

UTANGAÇLIK

Güveninizi Nasıl Arttırabilirsiniz?

Hepimiz bir şeylerden, bir zaman utanmışızdır. Bu nedenle utangaçlık duygusunu tanırız. Eğer bu duygumuz çok sınırlı sayıda sosyal ortamda yaşanmışsa ve uzun süreli bir problem oluşturmadıysa, ne güzel. Ancak bazı kişiler için başka insanlarla bir arada olmak sürekli bir problemdir. Bu kişiler sosyal ortamlarda kendilerinden hiç bir zaman emin olamazlar ve birileriyle beraber olmadan önce, onlarla birlikteyken ve ayrıldıktan sonra, hep doğru dürüst konuşmak ve davranmak konusunda endişe yaşarlar. Bazen de utangaçlık öyle boyutlarda yaşanır ki, kişi kendini tamamen başkalarından izole eder ve kendini yalnızlığa mahkûm eder.

Utangaçlık belli durumlarda da yaşanabilir. Örneğin: kişinin yaşadığı yeri değiştirmesi ve bir başka ortama girmesi, yeni bir iş ortamına ya da okul, hatta sınıf ortamına girmesi, çok sevdiği bir yakını kaybetmesi, bir hastalık ya da fiziğinde değişikliğe yol açan bir rahatsızlık geçirmesi gibi....

Özetle şunu söylemek mümkündür: **Utangaçlık, kişinin yaşantısını engelleyecek ve onun yaşam kalitesini düşürecek düzeyde yaşanıyorsa bir problem oluşturur.**

Utangaçlığın Nelerle İlişkisi Var?

Sosyal kaygı, utangaçlıkla iç içe yaşanan yoğun ve rahatsız edici bir duygudur. Çevredeki insanların gözünde utanılacak duruma, aptal durumuna düşme, onlar tarafından reddedilme ya da yetersiz görülme korkusudur. Utangaçlık sorunu olan kişi birileriyle birlikteyken bu kaygıyı nasıl gidereceğine değil "ne kadar çok kaygılı" olduğuna konsantre olur, böylelikle kaygısı daha da artar ve bir kısır döngüye girmiş olur. Bakınız aynı zamanda zihninden geçen otomatik düşünceler nelerdir:

- Kendimi aptal durumuna düşüreceğim.
- Herkes benim gerçekten salak olduğumu düşünecek.
- Söyleyecek hiçbir şey bulamayacağım. Donup kalacağım.
- Eğer ağızımı açarsam sesim bir tuhaf çıkacak.
- Kalbim fena halde çarpıyor, ya kalp krizi geçirirsem.
- Delirebilirim.
- Çok tuhaf görünüyor olmalıyım.
- Bir kaçabilsem.
- Herkes beni süzüyor.
- Ne kadar sıkıcı olduğumu düşünüyorlar.
- Kendimi kontrol edemeyeceğim.
- Kızaracağım, titreyeceğim....

Önemli olan bu düşüncelerin gerçekçi algılar üzerine oturtulmamış, tam tersi, mantık dışı bir korkuya temellendirilmiş olmalarıdır. Çünkü herkesin onları seyrettiğine, zayıflıklarını ya da yetersizliklerini yakalamaya çalıştığına inanırlar ve kaygının kısır döngüsü arttıkça, düşünceler de iyice çarpıtılır.

Sosyal kaygı utangaç olmayan insanlar tarafından da yaşanır. Ancak, bu kişiler kaygılarını farklı bir biçimde yorumladıkları için aynı kısır döngüye girmezler. Utangaçlık sorunu olanlar bu kaygıyı kendi kişiliklerinin bir parçası olarak görürler, diğerleri ise bunu, buldukları ortam nedeniyle hissettikleri, geçici bir duygu olarak değerlendirirler ve "aynı ortamda kim olsa aynı duyguyu yaşardı" diye düşünürler.

Bu yorumlama farklılığı utangaç olmayan kişilerin kendine güvenlerinin daha fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Bir başka deyişle bu kişiler sosyal ortamdaki başarılarının kendilerinden, başarısızlıklarının ise dış etkenlerden kaynaklandığını düşünürken, utangaç kişiler, tam tersine, sosyal ortamlardaki başarısızlıklarının kendilerinden kaynaklandığını, başarılarının ise ortam sayesinde gerçekleştiğini düşünürler.

