

KORKAÇAK NE VAR!

KORKUNUN PSİKOLOJİSİ



UZMAN PSİKOLOG
YILDIZ BURKOVİK

PSİKIYATRİ UZMANI
DR. OĞUZ TAN



4
BAŞKI

İÇİNDEKİLER

KORKU.....	11
SUNUŞ.....	13
ÖNSÖZ.....	15

Birinci Bölüm KORKU NEDİR?

KORKU VE FOBİ	19
KORKULARIN GÖRÜLME SIKLIĞI.....	22
KORKUDA CİNSİYET AYRIMI	22
KORKUNUN FİZİKSEL BELİRTİLERİ	23
KORKUNUN DUYGUSAL BELİRTİLERİ	24

İkinci Bölüm

BEBEKLİKTE YAŞANAN KORKULAR

BEBEKLİKTE YABANCI KORKUSU	30
KORKU / İHTİYAT.....	32

Üçüncü Bölüm

ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE KORKULAR

ÇOCUKLARIN KORKU GELİŞTİRMEMESİ İÇİN YAPILMASI GEREKENLER.....	39
KORKUYA EŞLİK EDEN BİR DUYGU: ÖFKE.....	42
GÖK GÜRÜLTÜSÜ VE FIRTINA KORKUSU	42
ALLAH KORKUSU.....	43
HAYVAN KORKUSU	44
AŞAĞILANMA KORKUSU.....	45
OKUL KORKUSU.....	46
AYRILIK KORKUSU.....	47
KARANLIK KORKUSU	48
HASTALIK KORKUSU	49
ÖLÜM KORKUSU	50

Dördüncü Bölüm

ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ KORKULAR

SINAV KAYGISI VE KORKUSU	56
ELEŞTİRİLMEKTEN, HATA YAPMAKTAN KORKMAK	57
KARŞI CİNSTEN ARKADAŞ EDİNEMEME KORKUSU	58

Beşinci Bölüm

YETİŞKİNLİKTE YAŞANAN KORKULAR

GELECEK KORKUSU	63
SORUMLULUK KORKUSU	63
CİNSEL KORKULAR	64
EVLİLİK VE ALDATILMA KORKUSU	65

Altıncı Bölüm

YAŞLILIK DÖNEMİ VE

YAŞLILARDA GÖRÜLEN KORKULAR

YAŞLILIKTA BEDEN SAĞLIĞININ BOZULMASI	72
YAŞLILIKTA ROL DEĞİŞİMİ	72
YAŞLILIKTA DARALAN SOSYAL ÇEVRE	74
YAŞLANMA KORKUSU	75
DEMANS HASTALARINDA KORKU	75

Yedinci Bölüm

TOPLUMSAL VE KÜLTÜREL KORKULAR

DOĞAL AFETLERDEN KORKMAK	79
SAVAŞ VE TERÖR KORKUSU	81
KORKU KÜLTÜRÜ VE KÜLTÜREL KORKULAR	82
KORKU HİKÂYELERİ KİŞİLERİ NASIL ETKİLİYOR?	83
BATIL İNANÇLAR	85

Sekizinci Bölüm
KORKULU RÜYALAR, KÂBUSLAR VE
KARABASANLAR

KORKULU RÜYALAR.....	89
RÜYALARIN YOL AÇTIĞI DUYGULAR.....	90
KÂBUSLARIN NEDENİ	91

Dokuzuncu Bölüm
PSİKİYATRİK KÖKENLİ KORKULAR

KALP KRİZİ GEÇİRME KORKUSU,	
FELÇ OLMA KORKUSU VE ÇILDIRMA KORKUSU.....	97
FACIALARDAN ARTA KALAN:	
HATIRLAMA KORKUSU	99
İNSAN KORKUSU	102
KORKUDAN KORKU	103
DÜŞÜNCEDEDEN KORKU.....	104
YÜKSEKLİK KORKUSU	106
CİN KORKUSU	108
“BU ANI DAHA ÖNCE YAŞAMIŞTİM”	111
PSİKOTİK DURUMLARDA KORKU	112
ÇİRKİNLİK KORKUSU	115
ŞİŞMANLAMA KORKUSU	116

