

## PAPER DETAILS

TITLE: Suça Sürüklenen Çocuklarla Bilissel Davranışçı Öfke Kontrolü: Bir Grup Çalışması

AUTHORS: Duygu ÇANKAYA ÇADIRCIOGLU

PAGES: 7-18

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1214042>

## Suçta Sürüklenen Çocuklarla Bilişsel Davranışçı Öfke Kontrolü: Bir Grup Çalışması

Duygu ÇANKAYA ÇADIRCIOĞLU

### Özet

Aşırı öfke ve saldırgan davranış, yaşamın her dönemindeki birey için zorluğa sebep olabilmektedir. Özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin aşırı öfke ve saldırgan davranışlar sergilemesi sonucunda, ergenlerin hayatı okul başarısı, aile ilişkileri ve sosyal yaşamı olumsuz yönde etkilenmektedir. Saldırgan davranışları sonucunda suça yönelen ve ceza infaz kurumlarında bulunan ergenlerin, aynı saldırgan davranışları bulundukları kurumda da sergilediği gözlenmektedir. Türkiye’de ceza infaz kurumlarında bulunan çocuk ve ergenlere yönelik Adalet Bakanlığı Ceza Tevkifevleri Genel Müdürlüğü’nün destekleriyle, Kültegin ÖGEL danışmanlığında hazırlanmış olan ve 2014 yılında yenilenerek son halini alan ARDIÇ-Öfke Kontrol Grup Çalışması uygulanmaktadır. Grup çalışmasının hedefi suça sürüklenen çocukların (SSÇ) öfke duygusunu kontrol edebilme becerilerini artırmak, SSÇ’lerdeki kendine ve çevreye yönelik şiddet eğilimini ve yeniden suça sürüklenme riskini azaltmak, alternatif davranış örüntülerini düşünebilmelerini sağlamaktır. Akhisar ceza infaz kurumlarında uygulanan bu program 01.02.2019-26.02.2019 tarihleri arasında kurumda kalmakta olan 15-18 yaş aralığındaki 8 erkek ergenle gerçekleştirilmiştir. Program sonrası yapılan değerlendirmede katılımcıların %50’si (N=4) arkadaşlarıyla aralarındaki iletişimin, %62.5’i (N=5) ailesiyle ilişkilerinin olumlu yönde değiştiğini, iletişimlerinin arttığını belirtmiştir. Katılımcıların %62.5’i (N=5) kurumdaki görevlilerden olumlu yönde geribildirim aldıklarını belirtmiş olup, bu durum katılımcıların kurum içerisindeki uyumlu davranış örüntülerinin arttığını göstermektedir. Katılımcıların %37.5’i (N=3) öfke duygusunu görece daha kolay tanımlayabildiğini ve saldırganlık olarak tanımlanabilecek davranışları sergilemekten kaçındıklarını ifade etmiştir. Katılımcıların %75’i (N=6) gerçekleştirilen grup çalışması sonrasında kurumda gerçekleştirilecek diğer etkinliklere de katılmaya istekli olduklarını ifade etmiştir.

Ergenlerle yapılan bilişsel davranışçı terapi odaklı grup çalışmalarının ergenlerin öfke duygusunu tanıma becerilerini arttırması, saldırgan davranış örüntülerini azaltması, sosyal hayata uyumunu arttırması, yeniden öfke kaynaklı suça sürüklenme riskini azaltması sebepleriyle önemli olacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Ergenlik, Öfke Kontrolü, Bilişsel-Davranışçı Terapi, Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

## Cognitive Behavioral Anger Management Group Therapy with Juvenile Crimers: A Group Study

### Abstract

Excessive anger and aggression can cause difficulties for the individual in every period of life. Especially in adolescence excessive anger and aggression affect the life of adolescents negatively. Adolescents who commit crimes because of their aggressive behavior, and are in penal execution institutions, need interventions to control their aggressive behavior. The ARDIÇ-Anger Control Group Study was prepared under the consultancy of Kültegin ÖGEL with the support of the Ministry of Justice General Directorate of Criminal Detention Centers for adolescents in penal institutions. The aim of this group therapy program that uses a cognitive behavioral approach is to increase adolescent ability, control anger feeling, reduce the risk of violence and re-crime in adolescents and enable them to

think about the alternative behavior pattern. This program was implemented in Akhisar penitentiary institutions and was completed between 01.02.2019-26.02.2019 with 8 male adolescents aged between 15-18 who stayed in the institution. As a result, 50% (N=4) of the participants stated that their communication with their friends and 62.5% (N=5) of the participants stated that their relations with their families changed positively and their communication increased. 62.5% (N=5) of the participants stated that they received positive feedback from the officials in the institution. 37.5% (N=3) of the participants said that they could define the emotion of anger relatively easily and they avoided exhibiting behaviors that could be defined as aggression. 75% of the participants (N=6) stated that they were willing to participate in other activities to be held in the institution after the group work. Cognitive behavioral therapy-focused group studies with adolescents are thought to be important since adolescents increase their ability to recognize anger, decrease their aggressive behavior patterns, increase their adaptation to social life, and decrease the risk of committing anger again. For this reason, such programs that use a cognitive behavioral approach are important in penal institutions.

**Keywords:** Adolescent, anger management, cognitive behavioral therapy, penal institution.

## GİRİŞ

Öfke, bireylerin engellenme, kaygı, güvensizlik gibi duygular yaşadığı veya beklentilerinin karşılanmadığı durumlarda ortaya çıkan evrensel ve doğal bir duygudur (Novaco, 2016). Öfkenin ifade biçimleri çeşitlilik göstermektedir. Öfkenin en yaygın ifade edilme biçimlerinden olan saldırganlık ise öfke duygusuyla birlikte gelen, karşıdaki kişiye zarar verme niyeti taşıyan, dürtüsel ve plansız bir davranış örüntüsü olarak tanımlanır (Anderson ve Bushman, 2002). Öfke bir duyguyken, saldırganlık bir davranışsal bir ifade biçimidir.

Aşırı öfke ve saldırganlık, yaşamın her dönemindeki birey için çevreye uyum sağlama konusunda zorluğa sebep olabilmektedir (Sütcü, Aydın ve Sorias, 2010). Yapılan çalışmalarda özellikle çocuk ve ergenlerin yaşadığı öfke ve saldırganlığın, okul başarısıyla (Feindler, 1990), aile ilişkilerindeki sorunlarla (Dou ve diğerleri, 2015), sigara, alkol veya madde kullanımıyla (Swaim, Deffenbacher ve Wayman, 2004), intihar davranışıyla (Şahin ve Durak Batıgün, 2009) ve suç işleme davranışıyla (Dodge, Price, Bachorowski ve Newman, 1990; Slaby ve Guerra, 1988) ilişkili olduğu belirtilmektedir.

Ceza infaz kurumlarında bulunan çocuk ve ergenlerin aşırı öfke sonucunda gerçekleşen saldırgan davranışlarını azaltmaya ve yeniden suça yönelmelerini önlemeye yönelik birçok müdahale programı uygulanmıştır. Uluslararası yazında, ceza infaz kurumlarında bulunan çocuk ve gençlerin öfke ve saldırganlığını azaltmak ve yeniden suça yönelmelerini önlemek için '*Genç Tutuklu/Hükümlüler Öfke Programı* (Juvenile Justice Anger Management)' (Goldstein ve diğerleri, 2018), '*Agresyon Replasman Eğitimi* (Aggression Replacement Training)' (Goldstein ve Glick, 1994), '*Güç Kaynağı* (Power Source)' (Leonard ve diğerleri, 2013), '*Öfke Kontrol Terapisi* (Anger Management Therapy)' (Escamilla, 1998) gibi birçok program uygulanmaktadır.

