

Sosyal Fobi'nin Spora Etkileri

Murat TERLEMEZ

Öz

Sporun sosyal ortamda gerçekleşmesi, bireyi sosyalleşme süreci öncesinde kaygı ve akabinde korkuya sürükleyebilir. Bu süreçte kaygının çok yüksek seviyelere çıkması ile fobik bireyin spora yönelmesi ciddi şekilde sekteye uğrar. Kendine güvenememe ile baş gösteren ve rezil olma korkusuyla sosyal ortama giremeyen birey spor aktivitesini gerçekleştirememiş olur. Bu çalışmada sosyal fobik bireylerin spora katılımında fiziki ve zihinsel etkileri incelenecektir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Fobi, Spor, Kaygı, Spor Aktivitesi

Effects of Social Phobia on Sports

Abstract

Social phobia, also known as a type of anxiety disorder, is also called anxiety. An individual who is overly anxious in a social environment is distressed, anxious and excited. While the individual is acquainted with the new one, he can not stop himself from feeling nervous and excited. Because of his anxiety, he does not speak much in the environment, and if he talks, he is shivering in the blushing hands, and withdrawal is observed in other media and activities.

Keywords: Social phobia, Sports, Anxiety, Sports Activities

GİRİŞ

Kaygı bozukluğunun bir çeşidi olarak bilinen sosyal fobi anksiyete adını da almaktadır. Sosyal ortamlarda aşırı kaygılı durumla karşılaşan birey sıkıntı, endişe ve heyecan duyar. Birey yeni biriye tanışırken de sıkıntı ve heyecan duymaktan kendini alıkoyamaz. Kaygısı nedeniyle ortamda pek konuşmaz, konuşsa da kızarıp ellerde titreme görülüp, başka ortamlara ve aktivitelere katılımda çekilme gözlemlenir.

Dabowska'ya göre sosyal fobi, ergenlik döneminde görülen korku, kaygı durumlarından. Sosyal fobi, çocukluk çağı ruhsal bozuklukları arasında en sık görülen kaygı bozukluğudur. Çocuk ve ergenlerin, %1'inin sosyal fobi tanısı aldığı ve çoğunlukla sosyal fobinin ergenlik döneminde başladığı belirtilmektedir (Öztürk, 2005).

Ergenlikte başlayan sosyal fobi, gencin çalışmaları ve sosyal işlevselliğinde belirgin bozulmalara yol açar. Birçok araştırmada, sosyal kaygının başlangıç yaşının ortalama olarak 13-14 arasında değiştiği görülmektedir (Akdemir ve Cinemre, 1996).

Kaygının şeklinde olduğu gibi sosyal fobilerde de; “ya olursa, başaramam, rezil olacağım” gibi düşünceler, olasılıklar şeklinde ifade edildikleri için olumsuz ön görüşler bir süre sonra ön görüş olmadığına inanılır. Birey kendini rezil etmekten çekinir, uzak durur, kaçınır. Çekindikçe yanlış yapar. Böylece kendini gerçekleştirme durumuna zemin hazırlamış olur. Olumsuz olayların niçin meydana geldiğini açıklarken, onların var olmasında bireyin rolü göz ardı edilir. Psikolojide kendini gerçekleştirme durumunu belirleyen üç tip davranıştan bir tanesinin de kaçınma davranışı olduğu ileri sürülür. Kaçınan kişi, insanlarla ilişkiden uzak durur ve ilişki yokluğunu da olumsuz yorumlar ve bunları kendine atfeder (Leahly, 2003).

Sosyal fobik bireyler spor'a katılımda nasıl bir ruh haline büründüğü ve bu halin davranışa nasıl yansıtıldığı konusuna daha geniş pencereden bakma fırsatı bulacağız.

Sosyal Fobi

Sosyal fobi, başkaları tarafından değerlendirileceği bir ya da birden fazla durumdan sürekli korkma; utanç duyacağı ya da rezil olacağı biçimde davranabileceğinden veya bir şey yapacağından korkma olarak tanımlanmış, örnekleri arasında da toplum önünde konuşurken, konuşmasını sürdüremeyecek olma, başkalarının yanında yemek yerken, yedikleriyle boğulacakmış gibi olma, genel tuvaletleri kullanamama, başkalarının önünde yazı yazarken elin titremesi, sosyal durumlarda soruları cevaplandıramayacak olma ya da aptalca şeyler söyleyecek olma durumları belirtilmiştir (Dilbaz, 1997).