Onuncu Bölüm
KORKUNUN NEDENLERİ VE BİYOLOJİSİ

CAHİL CESUR OLUR	122
KÜÇÜK HANS ATLARDAN NİÇİN KORKUYORDU?.....	124
KORKU DA ÖĞRENİLİR	125
KAFATASININ İÇİNDEKİ ET PARÇASI	126
BEYNİN KABUĞU VE KABUĞUN ALTI	129
ŞAKAKSIZ, YÜREKLİ, HUZURLU AMA.....	132
JAMES BOND SENDROMU	133

BEYİN KABUĞUNUN ÖNEMİ	137
HİPOTALAMUS: DUYGULARIN İFADESİ VE HORMON SALGILARININ YÖNETİLDİĞİ MERKEZ	138
SİNİR SİSTEMİNİN ÖZERK BÖLGESİ: KORKU, ÇARPINTI, NEFES DARALMASI, TİTREME, TERLEME.....	139
SİNİRLER ELEKTRİK İLETİR, KİMYEVİ MADDE SALGILAR.....	142

On Birinci Bölüm

KORKUYLA BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

GÜVEN DUYGUSU	149
CESARET.....	151
GEVŞEME EGZERSİZLERİ	152
KORKULARDA ETKİLİ OLABİLECEK BİTKİLER.....	154

On İkinci Bölüm

KORKULARIN TEDAVİSİ

NE ZAMAN PROFESYONEL YARDIM ALMAK GEREKİR?.....	157
PSİKOLOG VE PSİKİYATRİSTİN TEDAVİDEKİ ROLLERİ.....	159

On Üçüncü Bölüm

KORKU TEMELLİ HASTALIKLARDA

KULLANILAN PSİKOTERAPİ TEKNİKLERİ

PSİKOANALİZ.....	163
SİSTEMATİK DUYARSIZLAŞTIRMA (DAVRANIŞÇI TERAPİ)	165
BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ YAKLAŞIMI	166
EMDR TEKNİĞİ	176
TRAVMATİK YAŞANTI VE KORKULAR.....	176
EMDR NASIL YARARLI OLUR?.....	179
KLİNİK UYGULAMA VE EMDR.....	183

EMDR UYGULAMASININ NÖROFİZYOLOJİK ÇERÇEVESİNE BAKIŞ	186
---	-----

On Dördüncü Bölüm

KORKU TEMELLİ HASTALIKLARDA İLAÇ TEDAVİSİ

SEROTONİNİ ETKİLEYEN İLAÇLAR VEYA MUTLULUK HAPLARI	192
ADRENALİN VE KORKUNUN BEDENSEL BELİRTİLERİNİ GİDEREN İLAÇLAR.....	193
GABAYI ARTTIRAN İLAÇLAR VEYA YATIŞTIRICILAR.....	195

On Beşinci Bölüm

KORKU BOZUKLUKLARINDA MÜZİKLE TEDAVİ PRATİK TAVSİYELER.....	208
---	-----

On Altıncı Bölüm

KORKU DOLU MEŞHURLAR

KORKUNUN HAYATINIZI ZEHİR ETMESİNE İZİN VERMEYİN!.....	217
--	-----

On Yedinci Bölüm

KORKU İLE İLGİLİ BİRKAÇ SORU

EKLER

FOBİLER SÖZLÜĞÜ.....	225
EK-1 PANİK AGORAFOBİ ÖLÇEĞİ.....	231
EK-2 LIEBOWITZ SOSYAL FOBİ SEMPTOM SKALASI.....	241
EK-3 KENDİNİ DEĞERLENDİRME ANKETİ.....	243
EK-4 YALE-BROWN OBSESİF KOMPÜLSİF SKALASI (Y-BOCS).....	247
KAYNAKLAR.....	253

KORKU

Korkuyorum anneciğim nerde ellerin
Bu gecelerden ki kalbe aşına.
Havalarda büyük misafirlikler dolaşiyor
Korkuyorum, değerken karanlığın hayatına.

Korkuyorum anneciğim nerde ellerin,
Bu binalardan ki yaşamaz.
Yüzüme mesafelerle temas eder
İnce bir serinlik uykudan daha az.

Korkuyorum anneciğim nerde ellerin,
Bu adamlardan ki çalışmakta.
Sabahın temiz ışıkları
Yükselmiş bayraklar uzakta.

