

İZMİR YÜKSEK TEKNOLOJİ ENSTİTÜSÜ

Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Hizmetleri

KORKU ve KORKU KÜLTÜRÜ



KORKU

- Korku; algılanan bir tehlike, tehdit anında hissedilen nahoş bir gerilim, güçlü bir kaçma veya kavga etme dürtüsü, hızlı kalp atışları, kaslarda gerginlik vb. belirtilerle yaşanan yoğun duygusal uyarılma olarak tanımlanabilir

- Korku kişinin kendi düşüncelerinin sebep olduğu bir duygudur
- Bu düşüncelerin içeriğinde "tehlike« olduğu için korku tepkisi verilir
- Bu nedenle aynı durumla karşılaşan değişik kişiler, farklı düşünceleri neticesinde farklı tepkiler gösterebilirler

- Çoğu zaman korkuyu yaşayan kişiler bunun kendi düşüncelerinden kaynaklandığını bilmedikleri için etkili bir çözüm üretme yoluna gitmezler ve çaresizlik yaşayarak, korkularını kriz boyutlarına taşıyabilirler

- Korkuyu yenmek için kontrolün bizde olduğunu fark edip, korku hissi uyandıran düşünce tarzımızın doğruluğunu sorgulamamız gerekir
- Bu sorgulama sonucu korktuğumuz ortamlarla yüzleşip, korkumuzu yenebilirsek bu bize hem yeni beceriler kazandıracak, hem de kendimize olan güvenimizi arttırarak mücadeleci bir kişilik geliştirmemize önemli katkılar sağlayacaktır

- Korku içerdiği tehlike düşüncesine neticesinde, beraberinde korunma, kaçma davranışı getiren bir duygudur
- Kişilere korku reaksiyonunu neden verdikleri sorulduğunda çoğu zaman rasyonel bir açıklama getiremezler, çünkü korku reaksiyonu durumdan değil durum için geliştirilen fikirlerden kaynaklanmaktadır

- Kişiler verdikleri duygusal reaksiyonları içinde buldukları duruma bağlamaları neticesinde bu duyguyu yenmek için bir çaba sarf etme gereği duymazlar ve sıklıkla da düşünceleriyle duygularını desteklerler
- Söz konusu düşünce-duygu kısır döngüsünün krizle sonuçlanması ve kişinin çaresizlik yaşaması sık karşılaşılan bir durumdur

- Çaresizlik yaşıyan bir kişi, durumu kendi kontrolünde hissedemez ve bu durumdan kendi becerileriyle kurtulamayacağını düşünür



- Kişilerin kullandıkları başetme yollarına bakıldığında, iki temel yol olduğu görülmektedir. Bunlar;
 1. Problemi çözmeye odaklı başetme yolları
 2. Duygusal rahatlama odaklı başetme yollarıdır

- Problemi çözmeye odaklı başetme tarzı, direk olumsuz duyguyu yaşatan problemi azaltacak veya tamamen ortadan kaldıracak davranışlara yönelmeyi gerektirirken, duygusal rahatlama odaklı başetme tarzında kişi ya durumu herhangi bir çaba göstermeden kabul etmeye ya da bu duyguyu ortaya çıkaran ortamdan kaçmaya yönelir

- Korku hissi oldukça rahatsız edici olduğu için, korkuyu hisseden kişiler bu hissi uyandıran nesne veya durumlardan mümkün olduğu kadar kaçmaya çalışırlar
- Bu kaçma davranışı kişinin bu ortamı bir kez daha değerlendirme fırsatını, yani geliştirdiği fikirlerinin gerçekliliğini gözden geçirme fırsatını kişiye tanımaz

- Korkuya neden olan durumdan mümkün olduğunca uzak kalmaya başladığında insan, hareket serbestliğini kendi kendine kısıtlar
- Dolayısıyla, korkular kişinin kendisine verdiği değerin de düşmesine sebep olabilirler
- Kişinin kendisine verdiği değer, günlük olaylar karşısında gösterdiği performansın değerlendirilmesiyle ortaya çıkar

- Korkular nedeniyle bazı durumlardan uzak durmak bu değerlendirmenin neticesini olumsuz yönde etkileyecektir
- Yani bir anlamda geliştirilen fikirler kişiyi daha dar bir dünyaya hapsederken, kendine verdiği değerin düşmesini de beraberinde getirecektir

- Kullandığı herhangi bir başetme yolu neticesinde, eskiden korku uyandıran bir durum karşısında, kontrolü ele alabilen ve bu korkusunu yenebilen kişi, yani bir anlamda korkudan kaçma yerine üzerine giden ve onu yenen kişi kendisine olan güvenin artması, diğer olaylara daha cesaretle yaklaşması ve belki de en önemlisi olaylar karşısında kontrolü elinde hissetmesi gibi birçok kazanç elde edecektir

