

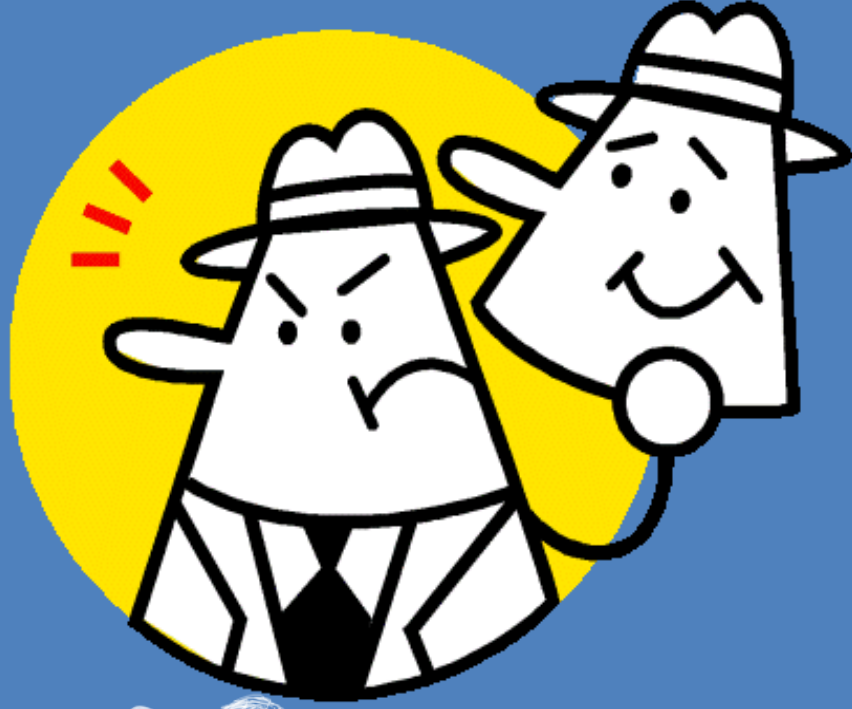
alanya
RAM

@

Bülten

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA

OCAK/2018



Pasifagresif

DAVRANISLAR

Çok Kullanılan Ama Az Bilinen Bir İletişim

Sorunu...

Deniz BÜLBÜL
Kurum Müdürü

Gökhan POLATEL
PDR Bölüm Başkanı
Tasarım

Yazılar

Nuriye KÜTÜK
Psikolojik danışman

Kübra ERGÜN GÜLER
Psikolojik danışman



**Alanya Rehberlik ve Araştırma
Merkezi**

Kadıpaşa mah. Bostancı Pınarı Cad.
No: 39 07400 Alanya/ANTALYA
0242 511 50 30

Bültenimiz ilçemizde ortak bir rehberlik ve özel eğitim kültürü oluşturulmasına katkıda bulunmak amacıyla hazırlanmıştır. Yayınlanmasını istediğiniz yazı ve çalışmalar için bizimle iletişime geçiniz.

Değerli Okurlar;

Yeni eğitim-öğretim yılında hayata geçirmek istediğimiz kurumsal hedeflerimizden birisi olan e-bülten çalışmamızı hayata geçirmenin mutluluğu içindeyiz. Hepinizin bildiği gibi rehberlik ve özel eğitim alanında hizmet vermekteyiz. E-bülten çalışmamıza başladığımız zaman rehberlik ve özel eğitim alanında bilgileri sizlerle paylaşmak istedik. Yaptığımız çalışma sonunda her iki alanda da her ay ayrı e-bülten çıkarmanın daha faydalı olacağını gördük. O potansiyele sahip olduğumuzu görmek bizi ayrıca mutlu etmiştir.