Korkuyorum anneciğim ellerin nerde
Okşa benim saçlarımı rüyaya bedel.
Garip ninnilerle uyut beni
Korkuyorum yaşamaktan ki çok güzel.

Fazıl Hüsnü Dağlarca

Birinci Bölüm

KORKU NEDİR?

*“Korku nedir, utanma nedir bilen bir adam için
daima bir kurtuluş yolu vardır.”*

– Sophokles

Korku ve Fobi

Korku, Latince *phobos* kelimesinden türemiştir. Gerçek bir tehlikenin veya bir tehlike düşüncesinin uyandırdığı endişe duygusudur. Birçok olumsuz tepkinin kökeninde korku vardır. Korkuyu deneyimlemektense, kızgınlık, bunalım, çekilme veya cezalandırma şeklinde alışıldık ve bildik bir tepki vermek daha kolay gelir insana.¹

İnsanoğlu binlerce yıldır korkuyu yaşamaktadır. Her şey bilinmeyenden, yani gök gürültüsünden, şimşekten, yıldırımdan korkarak başladı. Sonra ortaçağda büyüler, cadılar, engizisyon mahkemeleri çıktı insanoğlunun karşısına. Engizisyon mahkemeleri birçok kişiyi cadı olduğu ve şeytanla işbirliği yaptığı gerekçesiyle yakarak öldürdü. Ortalık yerlerde yakılan insanlar, kesilen kelleler halkta hep korku ve dehşet duygusunun oluşmasına yol açtı. Sihir ve büyü yapan rahipler ve din görevlileri ise insanlarda dehşet uyandırdı. Birçok kişi, onların tabiatüstü güçler taşıdığına, insanları etkileyen gizli güçlerle yakın ilişkide olduğuna inanmaya başladı.

İbrani kaynaklarında, yabancı halklardan duyulan korkunun yol açtığı büyü uygulamalarından söz edilir: Ayrıca Mısır, Hint, Yunan ve Roma kaynaklarında ve İslam dininde de büyüden bah-

1 Jeanne Segal, *Korkusuz Yaşamak*, İstanbul: Mavi, 1999, s. 86.

sedilir. İnsanların en büyük korku nesnelere en büyüküdür. Nitekim günümüzde bile büyü, birçok insan için en başta gelen korku sebeplerinden biridir. Hâlâ karabüyülerden, akbüyülerden söz edilmekte; satanistlerce yapılan veya yapıldığı öne sürülen ayinlerden korku ve kaygı duyulmaktadır.

Fobi ise gerçekte korku yaratmayacak bir objeye, aktiviteye veya duruma karşı duyulan aşırı korku ve durumdan kaçınma davranışında bulunma halidir. Fobik kişiler belli bir durum, nesne veya aktivite ile karşılaştıklarında aşırı anksiyete (kaygı) duyarlar. Yaşadıkları korkunun saçma olduğunun farkındadırlar, ancak mantık ve düşünce yoluyla korkularını engelleyemezler. Söz konusu korkular, fobik kişilerin günlük hayatlarında bozulmaya neden olur. Gerçek korku, bizi ne zaman harekete geçmemiz gerektiği konusunda uyarır, bu anlamda bir tür uyarandır. Fobiler ise bizleri kısıtlar, engeller ve mantıkdışı tepkiler duymamıza sebep olur. Fobide yaşanan korku hissi iyice aşırılaşır. Korku duygusu zihinde başlar, yaşanan olayla birlikte duygusal tepki açığa çıkar ve benzer durumlara yönelik yoğun bir endişeye dönüşür. Fobik tepkiler genellikle çocuklukta öğrenilir. Bununla beraber hayatın herhangi bir döneminde de görülmeye başlayabilir.

Zamanımızda fobi çeşitlerini saptamaya yönelik çalışmalar yapılıyor. Tespit edilen fobilerin sayısı ise her geçen gün artıyor.² Sanki insanlık, zaman geçtikçe korkularını yenmek yerine yeni korkular üretiyor gibidir.

