

ÖFKE İLE BAŞAÇIKMA: BİLİŞSEL DAVRANIŞCI TERAPİLERE DAYALI BİR PROGRAM

Atılgan ERÖZKAN*

Özet

Bu çalışmanın amacı bireylerin yaşadıkları öfke ile -onların yaşamlarını negatif olarak çeşitli yönlerden etkileyen- başaşikmaları bağlamında Deffenbacher ve diğerleri (1987, 1989, 1990, 1992, 1994)'nden yararlanılarak sekiz oturumluk öfke ile başaşikma -bilişsel-davranışçı- programı oluşturmaktır. Duygusal kontrol modeli ve sosyal beceri eğitimi modelini içeren programın ilk yarısında -ilk dört oturum- durumun şekline göre uygun bilişsel başaşikma becerilerinin geliştirilmesine ve ev ödevlerine; ikinci yarıda -son dört oturum- ise, bireylerin yaşadıkları öfke uyaran durumlarla ilgili olarak çeşitli senaryoları görselleştirdikten sonra öfkeyi azaltmak için bilişsel gevşeme becerilerine vurgu yapılmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Duygusal kontrol modeli, sosyal beceri eğitimi modeli, öfke, başaşikma, bilişsel-davranışçı terapi programı

Giriş

Giderek modernleşen yaşam tarzlarının, teknolojik gelişmelerle gündeme gelen sosyal değişimlerin ve çeşitlilik gösteren kişilerarası ilişkilerin bireyi pek çok yönden ve özellikle de duygusal yönden etkilemesi söz konusudur. Bu etkilerin sürekliliği ile yüksek düzeyde tehdit içeren uyaranlar ve bu uyaranlara bağlı duygusal bozuklukların -öfke bu duygusal bozukluklarda çok önemli bir yere sahiptir- yaşanması olasılığı da artmaktadır.

İnsanları öfkeliendiren nedenlerin başında engellenme (isteğin yerine gelmesi), önemsenmeme, aşağılanma, keyfi bir davranışla karşılaşma (haksızlığa uğrama) ve saldırıya uğrama (psikolojik yönden hakarete uğrama; fizyolojik yönden bedensel saldırıya uğrama) gelir. Amaçlarına ulaşması ve ihtiyaçlarını karşılaması noktasında insanı engelleyecek her durum, olay ya da kişi, öfke duygusunun oluşumunda en başta gelen nedenlerdir (Atkinson vd., 1996, 232).

İnsanın neden öfkeliendiği esas olarak aynı nedenlere dayansa da, her dönemin kendine özgü engellemeleri vardır. Çocuklukta eğitim, törel yaptırımlar, çocuğun istekleri karşısında konulan yasaklar; erinlikte ve ergenlikte bir taraftan aileden kopmak, bağımsız olmak isterken, diğer taraftan güvensizlik ve yetişkin desteğine duyulan ihtiyaç; yetişkinlikte çeşitli mücadele durumları, sorumlulukların getirdiği zorunluluklar, gerek aile veya arkadaşlar ve gerekse toplum tarafından reddedilme duygusu; orta yaş ve daha ileri yaşlarda gelecekle ilgili kaygılar, güvensizlik ve bunun getirdiği belirsizlik, yaşın getirdiği sınırlamalar ve engellenme duyguları ile bireyler öfke yaşarlar (Grant, 1999, 29).

* Yard. Doç. Dr.; Muğla Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü

Bilişsel modele göre öfke; büyük ölçüde fiziksel, duygusal, mesleki ve kişile-rarası ilişkilerdeki iyi oluş (well-being) durumuna bağlı olarak, bireylerin yaşamlarında çok önemli bir yere sahiptir. Çünkü öfke, fiziksel sağlık ve hastalık süreçlerinin çeşitliliğini, çocuğa kötü davranmayı, zarar görmüş evlilik, iş ve aile ilişkilerini, yıkıcı özellikteki eylemleri ve sözel ya da fiziksel bir saldırıyı içerir (Corsini-Wedding, 1995, 239).

Bireylerin psikolojik, sosyal, eğitsel, mesleki ve fiziksel işlevlerinde öfkenin önemi kaygı ve depresyon gibi diğer duygusal problemlerin önemine eşdeğerdir. Bireyler, kendileri ve yaşamla ilgili inançları nedeni ile pek çok uyaran durumunu tehdit olarak algılamaya yatkın oldukları için kaygılanmakta, öfkelenmekte ve öfke ifadesi içeren tepkiler göstermektedirler. Genel olarak uyaran düzeyinin güçlü olması ya da tehdidin bireyi öfkelenmeye yönelten bir anlam taşıması, beraberinde daha belirgin bilişsel değerlendirme süreçlerinin oluşturulması zorunluluğunu getirmektedir. Olumsuz otomatik düşünceler ve işlevsel olmayan sayılıtlar olan hatalı düşünce biçimleri bireyin öfkeli olduğu durumlarda daha yoğun yaşanmaktadır. Olumsuz otomatik düşünceler özellikle bireyin öfkeli olduğu tehdit ve kaygı içeren belli durumlarda daha etkin bir biçimde oluşan düşünceleri ve hayalleridir. İşlevsel olmayan sayılıtlar ise, bireylerin kendileri ve yaşamla ilgili sahip oldukları genel inançlar ve kurallardır (Clark-Fairburn, 1997, 251).

