

KORKU

(Reşat ÖNDER)

A-Tarifi

Korku (Osm. Havf; Fr. Al. Phobie; İng. Phobia) **Hastalıklal kuruntuya dayanan aşırı ve ürküntülü, sindirici¹ gerçek, beklenen yada zihinsel olarak yaratılan bir tehlike karşısındaki duygusal yaşantı.²** Yunanca Phobos deyiminden yapılan fobi deyimini hastalıklal korku(Os. Havf-ı marazı)'yu dile getirir. Bir acıya yada kötülüğe uğrama olasılığından doğan ve aşırılığa varmayan korkular doğaldır.³

En kuvvetli üç heyecandan biride korkudur. Normal korkuya dair olan bilgi, normal öfkeye dair olan bilgidendir. Bununla beraber anormal korkuya dair pek çok şey bilinmektedir. Çoğu orta şiddette korku diye sınıflandırılabilir olan üzüntü, endişe, merak gibi şeyler hakkında epeyce bilgi mevcuttur.⁴ Korkunun belki de en kötü yanı ürün vermeyen kısır bir heyecan oluşudur.⁵

Korkuların temelinde kaygı ve endişe vardır. kişiliğın yapısında doğal olarak bulunan ve belirli bir nesnesi olmayan kaygı, korkuda bir nesneye, kişiye, olaya, duruma bağlanmıştır. Kaygıyla korku arasında bir neden-sonuç ilişkisi yoktur. Çoğu kez de uyarımla orantılı olmayan biçimde ortaya çıkar.⁶

1.Kaygı Nedir?

Kaygı (Os. Endişe; Fr. Anxiete; Al. Sorge; İng. Anxiety) **Nedeni açık olmayan korku yada giderilemeyen isteklerden doğan sıkıntı...** Güvensizlikten doğan tedirgin edici duyguyu dile getirir. Belli bir anlamda tasa ve kuşku deyimleriyle anlamdaştır. Hekimlik dilinde yürek darlığı doğuran bir sıkıntı (İng. Anguish)'yı dile getirir.⁷

a-Kaygının Nedenleri

Heyecanların nedenlerini bireyin çevresini algılayış tarzından ayırmak olanaksızdır. Belirli bir ortam içinde kendisini güven altında ve huzurlu hisseden bireyde korku, yada kaygı olmaz. Diğer yandan aynı çevredeki başka biri, çevreyi tehlikeli bulabilir ve bu algılamayla ilgili heyecanları yaşayabilir. Hangi sosyal ortamın nasıl algılanacağını içinde yetiştiğimiz kültür bize öğretir. Bu nedenle, hangi ortamın hangi tür kaygı yaratacağı bir kültürden diğerine farklı

¹ HANÇERLİOĞLU, Ruhbilim, a.e., "Korku" mad.

² KÖKNEL, a.g.e., s.73.

³ HANÇERLİOĞLU, Ruhbilim, a.g.e., "Korku" mad.,

⁴ COLE-MORGAN, a.g.e., s.90.

⁵ COLE-MORGAN, a.e., s.95.

⁶ KÖKNEL, a.g.e., s.263.

⁷ HANÇERLİOĞLU, Ruhbilim, a.g.e., "Kaygı" mad.

olabilir. Ancak, bütün toplumlar için geçerli bazı genellemeler yapmak olanağı vardır.⁸

a.i)Desteğin Çekilmesi: İlk defa evinden, ailesinden ve evdeki imkânlarından uzak kalmış, başka bir kentte öğrenime başlayan öğrenci buna örnek olabilir.

a.ii)Olumsuz Bir Sonucu Beklemek: Pek hazırlanmadan sınava girme, trafik cezasının belirleneceği trafik mahkemesinde duruşmayı bekleme gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkacağı durumlarda kaygı duyarız.⁹

a.iii)İç Çelişki: İnanığımız önemli bir fikirle, yaptığımız davranış arasında bir çelişki ortaya çıktığı zaman kaygı türünden bir gerginlik duyarız... Örneğin, nükleer silahların insanlığı yok edecek güçte tehlikeli bir gelişme içinde olduğuna inanan birey, bu silahların geliştirildiği bir laboratuvar da çalışmak zorunda kalırsa, kendisini sürekli bir gerginlik ve kaygı içinde bulur.¹⁰

a.iv)Belirsizlik: Gelecekte ne olacağını bilememek insanlar için en belli başlı kaygı nedenlerinden biridir. İlerde olumsuz türden olayların olacağını bilmek, ne olacağını hiç bilmemeye yeğlenir. Tarih içinde insanoğlunu düşünmeye ve keşfetmeye iten nedenlerden biri belirsizliği kaldırmak güdüsü olmuştur. İnsanoğlunun belirsizliği ortadan kaldırmak için sosyal kurumaları ve kültürü, bilim ve teknolojiyi yarattığı söylenebilir.¹¹

b.Korku ve Kaygı Farkı

Gerçekten korkutucu bir nedeni olan korkular düzgülüdür (normaldir). Korkutucu bir nedeni olmayan korkular hastalıklıdır, bunlara yilgısal korku (Fr. Peur phobique)da denir. Kaygı, belli bir nesnesi (objesi) olmayan korkudur. Yılgınsa belli bir nesnesi vardır, ama o nesneden korkulmasının ussal (akli) mantıksal herhangi bir nedeni yoktur.¹² Prof. Dr. Doğan Cüceloğlu, psikologlara atfen korku ile kaygı arasındaki belirgin farklarını şöyle vermektedir:

“b.i)Kaynak: “Ben arıdan korkarım” örneğinde olduğu gibi, korkunun kaynağını biliriz, ancak kaygının kaynağı belirsizdir.

b.ii)Şiddet: Korku kaygıdan daha şiddetlidir.

b.iii)Süre: Korku daha kısa sürelidir, kaygı ise uzun süre devam eder.”¹³

c-Kaygının Fizyolojisi

Genel olarak kaygılı durumda bulunan bir hastada, bu durumda birlikte olan öznel ve nesnel bir çok yakınma ve belirti bulunabilir. Bunlar önem sırasıyla ruhsal olandan bedensel olana doğru şöyledir: Endişe, gerginlik, güvensizlik, korku, panik, şaşkınlık, tedirginlik, **ağız** kuruluğu, **baş** ağrısı, baş dönmesi, bulantı, çarpıntı, güçsüzlük, halsizlik, iştahsızlık, **kan** basıncı düşmesi

⁸ CÜCELOĞLU, İnsan ve Davranışı, a.g.e., s. 277.

⁹ CÜCELOĞLU, a.e., s. 277.

¹⁰ CÜCELOĞLU, a.e., s. 277.

¹¹ CÜCELOĞLU, a.e., s. 278.

¹² HANÇERLİOĞLU, Ruhbilim, a.g.e., “Korku” mad.

¹³ CÜCELOĞLU, a.g.e., s. 277.

yada yükselmesi, **kas** gerginliği, **mide**-bağırsak yakınmaları, **solunum** sayısınca artma, terleme, titreme, uykusuzluk, hafif tedirginlikten paniğe kadar giden bir yelpaze üzerinde dağılan kaygıya ilişkin belirtiler, kişinin uyumunu bozmayan ya da bozan nitelikler taşıyabilir.¹⁴

¹⁴ HANÇERLİOĞLU, Ruhbilim, a.g.e., “Kaygı” mad.