Uygulanan grup çalışmalarının içeriğine bakıldığında bu çalışmaların; problem çözme, etkili iletişim, duygu düzenleme, fizyolojik uyarımı fark edebilme gibi beceri eğitimlerini; bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerini; nefes ve gevşeme egzersizlerini barındırdığı gözlenmiştir (Lochman, Palardy, McElroy, Phillips ve Holmes, 2004).

Ceza infaz kurumlarında bulunan çocuk ve ergenlere uygulanan programların etkililiği incelendiğinde program sonunda çocuk ve ergenlerin problem çözme becerilerinde artış ve saldırganlığı destekleyen inançlarda azalma olduğu (Slaby ve Guerra, 1990); saldırganlık, öfkeli davranış ve öfkeli duygularını kontrol edebilme becerilerinde gelişme olduğu (Currie, Wood, Williams ve Bates, 2012; Ireland, 2004); kurum içerisindeki kurallara uyumun arttığı, saldırgan davranışın azaldığı (Goldstein ve diğerleri, 2018); yeniden suç işleme davranışının azaldığı (Barnoski, 2004); suç farkındalıklarının ve içe atıf yapabilme becerilerinin arttığı (Holmqvist, Hill ve Lang, 2009) görülmüştür.

Türkiye'deki çalışmalara bakıldığında ise, ceza infaz kurumlarında bulunan çocuk ve ergenlerle yapılan öfke kontrol çalışmalarına yönelik kısıtlı sayıda araştırmaya ulaşılabilmektedir. Ulaşılan kaynaklarda, bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı öfke kontrol grup çalışmalarının, çocuk ve ergenlerin öfkelerini kontrol edebilme becerilerini arttırdığı, genel öfke ve saldırganlık düzeylerinde azalma sağladığı bulunmuştur (Özbay, 2008; Yalçın, Görgü, Tokgünaydın ve Tekinsav Sütcü, 2016).

Türkiye'de ceza infaz kurumlarında bulunan yetişkin hükümlü/tutuklular ve özellikle çocuk ve ergenler için ortaya konan en önemli politikalardan biri, psiko-sosyal ve eğitsel faaliyetler aracılığıyla suç işlemeyen ve kendi kendine yetebilen bireyler olarak topluma yeniden kazandırılmasıdır. Bu durum 5275 sayılı Ceza ve Güvenlik Tedbirlerinin İnfazı Hakkında Kanun'un 4. Bölümünün 73. Maddesinde '*Hükümlünün geçmişi, suçluluk nedenleri, suç sicili, fizik yeteneği*

ve ruhsal yapısı, kişisel doğası, arz edebileceği tehlike hâlleri, hapis cezasının süresi, salıverildikten sonraki beklentisi dikkate alınarak, toplumun hukuka uygun hareket eden ve üretken bir üyesi olarak yaşamını sürdürmesini sağlayacak ve bireysel ihtiyaçlarına uygun bir biçimde iyileştirme programları uygulanır.' şeklinde geçmektedir. Ceza infaz kurumlarında uygulanan öfke kontrol grup çalışmalarıyla, suça sürüklenen çocukların (SSÇ) kontrol edilemeyen öfke duygusunu kontrol edebilmelerini sağlamak, SSÇ'lerdeki şiddet eğilimini ve yeniden suça yönelme riskini azaltma, alternatif davranış örüntülerini düşünebilme ve uygulayabilme becerilerini kazanabilmeleri amaçlanmaktadır. Yukarıda da değinildiği üzere Dünya'da ve Türkiye'de yapılan çalışmalar incelendiğinde bilişsel davranışçı yaklaşımı temel alan grup terapilerinin ve grup çalışmalarının çocuk ve ergenlerde öfke kontrolünün sağlanabilmesi ve saldırganlığın kontrol altına alınabilmesinde etkili olduğu gözlenmiştir. Bu nedenle Türkiye'deki tüm ceza infaz kurumlarında çocuk ve ergenlere yönelik olarak bilişsel davranışçı kuramı temel alan ARDIÇ programı Kültegin ÖGEL danışmanlığında geliştirilmiş ve 2014 yılında revize edilerek son halini almıştır (*Öfke Kontrol Modülü Uygulayıcı Kılavuzu*, 2014).

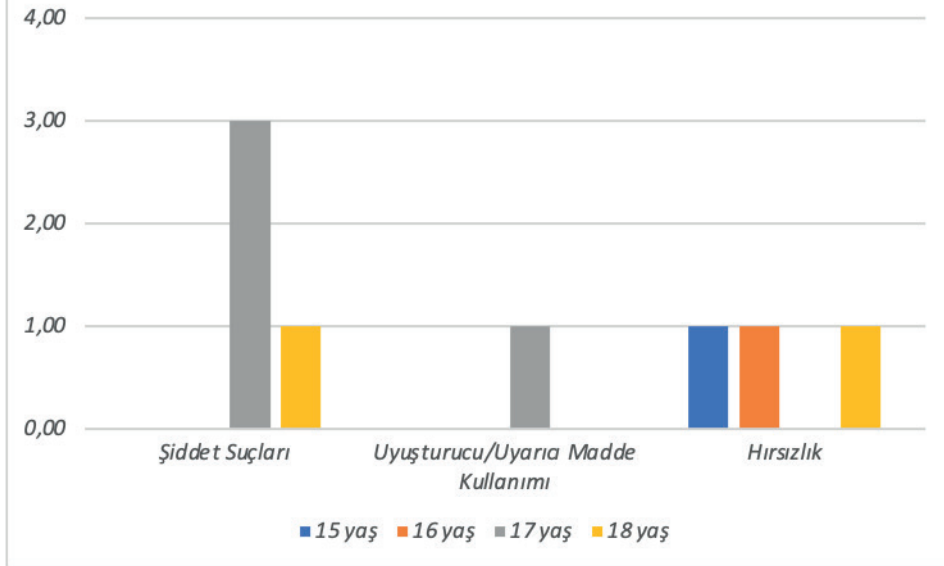
Yapılan bu çalışmanın amacı; uygulamanın yapıldığı ceza infaz kurumundaki çocuk ve gençlerin, öfke duygusunu kontrol edebilme becerilerini artırmak, çocuk ve ergenlerdeki şiddet eğilimini ve yeniden suça yönelme riskini azaltmak, alternatif davranış örüntülerini düşünebilmelerini sağlamaktır. Çalışmanın bir diğer amacı ise, programı uygularken karşılaşılan engellerle ilgili çözümler üretmek ve çalışılan özgün gruba göre grup çalışmasını uyarlamak ve çalışılan grup için bu uygulamayı daha verimli hale getirmektir. Bu amaçlar doğrultusunda bu çalışmanın, suça sürüklenen çocuklarla yapılan öfke kontrolü grup çalışmaları kapsamında Türkiye'deki ilk örneklerden biri olması sebebiyle psikoloji literatürüne katkı sağlaması beklenmektedir.