Genel itibariyle fobiler başlıca üç gruba ayrılabilir:

Agorafobi: Eskiden yalnızca meydanlardan, açık alanlardan korkmak olarak değerlendirilen agorafobi; daha geniş açılımlı bakıldığında yalnız başına kalmaktan, tek başına sokağa

2 Korku çeşitlerini indeksleyen phobialist.com adlı internet sitesinde, halihazırda tespit edilen 618 tane korku çeşidi sıralanmıştır.

çıkmaktan, (kişinin yardım alamayabileceği veya kaçmasının zor olabileceği) cadde, pazaryeri, sinema, tiyatro, köprü, tünel gibi kalabalık yerlerde bulunmaktan korkmak anlamına gelir. Kişi genellikle böyle yerlerde tek başına bulunmaktan kaçırır. Mutlaka bulunması gerekiyorsa da yanına aileden birini veya bir arkadaşını alır. Agorafobikler kalabalıkta bayılmaktan, kontrollerini kaybetmekten, kalabalık içinde sıkışıp kalmaktan korkarlar. Agorafobi, ilerleyen aşamalarda panik bozukluğuna dönüşebilir. Yaşanan kaygının altında pek çok neden yatabilir ve bu nedenler kişiden kişiye değişebilir. Bu yüzden, agorafobiyi tek bir sebebe bağlayamayız.

Özgül Fobi: Özgül bir nesne ya da durumun varlığıyla veya yahut bununla karşılaşacak olma beklentisiyle başlayan aşırı ve anlamsız korkudur. Uçak, asansör, gemi, sinema, tiyatro gibi kapalı yerde bulunmaktan; çeşitli hayvanlardan, yükseklikten, kan görmekten korkmak gibi fobiler bu başlık altında ele alınabilir. Genel anlamıyla, belli nesne veya durum karşısında duyulan aşırı korkudur. Fobik uyarılarla karşılaşılınca birden anksiyete (kaygı) tepkileri ortaya çıkar. Tepkiler panik atağı halini alabilir. Kişi yaşadığı korkunun aşırı düzeyde ya da anlamsız olduğunu bilir. Yine de bu durumlarla karşılaşmamak için kaçınma davranışına girer. Bu türden fobiler, kişinin sosyal yaşantısını ve çalışıyorsa mesleki işlevselliğini ciddi biçimde bozar.

Sosyal Fobi: Temel özelliği başka insanların da bulunduğu ortamlarda hata yapma, başka kişiler karşısında küçük düşme korkusu olan sosyal fobi, ilk kez Isaac Marks tarafından tanımlanmış bir psikiyatrik bozukluktur. Sosyal çevre içine çıkıldığında yaşanan korkudur. Kişi, topluluk içinde yemek yeme, konuşma yapma, yazı yazma gibi durumlarda kendisini küçük düşürecek veya utanç duyuracak biçimde davranacağından endişelenir. Sosyal fobi korku ve kaygının birleşip iç içe geçmesine dayalı bir durum olduğu için, olumsuz duyguların olumlu duygulara

hâkim olmasıyla şekillenir. Sosyal fobik kişi, korkusu sebebiyle sosyal etkinliklerden kaçınabilir, karşısına çıkan fırsatları kaçırabilir, hatta işiyle ilgili bir terfiden bile vazgeçebilir.

Korkuların Görülme Sıklığı

Korku, doğumdan ölüme kadar her dönemde sık rastlanan bir durumdur. Özellikle bebeklikten ergenlik dönemine kadar olan yıllarda daha yoğun yaşanan bir durumdur. Araştırmalar, çocukların yüzde 90'ının, gelişimlerinin bir döneminde herhangi bir şeyden korktuklarını göstermektedir. Bu nedenle çocuklardan, kayıtsız şartsız korkusuz olmalarını beklemek çok gerçekçi değildir.

Korkunun yanı sıra fobiler de birçok yaş grubunda yaygın olarak görülür. Araştırmalar, toplumda yüzde 10 oranında fobik insan olduğunu göstermektedir. Bunlara, araştırmalara yansımayan vakalar da eklenince, toplumda fobilerin görülme sıklığının yüzde 25 dolayında olduğu tahmin edilmektedir. Araştırmalarda fobiye rastlanma sıklığının beklenenden düşük çıkmasının en önemli nedeni, bu kişilerin hastalıklarının farkına varmamaları ve tedaviye başvurmamış olmalarıdır.