Genelde utangaçlık sorunu olan kişilerde **sosyal beceri** eksikliği bulunmaktadır. Bir başka deyişle ilişkisini başlatma ve sürdürme konusunda gereken bir takım **sözel** ya da **sözel olmayan** davranış becerilerini öğrenmemişlerdir. Örneğin, bir karşılaşma ya da tanışma anında ne yapacaklarını, bir sohbeti nasıl başlatacaklarını ve sürdüreceklerini ve nasıl vedalaşacaklarını bilmezler. Topluluk içinde uzakta bir yerde dururlar, göz göze bakışmaktan kaçınırlar, eğer onlarla konuşursanız çok alçak sesle konuşurlar, konuşurken çok uzun aralar verirler, birçok şeye ilgisiz gibi davranırlar, yüzlerindeki ifade neşe yoktur. Böylelikle o anda çevrede bulunan kişiler, onların kendileri ile ilgilendiklerini hissedemezler, devamlı çevrenin kendileri hakkında ne düşündüğüne konsantre olduklarını bilemezler, tam tersi utangaçların kendileriyle ilişki kurmak istemediklerini sanırlar.

Utangaçlığın Yol Açtığı Sonuçlar

1. Yeni arkadaşlıklar kurmada ve yeni insanlarla tanışmada güçlük.
2. Kendi kabuğuna çekilme ve yalnızlık duyguları.
3. Başkaları tarafından sönük, sıkıcı, soğuk ve ilgisiz olarak algılanma.
4. Sosyal ortamlarda kendini tanıtamama ve kendine güvenini kazanamama.

Şimdi tüm yazılanlarda kendinize ilişkin bir ortak yan bulduysanız ve utangaçlık sorunununuz olduğuna karar verdiyseniz, sakın her zaman olduğu gibi kendi kendinizi yenilgiye uğratan düşüncelere kapılıp, kendinizi yine kısır bir döngüye sokmayın! **Çünkü bu sorununuzla baş etmenin yolları var.**

Utangaçlıkla Nasıl Başa Çıkabiliriz?

Utangaçlığımızın temelinde yatan mantık dışı inançlarımızı değiştirmek:

Michel ve Girodo (1978) kendi çalışmalarından edindikleri deneyimler sonucu 'utangaçlık' sorunu olan kişilerin mantık dışı dört temel inançları olduğunu bulmuşlar:

1. Bir sosyal toplantıda uzun süre durup beklerseniz iyi bir şey olur.

Bu inanç sohbet başlatmak korkusu nedeniyle geliştirilir. Oysaki iki kişinin tanışması ya da konuşması için en az bir kişinin çaba göstermesi gerekir. Bu neden siz olmayasınız? **2. Diğer insanlar sosyal etkinliklere davet edildikleri için 'şanslılar'.**

Çok yanlış. Tam tersi, bu bir şans işi değildir. Sosyal olarak aktif olan insanlar, başkaları ile tanışmak ve onlarla zaman geçirmek için çaba gösterirler, kulüplere üye olurlar, başkalarını bir şeyler yapmak için davet ederler, sohbetlerde yer alırlar ve çok az şeyi 'şansa' bırakırlar. **3. Nerede olursam olayım sosyalleşebilme olanağım hep aynı olacaktır.**

Bu, çaba göstermemek için bir başka bahanedir. Oysa birçok 'sosyal Kulüp'ün, insanları bir araya getirmek gibi bir işlevi vardır ve etkinliklerine katıldığınız zaman kendinizi birileriyle birlikte bir şeyler yaparken bulursunuz.

4. Biri bana karşı ilgisiz görünüyorsa, o kesinlikle beni sevmiyordur ve hiçbir zaman sevmeyecektir.

Bu inanç, boş yere kendinizi insanlardan çekmenize ve yalnızlık hissetmenize yol açar. Biri hemen sizinle ilgilenmedi diye bu sizi sevmiyor anlamına gelmez. Sevgi zaman ister ve gelişen bir şeydir.

Şimdi gelin, gerçekçi olan inançlar nelerdir, onlara bakalım ve biraz önce okuduğumuz hiçbir işe yaramayan mantık dışı inançların yerine bunları koymaya çalışalım.

1. Sosyal ortamlarda aktif olmaya başlayabilirim.
2. Sosyal ortama girince herkes biraz kaygı yaşar, bu nedenle bir şeyleri başlatma ya da yapma riskine girmeden önce tamamen gevşemeyi ya da rahatlamayı bekleyemem.
3. Olmadığım biri gibi davranmama gerek yok. Bu beni daha da çok kaygılandırıyor.
4. Başkalarının beni çok sert eleştireceğini düşünüyorum, gerçekte kendime karşı acımasız olan benim.
5. Kendime, sosyal becerilerimi ve deneyimlerimi geliştirmek için mantıklı amaçlar koyabilirim.
6. Ayrıca, sosyal becerileri çok gelişmiş kişiler de her zaman, % 100 başarılı değiller. Bu nedenle eğer bir etkileşim istediğim gibi iyi gitmezse çok üzülmemeliyim.

