



**ÇÖZÜM ODAKLI KISA TERAPİ YAKLAŞIMINA
DAYALI ÖFKE KONTROLÜ EĞİTİM
PROGRAMININ MAHKUMLARIN ÖFKE
KONTROL BECERİLERİ ÜZERİNE ETKİSİ**

**2024
YÜKSEK LİSANS TEZİ
SOSYAL HİZMET ANABİLİM DALI**

Süleyman DEMİR

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Oğuzhan ZENGİN**

**ÇÖZÜM ODAKLI KISA TERAPİ YAKLAŞIMINA DAYALI ÖFKE
KONTROLÜ EĞİTİM PROGRAMININ MAHKUMLARIN ÖFKE KONTROL
BECERİLERİ ÜZERİNE ETKİSİ**

Süleyman DEMİR

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Oğuzhan ZENGİN**

**T.C.
Karabük Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Sosyal Hizmet Anabilim Dalında
Yüksek Lisans Tezi
Olarak Hazırlanmıştır**

**KARABÜK
Mart 2024**

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	1
TEZ ONAY SAYFASI.....	3
DOĞRULUK BEYANI	4
ÖNSÖZ	5
ÖZ.....	6
ABSTRACT.....	7
ARŞİV KAYIT BİLGİLERİ.....	8
ARCHIVE RECORD INFORMATION	9
KISALTMALAR	10
ARAŞTIRMANIN KONUSU	11
ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ.....	12
ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	15
ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	24
EVREN VE ÖRNEKLEM	25
KAPSAM VE SINIRLILIKLAR/KARŞILAŞILAN GÜÇLÜKLER	26
1. ÖFKEYE İLİŞKİN KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	29
1.1. Öfkenin Tanımı.....	29
1.2. Öfkenin Nedenleri.....	29
1.3. Öfkenin Belirtileri.....	30
1.4. Öfkenin Türleri.....	30
1.5. Öfkeye Dair Geliştirilen Kuramlar	31
1.6. Öfkenin İşlevselliği	33
1.7. Öfkenin İfade Tarzları	34
1.8. Öfke Kontrolü ile İlgili Yapılan Bazı Çalışmalar	35

2. ÇÖZÜM ODAKLI KISA TERAPİ VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE	42
2.1. Çözüm Odaklı Kısa Terapi Nedir?	42
2.2. Çözüm Odaklı Kısa Terapinin İlkeleri.....	42
2.3. Çözüm Odaklı Kısa Terapinin Varsayımları.....	44
2.4. Çözüm Odaklı Kısa Terapinin Teknikleri	45
2.4.1 Sorular	45
2.4.2 Görüşme Stratejileri.....	46
2.5. Çözüm Odaklı Kısa Terapide Terapistin Rolü	49
2.6. Çözüm Odaklı Kısa Terapide Grup Çalışması	50
2.7. Çözüm Odaklı Kısa Terapi ile İlgili Yapılan Çalışmalar	51
3. BULGULAR	55
3.1. Demografik Özellikler	55
3.2. Çalışma Grupları ve Öfke Puanlarının Zaman İçi ve Gruplar Arasında Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular	60
TARTIŞMA	62
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	68
KAYNAKÇA	71
TABLolar LİSTESİ	81
EKLER	82
Ek 1 : Etik Kurul İzni	82
Ek 2 : Ceza İnfaz Kurumunda Uygulama İzni	83
Ek 3 : Bilgilendirilmiş Onam Formu	84
Ek 4 : Demografik Bilgi Formu.....	85
Ek 5 : Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ).....	87
Ek 6 : Akbaş'ın Öfke Kontrol Programı Kullanım Onamı	88
Ek 7 : Tuna'nın Uygulama Kullanım Onamı.....	88
Ek 8 : Çözüm Odaklı Öfke Kontrol Programı Uygulama Kılavuzu	89
ÖZGEÇMİŞ	121

TEZ ONAY SAYFASI

Süleyman DEMİR tarafından hazırlanan “ÇÖZÜM ODAKLI KISA TERAPİ YAKLAŞIMINA DAYALI ÖFKE KONTROLÜ EĞİTİM PROGRAMININ MAHKUMLARIN ÖFKE KONTROL BECERİLERİ ÜZERİNE ETKİSİ” başlıklı bu tezin Yüksek Lisans Tezi olarak uygun olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Oğuzhan ZENGİN

Tez Danışmanı, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı

Bu çalışma, jürimiz tarafından Oy Birliği ile Sosyal Hizmet Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir. 27/03/2024

Ünvanı, Adı SOYADI (Kurumu) **İmzası**

Başkan : Prof. Dr.Ali Fuat ERSOY (KBÜ)

Üye : Prof. Dr.Oğuzhan ZENGİN (KBÜ)

Üye : Doç. Dr. Zeynep TURHAN (BARÜ)

KBÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu, bu tez ile Yüksek Lisans Tezi derecesini onamıştır.

Doç. Dr. Zeynep ÖZCAN

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı herhangi bir yola tevessül etmeden yazdığımı, araştırmamı yaparken hangi tür alıntıların intihal kusuru sayılacağını bildiğimi, intihal kusuru sayılabilecek herhangi bir bölüme araştırmamda yer vermediğimi, yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserlere metin içerisinde uygun şekilde atıf yapıldığını beyan ederim.

Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak ahlaki ve hukuki tüm sonuçlara katlanmayı kabul ederim.

Adı Soyadı: Süleyman DEMİR

İmza :

ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasında mahkumların öfke yönetimi becerilerine yönelik çözüm odaklı kısa terapi yaklaşımına dayalı eğitim programının etkinliğini incelemek ve ceza infaz sisteminde kullanılmak üzere etkin bir program sunmak istenmiştir.

Öncelikle tez konusunu seçerken isteklerimi göz önünde bulundurup çalışmanın planlanmasında, araştırılmasında, yürütülmesinde ve oluşumunda ilgi ve desteğini esirgemeyen, engin bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım, yönlendirme ve bilgilendirmeleriyle çalışmamı bilimsel temeller ışığında şekillendiren sayın hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Oğuzhan ZENGİN'e teşekkür ederim.

Tez jürimde yer alan yön veren eleştirileri ve tavsiyeleriyle tezimi daha iyi hale getirmeme yardımcı olan kıymetli hocalarım Prof. Dr. Ali Fuat ERSOY ve Doç. Dr. Zeynep TURHAN'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Sakarya 1 Nolu L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu İdarecilerine ve Psikososyal Yardım Servisinde çalışmalarım boyunca yardımını esirgemeyen değerli çalışma arkadaşlarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Yüksek lisans sürecinde olduğu gibi hayatın zorlukları karşısında da her zaman bilgisiyle, tecrübesiyle, anlayışıyla bazen ise sadece varlığıyla yanımda olan ve hep var olmasını dilediğim dostum-kardeşim Ömer CİHANER'e teşekkür ederim.

Akademiye tekrar dönme hususunda teşvik eden tutumu ve destekleri için değerli dostum Öğr. Gör. Abdulkadir ILGAZ'a ve eğitim hayatım boyunca üzerimde emeği olan ve bana ışık tutan değerli hocalarıma teşekkür ederim.

Çalışmalarım boyunca maddi manevi destekleriyle beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan aileme, yaşadığımız tüm zorluklara rağmen umudunu koruyan, her daim destek veren ve teşvik eden, yoğunluklarımda benim adıma da sorumluluk alan kıymetli eşim Merve DEMİR'e de sonsuz teşekkürler ederim.

Son olarak bu çalışmaya katılım sağlayarak destek veren ve ceza infaz sistemine yeni bir program kazandırılmasına yardımcı olan değerli katılımcılara içten teşekkürlerimi borç bilirim.

ÖZ

Suç, tüm toplumlar için önemli bir sorun alanıdır. Öfke ise şiddete ve suça neden olabilecek nitelikte bir olgu olmakla beraber kontrollü kullanıldığında olumlu kazanımlar sağlayabilen bir duygudur. Öfke konusu ceza infaz kurumlarında barındırılan mahkum bireyler için üzerinde çalışılması gereken önemli bir başlıktır. Bu çalışma mahkumların öfke kontrol becerilerine yönelik çözüm odaklı kısa terapi yaklaşımına dayalı eğitim programının etkisini incelemek ve ceza infaz sisteminde kullanılmak üzere etkin bir program sunmayı hedeflemiştir. Bu kapsamda Eylül - Aralık 2022 tarihleri arasında Sakarya 1 Nolu L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda şiddet suçlarından hüküm almış 25 mahkum; deney, karşılaştırma ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Deney grubuna çözüm odaklı öfke kontrol programı, karşılaştırma grubuna kurumlarda kullanılan BDT temelli öfke kontrol programı, kontrol grubuna ise herhangi bir eğitim verilmemiştir. Sekiz haftalık müdahale süreçleri Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) kullanılarak öntest ve sontest ölçümleriyle değerlendirilmiştir.

Çalışma sonunda oluşturulan grupların sosyodemografik veriler ve öntest sonuçları açısından homojen dağıldığı tespit edilmiştir. Önerilen çözüm odaklı öfke kontrol programının mahkumların öfke kontrol becerileri üzerinde anlamlı etkisi olduğu görülürken; sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta puanlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrol alt testlerinde mevcut BDT temelli öfke kontrol programının ve kontrol grubunun anlamlı bir fark oluşturmadığı gözlenmiştir. Daha kısa ve kolay uygulanabilir bir program olan çözüm odaklı öfke kontrol programının, ceza infaz kurumlarında alternatif bir müdahale aracı olarak kullanılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Çözüm Odaklı Kısa Terapi; Öfke; Öfke Kontrolü; Grup Çalışması; Ceza İnfaz Kurumu; Mahkum.

ABSTRACT

Crime poses a significant challenge to all societies. While anger can incite violence and criminal behavior, when managed effectively, it can serve a constructive purpose. Understanding and addressing anger is crucial, particularly within prison populations. This study aimed to assess the impact of a solution-focused brief therapy approach on anger management skills among inmates, with the goal of offering an effective program for correctional facilities. 25 Inmates convicted of violent crimes at Sakarya No. 1 L Type Closed Penitentiary Institution between September and December 2022 were divided into experimental, comparison, and control groups. The experimental group received a solution-focused anger management program, while the comparison group underwent a cognitive-behavioral therapy (CBT)-based anger management program commonly used in such institutions. The control group received no training. The efficacy of the interventions was evaluated over eight weeks through pretest and posttest measurements using the State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI).

Results indicated that the groups were evenly matched in terms of sociodemographic characteristics and pretest scores. The solution-focused anger management program significantly improved prisoners' ability to control their anger. However, there was no notable difference in trait anger, anger in and anger out expressions of anger or overall anger control between the groups undergoing conventional anger management programs and the control group. This suggests that current anger management programs in correctional facilities may not be effectively addressing these aspects of anger management. Based on these findings, it is recommended that the solution-focused anger management program, which is a shorter and more easily applicable program, be considered as an alternative intervention tool in correctional settings.

Keywords: Solution Focused Brief Therapy; Anger; Anger Management; Group work; Penal Institution; Prisoner.

ARŞİV KAYIT BİLGİLERİ

Tezin Adı	Çözüm Odaklı Kısa Terapi Yaklaşımına Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programının Mahkumların Öfke Kontrol Becerileri Üzerine Etkisi
Tezin Yazarı	Süleyman DEMİR
Tezin Danışmanı	Prof. Dr. Oğuzhan ZENGİN
Tezin Derecesi	Yüksek Lisans
Tezin Tarihi	27/03/2024
Tezin Alanı	Sosyal Hizmet
Tezin Yeri	KBÜ/LEE
Tezin Sayfa Sayısı	123
Anahtar Kelimeler	Çözüm Odaklı Kısa Terapi; Öfke; Öfke Kontrolü; Grup Çalışması; Ceza İnfaz Kurumu; Mahkum

ARCHIVE RECORD INFORMATION

Name of the Thesis	The Effect of Anger Management Training Program Based on Solution-Focused Brief Therapy Approach on Prisoners' Anger Management Skills
Author of the Thesis	Süleyman DEMİR
Advisor of the Thesis	Prof. Dr. Oğuzhan ZENGİN
Status of the Thesis	Master's Degree
Date of the Thesis	27/03/2024
Field of the Thesis	Social Work
Place of the Thesis	UNIKA/IGP
Total Page Number	123
Keywords	Solution Focused Brief Therapy; Anger; Anger Management; Group work; Penal Institution; Prisoner

KISALTMALAR

ÇOKT	: Çözüm Odaklı Kısa Terapi
CİK	: Ceza İnfaz Kurumu
TCK	: Türk Ceza Kanunu
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
SAMBA	: Sigara, Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Programı
SÖÖTÖ	: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği
SEGBİS	: Ses ve Görüntü Bilişim Sistemi

ARAŞTIRMANIN KONUSU

Gelişen ve gelişmekte olan ülkelerde en önemli sosyal sorunlardan birisi suçtur. Bu sorunun farklı yönleri olmakla beraber topluma ve bireye verdiği zarar, alınan önlemler, yakalamalar, infaz aşamaları hem mali yönden hem ruhsal açıdan toplumu zorlarken sebep olduğu güvensizlik ise başta toplumsal uzlaşma olmak üzere birçok toplumsal değere zarar verdiği düşünülmektedir. Ayrıca artan nüfusla beraber suç oranlarının da artması, suç içeriklerinin ve suça etken faktörlerin zamanla değişmesi tüm devletleri aktif bir rehabilitasyon süreci oluşturma noktasında harekete geçirmektedir (Amil, Balcıoğlu ve Öncü, 2021). Resmi olarak suçun kontrol edilebilmesi için üç basamak vardır. Bu basamaklar yasama (kanunlar), yargı (içtihatlar) ve icra (polis ve infaz) olarak işlemektedir (Demirbaş, 2019).

Suçluluk olgusu psikososyal açıdan ele alındığında ise suç - suçlu ilişkisini, suçun nedenlerini, adli süreçleri, ceza ve güvenlik tedbirlerinin infazı ve rehabilitasyon sürecini kapsayan uzun bir süreçtir. Suç ve suçluluk; mikro, mezo ve makro boyutlarıyla adli sosyal hizmetin esas alanlarından biridir. Bireysel ve toplumsal suç nedenlerinin belirlenmesi, suçluların duygu, düşünce ve davranış kalıplarının analizi, yetişkin ve çocuk suçluluğunun dinamiklerinin incelenmesi, suçluların eğitim - iyileştirilmesi ve topluma yeniden kazandırılmasıyla beraber adli sosyal hizmet alanında kapsamlı bir suç değerlendirmesine ihtiyaç vardır (Güdek, 2016, s.3).

Çalışmamızın odağı ise infaz sistemi içindeki suçu önleyici rehabilitasyon unsurlarını incelemektir. Literatür incelendiğinde infazın nasıl olması gerektiğine dair zaman içinde öne çıkan iki temel perspektif vardır. Bu yaklaşımların ilki cezalandırma temelinde katı/sert tutumlarla ıslah etmek iken diğeri ise tam tersine insancıl tutumlarla rehabilitasyonu öne çıkarmak ve bireyleri suça iten faktörleri ele alarak ıslah faaliyetleri yürütmek olmuştur (Kızmaz, 2007). Ülkemizde 2003-2005 yılları arasında Avrupa Birliği uyum süreci kapsamında gerçekleştirilen ‘Yargının Modernizasyonu ve Cezaevi Reformu’ ile mahkumlara ilk kez psiko-sosyal iyileştirme programları uygulanmaya başlanmış ve 2005 yılında yürürlüğe giren Ceza ve Güvenlik Tedbirlerinin İnfazı Hakkında Kanun ile değişen infaz anlayışı, daha insancıl ve çağdaş bir yaklaşımı eğitim ve iyileştirme faaliyetleriyle ceza infaz sistemi içine almıştır (Aktaş Mitrani, 2017; Demir, 2020). Bu çalışma ise mahkumları rehabilite etmeye dönük olarak hazırlanmış mahkumların öfke yönetimi becerilerine yönelik

çözüm odaklı kısa terapi yaklaşımına dayalı eğitim programının etkinliğini incelerken ceza infaz sisteminde kullanılmak üzere etkin bir program sunmayı hedefleyen bir araştırmadır. Bu araştırma Sakarya 1 Nolu L Tipi Kapalı CİK'te barındırılan hükümlülerle gerçekleştirilmiştir.

ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Toplumsal bir varlık olan insanın toplumsallaşamama sorunu neticesinde suç kavramı hep var olmuştur. Suç kavramı kanun koyucu tarafından toplumsal normlar ve evrensel hukuk kapsamında tanımlanmış, yapılması halinde ceza uygulamayı öngören kurallar bütünü olarak tanımlanabilir. Suç davranışı her gelişim döneminde gözlemlenebilen bir olgu olmakla beraber birçok disiplinin araştırma alanı olmuş ve suça etki eden bireysel, çevresel, ekonomik, sosyolojik faktörleri açıklamak üzere farklı bilim alanlarında önemli çalışmalar yürütülmektedir. Çok disiplinli bir özelliği olan bu alanın bir paydaşı da adli sosyal hizmettir.

Adli sistemin bir parçası olan ceza infaz kurumlarındaki adli sosyal hizmet uygulamaları ilk görüşme, araştırma ve değerlendirme, kriz müdahalesi, eğitim ve iyileştirme, vaka yönetimi, tahliye süreci ve tahliye planlaması dahil olmak üzere bir dizi sorumluluklarla ilgili uzmanlarca yürütülmektedir. 19. yüzyıla kadar işkence, eziyet ve idam gibi cezalarla suçun önlenmesi sağlanmaya çalışılırken daha sonra ise kişiyi ve toplumu suçtan uzak tutmak, faili hapsederek suçun önüne geçmek, cezalandırmak ve rehabilite etmek amacıyla hapishane temelli bir yaklaşıma geçilmiştir. Özellikle 1950 sonrası dönemde ceza infaz sistemlerinde, dünya genelinde, salt cezalandırma anlayışından uzaklaşmış ve suçluyu rehabilite edip toplumsal yaşama hazırlama hedefleri daha fazla geliştirilmiştir (Giddens, 2000; Kifer, Hemmens, ve Stohr, 2003; Othmani, 2003; Matejkowski, Johnson ve Severson, 2014). Ülkemizde ise hapis cezası kavramı Osmanlı Devleti döneminde tanzimat fermanından sonra 1840, 1851 ve 1858 tarihli Ceza Kanunnamelerinde yerini almıştır. Modern anlamda ilk cezaevi 1851 yılında açılmış ve daha önce hapsedmek için kullanılan kale burçları -Yedikule, Baba Cafer ve Tersane zindanları bunların İstanbul örnekleridir-yerini genel ve büyük kurumlara bırakmıştır. Cumhuriyetin kurulmasıyla beraber 1926 yılında çıkartılan 765 sayılı TCK ile cezaevleri resmi olarak ele alınmış ve 2005 yılında çıkarılan 5275 sayılı Ceza ve Güvenlik Tedbirlerinin İnfazı Hakkında Kanunla

ceza infaz sistemi insan hakları ve eğitim - iyileştirme temelli bir yapı halini almıştır (Artuk ve Alşahin, 2016).

Dünyada infaz anlayışının değişmesiyle birlikte mahkumları suça iten nedenler üzerine eğitim ve iyileştirilmelerine dönük bireysel ve grup psikoterapi hizmetleri ve psiko-eğitim programları geliştirilmiştir. Oluşturulan bu programlar ise daha çok problem odaklı olup öfke ve stres yönetimi ve problem çözme ile ilgili konuları içermektedir (Morgan, 2003). Öfke ile suç ilişkisini değerlendiren çalışmalar, uygulanan rehabilitasyon programları ile beraber öfke kontrolü eğitim programlarının da etkin bir şekilde uygulanması gerekliliğini ortaya koymaktadır (Turhan, 2020). Ceza infaz sistemi içinde öfke kontrol eğitim programları suç davranışlarının azaltılması ve infaz sürecindeki engellenmişlik duygusunun yönetilmesine imkân vermektedir (Mertoğlu, 2017).

Son yıllarda, ceza infaz kurumları, şiddet suçlularını giderek artan bir şekilde rehabilitasyon programlarının ana hedef grubu olarak belirlemeye başlamış ve bir ihtiyaç alanı olarak öfke yönetimini hedefleyen bir dizi program geliştirilmiştir (Howells vd., 2005). Örneğin Kelly, Novaco ve Cauffman (2019)'ın yaptığı çalışmada öfke puanı yüksek ergen mahpusların suç işlemeye daha yatkın olduğu ve uygulanan müdahale programıyla olumsuz duyguları yönetme becerileri kazandıkları, infaz sürecindeki davranış ve uyum sorunlarında azalma olduğu gösterilmiştir. Öte yandan ülkemizde yapılan benzer bir çalışmada ise ülke genelinde ceza infaz kurumlarında uygulanan BDT temelinde yapılandırılmış ARDIÇ programının öfke kontrol modülü ergen mahpuslara uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların öfke duygularını daha iyi tanıdıkları, saldırgan tutumlarda azalma olduğu, sosyal uyumlarında artma olduğu ve öfke nedeni yeniden suça sürüklenme riskinin azaldığı gözlenmiştir (Çankaya Çadircioğlu, 2023). Bu kapsamda ülkemizde 2005 yılında çıkartılan 5275 sayılı Ceza ve Güvenlik Tedbirlerinin İnfazı Hakkında Kanun'un 4. Kısım 1. Bölüm 73. Maddesi ve 2007 tarihinde Genç ve Yetişkin Hükümlü ve Tutukluların Eğitim ve İyileştirilme İşlemleri ve Diğer Hükümler hakkında 46/1 sayılı yayınlanan genelge ile rehabilitasyonun temelini oluşturacak psiko-sosyal yardım servisi standart ve ilkeleri ile ceza infaz kurumları için eğitim prosedürü belirlenerek yürürlüğe girmiştir. Hukuki düzenlemelerle birlikte bireyselleştirilmiş iyileştirme sistemi kapsamında gerek bireysel gerekse grup çalışmaları ile mahkumların rehabilitasyonuna yönelik çalışmalar yürütülmektedir. Adalet Bakanlığı; cezaevleri ve

denetimli serbestlik müdürlükleri bünyesinde yetişkin mahkumlara yönelik Salıverilme Öncesi Mahkum Gelişim Programı, Önce Düşün (Genel Suçlu Davranış Programı), Özel Gözetim ve Denetim Programı, İntihar ve Kendine Zarar Verme Konusunda Farkındalık Programı, DEPAR Programları, Sigara Alkol Madde Bağımlılığı Programı (SAMBA), Öfke Kontrolü Programı gibi bazı müdahale programları uygulamaktadır (Adalet Bakanlığı, 2023). Bu grup çalışmalarından birisi ise ikişer saatlik 10 oturumdan oluşan BDT temelli Öfke Kontrol Programıdır. Yapılan alanyazın incelemesinde Öfke Kontrol Programının etkililiğine dair verilere ulaşılamamış, çalışmayı gerçekleştiren Akdaş Mitrani (16.12.2023)'den alınan bilgiye göre verilerin Bakanlık bünyesinde olduğu, yayına alınmadığı, katılımcılar üzerinde etkin olduğu öğrenilmiştir. Öte yandan alanyazında sadece SAMBA (Ögel vd., 2011) programının sonuçlarına dair anlamlı veriler elde edildiği gözlenmiştir.