## YÖNTEM

Bu çalışma, Akhisar Ceza İnfaz Kurumlarında kalmakta olan ergenlerin öfke duygularını kontrol edebilme becerilerini artırmak, kendilerine ve çevrelerine yönelik şiddet eğilimini azaltmak amacıyla yapılan bilişsel davranışçı terapi odaklı bir grup çalışmasıdır. Çalışmanın değerlendirilmesinde gözlem, görüşme ve veri analizi tekniklerinin kullanılması sebepleriyle bu çalışma nitel bir çalışmadır. Grup Çalışmaları Uzmanları Derneği, katılımcıların kendilerine uygun grup çalışmasına katılması ve olumlu yönde değişim sağlaması adına grup çalışmalarını dört ana kategoriye ayırmıştır (Corey, Corey ve Corey, 2010). Buna göre grup çalışmaları iş odaklı grup çalışmaları, psikoeğitim grup çalışmaları, psikolojik danışmanlık grup çalışmaları, psikoterapi odaklı grup çalışmaları olarak ayrılmıştır. ARDIÇ-Öfke Kontrol Grup Çalışması, gelişimsel problemleri baz alarak ergenlere odaklandığı, ergenlerin duygusal ve davranışsal becerilerin gelişmesi yönünde çalışmalar barındığı, öfke yönetimi becerisine odaklanması, grup çalışması içerisinde canlandırmalar barındırması, beceri eğitimlerini içermesi sebebiyle psiko-eğitim grup çalışmasının özelliklerini taşımaktadır. Araştırmanın bu bölümde; katılımcıların demografik bilgileri, uygulanan öfke kontrol programının oturumları, içeriği ve ergenlerin grup çalışmasına katılım süreci anlatılacaktır. Bireylerle planlanan grup çalışması öncesinde yapılan yaklaşık 30 dakikalık görüşmelerde, yapılması planlanan grup çalışmasının ne olduğu ne kadar süreceği, hangi konuları kapsayacağı hakkında bilgi verilmiştir. Suça sürüklenen çocuklar (SSÇ) çalışmaya katılmayı kabul etmiş ve onam formunu doldurmuştur. Uygulanan çalışma Adalet Bakanlığı tarafından ceza infaz kurumlarında kalan çocukların gelişimlerine yönelik olarak hazırlanmış bir grup çalışmasıdır. Çalışmanın paylaşılabilmesi için Adalet Bakanlığı Ceza Tevkif Evleri Genel Müdürlüğünden izin alınmıştır.

## KATILIMCILAR

Bu çalışma Akhisar T Tipi Kapalı Ceza İnfaz kurumunda tutuklu olarak kalmakta olan 8 erkek ergenle yapılmıştır. Kurumda hükümlü/tutuklu bulunan 8 erkek ergen bulunması sebebiyle kurumdaki tüm SSÇ'ler grup çalışmasına katılmıştır. Örnekleme oluşturan katılımcılardan biri 15 yaşında, biri 16 yaşında, dördü 17 yaşında ve ikisi 18 yaşındadır. Katılımcıların eğitim düzeyleri incelendiğinde, üç ergenin ilköğretim terk olduğu ve okuma yazma becerilerinin kısıtlı olduğu, iki ergenin ortaokul öğrencisi olduğu ve üç ergenin de lise terk olduğu bilinmektedir. Okulu bırakmış olan ergenler; hurdacılık, garsonluk gibi çeşitli işlerde çalıştıklarını, okula devam eden ergenler ise okuldan kalan zamanlarında yine hurdacılık, garsonluk, sanayide tamircilik gibi işlerde çalışarak ebeveynlerine yardım ettiklerini ifade etmişlerdir. Aynı zamanda ergenlerden iki SSÇ cezaevine gelmeden önce düzenli olarak uyuşturucu/uyarıcı madde kullandıklarını, üç SSÇ ise geçmişte madde kullanım deneyimleri olduğunu ifade etmiştir. Çalışmaya katılan dört ergenin şiddet suçları sebebiyle, bir ergenin uyuşturucu/uyarıcı madde kullanımı sebebiyle ve üç ergenin hırsızlık suçları sebebiyle ceza infaz kurumunda bulundukları bilinmektedir. Ergenlerin ceza infaz kurumunda bulunma nedenleri ve yaş dağılımlarıyla ilgili veriye Tablo 1'den ulaşılabilir.

**Tablo 1. Ergenlerin Ceza İnfaz Kurumunda Bulunma Nedenleri ve Yaş Dağılımı**

Çalışmaya katılan bütün ergenlerin daha önce kavga ve tartışma gibi çevresine karşı saldırganlık ve kendini kesme, kendini sert bir yüzeye vurma gibi kendine zarar verme davranış öyküsü olduğu bilinmektedir. Çalışmaya katılan ergenlerin ailelerinin genel olarak düşük ve orta ekonomik seviyede olduğu ve üç ergenin ebeveyninin adli suç geçmiş olduğu bilinmektedir.

## GEREÇ

### Öfke Kontrol Programı

ARDIÇ-Öfke Kontrol modülü 2001 yılında Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'ndeki Uçuşu Madde Tedavi Merkezinde kalan, sokakta yaşayan ve madde kullanan çocuklara yönelik olarak Kültegin Ögel danışmanlığında hazırlanmış olup, yapılan çalışmalar sonucunda ceza infaz kurumlarında kalan ve öfke problemi yaşayan çocuk ve ergenlere yönelik olarak düzenlenmiştir (*Öfke Kontrol Modülü Uygulayıcı Kılavuzu*, 2014). 2014 yılında revize edilerek son hali verilen Öfke Kontrol modülü; model alma, alternatif çözüm yolları üretebilme, ABC modeli hakkında psiko-eğitim sağlama, motivasyon kazandırma, psikodrama oyunları ile eğitim verme gibi bilişsel davranışçı teknikleri benimseyen ve 10 oturumdan oluşan bir grup çalışması programıdır (*Öfke Kontrol Modülü Uygulayıcı Kılavuzu*, 2014). Oturumların ismi sırasıyla; İyiye Doğru İlk Adım, Öfkenin Olumlu ve Olumsuz Yönleri, Stresle Başa Çıkmak, Tutum ve Düşünceler, Kavga, Öfkeyi Kontrol Altına Almak (Dürtüsel Tepkileri Kontrol Altına Almak), Öfkenin Doğru İfadesi, Sosyal Çevremizden Edindiğimiz Öfke, Öfkeyi Yönlendirmek, Sakin Düşünmek şeklindedir.

İlk oturumun amacı (İyiye Doğru İlk Adım) ergenleri grup çalışmasına hazırlamak, grup çalışması içerisinde kullanılan terimler hakkında bilgilendirmek, ergenlere uygulanacak programın öneminden bahsetmek ve ergenlerde değişime yönelik motivasyon oluşturmaktır. İkinci oturumun amacı (Öfkenin Olumlu ve Olumsuz Yönleri) öfke duygusu hakkında bilgilendirmek, kişilere sorun olan durumun öfkeli hissetmek değil öfkeli tepki vermek olduğu konusunda farkındalık kazandırmak ve bunun yanında öfkenin olumlu yönlerine odaklanmaktır. Üçüncü oturumda (Stresle Başa Çıkmak) stresin tanımı yapılarak, stres ve öfke arasındaki ilişki üzerine odaklanmalarını sağlamak ve ergenlerin stresli hissettiği durumlarda bedenlerinde olan değişimlerin farkına varmalarını sağlamak amaçlanmıştır. Dördüncü oturumda (Tutum ve Düşünceler) düşünce kalıplarının ne olduğu, bireyi nasıl etkilediği ile stres ve öfke ile bağlantısı üzerine çalışılmaktadır. Beşinci oturumda (Kavga) öfke duygusunu kavga yapma, kavgaya karışma gibi saldırganca dışa vurmanın faydalı bir yöntem olmayacağı anlatılarak, ergenlerin saldırgan davranış sergiledikten sonra, kendilerinde oluşan zararların neler olacağı üzerine düşünüp farkındalık kazanmaları amaçlanmaktadır. Aynı zamanda bu oturumda, ergenlerin öf-