Sosyal Fobi ve Spor

Spor ortamı sosyal bir ortam olduğu için, bireyler fobik davranış sergileyebilirler. Sosyal fobinin ortaya çıkması ile bireyin spora yönelmesi önemli derecede azalmaktadır. Spor aktivitelerine katılımda kilit rol oynayan sosyalleşme kavramı fobik bireyleri korkuya sürükler. Bunun sebebi ise fobik bireylerin sosyalleşmekten, sosyal ortamlara girmekten rezil olma, alay edilme, yeteneğini sergileyememe korkusuyla kaçınmasıdır. Spor aktivitesi esnasında sosyal fobiden dolayı titreme, terleme, mide problemi, kaslarda gerginlik gibi olumsuz etkenlerin ortaya çıkması spora katılımı azalmaktadır. Yapamayacağım, hata yapacağım, beceremeyeceğim, rezil olacağım gibi yerleşik düşünceler aktivite esnasında

huzursuz olmaya yol açar.

Sosyal Fobik Bireylerin Davranışları

Sungur (2000b)' a göre sosyal fobiklerin tipik davranış biçimleri şöyle özetlenebilir: Kişinin ilgi ve dikkatinin kendisi üzerine odaklanması, kendisi ile olumsuz değerlendirmeler yapması, kaçma ve kaçınma davranışları sergilemesi, normal işlevlerin kesintiye uğraması, sosyal beceri eksikliği.

Sosyal Fobik Bireylerin Spora Katılımları

Sosyal fobiden dolayı spora katılmayan bireyler, ancak güvenli, gözlerin üzerlerinde olmadığı ortamlarda kendilerini rahat hissederler. Kendilerine güvenmediklerinden oyun, yarış, aktivite ve rekabet gerektiren sporlara katılım göstermek istemezler. Fazlasıyla yetenekleri olsa da bundan haberleri olmaz, kendilerini küçümserler. Yapılabilecek çok basit şeyleri bile denemek istemedikleri için kendilerini başarısız kabul ederler.

Sosyal Fobi Belirtileri

Sosyal fobide birey fiziki belirtiler de gösterir. Bu belirtiler genellikle; Titreme, terleme, çarpıntı, mide rahatsızlığı, baş ağrısı, göğüste sıkıntı, kaslarda gerginlik, sıcak basması gibi belirtilerdir. Kusursuzluk, mükemmeliyetçilik, kimseyi mahcup etmemeliyim, herkes beni beğenmeli, hata yapmamalıyım, çok rahat olup kaygılı olduğumu belli etmemeliyim düşünceleri ile beğenilmeme duygusu, kendini çirkin hissetme, güçsüzlük, yetersizlik duyguları sosyal fobinin zihinsel belirtileridir. Sosyal fobinin, ortamlardan kaçınma, ilgisiz, anlamsız düşüncelere ve hayallere dalma, konudan konuya atlama, konuyu değiştirme gibi davranışa dökülmüş belirtileri vardır. Sosyal fobinin ayyuka çıktığı anlar vardır. Bu anlar; Toplum önünde konuşmak, toplum önünde yemek içmek, bir iş ile uğraşırken veya bir şeyler yazarken seyredilmek, toplulukta seyredilmek, tanımadığı kişilerin gözlerine bakmak gibi anlardır. Sosyal fobi çocukta, ebeveynlerin daha reddedici ve daha koruyucu ve kollayıcı tavırlarıyla ortaya çıktığı bilinmektedir. Sessiz ve uslu olarak bilinen sosyal fobik çocuk, hem ürkek hem de hareketsizdir. Okula gitmek istemez, grup halinde aktivitelere katılmaz. Böylece çocukta geri çekilme başlar ve bastırılmış duygular gün yüzüne çıkar.

Spora Katılım Esnasında Sosyal Fobi Belirtileri

Zorlayıcı unsurlarla aktiviteye katılan bireyler, ürkek ve hareketsiz biçimde kasılarak nelerin onu beklediğini düşünmeye başlar. Bu düşünceler hata yapmasına neden olur, en basit hareket ve eylemi bile gerçekleştiremez hale gelir. Fiziksel ve Psikolojik belirtiler aktivite esnasında artarak devam eder. İlk fırsatta kaçınmanın yolunu arayan fobik birey tam anlamıyla kendini gerçekleştirdiği eyleme veremez. Dış etkenlerle kafasını meşgul ederken asıl gerçekleştirmesi gerektiği hareketlere odaklanamazlar.