Ivey, Ivey, ve Lynn (1997, 181)'a göre işlevsel olmayan sayılıtlar, bireyleri tehdit ve kaygı içeren belirli durumlarda öfke tepkisini göstererek olumsuz ve işlevsel olmayan bir yorum yapmaya hazır hale getirebilirler. Duygusal bozukluk ve iyilik durumlarında kişinin kendisi ile ilgili bilgileri büyük önem taşıdığından; temel bilişsel olaylar kişinin kendisi ile ilgili yaşantılarında en önemli yeri tutar. Kişiyeye özgü öfkede de durum böyledir. Temel bilişsel süreçlerde olan değişiklikler çok daha kalıcı değişikliklere yol açacağından kişiyeye özgü öfkeye, genel öfkeye, çeşitli durumlar karşısında gösterilen öfkeye ilişkin bireye sunulacak bilişsel davranışçı terapi tekniklerinin içeriği oldukça önemlidir.

Son zamanlarda literatürde, kaygı ve depresyon gibi duygusal problemlerde öfkeyi azaltmaya ilişkin olarak duygusal kontrol modeli ve sosyal beceri eğitimi modelinin etkili olabileceği konusunda görüş birliği olduğu görülmektedir.

Duygusal Kontrol Modeli

Bu model duygusal kontrol için becerileri artırma üzerinde odaklanır. Danışanı tatmin edebilecek anlamda duygusal kontrol ile duygusal tepkileri dengeleyerek daha verimli ve uyumlu bilişsel değerlendirmelerin üretilmesine katkı sağlar. Olumsuz duygular ve bunun yansıdığı başaıkma çabalarında tehdit, öfke ve kaygı vardır. Olumsuz duyguların kontrol altına alınması ile enerji, motivasyon ve ihtiyaçlara cevap verebilecek düzenleme sağlanmış olur. Bu yüzden öfkenin azaltılmasında daha düşük bilişsel, duygusal, ve fizyolojik bileşenlerin farkına varmaları için danışanların kapasitelerini artırma ana amaçtır. Öfkenin bu daha düşük elementleri danışanlar için öfke uyandıran/kışkırtan durumlar üzerinde müdahalede bulunma, problemleri çözme ve değerlendirmede mevcut becerilerini kullanmakta özgür olmaları demektir. Aksi takdirde aşırı duygusal uyarılma ile beceriler engellenmiş olur (Deffenbacher vd., 1987, 173).

Tümü duygusal kontrolü artırma amaçlı aşağıdaki müdahalelerle de öfke bazarılı bir biçimde azaltılabilmektedir:

- a) Bilişsel Yeniden Yapılandırma (Cognitive Re-structuring)
- b) Gevşeme Başaıkma Becerileri (Relaxation Coping Skills)

◆ Atılğan Erözkan

c) Bilişsel-gevşeme başaıkma becerilerinin kombinasyonu olarak Stres Aşısı (Stres Inoculation) (Deffenbacher vd., 1989, 171).

a) Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Bilişsel yeniden yapılandırma programının ilk basamağı öfkenin ne olduğunu bilişsel davranışçı bir çerçeve içinde açıklama ile başlar. Bilişsel davranışçı terapide bilişsel yeniden yapılandırma ile bireylere öfke ile olumsuz düşünce ve buna bağlı davranışların nasıl tanınacağını, değerlendirileceğini, kontrol edilebileceğini ve değiştirileceğini öğretmek öfkeyi azaltma amaçlanır. Duygusal açıdan olgunlaşmamış ve bu yüzden de istediklerini seslerini yükselterek, saldırganlık göstererek elde etmeye çalışan bireylere, kendi olumsuz bakış açılarından farklı alternatif bakış açılarının da olabileceğini göstermek bilişsel yeniden yapılandırmada esastır. Bu bağlamda öncelikli olarak bireyin öfkeli olduğunu kabul etmesi ve bunun farkına varması, gerçek duygularını ortaya koymasının yanı sıra öfkenin gerçek nedeni ya da nedenlerini, kaynak ya da kaynaklarını bulması, gerçekte öfke yaratan şeyin ne olduğunu anlaması ve öfke ile gerçekçi bir biçimde mücadele etmek için başaıkma kaynaklarını kullanmasının sağlanması gerekmektedir (Clark-Fairburn, 1997, 263).

Bilişsel yeniden yapılandırma bağlamında bilgilendirmede konferans, video kaset ve yardımcı okuma materyallerinden yararlanılabilir. Hedef yanlış kavramsal-laştırma ve öfkenin kontrolünü gerçekleştirememede kısır döngülere dayanan bireysel anlamlandırma sistemini değiştirmektir. Hatalı sistemi yani öfkeyi rasyonel, anlaşılır bir anlam şemasına oturtmak, çözümlenebilir bir sorunlar dizisi oluşturmak bilişsel tedavilerde çok önemlidir. Bireysel örneklerin bu genel şema içinde anlamlandırılması kişiye tedavi motivasyonunu kazandırır. Bu anlamda öz-denetim eğitimi yaklaşımı ile öfkeyi azaltma ön plana çıkar (Savaşır vd., 1998, 61).