Öfke, saldırgan davranışa aracılık eden, suç davranışını tetikleyebilen ve kişilerarası şiddet ve ciddi şiddet içeren suçların habercisi olabilen önemli bir başlık olarak değerlendirilmiştir (Kroner ve Reddon, 1992; Novaco, 2011). Yapılan bir çalışmada cinayetten hüküm alan mahkumların sürekli öfke, öfke dışı ve öfke içe puanlarında yaşanan artışla saldırgan davranışları arasındaki artan ilişki ortaya konulmuştur (Özdemir, 2009). Ayrıca öfke probleminin cezaevi uyumu, disiplin sorunu, personele ve diğer mahkumlara saldırı, iletişim sorunlarıyla yakından ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Howells vd., 2005). Ceza infaz kurumu verileri incelendiğinde ülkemizde de gittikçe artan öfke kontrol sorunu ve suç işleme eğilimi olduğu söylenebilir. Öldürme, yaralama, tehdit, hakaret, ateşli silahlar ve bıçaklar ile ilgili suçlardan 2020 yılında 68,876 kişi, 2015 yılında 47,210 kişi, 2011 de ise 18.374 kişi ceza infaz kurumlarına girmiştir. Ayrıca 2020 yılında ceza infaz kurumlarına giren mahkumlar içinde en büyük grubu %15,7 ile yaralama suçundan giren mahkumlar oluşturmuştur (TÜİK, Kasım 2021). Verilere bakınca sürdürülebilir ve etkin öfke kontrol becerilerinin geliştirilmesi hem toplum sağlığı hem infaz sistemi hem de ekonomik olarak önemli bir gereklilik olduğu ortaya çıkmaktadır. Öfke sorunu nedeniyle suça bulaşmış veya zarar görmüş mahkumların rehabilite edilerek iyileştirilmesi önemli bir sorundur. Ulusal ve uluslararası literatür incelendiğinde direkt olarak cezaevinde bulunan mahkumlara dönük Çözüm Odaklı Kısa Terapi (ÇOKT) yaklaşımına dayalı öfke kontrol eğitim programına dair bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Dolayısıyla bu çalışma post modern bir yaklaşımla daha kısa sürede

öfke kontrol becerileri geliştirme imkânı sunmayı planlayan bir çalışmadır. Öte yandan karşılaştırma grubunda kullanılacak olan ve şu an Türkiye'deki ceza infaz sisteminde uygulanmakta olan öfke kontrol programının adli yetişkin erkek popülasyona uzman (Psikolog ve Sosyal Çalışmacı) personelce uygulamasına dair literatürde etkinliğine dair bir veri yoktur. Bu çalışmayla beraber uzmanlarca uygulanan mevcut programın yetişkin erkek mahpuslarda da etkinliği incelenmiş olacaktır. Ayrıca bu araştırma sınırlı literatüre katkı sağlayacağı ve daha etkin programların ceza infaz sisteminde iyileştirme amaçlı kullanımına imkân sağlayacağı düşünülmektedir.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Araştırmanın Tasarımı

Bu çalışma yapılan işlemlerin ve sonuçlarının gruplar arası etkiyi kıyaslamada en doğru neticeleri sağlama imkânı vermeye dönük olarak deney, karşılaştırma ve kontrol grupları olan öntest ve sontest içeren 3X2 yarı deneysel desenli nicel çalışma tarzında yürütülmüştür.

Deneysel çalışmalar değişkenler arasındaki sebep-sonuç ilişkisini yordamak için kullanılan yöntemdir. Bu yöntemle yapılan çalışmalarda planlama kolay ve hızlı iken, yürütülmesi ise zor ve uzun süren çalışmalardır (Karamustafaoğlu, Aydoğdu ve Bülbül, 2017). Deneysel araştırmalarda ana hedef bağımsız değişkenlerin düzeyleri ile bağımlı değişken arasında sebep sonuç ilişkisini göstermektir. Bunu yaparken dış faktörleri kontrol altında tutarak ve bağımsız değişken gruplara seçkisiz örnekleme yapılmalıdır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2009).

Deneysel çalışmaların temelde iki sayılısı vardır. Bunlardan ilki bağımlı değişkeni etkileyen en az iki bağımsız değişken olması iken diğeri ise bağımsız değişkenin yapılan işlemlerle manipüle edilmesidir. Tüm bu süreçlerde deney gruplarının ve koşullarının seçkisiz olarak yapılması daha güçlü nedensellik ilişkisi ortaya koymaktadır. Bu durum ise deneysel yöntem için iki ayırıcı özelliği öne çıkarmaktadır: değişkenlerin etkilerini gözlemlemenin tek yolu olması ve doğru uygulamalarla en güvenilir ve geçerli sebep sonuç ilişkisine ulaşmasıdır (Frankel ve Wallen, 2006).

Ayrıca deneysel araştırmalarda diğer yöntemlere kıyaslandığında dışsal faktörlerin kontrolü daha mümkündür. Örneklem seçimi, deneysel işlemin seçimi, deney grubunun belirlenmesi, diğer faktörlerin elimine edilmesi gibi uygulamalarla kontrol imkânı sağlanır. Dışsal faktörlerin kontrolü iç ve dış geçerlilikle de yakından ilgilidir (Büyüköztürk vd., 2009). Ancak eğitime dayalı çalışmalarda katılımcıları seçkisiz atamanın zorluğu nedeniyle araştırmacılar belirli değişkenler üzerinden mevcut grupların eşleştirebildiği ve bu gruplar arasında seçkisiz atamaların yapılabildiği yarı deneysel tasarımları tercih etmektedirler (Gay, Mills ve Airasian, 2005).

Yarı deneysel araştırma ise bağımsız ve bağımlı bir değişken arasında neden-sonuç ilişkisi kurmayı amaçlarken deneysel yöntem ölçütlerini bazı bakımdan karşılamayan bir çalışma türüdür. Ancak, gerçek bir deneyden farklı olarak, yarı deneysel araştırma seçkisiz atamaya dayanmaz. Bunun yerine denekler seçkisiz olmayan kriterlere göre gruplara atanır. Yarı deneysel tasarım, gerçek deneylerin etik veya pratik nedenlerle kullanılmadığı durumlarda işlevsel bir araçtır. Araştırmacı genellikle işlem üzerinde kontrole sahip olmadığından, bunun yerine farklı işlemler alan, önceden var olan grupları inceler (Thomas, 2022).

Çalışmanın modeli Tablo 1'de sunulmuştur. Araştırmada bağımsız değişkenler öfke kontrol becerilerine dair verilen psiko-eğitim programları iken bağımlı değişkenleri de mahkumların sürekli öfke düzeyleri, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa yansıtma ve öfke kontrol düzeyleridir.

Tablo 1: Araştırma modeli

Gruplar	Öntest	İşlem	Sontest
Deney	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği	Çözüm Odaklı Kısa Terapi Yaklaşımına Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programı (Yedi Oturum)	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği
Karşılaştırma	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği	Mevcut Öfke Kontrol Programı (10 Oturum)	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği
Kontrol	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği	İşlem Yok	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

Uygulanan Programlar ve İçerikleri

Deney grubuna Akbaş ve Yiğitoğlu (2022) tarafından ergenlerin öfke kontrol becerilerini artırmak ve şiddet eğilimlerini azaltmak amacıyla oluşturulmuş olan yedi oturumluk Çözüm Odaklı Yaklaşım (ÇOY) dayalı öfke kontrol programı kendisinin onamı (Ek6) ile kavramsal olarak ceza infaz sistemine uyarlanmış olarak uygulanmıştır. Ayrıca Tuna (2012)'nin yine lise öğrencilerinde uygulamış olduğu Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programında kullandığı uygulamalardan (Değişmeye Başladım Bile, Ek-4.3.a Senaryolar, sevgi bombardımanı) yer yer onamı (Ek7) ile yararlanılmıştır. Öte yandan mevcut öfke kontrol programında kullanılan Gevşeme Eğitimi ve İstenmeyen Uyarılmışlık ile Başa Çıkma başlıkları ile Sharry (2007)'nin eserinden Çözümlere İlişkin Beyin Fırtınası uygulaması ve Zihin Haritalama uygulaması da çalışmada kullanılmıştır. Oluşturulan uygulama kılavuzu Ek8 olarak sunulmuştur.

Çalışmada karşılaştırma grubuna Avrupa Konseyince desteklenen Yargının Modernizasyonu ve Cezaevi Reformu Projesi kapsamında T.C. Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkifleri Genel Müdürlüğü (CTE) tarafından 2005-2006 yılları arasında Aslı AKDAŞ MİTRANİ ve arkadaşları ile hazırlanan program uygulanmıştır. Ceza infaz sisteminde uygulanmakta olan bu öfke kontrol programının literatürde etkinliğine dair bir veriye ulaşılamamıştır. Bu kapsamda Akdaş Mitrani'ye ulaşılarak çalışmanın geliştirilme ve değerlendirilme süreçleri hakkında bilgi alınmıştır. 16.12.2023 Tarihinde Akdaş Mitrani ile yapılan mülakat görüşmesi ve yine Akdaş Mitrani'nin Ceza İnfaz Sistemi ve Sivil Toplum Konferansında yaptığı sunumdan elde edilen bilgilere göre; Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelinde 10 oturumdan oluşturulan program İngiltere'den alınan programla kendilerinin uyguladığı programın birleşiminden oluşturulmuş ve üç farklı cezaevinde (Paşakapısı, Uşak ve Elazığ), haftada iki kez ikişer saatten uygulanmıştır. Her kurumda iki farklı grup olmak üzere gerçekleştirilen çalışmalarda 10-12 kişilik gruplarda toplam 70 kişiye uygulanan program infaz koruma memurları eliyle gerçekleştirilmiştir. Uygulayıcılara iki ya da üç oturumda bir süpervizyon verilmiş ve bazı oturumlara izleyici olarak katılarak süpervizyon verilmiştir. Çalışma İngiltere'den gelen anketle öntest ve sontest olarak değerlendirilmesine rağmen verilerin CTE Genel Müdürlüğünde olması ve yayına girmemesi nedeniyle sonuçlara erişilememiştir. Konferans sunumunda paylaşılan

kısmi verilere göre çalışmanın olumlu sonuçları olduğu ve öfkelerini kontrol edebildikleri gözlenmiştir. Verilere göre sontest sonuçlarında mahkumların %89'u programın tekrar suç işleme ihtimalini azalttığını inandığını, yine katılımcıların %97'si öfkelerini kontrol etmekte başarılı olduğunu, %89'u olumlu veya çok olumlu sonuçları olduğunu, %96'sı diğer katılımcılara tavsiye veya şiddetle tavsiye ettiğini belirtmiştir (Akdaş Mitrani, 2007). CTE uzmanlarınca 2022 yılında güncellenen Yetişkin Öfke Kontrolü Müdahale Programı halen kurumlarda uygulanmaktadır. Bu çalışmayla beraber uzmanlar tarafından uygulanan mevcut öfke kontrol programının verileri de sınanmış olacaktır.

Kontrol grubunda katılımcılara sekiz haftalık sürede herhangi bir eğitim içeriği sunulmamış olup rutin infaz süreçleri devam etmiştir. Mahkumlar için uygulanan grup çalışmalarının her bir oturum içeriği Tablo 2'te sunulmaktadır.

Tablo 2: Uygulanan programların içerikleri

Oturumlar	Mevcut Öfke Kontrol Programı İçeriği	Çözüm Odaklı Kısa Terapi Yaklaşımına Dayalı Öfke Kontrol Eğitimi Programı İçeriği
1. Oturum	<p>ÖFKE KONTROLÜNE GİRİŞ</p> <p>1.1. Tanışma</p> <p>1.2. Duyguları Tanımak</p> <p>1.3. Öfke Nedir?</p> <p>1.4. Öfkenin Nedenleri</p> <p>1.5. Öfkeyi Kontrol Etmenin Olumlu Olumsuz Sonuçları</p> <p>1.6. Kendimiz ve Öfke Kontrolü</p> <p>1.7. Kişisel Ödevlerin Verilmesi</p>	<p>TANIŞMA VE ÇÖZÜM ODAKLI KISA TERAPİYİ (ÇOKT) TANIMA</p> <p>1.1. Tanışma</p> <p>1.2. ÇOKT Hakkında Bilgilendirme</p> <p>1.3. Değişmeye Başladım Bile</p> <p>1.4. Grup Kuralları ve Gruba Katılım Kontratu</p> <p>1.5. Oturumun Değerlendirilmesi ve Gelişimsel Önerinin Verilmesi</p>
2. Oturum	<p>ÖFKENİN AŞAMALARI</p> <p>2.1. Kişisel Ödevlerin Değerlendirilmesi</p> <p>2.2. Öfke Durumlarını Aşamalara Ayırmak</p> <p>2.3. Beş Aşamalı Model</p> <p>2.4. Kişisel Ödevlerin Verilmesi</p>	<p>AMAÇLARI KEŞFETME VE POZİTİF AMAÇLAR GELİŞTİRME</p> <p>2.1. Değişim İçin İlk Adım</p> <p>2.2. Amaç Belirleme Envanteri</p> <p>2.3. Sihirli Küre Uygulaması</p> <p>2.4. Derecelendirme Uygulaması</p> <p>2.5. Oturumun Değerlendirilmesi ve Gelişimsel Görev 1'in Verilmesi</p>

	FİZİKSEL BELİRTİLER		DEĞİŞİMİ ORTAYA ÇIKARMA VE FARKINDALIK KAZANMA
	3.1. Kişisel Ödevlerin Değerlendirilmesi		3.1. Öfke, Şiddet ve Türleri
	3.2. Uyarılmışlığı Anlamak		3.2. Öfkemin Türü Etkinliği
3. Oturum	3.3. İstenmeyen Uyarılmışlıkla Başa Çıkma		3.3. Mucize Soru
	3.4. Olaylardan Önce ve Olay Sırasında Gevşeme		3.4. Derecelendirme Uygulaması
	3.5. Gevşeme Eğitimi		3.5. Oturumun Değerlendirilmesi ve Gelişimsel Görev 2'nin Verilmesi
	3.6. Kişisel Ödevlerin Verilmesi		
	KENDİNİ SAKINLEŞTİRİCİ İFADELER		ÖFKE YÖNETİMİ İÇİN MOTİVASYONUN SAĞLANMASI
4. Oturum	4.1. Kişisel Ödevlerin Değerlendirilmesi		4.1. Mucize Günün Değerlendirilmesi
	4.2. Dikkat Odağı		4.2. İstisna Sorusu
	4.3. Beklentiler		4.3. Derecelendirme Uygulaması
	4.4. Bir Durumu Yorumlamak		4.4. Oturumun Değerlendirilmesi ve Gelişimsel Görev 3'ün Verilmesi
	4.5. İç Konuşmalar		
	4.6. Öfkenin Farklı Aşamalarında Kendine Yönelik İfadeler		
	4.7. Kişisel Ödevlerin Verilmesi		
	PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ		ŞİDDET DAVRANIŞININ SONUÇLARINA İLİŞKİN FARKINDALIK SAĞLAMA VE ÇÖZÜMLERİ İNŞA ETME
5. Oturum	5.1. Kişisel Ödevlerin Değerlendirilmesi		5.1. Olumlu ve Olumsuz Davranış
	5.2. Problem Çözmeye Giriş		5.2. Davranış Süreci ve Olumsuz, Çarpık/Hatalı Düşünceler
	5.3. Etkili Problem Çözme		5.3. Düşüncelerim ve Ben
	5.3.1. Problemi Belirleme		5.4. Zihnini Tersyüz Et
	5.3.2. Bilgi Toplama		5.5. Çözümlere İlişkin Beyin Fırtınası ve Zihin Haritalama
	5.3.3. Alternatifleri Değerlendirme		5.6. Derecelendirme Uygulaması
	5.3.4. Problemi Ele Alma		5.7. Oturumun Değerlendirilmesi ve Gelişimsel Görev 4'ün Verilmesi
	5.3.5. Değerlendirme		
	5.4. Problem Çözme Becerilerine Genel Bakış		
	5.5. Kişisel Ödevlerin Verilmesi		
	ÖFKEYİ İFADE ETMEYİ ÖĞRENMEK		ÇÖZÜMLERİ FARKETME
6. Oturum	6.1. Kişisel Ödevlerin Değerlendirilmesi		6.1. Öfkemi Yönetebiliyorum
	6.2. Davranış Tarzları		6.2. Çözüm Önerilerini Farklı Alanlarda Kullanma
	6.3. Kendi Davranışınızı Seçmeniz		6.3. Çözüm Önündeki Engeller ve Çözüm Önerileri
	6.4. Haklar ve Sorumluluklar		6.4. Alternatif öfke kontrol teknikleri
	6.5. "Sen" İfadeleri Yerine "Ben" İfadeleri		6.5. Derecelendirme Uygulaması
	6.6. Atılganlığın Sözel Dili		6.6. Oturumun Değerlendirilmesi ve Gelişimsel Görev 5'in Verilmesi
	6.7. Atılganlığın Beden Dili		
	6.8. Kişisel Ödevlerin Verilmesi		
7. Oturum	GRUP BASKISIYLA BAŞA ÇIKMA VEYA BAŞKALARININ SİZİN YERİNİZE DÜŞÜNMESİNE GÖZ		SÜRECİ SONLANDIRMA VE DEĞERLENDİRME
			7.1. Yaşanan Değişimin Değerlendirilmesi

	YUMMAK		
	7.1. Kişisel Ödevlerin Değerlendirilmesi		7.2. Çalışmanın Yararlı Bulunan Yanlarının Değerlendirilmesi
	7.2. Grup Baskısına Karşı Koymak		7.3. Derecelendirme Sorusu
	7.3. Grup Baskısıyla Başa Çıkmak		7.4. Çalışma Sonrası Dönemin Planlamaların Değerlendirilmesi
	7.4. Grup Etkisiyle İlişkili Olarak Özgüven		7.5. Değişimi Kutlama ve Sevgi Bombardımanı Etkinliği
	7.5. Saygınlığını Kaybetmek ve Kendine Yönelik Olumlu İfadeler		7.6. Genel Değerlendirme, Katılım Belgelerini Dağıtım ve SonTest Uygulaması
	7.6. Grup Baskısıyla Başa Çıkmak Konusunda Canlandırma		
	7.7. Kişisel Ödevlerin Verilmesi		
	YAKIN İLİŞKİLERDE ÖFKE		
8. Oturum	8.1. Kişisel Ödevlerin Değerlendirilmesi		
	8.2. İlişkiler		
	8.3. Seviyeli Bir Tartışma İçin İpuçları		
	8.4. Kişisel Ödevlerin Verilmesi		
	DEĞERLENDİRME		
9. Oturum	9.1. Kişisel Ödevlerin Değerlendirilmesi		
	9.2. Başkalarının Öfkesiyle Başa Çıkma		
	9.3. Öğrenilen Kilit Noktaların Gözden Geçirilmesi		
	9.4. Gözlem Oturum Hazırlığı		
	2 HAFTALIK GÖZLEM		
10. Oturum	10.1. Programın Gözden Geçirilmesi		
	10.2. Öfke Günlüklerinin Paylaşılması		
	10.3. Öfke Envanterinin Uygulanması		
	10.4. Programın Sonlandırılması		

Veri Toplama Süreci

Çalışma deseni planlandıktan sonra Karabük Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan etik kurul izni alınmıştır (Ek1). Daha sonra ise T.C Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü'nden de Ceza İnfaz Kurumunda uygulama izni alınmıştır (Ek2). Çalışma desenini karşılamak üzere Eylül - Aralık 2022 arasında Sakarya 1 Nolu L Tipi Kapalı CİK'te şiddet suçlarından (cinayet, yaralama, tehdit, hakaret, ruhsatsız silah bulundurma, yağma vb. suçlardan) barındırılan hükümlülerin koşullarından deney, karşılaştırma ve kontrol grupları oluşturmak için dilekçeyle çalışmaya katılım talepleri toplanılmış ve iki gruba eğitim verilirken kontrol grubuna herhangi bir eğitim verilmemiştir.

Her bir grup başta 8-12 katılımcı olarak düşünülmüş ve ilk işlemde 10 oturumluk Mevcut Öfke Kontrol Programının uygulandığı karşılaştırma grubu için 10 kişi seçkisiz olarak atanmış, bu kişilerden ikisi çalışmayı bırakmışlar ve çalışma sekiz katılımcıyla tamamlanmıştır. İkinci işlemde yedi oturumluk Çözüm Odaklı Kısa Terapi Yaklaşımına Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programı için olası terkler için 11 kişi seçkisiz olarak atanmış, bu kişilerden üçü çalışmayı bırakmışlar ve çalışma sekiz katılımcıyla tamamlanmıştır. Üçüncü işlemde Kontrol Grubu için seçkisiz kalan dokuz katılımcı atanmıştır. Çalışmaya katılan hükümlülerden yazılı ve sözel olarak bilgilendirilmiş onam alınmıştır (Ek3).

İlk olarak karşılaştırma grubu olan Mevcut Öfke Kontrol Programı daha sonra ise Çözüm Odaklı Kısa Terapi Yaklaşımına Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programı ve Kontrol Grubu işlemlerden 10 gün önce önteste alınmıştır. Çalışmada ilk işlem yapılan mevcut öfke kontrol programının öntest ve sontest arasında sekiz haftalık süre olması nedeniyle tüm gruplarda ilk testten 10 gün sonra oturumlar başlatılmış ve toplamda sekiz haftalık süre baz alınarak son oturumlarda sontestler uygulanmıştır. Tüm oturumlar ortalama iki saat sürmüş ve bazı haftalar çift oturum yapılmıştır. Ölçme ve eğitim uygulamalarının tamamı kurumda sekiz yıldır psikolog olarak görev yapan araştırmacı tarafından kurum grup çalışma odasında yürütülmüştür.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada; yapılan literatür araştırması neticesinde daha önce ceza infaz kurumlarında veri toplanırken kullanılan demografik verilerden yola çıkılarak oluşturulan yaş, medeni durum, kimlerle yaşadığı, eğitim durumu, meslek, gelir durumu, çocuk, aile içinde suça karışan birey, ziyaret sıklığı, suç geçmişi, ceza miktarı ve bilgisi, psikiyatrik geçmiş ve öfkeye dair soruları içeren Demografik Bilgi Formu (Ek4) ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği Testi (SÖÖTÖ) (Ek5) uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan olan Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği Testi (SÖÖTÖ) 1983 yılında Spielberger, Jacobs, Russel ve Crane tarafından geliştirilmiş, Özer (1994) tarafından Türkiye'ye kazandırılan 34 maddeden oluşan test; sürekli öfke (10 madde), kontrol altına alınmış öfke (8 madde), dışa vurulmuş öfke (8 madde), bastırılmış öfke (8 madde) alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Dörtlü likert tipinde olan ölçekte değerlendirme Hiç (1 puan), Biraz (2 puan), Oldukça (3 puan) ve Tümüyle (4 puan)

şeklinde yapılmaktadır. Sürekli öfke alt ölçeğinden en düşük 10 ve en yüksek 40 puan alınırken yüksek puanlar, öfke düzeyinin yüksek olduğunu; öfke kontrol alt ölçeğinde en düşük sekiz ve en yüksek 32 puan alınırken yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini, öfke dışı alt ölçeğinde en düşük sekiz ve en yüksek 32 puan alınırken yüksek puanlar öfkenin kolayca ifade edilebiliyor olduğunu ve öfke içte alt ölçeğinde en düşük sekiz ve en yüksek 32 puan alınırken alınan yüksek puanlar ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir. Özer (1994) tarafından Türkiye’de yapılan geçerlilik güvenirlik çalışmasında üniversite öğrencileri, lise son sınıf öğrencileri, hemşirelik meslek lisesi öğrencileri, yöneticiler ve psikolojik yardım için başvuran nörotikler katılımcı grubunu oluşturmuştur. Çalışma sonunda Chronbach Alfa değerleri; sürekli öfke boyutunda 0,79, kontrol altına alınmış öfke boyutunda 0,84, dışı vurulmuş öfke boyutunda 0,78 ve öfke içte boyutunda ise 0,62 olduğu görülmüştür.

Verilerin Analizi

Tüm veriler bilgisayarda SPSS (statistical package for social sciences) for Windows 22 programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde evvela hangi testlerin (parametrik/nonparametrik testler) uygulanacağına karar vermek için karşılanması gereken varsayımlar test edilmiştir. Dağılımın normalliğine karar vermek için Shapiro-Wilk test, normal dağılımın diğer varsayımları olan basıklık ve çarpıklık değerlerinden yararlanılmıştır. İlişkisiz ikiden daha fazla grupların karşılaştırılmasında Kruskal Wallis-H analizi, ilişkili ölçümlerin karşılaştırılması Wilcoxon test ile yapılmıştır. Elde edilen değerlerin anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi ölçüt olarak kullanılmıştır.

Normallik Analizi

Verilerin analizinde kullanılacak test varsayımlarından normallik varsayımı Shapiro Wilk testi ile çarpıklık basıklık katsayıları birlikte incelenerek değerlendirilmiştir. Tablo 3 incelendiğinde, Shapiro Wilk testlerinden elde edilen anlamlılık düzeyinin 0,05’ten büyük olduğu tespit edilmiştir. Ancak veri sayısı yeterli olmadığı için istatistiki analizler nanparametrik testler ile gerçekleştirilmiştir.