Sosyal Fobide Görülen Korku ve Kaçınma Özelliği

Sosyal fobi, kişinin başkalarınınca değerlendirileceği birden çok durumdan sürekli korkma; aşağılanacağı, utanç duyacağı ya da gülünç duruma düşecek biçimde davranacağından korkma olarak tanımlanmıştır (Dilbaz, 1997).

Sosyal fobinin temel psikolojik görünümü kişinin yapıp ettiklerinin yersiz ya da yetersiz olarak değerlendirileceği düşüncesinden kaynaklanan biçimde sosyal ortamlarda utanma ya da aşağılanmaktan aşırı ve sürekli bir şekilde korku duymadır. Sosyal fobik bireylerde iki

davranış özelliği görülür. Bu özelliklerden biri korku iken diğeri ise kaçınma özelliğidir (Schneier, 1994). Sevgi, öfke, neşe ya da üzüntü gibi doğal olan duygulardan biri de korkudur. Korku tehlike karşısında ortaya çıkan ve kişinin hayatta kalmasını sağlayan, korumaya yönelik bir tepkidir (Wenar, 1994). Korku kişinin kendi düşüncelerinin sebep olduğu bir duygudur. Bu düşüncelerin içeriğinde tehlike olduğu için korku reaksiyonu verilir. Bu nedenle aynı durumla karşılaşan değişik kişiler, farklı düşünceleri neticesinde farklı reaksiyonlar verebilirler. Ancak çoğu zaman korkuyu yaşayan kişiler bunun kendi düşüncelerinden kaynaklandığını bilmedikleri için, etkili bir çözüm üretme yoluna gitmezler ve çaresizlik yaşayarak, korkularını kriz boyutlarına taşıyabilirler. Yaşanan bu krizler de kaçınma davranışlarını arttırarak hayattan zevk alma potansiyelini azaltırlar. Öte yandan, korku hissini yaratan ortamdaki düşüncelerini sorgulayan ve bu ortamdan kaçmayan kişiler, bu duygularını yenmeleri sonucunda hem önemli beceriler kazanırlar hem de kendilerine olan güven ve yeterlilik hislerinin artması gibi anlamlı gelişmeler gösterirler (Gençöz, 1998). Erişkin fobiklerin çocukluk çağına dayanan belirgin kökleri vardır ve bazıları yetişkinlik döneminde de sürer. Çocukluk döneminde görülen korkuların çoğu günlük deneyimlerinden kaynaklanır. Korkuların ortaya çıkmasında genetik ve mizaç özellikleri etkilidir (Lichtenstein and Annas, 2000). Korku yaşayan çocukta; kalp hızında artış, soluk alışı hızlanma, ağızda kuruluk, adelelerde gerginlik, tüm bunlar vücudu korku durumunda kaçma ya da savaşmaya hazırlayan normal tepkilerdir. Korku çocukların düşüncelerini de farklılaştırabilir. Yapamayacağım, beceremeyeceğim gibi olumsuz beklentileri sıklaşır. Korkulan durumu tehdit edici olarak algılayabilir. Davranış düzeyinde bazı çocuklar korku uyarısından veya ortamdan kaçır, uzaklaşır (Erol ve Öner, 2000). Kaçınma korkulan nesneden uzaklaşmadır. Kaçınma ile nesneden uzaklaşılır ve korku azaltılır. Böyle davranmakla geçici bir rahatlık sağlanır. Ancak bu durum uzun dönemde yaşamı etkileyecek uyumsuzluğa neden olabilir (Rachman, 2004).

Sosyal Fobinin Ortaya Çıkışı

Sosyal kaygı 15-25 yaş arası yani ergenlik döneminde başlaması, toplum içinde gözler üzerindeyken, yaşanan korkunun kışkırtılması anlamına gelir (Yolaç, 2003).

Sungur'a (2000b) göre ise sosyal fobinin başlama yaşı 13-20 arasında olmasına rağmen sorunun başlangıcından ortalama olarak 10 yıl sonra tedavi amacıyla kliniklere başvurulmaktadır. Sosyal fobinin ergenlik döneminde ortaya çıkma nedeni olarak; birey, kendisini özerk bir kimlik olarak topluma kabul ettirme ve kendini gösterme çabası içine girer. Ergen için sosyal ilişkilerde etkililik ve başkaları üzerinde bırakılan izlenimlerin niteliği çok önemlidir. Bu konuda göstereceği başarıya ilişkin olarak, kendisinden yüksek beklentiler içindedir. Birey için beklentilere cevap verememe, sosyal kaygı düzeyini arttıran bir faktör olarak belirir. Bu durum özellikle okul çağı çocuk ve gençlerinde yıkıcı etkiler yaratabilir (Emmelkamp et all, 1992).