keli ve dürtüsel tepkilerini kontrol edebilmeleri üzerine çalışılmaktadır. Altıncı oturumun amacı (Öfkeyi Kontrol Altına Almak-Dürtüsel Tepkileri Kontrol Altına Almak) ergenlerin öfkelenmeleri sonucunda dürtüsel davranış sergilemelerinin nedenlerini anlamak ve hissedilen öfke duygusu karşısında daha yapıcı olan başa çıkma becerileri üzerine çalışmaktır. Yedinci oturumda (Öfkenin Doğru İfadesi) iletişim ve empati yapabilme becerisi üzerine çalışılmış ve bu becerilerin öfke duygusunu, uygun bir şekilde ifade edebilmede kullanılmasına odaklanılmaktadır. Sekizinci oturumda (Sosyal Çevremizden Edindiğimiz Öfke) ergenlerin öfke hissettiğinde bunu saldırganca ifade etmeyi çevrelerinden öğrenmiş olabilecekleri üzerine düşünmelerini sağlamak ve hissettikleri öfke duygusunu sosyal çevrelerinden gördükleri gibi saldırganca ifade etmek yerine daha yapıcı bir şekilde ifade edebilecekleri üzerine farkındalık kazanmaları amaçlanmıştır. Dokuzuncu oturumda (Öfkeyi Yönlendirmek) ergenlerin öfke duygusunu yaşadığında, bunu saldırgan bir şekilde ifade etmek yerine hedeflerine ulaşmada araç olarak kullanabilecekleri bilgisi verilmekte ve ergenlerin bu yönde motivasyon kazanmaları amaçlanmaktadır. Son oturumda (Sakin Düşünmek) öfkeli tepki vermenin aslında yaşanan olaydan değil, yaşanan olaylar sonucunda ortaya çıkan düşüncelerimizden kaynaklandığı ifade edilmektedir. Ergenlerin bu düşünceyi kavramaları ve yaşadıkları olaylara karşı olumsuz düşünceler yerine alternatif düşünceler üretebilmelerini sağlamak amaçlanmaktadır.

### İşlem (Uygulama Aşaması)

Ergenlerle yapılan bireysel görüşmelerde ergenlerin; aile üyeleri ile iletişim sorunları yaşadıklarını, okul dönemlerinde okuldan kaçma, okul arkadaşları ile anlaşamama, düşük akademik başarı gibi sorunlar yaşadıklarını bilgilerine ulaşılmıştır. Aynı zamanda ergenler yaşadıkları sorunların çözümü olarak kavgaya karışma, kötü söz kullanma, saldırganlık gibi yollara başvurdıklarını belirtmiştir. Ergenlerin ceza infaz kurumunda bulundukları sürece gözlemlenen agresif davranışsal özellikleri, yaşadıkları iletişim sorunları ve bireysel görüşmelerdeki dirençli tutumları karşısında ergenlere yönelik öfke kontrol üzerine bir grup çalışması düzenlenmesinin faydalı olacağı düşünülmüştür.

Grup çalışmasına katılımcı seçimi sürecinde kurumda bulunan bütün ergenlerin saldırgan davranış örüntüsüne sahip olması, bulundukları ortam içerisinde uyum problemi yaşamaları, birbirlerine ve kendilerine yönelik şiddet davranış sergilemeleri sebebiyle ergenlerin tamamı grup çalışmasına dahil edilmiştir. Ergenlerin hepsinin aynı koşutta kalmaları sebebiyle gruba uyum sağlayamayacağı düşünülen ergenleri koşutta bırakmanın güvenlik açısından riskli olabileceği ve ergenler arasında birbirlerine yönelik ayrımcı tutumların ortaya çıkabileceği düşünüldüğünden herhangi bir ergen grup dışında bırakılmamıştır. Grup sürecinde desteklenmesi gerektiği düşünülen ergenler program uygulayıcısı ve görevli infaz koruma memuru tarafından grup içerisinde ayrıca takip edilmiştir.

Bu çalışmada, çocuk ve ergenlere yönelik hazırlanmış Bilişsel Davranışçı Terapi odaklı bir Öfke Kontrol Programı kullanılmıştır. Çalışma Manisa Akhisar T Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda kalmakta olan 15 yaşında bir, 16 yaşında bir, 17 yaşında dört ve 18 yaşında iki; toplam 8 ergenle tamamlanmıştır. Çalışma kurum psikoloğu tarafından yürütülmüş ve haftada iki gün olmak üzere 01.02.2019-26.02.2019 tarihleri arasında 7 oturum olarak yapılmış ve oturumlar 50-60 dakika arasında sürmüştür. Ergenlerin tutukluluk durumları gibi sebeplerle oturumların tamamlanamama ihtimaline karşı son iki oturumda toparlayıcı ve hap bilgileri barındıran oturumlar düzenlenmiştir. Bu oturumlarda 'Öfkenin Doğru İfadesi', 'Sosyal Çevremizden Edindiğimiz Öfke', 'Öfkeyi Yönlendirmek' ve 'Sakin Düşünmek' oturumları içerisinde ergenlere faydalı olabileceği düşünülen nefes egzersizleri, iletişim becerileri, sorun çözme becerileri gibi yöntem ve tekniklere ağırlık verilmiştir. Grup çalışması boyunca ergenlerle düzenli olarak zaman geçiren, onlarla ilgilenen görevli infaz koruma memuru bütün oturumlara eşlik etmiş ve gerekli yerlerde ergenlerin etkinliklere etkili katılımı için destek olmuştur. Grup çalışmasına başlamadan önce ergenlere grup çalışmasının içeriği anlatılmış, çalışmaya gönüllü olarak katılacaklarına dair onamları alınmış ve çalışmadaki hedef ve amaçlar ifade edilmiştir. Grup çalışmasının her oturumu ergenlerin bilişsel seviyelerine göre düzenlenmiş ve oturumlardaki amaçları pekiştirecek canlandırmalar ve oyunlarla zenginleştirilmiştir. Her oturumun sonunda 'Aklımızda neler kaldı?' sorusu üzerine tartışarak oturum boyunca yapılanlar pekiştirilmeye çalışılmıştır. Aynı zamanda ergenlere bilgi notu verilerek bir sonraki oturuma kadar tekrar etmeleri ve görebilecekleri bir yere asmaları istenmiştir. İlk iki oturumda bireylere 'Öfke Günlükleri' ev ödevleri verilmiştir. Ancak bazı ergenlerin okuma yazma düzeyinin yetersiz olması ve genel olarak ergenlerin ödev yapmaya yönelik motivasyonlarının düşük olması sebepleriyle ev ödevi çalışmaları uygulanamamıştır. Bunun yerine her oturumun başında ergenlere bir önceki görüşmeden itibaren neler yaptıkları, onların öfkelenmesine sebep olacak herhangi bir sorunla karşılaşarak karşılaşmadıkları, karşılaştırsa bu sorunla baş ederken hangi çözüm yollarını kullandıkları ve ne tür tepkiler verdikleri sorulmuş ve oturum içerisinde tartışılmıştır.

Grup çalışmasının her oturumundan sonra ergenlerin yapmaktan hoşlandıkları fiziksel bir spor aktivitesi kurumun açık veya kapalı spor salonunda yaptırılmıştır. Her oturum sonrasında uygulanan spor etkinliğiyle, ergenlerin grup içerisinde öğrendikleri beceri ve teknikleri sosyal bir ortamda pekiştirmelerini sağlamak ve bu etkinliği ödül ve pekiştirme



yöntemi olarak kullanarak ergenlerin grup çalışmasına olan katılım motivasyonunu korumak amaçlanmıştır.

Grup çalışmasının 1. Oturumunda; ergenlere planlanan grup çalışması hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Buna yönelik 'Grup çalışması nedir?', 'Grup çalışmasının amacı nedir?' gibi sorular üzerine bireylerin farkındalık kazanması sağlanmıştır. Sonrasında grup üyeleriyle birlikte grup kuralları kararlaştırılmış ve çalışma boyunca uygulanması üzerine anlaşma yapılmıştır. Oturumda ergenlerin öfkelerini kontrol edemedikleri yaşam deneyimleri hakkında bilgi alınarak, bu deneyimler sonrasında karşılaştıkları zorlukları ifade etmeleri istenmiştir. Buna yönelik ergenler öfkeli davranmanın sonucunda karşılaştıkları zorluklara çeşitli örnekler vermiştir. B. (16)' *Hocam ben bir arkadaşşıma çok kızmıştım. O kızgınlıkla gidip camı kırdım.* diyerek öfkeli davranışını ifade etmiştir. Ergene davranışının sonucunda nelerle karşılaştığı sorulduğunda; *'Bileklerim kesildi, bu yüzden çok utandım. Camı kırdığım için ailemle sorun yaşadım.'* diye ifade etmiştir. Başka bir örnekte M. (18)' *Anneme çok kızmıştım sonra sırf zarar verme niyetiyle arabanın camını kırdım ve maddi ve manevi sorunlar yaşadım.* diye ifade etmiştir. Yapılan bu faaliyet ile ergenlerin programa etkili bir şekilde katılımını sağlamak ve değişime yönelik motivasyonlarını arttırmak hedeflenmiştir.