- M¼cadeleci bir yaklaşımla, problemi çözmeye odaklı başetme yollarını deneyerek, yaşanan korkuyu kişinin kendisini geliştirebileceği bir fırsat olarak değerlendirmesi ve bu duygudan kaçmadan onu yenmeye çalışması, zamanla kişide yeterlilik hissini geliştirecek ve becerilerini arttıracaktır

KORKU KÜLTÜRÜ

- Geleneksel toplumların çoğunda gelenek ve göreneğin hasta boyutu devreye sokularak ilişki ağı düzenlenmeye çalışılmıştır
- Gerek öğrenme öğretme sürecinde gerekse yönetimde egemen olan korkudur
- Oysa korku, zamanın kullanımını aşındırır, sorunların çözümünü geciktirir, kurumlaşmayı zedeler, sonuçlarıyla da başarısızlığı simgeler

- Günümüzde de pek çok insanın her an bir sınavdan geçiyor gibi tetikte ve birbirilerine karşı aşırı güvensiz olduğu gözlenmektedir
- Bu nedenle duygusal yaşam da iş yaşamı gibi işlevsel bir nitelik gösterir. İnsanların artan bir eğilimle evlilik antlaşmaları olmadan evlenme kararı almakta zorlandığı yeni bir yaşam biçimine yöneliş söz konusudur

- İnsan olmaktan kaynaklanan doğal davranış örüntülerinin değişen kültüre uyum göstermekte başarısız olduğu görölmektedir
- Artık içten bir bakış, bir sevgi belirtisi insanların yakınlık kurması için yeterli değildir; tersine yakınlık kurmakla ilgili mimikler ya da jestler taciz olarak algılanabilmektedir

- Belirsizlik kolayca çatışmaya, çatışma da aynı hızla yabancılaşmaya dönüşmektedir
- Günümüz insanını korku yönetir
- Korku kültürü içinde biçimlenen günümüzün küresel yaşam uygulamalarına bakıldığında da kaygı, endişe, korku gibi duygu durumlarının tümünün insan ilişkilerine damgasını vurduğu görülür

- Artık insanların korkularının nesnelere oranla daha büyük çoğunluğu öncesine oranla daha soyuttur ve çevresel kaynaklıdır
- Gündelik ilişkilerin kurulduğu sosyal alanların yapısı tüm iletişim ve etkileşim olanaklarını etkiler

- Deci ve Ryan'ın geliştirdikleri z-Belirleme Kuramına göre, insanları belirli bir amaca yönlendiren iki tür motivasyon kaynağı vardır:
 1. İçsel motivasyon
 2. Dışsal motivasyon

- İçsel motivasyonda, kişi bir aktiviteyi, herhangi bir karşılık beklemeden, içten gelen bir istekle yapar
- Dışsal motivasyonda ise bir iş yapılırken ondan bir takım sonuçlar beklenir
- Dışsal motivasyonda beklenen karşılık bir ödül olabileceği gibi, bir cezadan kurtulma beklentisi de olabilir

- Doğan Cüceloğlu da içsel ve dışsal motivasyon ayırımına benzer olarak, fakat onun daha çok toplumsal yönüne vurgu yaparak iki kültürden söz eder:
 1. Korku kültürü
 2. Değerler kültürü

- Korku kültürü, insanlara belirli bir davranışı yaptırmaya yönlendiren korkulacak bir otoritenin var olduğu kültürlerdir
- Eğer bu otorite yoksa insanlar davranışlarını değiştirmeye eğilimlidirler
- Değerler kültüründe ise insanlar otorite olsun olmasın her iki durumda da aynı davranışı gösterirler
- Yaptıkları tercihin bir yaptırımı olup olmamasından çok onu bir değer olarak kabul etmeleri daha önemlidir

- Değerler kültüründe bir işe, içten değer verildiği için öyle yapılmaktadır
- Korku kültüründe ise dışarıdaki baskılar etkili olmaktadır
- Korku kültüründeki insanları, ödül, ceza, sosyal çevre, korku gibi daha çok dışsal faktörler etkiler

- İnsanlar bu dışsal faktörler aracılığıyla kontrol edilir
- Dışsal faktörlerin etkisi ortadan kalktığında, insanlar daha farklı davranma eğilimi taşırlar
- Değerler kültüründe ise insanları yönlendiren içselleştirilmiş değerler bulunmaktadır
- Önemli olan kişilerin bir şeyin doğru olup olmadığına içten inanması ve ona bir değer atfetmesidir

- Korku kültürü-değerler kültürü ayırımı bir toplumdaki egemen yargıların ortaya konması açısından önemli bir kapı olabilir
- Basit anlamda, korku kültürünün egemen olduğu bir toplumda belirlenen kuralların uygulanabilirliği, yaptırım araçlarının gücü ve uygulanabilirliği ile paralellik gösterir

