



HORNEY'İN NEVROZ KURAMI BAĞLAMINDA **SOSYAL ANKSİYETENİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Ayşenur KORK

İstanbul Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü Mezun
Psikoloji Akademisi



İHTİSAS
AKADEMİ

Sosyal Anksiyete Bozukluğu ve Kaygı

Sosyal anksiyete, kişinin başkalarınınca değerlendirileceği birden fazla durumdan duyulan korku, aşağılanacağına ilişkin düşünceler, utanacağı ve rezil olacağına ilişkin varsayımlarla ilişkili korku hali olarak tanımlanmaktadır.¹

Sosyal anksiyete bozukluğu farklı klinik görümlere sahip olabilmektedir. Fakat en çok görüleni, toplum önünde konuşma veya sunum yapmakla ilgilidir. Temel nokta, değerlendirmeye ilişkin duyarlılık, rezil olacağına ilişkin korku ve utançtır. Korkuya eşlik eden ellerin terlemesi, kalbin hızla atması, yüzün kızarması, ellerin titremesi gibi fiziksel belirtiler de olabilmektedir. Diğer bazı sosyal kaygı türlerinde, başkaları ile yemek yeme, başkasının yanında yazı yazma gibi durumlardan duyulan kaygılar bulunmaktadır.²

Psikanalitik kurama göre kaygı, id-ego-süperego arasındaki dengesizlikler sonucu oluşmaktadır. Sosyal kaygı durumunda, süperegonun aşırı baskısı sonucu çevre yüceltilmekte ve eleştirilerin üstesinden gelinemeyecek düzeyde olacağı düşünülmektedir.³ Bağlanma nesnesi ile yaşanan problemler de güven duygusunu zedelemekte ve kişinin ruhsal dünyasında kaygıya hazır bir zemin oluşturmaktadır.⁴

Nevrozun Özellikleri

Nevroz, korku durumları ve bu durumlara ilişkin oluşturulan savunma mekanizmalarının kişinin kendi eğilimleri ile çatışması ve çözüm bulamaması olarak tanımlanabilir. Normalden sapma olarak değerlendirilebileceğimiz nevrozun hayatın ilk dönemleri ve kültür tarafından büyük ölçüde etkilendiği söylenebilir.⁵

Horney'in Nevroz kuramında en çok öneme sahip olan şey dış dünyadır. Dış dünyayı, aile ve sosyo-kültürel yapı oluşturmaktadır. Bireylerin davranışları da çevresiyle kurduğu irtibat sonucunda öğrenilmekte ve kemikleşmektedir. Zamanla bu öğrenilmiş davranışlar, benlik ve ilişki örüntüsüne evrilebilmektedir.⁶

Horney'in Nevroz Kuramı

Horney'e göre çocukluk çağında sevgi ve şefkat yönünden doyum sağlayamayan çocuklar, ebeveynlerine karşı temel düşmanlık duyguları hissetmektedir.

1- Dilbaz, N. (tarih yok). Sosyal Anksiyete Bozukluğu: Tanı, Epidemiyoloji, Etiyoloji, Klinik ve Ayırıcı Tanı. Klinik Psikiyatri Dergisi, 3(2), 3-21.

2- Dilbaz, N. (tarih yok). Sosyal Anksiyete Bozukluğu: Tanı, Epidemiyoloji, Etiyoloji, Klinik ve Ayırıcı Tanı. Klinik Psikiyatri Dergisi, 3(2), 3-21.

3- Azizoglou, C. (2020). Mükemmeliyetçilik ve Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisi. İstanbul.

4- Yoldaş, C. (2018). Sosyal Anksiyete Bozukluğu Tanılı Hastalarda Çekingen Kişilik Bozukluğu Eştansı Olan ve Olmayan Grupta Erişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Sıklığı ve Alt Tipleri Arasındaki İlişki. Uzmanlık Tezi.