Bilişsel yeniden yapılandırma çerçevesinde öz-denetim eğitimi yaklaşımı da söz konusudur. Bu yaklaşım da öznel eğilimlerden ve otomatik davranışlardan farklı olarak öz-düzenlemeyi sağlama, spesifik durumları ve bu durumlara uygun düşecek değişimi/davranışları gerçekleştirecek bir zemin hazırlayacağından öfkeyi kontrol etme ve azaltmada oldukça etkili olacaktır. Bu yaklaşımda genel öfkenin özelliklerinden olan hiddetlenmek, birine vurmak gibi duyguların nasıl oluştuğu ve genel öfkeye nasıl dönüştüğü; kişiye özgü öfkenin özelliklerinden olan günden güne değişiklik gösteren ve kişiye özgü olan fizyolojik uyarılmanın derecesinin öfkenin derecesini nasıl artırdığı ve çeşitli durumlar karşısında yaşanan öfkenin ifadesi bağlamında öfkeyi bastırma/tutma için genel eğilimleri içeren bilgiler yer alır. Öz-denetim eğitimi yaklaşımı;

a) olumlu ve farklı sonuçlarla davranışları sorgulamayı,

b) toplumsal ve çevresel denetimin etkisinden kurtularak kendini ön plana çıkaracak tepkiler vermeyi,

c) geçmiş yaşantı ve davranışlardan farklı, geleceğe dönük tepkiler vermeyi hızlandıracak eğilimler oluşturmayı,

d) durumu gerçekçi bir biçimde analiz edip, her bir uyarın için bilişsel anlamda uygun değerlendirmeler yapmayı sağlar (Deffenbacher vd., 1990, 169).

b) Gevşeme Başaıkma Becerileri

Gevşeme başaıkma becerilerinin amacı, öfke sırasında bireyin bedeninin çeşitli kısımlarında ortaya çıkan kas gerginliklerini fark edebilmesi ve bunları gevşetebilmesidir. Bunun için derin kas gevşetme egzersizlerinden başlanarak çabuk gevşeme egzersizlerine ve daha sonra ise farklı durumlarda gevşeme egzersizlerine geçil-

mektedir. Öfkenin azaltılmasında ileri gevşeme becerileri üzerinde de yoğunlaşıl-
maktadır. Gerilimin daha iyi farkına varılması noktasında oldukça etkili bir yöntem
olduğundan ileri gevşeme tekniği, öfkeyi azaltmada kişinin kendi bedenini tanıması-
nı ve kaslarındaki gerilimin ve gerginliğin nerelere yerleştiğini görmesini sağlaması
açısından çok önemlidir. Böyle bir teknikle sistematik egzersizler ve düzenli uygula-
malar kolaylaşmakta, bedenin yeni bir işleyiş kazanması sağlanmış olmaktadır. İleri
gevşeme farklı durumlarda gevşeme becerilerini içermektedir ve öfkenin genelliği,
kişiyi özgünlüğü ve çeşitli durumlar karşısında ortaya çıkışı ile binişmektedir. Bilişsel
davranışçı modele göre bireylerin kaygı, öfke veya umutsuzluk gibi olumsuz duygular
yaşamalarının en önemli nedeni olayların kendisi değil, bireylerin bu olayla ilgili
beklentileri ve getirdikleri yorumlardır (Deffenbacher vd., 1989, 177).

Bireye özgü, genel ya da çeşitli durumlar karşısında öfkeyi azaltmada dört
aşamalı bir gevşeme başa çıkma becerileri eğitimi adım adım izlenmektedir:

a) Gevşeme hayali; özel, kişisel gevşeme hayalini göz önüne getirerek öfke ile
başa çıkma becerilerinin zihinde oluşturulması. Bilişsel gevşeme başa çıkma becerileri
ile öfkeyi azaltmada, öncelikle öfke uyandıran durumun daha düşük bir uyarım ger-
çekleştirilmesi için hayal mekanizması devreye sokulmuş ve bu hali ile dış çevreye
transfer edilmesine çalışılmıştır.

b) Harekete geçirecek kelimelerle kontrollü gevşeme; yavaş yavaş gevşeme ya da
sakinleşme gibi kelimelerle bireyin sözel olarak gevşeme ya da sakinleşme kavramlarını
yerleştirilmesi.

c) Gerilimsiz gevşeme; kas geriliminden kurtulma, bireyin öfke sırasında vü-
cudunda meydana gelen çeşitli kas gerginliklerinden kurtulması ile rahat bir duygu
durumuna geçişi.

d) Nefes alma-harekete geçirecek kelimelerle gevşeme; her üç-beş derin nefes
sonrası daha fazla gevşeme. Öfke ile oluşan gerginlik, kan basıncının yükselmesi ve
kalp çarpıntılarındaki atışın vb. gibi durumların önlenerek vücudun tekrar normal
sisteminde görev yapar hale gelmesini sağlamak (Deffenbacher vd., 1992, 60).

c) Stres Aşısı

Bilişsel davranışçı terapilerde stres aşısı eğitimi önemli bir boyuttur. Meichen-
baum (1985), stres aşısı eğitimi için üç aşamalı önemli bir model hazırlamıştır:

a) Kavrama

b) Kazanılan beceriler ve bunları tekrarlama

c) Uygulama ve izleme.