- Değerler kültüründe ise insanları belli ilkelere uydurmak için dışsal baskılar kullanmak çok gerekemeyebilir
- Bu durumda etik değerler, işbirliği, güven, saygı gibi kavramlar değerler kültüründe; güvensizlik, saygısızlık, vurdumduymazlık gibi kavramlar da korku kültüründe öne çıkar

- Korku kültürünün egemen olduğu bir örgütte, çalışanlar için herhangi bir ceza ya da ödül alma söz konusu değilse, örgütsel amaçlara çok katkı yapmayacakları söylenebilir



- Cüceloğlu'nun varoluş matrisi, insanın iç yüzü ile sosyal yüzüne seslenmenin farklı yollarını 5 öğe üzerinden dile getirir

1. Umursanmak
2. Kabul edilmek
3. Değerli olmak
4. Yeterli olmak
5. Sevilmeye lâyıık olmaktır

- Varoluşun bu 5 boyutunda sürekli beslenen birinin özbenlik imgesi sağlıklı ve güçlü olabilecektir
- Bu bağlamda günümüzün kişilerarası iletişimlerinde neden korku duygusunun merkezde olduğunu yeniden düşünmek gerekir

- Tüm insanlar bu 5 niteliği de varlıklarının içinde yaşatmak isterler ancak çoğunlukla bu niteliklerden herhangi birinin sorumluluğunu üzerine almak istemezler
- Önemsemek isterler ama bir diğerini önemsemenin getireceği değişimlere sırt çevirirler

- Sevilmek ve kabul görmek için yeterli olduğuna inanılır ancak diğerinin aynı şeye inanmasına tahammül edilmez
- Günümüz insanı doğal biçimde güvenmek gereksinimi içindedir ancak güven vermenin yük olduğuna karar vererek kaçmayı tercih eder

- Diğer insanlarla kurulan iletişimlerde yaşanılan zorlukların merkezinde, kişinin kendi varlığına yönelik algısının yer aldığı rahatlıkla söylenebilir
- Kişi korktuğu sürece zihninde hiçbir zaman sorgulanmayacak karanlık köşeler kalır ve bu karanlık köşeler en yakın ilişkilerden başlayarak söz konusu kişinin tüm tutum ve amaçlarında; değer, ilke ve eylemlerinde belirleyici olur

Özetle

- Korku kültüründe;
 - ✓ Korku kültüründe ilişki ağı “sen-ben” ilişkisine dayalıdır. Dostluk, sevgi, özveri gibi kavramlar görülmez.
 - ✓ Ortak tutum belirlemede ortak kararlar yerine kimin ne dediği önemlidir. (Evde babanın sözü geçer gibi)
 - ✓ Psikolojik, sosyal ilişkilerde hiyerarşik “mevki bilinci” üstündür.

- ✓ Korku kültüründe çıkar varsa iletişim kurulur
- ✓ Vefa duygusunu yok eder
- ✓ Kişinin istekleri, duyguları önemli değildir.
Önemli olan genellikle başkalarının ne düşüneceğidir
- ✓ Otorite ciddidir ve söylediği önem taşır
- ✓ Eleştiri yerine; yermek, açığıny yakalamak, karalamak, kötülemek vardır

- Korku kültürünün aksine” biz bilinci”nin yerleşmesi toplumda şunları sağlar:
 - ✓ Evrensel değerler yerleşir, kurallara uyum sağlanır
 - ✓ Düşünen bir varlık olarak insan kendini ifade edebilir
 - ✓ Kişiler kendini geliştirebilir
 - ✓ Güven duygusu ve dürüstlük ortaya çıkar

- Değerler kültüründe;
 - ✓ Hoşgörü ve saygıya dayalı eleştiri iletişimi kolaylaştırır
 - ✓ Özeleştiriye bağlı disiplin oluşturulur
 - ✓ “Onur Eşitliği”ne değer verilir
 - ✓ Güvene dayalı ilişkiler kurulur

- ✓ Başarının yolu ekip dinginliğinden geçer
- ✓ Huzur, işbirliği, güven, disiplin vardır
- ✓ İnsana ve gerçeğe saygı, hakkaniyet, kişisel bütünlük, sevgi kavramları geçerlidir

Kaynaklar:

1. Altan Z.H. Kişilerarası İletişimde Bir Sosyal Baskı Düzenegi: Korku Kültürü. İletişim Fakültesi Dergisi.
2. Erdem R. (2007). "Korku Kültürü-Değerler Kültürü Kültürel Çalışmalarda Yeni Bir Boyut Olabilir mi?", 15. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Sakarya Üniversitesi, 245-250.
3. Gençöz T. (1998). Korku: Sebepleri, Sonuçları ve Başetme Yolları. Kriz Dergisi, 6(2), 9-16.
4. Güler A. (2001). Korku Kültürü Yerine Değerler Kültürü. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(2), 193-199.

TEŞEKKÜRLER