Grup çalışmasının 2. Oturumunda; Öfkenin tanımı yapılmış ve değişim motivasyonu ve öfke kontrolünün önemi üzerine çalışılmıştır. Buna yönelik ergenlere 'Öfke nedir?' sorusu sorulmuş ve ergenlerin cevaplarıyla bir değerlendirme yapılmıştır. Ergenler, öfkenin kendileri için neyi ifade ettiği ve saldırgan davranışlarıyla ilgili olarak; 'Öfke kötü bir şeydir;', 'Öfkeli olmak güçlülük göstergesidir;', 'Öfkeyi kontrol etmek benim yaşadığım çevrede işe yaramaz;', 'İnsanlar çok kötü;', 'Biz insanlara iyi davransak da onlar bizi kötüye itiyor;', 'Öfke sorun yaratır;', 'Öfkeli olmazsak güçsüz oluruz.' diyerek ifade etmişlerdir. Ergenlerin yaptıkları değerlendirme sonucunda BDT odaklı formülasyon oluşturulmuştur (Tablo 2).

**Tablo 2:** Katılımcıların Öfkeye İlişkin Duygu Düşünce Davranışlarının Formülasyonu

|                                        |                                                                                                 |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kendileri ile ilgili düşünceler</b> | -Öfkeli olmak güçlülük göstergesidir.                                                           |
| <b>Başkaları ile ilgili düşünceler</b> | -İyi davransam bile insanlar beni kötüye itiyor.<br>-İnsanlar kötüdür.                          |
| <b>Olaylar</b>                         | -Daha önce kavgaya karışmaları, saldırgan davranışa maruz kalmaları                             |
| <b>Davranışsal çıktılar</b>            | -Öfkeye bağlı kendine zarar verme riski<br>-Öfkeye bağlı diğerlerine yönelik saldırgan davranış |
| <b>Duygusal çıktılar</b>               | -Suçluluk, diğerleriyle olumsuz etkileşim sonrası üzüntü                                        |

Bu oturumda öfkenin doğal bir duygu olduğu ancak öfke sonucu saldırgan davranmanın kontrol edilmesi gerektiği üzerine odaklanılmıştır. Ergenlere öfkenin her zaman sorun yaratmayacağı belirtilmiş, ergenlere öfkenin iyi ve kötü yönleri arasındaki ayrım hakkında bir hikâye üzerinden fikir alışverişi yaparak farkındalık oluşturulmaya çalışılmıştır. Çalışma sürecinde öfkenin olumlu ve olumsuz yönleri interaktif bir şekilde listelenmiştir. Aynı zamanda verilen örneklerle ergenlerin kendi tecrübeleriyle olumlu ve olumsuz yönleri pekiştirmeleri istenmiştir.

Grup çalışmasının 3. Oturumunda; stresin tanımı yapılarak, stres ve öfke arasındaki ilişkiye odaklanılmıştır. Bu oturumda, ergenlerin stresle baş edebilme becerileri kazanmaları amaçlanmıştır. Ergenlerin kendilerini stresli hissettiği zamanları düşünerek böyle zamanlarda vücutlarında ne gibi belirtiler olduğu üzerine farkındalık kazandırılmaya çalışılmıştır. Aynı zamanda yaşadıkları stresin saldırganlığa dönüşmemesi için uygulayabilecekleri yöntemler üzerine beyin fırtınası yapılmıştır. Stresin belirtilerini vücutlarında hissettiklerinde uygulayabilecekleri temel nefes çalışması, farkında nefes çalışması ve gevşeme çalışması yapılmıştır. Ergenler egzersizlerin başında çalışmaya katılmaya yönelik çekinse de birbirlerine uyum sağlayarak uygulamaları sağlıklı bir şekilde tamamlamışlardır.

Grup Çalışmasının 4. Oturumunda; ergenlerde stresi ve sonrasında doğal olarak öfkeyi tetikleyen düşünce kalıpları üzerine çalışılmıştır. Ergenlerden onlara strese sebep olan bir olay hakkında örnek vermeleri istendiğinde, o haftaki

görüşlerine ailelerinin gelmediğini, kendilerini değersiz hissettiklerini, üzüldüklerini ve sonrasında kendilerine yönelik zarar verme davranışları olduğunu belirtmişlerdir. Oturum sürecinde ergenlerin *'Değersizim.'*, *'Ailem ziyaretime gelmiyor artık benden bıktılar.'*, *'Umursanacak biri değilim.'* gibi düşünce kalıpları olduğu görülmüştür. Buna yönelik otomatik düşünceleri fark etme ve olumsuz düşünceyi olumluyla değiştirme çalışmaları gruplara ayrılan ergenlerin çalışma kâğıdı doldurmaları aracılığıyla yaptırılmıştır. Ergenlerin *'Belki arabaları bozuldu.'*, *'İşten izin alamamış olabilirler.'* gibi alternatif düşünceler geliştirebildikleri görülmüştür. Çalışma sonrasında ergenler, stres seviyelerinin azaldığını kendilerini daha iyi hissettiklerini belirtmiştir. Aynı zamanda ergenlerden A. (17), başka bir ceza infaz kurumunda kalan arkadaşının ailesinden uzakta kendini çok kötü hissettiğini ve kimseyle konuşmadığını belirtmiştir. A. (17) *'Ona destek olarak ve aslında durumun o kadar kötü olmadığını belirterek daha iyi hissetmesini sağladım.'* diyerek örneklendirmiştir. Ergenlere otomatik düşünceleri fark etmek ve bu düşünceler sonucunda vücutlarındaki tepkileri yakalayarak kendilerine stres oluşturan durumlarda öfkelerini kontrol edebilecekleri belirtilmiştir. Buna yönelik canlandırma yapılarak oturumda amaçlanan konuların pekiştirilmesi sağlanmıştır.

Grup çalışmasının 5. Oturumunda; bir önceki oturumda tamamlanamayan *'Şimdi ve Burada'* konusu üzerine çalışılmıştır. Ergenlerin geçmişteki olayları düşünerek strese girmeleri veya gelecekte olacakları düşünerek tedirginlik duymalarının kendilerine yararları olmayacağı şu anda kalarak yaşamlarını düzenleyebilecekleri belirtilmiştir. Bu oturumda ergenlere kendilerini rahatsız eden geçmişte olan herhangi bir durum olup olmadığı sorulduğunda Y. (17) *'Keşke arkadaşımı bıçaklamasaydım.'*, A. (17) *'Daha önce bir kavgaya karıştım ve benim yüzümden arkadaşım öldü. Onu zaman zaman düşünüyorum keşke yapmasaydım.'* demiştir. Yapılan formülasyona göre ergenlerin kendilerine yönelik *'Öfkeli olmak güçlülük göstergesidir.'* düşüncelerinin değiştiği ve öfkeli davranışlarına yönelik farkındalıklarının arttığı görülmektedir. Ergenler ilk oturumlarda *'Pişman olacağımız hiçbir şey yapmadık.'* derken bu oturumda pişmanlıklarını ve kendilerine kaygı oluşturan düşüncelerini paylaşmışlardır. Bu oturumun en temel ve ergenler tarafından farkındalıkla uygulandığı etkinlik ise imajinasyon tekniği kullanılarak yaptırılan *'Endişelerden Kurtulma'* egzersizidir. Bu egzersizde ergenlerden kendilerine endişe ve sıkıntı veren olay/durum/kişiyi düşünerek zihinsel canlandırma ile ondan ayrıldıklarını düşünmeleri istenmiştir. Ergenler egzersiz sonrasında kendilerini çok iyi hissettiklerini, stres seviyelerinin azaldığını ve kaygı duyacakları herhangi bir olay karşısında da uygulayabileceklerini belirtmişlerdir.