Sosyal kaygının başlangıç yaşı genellikle 13-19 olarak belirlense de; 5 yaş gibi küçük bir yaşta görülebileceği gibi 35 yaşında da görülebilir. Sıklıkla yaşam boyu sürse de erişkinlik döneminde şiddetlendiği ya da duraksadığı da görülür. İşlevsellikte bozulmanın derecesi kişinin yaşamındaki stres kaynaklarına ve gereksinimlerine göre dalgalanmalar gösterebilir. Söz gelimi, karşı cinsle birlikte olma ile ilgili korkuları olan bir kişinin sosyal kaygı düzeyi, evlendikten sonra azalabilir ve eşinin ölümünden sonra yeniden artabilir. Daha önce toplum önünde konuşmasını gerektiren durum olmamış birinin toplum önünde konuşmasını gerektiren bir konuşma gelmesi, sosyal kaygının doğmasıyla sonuçlanabilir (Köroğlu, 1996).

Sosyal kaygı, küçük düşürücü bir yaşantıdan sonra birden başlayacağı gibi, yavaş yavaş

başlayabilir. Bu tür korkuların ortaya çıkmasında çekingenlik, sıkılganlık, utangaçlık önemli nedenler arasında yer almaktadır. Çocukluk ve ergenlik çağında evde, okulda ve toplantıda uygulanan eğitim sisteminin etkisi ile çoğu insan göz göze ve yüz yüze gelmekten çekinir, utanır, elleri terler, titrer. Özellikle gençlik çağında daha sık görülen çekingenlik ve utangaçlığın temelinde; ilgi ve sevgiden yoksunluk, kişinin kendisine ve başkalarına güven duymaması, kendini gereğinden fazla hatalı, çirkin, kötü, eksik, olumsuz, başkalarını; doğru, güzel iyi görmesi kendisine olan saygısını yitirmesi, başkaları tarafından anlaşılammam, dışlanma ve reddedilme korkusu bulunur (Köknel, 1982).

Ağırlıklı olarak ergenlik döneminde görülen sosyal kaygı, yetişkinlik dönemine sağlıklı geçişi mümkün kılacak gelişimsel görevlerin başarılmasına engel oluşturabilir. Bu durum bireyin sosyal ilişkiler kurup sürdürme, akademik alanda başarı kazanma, iş bulma ve işinde ilerleme potansiyellerini sınırlamaktadır (Gümüş, 1997).

Sosyal Fobide Genetik ve Ailenin Etkisi

Türkiye de yapılan bir araştırmada sosyal fobisi olan çocukların annelerinde %23 gibi bir oranda sosyal fobiye rastlanmıştır. Yine sosyal fobisi olan çocukların, sosyal ortamlardan ısrarla kaçınma davranışı sergiledikleri ve annelerinde belirgin derecede kaçınma davranışı olduğu belirlenmiştir (Öztürk ve ark. 2005). Literatürde sosyal fobinin kalıtsal olarak geçiş oranı % 30 civarında olduğu, sosyal fobisi olan kişilerin akrabalarında kontrol grubunun akrabalarına göre 2.5 kat daha yüksek olduğu öne sürülmüştür (Dilbaz, 2000; Kılıç, 2006). Alloman ve Crandall (1972), otoriter ve aşırı koruyucu ebeveyn tarzlarının, sosyal kaygının meydana gelmesinde önemli rol oynadığı, sınırlayıcı ve aşırı koruyucu ebeveyn tarzlarının çocuğun bağımsızlık, otonomi ve yeteneklerini kısıtladığı ve bu durumun da ebeveyn bağımlılık olarak geri döndüğünden söz etmektedirler. Ebeveynin ilgisiz ve dışlayıcı tavırları, güçlü bir şekilde onaylanma ve kabul görme ihtiyacı duymasına neden olabilmektedir. Anne babanın çocuğun gerçek ihtiyaçlarına önem vermemesi de yanlış değerlendirilme korkusunun gelişmesine neden olabilmektedir (Erhan ve ark. 2002).