Tablo 3: Normallik varsayımına ilişkin bulgular

Değişken	Grup	Shapiro-Wilk			Çarpıklık	Basıklık	
		İstatistik	sd	p			
Sürekli öfke öntest	Mevcut Programı	Öfke	0,93	8,00	0,54	0,09	-0,53
	Çözüm Odaklı Programı	Öfke	0,89	8,00	0,24	1,35	2,50
	Kontrol grubu		0,90	9,00	0,23	1,07	0,36
Öfke içte öntest	Mevcut Programı	Öfke	0,83	8,00	0,05	1,02	-0,44
	Çözüm Odaklı Programı	Öfke	0,97	8,00	0,86	0,37	-0,52
	Kontrol grubu		0,94	9,00	0,61	-0,11	-1,36
Öfke dışta öntest	Mevcut Programı	Öfke	0,96	8,00	0,78	0,34	-0,37
	Çözüm Odaklı Programı	Öfke	0,85	8,00	0,09	1,34	1,26
	Kontrol grubu		0,94	9,00	0,57	0,70	-0,04
Öfke kontrol öntest	Mevcut Programı	Öfke	0,96	8,00	0,82	0,15	-1,30
	Çözüm Odaklı Programı	Öfke	0,85	8,00	0,09	-1,33	1,28
	Kontrol grubu		0,85	9,00	0,08	-0,22	-1,90
Sürekli öfke sontest	Mevcut Programı	Öfke	0,84	8,00	0,07	0,39	-2,02
	Çözüm Odaklı Programı	Öfke	0,92	8,00	0,45	0,38	-1,23
	Kontrol grubu		0,93	9,00	0,51	-0,01	-1,17
Öfke içte sontest	Mevcut Programı	Öfke	0,96	8,00	0,80	-0,16	-0,99
	Çözüm Odaklı Programı	Öfke	0,89	8,00	0,24	0,75	-0,38
	Kontrol grubu		0,89	9,00	0,20	0,51	0,75
Öfke dışta sontest	Mevcut Programı	Öfke	0,92	8,00	0,46	0,38	-0,89
	Çözüm Odaklı Programı	Öfke	0,79	8,00	0,02	1,29	0,29
	Kontrol grubu		0,90	9,00	0,23	1,36	1,94
Öfke kontrol sontest	Mevcut Programı	Öfke	0,97	8,00	0,91	0,11	-0,67
	Çözüm Odaklı Programı	Öfke	0,94	8,00	0,60	-0,72	0,68
	Kontrol grubu		0,97	9,00	0,88	0,33	-0,75

ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Bu çalışmanın hipotezleri; öfkenin dört alt ölçeği ile üç farklı çalışma grubu arasındaki ilişki ve gruplar arası sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrol puanları arasındaki ilişki üzerine kurulmuştur.

H1: Mevcut öfke programı uygulanan grupta sürekli öfke öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

H2: Çözüm odaklı öfke programı uygulanan grupta sürekli öfke öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

H3: Kontrol grubunda sürekli öfke öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H4: Mevcut öfke programı uygulanan grupta öfke içte öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

H5: Çözüm odaklı öfke programı uygulanan grupta öfke içte öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

H6: Kontrol grubunda öfke içte öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H7: Mevcut öfke programı uygulanan grupta öfke dışta öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

H8: Çözüm odaklı öfke programı uygulanan grupta öfke dışta öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

H9: Kontrol grubunda öfke dışta öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H10: Mevcut öfke programı uygulanan grupta öfke kontrol öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

H11: Çözüm odaklı öfke programı uygulanan grupta öfke kontrol öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

H12: Kontrol grubunda öfke kontrol öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H13: Sürekli öfke öntest puanları gruplar arasında anlamlı bir fark göstermektedir.

H14: Öfke içte öntest puanları gruplar arasında anlamlı bir fark göstermektedir.

H15: Öfke dışta öntest puanları gruplar arasında anlamlı bir fark göstermektedir.

H16: Öfke kontrol öntest puanları gruplar arasında anlamlı bir fark göstermektedir.

H17: Sürekli öfke sontest puanları gruplar arasında anlamlı bir fark göstermektedir.

H18: Öfke içte sontest puanları gruplar arasında anlamlı bir fark göstermektedir.

H19: Öfke dışta sontest puanları gruplar arasında anlamlı bir fark göstermektedir.

H20: Öfke kontrol sontest puanları gruplar arasında anlamlı bir fark göstermektedir.

EVREN VE ÖRNEKLEM

Çalışmanın evrenini Sakarya 1 Nolu L Tipi Kapalı CİK'te şiddet suçundan barındırılan yetişkin erkek hükümlüler oluşturmaktadır. Randomizasyon yöntemi kullanılan çalışmada örneklem sayısı, çalışmanın evreni içerisindeki araştırmaya alınma kriterlerini taşıyan ve gönüllü katılımcılar içerisinde seçilmiştir. Araştırmaya katılacak danışanların belirlenmesinde:

1. Sakarya 1 Nolu L Tipi Kapalı CİK'te cinayet, yaralama, tehdit, hakaret, ruhsatsız silah bulundurma, yağma vb. şiddete dayalı suçlardan hükümlü olarak bulunuyor olması,
2. Aktif/kronik bir psikiyatrik tanı almamış olması,
3. Çalışmaya katılmada gönüllü olması,
4. Hasımı olmaması,
5. Devam eden bir disiplin cezası olmaması,

6. Kapalı ceza infaz kurumundan tahliyesine bir yıldan fazla olması kriterleri belirlenmiştir.

Bir haftalık talep toplama döneminde 53 talep dilekçesinden 23 kişi katılım şartlarını (tutuklu olması, aktif/kronik psikiyatrik tanısı ve patolojisinin olması, hasmı veya disiplin cezasının devam ediyor olması, tahliyesine az süre kalmış olması) sağlamaması nedeniyle çalışmaya alınamamıştır. Çalışmayı ise mevcut öfke kontrol grubunda sekiz, çözüm odaklı öfke kontrol programında sekiz ve kontrol grubunda dokuz katılımcı olmak üzere 25 mahkum tamamlamıştır.

KAPSAM VE SINIRLILIKLAR/KARŞILAŞILAN GÜÇLÜKLER

Çalışmanın kapsamı, araştırmanın gerçekleştirildiği kurum ve toplumsal özellikleri ile örneklem açısından ele alındığında sınırlılıklar konusunda şunlara değinilebilir: Çalışma kapsamında ele alınan öfke kavramı saldırganlıkla karıştırılabildiği ve öfkenin farklı boyutlarına dair farkındalık geliştirilmesi için bu alanlar ele alınmıştır. Öte yandan ÇOKT'un temel varsayımları ve özellikleri hakkında bilgilendirilmiş ve öfke bağlamında değerlendirilmiştir.

Çalışmanın coğrafi kapsamı ise araştırmacının çalışmış olduğu Sakarya 1 Nolu L Tipi Kapalı CİK'tir. Kurumun ülkenin her şehriden mahkumun bulunduğu çok kültürlü ve kozmopolit bir yapı olduğu gözlenmiştir. Örneklem açısından dosyasında en az 1 adet şiddet suçu bulunan hükümlüler dahil edilmiştir. Tutuklular ise cezasının kesinleşmemesi ve her an tahliye olma ihtimalleri nedenleriyle çalışmaya dahil edilmemiştir.

Çalışmada ortaya çıkan sonuçlar, bu araştırmaya dahil olan danışanlarla sınırlı olması ve katılımcı sayısının düşük olması nedeniyle genelleme yeteneğine sahip değildir.

Her çalışmada olduğu üzere bu araştırmanın yürütülmesi esnasında birtakım sınırlılıklar ortaya çıkmıştır.

- 29.12.2020 tarih ve 31349 sayılı resmi gazetede yayınlanan "Gözlem ve Sınıflandırma Merkezleri ile Hükümlülerin Değerlendirilmesine Dair Yönetmelik" ile beraber hükümlülerin

"ceza infaz kurumlarında buldukları tüm aşamalarda, ceza infaz kurumlarının düzen ve güvenliği amacıyla konulmuş kurallara uyup uymadığı, haklarını iyi niyetle kullanıp kullanmadığı, yükümlülükleri eksiksiz yerine getirip getirmediği, uygulanan iyileştirme programlarına göre toplumla bütünleşmeye hazır olup olmadığı, tekrar suç işleme ve mağdura veya başkalarına zarar verme riskinin düşük olup olmadığına ilişkin olarak yapılacak işlemlerde; katıldığı eğitim-öğretim ve iyileştirme programları ile sosyal ve sportif faaliyetler, kültür ve sanat programları, aldığı sertifikalar, kitap okuma alışkanlığı, diğer hükümlü ve tutuklular ile ceza infaz kurumu görevlileri ve dışarıyla olan ilişkileri, işlediği suçtan dolayı duyduğu pişmanlığı, ceza infaz kurumu kuralları ile kurum bünyesindeki çalışma kurallarına uyumu, aldığı ödüller ve disiplin cezaları dikkate alınmak suretiyle idare ve gözlem kurulunca iyileşme"

düzeyleri belirlenmeye başlanmıştır. Bu durum çalışmaya katılan mahkumların olumlu iyi hal değerlendirmesi alma çabasında artışa, kendilerini daha olumlu sunma durumlarına ve farklı profiller sunma gayretine, davranış değişimi amacı değil yüksek puanlar alma amacıyla hareket edilmesine sebebiyet vereceği düşünülmektedir.

- Mahkumların grup çalışmasına katılma motivasyonu düşük olmasına rağmen daha yüksek iyi hal puanı almak için çalışmalara geldikleri ve çalışmalarda uyum sorunu yaşadıkları görülmüştür.
- Öte yandan mahkumların genel olarak mental kapasite düzeyinin eğitim ve iyileştirme faaliyetlerinde hedeflere ulaşmakta zorluklara neden olabileceği gözlenmiştir. Özellikle verilen görev ve sorumlulukları anlama ve uygulama noktasında ciddi sorunlar yaşadıkları tespit edilmiştir.
- Bir diğer kısıtlılık ise mahkumların ceza infaz kurumlarında cezaevi alt kültürüne uyum sağlayarak cezaevinin törelerine katılım sağlayıp mahkumlaşmaya başlamaları literatürde yer aldığı gibi bu çalışmada da gözlenmiştir (Kızmaz, 2007). Bu alt kültürde ise koğuş dışındaki herkesin öteki olduğu, özellikle kurum personelinin karşıt unsur olarak değerlendirilmesi nedeniyle grup liderliği yapacak uzmanı sınamaya ve zorlamaya dönük tutumlar sergileyebilmektedir. Öte yandan bu tutumları kendilerine dair yaptıkları öz değerlendirme testlerine de etki edebilmektedir.
- Cezaevlerinin kendine has düzen içinde idari birçok işleyiş olması, yargılama süreçlerinin devam ediyor olması nedeniyle zaman zaman grup çalışması esnasında Ses ve Görüntü Bilişim Sistemi (SEGBİS) ile görüntülü yargılama, avukat görüşü gibi durumların çıkması çalışmaları bölebilmektedir.
- Yine bir diğer sınırlılık ise iç hizmetlerde veya atölyelerde çalışan mahkumların grup çalışmalarına katılamamasıdır.

- Mahkumların kurumsal sorunlarını grup çalışmalarına taşımaları ve çalışmalarda odak noktasını kaçırmalarına neden olabilmektedir.
- Öte yandan grup çalışmalarından bağımsız olarak yaşanan kurumsal (ödül verilmemesi gibi) veya personelle yaşanan sorunlar (personelin mahkumu kurallar konusunda uyarılması gibi) nedeniyle mahkumların radikal karar alıp grup çalışmasına katılımı bıraktığı gözlenmiştir.

1. ÖFKEYE İLİŞKİN KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde öfke duygusu, tanımı, nedenleri, belirtileri, türleri, öfkeye dair geliştirilen kuramlar, öfkenin işlevselliği, öfke ifade tarzı ve öfke ile ilgili çalışmalar ele alınmıştır.

1.1. Öfkenin Tanımı

Öfke, doğası gereği biyolojik, psikolojik ve sosyal olarak hayatta kalma mekanizmalarıyla bağlantılı adaptif işlevlere sahip birincil bir duygudur (Novaco, 2017). Psikoloji sözlüğünde öfke kavramı; "engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma, vb. gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye veya kişiye yönelik şu veya bu şekilde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun, negatif bir duygu" olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2003). Öfke yaşayan ve öfkeye hedef olan kişiler genellikle öfkeyi hoş olmayan ve potansiyel olarak zarar verici bir duygu olarak tanımlasalar da yapılan çalışmalar öfkenin bireyler arası sınırları koruduğu, haksızlığa karşı öz koruma sağladığı, doğru gereksinim ve ihtiyaçlar hususunda uyarıcı olduğu, diyalogu teşvik edebildiği, gelişmiş çalışma ilişkisine, örgütsel hedeflere ve olumlu değişime doğru harekete geçirici rolleri olduğunu ortaya koymuştur (Korkut, 2002; Lerner, 2010; Callister, Geddes ve Gibson, 2017). Bu durumda bize gösteriyor ki öfke özü itibarıyla sağlıklı, gerekli ve nötr bir duygu iken kontrolü ve yönlendirilme durumuna göre olumlu veya olumsuz sonuçlara gebe bir olgudur.

1.2. Öfkenin Nedenleri

Öfkeyi ortaya çıkaran nedenler ve arasındaki ilişkiler karmaşık olabileceği gibi bireysel olarak farklılıklar göstermektedir. Literatürde genel olarak öne çıkan nedenlerin ise; engellenme, tahrik ve saldırı, dürtüsellik, düşük kendilik değeri, özsaygının yüksek olması (Tuna, 2012), bireyin kendine ve olaylara yönelik algısı ve düşünceleri, mükemmeliyetçilik, kabul-onay ihtiyacı yoğunluğu (Aydın, 2005), problem çözme becerisi eksikliği nedeniyle günlük güçlüklerle baş edememe ve getirdiği hayal kırıklığı, ekonomik, sosyal veya bireyler arası sorunlar (Şahin, 2005) olarak öne çıktığı görülmektedir.

1.3. Öfkenin Belirtileri

Öfkenin belirtileri alanyazında doğrudan ve dolaylı olarak ele alınmaktadır. Doğrudan etkileri fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak ele alınmaktadır. Fiziksel belirtiler kaslarda gerilme, kas - sırt - boyunda ağrı, kaş çatma, diş sıkma-gıcırdaması, dudak büzme, yumruk sıkma, yüzde kızarma, uyuşma-titreme hissi, nefes alırken ritmin artması, sık ve zor nefes alma, tıkanma hissi, gözde seğirme, dik dik bakma, terleme, kontrol kaybı, kan şekeri artması, vücut ısısının artması, dudak ısırma, beynin zonklaması-karıncalanması, baş ağrısı ve vücut ritminin artması arasında yer almaktadır (Balkaya ve Hisli, 2003; Özmen, 2006; Megep, 2017). Bilişsel ve duygusal belirtiler ise bireyin yaşadığı duruma yönelik algısı ve yorumu ile orantılıdır. Bu noktada bireyin geçmişi ve buna dair çağrışımları onun rasyonel ve irrasyonel düşüncelerini şekillendirir ve bu durum öfkenin niteliği ve yoğunluğunu etkiler (Duran ve Eldeleklioğlu, 2005). Öte yandan konsantrasyon bozukluğu, düşük performans, uykusuzluk ve dikkatsizlik yaygın gözlenen belirtilerdir (Megep, 2017). Davranışsal belirtiler ise öfkeye neden olan durumlara verilen tepkilerdir. Yaygın olarak gözlenen davranışsal belirtiler alkol-sigara kullanımının artması, huzursuzluk, acelecilik, ilaç kullanımı, aşırı yemek yemek, tokatlamak, tekmelemek, vurmak, yüksek sesle konuşmak, küfür veya tehdit etmek, aşırı eleştirel olmak, kusur aramak, tartışmacı ve saldırgan tavırlarda bulunmak, lakap takmak, suçlamak, alay etmek, dedikodu yapmak, şüphecilik, önyargılı yaklaşmak, öfke nöbetleri geçirmektir (Akt. Soykan, 2003; Megep, 2017). Başkalarıyla işbirliği yapmaktan kaçınma ve reddetme, sessiz kalma, unutkanlık, psikosomatik bozukluklar, depresyon ve suçluluk duyguları, kazalara yatkınlık, işbirliğine direnç, bağımlılık yapan davranışlar, aşırı kendinden ödün verme, utangaçlık, ağlama, şiddet ve suç fantezileri, yoğun sinirlilik ve stres hali, mutsuz ve gergin hissetme, kırgınlık ve sıkıntı duygularının varlığı gibi semptomlar öfkenin dolaylı dışavurumlarını içeren psikolojik belirti ve bulgulardır (Akt. Soykan, 2003).

1.4. Öfkenin Türleri

Kayaoğlu (2015) öfkenin türlerini üç kısımda değerlendirmektedir.

- Maskelenmiş Öfke Türleri

- Pasif Agresif Öfke: İçedönük bireylerin hoşlarına gitmeyen durumlarda sözel değil surat asma gibi fiziksel tepkiler verdiği türdür.
- Kendine Yöneltilen Öfke: Kendini ifade etmekte zorlanan bireylerin yolunda gitmeyen şeyler hakkında kendini suçladığı ve kendine zarar vermeye varan tepkileri içeren türdür. Bu nedenle depresyon ve kaygı bozukluğunun sık görüldüğü bir öfke türüdür.
- Patlayıcı Öfke Türleri
 - Ani Öfke: Bireyin yaşadığı zorluklara katlanmayıp ani öfke patlamaları yaşadığı ve sosyal çevresinin kendisini güvende hissetmediği türdür.
 - Utanca Dayalı Öfke: Bireylerin utanabilecek durumlarda ortaya çıkan değersizlik ve mutsuzluk duygularını aşırı bastırılmasıyla ortaya çıkan öfke türüdür.
 - Planlanmış Öfke: Öfkelerini istediklerini elde etmek için kullanan bireylerin uyguladıkları türdür. Öfke gösterisi ile çevre üzerinde otorite kurmaya ve problemleri bu şekilde çözmeye dayalıdır.
- Kronik Öfke Türleri
 - Alışkanlık Yapmış Olan Öfke: Bireylerin öfkelerini sürekli yaşamaları nedeniyle kronik hale gelen türdür. Psikopatolojik nedenli öfkelerde bu türde değerlendirilebilir.
 - Korku Bazlı Öfke: Bireyleri korkutan durumlarda korkularını bastırıp öfke olarak gösterdiği türdür. Örneğin terk edilme korkusu ile öfke krizleri geçirmek gibi.

1.5. Öfkeye Dair Geliştirilen Kuramlar

Öfkenin kökenleri ve nasıl ortaya çıktığına dair literatür incelendiğinde çok farklı kuramlar ve açıklamalar geliştirildiği gözlenmiştir. Bu kuramlara ve açıklamalarına Tablo 4'te yer verilmiştir.

Tablo 4: Öfke kavramına dair kuramlar

Psikoanalitik Kuram	Kuramın önemli kavramlarından olan katarsis bilinçaltı veya üstü yaşanan çatışma sonunda ortaya çıkan gerilimin atılarak organizmanın gerginlik öncesine dönmesini anlatmaktadır. Öfke ise katarsiste önemli bir içgüdüsel güç olarak görülmektedir (Lulofs ve Cahn, 2000).
Sosyal Öğrenme Kuramı	Bandura'ya göre her davranış gözlem yoluyla öğrenilerek tekrar edilir. Öfke de diğer davranışlar gibi gözlemlenir, taklit edilir ve pekiştirilerek davranış kalıbı haline gelir. Bu davranış öz kontrol becerilerinden, benlik algısından, içinde bulunduğu durum ve çevreden de etkilenerek ortaya konur (Özmen, 2006).
Engellenme-Saldırganlık Kuramı	Öfke doğuştan gelen dürtüsel bir güç olup engellenme durumlarında kişiyi hedefine ulaştırıncaya kadar devam eden bir tür enerjidir (Atkinson, Atkinson, Smith ve Bem, 1993).
Davranışçı Yaklaşım	Öfke, genellikle uygun veya uygunsuz başa çıkma davranışlarına yol açan provokasyonlar olarak bilinen belirli stres faktörlerine gizli bir yanıt olarak tanımlanmıştır. Öfke uyarımı için uyarımlar bilgilendirici uyarımlar, bedensel uyarımlar veya bu uyarımların hatırlanması olabilir (Akt. Moon ve Eisler, 1983).
Bilişsel Davranışçı Kuram	Öfke bir ya da daha fazla uyaran karşısında bireyin durumluk ya da geçmişe dayalı bilişsel değerlendirmelerine dayalı duygusal, fizyolojik ve bilişsel boyutları olan içsel bir tepkidir (Deffenbacher, 2011).
Varoluşçu-İnsancıl Yaklaşım	İnsana mahsus bir duygu olan öfke farklı şekillerde yaşanan kaçınılmaz bir durum olup bireyin yok oluşa, kullanılmayan potansiyele ve hayatın anlamsızlığına karşı verdiği tepki olarak değerlendirilmektedir (Akt. Akdeniz, 2007).

Duygu Odaklı Yaklaşım

Yedi temel duygudan biri olan öfke her ne kadar yaşam kalitesi için önemli olsa da taşıdığı hata potansiyeli nedeniyle işlevsel ve uyumsuz olarak kategorize edilmiştir. Öfkeyi tetikleyen şeyin hedefe yönelik müdahalelerin ve bireye /sevdiklerine saldırı olduğu; tirmandırmanın ise yorgunluk, heyecan veya stres gibi diğer faktörler olduğunu temel alır (Greenberg, 2015).

Yeniden Kalibrasyon Kuramı

Odak noktası öfkeli bireylerden ziyade öfkenin mekanizması olan yaklaşımda öfke sistemi, doğal seçim tarafından organizmanın mimarisinin alt bileşenlerini (örn. fizyoloji, davranış, bilişsel yapılar) düzenleyerek başka bir organizma üzerindeki pazarlık avantajlarını güçlendirmek ve o organizmayı öfkeli bireyin davranışlarına daha fazla ağırlık vermeye teşvik etmek üzere tasarlanmıştır (Sell vd., 2017).

Roy'un Adaptasyon Modeli

Her insanın değişen çevreyle sürekli etkileşim içinde olan açık, uyum sağlayan bir sistem olduğu ve kişilerin yapısal ve işlevsel bütünlüğü korumak için değişen çevreyle başa çıkmak zorunda olduğunu kabul eden modelde uyarılar, başa çıkma süreçleri ve uyarlanabilir davranışlar olmak üzere üç temel kavram bulunmaktadır. Öfke ifadesi, öfkeyi kışkırtıcı olarak algılanan çevresel uyarılara karşı uyarlanabilir, davranışsal bir tepki olarak kavramsallaştırılmaktadır (Akt. Starner ve Peters, 2004).

1.6. Öfkenin İşlevselliği

Çift yönlü ve evrensel bir duygu olan öfke çoğunlukla olumsuz sonuçları üzerinden tartışılrsa da öfkenin önemli fonksiyonları vardır. Novaco (1976)'ya göre saldırganlık ve ötekileştirilme endişeleri her ne kadar öfke duygulanımında kaygı doğursa da stresi yönetme, zorlukları aşma noktasında olumlu işlevleri olması yönüyle psikolojik tatmin sağlamaktadır. Ayrıca öfke duygusunun en tanınabilir işlevlerinden biri, davranışlarımıza enerji veren itici bir güç olmasıdır. Öte yandan ilişkilerde tartışıl(a)mayan / ifade edilemeyen konuları konuşma fırsatı sunan bir zemin sunmaktadır. Öfkenin gösterilmesi bireyin kendini ifade gücünün ve kararlılığın bir göstergesidir aynı zamanda. Kişi öfke gösterisi yaparak kamusal imajını güçlendirmeye ve korumaya yönelik bir strateji ile başkalarının kendisiyle nasıl ilişki

kurması gerektiğini tanımlamaktadır. Egonun tehdit altında olduğu zamanlarda ise koruyucu bir rolü vardır öfkenin. Oluşan kırgınlık duygusuna karşı benlik öfke ile kendini korumaya almaktadır. Bir diğer işlevi ise kişisel kontrole yönelik bir güç duygusu yaratan öfkenin kişiyi daha yetkin hissetmesine ve potansiyelini ortaya çıkarmasına olanak vermesidir. Eğer kişi kendisini provokasyonla başa çıkma konusunda yetkin olarak algılayorsa, öfke daha etkili bir şekilde düzenlenebilir. Öfke belirtilerine uyum sağlamak, kişiyi bir durumun psikolojik önemi konusunda uyarabilir ve çatışmayı çözmede etkili olacak başa çıkma stratejilerini kullanma konusunda bir ipucu olarak hizmet edebilir.