Çalışmalarımız da her zaman doğru ve güvenilir bilgileri sizlere ulaştırmayı hedeflemekteyiz. Bu anlamda alanla ilgili güncel ve gerekli görmüş olduğumuz bilgileri sizlerle paylaşacağız. Yayınlayacağımız dergi çalışmamıza ışık tutacak ve bize yol haritası gösterecek olan e-bülten yayınlarımız web sitemizden her ay düzenli olarak yayınlanacaktır.

Bu çalışmalarda emeği geçen çalışma arkadaşlarıma teşekkür eder, hepinize saygılarımı sunarım.

*Deniz BÜLBÜL
Alanya RAM Müdürü*

alanyaRAM
OCAK/2018



Çocuğunuz veya öğrenciniz ...

- Sizi dinlermiş gibi yapıp aslında dinlememe
- Karşı çıkmama ama yapacağını söylediği şeyleri bir yolunu bulup yapmama
- Son dakikaya kadar erteleme (gün boyu başka şeylerle oyalanıp yatma zamanı gelince ödev yapma)
- Küsmeye, alınmaya ve kendini iletişime kapatma
- Mızımızlanma
- Seslendiğinizde cevap vermeme, duymazdan gelme
- Elinden geldiği halde bir işi en ağır şekilde yapma
- Gerekece olarak sık sık unuttuğunu söyleme
- Grup, takım çalışmalarında zorlanma
- “Neyin var” vb. sorularınıza “bir şeyim yok” vb. cevaplar vermesine rağmen beden dilinin tam tersini söylemesi
- Bir yandan saldırgan ve küstah davranırken diğer taraftan pişmanlık gösterme, defalarca özür dileme davranışlarını gösteriyorsa, size karşı pasif agresif bir tutum içinde olabilir.



PASİF AGRESİF TUTUM NEDİR?

Ebeveyn ve öğretmenlerin Çekingenlik/Pasiflik ve Agresiflik/ Saldırganlık hakkında oldukça kapsamlı bilgi ve deneyimleri mevcuttur. Oysa pasif agresiflik, hemen hepimizin değişik oranlarda gösterdiği çok yaygın bir davranış modeli olmasına rağmen çoğumuz için yeni bir kavram. İlk bakışta paradoksmuş gibi görünmekle birlikte, bu iki karşıt tutum kaynaşmış bir bütün olarak karşımıza çıkmıştır.

Bu bileşenin ilki olan **Pasif'i** kısaca hatırlayalım: Burada birey kendinden önce başkalarının ihtiyaçlarına odaklıdır. Kendi hayatları adeta yoktur ve pek çoğu bunun farkında değildir. Duygu ve düşüncelerini ifade etmekten korkar. Aldığı bir hizmetten memnun olmasa bile hakkını arayamaz. Kendinden talep edilen her şeyi karşılama eğilimindedir. Kendi istekleri yüzünden başkalarını rahatsız edeceğini düşünür ve sık sık özür diler. Bu özellikleri nedeniyle amaçlarına ulaşamazlar, çabuk incinirler, engellenme ve kaygı yaşarlar. Pasif davranışın sloganı “Kendimden memnun değilim, senden memnunum.” şeklinde ifade edilebilir.

Agresif davranışa sahip kişi ise öncelikle kendi ihtiyaçlarına odaklanır, başkalarının ihtiyaçlarını görmez. Kendisi ile ilgili bir sorun yoksa olayların geri kalan kısmıyla ilgilenmez. Başkalarının



haklarını göz ardı eder, onların duygularına aldırmaz. Olumsuz bir durumla karşılaşınca genelde karşı tarafı suçlama eğilimindedir. Başkalarının sözünü keser, alaycıdır, kınayıcıdır. Sıklıkla ve kolaylıkla başkalarında hata bulabilir. Bu kişiler istediklerini gerekirse fiziksel şiddet de kullanma pahasına elde eder ve belki de tüm bu nedenlerden ötürü sevilmezler. Agresif davranışın sloganı “Kendimden memnunum, senden memnun değilim.” olarak ifade edilebilir.