Korkuda Cinsiyet Ayrımı

Kızlar erkeklerden daha fazla korku duygusuna meyillidir.³ Bunun sebebi belki de ebeveynlerin kızları erkeklere nispeten daha bağımlı olmaya itmesidir. Birçok toplumda, kızların herhangi bir şeyden korkmaları normal bir durum olarak görülürken, erkeklerin korkuları kabul edilemez olarak algılanır. Bunda “erkekler korkmaz” anlayışı etkilidir.⁴

3 Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds, Ruth Duskin Feldman ve Dana Lynn Gross, *Human Development*, New York: McGraw-Hill, 2001, s. 221.

4 George C. Bauer, Bernini in *Perspective*, New Jersey: Prentice-Hall, 1976; James Keller ve James Croake, 1973; A. T. Jersild ve F. B. Holmes, “Chidren's Fear”, *Child*

Türk toplumunda da uzun yıllar hâkim olan temel düşünce, “erkekler korkmaz, ağlamaz” şeklindedir. Halen bu düşüncenin izlerini taşıyan yaklaşımlar görülmekle birlikte, günümüzde pek çok sağlıklı yetişkin, erkeklerin de korkabileceği, ağlayabileceği bilinciyle hareket etmektedir.

Yukarıda andığımız görüş, büyük ihtimalle, kızların erkeklerden daha zarif ve daha duygusal olduğu düşüncesinden kaynaklanan bir korumacılık tablosudur. Bu şartlanma, günümüzde artık kırılma aşamasındadır.

Korkunun Fiziksel Belirtileri

- Çarpıntı (kan basıncı ve kalp atışının artması)
- Yüz kızarması
- El ve vücutta titreme
- Terleme
- Tükürük salgısının azalması
- Kas gerginliği
- Başın çeşitli yerlerinde basınç hissi (bazen sağa ya da sola doğru kafanın sarkmaya başlar gibi olması hissi)
- Baş ağrısı
- Nefes darlığı
- Tıkanma hissi
- Ağız kuruluğu
- Gözbebeklerinin büyümesi
- Yutkunma güçlüğü
- Sık sık idrara çıkma
- İştahsızlık

Development Monographs içinde, S. 20, New York: Teachers College, Columbia University, 1935.

- Mide ve bağırsak sorunları
- Bulanık görme
- Vücut ısısında ani değişim

Korkunun Duygusal Belirtileri

Çeşitli uyaranların sebep olduğu duygusal tepkiler, fiziksel tepkilerden daha karmaşık bir yapı gösterir. Korku da, duygusal yapımız üzerinde bu türden bir etkiye yol açar. O nedenle, korku anında ortaya çıkan belirtileri maddeler halinde sıralamak yerine, izah etmek daha doğru olabilir.

Korku, kişinin olaylara verdiği farklı tepkilerle şekillenir; bunların en baskını ise duygusal tepkilerdir. Korku anında gösterilen tepkiler kişiye özgüdür, bireyseldir. Bununla birlikte bireylerin gösterdikleri korku tepkileri büyük ölçüde benzerlik taşır.

Korkunun en belirgin duygusal tepkilerinden biri, huzursuzluk hissi ve kaygıdır. Huzursuz olan kişi, duyduğu tedirginliğin ve endişenin birleşmesiyle heyecanlanır, bunun sonucunda birtakım dengesiz davranışlar gösterebilir.

Korkunun yol açtığı duygusal belirtilerden biri de öfkedir. Diğer duygular gibi öfke de düşünce sonucunda açığa çıkar, birdenbire kendiliğinden oluşmaz. Kimi zaman duyguların aniden ve sebepsizce ortaya çıktığı düşünülür. Oysa mutlaka bunun altında yatan bir sebep vardır. Korkan bir insanın, öfkeye dayalı tepkiler göstermesi olasıdır. Eğer kişi mükemmeliyetçi bir yapıya sahipse ya da rekabetçi bir tarzı varsa, korktuğu için kendisine öfkelenir. Kendisine göre doğru olmayan bir tepki geliştirdiği için sinirlenir ve bu siniri gerek kendisine gerekse etrafa yansıtır.