Baltaş ve Baltaş'a göre öfkenin yapıcı bir şekilde yönetilebilmesi için üç şart vardır. İlk şart öfkenin kontrollü olması ve öfkenin akışına kapılmamak gerekir. İkinci şart ise kişi öfkesini kabullenici olmalıdır. Aksi takdirde bastırılan öfke sağlıksız patlamalarla ortaya çıkacaktır. Son şart ise öfkeye dair toplumsal kabul olmalıdır. Bu şartları taşıyarak yapıcı kullanılan öfke bireye fiziksel ve zihinsel güç sağlar (Akt. Tuna, 2012).

1.7. Öfkenin İfade Tarzları

Öfke ifade tarzları öznellik taşısa da bazı bireyler öfkelerini doğrudan ifade ederken bazıları ise ifade edemeyip içlerinde yaşayabilirler. Bu nedenle Spielberger (1983) ifade tarzlarını öfke içte, öfke dışta ve kontrol edilen öfke olarak tanımlamıştır. Burada öfke içte ile deneyimlenen öfkenin ifade edilmeyip bastırılmasını, öfke dışta ile insanlara veya nesnelere dönük fiziksel veya sözel saldırgan tutumu, kontrol edilen öfke ise öfke tecrübesini veya ifadesini kontrolü ifade etmektedir (Akt. Özer, 1994).

Roy'un Adaptasyon Modeline göre ise öfke ifadesi, öfkeyi kışkırtıcı olarak algılanan çevresel uyaranlara karşı uyarlanabilir, davranışsal bir tepki olarak kavramsallaştırılmıştır. Öfke ifadesi dört alt kavrama sahip bir yapıdır: öfke dışta, öfke içte, öfke kontrolü ve toplam öfke ifadesi. Öfkeyi dışta vurmak, öfkeyi açıkça ya da doğrudan dışarı atarak, öfkeyi kışkırtan bir uyarının yarattığı stresle başa çıkmak için kullanılan uyarlanabilir bir tepkidir. İçte dönük öfke, kişinin öfkeyi kışkırtan uyaranlara, gizli veya dolaylı olarak öfkeyi içeride tutarak uyum sağladığı alternatif bir başa çıkma mekanizmasıdır. İçte dönük öfke, öfkeli duygular deneyimlendiğinde ancak ifade edilmediğinde ortaya çıkar ve bu da bireylerin öfkelerini bastırma eğilimini

yansıtır. Öfke kontrolü, öfkeyi tetikleyen uyarıların sebep olduğu stresle başa çıkmak için kullanılacak üçüncü bir uyum mekanizmasıdır. Bu uyum sağlama modunda kişiler öfkeye tepkilerini ve öfke ifadelerini kontrol etmeye çalışırlar. Toplam öfke ifadesi, bireyin deneyimlediği genel öfke düzeyinin niceliksel bir özetidir (Akt. Starner ve Peters, 2004).

1.8. Öfke Kontrolü ile İlgili Yapılan Bazı Çalışmalar

Temel bir duygu olan öfke, genel olarak sonuçları yönüyle değerlendirilerek olumsuz bir duygu olarak algılansa da aslında diğer duygular kadar nötrdür. Duyguyu yönetme becerisi göz ardı edilince tüm duygular olumlu veya olumsuz durumlara sebebiyet verebilmektedir. Bu nedenle duygu üzerinde oto kontrol geliştirilmesi sağlıklı bir duygusal dünya inşa etmek için önemlidir. Alanda çalışan uzmanlar da öfke kontrol becerilerinin kazandırılması adına birçok önemli çalışma yürütmüşlerdir. Yapılan çalışmaları ise yurt dışı ve yurt içinde olarak ele alacağız.

Öfke kontrol programları muhtemelen suçlulara sunulan en yaygın rehabilitasyon programlarından birisidir. Özellikle BDT temelli uyarlanan programlar büyük çoğunluğu teşkil etmekte ve yaygın olarak duygu eğitimi, rahatlama eğitimi, bilişsel yeniden yapılandırma, problem çözme becerileri, sosyal beceri eğitimi ve çatışma çözümü gibi yöntemler kullanılan terapötik teknikler arasında yer almaktadır (Blake ve Hamrin, 2007). Bununla birlikte, ceza infaz sistemleri içerisinde öfke kontrol programları uluslararası düzeyde çok geniş ölçekte uygulansa da öfke yönetiminin adli popülasyondaki etkilerini değerlendiren çok az çalışma bulunmaktadır. Örneğin DiGiuseppe ve Tafrate (2003) meta-analizinde, incelenen 57 çalışmanın yalnızca sekizi suçlu katılımcılarla yürütülmüştür. Bu bağlamda öfke kontrolünün, öfkeyi ve öfkeye bağlı problem davranışları azaltmada işe yarayıp yaramadığının belirlenmesi önemlidir.

Genel anlamda literatür, öfke kontrol müdahalelerinin etkililiğini desteklemektedir (Deffenbacher, Oetting ve DiGiuseppe, 2002). Boston Consulting Group'un 2016 raporuna göre öfke kontrol programları suç tekrarında yüzde 51 azalma sağlamaktadır (Akt. Byrne, 2020). Yayınlanmış beş meta-analiz çalışmanın tamamı öfke yönetim müdahale programlarının etkili olduğunu ve en azından orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ileri sürmektedir (Edmondson ve Conger, 1996; Beck ve

Fernandez, 1998; DiGiuseppe ve Tafrate, 2003; Del Vecchio ve O'Leary, 2004; Sukhodolsky, Kassinove, ve Gorman, 2004). Özellikle DiGiuseppe ve Tafrate (2003) tarafından yapılan kapsamlı analiz doktora çalışmaları ve yayınlanmamış çalışmalar dahil olmak üzere 57 çalışmayı içermektedir. Araştırmacılar çalışmalarında iki tür etkinlik tanımlamıştır: Mutlak etkinlik, öfke kontrol programlarının hiçbir şey yapmamaktan daha etkili olup olmadığı sorusuyla ilgilidir. Göreceli etkinlik, öfke kontrol programlarının diğer olası terapötik müdahalelerden daha etkili olup olmadığını sorgulamaktadır. Çalışma mutlak etkinliğe dair kanıt sağlarken araştırmacılar göreceli etkinliğe ilişkin kanıt eksikliğine dikkat çekmiştir. Belirli bileşenlerin (gevşeme eğitimi, duyarsızlaştırma, bilişsel terapi vb.) sonuçlara gerçekten olumlu katkıda bulunduğuna dair bazı kanıtlar olduğu gözlenmiştir.

Suçlu popülasyonu ile ilgili olarak özel olarak belirtilmeyi gerektiren birbirinin devamı niteliğinde iki büyük ölçekli değerlendirme rapor edilmiştir. İlk olarak Dowden, Blanchette ve Serin (1999), Kanada'da 110 yetişkin erkek suçluya sunulan 50 saatlik öfke kontrol programının, yalnızca yüksek riskli suçlular için olsa da, üç yıllık bir süre içinde tekrar suç işleme oranında azalma sağladığını bulmuştur. Dowden ve Serin (2002) tarafından yapılan takip çalışmasında ise, öfke kontrol programı katılımcılarının herhangi bir tedavi görmeyenlere kıyasla kurumsal olaylara karışma olasılığının daha düşük olmadığı görülmüştür. Tedaviyi tamamlayanlar ile bırakanlar arasında daha sonra yeniden suç işleme konusunda belirgin farklılıklar olduğu bulunmuştur. Üç yıllık takip süresi boyunca, tedaviyi bırakan, kontrol (tedavi görmeyen) ve tedavi grupları için şiddet içeren yeniden suç işleme oranları sırasıyla %40, %17 ve %5 olmuştur.

Watt ve Howells (1999) BDT temelli öfke yönetimi programı olan Saldırganlık Kontrolü için Beceri Eğitimi'nin (STAC) yetişkin erkek mahkûmlarla etkinliğini iki aşamalı çalışma ile araştırmıştır. Çalışma 1 (39 kişi) ve çalışma 2 (50 kişi) için öntest - sontest eşdeğer olmayan grup tasarımı kullanılmıştır. Çalışma 1'de STAC programlarına katılan şiddet suçluları, öfke bilgisi, sürekli öfke, öfke ifadesi, gözlenen saldırgan davranış ve cezaevindeki suistimal gibi bağımlı değişkenler açısından bekleme listesindeki kontrol grubuyla karşılaştırılmıştır. Çalışma 2'de ise sürekli öfke düzeyine göre farklı tedavi etkileri incelenmiştir. Çalışma 1'de öntest ve sontestte bağımlı değişkenlere ilişkin karşılaştırmalar, deney grubu için kontrol grubuna göre öfke bilgisinde varsayılan iyileşme ve öz-bildirime dayanan öfke deneyimi ve

ifadesinde azalma desteklemediğini ortaya koyarken çalışma 2'de sürekli öfke düzeyine göre öne sürülen farklı tedavi etkisini de desteklemediği görülmüştür.

Howells vd. (2005) tarafından saldırgan mahkumlara yönelik bilişsel yaklaşıma dayalı 10 oturumluk kısa öfke programı uygulanmıştır. Tedavi ve kontrol gruplarına öntest ve sontest içeren uygulamada genel olarak, tedavi öncesi / tedavi sonrası değişimin derecesinin düşük olduğu, tedavi edilen grupta öfke bilgisinin daha yüksek olması dışında tedavi ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Bu nedenle öfke kontrolünün suçlularda, özellikle de yüksek riskli suçlularda, etkililiğine ilişkin literatürün nispeten zayıf diğer popülasyonlarla ilgili literatürün ise ikna edici olduğu sonucu çıkmıştır.

Heseltine, Howells ve Day (2010) yukarıda bahsi geçen çalışmayı tekrar etmek ve tedavi öncesi hazırlık düzeylerinin program sonuçlarını ne ölçüde etkileyebileceğini araştırmayı da amaçlayan çalışmada deney ve kontrol grupları oluşturulmuş ve 20 saatlik öfke kontrol grup çalışması yapılmıştır. Çalışmanın sonuçları, öfke ve etkileri hakkındaki bilgilerin artmasına rağmen, kısa öfke yönetimi programlarının istatistiksel veya klinik olarak anlamlı iyileşmelere yol açmadığını ortaya koymuş ve önceki araştırmaların (Watt ve Howells, 1999, Howells ve diğerleri, 2005) bulgularını doğrulamıştır. Araştırmada hem tedavi öncesi öfkenin hem de tedaviye hazır olma düzeyinin daha yüksek olması, daha iyi sonuçlarla ilişkilendirilmiştir.

Diğer yandan ceza infaz sistemi yanında farklı popülasyonlarda ve türlerde öfke kontrol programlarının etkinliğine dair veriler de literatür tarafından desteklenmiştir. Bidgood, Wilkie ve Katchaluba (2010) tarafından yürütülen çalışmada, ilköğretim ve ergenlik çağındaki çocuklara yönelik okul temelli bir duygu yönetimi programı olan Asabiyet, Duygu ve Öfke Yönetimini Destekleme (STEAM) programının etkinliği değerlendirilmiştir. Yarı deneysel bir tasarımda yapılan çalışmada değerlendirme çocuklar, ebeveynleri ve öğretmenleri tarafından yapılmış ve sonuçlar STEAM'in hem ev hem de okul ortamında bir dizi önemli olumlu değişikliklerle ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Program, daha büyük yaş gruplarındaki (örn. 4-6 ve 7-8. Sınıflar) öğrencilere kıyasla özellikle küçük çocuklarda (1-3. Sınıflar) daha etkili olduğu gözlenmiştir. Bulgular, çocukların duygu yönetimini geliştirmelerine yardımcı olmak için erken müdahalenin önemini ortaya koymaktadır. Ayrıca Candelaria, Fedewa ve Ahn (2012) tarafından yapılan meta-analizde öfke kontrol

müdahalelerinin ergenlere başa çıkma becerilerini öğrettiği; bu müdahalelerde duygusal farkındalık, rahatlama teknikleri, problem çözme, bilişsel-davranışsal yaklaşımlar ve başa çıkma becerisi eğitimlerinin ergenlerde başarıyla kullanıldığı belirtilmiştir.

İsfahan merkez hapisanesinde rastgele seçilen 165 kadın mahkum üzerinde tek gruplu yarı deneysel (öntest, sontest) yürütülen çalışmada 75-90 dakika süren dört oturumluk öfke kontrol programı uygulanmıştır. Çalışma sonunda öfke yönetimi eğitiminin saldırganlığı azaltmada etkili olduğunu ortaya koymuş ve genel saldırganlık skalasında ve alt faktörlerinde (düşmanlık, fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık ve öfke) ortalama puanları, müdahaleden bir ay sonra önemli ölçüde azalmıştır. Ayrıca öfke yönetimi eğitimi sonrasında kadınların ruh sağlığı üzerinde de olumlu bir etkiye sahip olduğu gösterilmiştir (Bahrami, Mazaheri, Hasanzadeh, 2016).

Hutchinson, Willner, Rose, Burke ve Bastick (2017) tarafından Trinidad'da bulunan dört farklı cezaevinde bulunan 85 hükümlüyle 12 haftalık BDT temelli Öfke Kontrol Eğitimi uygulanmıştır. Müdahale (59) ve kontrol (26) gruplarına uygulanan eğitim sonunda müdahale grubunda başa çıkma becerilerinde artışla birlikte durumluk ve sürekli öfke ve öfke ifadesinde azalmalar kaydedilirken kontrol grubunda herhangi bir değişiklik kaydedilmemiştir. Dört ay sonra 11 kişilik alt grupla yapılan takip görüşmesi müdahale sonrası ölçümle kıyaslandığında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Muhith, Baharun, Astutik ve Mukarromah (2023) erken çocukluk eğitim kurumlarında hizmet kalitesinin artırılmasında öfke yönetimi uygulamalarını incelemiştir. Görüşme, gözlem ve dokümantasyon yoluyla gerçekleştirilen çalışmada iç ve dış çevrenin analizinden başlayarak, öfke kontrolüne kadar planlı ve sistematik bir şekilde yürütülmüştür. Yapılan analiz ve gözlemler öfke yönetiminin, okul sakinlerinin kurumları için ellerinden gelenin en iyisini yapma motivasyonunu geliştirmeye yardımcı olan bir organizasyon kültürü sağlayabildiğini göstermiştir.

Yurt içinde yürütülen öfke kontrol programlarıyla alakalı araştırmalardan bazıları ise şunlardır:

Özbay ve Erden (2008) 16-21 yaş aralığında tutuklu olan bireylere yönelik öfke duygularını sağlıklı bir şekilde yönetme becerilerini kazandırmak amacıyla sekiz oturumluk Öfke Kontrolü Eğitim Programının geliştirmiştir. Etkililiğini değerlendirmek için yapılan çalışmaya 70 müdahale ve 70 kontrol grubu olmak üzere

140 gönüllü tutuklu birey katılmıştır. Öntest ve sontest ölçümleriyle değerlendirilen çalışmada uygulanan programın genel öfke düzeyini azaltmada kısa süreli olarak etkili olduğu bulunmuştur.

Görgülü (2012), ceza infaz kurumunda bulunan 3 erkek transseksüele öfke kontrol becerisi kazandırmak, pozitif duygu ve davranışları kazanmalarına ve maladaptif davranışlarını azaltmalarına yönelik BDT temelli öfke kontrol programı uygulamıştır. Gözlem değerlendirmesine dayanan çalışmaya 3 katılımcı katılmış ve 3. oturumdan itibaren 3, 9. oturumdan sonra 3 olmak üzere 6 stajyer öğrenci tarafından grup liderine destek sağlamıştır. Çalışmada mahkumların; öfkeye dair farkındalık kazandıkları, öfke kontrol becerileri geliştirdikleri, öfkeye neden olan temel değerlendirmelerinde değişimler olduğu, olumlu davranışlar sergiledikleri, iletişim becerilerinde artış olduğu gözlemlenmiştir.

Yalçın, Görgü, Tokgünaydın ve Tekinsav Sütçü (2016) yürüttükleri çalışmada suça sürüklenen çocuklarda saldırganlığın azaltılmasını ve öfke kontrol becerilerinin artırılmasını amaçlayan BDT temelli öfke kontrol programı geliştirmişlerdir. Yaptıkları çalışmada 14-18 yaş aralığında 60 ergenle başlanmış ve 41 suça sürüklenen ergen (23 Müdahale ve 18 Kontrol) öntest sontest deseninde değerlendirilmiştir. Araştırmada müdahale grubu üçe bölünmüş ve sekiz seans, her seans 90 dakika, her grupta 10 katılımcı, bir terapist ve bir yardımcı terapist tarafından yürütülmüş. Çalışma sonunda müdahale grubunda öfke kontrolü, sürekli öfke ve öfke dışı alt ölçekleri açısından tedavi öncesi ve tedavi sonrası puanlar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Müdahale ve kontrol grupları karşılaştırıldığında sürekli öfke alt ölçeği açısından tedavi öncesi ve tedavi sonrası puanlar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Akgün ve Duyan (2017) öfke kontrolü grup çalışmasının cinayet veya yaralama suçundan mahkum olmuş kadınların öfke kontrolü becerilerine etkisini ortalama 90 dakika süren sekiz oturumluk bir çalışma ile sınımlıdır. Çalışma beş katılımcı ile öntest - sontest ölçüme dayanan yarı deneysel bir desende gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonunda kadın hükümlülerin sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışı puanlarında azalma olduğu, öfke kontrollerinin grup çalışması öncesine göre arttığı görülmüştür. Ayrıca program sonunda öfke düzeyleri azalırken sürekli öfke puanlarında artış olduğu,

bununda öfkelerini dışa vurmaktan çok içte tuttukları ve böylelikle de öfke kontrolü sağladıkları gözlenmiştir.

Lök, Bademli ve Canbaz (2018) öfke kontrolü eğitiminin ergenlerin öfke gösterme biçimleri ve benlik saygısı üzerine etkisini araştırdıkları çalışmada tek kör, randomize kontrollü bir deneysel (öntest - sontest) çalışma tasarlanmıştır. 45 ila 60 dakikalık altı oturumdan oluşan çalışmada 30 kişi deney grubu ve 30 kişi kontrol grubu olmak üzere 60 öğrenci katılmıştır. Çalışma sonunda kontrol grubuna ve öntest sontest değerlendirmelerine kıyasla öfke kontrolü eğitiminin ergenlerin öfke gösterme biçimlerini ve özgüvenlerini olumlu yönde etkilediğini, ergenlerin ihmal edilmekten, haksızlığa uğramaktan, olumsuz eleştirilmekten kaynaklanan öfkelerinde önemli bir azalma sağladığı görülmüştür.

İskit (2019) yetişkinlere yönelik geliştirilen üç saatlik tek oturumdan oluşan Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitimi etkililiğini değerlendirmiştir. Öfke sorunu olduğunu düşünen, gönüllü sivil vatandaşlardan oluşan, kadın - erkek karışık 38 (26 kadın ve 12 erkek) kişilik bir katılımcı grubuna öntest, sontest ve izlem testleri uygulanmıştır. Uygulama sonucunda öntest ve sontest puanları kıyaslandığında sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta puanlarında anlamlı boyutta azalmalar, öfke kontrol puanlarında da anlamlı boyutta artış olduğu gözlemlenmiştir. Öte yandan izlem ölçümlerinde her bir alt testte hala anlamlı farkların devam ettiği bulunmuştur.

Diksac (2020) tarafından şiddet suçlarından hüküm giymiş beliren yetişkin mahkumlara yönelik BDT temelli sosyal beceri eğitimi uygulanmış; programın saldırganlık, öfke yönetimi ve iletişim becerileri üzerindeki etkililiğini incelenmiştir. Çalışma kontrollü deney olarak tasarlanmış; 10 mahkum kontrol ve sekiz mahkum deney grubu olmak üzere öntest ve sontest olarak değerlendirilmiştir. Çalışma sonunda deney grubunun sürekli öfke ve öfke kontrol puanları öntest ve sontest arasında anlamlı bulunmuşken öfke içte ve öfke dışta puanlarında öntest ve sontest arasında anlamlı ilişki gözlenmemiştir. Sonuç olarak uygulanan programın mahkumların saldırganlık puanlarını azalttığı, öfke yönetimi ve iletişim becerileri puanlarını artırdığı gözlenmiştir.

Mıhçı, Kızıltepe ve Irmak (2021) açık ceza infaz kurumunda bulunan yetişkin hükümlüler için geliştirilmiş olan Topluma Yeniden Uyum Programı'nın etkililiğini incelemeyi amaçladıkları çalışmada iletişim becerileri, öfke ve stresle baş etme

konularında eğitim vermişlerdir. 30 erkek mahkum eğitim - 30 erkek mahkum karşılaştırma olmak üzere 60 mahkuma haftada iki saat olmak üzere altı haftalık program öntest ve sontest çalışma düzeninde uygulanmıştır. Araştırma sonunda eğitim ve karşılaştırma gruplarının sürekli öfke puanlarının değişmediği, öfke içte ve öfke dışta puanlarında azalma olduğu, öfke kontrol puanlarında yükselme olduğu gözlenmiştir. Bu durum müdahale sonrası da öfkenin yine aynı şekilde duyumsandığı fakat kontrol becerisi geliştiği için içte tutmama ve dışa sağlıklı aktarma yaşandığı sonucu öne çıkmıştır.

Çankaya Çadircioğlu (2023) tarafından yürütülen çalışmada Adalet Bakanlığı CTE Genel Müdürlüğü'nce hazırlanan yapılandırılmış ARDIÇ-öfke kontrol modülü kullanılmıştır. Suça sürüklenen sekiz ergene yönelik gerçekleştirilen çalışma; öfke kontrol becerisi kazandırmak, şiddet davranışını azaltmak, yeniden suça sürüklenme ihtimalini azaltmak ve pozitif davranış örüntülerini kazandırmak amacıyla yürütülmüştür. Program sonunda yapılan değerlendirme sonucunda ergenlerin %50'si arkadaşlarıyla iletişimde, %62.5'i ailesiyle ilişkilerinde olumlu gelişmeler olduğunu, iletişimlerinin arttığını beyan etmiştir. Katılımcıların %62.5'i kurum personeli tarafından daha pozitif geribildirimler aldıklarını diğer bir deyişle uyumlu davranışlarda artış olduğunu, %37.5'i öfke duygusunu nispeten daha iyi tanıyabildiğini ve saldırgan tutumlardan uzak durduklarını ve %75'i program sonrasında kurumda yapılacak diğer faaliyetlere de katılmak istediklerini beyan etmişlerdir.

2. ÇÖZÜM ODAKLI KISA TERAPİ VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde çalışmanın temelini oluşturan çözüm odaklı yaklaşıma dair temel bilgiler aktarılmaya çalışılmıştır.

2.1. Çözüm Odaklı Kısa Terapi Nedir?

Çözüm odaklı kısa terapi (ÇOKT); esnek doğası, kısa oluşu, sosyal yapılandırmacı perspektifi, danışan ve terapistin eşitliğine dayanması, problem ve çözümünü birey ve değerleri ile ele alması, danışan için tek bir doğru olmaması gibi nedenlerle giderek yaygınlaşan önemli bir terapi modelidir (Zengin, 2021). ÇOKT konuşmayı problemlere odaklanmaktan çözümlere odaklanmaya kaydırmak için terapist ve danışanın dili birlikte yapılandırmasına dayanan, psikoterapiye gelecek odaklı yaklaşan, postmodern bir yaklaşımdır (Berg, 1994).

2.2. Çözüm Odaklı Kısa Terapinin İlkeleri

Berg ve Miller (1992) çözüm odaklı kısa terapinin sekiz temel prensibi olduğunu belirtirken Davis ve Osborn (2000) ise bu terapötik yaklaşımın ana çerçevesini oluşturan beş ilke daha önermektedir. Terapinin özünü anlamak, hedeflerini ve bunlarla ilgili alternatif müdahale stratejilerini oluşturabilmek için bu ilkeler önemlidir (Akt. Burwell ve Chen, 2006).

Olumlu Değişime Odaklanmak: Çözüm odaklı danışmanlığın vurgusu ruh sağlığı ve olumlu değişimin mümkün olduğu inancıdır. Çözüm odaklı terapistler problemin kaynağını aramazlar. Bunun yerine, genellikle danışanın öyküsünde yer alan çözümlerin tohumlarını anlamaya odaklanmanın daha önemli olduğuna inanırlar (Milner ve O'Byrne, 2002).