Peki yukardaki konular **Pasif-Agresif** davranışta nasıldır? Kendi ihtiyaçlarına odaklı olma yönüyle agresif, fakat bunu doğru yoldan ifade etmeme yönüyle pasif bir davranış modelidir. Bu davranış modelini gösteren kişiler gerçek niyeti her zaman gizleme eğilimindedirler. Kasıtlı olarak gecikmek, kasıtlı olarak hata yapmak, kendince hata yaptığını düşündüğü insanları dolaylı yollardan cezalandırmak, planını gizleyerek insanları yönlendirmek, düşmanca hisler yaşadığı halde bunu gizleyerek güler yüz göstermek, tuzak kurarak dinlemek, surat asmak, imalarda bulunmak, hataları affetmemek gibi olumsuz motivasyon tekniklerini kullanmak bu davranış modelinde sıklıkla görülür.

Pasif-agresif davranış görülen kimselerin, geçmiş hayat örüntülerinde duygu ve düşüncelerinin dikkate alınmamış olması, duygularını ifade ettiğinde kendisiyle alay edilmiş ve kendisine inanılmamış olması gibi olayların etkili olduğu düşünülmektedir. Pasif-agresif davranış modelinin sloganı “Kendimden memnun değilim, senden de memnun değilim.” diye ifade edilebilir.

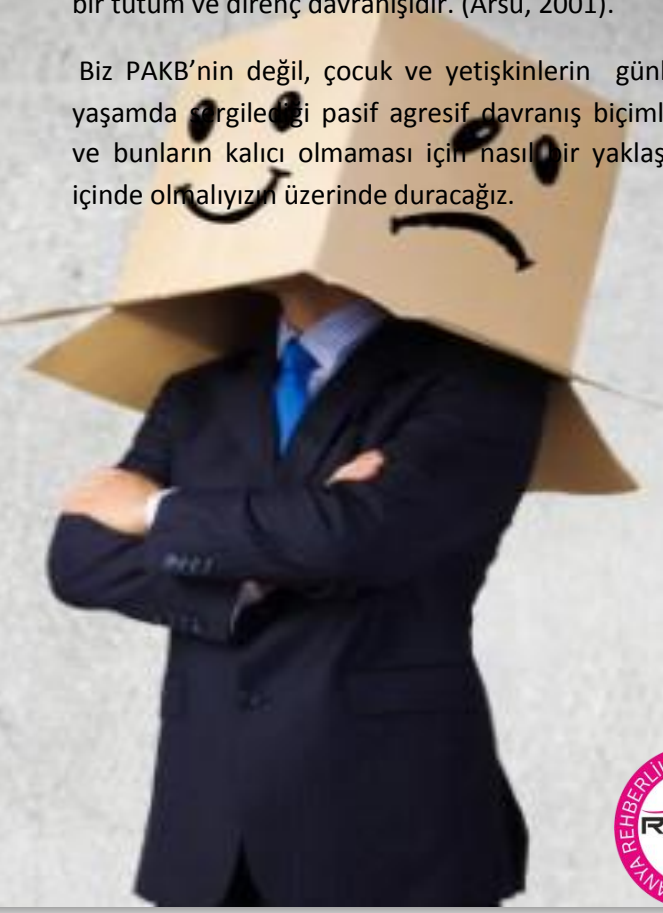
Bu davranış modelinin kişide kalıplaşmış olması, uzun süreli olması ve kendisi ve çevresinin işlevselliğini bozması durumu psikiyatride bir kişilik bozukluğu olarak değerlendirilir.