Korku anında hissedilen heyecan duygusu, bedensel tepkilere dönüşüp titreme, bayılacak gibi olma, kızarma, nefes alamama, kalp çarpıntısı gibi durumlarla bedensel olarak da açığa çıkar. Bu belirtiler, kişinin çaresizlik ve güçsüzlük duygusu yaşamasına

sebebiyet verir. Dolayısıyla çekingenliğin yapıtaşları kendini her alana yerleştirmeye başlar.

Korku nedeniyle, kişide kendini küçük görme duygusu ve kendini aşağılama davranışı da ortaya çıkabilir. Bu duyguyu bastırma çabası içine giren kişi, söz konusu duygulara hâkim olamadıkça kaçınma davranışı, öfke-kızgınlık hissi ya da tam tersine umursamazlık davranışları sergilemeye başlar.

Korku anında verilen tepkiler bazen yavaş yavaş açığa çıkar, bazen de zincirden boşanmışçasına hızlı bir patlama şeklinde görülür. Önemli olan duyguların kişiyi yönlendirmemesi, aksine kişinin kendi duygularını yönetmesi ve doğru zamanda, doğru yerde, doğru tepkileri verebilmesidir.

İkinci Bölüm

BEBEKLİKTE YAŞANAN KORKULAR

*“Saygı olan yerde korku olur,
ama korku olan yerde her zaman saygı olmaz.”*

– **Platon**

Bir bebek için en güvenli yer, annesinin karnıdır. Orada ihtiyacı olan her şeye sahiptir. Korunur, beslenir, kontrol edilir... Kendisine herhangi bir zarar gelmeyecek durumdadır. Bir nevi korkusuz, kaygısız, tasasız bir yuvadır anne karnı bebek için. Ancak vakti geldiğinde, bu güvenli yuvadan çıkması gerekir. İşte o zaman, son derece savunmasız bir halde gerçeklerle yüzleşmek durumunda kalır. Işığı görür, doktorun poposuna attığı şaplakla dünyaya gözlerini açar. Hem de ne açış! Çığlık çığığa, avazı çıktığı kadar bağırarak çeker akciğerlerine havayı. Ve ilk acıyı orada tadar bebek. Güven dolu, sımsıcak bir yerden soğuğa ve açık alana çıkmıştır artık.

Birdenbire kendisini saran yeni koşullarla şaşkına dönen ve korkan bebeği, yine annesinin kolları ve bedeni bir güven örtüsü gibi sarar. Bu, bebeğin öğrendiği ilk şeydir: Ağladığı zaman annesinin güven dolu kollarına kavuşacaktır. Bebeğin ağlaması çoğu zaman bu güven duygusunu istemesinden kaynaklanır.

“Duygusal gelişimin ifadesi bebeklikten başlayıp ergenlikte gelişmeye devam eden bir süreçtir,” diyen Psk. Dr. Sevim Cesur; mutluluk, öfke, üzüntü ve korkudaki değişimlerin, bebeğin bilişsel kapasitesini yansıttığını ve sosyal işlevlerinde olduğu kadar hayatta kalma işlevlerine de hizmet ettiğini ifade etmektedir.

Çocuk yavaş yavaş konuşmaya başlayıp kendini ifade sürecine girince, duygusal tepkilerini sözel olarak da dile getirir.

Bebeklik döneminde yüksek sestən ve fiziksel desteğın aniden yitirilmesinden korkulması doğaldır. Bebeğın yaklaşık olarak 8. ayda geliştirdiğı ve 1-1,5 yıl kadar sürebilen yabancı korkusu da normal kabul edilir. Ancak bu korku, bazı çocuklarda kalıcı olma eğilimi gösterebilir. Bu nedenle ebeveynler, yabancı korkusunun kalıcı olmasını önlemek adına tedbirli olmalıdır.⁵

“Korku tepkileri beş ila dokuzuncu aylarda oluşmaya ve görülmeye başlar”⁶ ve korkunun en çok yaşandığı dönem, 3-11 yaşları arasındır. Yine çocukların yaşadığı korkular, çeşitli yaşlara göre değişir ve her çocuk için aynı değildir. Üç yaşındaki bir çocuk için korku uyandıran unsurlar, çevresinde gördüğü nesne, kişi ve olaylardır.⁷ Çocuğın yaşı büyüdükçe, korkuları yetişkin profiline biraz daha yaklaşır. Örneğın okulda başarısızlık korkusu gibi sosyal korkularda artış görülürken, hayali nesnelere duyulan korkular azalır. Bunun başlıca nedeni, zihinsel yeteneklerin gelişmesidir.⁸