Böylelikle güzel bir başlangıç yapmış oldunuz.

Daha Neler Yapılabilir?

Kendinize Güveninizi Nasıl Artırabilirsiniz?

Kendi zayıf ve güçlü yönlerinizi gösteren bir liste hazırlayın.

Örnek:

Güçlü Yönlerim	Zayıf Yönlerim
iyi bir dinleyiciyim	eleştiriyi hiç sevmem
iyi niyetliyim	yüzüm asiştir
başkalarını severim	sinirliyim
vicdanlıyım	

Güçlü yanlarınıza iyice konsantre olun. Örneğin, eğer yukardaki örnekteki gibi iyi bir dinleyici olduğunuzu düşünüyorsanız, bunu diğer insanlara ne kadar sıklıkla gösteriyorsunuz? İnsanlara kendileri hakkında sorular sorup, onları anlatmaya cesaretlendiriyor musunuz ki iyi bir dinleyici olduğunuzu görsünler? Muhtemelen bunu pek yapmıyorsunuz.

Şimdi kendinize güçlü yanlarınızı hatırlatın ve bunları biraz da olsa yaşatmaya çalışın. Biri ile bir sohbet başlatın. Bu denemeyi yaparken dikkatinizi karşıdaki kişinin sizi sevip sevmediğine dair ipuçları toplamaya değil, sohbetin içeriğine ve söylenenlere verin. Unutmayın, kendinize ait istediğiniz kadar bilgi verip, istemediğiniz yerde konuşmanızın içeriğini değiştirebilirsiniz. Birileriyle konuşurken onların kontrolü altında değilsiniz, sohbetler karşılıklı gelişir.

Bu tür birkaç deneme daha yapabilirsiniz, bazı şeyleri keşfedeceksiniz:

- Hayret, ben de bazı zamanlar insanların söylediklerini sıkıcı bulabiliyorum.
- Konuştuğum herkesi sevmek zorunda değilmişim.
- Beni seven insanların yanında sevmeyenlerin de olması doğal.
- İnsanlarla konuşmayı sürdürdükçe, onları daha iyi tanıyorum.
- Arkadaşlık bir günde, anında oluşmuyormuş, zamanla gelişiyormuş.
- Arkadaşlığın gelişmesinde benim adımlarımın da katkısı çok büyük.

Sözel ya da Sözel Olmayan Sosyal Becerileri Nasıl Öğrenebilir ya da Geliştirebilirsiniz?

Bir yabancı dili öğrenmek, bir araba kullanmayı ya da kayak yapmayı öğrenmek nasıl zaman alıyorsa, sosyal becerileri öğrenmemiz ve onların kendi davranış örüntümüze yerleşmesi de zaman ister. Unutmayın, sosyal beceriler doğuştan gelme değildir, sonradan öğrenilir. Yeni beceriler öğrenirken aklınızda tutmanız gereken iki önemli ilke: **bol bol pratik yapmanın bu becerilerin kazanılmasını hızlandıracağı ve en kolay durumlarla başlayıp yavaş yavaş zorlara doğru gidilmesi gerektiğidir.** Öyleyse çok kısa bir sohbet ile başlayabilirsiniz. Sohbetin üç temel aşaması vardır: Konuşmayı başlatmak, sürdürmek ve bitirmek.

Konuşmayı Başlatmak :

Utangaçlık sorunu olan kişi için ilk kelimeleri söylemek oldukça zordur. Çoğu zaman, "Kafamda ne söyleyeceğimi evirip çeviriyorum, boğazım kuruyor, ağzımdan tek bir sözcük bile çıkmıyor" dedikleri olur. Oysa zihninizde hiçbir şey planlamınıza gerek yok, konuşmayı başlatmak bazen bir "merhaba" demek kadar basittir. Sohbeti başlatmanın ve sürdürmenin en iyi yolu soru sormaktır. Mümkün olduğu kadar açık uçlu sorular sorun: "İyi misiniz?" yerine "Nasılısınız?" diye sorun.