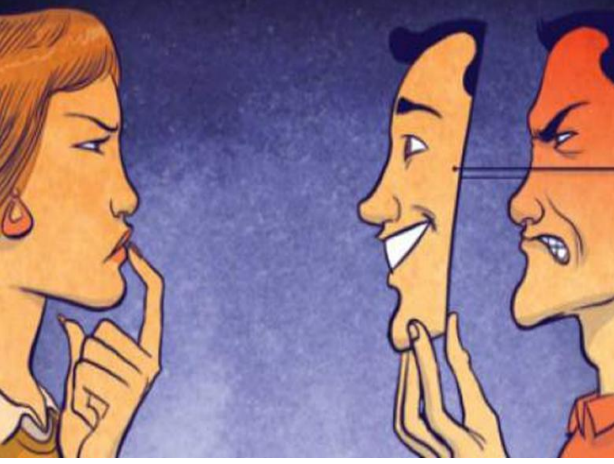
PASİF AGRESİF KİŞİLİK BOZUKLUĞU(PAKB)

Hepimizin zaman zaman gösterdiği pasif agresif özellikler, Pasif Agresif Kişilik Bozukluğu(PAKB) olan bireylerde kişiliklerinin temel özelliği ve davranış örüntüsü haline gelmiştir. PAKB, ergenlik ya da ergenlik sonrası (erken erişkinlik) başlayan ve çeşitli koşullarda ortaya çıkan toplumsal ve meslek ortamlarında başarı için beklenen isteklere olumsuz bir tutum ve direnç davranışdır. (Arsu, 2001).

Biz PAKB'nin değil, çocuk ve yetişkinlerin günlük yaşamda sergilediği pasif agresif davranış biçimleri ve bunların kalıcı olmaması için nasıl bir yaklaşım içinde olmalıyızın üzerinde duracağız.



PASİF AGRESİFLİK HANGİ TUTUM VE DAVRANIŞLARLA KENDİNİ GÖSTERİR?



"Pasif-agresif tutum toplumumuzda oldukça yaygın görülür ve birçoğumuzun hayatını ciddi anlamda etkileyebilir. Bu kişilik yapısı genelde negatif yaklaşım, ilişkilerde pasif direnç olarak kendini gösterir. Pasif-agresifler tipik olarak "hayır" demekte zorlanan kimselerdir. Kendi sınırlarını koruma konusunda çok hassastırlar ancak bunu uygun yolla ifade edemedikleri için tepkilerini dolaylı yollarla ortaya koyarlar. Pasif-agresif kişiler; bir yandan karşısındaki kişinin ilgisi ve desteğini isterken diğer yandan ilişkide bağımsızlıklarını kaybetmekten korkarlar. Pasif ve uyumlu olarak ilişkilerini sürdürürken, manipüle edildiklerini hissettiklerinde agresif olabilirler. Bu kişiler temelde yoğun öfke ile doludurlar. Ama öfkeleri görünür değildir, bu öfkelerini doğrudan ifade etmezler. Daha ziyade dolaylı mesaj ve tavırlarla hissettirirler.

Pasif agresiflik çalışma hayatından, kadın erkek ilişkilerine, ebeveyn çocuk ilişkilerinden arkadaşlık ilişkilerine kadar hemen her alanda görülen bir iletişim engelidir.

İş Arkadaşınız Pasif Agresif Olabilir mi?



- 1) Sürüncemede bırakır, yapılması gereken şeyi geciktirir veya zamanında yetiştirmez.
- 2) Yapmak istemediği bir şeyi yapması istendiğinde kızar, surat asar veya tartışmaya girer.
- 3) Kasten yavaş çalışıyor veya kötü yapıyor gibi görünür.
- 4) Haksız yere karşı çıkar, sıklıkla itiraz eder, sürekli olarak başka insanları eleştirirler.
- 5) "Unuttuğunu" öne sürerek yükümlülüklerden kaçınır.
- 6) Eksiklik ve yetersizlik duygusunu sıklıkla taşır.
- 7) İnatçı olarak bilinir.
- 8) Başkalarından gelen önerilere bozulur, kolayca gücenir, gönül koyar
- 9) Grup faaliyetlerinde kendisine düşeni yapmayarak başkalarının çabalarını boşa çıkarırlar.
- 10) Yetkili durumundaki kişileri anlamsız yerde eleştirirler.
- 11) Kendisinden üstün hissettiği kişileri küçümser, kusurlarını ararlar.
- 12) Vermeyi, yardım etmeyi severler.
- 13) İşlerini başkalarının sandığından daha iyi yaptıklarına inanırlar(Geçtan,1997) ve yeterli onay

ve övgüyü bulamadıklarını düşünüp, kendilerini geri çekerler.