Aşırı Koruyucu ve Reddedici

Etki Böğels ve arkadaşlarına (2001) göre, ebeveynlerinin çocuklarının anatomisini engellemesine veya çocuğu çevreden edinebileceği deneyimlerden izole etmesine “aşırı koruyuculuk” denilmektedir. Aşırı koruma, sosyal kaygı ile ilişkilidir. Çocuk sosyal becerilerini geliştiremeyebilir, çünkü kendi girişimi engellenmiştir ya da sosyal deneyimlerden izole edilmiştir. Ebeveynler, çocuğun özerk davranışına, aşırı koruyucu ya da reddedici tepkide bulduklarında, çocuk özerkliğini utangaçlıkla ya da kaygıyla ilişkilendirmeyi öğrenir. Ailenin sosyalleşebilme eksikliği, başkalarının yaptığı değerlendirmelere aşırı önem verme, çocuğu izole eme, aşırı koruma, reddetme ve duygusal destek eksikliği ile sosyal yetiştirme davranışlarının hepsi sosyal kaygıyla ilişkilidir.

SONUÇ

Zorla da olsa spor aktivitesine katılan fobik bireyler, ürkek ve hareketsiz biçimde kasılarak nelerin onu beklediğini düşünmeye başlarlar. Bu düşünceler bireyi hataya zorlarken en basit hareket ve eylemi bile gerçekleştiremez hale gelir. Fiziksel ve Psikolojik belirtiler aktivite esnasında artarak devam etmesi sonucu ilk fırsatta kaçınmanın yolunu arayan fobik birey, tam anlamıyla kendini gerçekleştirdiği eyleme veremez. Dış etkenlerle kafasını meşgul ederken asıl gerçekleştirmesi gerektiği hareketlere odaklanamazlar. Bu bağlamda fobik

bireylerin yaşadığı zorluklar incelemeye konu olmuştur.

KAYNAKÇA

Dilbaz, N., (1997), Sosyal Fobi, Psikiyatri Dünyası, 1: 18-24.

Öztürk, M., Öztürk, M., Sayar, K., Uğurad, I., Tüzün, Ü., (2005). Sosyal Fobisi Olan Çocukların Annelerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı. Klinik Psikofarmakoloji Bülteni. 15 (2): 60-64.

Leahly, R., L., (2003). Bilişsel Terapi Yöntemleri Çev: Devrim, S. Türkçapar, H., Ed. Köroğlu, E., ve Türkçapar, H., Hyb Yayıncılık, Ankara. S.:97-153.

Sungur, M., Z., (2000b). Anksiyete Bozuklukları “Sosyal Fobi”, Ed: Raşit Tükel. Çizgi Tıp Yayınevi. Ankara. s.: 59-79.

Wenar, C., (1994). Developmental Psychopatology: From İnfancy Through Adolescence (3rd) New York Mc Graw Hill. Çev. Yeşim Türköz, (2003). Kaygı Bozuklukları Ve Aşırı Kontrol. Türk Psikoloji Bülteni. 9 (30-31): 97-106.

Gençöz, T., (1998). Korku: Sebepleri, Sonuçları ve Baş Etme Yolları. Kriz Dergisi. 6 (2): 9-16.

Lichtenstein, P., Annas, P., (2000). Heritability And Pervalece Of Specific Fears And Phobias İn Childhood. Journal Of Child Psychology And Psychiatry. 41: 927- 937.

Erol, N. ve Öner, Ö., (2000). Çocukluk korkuları. Türk Psikoloji Yazıları. 3(5): 23-36.

Emmelkamp, P., M., G., Bauman, T., K., Scholing, A., (1992). Anxiety Disorders Apractitioner’s Guide. New York: Willey Publishers. P.: 202.

Köroğlu, E. (1996). Sosyal fobi (Sosyal Anksiyete Bozukluğu) Psycho Medicine. 1(2): 13-19.

Köknel, Ö., (1982). Kişilik. 2. Basım. Altın Kitaplar Yayınevi. İstanbul. P. :498.

Gümüş, A., E., (1997). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Ankara.

Dilbaz, N., (2000). Sosyal Anksiyete Bozukluğu: Tanı, Epidemiyoloji, Etiyoloji, Klinik ve Ayırıcı Tanı. Klinik Psikiyatri. Ek 2: 3-20

Kılıç, E., Z. , (2006). Sosyal Fobi Gelişimi ve Ailesel Özellikler. Anksiyete Bozukluklarında Son Gelişmeler. Ed. Nesrin Dilbaz, Pozitif Matbaacılık. Ankara. S.: 45-53.

Bögels, S., M., Oosten, A., V., Muris ve P., Smulders, D., (2001). Familial Correlates Of Social Anxiety İn Children And Adolescents. Behaviour Research and Therapy. 39: 273-287.