Bebeklikte Yabancı Korkusu

Bebekliğin ilk dönemlerinde, tehlikeli durumlara karşı kendini koruma becerisi gelişmediğinden, bebeklerde korku çok nadir görülür. Bebekler kendilerine bakan kişiye güvenmek zorundadırlar.⁹ Tıpkı öfke gibi korku da, 6. aydan itibaren ortaya çıkar. Emeklemeye yeni başlayan çocukta yükseklik korkusu oluşur. En çok rastlanan korku ifadesi de, yukarıda da kısaca

5 Gül Şendil (yay. haz.), Çocuk, Ergen ve Anne-Baba, İstanbul: Çantay, 2003.

6 E. M. Hetherington ve R. D. Parke, Child Psychology: A Contemporary Viewpoint, New York: McGraw-Hill, 1979.

7 E. Hurlock, Child Development, New York: McGraw-Hill, 1964.

8 E. M. Hetherington ve R. D. Parke, 1979.

9 Carroll E. Izard ve Carol Malatesta, “Emotional Development in Infancy”, Handbook of Infant Development içinde, New York: Wiley, 1987, s. 494-545.

değindiğimiz, tanınmayan yetişkinlere karşı gösterilen “yabancı anksiyetesi”dir. Her zaman bir tepki biçiminde ortaya çıkmasa da, bebekler ve küçük çocuklar yabancılardan çekinirler. Bu durum çeşitli faktörlere bağlıdır: Bebeğin mizacı (bazı bebekler daha korkusuzdur), yabancılarla olan geçmiş deneyimler ve bebek ile yabancının karşılaştığı ortam gibi...¹⁰

Yabancı yetişkin, bebeği yeni bir durumla karşı karşıya bıraktığında yabancı anksiyetesi oluşabilir. Fakat bebek hareket ederken yetişkin sabit kalırsa ve ebeveynlerden biri yakındaysa, nadiren fiziksel ilişkiye girmekle beraber, bebekler yabancı yetişkinine karşı pozitif ve meraklı davranış sergilerler.¹¹ Yabancının etkileşim tarzı da çocuğun tepkisini biçimlendirir. Çekici bir oyuncakla ya da çocuğun bildiği ve sevdiği bir oyunla veyahut aniden değil de yavaşça yaklaşmak bebeğin korkusunu azaltır.

Toplumda hâkim olan bebek yetiştirme kültürü de yabancı korkusunu hafifletebilir. Eski adıyla Zaire, şimdiki adıyla Kongo'nun kuzeydoğu bölgesinde yaşayan ve avcılıkla geçinen Efe topluluğunda, anne ölüm oranı çok yüksektir. Efeler ataerkil düzende çok kalabalık aileler olarak yaşayan bir pigme grubudur. Bu toplulukta, annesi ölen bebeğin hayatta kalmasını sağlamak için, akrabası olan ve olmayan yetişkinler bebeğin bakımına katılır. Bebeğin, bir kişiden diğerine verildiği kolektif bir bakım sistemi oluşturulur. Bu toplulukta yetişen bebeklerde yabancı anksiyetesi çok az görülür.¹² Bunun tersine, İsrail Kibutlarında (ortak zirai yerleşimlerinde) yaşanan çatışmalar, yetişkinlerin

10 R. A. Thompson ve S. Limber, “Social Anxiety’ in Infancy: Stranger Anxiety and Separation Sistrs”, *Handbook of Social and Evaluation Anxiety* içinde, New York: Pelenum, 1991, s. 85-137.

11 R. D. Horner, “The Effects of An Environmental ‘Enrichment’ Program on the Behavior of Institutionalized Profoundly Retarded Children”, *Journal of Applied Behavior Analysis*, S. 13, 1980, s. 473-491.