Danışanın Kaynaklarına Odaklanmak: Danışanın sınırları ve eksiklikleri yerine kaynaklarına ve güçlü yönlerine vurgu yapılır. Böylece terapist danışanlarının sorunları hakkında değil, güçlü yönleri ve olası çözümleri hakkında düşünmelerine yardımcı olur. Sunulan soruna yönelik çözümler, danışanın aşağıdakileri içerebilen kendi kaynakları kullanılarak oluşturulur. Bu kaynaklar; (a) işlevsiz veya başarısız davranışa ilişkin istisnalar, (b) geçmişteki başarılar ve (c) danışanın, sorun ortadan kalktığı bir gelecek hayal etme yeteneğidir (Davis & Osborn, 2000).

Danışanın Uzman Olması: Danışanlar kendi hayatları, kendi koşulları ve olası çözümler konusunda uzmandırlar ve hayatlarındaki istisnaları keşfedebilecekleri bir bağlam verildiğinde, kendi benzersiz hayatları için işe yarayan çözümler formüle edebilirler (Davis & Osborn, 2000).

En Uygun Müdahalenin Seçilmesi: Terapinin zaman ve ekonomi yönü seçilecek müdahalenin de iyi değerlendirilmesini gerektiren bir süreçtir. Çözüm odaklı danışmanlık için basitlik temel kuraldır ve terapistin, danışanın sunduğu sorunlara derinlemesine girmesinin gerektirmez (Davis & Osborn, 2000).

Değişimin Sabitliği: Değişim, özellikle olumlu değişim kaçınılmaz olarak kabul edilir. Sorunlar; yaygın ve asla bitmeyen engeller olarak değil, kısa vadeli olumsuzluklar olarak yeniden çerçevelenir. Pozitif değişime dair umut çözüm odaklı yaklaşımın ön kabullerindedir (Davis & Osborn, 2000).

Gelecek Yönelimi: Çözüm odaklı kısa terapi danışanların yaşamdaki sorunlara anlamlı çözümler bulmalarına yardımcı olmak için şimdiye ve geleceğe odaklanır. Terapistler, danışanlarının geçmişte nerede olduklarına değil, şu anda ve tercih edilen gelecekte nasıl biri olmak istediklerine odaklanır. Terapist, mevcut sorunlara ve gelecek planlarına dikkat çekerek, danışanın iyilik halini artıracak daha iyi çözümler ve seçenekler bulmasına yardımcı olabilir (Davis & Osborn, 2000).

İşbirliğine Dayalı Bir İttifak Oluşturma: Çözüm odaklı kısa terapide, terapist ve danışanın işbirliği içinde en iyi şekilde çalışması gerektiği savunulur. Bu birlikte çalışma tarzını oluşturmak için, ilk görüşmede olumlu bir ilişki ve terapötik bir ittifakın kurulması önemlidir (Davis & Osborn, 2000).

Faydacılığı ve Esnekliği: Yaklaşımın temel felsefesi, problem çözmeye pragmatik ve esnek olmaktır. Neyin işe yaramadığını görmezden gelirken neyin işe yaradığına odaklanır. Bu öncül şunları tutar: a) kırık değilse, onu onarma, b) bir şey işe yarıyorsa, onu yapmaya devam et, c) eğer işe yaramıyorsa onu terk et ve farklı yollar dene (Berg & Miller, 1992).

Çözüme Odaklanma: Çözüm odaklı kısa terapide sorunlar çözülmez, işbirliği içinde alternatif çözümler üretilir. Çözümler, sorunların karşısı ve olumlu değişimin özü olarak görülür. Terapist, danışanın üretken eylemler gerçekleştirecek alternatifler oluşturmasına yardımcı olabilir (Davis & Osborn, 2000).

Problemin İstisnalarını Belirleme: Problemin istisnaları sorunun daha az meydana geldiği veya hiç oluşmadığı zamanlardır ve çözümlerin yapı taşlarını oluşturur. İstisnalar çözüm odaklı danışmanlığın merkezinde yer alır (Davis & Osborn, 2000).

Hedef Yönelimli Olması: Çözüm odaklı kısa terapi hedef odaklıdır. Çözüm odaklı danışmanlar, hedeflerin oluşturulmasında danışanlarıyla yakın çalışırlar. Her ne kadar hedefin konuyla ilgili olmadığını düşünseler de hedefi değiştirme gücü yoktur (Butler & Powers, 1996).

Yapılandırıcı eğilimi: Çözüm odaklı danışmanlık, post-yapısalcı veya yapılandırıcı düşünceden etkilenir. Yapısalcılar altta yatan sorunların nedenlerini ve anlamlarını ararken, yapılandırıcılar yüzeysel kalmayı tercih ederler. Bu nedenle sorunların kaynağına değil çözümü için alternatiflere odaklanırlar (Milner & O'Byrne, 2002).

Müdahalenin Kısalığı: Çözüm odaklı kısa terapi kısa sürelidir ve bu nedenle zaman ve ekonomik avantajlar sağlamaktadır. Zaman açısından verimli olan bu terapötik çerçeve, mevcut iş yükü karşısında uzmanlar için kesinlikle çok uygundur (Burwell & Chen, 2006).

2.3. Çözüm Odaklı Kısa Terapinin Varsayımları

George, Iveson ve Ratner (2000), çözüm odaklı terapistlerin benimsemesinin faydalı olduğu varsayımları şöyle özetler: a) Bir sorunun nedenini anlamaya çalışmak, çözümü için gerekli bir adım değildir; b) Terapinin başarısı, danışanın nereye varmak istediğini bilmeye bağlıdır; c) Sorun her ne kadar sabit görünse de, danışanın zaten bir çözüm inşa etmeye başladığı zamanlar vardır; d) Sorunlar, altta yatan patolojiyi veya eksiklikleri temsil etmez; e) Bazen, gerekli olan tek şey küçük bir değişikliktir; sistemin bir parçasındaki değişiklik, sistemin başka bir bölümündeki değişimi etkileyebilir; f) Danışanla işbirliği yapma yollarını keşfetmek terapistlerin görevidir. Direnç ise terapistin danışanla işbirliği yapamamasından kaynaklanır.

2.4. Çözüm Odaklı Kısa Terapinin Teknikleri

Çözüm odaklı kısa terapistler, rollerine bağlı kalarak, danışanlarını değişime yönlendirmek için modelin varsayımlarına güvenir. Çözüm odaklı kısa terapistler, kuralcı olduğu fikrine sebep olduğu için çalışmalarını teknikler veya müdahaleler kullanmak olarak görmezler. Bunun yerine, çözüm odaklı terapiler iki ana araç veya stratejiden oluşur: sorular ve görüşme stratejileri (O'Hanlon ve Weiner-Davis, 1989, s. 77). Sorular; danışanların istisnalara odaklanmasına, olumlu bir bakış açısı oluştururken ve başarıyı teşvik ederken gelecekteki eylemler hakkında varsayımlarda bulunmalarına (varsayımsal soru) yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Görüşme stratejileri, endişeleri doğrulamaya ve danışanların durumları hakkındaki düşüncelerinde önemli değişiklikler yaşamalarına yardımcı olmaya hizmet eder.

2.4.1 Sorular

Terapide kullanılan ilk teknik soru sormaktır. Sorular, danışanın problem çözülürse hayatında nelerin farklı olacağını anlamasına yardımcı olmak için yaratıcı bir şekilde seçilir (Perry, 2019).

Mucize Sorusu: danışandan, bir mucize meydana gelseydi ve problem artık mevcut olmasaydı, işlerin nasıl olacağını düşünmeye başlamasını ister. Diyelim ki bir gece siz uyurken bir mucize oldu ve öfke probleminiz çözüldü. Ne yapıyor olurdun? Neler farklı olurdu?"

Maymuncuk Sorusu: "Şimdi ve bir sonraki buluşmamız arasında, öfkenizi gözlemlemeni istiyorum, böylece bir dahaki sefere, öfkeniz için iyi giden şeylerin nelere olduğunu bana anlatabilirsin."

Hedef Koyma Soruları: Terapist belirsiz veya karmaşık amaçları somut ve davranışsal hedeflere dönüştürmek için şu tarz sorular sorarlar. "Bugün sizi buraya getiren nedir? Size nasıl yardımcı olabilirim? Bu randevuyu ayarlamak için ilk aramayı yaptığınızdan bu yana ne gibi değişiklikler fark ettiniz? Burada ne olması gerekiyor ki ayrılırken, "Terapiste gitmemiz iyi oldu" diyebileceğiniz? " "Her şeyin yolunda olduğunu sana ne söyleyecek? "

İstisna Soruları: Bu tarz sorular var olan sorunun olmadığı durumları ortaya çıkararak o dönemde nelerin yapıldığına veya olduğuna dair farkındalık oluşturmayı

amaçlamaktadır. "Bu sorununu yaşamadığın anlarından bana bahseder misin? Sorunun olmadığı zamanların ne farkı var? Bunun daha fazla olmasını ne sağlayabilir?"

Yeterlilik (Ajan) Soruları: Kişinin kaynaklarını ortaya çıkaran sorulardır. "Bunu nasıl yaptın? Bunun olmasını nasıl sağladın? Daha iyisini yaparken her biriniz neyi farklı yapıyordunuz?"

Dayanıklılık (Başa Çıkma) Soruları: Danışanın ayakta kalma becerilerini ortaya çıkaran sorulardır. "Korkunç durum göz önüne alındığında, işler nasıl daha kötü olmadı? Bu kadar iyi başa çıkmayı nasıl başardın? İşlerin kötüye gitmesini nasıl önlediniz?"

Ölçeklendirme Soruları: Bireyin deneyimindeki değişimi değerlendirmek için 3 basamakta ölçeklendirme soruları vardır. Umut, motivasyon ve ilerleme.

- **Umut:** "1'den 10'a kadar bir ölçekte, 1 kesinlikle umutsuz ve 10 tam güvendir, şu anki umut seviyenizi kaç olarak verirsiniz? Seviyeniz bir seviye yükseldiğinde size ne söyleyecek? Bir şeyleri denemek ve değiştirmek için çok çalışmanızı garanti edecek kadar yüksek hangi sayı olacak?"
- **Motivasyon:** "Yaşadığımız sorunun çözüleceğine dair inancınıza 10 üzerinden kaç puan verirdiniz?"
- **İlerleme:** "1'den 10'a kadar bir ölçekte, burada 1 problemin en kötü hali ve 10 mucizeden sonraki gün. Şu anki ilerleme seviyenize hangi sayıyı verirsiniz? Çözüldüğünü düşünebilmen için yeterince ilerleme kaydettiğini sana hangi sayı söyleyecek?" (Berg ve Miller, 1992).

"Başka?" Soruları: Bireyin verdiği cevapları çeşitlendirerek farklı olarak nelerin olabileceğini kişiye gösterme imkânı veren ana soruyu destekleyici bir yöntemdir. Örneğin bu mucize gerçekleştiğinde neler farklı olacak? sorusuna devam olarak başka ne sorusu ile cevaplar genişletilebilir (Sklare, 2018).

2.4.2 Görüşme Stratejileri

ÇOKT'ta danışanlarla merakla görüşme yapmak, danışanların mevcut durumu görme biçimini değiştirmeye yardımcı olur. Aşağıdaki görüşme fikirleri, danışanlara ÇOKT yaklaşımında yardımcı olmanın anahtarıdır.

Fikirler, Teknik Değildir: Daha önce de belirtildiği gibi, çözüm odaklı kısa terapistler, bilişsel davranışçı terapi ve yapısal terapi gibi diğer modellerin aksine danışanlarıyla "teknikleri" kullanmazlar. Bunun yerine, ÇOKT'u bir zihniyet olarak görürler ve danışanların bu tür uzmanlığı keşfetmek için bir bağlam olarak uzmanlığa ve terapiye sahip olduğuna inanırlar. Çözüm odaklı kısa terapist, bu nedenle, danışanın deneyimini doğrular ve ne istediğine bağlı olarak danışanın değişim önerilerini teşvik eder. Bu, modelin kısılalığına katkıda bulunur çünkü terapistin tartışılması gerektiğini düşündüğü şeyleri tartışmak için çok az zaman harcanır. Bunun yerine, danışandan talep edilir.

Sorunsuz Konuşma: Sorunsuz konuşma fikri genellikle göz ardı edilir, ancak kaynakları ortaya çıkarmak için yararlı bir teknik olduğu için ÇOKT'un ayrılmaz bir parçasıdır. Terapist sorunlarını açığa vuran bir danışana, "Demek, her şeyin daha iyi olmasını istiyorsun" gibi problemsiz kelimeler ekleyerek dikkatlice dinleyecektir. "Bu olmaya başladığında nasıl görünecek?" Bu, danışanın çözüm odaklı düşünme için problem odaklı düşünmeyi terk etmeye başlamasına yardımcı olacak ve danışanı ne istediği ile ne istemediği konusunda bir sohbet sevk edecektir. Ayrıca, istisna bulma sorularına çok hızlı atlamaktan ve danışanın söylemesi gerekenleri dinlemekten daha saygılıdır. Müracaatçısını, endişelerinin ne kadar zor olduğu üzerinde durmak yerine, nazikçe ve saygılı bir şekilde danışanın tercihi doğrultusunda yönlendirebilen bir terapist, danışanın çözüme doğru daha kolay hareket ettiğini görecektir.

İltifatlar: Oturumun içinde veya sonunda danışana olumlu geribildirim yoluyla övgü sunulmaktadır. Övgülerin dürüst olma ve kanıta dayalı olma gibi belirli yönleri olması gerekmektedir. Ek olarak, iltifatların hiçbir koşula bağlı olmaması gerekmektedir. Son yıllarda, çözüm odaklı kısa terapinin ayrılmaz bir parçası olan iltifatların kullanımı azalmaktadır. Bunun yerine, terapistin duruşu ve terapi devam ederken danışanın fikirlerinin ve başarılarının onurlandırılması tamamlayıcı olarak kabul edilir. Bir iltifatın doğrudan sunumu, terapisti uzman rolüne soktuğu için artık biraz riskli kabul ediliyor. Bu nedenle, eğer bir terapist danışana iltifat etmeye karar verirse, bu, terapistin danışanın elde ettiğini fark ettiği şeye dayanarak yapılmalıdır, bu da terapistin görüşüdür (Perry, 2019).

İlk Oturum Çözüm Önerisi: Danışman tarafından ilk oturum sonunda ikinci oturuma kadar kişinin hayatında devam etmesini arzuladığı şeylerin veya değişmek

istediği konudaki davranışlarının gözlemlenmesini talep eden bir çalışma türüdür. İkinci oturumun başında gözlemler üzerine konuşularak danışana farkındalık kazandırılırken, geleceğe ve çalışmaya dair umutları ve iştiyakları artırılmaktadır (Sharry, 2007).

Sihirli Küre: Danışanın önündeki küre üzerinden arzulanan geleceği tasvir ettiği, bu geleceğe erişebilmesi için nelerin yapılması gerektiğini fark ettiği, bu adımları kimlerin atacağının tasarlandığı, danışanın güçlü yanları ve kaynaklarını ortaya çıkartıldığı etkili ve verimli bir tekniktir (Sarıçam, 2014).

Zihin Haritalama/özüm Resimleri: özümü ya da güçlü yanları temsil eden birtakım Őekil ve sembollerle oluşturulan bir tür yol haritasıdır. Bu Őemalar danışanın amaçlarını daha iyi görebilmelerine ve yapılabilecek eylemleri sıralamalarına yardımcı olmaktadır. Öte yandan sorunu dışsallaştırarak olası çözümlere dair işaretler sunmaktadır (Sharry, 2007).

Amigoluk: Danışanın hedeflerine ulaşmada gerçekleştirdiği adımlarında-başarılarında kaynaklarını kullanma becerileri, çözüm için kararlılığı, sosyal becerileri ve baş etme yöntemlerine yönelik yapılan samimi iltifatlardır. Bu iltifatların yerinde ve zamanında, danışanın yaşına uygun ifadelerle yapılması önemlidir (Sarıçam, 2014).

Mayın Tarlasının Temizlenmesi: Ölçeklendirme çalışmasında kendisini değerlendiren danışanın 1 puan yükselmesine engel olabilecek durumlar ve kişiler hakkında farkındalık sağlayarak tedbirler almasına ve cesaretlendirilmesine yarayan bir tekniktir (Sklare, 2018).

Yeniden erevelendirme: Danışanın problemi tanımlama biçimi olası çözüm yollarını tıkayabilmektedir. Danışan için en uygun ve anlamlı Şekilde sorunu yeniden tanımlamak veya metaforla anlatmak bireyin yaşantısındaki sağlıklı olan durumları veya sorunun içindeki çözümleri ortaya çıkartırken danışanın problemle olan ilişkisini değerştirebilmektedir (Sharry, 2007).

Mola Vermek: Oturum sonlarında bitirmeden önce kullanılan bu teknik danışman için oturumu değerlendirme, sonraki adımlar için düşüncelerini toparlama, çalışma önerilerini ve tavsiyelerini planlama imkânı verirken danışan için oturumu gözden geçirme ve öğrendiklerini analiz etme fırsatı veren 3-5 dakikalık bir mola (Sarıçam, 2014).

Ayrıca ödevlendirme ve Sklare, (2013)'nin ruh sağlığı alanında çözüm odaklı kısa terapi uygulayan uzmanlar tarafından kullanıldığını belirttiği müracaatçının kullandığı dili kullanma, dinleme, empatik tepki verme, açık uçlu sorular sorma, destekleme, pekiştirme, hedeflerin belirgin, somut ve ölçülebilir bir biçimde tanımlanması gibi uygulamalarda kullanılmaktadır (Akt. Zengin, 2021).

2.5. Çözüm Odaklı Kısa Terapide Terapistin Rolü

ÇOKT'ta danışanın bir çözüm yaratmasına yardımcı olmak için sorunun kaynağını bilmek şart değildir. Bunun yerine, terapist, danışanın tercih ettiği gelecek hakkında netlik kazanmasına destek olmalıdır. Terapist, danışanın kendisi için en iyisinin ne olduğunu bildiğine güvenmeli ve danışanın liderliği almasına izin vermelidir. “Danışanın güçlendirilmesi, onlar için neyin önemli olduğuna karar vermede liderliğini onurlandırmak ve takip etmekle başlar” (Metcalf, Thomas, Duncan, Miller ve Hubble, 1996, s. 343). Ayrıca terapistler, danışanları, mevcut güçlü yönleri ve kaynakları belirlemek için danışanların yaşamlarında halihazırda neyin işe yaradığını bulmaya teşvik etmelidir (Adams, 2016). Çözüm odaklı kısa terapide terapist, danışanın terapiye geldiği sorunları ve şikayetlerini nasıl çözeceğini zaten bildiğini varsayar, ancak danışan bunun farkında olmadığını kabul eder (McCormick, 2014). Terapist, danışana başarılı bir şekilde çalışabilecekleri bir gelecek tasavvur etmesi için ilham vermelidir. Bu kavram, danışanın yetkin olduğu ve hayatlarını değiştirebilecek çözümler yaratma yeteneğine sahip olduğu fikrinden gelir (Jen Der Pan, Liang-Yu, Shior-Ling ve Yuan, 2015).

Çözüm odaklı modelde ustalaşmak isteyen terapistlerin, danışanın ne yapması gerektiğine dair bir varsayıma sahip olmak yerine, kendilerini danışan tarafından bilgilendirilmeye ihtiyaç duyan bir konuma yerleştirmeleri yararlıdır. Danışanların hayatlarında şimdiye kadar nasıl başarılı olduklarını merak etmeye devam etmek, çözüm odaklı modeli öğrenmede uzun bir zaman alacaktır. Metcalf, süpervizörlerini yaklaşımda eğitirken, süpervizyon alan kişilere danışanın yeterlilikleri konusunda meraklı kalmalarını önermektedir (Perry, 2019).

Kiser, Piercy ve Lipchik (1993)'e göre terapistin uygulamada beş amacı vardır: 1) çözümü danışanla işbirliği içinde inşa etmek, 2) danışanla şu anda çalışarak anlamak ve sorunu danışanın gözünden değerlendirmek, 3) danışan ile sorunun

olmadığı dönemlerde nelerin farklı olduğunu keşfetme, 4) derecelendirme sorularıyla danışanın sorunlarını belirlemek ve ilerleme kaydettiği dönemlerde neleri farklı yaptığını keşfetmek, 5) problemin olmadığı zamanlardaki davranışları pekiştirmek için görevler vermek (akt. Dzelme ve Jones, 2001).

2.6. Çözüm Odaklı Kısa Terapide Grup Çalışması

Terapötik grup çalışmaları, üyelerin birbirlerini “nasıl besleyeceklerini” öğrenebilmeleri için pozitif bir grup kültürü yaratmayı amaçlar. Özellikle çözüm odaklı grup çalışması, ortaklaşa ve karşılıklı yarar sağlayan hedefler oluşturmayı ve grubun kaynaklarını ve güçlerini, üyelerin kısa vadede bu hedeflere yönelik gerçekçi adımlar atabilmeleri için, güçlendirmeye yönelik olarak kullanmayı amaçlar. İnsanları benzer hedeflere doğru desteklemek ve teşvik etmek için bir araya getirmeye vurgu yapan çözüm odaklı kısa terapi grup çalışması, aynı zamanda güçlendirme ve kendi kendini iyileştirme değerlerini benimser, ancak üyelere sadece kendi kaynaklarına değil, aynı zamanda diğer grup üyelerinin kaynaklarına da erişim imkânı sağlar. Çözüm odaklı terapinin grup çalışmasında nasıl uygulanacağını belirten yedi temel ilke vardır.

Değişim ve Olasılıklara Odaklanmak: Danışanlar yaşamlarında belirli bir sorun veya eksiklik algılar ve grup çalışmalarına hayatlarında değişimi yakalamak için gelirler. Terapist danışanın hayatında zaten var olan olumlu değişimi tanımlar ve büyütür. Danışanın hayatında halihazırda meydana gelen olumlu değişikliklere odaklanmak yeni bir iyimserlik yaratabilir ve daha fazla değişim için bir ivme oluşturabilir.

Hedefleri ve Tercih Edilen Geleceği Belirlemek: Terapist danışanlara küçük, gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler koymalarına yardımcı olarak sorunlardan ve istenmeyen geçmişten uzaklaşarak danışanların tercih edilen bir gelecek oluşturmalarını sağlar. Tüm sorunlar hedeflere, istenmeyen geçmiş ise arzulanan geleceğe dönüştürülebilir. Grup çalışmalarında üyeleri aynı/benzer hedefler etrafında toplamak ve bireysel hedefleri ile bağlantı kurarak değişim motivasyonu sağlar ve destekler.

Güçlü Yönleri, Becerileri ve Kaynakları İnşa Etmek: Terapi; danışanın zayıflıkları yerine güçlü yönlerine, eksiklikleri ve yetersizlikleri yerine önceden var olan yeteneklerine ve kaynaklarına dayanmakta ve danışana bunları gösterme ve çözüm sürecine dahil etme üzerine odaklanmıştır. Danışanın güçlü yönlerine odaklanmak terapist ve danışan arasında olumlu bir işbirliğinde belirgin bir etkiye sahiptir.

Neyin Doğru Olduğunu ve Neyin İşe Yaradığını Aramak: Terapist genel olarak danışanın hayatında 'neyin yanlış, neyin doğru' olduğunu göstermek için olumlu, güçlü yönlerle yönelik bir yönelimle dinler. Böylelikle işlevsel olan davranışları artırmayı ve olmayanları ise azaltmayı amaçlar.

Saygılı Şekilde Meraklı Olmak: Danışan merkezli terapistlerin üç temel kabulü vardır: Gerçeklik, koşulsuz olumlu kabul ve empatik anlayış. Çözüm odaklı terapi, bu temel tutumlar üzerine inşa edilirken, danışana karşı saygılı bir merak duygusu iki yaklaşımın da benzer unsurudur. Terapist danışanı dinlerken bireyi probleminden ayrı olarak değerlendirirken hedeflerini, nasıl bir gelecek düşlediğini, güçlü yanlarını ve kaynaklarını öğrenmede meraklıdır.

İşbirliği ve Dayanışmayı Sağlamak: Çözüm odaklı terapistin rolü için işbirlikçi bir duruş esastır. Terapist her zaman danışanda işbirliğine dayalı bir niyet arar ve bunu varsayar.