Grup Çalışmasının 6. Oturumunda; kavga, dürtüsel tepkiler, kavgadan kaçınma ve buna yönelik alternatif yollar geliştirme üzerine çalışılmıştır. Ergenler kavga etmedikleri zaman güçsüz görüneceklerini düşündüklerini ve saldırgan davranışın bir anlık gelişen bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Buna yönelik Y. (17) *'Güçlü olmak için kavga gerekir.'* diyerek düşüncesini ifade etmiştir. Ergenlerin bir kısmının bu düşünceyi desteklemesi sonrasında kavgadan uzak durduklarında kazanımlarının neler olabileceği tartışılmıştır. Buna yönelik ergenlere duygu-düşünce-davranış arasındaki ilişki anlatılarak düşüncelerimizin davranışlarımızı etkilediğini pekiştirmek üzere A-B-C zihinsel çalışması yapılmıştır. Yapılan çalışmada, ergenlere yaşadıkları olay, olay sonrası geliştirdikleri düşünce ve sergiledikleri davranışlar üzerine düşünceleri için çalışma kâğıdı dağıtılmıştır. Yanıtları sonrasında alternatif ne gibi düşünceler geliştirebilecekleri yönünde interaktif bir çalışma yapılmıştır. Çalışma sonrasında ergenlerin yaşadıkları ve kendilerini öfkeliendiren olaylara karşı alternatif düşünceler geliştirebildikleri gözlenmiştir. S. (17) *'Düşünlerde veya kalabalık yerlerde birileri bana çarptığında art niyetli olduğunu düşünerek ben de ona vururdum. Ancak şu anda ortalık sıkışık olduğu için yanlışlıkla olmuştur olabileceğini düşünüyorum.'* diye ifade etmiştir. Aynı zamanda ergenlere dürtüsel davranış kontrol edebilmek için uygulayabilecekleri stratejiler canlandırma ve model alma yöntemleri kullanılarak ifade edilmiştir. Bunun yanında kavgadan kaçınma yöntemleri olarak uygulanabilecek alternatif yollar üzerinde durulmuştur.

Grup çalışmasının 7. Oturumunda; ergenlerin çevrelerinden edindikleri öfke ve öfke sonucu saldırgan davranış sergilemek yerine yeni davranış kuralları geliştirebilmeleri üzerine çalışılmıştır. Ergenlerin öfkeli düşünceyle ilgili ailelerinden ya da arkadaşlarından öğrenmiş oldukları kurallar olup olmadığı sorulduğunda ergenler *'Ezilme ez.'*, *'Küfürün altında kalınmaz.'* gibi düşünceleri olduğunu belirtmişlerdir. Bu kuralları uyguladıkları olaylar sorulduğunda öfkeli davranışın olumsuz yönlerine maruz kaldıklarını ifade etmişlerdir. Hayatta yeni kurallar olabileceği ve sahip olunan düşüncelerin katı olmaması gerektiği ifade edilerek sahip olunan kurallar uygulanmadığında karşılaşılabilecekleri alternatif sonuçlar üzerinde durulmuştur. Aynı zamanda bu oturumun son oturum olması sebepleriyle ergenlerin grup çalışmasıyla ilgili düşünce ve fikirleri hakkında geribildirim alınmıştır.



## BULGULAR

Yapılan çalışma boyunca ergenler oturumlara eksiksiz bir şekilde katılmışlardır. Ergenler oturumlarda uygulanan etkinliklere gönüllü ve istekli bir şekilde katılmış, çalışma ergenlerin katılımıyla interaktif bir şekilde tamamlanmıştır. Grup çalışması sürecinde SSÇ'lerden alınan öfke tanımlarına bakıldığında 'Öfkeli olmak güçlülük göstergesidir,' 'Öfkeyi kontrol etmek benim yaşadığım çevrede işe yaramaz.' olarak ifade etmişlerdir. Oturumlar boyunca SSÇ'lerin öncelikle konuyla ilgili farkındalık kazanmaları hedeflenmiştir. Program sonrasında yapılan değerlendirmede katılımcıların %37.5'i (N=3) öfke duygusunu görece daha kolay tanımlayabildiğini ve saldırganlık olarak tanımlanabilecek davranışları sergilemekten kaçındıklarını ifade etmiştir. Birçok oturumda duygu ve düşünceleri fark edebilme ve davranışını düzenleyebilmek için alternatif düşünce geliştirebilme becerileri üzerine çalışılmıştır. Yapılan çalışmalar sonrasında SSÇ'lerin saldırgan davranışla yol açabilecek öfke duygusuyla baş edebilmek için alternatif düşünceler geliştirebildikleri görülmüştür. Program sonrası yapılan değerlendirmede katılımcıların %50'si (N=4) arkadaşlarıyla aralarındaki iletişimin olumlu yönde arttığını, %62.5'i (N=5) ailesiyle ilişkilerinin olumlu yönde değiştiğini, iletişimlerinin arttığını belirtmiştir. Program uygulayıcısının yaptığı gözlem, değerlendirme ve aile görüşmeleri sonucunda katılımcıların %75'inin (N=6) birbirleri arasındaki iletişiminin arttığı, %75'inin (N=6) aile ilişkilerinin olumlu yönde arttığı, %62.5'inin (N=5) kurum içerisinde daha uyumlu davranış örüntüleri sergilemeye eğiliminin arttığı ve %75'inin (N=6) kurum içerisinde gerçekleştirilen diğer etkinliklere katılım isteği ve etkinlik süresince aktif katılım sergilediği gözlenmiştir.

Program sonrasında alınan geribildirimlerde de SSÇ'lerin davranışları üzerinde görece farkındalık sahibi olabildikleri gözlenmiştir. SSÇ'ler program sürecinde öfkenin bedendeki yansımalarını fark edebilmek amacıyla temel nefes çalışması, farkında nefes çalışması ve gevşeme çalışması yapmıştır. Ergenlerin bu çalışmaları başlangıçta yapmaktan çekinseler de oturumlar içerisinde başarıyla uygulayabilmıştır. Bu durumun, SSÇ'lerin davranışlarındaki olumlu değişimin göstergesi olabileceği düşünülmektedir. Program sonrası yapılan değerlendirmede katılımcıların %62.5'i (N=5) kurumdaki görevlilerden olumlu yönde geribildirim aldıklarını belirtmiştir. Ergenlere her oturum sonrasında 'Öfke Günlükleri' çalışma kâğıdı verilerek oturumları pekiştirmeleri hedeflense de bu konudaki motivasyonlarının düşük olması sebebiyle bu çalışma gerçekleştirilememiştir. Ergenlerin her oturum öncesinde bir önceki haftaya yönelik sözel olarak değerlendirme yapmaya daha gönüllü olduğu gözlenmiştir.

Uygulanan grup çalışmasına katılımları, çalışma sonrasında ergenlerin yapmaktan hoşlandıkları başka bir aktive ile pekiştirilmiştir. Katılımcıların %75'i (N=6) gerçekleştirilen grup çalışması sonrasında kurumda gerçekleştirilecek diğer etkinliklere de katılmaya istekli olduklarını ifade etmiştir. Bahsedilen çalışmanın, bu bulguya ulaşmada etkisi olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda ergenlerin boş zaman etkinliklerine katıldıkları süreç içerisinde yapılan gözlemlerde %62.5'inin (N=5) öfkeyi tanımlayabildikleri ve sonrasında işlevsel çözüm yollarını seçme eğiliminde oldukları gözlenmiştir. Bahsedilen nitel veriler Tablo 3'te de verilmiştir.

