

## Utangaçlıkla Nasıl

### Başakabiliriz?

\*Utangaçlığımızın temelinde yatan mantık dışı inançlarımızın yerine gerçekçi inançlar koymayı deneyin. Örneğin; "Eyvah, biraz daha konuşsam, kendimi aptal durumuna düşüreceğim." yerine " Her insan konuşurken kaygılanabilir ve istemediği şeyler söyleyebilir bu benim aptal olduğumun kanıtı olamaz." diyebilirsiniz.

\*Güçlü yönlerinize odaklanın ve kendinize güçlü yanlarınızı hatırlatın. Bunları biraz da olsa yaşatmaya çalışın.

\*Utangaçlığımızın temelini bulmaya çalışın.

\*Sevdiklerinizle utangaçlık hakkında bol bol konuşun.

\* Karşılıklı iletişimi sürdürmek için açık uçlu sorularla konuşmaya başlayın.

\*Konuşmayı sürdürürebilmek için, karşınızdaki kişi konuşmasını bitirince ne söyleyeceğinize konsantre olmak yerine, onun ne söylediğine konsantre olmaya çalışın.

\*Konuşmayı bitirmek istediğinizde , bir duraksama sırasında hoş sözcüklerle veda etmeyi deneyin, örneğin: "Seninle konuştuğuma çok memnun oldum" gibi.



### BURSA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK, KÜLTÜR VE SPOR DAİRE BAŞKANLIĞI

PSİKOLOG NESRİN YILDIZ

Eğer sizde kendinizde bu ve buna benzer bir sorun olduğunuzu düşünüyorsanız Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimine başvurabilirsiniz...

AZI KARAR ÇOĞU  
ZARAR BİR DUYGU

**UTANGAÇLIK**



# UTANGAÇLIK

*Mahcup bir insan mısınız? Bir toplulukta, insanların ilgisi sizin üzerinize çevrildiğinde kalbiniz hızlı hızlı çarpmaya başlıyor ya da soluğunuz daralıyor mu? Yeni girdiğiniz bir ortamda, ayağa kalkıp kendinizi tanıtmayı istediğinde, yüzünüz kızarıyor, sesiniz titriyor mu?*

Eğer böyle ise sizde “**utangaç**” birisiniz demektir.

Önemli olan utangaçlığın ne düzeyde olduğudur. Aşırıya kaçtığına sosyal ilişkilerinizi, hayatınızı olumsuz yönde etkileyebilir ve zaman zaman kaygı ya da depresyon gibi sorunlara veya derin bir kendine güvensizliğe neden olabilir. Utangaçlığı yoğun biçimde yaşayan kişiler, farkında olmasalar da genelde kendilerinde bir kusur, eksik olduğuna ve bunun dışardan görüleceğine inanabilirler.

**Not: “Herkes konuşkan, girişken olmak zorunda değil” gerçeğini de aklınızdan çıkartmamanız gerekiyor.**

## Utangaçlığın Nelerle İlişkisi Var?

\***Sosyal kaygı**, utangaçlıkla iç içe yaşanan yoğun ve rahatsız edici bir duygudur. Çevredeki insanların gözünde utanacak 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.

\*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...

## Utangaçlığın Yol Açtığı Sonuçlar

Yeni arkadaşlıklar kurmada ve yeni insanlarla tanışmada güçlük.

Kendi kabuğuna çekilme ve yalnızlık duyguları.

Başkaları tarafından sönük, sıkıcı, soğuk ve ilgisiz olarak algılanma.

Sosyal ortamlarda kendini tanıtamama ve kendine güvenini kazanamama.

## Eğer kişide aşağıdaki 6 maddeden en az 4'ü görülüyorsa önlem alınması gerekebilir:

- \*Başkaları tarafından eleştirilirim duygusu, sosyal ilişki gerektiren işlerden uzaklaşma
- \*Sevilip, sayıldığına inanmadıkça başkaları ile iletişim kurmaktan kaçınma
- \*Dalga geçileceği düşüncesi ile kendini ortaya koymama
- \*Yeni karşılaştığı kişilerle konuşmasında ve davranışlarında kısıtlılık
- \*Kendilerini renksiz, etkisiz, zayıf ve değersiz görme.
- \*Küçük düşürülecek duygusu ile bireysel girişimde bulunamama, yeni bir faaliyete katılmama.