Mizahı ve Yaratıcılığı Kullanma: Mizah, terapistler için soruna yönelik kullanılacak çok önemli silahtır. Birçok grup üyesi, bir sorunu bu kadar ciddiye almayı bırakıp, karşılaştıkları ikilemlerin mizahi bir yanını görmeye başladıklarında, bunu son derece özgürleştirici bulmaktadır (Sharry, 2007).

2.7. Çözüm Odaklı Kısa Terapi ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Çözüm odaklı terapi, dünyada en popüler ve yaygın olarak kullanılan terapi modellerinden biridir. Esneklik kavramına ve danışanların kendi sorunlarına ilişkin önceki çözümleri ve istisnaları ortaya çıkarması, klinisyenler tarafından tüm problemlere uygulanabilir görülmüş ve çok çeşitli problemlere uygulanmıştır. Bunlar arasında aile terapisi, çift terapisi, cinsel istismar tedavisi, madde kötüye kullanımı ve tedavisi, yetişkin ruh sağlığı, yeme bozuklukları, şizofreni tedavi, bireysel

danışmanlık, iş ortamları ve grup çalışmaları yer almaktadır. Sonraki dönemlerde çözüm odaklı bakış açısıyla kendi kendine yardım kitapları yazılmış ve çözüm odaklı yaklaşım geleneksel psikoterapilerle beraber sosyal hizmet kurumlarında, hapisane ve eğitim ortamlarında kullanılmaya başlamıştır (Shazer, Dolan, Korman, Trepper, McCollum ve Berg, 2007; Smith, 2010).

2010'dan bu yana yayınlarda büyük ölçüde hızlanma yaşanmış 2017 yılı Kasım ayı itibariyle son iki yılda Google Akademik'te, birçok dilde yılda 1600'den fazla yayın tespit edilmiş, İngilizce ve en az 12 diğer dilde yılda 2800'den fazla yayın, 10 meta-analiz; yedi sistematik inceleme; Çözüm odaklı yaklaşımdan fayda gösteren 143 randomize kontrollü çalışmayı içeren 325 çalışma (Bunların 92'si diğer terapilere kıyasla daha yararlı bulunmuştur) vardır. Ayrıca 100 karşılaştırma çalışmasından 71'i çözüm odaklı tedaviyi daha etkin bulmuşken %60'ı aşan bir başarı oranıyla 9000'den fazla vakada etkililik verileri de mevcuttur; araştırmalara göre ortalama terapi süresi 3 ila 6.5 seans arasındadır (Macdonald, 2014; Macdonald, 2017).

Ülkemizde yapılan çalışmalar ise daha yeni yeni çeşitlenmeye ve artışa geçse de önemli araştırmalar vardır. Bu çalışmalar incelendiğinde; çözüm odaklı yaklaşımın akran zorbalığını düşürdüğü (Arslan ve Akın, 2016; Çitemel, 2014), öğrencilerde öfke kontrolünü olumlu yönde etkilediği (Siyez ve Tuna, 2014), sosyal fobiyi azalttığı (Ateş ve Gençdoğan, 2017), güvengenlik yetilerini arttırdığı (Ateş, 2015), lise öğrencilerinin okul tükenmişlik sendromlarını azalttığı (Ateş, 2016), depresif belirtileri hafiflettiği (Sarı ve Günaydın, 2016), evlilikte uyumu artırdığı (Baygül ve Rasit, 2016), empatiyi geliştirdiği (Karahana, Bakalım ve Yoleri, 2017) ve test kaygısını azalttığı (Bulut, 2010; İşlek, 2006; Sarıcı-Bulut, 2010; Tuna, 2012) gözlemlenmiştir (Akt. Arslan ve Gümüşçağlayan, 2018).

Bulut (2010) öğrencilerinin sınav kaygıları, saldırganlık eğilimleri ve problem çözme becerilerindeki yetersizlikleri ile ilgili çözüm odaklı yaklaşımla grup çalışması yapmıştır. 29 öğrencinin deney ve 30 öğrencinin kontrol grubu olarak değerlendirildiği çalışmada deney grubunda yer alan öğrencilerin saldırganlık puanlarında kontrol grubuna kıyasla anlamlı bir azalma olduğu gözlemlenmiştir.

Yine Tuna (2012)'nin lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerileri üzerine yaptığı çözüm odaklı kısa terapi ile yapılan grup çalışmasında deney grubunun

kontrol ve plasebo gruplarına göre sürekli öfke, içe-dışa yönelik öfke düzeylerinde anlamlı azalma ve öfke kontrol düzeylerinde anlamlı artış saptanmıştır.

Zengin (2017) önemli bir suç faktörü yordayıcısı olarak tanımladığı öfke kontrol sorununa yönelik çözüm odaklı kısa terapi müdahalesi ile danışanın sosyal çevresi, ilişkileri ve öfke kontrol becerileri üzerine odaklanan 60 dakikalık dört oturum gerçekleştirmiştir. Tek gruplu öntest-sontest yöntemiyle yürütülen vaka çalışmasında sürekli öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke puanlarında anlamlı düşüşler gözlenirken öfke kontrol alt testinde ise anlamlı bir artış tespit edilmiştir.

Özbay (2017) sanal zorbalığa maruz kalan ergenlerle sekiz oturumluk ÇOKT yönelimli psikoeğitim programının etkililiği üzerinde çalışmıştır. Yapılan deneysel çalışma 14 müdahale ve 14 kontrol olmak üzere 28 ergenle gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonunda müdahale grubunda yer alan ergenlerin psikolojik semptomlarında ve sanal mağduriyet düzeylerinde azalma olurken kontrol grubunun psikolojik semptomlarında ve sanal mağduriyet düzeylerinde herhangi bir olumlu değişim gözlenmemiştir.

Çavuş-Bekce (2019) ise tek grup öntest - sontest deney deseni ile değerlendirdiği altı haftalık çözüm odaklı grupla okul sosyal hizmet müdahalesinin yıkıcı davranış gösteren ilkokul öğrencilerinde etkili olduğunu göstermiştir.

Ayrıca Ünal ve Siyez (2020) yaptığı deneysel çalışmada altı oturumluk çözüm odaklı danışma yaklaşımına dayalı grup çalışmasının lise öğrencilerin ruminasyon ve öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini azalttığını göstermiştir.

Yine Yanardağ ve Özmete (2020)'nin yapmış olduğu çalışma da çözüm odaklı sosyal hizmet müdahalesinin üniversite öğrencilerinin umutsuzluk ve stres düzeylerini azaltmada anlamlı etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Çözüm odaklı terapinin çocuk ve ergenlerdeki davranış problemleri üzerine etkilerini inceleyen çalışmaları sistematik derlemede toplayan Aslan ve Çakmak-Tolan (2021) 16 çalışmadan 14'ünün davranış problemlerini azaltmada çözüm odaklı kısa terapinin etkili olduğunu tespit etmişlerdir. Çözüm odaklı yaklaşımla öfke ve saldırganlığa dönük yapılan çalışmalar ise genel olarak okul ortamlarında çalışılmıştır.

Bir diğer çalışmada Akbaş ve Yiğitoğlu (2022) çözüm odaklı yaklaşımın ergenlerde öfke yönetimi ve şiddet davranışı üzerindeki etkisini incelemiştir.

Araştırmada deney grubu ve kontrol grubu olmak üzere 48 öğrenci ile çalışılmış ve deney grubuna çözüm odaklı yaklaşıma dayalı yedi oturumluk öfke yönetimi ve şiddet davranışını önleme programı uygulanmıştır. Uygulanan programın sonucunda sürekli öfke ve dışa vurulan öfke puanlarında anlamlı düşüşler gözlenmiştir. Programın ergenlik döneminde ki bireylerin öfke yönetiminde ve şiddet davranışını azaltmada etkin olduğu tespit edilmiştir.

3. BULGULAR

Çalışmada elde edilen bulgular, katılımcıların sosyodemografik özelliklerini ortaya koyarken mevcut öfke kontrol programı, çözüm odaklı öfke kontrol programı ve kontrol grubu arasındaki sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrol puanları arasındaki ilişkiye dayanmaktadır.

3.1. Demografik Özellikler

Hükümlü kişilere yöneltilen kategorik sorulara ilişkin veriler gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir ($p>0,05$). Diğer bir anlatımla mevcut öfke kontrol programı, çözüm odaklı öfke kontrol programı ve kontrol grubu olarak oluşturulmuş gruplar kategorik değişkenler bakımından benzer özelliklere sahip oldukları söylenebilir (Tablo 5 ve 6).

Tablo 5: Kategorik değişkenlerin gruplara göre karşılaştırılmasına yönelik bulgular

Değişken	Grup						İstatistik test	
	Mevcut Öfke Programı		Çözüm Odaklı Öfke Programı		Kontrol grubu			
	n	%	n	%	n	%		
CGÖ medeni durum	Evli	6	40,00	4	26,67	5	33,33	$X^2:5,20;$ $p:0,62$
	Bekar	1	14,29	2	28,57	4	57,14	
	Ayrı	0	0,00	1	100,00	0	0,00	
	Boşanmış	1	50,00	1	50,00	0	0,00	
CGS medeni durum	Evli	4	30,77	4	30,77	5	38,46	$X^2:4,70;$ $p:0,34$
	Bekar	1	14,29	2	28,57	4	57,14	
	Boşanmış	3	60,00	2	40,00	0	0,00	
CGÖ kiminle yaşıyordunuz	Yalnız	0	0,00	2	66,67	1	33,33	$X^2:7,21;$ $p:0,27$
	Eşim ve Çocuğumla	4	40,00	2	20,00	4	40,00	
	Anne-Babamla	1	12,50	3	37,50	4	50,00	
	Diğer	3	75,00	1	25,00	0	0,00	
Öğrenim durumu	İlkokul Mezunu	3	50,00	1	16,67	2	33,33	$X^2:3,27;$ $p:0,91$
	Ortaokul yada Dengi	2	22,22	4	44,44	3	33,33	
	Lise ya da Dengi							
	Meslek Okulu Mezunu	2	25,00	3	37,50	3	37,50	
	Üniversite ya da Yüksek Okul	1	50,00	0	0,00	1	50,00	

Çocuk sahibi olma	Var	7	38,89	6	33,33	5	27,78	$X^2:2,06;$ $p:0,47$
	Yok	1	14,29	2	28,57	4	57,14	
CGÖ meslek	İşçi	3	33,33	5	55,56	1	11,11	$X^2:5,61;$ $p:0,19$
	Esnaf	4	30,77	2	15,38	7	53,85	
	Diğer	1	33,33	1	33,33	1	33,33	

X^2 :FisherExact test

CGÖ: Cezaevine Girmeden Önce

Tablo 5' e göre mahkumların cezaevine girmeden önce %33,33'ü evli, %57,14 bekar iken cezaevine girdikten sonra ise %38,46'sı evli, %57,14 bekarıdır. Yine cezaevine girmeden önce mahkumların %12'si yalnız yaşarken, %40' eşli ve çocuklarıyla, %32'si anne ve babasıyla, %16'sı ise diğer kişilerle yaşamaktadırlar. Öğrenim durumlarına göre mahkumların %24'ü ilkokul mezunu, %36'sı ortaokul ya da dengi mezunu, %32'si lise ya da dengi meslek okulu mezunu, %8' ise üniversite ya da yüksek okul mezunu olduğu görülmüştür. Katılımcıların %72'si çocuk sahibi iken %28'inin çocuğu yoktur. Katılımcıların %36'sı işçi, %52'si esnaf iken %12'si ise farklı meslek gruplarında olduğu görülmüştür. Tablo 6 ise diğer kategorik değişkenlere ait verileri göstermektedir.

Tablo 6: Kategorik değişkenlerin gruplara göre karşılaştırılmasına yönelik bulgular (devam)

Değişken		Grup						İstatistik test
		Mevcut Öfke Programı		Çözüm Odaklı Öfke Programı		Kontrol grubu		
		n	%	n	%	n	%	
CGÖ aylık gelir	Kötü	0	0,00	1	33,33	2	66,67	$X^2:4,23;$ $p:0,85$
	Orta	3	33,33	3	33,33	3	33,33	
	İyi	5	41,67	4	33,33	3	25,00	
	Çok İyi	0	0,00	0	0,00	1	100,00	
Şu an aylık gelir	Kötü	0	0,00	3	42,86	4	57,14	$X^2:5,59;$ $p:0,27$
	Orta	5	50,00	3	30,00	2	20,00	
	İyi	3	37,50	2	25,00	3	37,50	
Ailede suç işleyen	Evet	3	37,50	1	12,50	4	50,00	$X^2:2,14;$ $p:0,43$
	Hayır	5	29,41	7	41,18	5	29,41	
Aile ziyaret sıklığı	Her Hafta	0	0,00	1	50,00	1	50,00	$X^2:7,54;$ $p:0,47$
	Her Ay	8	44,44	5	27,78	5	27,78	

	3-4 Ayda Bir	0	0,00	1	33,33	2	66,67	
	Senede Bir	0	0,00	1	100,00	0	0,00	
	Gelmiyor	0	0,00	0	0,00	1	100,00	
Psikiyatrik tanı	Hayır	8	32,00	8	32,00	9	36,00	-
Daha önce başka suç işlediniz mi?	Evet	7	33,33	6	28,57	8	38,10	$X^2:0,87;$ $p:0,82$
	Hayır	1	25,00	2	50,00	1	25,00	
Daha önce cezaevine girdiniz mi?	İlk Kez	3	42,86	3	42,86	1	14,29	$x:3,38;$ $p:0,59$
	İkinci Kez	1	33,33	0	0,00	2	66,67	
	2+	4	26,67	5	33,33	6	40,00	
İşlediği suçta öfke etkili miydi?	Evet	4	36,36	4	36,36	3	27,27	$X^2:2,97;$ $p:0,62$
	Hayır	3	37,50	3	37,50	2	25,00	
	Kısmen	1	16,67	1	16,67	4	66,67	
Öfke nedeniyle psikolojik destek aldınız mı?	Evet	0	0,00	2	100,00	0	0,00	$X^2:3,15;$ $p:0,19$
	Hayır	8	34,78	6	26,09	9	39,13	
Öfkeye sebep hastalık var mı?	Evet	0	0,00	2	66,67	1	33,33	$X^2:2,38;$ $p:0,50$
	Hayır	8	36,36	6	27,27	8	36,36	

X^2 :FisherExact test

Tablo 6'ya göre mahkumların cezaevine girmeden önceki aylık gelirlerini %12'si kötü, %36'sı orta, %48'i iyi ve %4'ü çok iyi olarak nitelendirmiştir. Mevcut durumlarında ise aylık gelirlerini %28'i kötü, %40'ı orta ve %32'si iyi olarak değerlendirmiştir. Aile bireyleri arasında suç işleme oranları ise %32 olarak tespit edilmiştir. Mahkumların aileleri tarafından ziyaret sıklığı ise %72 ile her ay ve %12 ile üç-dört ayda bir olarak tespit edilmiştir. Hiçbir müdahale grubunda psikiyatrik tanı alan birey bulunmamıştır. Katılımcıların %84'ünün daha önce başka suçlardan kaydı bulunurken %16'sının ise sabıka kaydının olmadığı görülmüştür. Katılımcıların %28'i ilk kez cezaevine girerken %12'si ikinci kez ve %60'ı üç ve daha fazla kez cezaevine girmişlerdir. Katılımcıların %44'ü işledikleri suçlarda öfke sorunun etkili olduğunu belirtirken %32'si ise öfke sorununun durumlarına etki etmediğini, %24'ü ise kısmen etkili olduğunu beyan etmiştir. Katılımcılar arasında %8'i daha önce öfke sorunu için destek talebi olduğunu beyan etmiştir. Öfkeye neden olabilecek hastalıkları olan mahkum sayısı ise %12 olarak tespit edilmiştir. Tablo 7 yaş, cezaevinde geçirilen süre ve alınan ceza sürelerini göstermektedir.

Tablo 7: Yaş, cezaevinde kalma süresi ve ceza miktarının gruplar arası karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

	Mevcut Programı		Öfke Çözüm Odaklı Programı		Kontrol grubu		X ²	p
	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S		
Yaş	48,25	9,18	35,63	8,16	40,22	7,51	4,78	0,06
Ne kadar zamandır cezaevinde kalıyorsunuz?*	62,75	75,38	35,88	69,12	16,56	18,45	1,31	0,29
Ne kadar ceza aldınız?	186,75	202,06	160,50	100,68	135,56	216,99	0,17	0,85

X²:Kruskal Wallis-H test

*Ay bazında değerlendirilmiştir

Tablo 7'ye göre mevcut öfke kontrol grubuna katılan katılımcıların yaş ortalaması 48,25, çözüm odaklı öfke programına katılan katılımcıların yaş ortalaması 35,63, kontrol grubunun yaş ortalaması ise 40,22 olarak belirlenmiştir. Bu veriler gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir (X²:4,78, p>.05). Diğer bir deyişle gruplar yaş açısından homojen dağılım göstermektedir.

Yine tablo 7'ye göre mevcut öfke kontrol grubuna katılan katılımcıların ceza evinde kalma süreleri ortalama olarak 62,75, çözüm odaklı öfke programına katılan katılımcıların ceza evinde kalma süreleri ortalama olarak 35,88, kontrol grubunun ceza evinde kalma süreleri ise 16,56 ay olarak belirlenmiştir. Bu veriler gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir (X²:1,31, p>.05). Diğer bir deyişle gruplar ceza evinde kalma süreleri açısından homojen dağılım göstermektedir.

Tablo 7'ye göre mevcut öfke kontrol grubuna katılan katılımcıların aldıkları ceza süreleri ortalama olarak 186,75, çözüm odaklı öfke programına katılan katılımcıların aldıkları ceza süreleri ortalama olarak 160,50, kontrol grubunun aldıkları ceza süreleri ortalama olarak ise 135,56 olarak belirlenmiştir. Bu veriler gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir (X²:0,17 p>.05).

Diğer bir deyişle gruplar aldıkları ceza süreleri açısından homojen dağılım göstermektedir. Tablo 8 mahkumların gelir kaynağı ve madde kullanımına dair verileri göstermektedir.

Tablo 8: Hükümlülerin gelir ve madde kullanımına yönelik sorulara ilişkin bulgular

	N	%
Cezaevinde geliri sağlayan kişi		
Kendim	7	21,21
Ailem	17	51,52
Eşim	1	3,03
Çocuğum	3	9,09
Akraba	3	9,09
Arkadaş	2	6,06
CGÖ madde kullanımı		
Sigara	11	36,67
Alkol	3	10,00
Sigara ve alkol	13	43,33
Uyuşturucu	2	6,67
Diğer	1	3,33

Tablo 8'e göre hükümlü kişilerin gelirlerinin %51,52'si (n:17) ailesi, %21,21'i (n:7) kendisi, %9,09'u (n:3) çocuk, akraba, %6,06'sı (n:2) arkadaş ve %3,03'ü (n:1) eşi tarafından karşılanmaktadır. Madde kullanım dağılımları incelendiğinde kişilerin %43,33'ü (n:13) sigara ve alkol kullanmakta, %36,67'si (n:11) sigara kullanmakta, %10'u (n:3) alkol kullanmakta, %6,67'si (n:2) uyuşturucu ve %3,33'ü (n:1) diğer maddelerden kullandığını belirtilmiştir.

3.2. Çalışma Grupları ve Öfke Puanlarının Zaman İçi ve Gruplar Arasında Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

Çalışma katılımcılarının Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği'ne verdikleri cevapların öntest ve sontest puan ortalaması, standart sapması, medyan ve zaman için karşılaştırma dağılımları Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9: Sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta, öfke kontrol puanlarının zaman içi ve gruplar arasında karşılaştırılmasına yönelik bulgular

		Öntest		Sontest		Zaman içi karşılaştırma
		$\bar{X}\pm Ss$	Med(Min-Maks)	$\bar{X}\pm Ss$	Med(Min-Maks)	
Sürekli öfke	Mevcut Öfke Programı	21,63±5,15	22 (15-30)	20,63±3,50	20 (17-25)	z:-0,68; p:0,50
	Çözüm Odaklı Öfke Programı	18,88±6,27	18 (12-32)	15,88±2,59	16 (13-20)	z:-1,75; p:0,08
	Kontrol grubu	19,56±8,96	18 (10-37)	19,67±5,63	18 (11-27)	z:-0,24; p:0,81
	Grup karşılaştırması	$X^2:1,74; p:0,42$		$X^2:5,19; p:0,07$		
Öfke içte	Mevcut Öfke Programı	15,63±3,02	14 (13-21)	17,63±3,16	18 (13-22)	z:-1,70; p:0,09
	Çözüm Odaklı Öfke Programı	15,13±2,95	15 (11-20)	14,88±3,14	14 (11-20)	z:-0,36; p:0,72
	Kontrol grubu	14,56±4,36	15 (8-20)	15,00±5,12	16 (8-25)	z:-0,34; p:0,73
	Grup karşılaştırması	$X^2:0,30; p:0,86$		$X^2:2,81; p:0,25$		
Öfke dışta	Mevcut Öfke Programı	16,38±2,97	16 (12-21)	16,00±2,88	16 (12-20)	z:-0,35; p:0,72
	Çözüm Odaklı Öfke Programı	15,00±5,50	14 (10-26)	13,38±5,24	12 (9-23)	z:-1,81; p:0,07
	Kontrol grubu	14,56±5,03	14 (8-24)	15,56±5,13	15 (9-27)	z:-0,56; p:0,57
	Grup karşılaştırması	$X^2:1,99; p:0,37$		$X^2:2,91; p:0,23$		
Öfke kontrol	Mevcut Öfke Programı	21,25±6,09	21 (13-30)	22,50±5,93	23 (14-32)	z:-0,70; p:0,48
	Çözüm Odaklı Öfke Programı	22,38±4,17	24 (14-26)	26,25±3,85	26 (19-31)	z:-2,38; p:0,02
	Kontrol grubu	25,00±6,96	25 (15-32)	22,56±5,55	23 (15-32)	z:-1,27; p:0,20
	Grup karşılaştırması	$X^2:1,62; p:0,45$		$X^2:2,78; p:0,25$		

X^2 :Kruskal Wallis-H test
z:Wilcoxon test

Sürekli öfke (öntest: $X^2:1,74$; $p:0,42$ - sontest: $X^2:5,19$; $p:0,07$), öfke içte (öntest: $X^2:0,30$; $p:0,86$ - sontest: $X^2:2,81$; $p:0,25$), öfke dışta (öntest: $X^2:1,99$; $p:0,37$ - sontest: $X^2:2,91$; $p:0,23$), öfke kontrol (öntest: $X^2:1,62$; $p:0,45$ - sontest: $X^2:2,78$; $p:0,25$) öntest ve sontest puanları gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir ($p>0,05$). Bir başka deyişle uygulanan farklı türde öfke kontrol programlarının arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Tablo 9).

Bununla birlikte öfke kontrol puanları çözüm odaklı öfke programı uygulanan grupta öntest ve sontest puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir ($z:-2,38$; $p<0,05$). Medyan değerlerine bakıldığında sontest öfke kontrol puanları (Med:26) öntest puanlarından (Med:24) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 9). Bu durum çözüm odaklı öfke programının uygulama sonunda öfke kontrol becerilerine olumlu katkısı olduğu anlamına gelmektedir.

Öfke kontrol öntest - sontest puanları mevcut öfke programı ($z:-0,70$; $p:0,48$) ve kontrol grubunda ($z:-1,27$; $p:0,20$) istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir ($p>0,05$) (Tablo 9).

Sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta öntest sontest puanları her üç grupta da istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir ($p>0,05$) (Tablo 9).

TARTIŞMA

Öfke kontrol problemi bireyleri ve toplumları fiziksel, ruhsal, sosyal ve ekonomik yönden etkileyen bir durum olması yanında doğru yönetilememesi durumunda adli konulara da zemin hazırlayan bir olgudur. Bu araştırmanın temel hedefi ceza infaz kurumlarında öfke kontrol sorunu olan ya da öfke mağduru olan bireylere yönelik etkin müdahaleler oluşturarak bireysel ve toplumsal bazda iyi oluş sürecine katkı sunmaktır. Bu minvalde çalışma sürecinde elde edilen veriler alanyazınla kıyaslanarak tartışılmış, sonuç ve öneriler ortaya konulmuştur. Sonuçlar, uygulanan programların müdahale öncesi ve sonrası elde edilen bulgular üzerinden tartışılmıştır.