Stres aşısı eğitimin ilk aşaması olan kavrama aşamasında özellikle danışanlar-
la birlikte çalışma ilişkisi oluşturulmaya çalışılır. Stres oluşturan, tehdit içeren du-
rumların ve diğer duygusal bozuklukların kaygı, depresyon, kızgınlık ve öfke gibi
durumların doğasını daha iyi anlamaya yönelik çalışmalar yapılır. Daha çok dış şart-
ların baskısı altında kalarak bunları kontrol altına alamadıklarından yakınan danı-
şanlar için kavrama aşaması çok önemli bir altyapı oluşturur. Çünkü burada belli be-
cerilerin kazanılması söz konusudur ve öfkeyi azaltma becerilerinin temelleri bu aşı-
mada oluşturulur. İkinci aşama kazanılan beceriler ve bu becerileri tekrarlama aşı-
masıdır. Bu aşamada strese neden olan öfkeyi azaltma becerileri üzerinde durularak;
“Strese karşı nasıl hazırlıklı olurum?”, “Stresi nasıl kontrol altına alabilirim?”, “Ken-
dimi daha güçlü nasıl ifade edebilirim?”, “Tehdit içeren ve diğer duygusal bozukluklar
nasıl yönetebilirim?” gibi sorulara cevaplar aranmaya çalışılır. Bu sorulara cevap-
ların aranması ihtimalinin sıklığı ile danışanlar kazandıkları becerileri tekrarlama iht-
imalini artırır. Danışanları rahatlatmaya ve gevşetmeye yönelik egzersizlerin uy-

gulanması da bu aşamanın en temel özelliklerindedir. Üçüncü aşama uygulama ve izleme aşamasıdır. Bu aşamada terapötik ortamda bireye kazandırılmaya çalışılan becerilerin gerçek hayata uyarlanmasına çalışılır. Stres yaratan durumla baş etmenin karmaşık bir yöntem olduğunun ve diğer etkenlerle yürütülmesinin gerekliliğinin altı çizilir.

Hem yeniden düşünme hem de önleme açısından stresle başetme eğitimi, danışanların karşılaştıkları çeşitli problemler bağlamında yaşadıkları öfkeyi kontrol etmelerini, kaygı ile başa çıkmayı, atılganlık eğitimini, depresyon tedavisini ve sağlık problemleri ile başetmeyi içerir (Corrigan, 1991, 207).

Sosyal Beceri Eğitimi Modeli

İkinci bir öfke azaltma modeli, sosyal anlaşmazlık ve çatışmanın kontrolü ile olumlu kişilerarası becerileri artırma üzerinde odaklanan “Sosyal Beceri Eğitimi”dir. Çatışma ve anlaşmazlığın (sürtüşmenin) işleyişini değiştirmek ya da tamamen ortadan kaldırmak için geliştirdiği sosyal becerileri kullanan birey öfkesini azaltabilir. Belirgin bir biçimde sosyal beceri müdahaleleri, danışman tarafından önce belirlenen sonra da modellenerek prova edilen ve paylaşılan atılganlık, görüş alış veriş, kişilerarası geri bildirim, dinleme gibi özel beceriler üzerinde yoğunlaşır (Deffenbacher vd., 1987, 173).

Zamanla sosyal beceriler, ev ödevleri sayesinde günlük hayata transfer edilen çatışmayı yönetme becerileri ile birlikte sıralanır. Sosyal etkileşimde etkin dinleme, göz teması, sözlü iletişim becerileri gibi uygulamalı bir eğitim, sosyal becerilerin yeterliliğinde önemli düzenlemeler sağlamaktadır. Uygulamada, bireyin günlük öfke kayıtlarından (anger log) yararlanarak genel, kişiye özgü ve çeşitli durumlar karşısında yaşanan öfke ile ilgili olarak kişilerarası becerileri işlevsel analize tabi tutulur. Bu analizler öfke uyandıran durumlar ve öfkenin ifadesi yönünde dışa vurumlu, içe atımlı ya da öfkeyi bastırma şeklinde ortaya çıkan öfkeyi azaltmaya ilişkin analizlerdir (Wlazlo, 1990, 188).

Sosyal beceri eğitiminin temeli rol oynama tekniğine dayanır. Genel öfke, kişiye özgü öfke ya da çeşitli durumlar karşısında öfkenin oluşumu ile ilgili olarak, öfke uyandıran çeşitli durumlar üzerinde odaklanılır. Danışanlar öfke uyandıran -kışkırtan- çeşitli durumları belirleyerek, bu kışkırtmalarla daha etkili başa çıkmak için farklı yollar bulur, pekiştirir ve prova ederler. Geçen zamanla danışanlar davranışsal denemeler ve ev ödevleri sayesinde transfer edilebilen öfke yönetimi için etkili ilkel ve davranışların tümevarımlı bir oluşumunun kendilerinde yerleşmesini gerçekleştirebilirler. Yüksek öfke üzerinde böyle bir yaklaşımın benimsenmesi ile öfkenin azaltılması mümkün olabilecektir (Deffenbacher vd., 1994, 389).

Sosyal becerilerle öfkenin azaltılmasında rol oynanarak provası yapılan yeni davranış ev ödevi olarak verilir. Burada dikkat edilecek önemli bir nokta, terapistin önerileri hakkında danışanın düşünce ve değer yargılarının kontrol edilmesidir. Farklı düşünce ve yargılar üzerinde bilişsel yönden durularak gerekli değişimler sağlanır. Öfkenin azaltılmasında bazı rol oynama egzersizlerinde terapistin model olması gerekebilir (Corrigan, 1991, 207).