- 14) Kendilerinin başkaları için çok şey yaptığını fakat başkalarının aynı iyiliği yapmadığını düşünürler.
- 15) Karşı tarafı öfkelenendirir sonrada onu suçlar "öfkemi kontrol etmen gerekir" derler.
- 16) Her şeye öncelikle "hayır" deme eğilimindedir.
- 17) Olmamış ve söylenmemiş şeyler için gerilim çıkarmayı sıklıkla yapar.
- 18) Takdir edilmemekten ve yanlış anlaşılmaktan dolayı sürekli olarak yakınır.
- 19) Kişiler duygularında kararsız, huzursuz ve bıkkın olarak görülür. Kendilerini gösteremez, sürekli değişen davranışlar gösterirler. Değişken davranışları onların diğer insanlarla iletişim kurmalarını engeller.

Çocuklar;

Siz konuşurken göz teması kurmayarak

Sürekli geç kalarak,

Sürekli bir şeyleri unutarak,

Notlarını düşürerek,

Saçlarını toplamayı reddederek,

İstemediğiniz gibi giyinerek (sadece siyah vb.)

Geri çekilerek,

"Masum" şeyler yapıp sizi toplum içinde utandırarak,

Hiç bir amaca sahip olmayan arkadaşlar edinerek,

Onaylamayacağınız insanlarla flört ederek.....

bir mesaj vermeye çalışırlar.

Çocuklar pasif/agresif davranışları, ebeveynlerine açıktan yapamadıkları itirazı ve öfke duygularını yansıtmak amacıyla kullanırlar.

Düşük notlar alarak, ödevlerini erteleyerek, geç kalarak, sizin sadece başarı odaklı olmanızı; Tek renk giyinerek, saçlarını toplattırmayarak, onun

seçimlerine saygı göstermemenizi protesto ediyor olabilirler.

Hangi yolla yaklaşsanız yaklaşın tepkisiz kalarak, konuşmayarak, ilgisizliğinize karşı duyduğu kırgınlığı ve kızgınlığını gösteriyor olabilir.

Göz teması kurmayarak, öğütlerinizin, tehditlerinizin, başa kakmalarınızın ve uzun söylevlerinizin kendi üzerinde hiçbir etki yaratmadığını ve boşuna konuştuğunuzu anlatmaya çalışıyor olabilir.

Çocuklar ve ergenler açık bir şekilde muhalif olamadığı durumlarda işte bu şekillerde davranarak ebeveynlerini çıldırtmayı ve çaresiz bırakmayı başarırlar. Kısaca, onlara meydan okuyarak, isteklerine boyun eğmelerini sağlarlar.