**Tablo 3:** Programın Ergenlere Katkısına Dair Değerlendirme Bulguları

|                                                                    | Gözlemci Görüşü |       | Katılımcı Görüşü |       | Ortalama |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|------------------|-------|----------|
|                                                                    | N               | %     | N                | %     |          |
| Ergenlerin birbirleri arasındaki iletişimi olumlu yönde arttı.     | 4               | %50   | 6                | %75   | %62.5    |
| Aile ilişkileri olumlu yönde arttı.                                | 5               | %62.5 | 6                | %75   | %68.75   |
| Kurum içerisindeki uyumlu davranış özellikleri olumlu yönde arttı. | 5               | %62.5 | 5                | %62.5 | %62.5    |
| Öfke duygusunu tanıma becerileri arttı.                            | 3               | %37.5 | 5                | %62.5 | %50      |
| Saldırgan davranış örüntüleri azaldı.                              | 3               | %37.5 | 5                | %62.5 | %50      |
| Kurum içerisindeki etkinliklere katılım isteği olumlu yönde arttı. | 6               | %75   | 6                | %75   | %75      |

Kurumda ergenlerle ilgilenen personellerle yapılan görüşmelerde de ergenlerin kurum içerisinde uygulanan eğitici ve sosyal etkinliklere uyumunun arttığı, etkinliklerin başarılı bir şekilde tamamlanabildiği ifade edilmiştir.

## TARTIŞMA

Bu çalışmada Akhisar Ceza İnfaz Kurumlarında bulunan 8 ergenle yapılan bilişsel davranışçı terapi odaklı öfke kontrolü grup çalışmasının uygulama süreci ve bu süreçte uygulanan teknikler ve yapılan çalışmanın ergenlerin öfkeli davranışları üzerindeki bulgular anlatılmıştır. Alan yazındaki çalışmalar ergenlik döneminde kontrol edilemeyen öfkenin, ergenlerin suç davranışları sergilemesine zemin hazırladığını ortaya koymuştur (Slaby ve Guerra, 1988). Ergenlerle yapılan öfke kontrolü grup çalışmaları hem suç işleme davranışını önleme hem de suça karışan ergenlerin yeniden suç davranışı sergileme eğilimlerini azaltması açısından önemlidir. Bu nedenle çalışmanın amacı, ceza infaz kurumunda bulunan ergenlerin öfke duygusu üzerindeki kontrollerini artırmak, ergenlerin çevrelerine ve kendilerine yönelik şiddet eğilimini azaltmak, sosyal uyumlarını arttırmak, alternatif davranış örüntülerini öğrenip uygulayabilmelerini sağlamak ve gelecekte suç davranışı sergilemelerini önlemeye yönelik farkındalık kazandırmaktır.

Uygulanan grup çalışmasında ergenlerin öfke ile ilgili görüşleri alınarak Bilişsel Davranışçı Terapi odaklı bir formülasyon oluşturulmuştur. Formülasyonu oluşturmanın temel amacı ergenlerin sahip oldukları duygu-düşünce ve davranışların öfke kontrolü becerilerine etkisini belirlemek, yapılan formülasyon ışığında program içeriğindeki bilişsel davranışçı teknikleri oturumlara uygun bir şekilde dahil etmek ve ergenlerin ihtiyaçları doğrultusunda düzenlemektir. Çalışmanın başında ergenler öfke duygusunu güçlü olmakla eşleştirmiş olsa da çalışma sonrasında öfkeyi görece daha kolay tanımlayabildiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların %37.5'i (N=3) öfke duygusunu görece daha kolay tanımlayabildiğini ve saldırganlık olarak tanımlanabilecek davranışları sergilemekten kaçındıklarını ifade etmiştir. Program sürecinde uygulanan teknik ve çalışmaların SSÇ'lerin farkındalıklarının artmasına katkısı olduğu görülmektedir. Alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde, ceza infaz kurumlarında ergenlerle yapılan bilişsel davranışçı terapi odaklı öfke kontrol grup çalışmalarının ergenlerin sahip olduğu öfkeyi fark edebilmesinde (Slaby ve Guerra, 1988); saldırganlık, öfkeli davranış ve öfke duygularını kontrol edebilme becerilerinin gelişmesinde (Currie ve diğerleri, 2012; Howells ve diğerleri, 2005; Özbay, 2008; Yalçın ve diğerleri, 2016) etkili olduğu görülmektedir. Elde edilen bulguların alan yazınla uyumlu olduğu görülmektedir.

Çalışma boyunca yapılan değerlendirmeler sonucunda oluşturulan formülasyonda ergenlerin kendileriyle ilgili '*Öfkeyi kontrol etmek zordur.*' düşüncesine istinaden öfkenin aşamaları hakkında bilgilendirme, olumsuz konuşmaların öfkenin artmasına olan etkisini fark edebilme ve kendine yönelik olumlu iç konuşma yapabilme becerileri üzerine çalışılmıştır. Aynı zamanda ergenlerin diğerlerine yönelik düşünceleri '*İnsanlar onlara iyi davranmamı hak etmiyor!*' düşüncesi ile ilgili ABC modeli hakkında bilgilendirme ve bilişsel yeniden yapılandırma çalışmaları yapılmıştır. Çalışma sonrasında ergenlerin alternatif düşünce geliştirebildikleri görülmüştür. Program sonrasında hem ergenlerden alınan geribildirimlerde hem de uygulayıcı gözlemlerinde ergenlerin bu beceriyi kullanarak birbirleri ve aileleri ile olumlu yönde ilişki geliştirebildikleri bulunmuştur. Davranış değişikliğini gerçekleştirebilmek için öncelikle değişim ihtiyacını fark etmek ve ona yönelik çalışmalar yapmak önemlidir. Yapılan çalışma ergenlerin öfke duygusunu fark edebilmelerini sağlamıştır. Bunun yanında ergenler, öfkeyi saldırgan biçimde ifade etmeyi önlemek için alternatif düşünce geliştirme becerileri üzerinde de çalışmıştır. Alan yazında ceza infaz kurumunda bulunan ergenlerle yapılan grup çalışmalarının ergenlerin kurum içerisindeki uyum davranışının artmasında ve kendine yönelik yıkıcı davranışların önüne geçilmesinde etkili olduğu görülmektedir (Goldstein ve diğerleri, 2018; Ireland, 2004).

Uygulanan grup çalışmasının her oturumundan sonra ergenlerin yapmaktan hoşlandıkları bir fiziksel aktivite ceza infaz kurumunun kapalı veya açık spor salonunda yaptırılmıştır. Bu aktivitelerle ergenlerin grup çalışmasında öğrendiklerini sosyal ortamlarda uygulama becerileri geliştirmeleri ve ödül-pekiştirme yöntemiyle ergenlerin grup çalışmasına katılımlarına yönelik motivasyonlarını korumak hedeflenmiştir. Grup çalışması sonrasında uygulanan aktivitelerde ergenlerin kurum içerisinde, onlarla ilgilenen görevlilere yönelik uyumlu bir tutum sergiledikleri, birbirlerine karşı daha anlayışlı davrandıkları, öfke ve enerjilerini uyumlu bir şekilde yönlendirebildikleri gözlenmiştir. Yapılan çalışmalarda da ergenlerin fiziksel aktivite içerisinde olmasının agresif davranışı azalttığı (Fite ve Vitulano, 2011) ve genel iyilik halini artırdığı (Fredricks ve Eccles, 2005) belirtilmektedir.