Sosyal beceri eğitimi ile öfkenin azaltılmasında öfke, değişen iletişim kalıplarına göre belirlenen kişilerarası ilişkiler, iletişim ve danışmaya göre tanımlanır. Bununla birlikte etkili başa çıkma davranışlarının gelişmesi için sorumlu oldukları yönüyle bireylerle görüşülür. Bireyler sosyal beceriler geliştirme yönünden öfkeyi azaltma çabası içinde olduklarından birden fazla kişiye sorumlu olmaktadırlar. Öfkelendiklerinde diğer insanlara nasıl bir öfke ifadesi sunduklarına dikkat çekilerek sürekli

kaygı, sürekli öfke ve kan basıncı gibi durumları görmeleri sağlanır. Rol oynama, model olma ve ev ödevleri ile anlaşmazlık ve hoşnutsuzluk gibi duyguların ifadesinden, kişilerarası kaygı gibi durumların ifadesine ve sonuç olarak hayranlık ve duygulanım gibi olumlu duyguların ifadesine ulaşılma amaçlanır. Böylece öfkeyi azaltmada sosyal beceriler eğitimi ile spesifik beceriler geliştirilerek öfkenin azaltılması mümkün hale gelebilmektedir (Deffenbacher vd., 1994, 391).

Bilişsel Davranışçı Terapiler

Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımının gelişmesinde önemli katkılarda bulunanlardan biri, Akılcı Duygusal Terapi (RET - Rational Emotive Therapy) yaklaşımının temsilcisi Albert Ellis'tir. Ellis insanların duygu, düşünce ve davranışlarının aynı anda işlev gördüklerini varsayarak akılcı duygusal yaklaşımı psikoterapiye kazandırmıştır. Bu yaklaşıma göre duygusal, davranışsal ve bilişsel boyutlardan herhangi birinin değiştirilmesi durumunda tüm boyutlar bundan etkilenir ve değiştirilebilir. Ellis'in bu yaklaşım kapsamında ortaya attığı **A-B-C-D-E** teorisi de bu üç boyutu açıklamada oldukça önemlidir.

A, aktiviteye yönlendiren olay; **B**, kişinin A hakkındaki inançları; **C**, ortaya çıkan diğer tepki, duygu ve davranışlar; **D**, tartışma, karşı çıkma, çürütme; **E**, yeni duygudur (Corsini-Wedding, 1995, 169).

Bilişsel davranışçı terapiler, son yirmi yılda psikopatoloji ve psikoterapide düşünceler, beklentiler, inançlar ve kişinin bakış açısının önemli olduğu fikri ile bilişsel öğeler ve bir kuram çerçevesinde ele alınan ve buna bağlı olarak geliştirilen tekniklerle sistematik olarak ortaya konulmuş bir tedavi yaklaşımıdır (Clark-Fairburn, 1997, 103). White ve Freeman (2000, 198)'na göre bilişsel davranışçı yöntemler işlevsel olmayan inançları değiştirmek ve daha gerçekçi bir düşünce biçimi geliştirmek için kullanılır. Bilişsel davranışçı terapi sürecinde bireyler olumsuz düşünce yapılarını değiştirmek için teşvik edilirler. Terapötik süreç içinde danışman ile danışanların üzerinde anlaşmaya vardıkları davranışsal yaşantılar ortaya konur. White ve Freeman, bilişsel davranışçı terapilerin bir çok açıdan birbirleriyle örtüşen bir yapı sunmalarını dikkate alarak dört önemli yapıyı şu şekilde sıralamışlardır:

- a) Başaıkma becerileri (Coping skills)
- b) Problem çözme (Problem solving)
- c) Bilişsel yeniden yapılandırma (Cognitive restructuring)
- d) Yapısal bilişsel terapi (Structural cognitive therapy).

Bilişsel davranışçı terapilerde amaç, yanlış öğrenilmiş tepkilerin yerine yeni ve doğru tepkilerin öğrenilmesine olanak sağlamaktır. Yeni ve doğru tepkilerin öğrenilebilmesi için de öncelikle nelerin yanlış öğrenilmiş olduğunun bilinmesi gerekir. Bu nedenle, tedaviye başlamadan önce çok yönlü ve detaylı bir değerlendirme yapılması çok önemlidir, çünkü tedavinin başarılı olup olamayacağı buna bağlıdır. Değerlendirme süreci bilişsel davranışçı terapi yaklaşımının önemli bir unsurudur. Başlangıçta kapsamlı bir değerlendirmeye ihtiyaç vardır, ancak bu süreç tedavi süresince de devam eder. Değerlendirmedeki amaç, danışanın hangi tanı kategorisine girdiğini öğrenmek değil, problemin bilişsel davranışçı açıklamasını yapabilecek düzeyde bilgi toplamaktır (Ivey, Ivey ve Lynn, 1997, 181).

Danışanın değiştirmek istediği içsel ya da dışsal davranışlar, problem davranışı kısırtıcı etkenler, davranışın ortaya çıktığı durumlar ve sonuçları, sürdürücü faktörler ve bunlarda ne gibi değişiklikler yapılırsa problem davranışta değişiklik sağlanabilir gibi sorularla elde edilen bilgiler bu tür bilgilerdendir (Clark - Fairburn, 1997, 109).

◆ Atılğan Erözkan

Bilişsel davranışçı terapiler; görüşme ilke ve yöntemleriyle, kullandığı tekniklerle temel bilişsel davranışçı stratejileri (davranışçı, bilişsel davranışçı ve önleyici; hangi stratejinin ne zaman kullanılacağı, terapi hedeflerinin belirlenmesine ve her hedef için en uygun yolun ne olduğuna bağlıdır) ve değerlendirme araçları ile terapistlerin oldukça güvenilir ve yaygın bir biçimde kullandıkları bir terapi yaklaşımıdır. Bilişsel davranışçı terapiler, dünyanın birçok yerinde klinik araştırma ve uygulamada baskın olarak depresyondan kişilik bozukluklarına uzanan geniş bir şemsiye altında çeşitli psikolojik bozuklukların temel tedavi ilke ve yöntemlerini içermektedir (Sarason -Sarason, 1996, 179).