Davranışsal ve Duygusal Özellikleri

- ✓ Kızgınlık, alınganlık, pişmanlık duyguları yaşarlar.
- ✓ Sorunlarla, kişilerle yüzleşmekten kaçarlar.
- ✓ Kızgınlıklarını, kırgınlıklarını direkt ifade etmek yerine dolaylı yolları tercih ederler.
- ✓ Verici bir yapıdadır ama karşılığını övgü ve ödül olarak alamazsa veya en küçük bir "hayır" la karşılaşır "Ben bunu hak etmedim" diyerek manevi baskı uygularlar.
- ✓ Karşı tarafça akıllarının okunmasını bekleyerek, ihtiyaçlarının karşılanmasını arzu ederler.
- ✓ Her an hayal kırıklığına uğrayabilecekleri kaygısı taşırlar. Kendilerini çaresiz hissederler.
- ✓ Kendisini değersiz hissederler. Değerinin verilmediğini, haksızlığa uğradığını, yanlış anlaşıldığını, şanssız olduğunu düşünürler.
- ✓ İşler istediği gibi gitmediğinde öfke yaşarlar. Somurturlar, kızarlar, muhalif olurlar.
- ✓ İşbirliği içine girmezler.
- ✓ Bağımlı özellikler gösterirler.
- ✓ Otorite figürü tarafından verilen işleri erteleme, unutmaya vb. şekilde davranışlar görülür.
- ✓ Otoriteyi sürekli eleştirme ve küçümsemeye çalışabilir.

- ✓ Karşı tarafı öfkelenendir, çığırından çıkarır, sonra da haklı olduğundan emin bir halde “öfkemi kontrol etmeliydin” deyip karşısındakini suçlu duruma sokabilirler.
- ✓ Çoğunlukla kendilerini bezgin ve yorgun hissederler.
- ✓ Gelecek ile ilgili kaygıları ve sürekli olumsuz düşünceleri vardır.

Pasif Agresif Kişilik Ve Çocukluk Dönemi Deneyimleri



Pasif agresif tutum sergileyen çocukların ailesinde rol model olan birisi vardır mutlaka. Bu kişi anne veya baba olabilir ve iyiliği/sevgiyi birbirlerine veya çocuklarına ceza amaçlı esirgeme yoluna gidebilirler. Örneğin eşine yönelik negatif duygularını cinsel ilişki taleplerini reddederek, surat asarak; çocuğuna yönelik negatif duygularını küserek, onu görmezden gelerek ve sevgisinden mahrum bırakarak ifade edebilirler. Veya bu kişi pasif agresif tutumlarının sonucunda bir kazanç elde etmiş olan abi/abla olabilir. Örneğin günlerce anne/babayla konuşmayarak, odasından dışarı çıkmayarak, yemek yemeyerek, yani kendini iletişime kapatarak onları cezalandırıp isteğini elde etmiştir. Özellikle otoriter ana baba nedeniyle

kendini baskı altında hisseden ergenler itirazlarını açıktan yapamayıp, bu yönetime başvururlar.



Aileleri tarafından ihmal edilmiş ve kararsız, tutarsız davranışlara maruz kalmış çocuklar, onlara yönelik kızgınlık duygusu hissederler. Yaşanılan kızgınlık duygusu ifade edilemediğinde de çocuğun içinde büyümeye devam eder. Aynı zamanda çocuklar mükemmeliyetçi, baskın ve kendisinden sürekli başarı vb. talep eden ebeveynlere karşı kızgınlığını ve itirazını açıktan yapamayabilir ve kendisi için daha risksiz olduğunu düşündüğü pasif agresif yollara başvurabilir. Ailenin özel ders aldırma kararına açıktan karşı çıkmaz ama ödevlerini yapmayarak veya sınavlarda basit hatalar yaparak tepkisini koyar. Veya herhangi bir duygu belirtisi göstermeden dakikalarca gözünü muhatabının gözüne dikebilir veya yere bakabilir.

Kimi ailelerde yanlış bir saygı anlayışı vardır. Ailevi sorunların konuşulup tartışılmadığı, yapıcı eleştirilerin dahi saygısızlık olarak görüldüğü aile yapıları pasif agresif tutumlar için zemin oluşturur. Böyle ailelerde kızgınlıkların ifade edilmesi hoş görülmez ve bir takım yaptırımlar uygulanır.



("Büyüklerle böyle konuşulmaz!", "O nasıl söz duymamış olayım!", "Böyle konuşmak sana hiç yakışıyor mu?" vb.)