Elde edilen bulguların alan yazınla uyumlu ve güçlü yanlarının yanı sıra yapılan çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu sınırlılıklardan ilki bazı ergenlerin okuma yazma düzeylerinin daha düşük olması sebebiyle program sonunda-

ki değişimi ölçen bir ön-test son-test uygulanmasının yapılamamış olmasıdır. Bu sebeple programın güvenilir bir grup çalışması olduğunu ortaya koyan sistematik çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda ergenlerin programı tamamlayamadan gitme ihtimaline karşı programın yarım kalmaması için kısaltılması sebebiyle oturumların tam olarak uygulanamamış olması, direkt olarak programın yapılandırılmış halinin bu çalışma vasıtası ile değerlendirilmesini zorlaştırmıştır. Bunun yanı sıra yine bazı ergenlerin okuma yazma düzeylerinin daha düşük olması bazı etkinliklerin uygulanmasında zorluk yaşanmasına sebep olmuştur. Bu aşamada bütün grup çalışması boyunca oturumlara katılan ve ergenlerle ilgilenen infaz koruma memurunun yapılan uygulamalara desteği ergenlerin etkinliklere katılımını kolaylaştırmış ve okuma-yazma sorunu yaşayan ergenlerin grup içerisinde desteklenmesi açısından önemli bir çözüm yolu olmuştur. Bunun yanında ergenlerin tutukluluk sebebiyle kurumumuzdan kısa sürede ayrılmaları sebebiyle davranışlarının kalıcılığına yönelik herhangi bir izleme çalışması yapılamamıştır.

Son olarak, bu uygulamada sadece ergenlerle çalışılmıştır. Ergenlerin sosyal destek düzeylerini arttırabilmek için grup çalışmasına ailelere yönelik psiko-eğitim oturumlarının da eklenmesi gerektiği düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Anderson, C. a ve Bushman, B. J. (2002). Human Aggression (The GAM Theory). *Annual Review of Psychology*, 53(1), 27–51. doi:10.1146/annurev.psych.53.100901.135231
- Barnoski, R. (2004). Outcome Evaluation of Washington State's Research-Based Programs for Juvenile Offenders. Washington State Institute for Public, 1–20.
- Currie, M. R., Wood, C. E., Williams, B. ve Bates, G. W. (2012). Aggression Replacement Training (ART) in Australia: A Longitudinal Youth Justice Evaluation. *Psychiatry, Psychology and Law*, 19(4), 577–604. doi:10.1080/13218719.2011.615807
- Dodge, K. A., Price, J. M., Bachorowski, J. A. ve Newman, J. P. (1990). Hostile Attributional Biases in Severely Aggressive Adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 99(4), 385–392. doi:10.1037/0021-843X.99.4.385
- Dou, C., Wei, Z., Jin, K., Wang, H., Wang, X. ve Peng, Z. (2015). Family and social Environmental Factors Associated with Aggression Among Chinese Adolescents. *School Psychology Quarterly*, 30(3), 421–430. doi:10.1037/spq0000103
- Escamilla, A. G. (1998). A Cognitive Approach to Anger Management Treatment for Juvenile Offenders. *Journal of Offender Rehabilitation*, 27(1–2), 199–208. doi:10.1300/J076v27n01
- Feindler, E. L. (1990). Adolescent Anger Control: Review and Critique. *Progress in Behavior Modification*, 26, 11–59.
- Fite, P. J. ve Vitulano, M. (2011). Proactive and Reactive Aggression and Physical Activity. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(1), 11–18. doi:10.1007/s10862-010-9193-6
- Fredricks, J. A. ve Eccles, J. S. (2005). Developmental Benefits of Extracurricular Involvement: Do Peer Characteristics Mediate the Link Between Activities and Youth Outcomes? *Journal of Youth and Adolescence*, 34(6), 507–520. doi:10.1007/s10964-005-8933-5
- Goldstein, A. P. ve Glick, B. (1994). Aggression Replacement Training: Curriculum and Evaluation. *Simulation & Gaming*, 25(1), 9–26. doi:10.1177/1046878194251003
- Goldstein, N. E. S., Giallella, C. L., Haney-Caron, E., Peterson, L., Serico, J., Kemp, K., Lochman, J. (2018). Juvenile Justice Anger Management (JJAM) Treatment for Girls: Results of a Randomized Controlled Trial. *Psychological Services*, 15(4), 386–397. doi:10.1037/ser0000184
- Holmqvist, R., Hill, T. ve Lang, A. (2009). Effects of Aggression Replacement Training in Young Offender Institutions. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 53(1), 74–92. doi:10.1177/0306624X07310452
- Howells, K., Day, A., Williamson, P., Bubner, S., Jauncey, S., Parker, A. ve Heseltine, K. (2005). Brief Anger Management Programs with Offenders: Outcomes and Predictors of Change. *Journal of Forensic Psychiatry and Psychology*, 16(2), 296–311. doi:10.1080/14789940500096099
- Ireland, J. L. (2004). Anger Management Therapy With Young Male Offenders: An Evaluation of Treatment Outcome. *Aggressive Behavior*, 30(2), 174–185. doi:10.1002/ab.20014
- Leonard, N. R., Jha, A. P., Casarjian, B., Goolsarran, M., Garcia, C., Cleland, C. M., Massey, Z. (2013). Mindfulness Training Improves Attentional Task Performance in Incarcerated Youth: A Group Randomized Controlled Intervention Trial. *Frontiers in Psychology*, (4)1–10. doi:10.3389/fpsyg.2013.00792
- Lochman, J. E., Palardy, N. R., McElroy, H. K., Phillips, N. ve Holmes, K. J. (2004). Anger Management Interventions. *Journal of Early and Intensive Behavior Intervention*, 1(1), 47–56. doi:10.1037/h0100283

- Novaco, R. W. (2016). Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior. Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior (pp. 285–292). doi:10.1016/B978-0-12-800951-2.00035-2
- Öfke Kontrol Modülü Uygulayıcı Kılavuzu. (2014).
- Özbay, Ö. M., Öfke Kontrolü Eğitim Programının Etkililiğinin Tutuklu Bir Grup Ergen Örnekleminde İncelenmesi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2008, Yüksek Lisans Tezi.
- Şahin, N. H. ve Durak Batıgün, A. (2009). Lise ve Üniversite Öğrencilerinde İntihar Riskini Belirlemeye Yönelik Bir Modelin Sınanması, 20(106), 28–36.
- Schneider-Corey, M., Corey, G., & Corey, C. (2010). Groups Process and Practice (8th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole Cengage Learning.
- Slaby, R. G. ve Guerra, N. G. (1988). Cognitive Mediators of Aggression in Adolescent Offenders: 1. Assessment. *Developmental Psychology*, 24(4), 580–588. doi:10.1037/0012-1649.24.4.580
- Slaby, R. G. ve Guerra, N. G. (1990). Cognitive Mediators of Aggression in Adolescent Offenders: 2. Intervention. *Developmental Psychology*, 26(2), 269–277. doi:10.1037/0012-1649.24.4.580
- Sütcü, S. T., Aydın, A. ve Sorias, O. (2010). Ergenlerde Öfke ve Saldırganlığı Azaltmak için Bilişsel Davranışçı Bir Grup Terapisi Programının Etkililiği, 25(66), 57–67.
- Swaim, R. C., Deffenbacher, J. L. ve Wayman, J. C. (2004). Concurrent and Prospective Effects of Multi-dimensional Aggression and Anger on Adolescent Alcohol Use. *Aggressive Behavior*, 30(5), 356–372. doi:10.1002/ab.20090
- Yalçın, M., Görgü, N. S., Tokgünaydın, S. ve Tekinsav Sütcü, S. (2016). *Effectiveness of a Cognitive Behavioral Group Therapy For Anger and Aggression in Juvenile Delinquents. Stocholm, Sweden*. doi:10.13140/RG.2.2.15816.93445