçluluk, vicdan azabı, utanma gibi duyguların yarattığı manevi sıkıntı durumudur.

- Kendi davranışlarının ya da düşüncelerinin kendisi tarafından onaylanmadığı zaman **benlik saygısında** azalma yaşar.
- Böylece anksiyete gerilimi ortaya çıkar.





# Eric Fromm'a göre

- Anksiyetenin kaynađı toplumsal ve kültürel etkenlerdir.



# Varoluşçu Psikoloji Açısından Anksiyete

- Kierkegaard:Yabancılaşan insanın yaşamda yeni bir anlam bulma konusunda umutsuzluk yaşayabileceği belirtilmiştir.
- İnsanın özgürlük potansiyeli ne kadar fazla ise anksiyetesi de o kadar fazladır.
- Kendi özgürlük potansiyelinizi değerlendiriniz.

# Anksiyete ve Değerler

- İnsan değer veren bir varlıktır, bu varlık hayatı ve dünyayı sembol ve anlamlarla yorumlar ve bunları bir benlik olarak kendi varlığıyla özdeşleştirir.
- Anksiyete varlığının temelini oluşturan bir değere (**başarı, aşk, dürüstlük**) yönelik tehdidin yol açtığı bir endişe olarak da tanımlanabilir.
- Böyle bir değer tahrip edildiğinde kişi kendi varlığının da benzer bir şekilde tahrip edildiğini hisseder.

# Anksiyetenin Özellikleri

- Evrenseldir ve her insan yaşayabilir
- Bireyin algı ve düşüncelerini etkiler
- Genellikle tehlike habercisidir ve tehdide karşı uyarıcı ve koruyucudur.
- Belirsizlikleri ve bilinmeyeni bulma çabasıdır
- Bir tehlikeye karşı hissedilen huzursuzluk ve gerilimdir.
- Otomon sinir sisteminin belirsiz olan bir tehdide tepki olarak faaliyete geçmesiyle bireyin kendisini endişeli ve gergin hissetmesidir.

# Anksiyete Düzeyi

Birey rahattir, ilgisizdir ve iyi olduğu duygusunu taşır

Sakin

çok az bir gerilim vardır, bu gerilim enerjide artışa neden olur, mantık yürütme ve tam konsantrasyon var

Hafif

daha dikkatli ve gerginlik var, kavrama hafif bozulmuş, birey kendisi için önemli olaylara yoğunlaşır

Orta

kavrama çok azalmış, birey ayrıntılara odaklanır, çevresindekileri algılamakta zorlanır, dikkati toplamada yetersizlik, mantık yürütme zorlaşır

Şiddetli

Panik

# Panik

- Kavrama alanı tam olarak parçalanmış
- Birey ayrıntılara eğilir ancak olaylar arasında bağlantı kuramaz
- Birey çevresinde neler olup bittiğini kavrayamaz
- Bireyin düşünce alanın bozulmuş, davranışlar anormaldir.
- Bu durumda birey kriz yaşayabilir.

# Anksiyetenin Etkileri

- Fizyolojik Etkiler
- Algısal etkiler
- Bilişsel etkiler



# Anksiyeteye karşı uyumlu ve uyumsuz davranışlar

- Anksiyete yaşayan birey bilinçli ya da bilinçsiz olarak **anksiyeteden kaçmak, en aza indirmek ve ortadan kaldırmak** için davranışlar gösterir
- Bu uyum davranışları tehdidin yoğunluğuna, şu anki duruma ve kişinin dayanma gücüne bağlıdır.
- Bu davranışlar bireyin fizyolojik, psikolojik, sosyal alanlarında gözlenebilir
- Bu alanlar anksiyeteye uyumun temelini oluşturur



# Anksiyeteye fizyolojik uyum

## **Uyumlu tepki**

- Uyku sırasında huzursuzluklar
- Gerilimden kaçmak için uyuma
- Eşyaları dağıtma
- Periyodik olarak dönme
- Saçlarını çekme
- Döşemeleri adımlama ve sayma

## **Uyumsuz tepki**

- Sürekli şikayet ve yakınma
- Başkalarına karşı düşmanca saldırı
- Eşyalara zarar verme

# Savunma Mekanizmaları

- Anksiyete nedeniyle oluşan gerginliği azaltmak için bazı davranışlar oluşabilir.
- Bu davranışlar bilinç altı kontrolündedir
- Birey bunları belli ölçüde kullanarak kendini rahatlatmaya çalışır.