Bu duygunun bastırılması ile temel kaygı ortaya çıkar. Horney, temel kaygıyı "potansiyel olarak düşmanca olduğu düşünülen bir dünyada hissedilen yalnızlık ve çaresizlik duyguları" olarak adlandırmaktadır. Kişi kendini saldırgan bir dünyada tehlikede hissetmektedir.⁷

Yaşanan bu temel kaygı ile mücadele etmek için her birey farklı bir yöntem geliştirmektedir. Horney'e göre insanlara yönelme, insanlara karşı olma ve insanlardan uzaklaşma olmak üzere üç temel mücadele tarzı bulunmaktadır. Nevrotik ihtiyaçlar bu üç stratejinin altında yer almaktadır. Sağlıklı kişiler, bu örüntüleri farklı zamanlarda farklı oranlarda kullanabilirken nevrotik kişiler bir kalıba takılmış olabilir. Nevrotik birey, bu davranış kalıpları ile yaşadığı sinirsel gerilimden kurtulmayı hedeflemektedir.⁸

Nevrotik bireyler, temel kaygıyla mücadele ederken belli nevrotik ihtiyaçlar hissetmektedir. Horney, on nevrotik ihtiyaç kategorisi tanımlamıştır.⁹

Aşağıda sosyal anksiyete bozukluğu ile ilişkilendirilebilecek nevrotik ihtiyaçlar ele alınmaktadır:

• Nevrotik sevgi ve onaylanma ihtiyacı, beklentileri karşılamaya karşı hassasiyet, diğer insanların kendisine düşmanca davranacağına veya kendisinin içindeki düşmanlığa ilişkin korkularla karakterizedir. Başkaları tarafından onay görmek bu ihtiyacın temel noktasını oluşturmaktadır.

• Yaşamı dar sınırlar içinde tutmaya yönelik nevrotik ihtiyaç, kişinin kendini küçük görmesi, isteklerinin ifade edilmemesi, göze çarpmamaya çalışmak ile kendini göstermektedir.

• Nevrotik güç ihtiyacı, güçlü olmaya duyulan hayranlık, zayıflıkla ilgili aşağılayıcı düşünceler, bilhassa kişinin kontrolü dışında oluşabilecek durumlardan ve çaresiz kalmaktan korkmak ile ilgilidir.

• Toplumsal alanda göze çarpma ve saygınlığa duyulan nevrotik ihtiyaç, dış dünyanın bireyi kabullenmesine ilişkin bir benlik değeri kurgulaması, saygınlığın yitirileceğine ilişkin korkuları içermektedir.

5- Özkent, Y. (2020). The Meyerowitz Stories Filminin Nevroz Kuramı Aracılığıyla İncelenmesi. Internatioanl Congress of Science Culture, Health and Sport Full Text Book (s. 19-24). Çizgi Kitabevi Yayıncılık.

6- Kavut, S. (2018). Karen Horney ve Nevrotik Kişilik Üzerine Bir Araştırma: Blue Jasmine Örneği. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 512-524.

7- Yazgan İnanç, B., & Yerlikaya, E. (2016). Kişilik Kuramları. Ankara: Pegem Akademi.

8- Kılıç, A. (2019). Farklı Anne Baba Tutum Bileşenlerinin Horney'in Nevrotik Kişilik Tiplerini Yordayıcı Etkisi. İstanbul.

9- Yazgan İnanç, B., & Yerlikaya, E. (2016). Kişilik Kuramları. Ankara: Pegem Akademi.

• Kişisel hayranlığa duyulan nevrotik ihtiyaç, diğer insanların yorumuna bağlı olarak kendini değerli görmek ile ilgilidir.

• Kişisel başarıya yönelik nevrotik hırs, kişinin kendi değerini yalnızca en iyi olmaya bağlamasını, dolayısıyla başarısızlık yaşama ve küçük düşmeye ilişkin korkular geliştirmesini içermektedir.

• Kusursuzluğa ve yanılmazlığa duyulan nevrotik ihtiyaç, kişinin zayıf ve hatalı yönlerini gizlemeye çalışması, yeterli hissedememe, eleştirilme ve suçlanmaktan korkma ile ilişkili olmaktadır.

Horney'e göre nevrotik bireyler, zayıflık duygularıyla mücadele edebilmek için ideal benlik imgelelerini oluşturmakta, gerçek hayatta da bu imgeye ulaşabilmek adına görkem arayışında olmaktadır. Görkem arayışının bir ögesi kusursuzluk ihtiyacıdır. Kişinin, oluşturduğu zorunluluklar fanusu içerisinde hareket alanı kısıtlanmakta, spontanlık öldürülmektedir. Bir diğer unsur olan nevrotik hırs sonucu birey, abartılı üstünlük arayışı içerisinde olmakta ve üstün başarı beklentisine girmektedir. Fakat nevrotik birey, kusursuz olmaya ilişkin bu kadar çabasına karşın öz-güven ve öz-saygı yönünden hep eksik hissetmektedir. Nevrotik gurur sebebi ile kırılmalı bir benlik yapısı vardır. Utanma ve küçük düşürülme korkusu sonucu kaçınma sistemi oluşturabilir. Gurur sistemi içerisindeki öz-nefret de ideal benlik imgesinin karşılanamaz ihtiyaçları sebebi ile kişinin kendine yönelik sürekli olması halidir. Gerçek varlığı bireye utanç verici gelmektedir. Kendini aşağılama, engelleme, kendini küçümseme ile gözükmektedir.¹⁰