12 E. Z. Tronick, G. A. Morelli ve P. K. Ivey, “The Efe Forager Infant and Toddler’s Pattern of Social Relationships: Multiple and Simultaneous”, *Development Psychology*, S. 28, 1992, s. 568-577.

yabancılara karşı ihtiyatlı davranmasına sebep olur ve bu durum bebeklere de yansır. İlk yılın sonunda, bebeklerin yabancılara karşı geliştirdikleri duygusal yaklaşımlara bakıldığında, Kibut bebeklerinde, diğer bebeklere nazaran daha fazla yabancı anksiyetesinin geliştiği görülür.¹³

Yabancı anksiyetesi yaşamayan bebek, korku duymaksızın aceleyle emekleyerek bakıcısından uzaklaşır. Endişe duyan bebek ise tehlikeli durumlardan korunmak amacıyla, bakıcısını emniyet üssü olarak kullanmaya başlar. Bu uyarlamalı sistemin bir parçası olarak, yabancılarla karşılaşmak, bebekte iki ihtilaflı eğilime yol açar; yaklaşma (göstergesi: ilgi ve cana yakınlık) ve kaçınma (göstergesi: korku). Çocuğun davranışı bu ikisi arasındaki dengeye göre oluşur.¹⁴ Küçük çocukların tehditkâr olan ve olmayan kişiler arasında daha verimli ayırım yapma yeteneklerinin gelişmesine bağlı olarak yabancı anksiyetesi ortadan kalkmaya başlar. Ayrıca çeşitli stratejiler geliştirdikçe de çocukların korkusu azalır.

Korku / İhtiyat

Yabancıya karşı gösterilen korku tepkisi, Lewis ve Rosenblum (1974) tarafından hafif negatif reaksiyonlar ve bastırılmış davranışlar olarak gözlemlenmiş ve “ihtiyat” olarak adlandırılmıştır. İhtiyat, sürmekte olan davranışın aniden bastırılmasıyla beraber nötr veya ciddi yüz ifadesiyle karakterize edilen dikkatli bakış olarak tanımlanır ve bunu, durumdan hiç hoşlanılmadığını gösteren dikkatli bakışlar izler.¹⁵ Yabancıdan korkan çocuk, kaçınma davranışı ile ağlama ve korku reaksiyonu gösterirken, zaman içinde ihtiyatlı olmayı öğrenir diyebiliriz. Ancak yine burada iş,

13 C. Saarni, D. L. Mumme ve J. J. Campos, “Emotional Development: Action, Communication, and Understanding”, *Handbook of Child Psychology*, Vol. 3, Social, Emotional, and Personality Development içinde, New Jersey: Wiley, 1998, s. 237-309.

14 R. A. Thompson ve S. Limber, 1991.

15 Alan Slater ve Darwin Muir, *Infant Development: The Essential Readings in Developmental Psychology*, New Jersey: Wiley, 2000.

çocuğun çevresindeki yetişkinlere düşmektedir. Çocuğu ihtiyatlı olmaya davet ederken, onun sürekli tetikte durmasına sebebiyet verilmemelidir. Böyle bir durumda çocuk farkında olmadan “beklenti anksiyetesi” dediğimiz, “her an bir şey olabilir veya olacaktır” endişesiyle yaşamaya itilebilir. Bu nedenle eğer ebeveynin kendisi bir korku yaşıyorsa (ki bu durumda muhtemeldir; çocuğun başına gelebilecek her tür tehlike için endişelenen ebeveyn, tehlike olmadan “ya olursa” kaygısıyla yaşayıp kendi kaygısını çocuğuna yansıtabilir) yaşadığı korkuya karşı tedbir alıp çocuğuna gereken bilgiyi verebilmelidir. Ancak bunu çocukta korku tohumları ekmeden yapabilmelidir.

Unutmamamız gereken en önemli ilke, çocuğun çok kuvvetli bir alıcı olduğudur. Yetişkin hiç fark etmese bile, çocuk etrafında olan biteni gözlemler, alır, kafasına yerleştirir ve zihninde şekillendirmeye başlar. Üstelik çocuk, olayları olduğu gibi değerlendiremeyip büyütebilir. Bu nedenle çocuğun zihninde herhangi bir şekillenme oluşmadan, ebeveyn çocukla mutlaka konuşmalıdır. Eğer çocuk 10 yaşın altındaysa şekillenme daha farklı olur. Çocuklar için 10 yaş, gerçek ile hayali ayırt etme eşiği olarak düşünülebilir.