# Represyon-Bastırma

- İstenmeyen duygu ve düşüncelerin fark edilmesine izin vermeme, kaygı yaratacak durumun varlığını, bilinç düzeyinden uzaklaştırmaya çalışma



# Renial-İnkâr-Yadsıma

- Bilinçli olarak tehdit edici bir olayın mevcudiyetini veya kişisel bir davranışın kabulünü reddetme, benlik için tehdit oluşturan bir durumun kabullenilmemesi, tehdidin yalanlanması, yok sayılması



# Reaksiyon formasyon Karşıt tepki geliştirme

- İstenmeyen düşüncelerden dolayı oluşan gerilimi tam tersi bir yolu izleyerek ele almak, kişiyi rahatsız eden durumun tam tersini ifade etmek ve tam tersi davranmak



# Rasyonalizasyon-Mantıĝa bürüme

- Bireyin her hangi bir olay hakkında kendisini suçlu hissettiği zaman gerçek olan düşünceler ve isteklerinin yerine, davranışlarına bir neden bulması
- Bir davranışın yapılmasının nedenini görünüşte mantıklı bir sebebe dayandırarak, davranışı daha kabul edilebilir bir düzeye getirmek

# Projeksiyon-Yansıtma

- Bireyin kabul edilemez, düşünceler ve duygularını başka birine atfetmesi, yöneltmesi
- Kabul görmeyen ve rahatsız edici olan duygu ve düşüncelerin başkasına yöneltilmesi
- Arkadaşını sevmeyen birinin, «arkadaşım beni sevmiyor» diye ifade etmesi



# Sublimasyon-Yüceltme

- Toplumca kabul edilemez denilen davranışların toplumca kabul edilebilir bir yoldan yapılması
- Şiddet eğilimi olan bir kişinin doğuş sporlarını seçmesi



# Regresyon-Gerileme



- İçinde bulunduğu sıkıntılı duruma katlanabilmek için kendini daha rahat hissettiği bir döneme gerilemesidir. (genellikle çocukluk dönemlerine)
- Kişinin yaşamında sorunların yaşandığı dönemlerde, hayatının daha az rahatsız edici bir döneminde ve kendini huzurlu hissettiği dönemdeki davranışları yapması

# Kompansasyon-telafi etme

- Bireyin bir alandaki kişisel eksikliğinden kaynaklanan aksiyeteyi azaltmak için başka bir alanda ve bir özelliği ile öne çıkması



# Dispalacement-Yer deęiřtirme

- Duyguları bir řeye ya da yerine geçen bir insana nakletmek
- Duyguları o an mevcut olmayan bir objeye ya da kiřiye yöneltme



# İdentifikasyon-özdeşleşme

- Çeşitli nedenlerden dolayı başarısızlıklar karşısında, herhangi bir alanda başarılı kişilere bireyin kendini yakın hissetmesi



# Hayal Kurma

- Bireyin karşılanmayan istek ve gereksinimlerinin hayal kurma yolu ile giderilmeye çalışılması
- Bireyin içinde bulunduğu durumu değil, olmak istediği durumu ile ilgili hayal kurması

# Konversiyon

- Duygusal çelişkinin gerilimini hafifletmek için fiziksel semptomlar ve sembolik ifadelerle, dikkati çelişkiden uzak bir noktaya çekmek