Sonuç ve Değerlendirme

Sosyal anksiyete bozukluğu tanı kriterleri düşünüldüğünde, yukarıda adı geçen nevrotik ihtiyaçların belirginleştiği görülmektedir. İnsanlara yönelme stratejisini kullanan nevrotik bireyler, çaresizlik duyguları ile mücadele etmektedir ve diğer insanların sevgi ve onayını kazanarak güvende olmaya çalışmaktadır. Kabul edildiğini, beğenildiğini hissetmeye ihtiyaç duymaktadır.¹¹

10- Yazgan İnanç, B., & Yerlikaya, E. (2016). Kişilik Kuramları. Ankara: Pegem Akademi.

11- Yazgan İnanç, B., & Yerlikaya, E. (2016). Kişilik Kuramları. Ankara: Pegem Akademi.

Bu bağlamda düşünüldüğünde, sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireyler, insanlara yönelme stratejisini kullanıyor olabilir. Çünkü değerlendirilmeye ve eleştirilmeye ilişkin bir kaygıdan söz edilmektedir ve temel duygu sosyal anksiyetede de gözlemlendiği üzere çaresizliktir. Nevrotik ihtiyaçlar içerisinde de beğenilme, eleştirilmeye direnç, başkalarının kabul edilmeye yönelik hırs öne çıkmaktadır.

Nevrotik gurur sisteminde görülen “zorunluluk zulumü” performans sergileme durumlarında sosyal kaygılı bireylerin hataya karşı tolerans düşüklüğü, bedensel duygularını aşırı kontrol ve abartılı kendine dönüklük cihetinden değerlendirilebilir. Görkem arayışında ideal benliğini yakalamak isteyen birey, sosyal kaygı klinik görünümünde yer alan kendine yönelik abartılı olumsuz eleştirilerde bulunmaktadır. Kendine nefretin belirtilerinden tavizsiz istekler, kendini suçlama, aşağılama, engelleme(kaçınma), kendine eziyet, öz-yıkım sosyal anksiyete bozukluğu olgularında karşılaşılan unsurlardır.

Sosyal anksiyete bozukluğu, nevroz kuramı bağlamında ideal benlik imgesine ulaşma ve görkem arayışı kavramları ile yorumlanabilir. Nevroz kuramı tedavi sürecinde, terapistin vaka analizinde de bir çerçeve sunarak faydalı olabilir.

Kaynakça

- Azizoglu, C. (2020). Mükemmeliyetçilik ve Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisi. İstanbul.
- Dilbaz, N. (tarih yok). Sosyal Anksiyete Bozukluğu: Tanı, Epidemiyoloji, Etiyoloji, Klinik ve Ayırıcı Tanı. Klinik Psikiyatri Dergisi, 3(2), 3-21.
- Kavut, S. (2018). Karen Horney ve Nevrotik Kişilik Üzerine Bir Araştırma: Blue Jasmine Örneği. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 512-524.
- Kılıç, A. (2019). Farklı Anne Baba Tutum Bileşenlerinin Horney'in Nevrotik Kişilik Tiplerini Yordayıcı Etkisi. İstanbul.
- Özgent, Y. (2020). The Meyerowitz Stories Filminin Nevroz Kuramı Aracılığıyla İncelenmesi. International Congress of Science Culture, Health and Sport Full Text Book (s. 19-24). Çizgi Kitabevi Yayıncılık.
- Yazgan İnanç, B., & Yerlikaya, E. (2016). Kişilik Kuramları. Ankara: Pegem Akademi.
- Yoldaş, C. (2018). Sosyal Anksiyete Bozukluğu Tanılı Hastalarda Çekingen Kişilik Bozukluğu Eştanısı Olan ve Olmayan Grupta Erişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Sıklığı ve Alt Tipleri Arasındaki İlişki. Uzmanlık Tezi.



İHTİSAS
AKADEMİ