Unutmayın gelecek ilk yanıtı geribildirim vermek önemlidir. Bu nedenle 'dinleme becerilerini' kullanmak, konuşmanın ilerleyen aşamalarında olduğu gibi ilk aşamasında da çok önemlidir. Karşınızdaki kişi sorduğunuz soruyu yanıtlarken, onun gözlerinin içine bakın, ilgiyle kafanızı sallayın, söz edilen hoş şeylere gülümseyin. Bunlar sizin o kişiye önem verdiğinizi gösteren geribildirimlerdir.

Konuşmayı Sürdürmek:

Konuşmayı sürdürebilmenin en temel ilkesi, karşınızdaki kişi konuşmasını bitirince ne söyleyeceğinize konsantre olmak değil, onun ne söylediğine konsantre olmaktır. Böylelikle, karşıdaki kişiye ait bilgiyi alıp, bir sonraki sorunuzu onun üzerine kurabilirsiniz. Örneğin: "İyiymi, derslerle uğraşıyorum" gibi bir yanıt gelirse "sorma aynı durum bende de var, sen ne sıklıkta çalışıyorsun?" gibi bir soru sorabilirsiniz. Böylelikle, kendisi ile ortak bir konuyu paylaştığınızı da belirtmiş olursunuz.

Dikkat etmeniz gereken noktalar şunlardır: Konuşma sırasında aniden konu değiştirmeyin; sorulan sorulara 'evet' ya da 'hayır' diye yanıt vermeyin, sohbet aniden bitebilir. Eğer 'evet' ya da 'hayır' dediyse, yanı sıra, konuşmayı sürdürmek için bir soru sorun. Örneğin: Size "Yurtta mı kalıyorsun?", diye sorulduysa ve yanıtınız "evet" ise "Evet. Sen nerede kalıyorsun?" diye konuşmayı sürdürün.

Eyvah Tıkandım!..

Bazen sohbet bir yerde tıkanır ve sessizlik olur. Utangaç kişinin en dayanamadığı durum, birinin ya da birilerinin karşısında iken yaşanan sessizliklerdir. Hemen "Ben ümitsiz bir vakayım"; "Çok aptal ve sıkıcı olduğumu" düşünecekler diye otomatik düşünceler üretmeye başlayabilir. **Umutsuzluğa kapılmayın!** Konuşmalar arasındaki sessizlikler, hele kişiler birbirlerini iyi tanımıyorsa çok doğaldır. Yine de bu sessizliği bozmanın çeşitli yolları vardır. Bu sırada dikkatinizi çevrede olup bitenlere verebilir ve gördüklerinize ilişkin yorumlar yapabilir, karşıdaki kişinin fikirlerini sorabilirsiniz? Eğer hâlâ söyleyecek bir şey yoksa neden konuşmayı bitirmiyorsunuz?

Konuşmayı Bitirmek :

Yukarıda belirtildiği gibi sessizlikler ya da konuşmanın tıkanıp durduğu noktalar, sohbeti bitirmek için kullanılabilir. Ayrıca siz kendiniz de kısa bir sohbet yapmayı planlıyorsanız belki bir duraksama sırasında hoş sözcüklerle veda edebilirsiniz, örneğin:

"Seninle konuştuğuma çok memnun oldum"; "şimdilik hoşçakal, tekrar görüşelim"; "Kendine iyi bak, görüşmek üzere" diyerek ve gülümsemenizi yüzünüzden eksik etmeden ayrılabilirsiniz.

Sosyal becerilerinizi geliştirmeye çalışırken sözel olmayan davranışlarınızı, insanlarla etkileşiminizde ne kadar önemli bir yeri olduğunu unutmayın. Size bir kaç örnek verebiliriz:

- İnsanların gözlerine bakarsanız onlarla bir bağlantı kurmuş olursunuz ve karşıdakine onunla ilgilendiğinizi hissettirirsiniz.
- Sohbet sırasında karşıdaki kişinin gözüne bakmak, söylediklerinizde gerçekten ciddi olduğunuz izlenimini yaratır.
- İnsanlara gülümsemek onları görmekten, birlikte olmaktan zevk aldığınızı ve onlara karşı sıcak duygular taşıdığınızı gösterir.
- Yüzünüzdeki ifade sohbet sırasında yaşadığınız ve karşıdaki kişiye ilişkin duygularınızı açıkça ortaya koyabilir.
- Kafanızı yukarı kaldırırsanız insanlar yüzünüzü daha rahat görür. Elinizi koyacak bir yer bulursanız daha rahat olduğunuz izlenimini verirsiniz.

Hepinize hoş birliktelikler dileriz...

Derleyen

Özcan SULU

Okul Rehber Öğretmeni