İşlem

Deffenbacher ve diğerleri (1994, 390)'ne göre bilişsel davranışçı terapiler ile öfkenin azaltılmasında hem duygusal kontrol, hem de sosyal beceri eğitimi yüksek derecede yapılandırılmış ve belli bir sıra izleyen üst yöntemler belirler. Çünkü öfkeyi azaltmada bilişsel davranışçı özel beceriler terapist tarafından öncelikli olarak belirlenen bazı programlara göre önce tanımlanır, sunulur, modellenir ve prova edilir. Bilişsel davranışçı terapi sürecinde terapist ve danışanın öfkeyi azaltma amacına uygun olarak öfkenin doğasını anlamak için işbirlikçi bir çalışma benimsemeleri, -terapistin önderliğinde- danışanın öfkeyi kontrol etmesi ve azaltmasında kendine olan güveni ve öz yeterliğini geliştirecektir. Bu bağlamda Deffenbacher ve diğerlerinden yararlanılarak terapi sürecinde aşağıdaki gibi bir programın izlenmesinin öfkeyi azaltmada etkili olacağı düşünülmektedir.

1. Oturum

Ağırlıklı olarak sözel olmayan öfke ifadelerine odaklanma.

Bilişsel gevşeme başa çıkma becerilerine göre yapılandırılmış müdahale.

Sözel olmayan öfke ifadesinin en ortak olanlarını (kaş çatma, hiddetli bakış, dişlerini sıkma gibi göz korkutucu-yıldırıcı jestlerle ifade edilen sözel olmayan öfke ifadeleri) belirlemeleri ve bunlardan kurtulmaları için danışanlara yardım.

Kışkırtmalarla başa çıkmanın etkili ve etkisiz yolları üzerinde genel bir tartışma.

Öfkelenme durumlarının bir listesinin danışanlar tarafından değerlendirilmesi.

2. Oturum

Öfke etkileşimlerini yavaşlatmak ve öfkeyi anlamayı artırmak için algı kontrolü.

Bitişik dairedeki gürültülü bir parti ile ilgili olarak ortaya çıkan öfke ile başa çıkma.

Özel eşyaların izinsiz olarak alınması ile başa çıkma.

Günlük ev işlerinin paylaşılması ile ilgili olarak oda arkadaşlarıyla yaşanan çatışma ile başa çıkma.

Açık uçlu sorular ve temel dinleme becerilerindeki eksiklikler sonucu yanlış anlaşılmalardan kaynaklanan öfkenin şiddetlenmesi ile başa çıkma.

Farklı durumlarda gevşeme eğitimi;

a) gevşeme hayali,

b) kontrollü gevşeme,

c) gerilimsiz gevşeme,

d) nefes alarak gevşeme.

3. Oturum

Bilişsel yeniden yapılandırma.

Gevşeme tekrarı.

Taleplerde bulunma, aşırı genelleme, ikilem yaşama ve incitici yapılar kullanmanın farkına varma.

Bilişsel süreçlerde ortaya çıkan öfke eğiliminin değiştirilmesi.

Bilişsel unsurlara ek olarak ev ödevleri.

Kendini izleme ve gevşeme uygulaması.

4. Oturum

Yargısız ve zorlayıcı olmayan yollarla geri bildirim verme.

İfade edilen düşüncelerin anlamına yoğunlaşma.

Öfkeyi azaltmada danışman tarafından stratejiler üzerinde yoğunlaşma, öğüt vermeme ya da önerilerde bulunmama.

Öfkeye neden olan bir olay için hazırlık.

5. Oturum

Önyargısız olmayı vurgulayarak iletişim becerileri kazandırma.

Kişisel öfke senaryolarının görselleştirilmesi sayesinde ortaya çıkan öfkenin azaltılması.

Durumsal, davranışsal, duygusal etkinin hissedilmesi için öğretim, modelleme ve prova.

İlmli bir öfke durumu ile yüz yüze gelme.

6. Oturum

Öfke ve çatışmanın yüzdeki ifadesine yoğunlaşma.

Karşılıklı görüşmeye ve anlaşmaya dayalı etkileşimler için özel becerilerin kullanılmasına odaklanma.

Kendine güvenli (girişken) bir biçimde temel istekler üzerinde yoğunlaşma.

Çözülemeyen, öfke uyandıran bir olayla yüz yüze gelme.

7. Oturum

Çeşitli stratejileri değerlendirmek için uygun davranışı oluşturma.

Tartışma için danışanlara destek olacak önemli konulara ilişkin "Sokrat tarzı" sorular kullanma:

a) Bu durumla başaıkmak için planın/stratejin var mı?

b) Eğer strateji çalışmazsa ne yaparsın?

c) Bu plana herhangi biri herhangi bir tepkide bulunur mu?

d) Onu nasıl kontrol edebilirsin?

e) Geçen haftaki denemelerin senin hayatındaki yeri nedir? gibi.

Kararlı fakat saygılı bir üslupla mantıksız istekleri geri çevirme.

Yüksek düzeyli bir öfke durumu ile yüz yüze gelme.

8. Oturum

Öğretim, modelleme, prova ve ev ödevleri ile pekiştirilen önemlibecerileri uygulama.

Kazançların sürdürülmesi ile danışanlar tarafından getirilen heröfkelenme durumuna becerilerin uygulanması.

Bireyin zorlanacağı en kötü öfke durumu ile yüz yüze gelme.