Ne zamanki kişi rahatsızlığını ifade etmesi/ doğrudan hayır demesi gereken bir durumla karşılaşır işte o zaman çocukluk deneyimleri devreye girer ve açıktan tepki göstermenin tehlikeli olacağını hatırlatıp onu dolambaçlı yollara sürükler. Çünkü gerçek duygu ve düşüncenin ifade edilmediği, ifade ettiğinde de çeşitli kayıplar yaşadığı bir ailede büyümüştür.

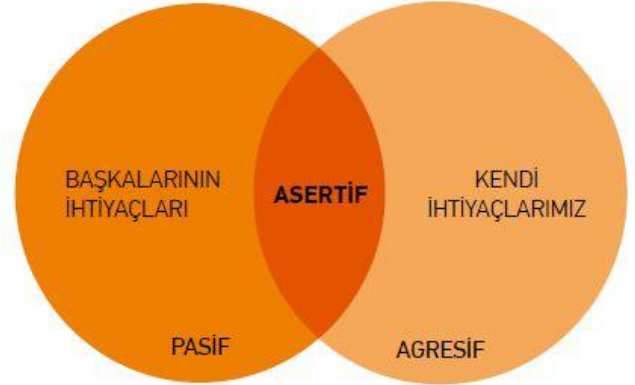
Yani aslında dürüstçe kendini ifade etmenin herhangi bir nedenle izin verilmediği ya da teşvik edilmediği aileler eninde sonunda çocuklarına da gerçek hislerini bastırmayı ve inkar etmeyi öğretmiş olurlar. Ve böylece çocuklar da acı, çaresizlik ve öfke duygularını pasif agresif davranışlara başvurarak ifade etmeyi öğrenirler.

ASERTİFLİK...

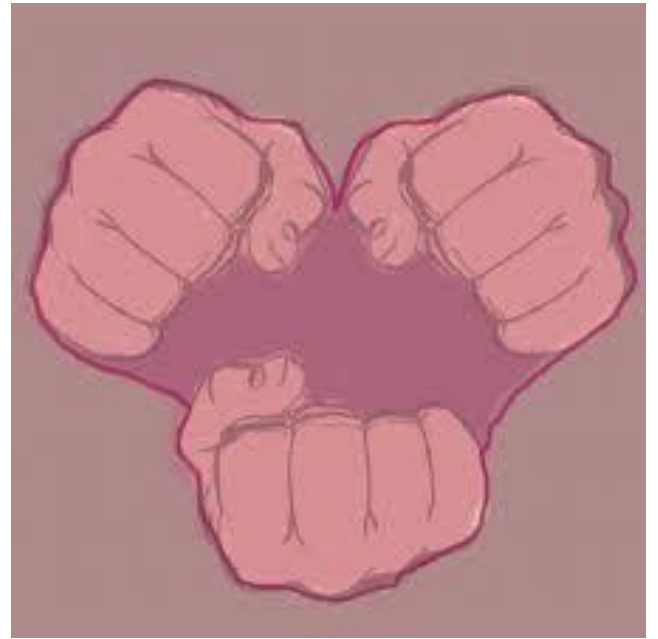
İstek, gereksinim ve duygularımızı doğrudan ve dürüst ifade edebilmek, hakkımızı karşıımızdaki sınırlarını ihlal etmeden arayabilmek ve karşıımızdaki sınırlarına saygı göstererek hayır diyebilmektir ASERTİFLİK...

Asertiflik, bireyin kendi duygu ve düşüncelerini, muhatabını baskı altına almadan ama iletişim esnasında kaygı, çekingenlik gibi nedenlerden ötürü muhatabına karşı pasif de kalmadan ifade edebilme

becerisidir. Daha kısa ifadesiyle asertiflik, agresif ve pasif uçlara gitmeden iletişim kurma becerisidir.