Doğrudan gözle iletişim, dikkatli dinleme.

Duygu ve düşünceleri sakın bir şekilde ifade etme.

Diğerlerine duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri için izin verme.

Öfkenin azaltılmasında bilişsel davranışçı terapileri ile ilgili olarak yukarıda da görülebileceği gibi oturumların ilk yarısı durumun şekline göre uygun bilişsel başarıma becerilerinin geliştirilmesine ve ev ödevlerine ayrılmıştır. Çünkü ev ödevleri ile öfkenin azaltılması daha kolay hale gelmekte, danışanların içgörü kazanarak kazanılan içgörünün gerçek yaşama transferini kolaylaştırmaları geribildirim almayı kolaylaştırmakta ve öfkenin azaltılmasında terapist ve danışan arasındaki işbirliğini güçlendirerek danışanın daha etkin hale gelmesini sağlamaktadır.

İkinci yarıda ise, danışanların yaşadıkları öfke uyaran durumlarla ilgili olarak senaryolarını görselleştirdikten sonra öfkeyi azaltmak için bilişsel gevşeme becerileri kullanılmıştır. Bilişsel gevşeme becerileri ve sosyal beceri eğitimi ile öfkenin azaltılmasının daha kolay hale geleceği düşünülmektedir.

Tartışma

Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımının genel öfke, kişiye özgü öfke ve çeşitli durumlar karşısında öfkeyi azaltmada danışanlar için oldukça etkili olabilecek bir strateji hiyerarşisine sahip olduğu gerçeğinden hareketle öfkenin ifadesi, öfkenin bastırılması ya da kontrolü ile ilgili olarak diğer terapilerin ötesinde ve üstünde kolaylığının olduğu önemli bir özelliği olarak görülebilir.

Hangi teknik uygulanırsa uygulansın, bilişsel davranışçı tedavilerde amaç kişilere olumsuz bakış açılarından farklı, alternatif bakış biçimlerinin de olabileceğini göstermektir. Bunu yaparken, danışana alternatif bakış açılarının olumlu özellikleri ile ilgili "ders verir" konumunda olmamak gerekir. Bunun yerine "öfke durumunda başka ne düşünebilirsiniz?" ya da "bu şekilde düşünürseniz kendinizi nasıl hissedersiniz?" gibi sorularla alternatif bakış açılarını ve olumlu yanlarını danışanın kendisinin bulmasını sağlamak gerekir. Bu anlamda öfke uyandıran durumla ilgili olarak; genel öfke, kişiye özgü öfke ve çeşitli durumlar karşısında yaşanan öfkenin bilişsel gevşeme becerileri ve sosyal beceri eğitimi ile azaltılması durumunda danışana alternatifler sunarak yaklaşmak önemlidir. Öfkenin dışı vurumu ya da kontrolünün ne anlama geldiğini danışanın yaşantıları yönünde yorumlaması için yine danışana olanak tanımak gerekir.

Bilişsel davranışçı terapi sürecinde dikkate alınması gereken önemli bir nokta, bilişsel yapı ile duygusal yapı arasındaki ilişki biçimidir. Duygular bireyin nasıl ve ne şekilde bilişsel değerlendirmelerde bulunduğu düşüncelele etkileşerek ortaya koymaktadır. Bir olayın ya da durumun bilişsel değerlendirilmesi, yaşanan duygunun ve algılanan tehdit derecesinin niteliğini ve yoğunluğunu etkilemektedir. Bilişsel değerlendirme kavramı öznel duygusal durumun, bireyin duyguya yol açan durumu değerlendirmesinin ya da analiz etmesinin bir işlevi olduğunu öne sürmektedir. Psikolojik bir uyarılma durumu, bireyin o durumu değerlendirişine bağlı olarak farklı duygular üretebilir. Bu bağlamda bilişsel değerlendirmenin temel şekillerini sırası ile birincil değerlendirme, ikincil değerlendirme ve yeniden değerlendirme şeklinde ele

almak gerekmektedir. Birincil değerlendirme, yaşanan durumun algılanması ve kişi için ne anlama geldiğinin değerlendirilmesidir. Bu aşamada yaşantının anlamının keşfedilmesi söz konusudur. İkincil değerlendirme, kişinin kendini tehlikede hissettiğinde; tehdit, çatışma ya da engellenme söz konusu olduğunda durumu yönetmek için bir şeyler yapmak zorunda hissettiği ve buna ilişkin değerlendirmeler yaptığı aşamadır. Yeniden değerlendirme ise kişinin kendi tepkilerinden elde edilen bilgi ya da çevreden gelen yeni bilginin temelleri üzerinde değişime uğramış bir değerlendirmeye dayalıdır (Lazarus-Folkman, 1984, 52).

Bilişsel bir süreç olarak bireyin değişimi aslında onun duygularının etkileşimsel dönüşümüdür. Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı ile öfkenin azaltılmasında da bilişsel bir süreç olarak bireyin öfkeyi azaltması yine onun duygularındaki etkileşimsel dönüşümden kaynaklanmaktadır.

Tehdit karşısında harekete geçme ve davranışları organize etme, acı duyma, kaçınma ya da korunma eğilimleri, motivasyonu problem düzeyine göre düzenleme, öfke-kızgınlık ya da saldırıda bulunma davranışları duygular ile başlar (Carver-Scheier, 1994, 189).

Bu anlamda öfkenin azaltılmasında bilişsel davranışçı terapilerin duygulardan başlayarak bilişsel gevşeme becerileri eğitimi ve sosyal beceri eğitimine önem vermesi oldukça önemlidir.

Bilişsel davranışçı terapiler ile genel öfke, kişiye özgü öfke ve çeşitli durumlar karşısında öfkede azalmalar olacağı düşünülmektedir. Ancak günlük kıskırtmalarla başaıkabilme bağlamında tümevarımlı sosyal beceri eğitiminin günlük öfkenin azaltılmasında diğer yöntemlere göre daha avantajlı olacağı varsayılmaktadır. Bu tümevarımlı yöntem değişim için kendi stratejilerini geliştirmeleri yönünden danışanlar için oldukça önemlidir. Bu sayede danışanlar kendilerini kişilerarası ilişkilerinde aşırı tepki veren bireyler olmaktan koruyabileceklerdir.

Bilişsel davranışçı terapi ortamında gevşeme becerileri ve sosyal beceri eğitimi ile birlikte kaygı ve öfkeyi azaltma, yapılacak profesyonel yardımın öfkeyi kontrol etmeyi sağlayacak bir yardım niteliğinde olması ile hem daha etkili öfke kontrolü, hem daha kolay ulaşılabilir öfkeyi azaltma ve öfke ile başaıkma anlamına gelebilecektir.

Genel öfke, kişiye özgü öfke ve çeşitli durumlar karşısında yaşanan öfke bağlamında öfkesini yenemeyen birey/bireyler için; bilişsel davranışçı terapilere dayalı sekiz oturumluk öfke ile başaıkma programının -içeriği daha zenginleştirilerek- gerek bireysel ve gerekse grup olarak uygulanmasının, danışanların kişisel ve kişilerarası iyi oluşları bakımından çok önemli katkılar sağlayarak onların yaşam doyumlarına doğrudan etkide bulunacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- ATKINSON, R.L., ATKINSON, R.L., SMITH, E.E., BEM, D.J. & NOLEN-HOEKSEMA, S. (1996). Hilgard's Introduction to Psychology, Harcourt Brace Company, New York.
- CARVER, S.C. & SCHEIER, F.M. (1994). "Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction", Journal of Personality and Social Psychology, 66, 184-195.
- CLARK, D.M. & FAIRBURN, C.G. (1997). Science and Practice of Cognitive Behavior Therapy. Oxford Univ. Press Inc., New York.
- CORRIGAN, P.W. (1991). Social skills training in adult psychiatric populations. Behavior Research and Therapy, 22, 203-210.
- CORSINI, R. & WEDDING, J. (1995). Current Psychotherapies. F.E. Peacock Publishers, Itasca, Illinois.
- DEFFENBACHER, J.L., THWAITES, G.A., WALLACE, T.L., & OETTING, E.R. (1994). Social skills and cognitive-relaxation approaches to general anger reduction. Journal of Counseling Psychology, 41, 386-396.
- DEFFENBACHER, J.L. & STARK, R.S. (1992). Relaxation and cognitive-relaxation treatments of general anger. Journal of Counseling Psychology, 39, 158-167.
- DEFFENBACHER, J.L., McNAMARA, K., STARK, R.S., & SABADELL, P.M. (1990). A compressor of cognitive-behavioral and process oriented group counseling for general anger reduction. Journal of Counseling and Development, 69, 167-172.
- DEFFENBACHER, J.L., STORY, D.A., BRANDON, A.D., HOGG, J.A., & HAZALEUS, S.L. (1989). Cognitive and cognitive-relaxation treatment for anger. Cognitive Therapy and Research, 12, 167-184.
- DEFFENBACHER, J.L., STORY, D.A., BRANDON, A.D., HOGG, J.A., & STARK, R.S. (1987). Cognitive-relaxation and social skills interventions treatment of general anger. Journal of Counseling Psychology, 34, 171-176.
- GRANT, W. (1999). 13 to 19. Element Books Limited, Shaftesbury, Dorset.
- IVEY, A.E., IVEY, M.B., & LYNN, S.M. (1997). Counseling and Psychotherapy. 4th Ed. F.E. Peacock Publishers, Itasca, Illinois.
- LAZARUS, R.S. & FOLKMAN, S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. Springer, New York.
- MEICHENBAUM, D. (1985). Stress Inoculation Training. Pergamon Press, New York.
- SARASON, I.G. & SARASON, B.R. (2002). Abnormal Psychology. Prentice Hall, New Jersey.
- SAVAŞIR, I., BOYACIOĞLU, G., KABAKÇI, E. (1998). Bilişsel Davranışçı Terapiler. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- WHITE, J.R. & FREEMAN, S.A. (2000). Cognitive Behavioral Group Therapy. A.P.A., Washington.
- WLAZLO, Z. (1990). Social skills training for social phobia. Behavior Research and Therapy, 28, 181-193.

COPING WITH ANGER: A PROGRAM BASED ON COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY

Atılgan ERÖZKAN*

Abstract

The aim of this study is to present the cognitive-behavioural program - eight sessions- for coping with anger -as a negative effect on individuals' lives-, according to Deffenbacher and colleagues' (1987, 1989, 1990, 1992, 1994) research and studies. The first half of the program including emotional control model and social skills training model is -first four sessions- focused on developing proper cognitive coping skills and homework; second half is -last four sessions- focused on cognitive relaxation skills to diminish anger -after visualizing imagery scenes that based on individuals' anger experiences-.

Key Words: Emotional control model, social skills training model, anger, coping, cognitive-behavioral therapy program

* Ass. Prof.; Muğla University, Faculty of Education