Asertif davranış modelindeki bir birey duygu ve düşüncelerini kaygı duymadan aktarabilir, her hiyerarşiden iş arkadaşlarıyla uyumlu olarak çalışabilir, kendi ihtiyaçları ile diğerlerinin ihtiyaçları arasındaki dengeyi bulur, insanları iyice dinler ve kendi fikri ile karşılaştırarak yeni bir fikre doğru yol alabilir, zor şartlar altında duygularının kontrolünü kaybetmez, suçluluk veya mecburiyet duygularına kapılmadan çalışabilir, isteklerini çekinmeden ifade edebilir, her zaman kazanmak zorunda olmadığını düşünür, beraber çalıştığı insanları etkileyebilir ve onlardan etkilenebilecek şekilde onları dikkate alır.



Pasif Agresif Davranışlara Karşı Yaklaşım Nasıl Olmalı?

- ✓ Çocuk öfkesini yoğun olarak pasif agresif yolla ifade etme eğiliminde ise ebeveynlerin öncelikle aynayı kendilerine tutması gerekiyor. Çünkü hemen her konuda olduğu gibi bu konuda da rol modeldirler. Eğer eşlerin kendi aralarında pasif agresif davranışlar ağırlıktaysa çocukların da bu eğilimde olma olasılıkları büyüktür.
- ✓ Her türlü duygu ve düşüncesini önemseyerek ve inanarak dinlemeli, kesinlikle küçümseyici ve yasaklayıcı bir dil kullanılmamalı.
- ✓ Ona ceza vermekten kaçınmalı ve yaptığı/yapmadığı şeylerin sonucundan kendisinin sorumlu olduğu ve sonucuna katlanması gerektiği öğretilmeli.
- ✓ Yapması gereken işi farklı nedenlerle eksik, yanlış, geç yaptığında, kızgınlıkla onun yerine anne/baba yapmamalı.
- ✓ Eleştiriler mümkün olduğunca seyrek, yapıcı ve davranışlarına yönelik yapılmalı.
- ✓ Olumsuzlukları biriktirip, büyütüp konuşmak yerine tek bir konu üzerinde yoğunlaşılmalı.
- ✓ Kişiliğine saldırıda bulunarak hatalarını ortaya dökmek yerine duygular 'ben dili' ile ifade edilmeli.
- ✓ "Bizim için önemlisin" sözü lafta kalmamalı, mutlaka davranışlarla gösterilmeli.
- ✓ Niyetinizin onu kontrol etmek değil, sadece sıkıntılarını paylaşmak, onunla ilgilenmek olduğunu belirtmeniz önemlidir.
- ✓ İsrarcı olmamak temel unsurlarıdır.
- ✓ Çocuklar öfke, nefret, düşmanlık vb. duyguları da sıklıkla yaşarlar. Nedenini ve kaynağını bilerseniz bile söylemeniz

gerekmez. Duyarlı olduğunuzu, onları anlamaya çalıştığınızı bilmeleri yeter.

- ✓ Sorun odaklı değil çözüm odaklı düşünmeyi öğretmelisiniz.
- ✓ Yapılması gereken bir şeyi ona ihtiyacınız olduğunu hissettirerek rica ederseniz çok mutlu olurlar
- ✓ Onlarla nötr kelimeler seçerek konuşun yoksa hemen savunmaya geçerler. "Sen dili" değil "Ben dili" çok işe yarar. "Sen şöyle yapıyorsun" yerine " Bence böyle olmalı" daha etkileyicidir.

Yukarıda da belirttiğimiz gibi Pasif Agresif Kişilik Bozukluğunun temelinde çocuklukta bilinçdışımıza yerleşen öfkeyle baş etme hataları yatar. Bu nedenle ebeveynler çocuklarının öfkeyle başetme yöntemlerini iyi gözlemlemelidirler.

Çocuklarımızın hissettiklerini söyleyebilen, söylediklerini de gerçekten hissedebilen benlik saygıları yüksek bireyler olarak yetiştirilebilmesi mutlu bireyler olabilmelerinin ön koşuludur.