Çalışmada ele alınan gruplar demografik özellikleri yönüyle kıyaslandığında her üç grubunda genel olarak aralarında anlamlı bir fark olmadığı, homojen olarak dağıldığı gözlenmiştir. Özellikle medeni durum, yaş, öğrenim durumu, meslek, gelir, aldıkları ceza miktarı, cezaevinde kalma süreleri, aile suç geçmişi, aile ziyaret sıklığı, psikiyatrik tanı, madde kullanımı, suç geçmişi gibi değişkenler yönüyle gruplar arası anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$). Diğer yandan deney, karşılaştırma ve kontrol gruplarının müdahale öncesinde sürekli öfke ($X^2:1,74$; $p:0,42$), öfke-içte ($X^2:0,30$; $p:0,86$), öfke-dışta ($X^2:1,99$; $p:0,37$) ve öfke-kontrol ($X^2:1,62$; $p:0,45$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Bu sebeple **H₁₃, H₁₄, H₁₅, H₁₆ hipotezleri** kabul edilmemiştir. Bu durum, çalışma sonucunu etkileyebilecek demografik özellikler ve sürekli öfke ve öfke tarzı açısından çalışmanın sonucuna etki edecek anlamlı farklar bulunmadığını bize göstermektedir.

Önermiş olduğumuz ÇOKT temelli öfke programının sonuçları üzerinden değerlendirildiğinde uygulanan öfke kontrol programının mahkumların öfke kontrol puanları üzerinde etkili olduğu görülmektedir ($z:-2,38$; $p:0,02$) ($p<0,05$). Yapılan öntest uygulamasında grup ortalaması 22,38 iken sontest uygulamasında 26,25 puana yükseldiği gözlenmiştir. Diğer bir anlatımla çözüm odaklı öfke kontrol programına katılan mahkumların öfke kontrol becerilerinde iyileşmeler olmuştur. Bu nedenle **H₁₁ hipotezi** kabul edilmiştir. Özbay ve Erden (2008), Tuna (2012), Yalçın, Görgü, Tokgünaydın ve Tekinsav Sütçü (2016), Akgün ve Duyan (2017), Zengin (2017), İskit (2019), Diksaç (2020), Mıhçı, Kızıltepe ve Irmak (2021) ve Akbaş ve Yiğitoğlu (2022) yaptıkları çalışmalarda da öfke kontrol puanlarında anlamlı artış olduğunu ortaya

koymuşlardır. Yapılan çalışmanın bu yönüyle alanyazın ile uyumlu olduğu gözlenmiştir. Ceza infaz sisteminde öfke kontrol becerilerine etki eden farklı müdahale unsurlarının olması hele ki bunun daha kısa sürede sonuçlar vermesi uzmanlara zaman ve farklı müdahale enstrümanları kazandıracığı düşünülmektedir. Diğer yandan Watt ve Howells (1999), Howells vd. (2005), Heseltine, Howells ve Day (2010) ve Hutchinson, Willner, Rose, Burke ve Bastick (2017)'in çalışmalarına kıyasla uyumsuz sonuçlar verdiği görülmüştür. Burada ele alınan çalışmalara bakıldığında BDT temelli uygulamalar olduğu görülmektedir. BDT yaklaşımında öfkenin ele alınış tarzı ve öfke üzerine yapılan açıklamalar ve uygulamalara bakıldığında (Deffenbacher, 2011) ÇOKT yaklaşımına göre daha komplike olduğu düşünülmektedir. Öte yandan ÇOKT yaklaşımı kişinin kaynaklarına, güçlü yanlarına ve becerilerine odaklanan bir yaklaşım (Davis & Osborn, 2000; Sharry, 2007) olması yönüyle mahkumların yeni şeyler öğrenmeden veya uygulamadan geçmişlerindeki güçlü yönlerini ve istisna davranışlarını ortaya çıkarması ÇOKT temelli öfke kontrol programını öne çıkarmış olabilir. Ayrıca farklı kültürel ve etnik gruplara uygulanması gibi durumların da bir fark doğurabileceği düşünülmüştür.

Çözüm odaklı öfke kontrol programı sürekli öfke ($z:-1,75$; $p:0,08$) alt test puanında anlamlılık düzeyi olan 0.05'e çok yaklaşırsa da anlamlılık sınırını aşamamıştır ($p>0,05$). Yapılan öntest uygulamasında grup ortalaması 18,88 iken sontest uygulamasında 15,88 puana kadar düştüğü gözlenmiştir. Başka bir deyişle çözüm odaklı öfke kontrol programına katılan mahkumların sürekli öfke puanlarına anlamlı bir etkisi olmamıştır. Bu durumda **H₂ hipotezi** kabul edilmemiştir. Bu sonuç Watt ve Howells (1999), Howells vd. (2005), Heseltine, Howells ve Day (2010) ve Mıhçı, Kızıltepe ve Irmak (2021)'in çalışmalarında ki sürekli öfke puanlarında herhangi bir anlamlı sonuç olmaması yönüyle uyumludur. Tuna (2012), Yalçın, Görgü, Tokgünaydın ve Tekinsav Sütçü (2016), Akgün ve Duyan (2017), Zengin (2017), Hutchinson, Willner, Rose, Burke ve Bastick (2017), İskit (2019), Diktaş (2020) ve Akbaş ve Yiğitoğlu (2022)'nin çalışmaları ile ise uygulanan programların sürekli öfke üzerinde anlamlı sonuçlar ortaya koyması ile uyumsuz olduğu ortaya çıkmıştır.

Öfke içte ($z:-0,36$; $p:0,72$) alt testi açısından çözüm odaklı öfke kontrol grup çalışmasının anlamlı farkları olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Çalışmanın öntestinde ortalama puan 15,13 iken sontestte ise 14,88'e indiği görülmüştür. Diğer bir anlatımla çözüm odaklı öfke kontrol grup çalışmasına katılan bireylerin öfkelerini edilgen

yaşamalarına anlamlı katkısı olmamıştır. Bu durumda **H_s hipotezi** kabul edilmemiştir. Bu yönüyle uygulanan müdahale programımız Watt ve Howells (1999), Howells vd. (2005), Heseltine, Howells ve Day (2010), Yalçın, Görgü, Tokgünaydın ve Tekinsav Sütçü (2016), ve Diksaç (2020)'in sonuçları ile benzerlik göstermiştir. Öte yandan Tuna (2012), Akgün ve Duyan (2017), Zengin (2017), Hutchinson, Willner, Rose, Burke ve Bastick (2017), İskit (2019), Diksaç (2020), Mıhçı, Kızıltepe ve Irmak (2021) ve Akbaş ve Yiğitoğlu (2022)'nin çalışmalarında öfke içte puanlarında anlamlı azalmalar olması nedeniyle araştırmamızdan farklı sonuçları olduğu ortaya çıkmıştır.

Yine benzer olarak çözüm odaklı öfke kontrol programı öfke dışta ($z:-1,81$; $p:0,07$) alt testinde anlamlılık düzeyi olan 0.05'e çok yaklaşmış fakat anlamlılık sınırını aşamamıştır ($p>0,05$). Uygulamanın öntestinde ortalama 15,00 iken son testte 13,38'e düşmüştür. Bir başka deyişle çözüm odaklı öfke kontrol programına katılan mahkumların dışa yansıyan öfkelerinde anlamlı bir etkisi olmamıştır. Bu durumda **H_s hipotezi** kabul edilmemiştir. Watt ve Howells (1999), Howells vd. (2005), Heseltine, Howells ve Day (2010) ve Diksaç (2020) da çalışmalarında öfke dışta puanlarında anlamlı fark görülmemiştir. Bu sonuçlar çalışmamızla uyumlu sonuçlar vermişken, Tuna (2012), Yalçın, Görgü, Tokgünaydın ve Tekinsav Sütçü (2016), Akgün ve Duyan (2017), Zengin (2017), Hutchinson, Willner, Rose, Burke ve Bastick (2017), İskit (2019), Diksaç (2020), Mıhçı, Kızıltepe ve Irmak (2021) ve Akbaş ve Yiğitoğlu (2022)'nin çalışmalarında anlamlı sonuçlar gözlenmesi nedeni ile uyumsuz olduğu ortaya çıkmıştır.

Bu araştırmada çözüm odaklı öfke kontrol programı grubundaki katılımcıların sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta puanlarında anlamlı değişim olmadığı görülmüştür. Bu bulguların birkaç nedeni olabilir. Nurse, Woodcock ve Ormsby (2003)'ye göre cezaevi ortamları birtakım fiziksel ve sosyal [ayrıca cinsel] kısıtlamalarla beraber belirsizlikler ve kontrol edilmesi mümkün olmayan birçok stres kaynağı barındıran ortamlardır. Koşu içinde mahkumlarla aynı yaşam alanını paylaşmak, haklarıyla ilgili sürekli tetikte olmak, ezilmemek için öfkeyi bir araç olarak kullanmak önemli bir stres yükü oluşturmaktadır. Ayrıca var olan stres yükü yanında özellikle pandemi sonrası infaz düzenlemesi beklentisinin ve iyi hal değerlendirme sürecinin mahkumlar üzerinde farklı bir stres doğurduğu gözlenmiştir. Bu tarz durumların oluşturacağı stresin öfkenin duyumsanmasını ve ifade tarzını etkilediği düşünülmektedir. Bu nedenle öfkeyi kontrol etme becerilerinde iyileşmeler olsa da öfkeyi aynı şekilde

yaşamaya ve ifade etmeye devam ettikleri görülmüştür. Özellikle öfkenin duyumsanmasını ifade eden sürekli öfke kavramının bireyler için bir davranış kalıbı ve alışkanlık arzettiği değerlendirilmektedir (Kassinove, Roth, Owens ve Fuller, 2002). Bu nedenle de öfke duygusunun hissedilmesine dair tutumların değişmesi için daha etkin çalışmaların yürütülmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Uygulanan programda öfke duygusunun duyumsanmasına dair bilgiler ve uygulamalar eklemenin de bir çözüm üretebileceği kanaati vardır. Öte yandan sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta puanlarında anlamlı değişim görülmemesinde mahkumların okuma yazma düzeylerinin daha düşük olması, okuduklarını anlamakta ve uygulamakta zorlanması gibi durumlarında etkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca çalışmaya katılan mahkumların değişim odaklı değil de çıkar odaklı (ödül, olumlu iyi hal değerlendirmesi vb.) yaklaşımlarının sonuçlara etki edebileceği, değişim sürecini manipüle edebilecek bir faktör olabileceği düşünülmüştür.

Türkiye’de CİK’lerde hala uygulanmakta olan BDT temelli mevcut öfke kontrol programının öntest ve sontest sonuçları kıyaslandığında sürekli öfke (z:-0,68; p:0,50), öfke içte (z:-1,70; p:0,09), öfke dışta (z:-0,35; p:0,72) ve öfke kontrol (z:-0,70; p:0,48) puanları istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar vermemiştir ($p>0,05$). Farklı bir ifadeyle programa katılan mahkumlarda sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrol puanları açısından anlamlı etkiler gözlemlenememiştir. Bu sonuçlarla **H₁**, **H₄**, **H₇**, **H₁₀** hipotezleri kabul edilmemiştir. Her ne kadar daha önce aynı programın geçerlik çalışmasını yapan Akdaş Mitrani (2007) ve programı çalışmasında uygulayan Görgülü (2012) mahkumlarda öfke kontrol becerilerinde artış, öfkeye dair anlayış ve tutumlarda gelişmeler, daha kaliteli iletişim kurma becerileri ve suç tekrarını azaltma gibi önemli göstergeler sunmuşsa da Watt ve Howells (1999), Howells vd. (2005), Heseltine, Howells ve Day (2010)’in mahkumlar üzerinde yaptıkları araştırmalarda bu çalışmayla benzer sonuçlar göstermiş ve istatistiksel olarak anlamsız sonuçlar vermiştir. Burada sonuca eden farklı faktörler olabileceği değerlendirilmektedir. İlk olarak BDT temelli bir programda birçok uygulama ve bilgi temeli vardır (Deffenbacher, 2011). Özellikle problem çözme, kendini sakinleştirici ifadeler, öfkeyi ifade etme gibi başlıklarda mahkumların zorlanması nedeniyle programın verimliliğini etkilemiş olabilir. Yine cezaevi ortamında mevcut oturumlarda öğretilen becerilerin pratik yapılması veya prova edilmesi için kısıtlı fırsatlardan etkilenmiş olması da mümkündür. Bir diğer olası neden ise mahkumlar, öfke üzerindeki kontrollerini

geliştirmek istedikleri için değil, cezaevi personeline ve iyi hal değerlendirmelerinde suçlarının nedenlerini çözdüklerini göstermek istedikleri için öfke kontrol programlarına gönüllü olabilirler (Heseltine, Howells ve Day, 2010). Ayrıca ödül beklentisi, koşullar arası haberleşme, kurumsal sorunlarını gösterebilme, ortam değişikliği gibi nedenlerle de grup çalışmalarına katılım sağlandığı gözlenmektedir. Bu durumda mahkumlar program içeriğine çok az ihtiyaç duyabilir veya çok az değer gösterebilirler. Yine gruplar oluşturulurken patolojik düzeyde öfke sorunu olan bireyler değil gönüllük esasına göre belirlenen mahkumlarla çalışmalar yürütülmüştür. Alanyazın da bu durumun müdahale programının etkisini azaltabileceği kanaati vardır (Heseltine, Howells ve Day, 2010). Bu nedenle öfkelerini düzenlemede büyük zorluklar yaşayan mahkumlarla çalışmak sonuçların daha anlamlı hale gelmesine vesile olabilir.

Çalışmada herhangi bir eğitim veya müdahale verilmeyen kontrol grubunun öntest ve sontest sonuçları açısından kıyaslandığında sürekli öfke (z :-0,24; p :0,81), öfke içte (z :-0,34; p :0,73), öfke dışta (z :-0,56; p :0,57) ve öfke kontrol (z :-1,27; p :0,20) puanları istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Elde edilen neticelere göre **H₃, H₆, H₉, H₁₂ hipotezleri** kabul edilmiştir. Bu durum bize herhangi bir eğitim veya müdahale programına katılmayan mahkumların öfke kontrol becerilerinde bir değişim olmadığını yani değişmek ve dönüşmek için salt infazın etkili olmadığını da göstermektedir. Alanyazın da cezaevlerinde yürütülen çalışmaların etkili olduğunu gösteren çok fazla çalışma olması bizimde bulgumuzu dolaylı olarak desteklemektedir (Hollin, 1999; Lipsey, Chapman ve Landenberger, 2001; DiGiuseppe ve Tafrate, 2003; Byrne, 2020). Dolayısıyla CİK'lerde işlevsel ve çözüm odaklı eğitim ve iyileştirme faaliyetleri yürütülmesi hem mahkumlar hem de toplum açısından ciddi bir kazanım olacağı ve hayatlarına katabilecekleri önemli noktaları keşfedebilecekleri düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan deney, karşılaştırma ve kontrol grubundaki mahkumların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği'nden aldıkları sontest sonuçlarına göre kıyaslandığında sürekli öfke (X^2 :5,19; p :0,07) puanı her ne kadar eşik sınırına yaklaşırsa da diğer alt testler olan öfke içte (X^2 :2,81; p :0,25), öfke dışta (X^2 :2,91; p :0,23) ve öfke kontrol (X^2 :2,78; p :0,25) puanlarıyla beraber istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Bu durumda **H₁₇, H₁₈, H₁₉, H₂₀ hipotezleri** kabul edilmemiştir. Elde edilen sonuçlar uygulanan programların müdahale grupları arasında anlamlı bir

farka neden olmadığını göstermektedir. Elde edilen bu sonucun ortaya çıkmasında farklı faktörler etkili olabilir. İlk olarak bu çalışmada kullanılan SÖÖTÖ ölçeği, Spielberg'in 1988'de geliştirmiş olduğu ölçeğin Türkçe versiyonudur. DiGiuseppe ve Tafrate (2003) bu ölçeğin etkili tedavideki farklılıkları tespit etmek için yeterli güce sahip olamayacak düzeyde olduğunu değerlendirmektedir. Yine alanyazında da hangi programlarının öfke kontrol becerileri üzerinde daha etkili olduğuna dair verilerde kısıt ve eksiklikler olduğu bilinmektedir (DiGiuseppe ve Tafrate, 2003). Benzer olarak Rotwell (2005) de ÇOKT ve BDT'yi kaygı bozuklukları, depresyon, öfke, ilişki sorunları ve yeme bozuklukları gibi ruhsal sorunlar açısından kıyasladığı çalışmasında müdahale grupları arasında anlamlı farklılıklar gözlenmediğini rapor etmiştir. Alanyazına paralel olarak çalışmamızda bu konuda net veriler sunulamamıştır. Çalışmalar arasında anlamlı düzeyde değişim bulunamamasında farklı özellikte örneklem grupları ile çalışılması yanı sıra mahkum gruplarının entelektüel kapasitesi, bilgiyi eyleme dönüştürme becerilerinde yaşadıkları sorunlar ve değişime olan direnç ile ilintili olabilir. Araştırma grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar vermese de özellikle program alan gruplarda iyileşme eğiliminin olması çalışmaların daha farklı şekillerde düzenlenmesi, çalışma öncesi değişim ihtiyacının öne çıkarılması veya daha çok katılımcıyla anlamlı hale gelebileceği düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Ceza infaz kurumlarında barındırılmakta olan yetişkin mahkumlara dönük uygulanan öfke kontrol programına alternatif ve daha kısa bir programı sınavan bu çalışmanın sonucunda ÇOKT temelli öfke kontrol programı, katılımcıların potansiyellerini ortaya çıkarıp yaşanan sorunu daha kolay yönetme fırsatı sağlarken istatistiksel olarak öfke kontrol puanına daha anlamlı katkıları olduğu görülmüştür. Öte yandan öfkelenme eğilimini temsil eden sürekli öfke ve öfke ifade etme tarzlarına anlamlı düzeyde etki etmediği görülmüştür. Katılımcıları uzman kabul edip onların becerilerini ve güçlü yanlarını ortaya çıkararak, kendisi için aksiyon almasını destekleyen, hedef odaklı bir programın alanyazına ve CİK'lere önemli bir katkı sağlaması yanı sıra mahkumların topluma uyumunu artırmada ve yeniden suç işleme eğilimini azaltmada yardımcı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca mevcutta uygulanan BDT temelli öfke kontrol programının yetişkin erkek mahkum grubu üzerinde etkinliğine dair istatistiksel olarak anlamlı farklar görülmemiştir. Bu bulgunun uygulanan mevcut programın verimliliğini yeniden değerlendirme imkânı sunması yönüyle anlamlı olduğu düşünülmüştür.

Araştırma boyunca yapılan gözlemler ve elde edilen bulgular çerçevesinde aşağıda birtakım öneriler sunulmuştur.

- Önerilen çözüm odaklı öfke kontrol programının daha geniş popülasyona, farklı suç gruplarına ve kadın gruplarına da uygulanması ile etkinliğinin sınanması daha farklı sonuçlar sağlayabilir.
- Grup çalışması öncesi katılımcılarla ön görüşme yapılması, görüşmede uygulanacak program hakkında bilgi verilmesi, değişim ihtiyacının değerlendirilmesi, katılımcının sorumlulukları ve beklentiler hakkında bilgilendirilmesi çalışmanın verimini artıracakları düşünülmektedir.
- Çalışmalarda en büyük problemlerden birisi ise mahkumların devam sorunudur. Mahkumların devam sorunu çalışmaya gelme nedenleri ile ilintili olduğu ve nedenine dair tatmin yaşayamadığı zaman programa katılımı bırakabildiği gözlenmiştir. Programa katılım sağlamaya devam eden mahkumların da bu azalmalarla katılım motivasyonunun düştüğü, zaman zaman bir eğilim haline geldiği görülmüştür. Devamsızlığı azaltmaya dönük

önlemlerin alınması grup dinamiklerini de olumlu etkileyeceği düşünülmektedir.

- Programı yürüten uzmanların (psikolog ve sosyal çalışmacı) idari rollerinin olması mahkumlarla katı ve yüksek duvarlar örmektedir. Bu durumda çalışmaların verimliliğini düşerken içeriği kurumsal sorunlara doğru yön alabilmektedir. Bu nedenlerle programları yürüten personelin idari rollerden (kurullarda yer alması) soyutlanması veya kurum dışından gelen doktor veya Halk Eğitim Merkezi eğiticileri gibi bir çalışma sisteminin kurulması rehabilitasyon hizmetlerine ciddi bir ivme kazandıracak değerlendirilmektedir.
- Bir diğer önemli konu ise personelde gözlemlenen motivasyon kaybının olmasıdır. Personele dair motivasyon kaybı ise özlük hakları (düşük maaş, izin kullanımı gibi), kurumsal sorunlar ve riskli bir ortamda mahkum gibi kısıtlı halde çalışmakla ilintili olduğu gözlenmiştir. Öte yandan Psikososyal Servis iş yükünün gittikçe artması motivasyon kaybını daha da hızlandırmaktadır. Personelin şartlarında yapılacak iyileştirmelerin cezaevlerinde birçok soruna çözüm üreteceği de düşünülmektedir.
- Kurumlarda uzman sayısı yetersiz kaldığında eğitim iyileştirme faaliyetleri aksayabilmektedir. Bu nedenle yeterli ve cezaevlerinin ihtiyaçlarına yönelik donanımlı personel sayısının sağlanması/artırılması önemli bir konudur.
- Kurumlarda çalışan uzmanların genel olarak hizmet içi eğitimlerle farklı konularda uzmanlaşmasını sağlamak ceza infaz kurumlarında daha etkili ruh sağlığı hizmeti sunulmasını sağlayacaktır. Örneğin travma konusunda spesifik eğitimler verilmesi bu tarz programları destekler nitelikte olacaktır.
- Kurumlarda uygulanan eğitim ve iyileştirme programlarının gerekliliği hakkında personele (özellikle idari rolleri olan personellere ve grup çalışmasını yürütmeye yardımcı olan infaz koruma memurlarına) yönelik farkındalık çalışmalarının yapılması ve eğitim ikliminin oluşturulması hükümlerin çalışmaları daha önemsemesine ve onlarla daha kolay iletişim kurulmasına olanak sağlayacağı düşünülmektedir.

- Grup alışmaları esnasında grup çalışmalarının SEGBİS, avukat görüşü, başmemur görüşmesi, disiplin soruşturmaı vb. nedenlerle bölünmesi mahkumların dikkatini ve motivasyonunu dağıtmaktadır. Bu durumun özömlenmesi yapılan çalışmaların verimini artıracaktır.
- CİK'lerde uygulanan eğitim iyileştirme programlarının etkinliğinin takip edilmesi, verimlilik analizlerinin yapılması, aksayan noktalara gerekli müdahalelerin yapılması yapılan iş ve işlemlerin anlamlı hale gelmesini sağlayacaktır. Aksi takdirde verimlilik ve personeli etkin kullanamama sorunları yaşanacaktır.
- Bu program, farklı patolojilerde semptom olarak gözlemlenen öfkeyi ele alırken alternatif bir enstrüman olarak kullanılabilir.

KAYNAKÇA

- Adalet Bakanlığı (2023). *Psiko-sosyal servis faaliyetleri*, Erişim tarihi:27.07.2023, <https://cte.adalet.gov.tr/Home/SayfaDetay/psiko-sosyal-servis>
- Adams, M. (2016). Enable: A solution-focused coaching model for individual and team coaching. *Coaching Psychologist*, 12(1), 17–23.
- Akbaş, E. & Yiğitoğlu, G. (2022). The effect of solution-focused approach on anger management and violent behavior in adolescents: A randomized controlled trial. *Archives of Psychiatric Nursing*, 41, 166–174. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.07.029>
- Akdaş Mitrani, A. (2007). Hükümlü psiko-sosyal yardım çalışmalarının değerlendirilmesi (II). Güre, S. (Der.), *Ceza İnfaz Sistemi ve Sivil Toplum Konferansı Raporu (21 - 23 Mart 2007)* içinde (ss. 41–46). Ankara: Matris Matbaacılık.
- Akdaş Mitrani, A. (2017). Psiko-sosyal iyileştirme amaçlı ceza infaz kurumları. Aydınoglu, İ. ve Koç, T. (Der.), *Hapishaneler, sivil toplum ve üniversitelerin rolü* - proje kitabı içinde (ss. 29-39). Ankara: TCPS kitaplığı.
- Akdeniz, M. (2007). *Öfke kontrolü eğitiminin lise öğrencilerinin öfke kontrolü becerilerinin etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisan tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Akgün, R. ve Duyan, V. (2017). Öfke Kontrolü Grup Çalışmasının Adam Öldürme veya Yaralama Suçundan Hüküm Giymiş Kadınların Öfke Kontrolü Becerilerine Etkisi. *The Journal Of International Social Research*, 10(53), 650-657.
- Amil, B., Balcioğlu, Y. H. ve Öncü, F. (2021). Cezaevi popülasyonunda dünya örnekleriyle ruh sağlığı uygulamaları ve yol haritası. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 1(1), 46-76.
- Arslan, Ü. ve Gümüşçağlayan, G. (2018). Çözüm odaklı kısa süreli terapiye kısa bir bakış. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (47), 491-507.
- Artuk, M. E. ve Alşahin, M. E. (2016). Hapis Cezalarının ve Cezaevlerinin Tarihi Gelişimi. *Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi*, 2015/2 Sayısı, 297-338.

- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E. ve Bem, D. J. (1993). *Introduction to Psychology*. Orlando. Harcourt Brace & Company.
- Aslan, H. R. ve akmak Tolan, . (2021). ocuk, ergen ve aileye uygulanan çözüm odaklı terapi müdahalelerinin ocuk ve ergenlerin davranış problemleri üzerinde etkililiği: Bir sistematik derleme. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3), 2582-2605.
- Aydın, B. (2005) Öfke ile basa çıkma grup alışması, (Ed. Betül Aydın), *Ergenlikten yetişkinliğe grup alışmaları* (1-29), Nobel Yayınevi, Ankara.
- Bahrami E., Mazaheri M. A, Hasanzadeh A., (2016). Effect of anger management education on mental health and aggression of prisoner women. *Journal of Education and Health Promotion*, 5(5), 1-5.
- Balkaya F. ve Hisli Şahin. N. (2003). ok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 14(3), 192-202.
- Beck, R. ve Fernandez, E. (1998). Cognitive-behavioural therapy in the treatment of anger: A meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 63–74.
- Berg, I. K. (1994). *Family based services: A solution-focused approach*. New York, NY: Norton.
- Berg, I. K. ve Miller, S. D. (1992). *Working with the problem drinker: A solution focused approach*. New York: W. W. Norton.
- Bidgood, B. A., Wilkie, H. ve Katchaluba, A. (2010). Releasing the Steam: An Evaluation of the Supporting Tempers, Emotions, and Anger Management (STEAM) Program for Elementary and Adolescent-Age Children. *Social Work With Groups*, 33(2-3), 160–174.
- Blake, C. S. ve Hamrin, V. (2007). Current approaches to the assessment and management of anger and aggression in youth: a review. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 20(4), 209–221.
- Bulut, S. S. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sınav kaygıları, saldırganlık eğilimleri ve problem çözme becerilerindeki yetersizliklerin sağaltımında grupla çözüm odaklı kısa terapinin etkileri. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 325-356.
- Budak S. (2003) *Psikoloji Sözlüğü*. 2. Baskı, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.
- Burwell, R., ve Chen, C. P. (2006). Applying the principles and techniques of solution-focused therapy to career counselling. *Counselling Psychology Quarterly*, 19(2), 189-203.

- Butler, W. R. ve Powers, K. V. (1996). Solution-focused grief therapy. S. D. Miller, M. A. Hubble ve B. L. Duncan (Der.), *Handbook of solution-focused brief therapy*, (ss. 228–250). San Francisco: Jossey-Bass.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (3. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Byrne, J.M. (2020). The Effectiveness of Prison Programming: A Review of the Research Literature Examining the Impact of Federal, State, and Local Inmate Programming on Post-Release Recidivism. *Federal Probation*, 84(1), 3-20.
- Callister, R. R., Geddes, D. ve Gibson, D. F. (2017). When is anger helpful or hurtful? status and role impact on anger expression and outcomes. *Negotiation and Conflict Management Research*, 10(2), 69–87.
- Candelaria, A. M., Fedewa, A. L. ve Ahn, S. (2012). The effects of anger management on children's social and emotional outcomes: A meta-analysis. *School Psychology International*, 33(6), 596-614.
- Çankaya Çadircioğlu, D. (2023). Suça Sürüklenen Çocuklarla Bilişsel Davranışçı Öfke Kontrolü: Bir Grup Çalışması. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 6 (11), 7-18.
- Çavuş Bekce, F. Ö. (2019). *Yıkıcı davranışlar gösteren ilkökul öğrencilerine yönelik çözüm odaklı yaklaşıma dayalı grupla okul sosyal hizmet müdahalesi etkinliğinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Davis, T. E. ve Osborn, C. J. (2000). *The solution-focused school counselor: Shaping professional practice*. Philadelphia: Accelerated Development.
- Deffenbacher, J. L. (2011). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Cognitive and Behavioral Practice*, (18), 212-221.
- Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R. ve DiGiuseppe, R. A. (2002). Principles of Empirically Supported Interventions Applied to Anger Management. *The Counseling Psychologist*, 30(2), 262–280.
- Demir, F. (2020). *İnfaz ve ıslah kavramlarının tarihsel değişimi ve cezaevleri*. (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Rumeli Üniversitesi, İstanbul.
- Demirbaş, T. (2019). Suçun önlenmesi. *Yaşar Hukuk Dergisi*, 1(1), 56 - 71.
- Del Vecchio, T. ve O'Leary, K. D. (2004). Effectiveness of anger treatments for specific anger problems: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 24, 15–34.

- de Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T. S., McCollum, E. E. ve Berg, I. K. (2007). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. New York, NY: Haworth Press.
- DiGiuseppe, R. ve Tafrate, R. (2003). Anger treatment for adults: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 28, 70–84.
- Diksaç, E. (2020). *BDDT temelli sosyal beceri eğitimi programının şiddet suçundan mahkum olmuş beliren yetişkinlerin saldırganlık, öfke yönetimi ve iletişim becerileri üzerindeki etkinliğinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Dowden, C., Blanchette, K., & Serin, R. (1999). *Anger management programming for federal male offenders: An effective intervention*. Research Branch, Correctional Service Canada.
- Dowden, C., & Serin, R. (2002). *Anger management programming for federal male offenders: The impact of dropouts and other program performance variables on recidivism*. Research Branch, Correctional Service of Canada.
- Duran, Ö. ve Eldeleklioğlu, J. (2005). Öfke kontrol programının 15–18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğinin araştırılması. *GÜ Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(3), 267-280.
- Dzelme, K. ve Jones, R. A. (2001). Male cross-dressers in therapy: a solution-focused perspective for marriage. *The American Journal of Family Therapy*, 29(4), 293–305.
- Edmondson, C. B. ve Conger, J. C. (1996). A review of treatment efficacy for individuals with anger problems: Conceptual, assessment and methodological issues. *Clinical Psychology Review*, 16, 251–275.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2006). *How to design and evaluate research in education*. Newyork: McGraw-Hill.
- Gay, L. R., Mills, G. E., & Airasian, P. (2005). *Educational research: Competencies for analysis and application* (8. bs.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.
- George, E., Iveson, C. ve Ratner, H. (2000). *Solution focused brief therapy course notes*. London: Brief Therapy Practice.
- Giddens, A. (2000). *Sosyoloji*. Ankara: Ayraç yay.
- Greenberg, L.S. (2015). *Duygu Odaklı Terapi*. S. Balcı Çelik (Çev.). Nobel Yayınları.

- Görgülü, T. (2012). Ceza infaz kurumundaki erkek transseksüeller ile bilişsel davranışçı öfke kontrol programı: bir grup çalışması. *Adli Tıp Bülteni*, 17(1), 12-20.
- Güdek, K. (2016). *Suçluluk ve suç davranışı adli sosyal çalışma*. Nobel Tıp Kitabevi.
- Heseltine, K., Howells, K., ve Day, A. (2010). Brief anger interventions with offenders may be ineffective: A replication and extension. *Behaviour Research and Therapy*, 48(3), 246–250.
- Hollin, C., R. (1999). Treatment programs for offenders: Meta-analysis, “what works,” and beyond. *International Journal of Law and Psychiatry*, 22(3-4), 361-372.
- 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 & Psychology*, 16(2), 296–311.
- Hutchinson, G., Willner, P., Rose, J., Burke, I. ve Bastick, T. (2017). CBT in a Caribbean Context: A Controlled Trial of Anger Management in Trinidadian Prisons. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 45(01), 1–15.
- İskit, Y. (2019). *Beş basamaklı öfke kontrol eğitiminin yetişkinlerdeki öfke düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İbni Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karamustafaoğlu, O., Aydoğdu, Ü. R. ve Bülbül, M. Ş. (2017). Akademik araştırmalarda araştırma yöntemleri ile örneklem ilişkisi: doğrulayıcı doküman analizi örneği. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (30), 556-565.
- Kassinove, H., Roth, D., Owens, S. G. ve Fuller, J. R. (2002). Effects of trait anger and anger expression style on competitive attack responses in a wartime prisoner’s dilemma game. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 28(2), 117-125.
- Kayaoğlu, M. (2015). *Sorularla ve Örnek Vakalarla Öfke Kontrolü*, Nesil Yayıncılık:İstanbul
- Kelly, E. L., Novaco, R. W. ve Cauffman, E. (2019). Anger and depression among incarcerated male youth: Predictors of violent and nonviolent offending during adjustment to incarceration. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 87(8), 693–705.
- Kızmaz, Z. (2007). Cezaevinin ve hapsedmenin suçu engellemedeki etkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (17).

- Kifer, M., Hemmens, C. ve Stohr, M. K. (2003). The goals of corrections: perspectives from the line. *Criminal Justice Review*, 28(1), 47–69.
- Korkut, F. (2002). Lise öğrencilerinin problem çözüme becerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 177-184.
- Kroner, D. G. ve Reddon, J.R. (1992). The anger expression scale and state-trait anger scale: stability, reliability, and factor structure in an inmate sample. *Criminal Justice and Behavior*, Vol. 19, 397-408.
- Lerner, H. (2010). *Öfke Dansı* (Çev. S. Gül). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Lipsey, M. W., Landenberger, N. A. ve Wilson, S. J. (2007). Effects of cognitive-behavioral programs for criminal offenders. *Campbell Systematic Reviews*, 3(1), 1-27.
- Lök, N., Bademli, K. ve Canbaz, M. (2018). Öfke Kontrolü Eğitiminin Ergenlerin Öfke Gösterme Biçimleri ve Benlik Saygısı Üzerine Etkisi: Rastgele Kontrollü Bir Araştırma. *Psikiyatri Hemşireliği Arşivi*, 32(1), 75–81.
- Lulofs, R. S ve Cahn, D. D. (2000). *Conflict from theory to action*. United States of America: Aperson Education Company.
- Jen Der Pan, P. F., Liang-Yu, D., Shio-Ling, T. ve Yuan, S. J. (2015). Using Kollar's solution-focused pastoral counseling for bereaved clients: The process of empowerment from clients' perception. *Psychological Reports*, 116(1), 127–148.
- Macdonald, A. (2014) A personal view- solution-focused therapy: the research and the literature, where do we go from here?, *Journal of Solution Focused Practices*, 1(1), 1-6.
- Macdonald, A. (2017). *SFTB Evaluation list*. <https://solutionsdoc.co.uk/sfbt-evaluation-list/> adlı siteden 30.05.2022 tarihinde alınmıştır.
- Matejkowski, J., Johnson, T. ve Severson, M. E. (2014). Prison social work. *Encyclopedia of Social Work*. <https://oxfordre.com/socialwork/view/10.1093/acrefore/9780199975839.001.0001/acrefore-9780199975839-e-1002?print=pdf> adlı siteden 13.05.2022 tarihinde alınmıştır.
- McCormick, A. (2014). Using solution-focused brief therapy with an amateur football team: A trainee's case study. *Sport & Exercise Psychology Review*, 10(3), 45–57.

- Mertoğlu, M. (2017). Ceza infaz kurumlarında bulunan tutuklu ve hükümlüler için, öfke kontrolü programlarının önemi, öfke-suç ilişkisi. *İstanbul Kültür Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 16(2), 299-310.
- Metcalf, L., Thomas, F. N., Duncan, B. L., Miller, S. D. ve Hubble, M. A. (1996). What works in solution-focused brief therapy: A qualitative analysis of client and therapist perceptions. S. D. Miller, M. A. Hubble ve B. L. Duncan (Der.), *Handbook of solution-focused brief therapy* içinde (pp. 335–349). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Milli Eğitim Bakanlığı Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi (MEGEP) (2017) *Sağlık Hizmetleri Duyguları Kontrol Etme*. Erişim tarihi: 30.10.2023,
http://www.megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller/Duygular%C4%B1%20Kontrol%20Etme.pdf
- Milner, J. ve O’Byrne, P. (2002). *Brief counselling: Narratives and solutions*. New York: Palgrave.
- Mıhçı, A., Kızıltepe, R. ve Yılmaz Irmak, T. (2021). Yetişkin Hükümlüler için Toplum Yeniden Uyum Programı’nın Etkililiği. *Psikoloji Çalışmaları*, 41(2), 735-758.
- Morgan, R. (2003). Basic mental health services: Services and issues. In T. J. Fagan R. K. Ax (Der.), *Correctional mental health handbook*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Moon, J. R. ve Eisler, R. M. (1983). Anger control: An experimental comparison of three behavioral treatments. *Behavior Therapy*, 14(4), 493–505.
- Muhith, A., Baharun, H., Astutik A. ve Mukarromah L. (2023). Anger management in building service quality in early childhood education institutions. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 5460-5468.
- Novaco, R. W. (1976). The functions and regulation of the arousal of anger. *American Journal of Psychiatry*, 133(10), 1124–1128.
- Novaco, R. W. (2011). Anger dysregulation: driver of violent offending. *Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 22(5), 650–668.
- Novaco, R. W. (2017). Anger. Zeigler-Hill V, Shackelford TK, (Der.) *Encyclopedia of Personality and Individual* içinde (ss. 1-5), Switzerland: Springer International Publishing.
- Nurse, J., Woodcock, P. ve Ormsby, J. (2003). Influence of environmental factors on mental health within prisons: Focus group study. *BMJ*, 327(7413), 480, 1-5.

- O'Hanlon, W. H. ve Weiner-Davis, M. (1989). *Insearch of solutions: A new direction in psychotherapy*. New York, NY: Norton.
- Ögel, K. Koç, C. Karalar, B. Başabak, A. Aksoy, A. İşmen, M. ve Yeroham, R. (2011). SAMBA isimli bir bağımlılık tedavi programının etkinlik çalışması. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 21, 150-1
- Othmani, A. (2003), *Hapishaneden Çıkış: Dünyadaki Cezaevi sistemlerinde Reform Mücadelesi*. (çev. Isık Ergüden). İstanbul: Metis Yay.
- Özbay, Ö. Y. ve Erden, G. T. D. (2008). *Öfke kontrolü eğitim programının etkililiğinin tutuklu bir grup ergen örnekleminde incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özbay, A. (2017). *Sanal zorbalığa maruz kalan ergenlerin çözüm odaklı kısa süreli terapi yönelimli psiko eğitim programının psikolojik belirtiler ve sanal mağduriyete etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Özdemir, E. (2009). *Muş E Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu'nda kasten adam öldürmek suçundan gelen hükümlü erkeklerde öfke ve öfke ifade tarzları ile saldırganlık ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Özer, K. (1994). Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9, 26-35.
- Özmen A. (2006). Öfke: Kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(1), 39-56.
- Perry, V. (2019). Solution-focused therapy with families. L. Metcalf (Der.) *Marriage and family therapy a practice-oriented approach* içinde (ss. 261-288). New York, NY: Springer Publishing Company.
- Rotwell, N. (2005). How brief is solution focused brief therapy? A comparative study. *Clinical Psychology And Psychotherapy*, 12, 402-405.
- Sarıçam, H. (2014). *Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı bir müdahale programının ruminasyon üzerinde etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Sell, A., Sznycer, D., Al-Shawaf, L., Lim, J., Krauss, A., Feldman, A., ..., Tooby, J. (2017). The grammar of anger: mapping the computational architecture of areca librational emotion. *Cognition*, 168, 110–128.
- Sharry, J. (2007). *Solution-focused groupwork*. (2. bs.) London: Sage Publications.

- Sklare G. B. (2018) *Okul Danışmanları için Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma*. (Çev Ed., Kaya A., Çev., Siyez D. M.), Ankara: Pegem Akademi.
- Smith, S. (2010). A preliminary analysis of narratives on the impact of training in solution-focused therapy expressed by students having completed a 6-month training course. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 17(2), 105–110.
- Spielberger, C.D., Jacobs, G., Russell, S., Crane, R.S. (1983). Assessment of anger: the state-trait anger scale. In: Butcher JN, Spielberger CD, editors. *Advances in personality assessment*. Hillsdale (NJ): Lawrence Erlbaum Associates; 2, 159-187.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11 (2) , 19-27.
- Starner, T. M., ve Peters, R. M. (2004). Anger Expression and Blood Pressure in Adolescents. *The Journal of School Nursing*, 20(6), 335-342.
- Sukhodolsky, D. G., Kassinove, H. ve Gorman, B. S. (2004). Cognitive-behavioral therapy for anger in children and adolescents: a meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 9(3), 247–269.
- Şahin, H. (2005). Öfke ve öfke denetiminin kuramsal temelleri, *Süleyman Demirel Üniversitesi, Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6 (10): 1-22.
- Thomas, L. (2022, December 05). *Quasi-Experimental Design Definition, Types & Examples*. Scribbr. 13 Mart 2023 tarihinde <https://www.scribbr.com/methodology/quasi-experimental-design/> adresinden erişildi.
- Turhan, Z. (2020) Aile İçi Şiddet: Faillerin Şiddet Davranışını Durdurmada Müdahale Yaklaşımlarının Etkisi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 23 (46), 72-83.
- Tuna, D. (2012). *Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü eğitim programının lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerileri düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- TÜİK, Türkiye İstatistik Kurumu (2021). *Ceza İnfaz Kurumu İstatistikleri, Kasım 2020*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Ceza-Infaz-Kurumu-Istatistikleri-2020-37202> Erişim tarihi: 12.12.2022
- Ünal, M. ve Siyez, D. M (2020). Çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışmanın ruminasyon ve öğrenilmiş çaresizlik üzerindeki etkisi. *Turkish Studies - Social Sciences*, 15(1), 733 - 752.

- Watt, B. D. ve Howells, K. (1999). Skills training for aggression control: Evaluation of an anger management programme for violent offenders. *Legal and Criminological Psychology*, 4(2), 285–300.
- Yalçın, M., Görgü, N. S., Tokgünaydın, S. ve Tekinsav Sütçü, 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
- Zengin, O. (2017). Öfke kontrolü sorununa yönelik çözüm odaklı kısa terapi müdahalesinin etkileri: bir vaka çalışması. *Adli Bilimler Dergisi*, 16(2), 22-28.
- Zengin, O. (2021). *Felsefesi, teknikleri ve uygulama örnekleriyle çözüm odaklı kısa terapi*. İstanbul: Efe Akademi Yayınları.
- Zubaroglu Yanardağ, M. ve Özmete, E. (2020). Çözüm odaklı sosyal hizmet müdahalesinin üniversite öğrencilerinin umutsuzluk ve stres düzeylerine etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1), 42-66.

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Araştırma modeli	16
Tablo 2: Uygulanan programların içerikleri	18
Tablo 3: Normallik varsayımına ilişkin bulgular	23
Tablo 4: Öfke kavramına dair kuramlar	32
Tablo 5: Kategorik değişkenlerin gruplara göre karşılaştırılmasına yönelik bulgular	55
Tablo 6: Kategorik değişkenlerin gruplara göre karşılaştırılmasına yönelik bulgular (devam)	56
Tablo 7: Yaş, cezaevinde kalma süresi ve ceza miktarının gruplar arası karşılaştırılmasına ilişkin bulgular	58
Tablo 8: Hükümlülerin gelir ve madde kullanımına yönelik sorulara ilişkin bulgular	59
Tablo 9: Sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta, öfke kontrol puanlarının zaman içi ve gruplar arasında karşılaştırılmasına yönelik bulgular	60

EKLER

Ek 1 : Etik Kurul İzni



T.C.
KARABÜK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL ve BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU
KARARLARI

TOPLANTI TARİHİ : 17.08.2022
TOPLANTI NO : 2022/06

Karabük Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu toplanmış ve aşağıdaki kararı almıştır.

Karar 24:

05/07/2022 tarihli Doç. Dr. Oğuzhan ZENGİN'in Etik Kurul form ve ekleri görüşüldü.

Karabük Üniversitesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Oğuzhan ZENGİN danışmanlığında yürütülen “Çözüm Odaklı Kısa Terapi Yaklaşımına Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programının Mahkumların Öfke Kontrol Becerileri Üzerine Etkisi” konulu çalışma kapsamında uygulanmak üzere ekte sunulan çalışmanın etik kurallara uygunluğu mevcudun oy birliği ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Elif ÇEPNİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurul Başkanı

Ek 2 : Ceza İnfaz Kurumunda Uygulama İzni

T.C.
ADALET BAKANLIĞI
Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü

Sayı : E-57292265-204.04-1156/125215
Konu : Süleyman DEMİR'in
Araştırma Talebi

07.09.2022

SAKARYA CUMHURİYET BAŞSAVCILIĞINA

İlgi : 24.08.2022 tarihli ve E-53760762-2022/4771-2022/4771 sayılı yazınız.

Sakarya 1 No.lu L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda psikolog olarak görev yapmakta olan Süleyman DEMİR'in "*Çözüm Odaklı Kısa Terapi Yaklaşımına Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programının Mahkumların Öfke Kontrol Becerileri Üzerine Etkisi*" konulu yüksek lisans tezi kapsamında 15.09.2022-15.12.2022 tarihleri arasında Sakarya 1 No.lu L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda barındırılmakta olan 36 erkek hükümlü/tutuklu ile çalışma yapma talebini içeren ilgi yazı ve ekleri incelendi.

Söz konusu bilimsel araştırmanın; kurumun belirleyeceği gün ve saatlerde, yukarıda anılan ceza infaz kurumunda, çalışmaya katılacak hükümlülerin bilgilendirilmesi ve bilgilendirme onam formu doldurulması, terör suçundan hükümlü/tutukluların çalışmaya dahil edilmemesi, araştırmanın konusuyla sınırlı kalınması, ses kaydı ve görüntü alınmaması, çalışma sonucunun iki örneği ile CD'sinin, çalışmayı yapacak kişi tarafından, Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğüne gönderilmesi, araştırma sonucunun Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğünün izni olmaksızın yayımlanmaması koşullarıyla uygun görülmüştür.

Gereği ile ilgili kişiye ve ceza infaz kurumuna bu yönde bilgi verilmesini rica ederim.

Namık Kemal VAROL
Hâkim
Bakan a.
Genel Müdür Yardımcısı

Ek 3 : Bilgilendirilmiş Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli katılımcı;

Bu araştırma, Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nde Sosyal Hizmet Ana Bilim Dalında yürütülmekte olan "Çözüm Odaklı Kısa Terapi Yaklaşımına Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programının Mahkumların Öfke Kontrol Becerileri Üzerine Etkisi" konulu çalışmada veri toplamak üzere geliştirilmiştir. Bu çalışmada yer almak tümüyle sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da başladıktan sonra yarıda bırakabilirsiniz. Bu araştırmanın sonuçları bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Araştırmadan çekilmemiz ya da araştırmacı tarafından araştırmadan çıkarılmanız halinde, sizle ilgili veriler kullanılmayacaktır. Sizden elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacak, araştırma yayınlandığında da varsa kimlik bilgilerinizin gizliliği korunacaktır. Çalışma ile ilgili aklınıza takılan, öğrenmek istediğiniz her şeyi rahatlıkla sorabilirsiniz. Görüşmeler sonrasında araştırmanın gidişatı ve sonucu hakkında bilgi almak isterseniz araştırmacı Süleyman DEMİR'den gerekli bilgiyi alabilirsiniz.

"Yukarıda yer alan araştırma ile ilgili bilgileri okudum, araştırmayı anladım. Araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayımlanmasını özgür iradem ile kabul ediyorum."

Tarih:

Katılımcının Adı-Soyadı:

Katılımcının İmzası:

Ek 4 : Demografik Bilgi Formu

Çözüm Odaklı Kısa Terapi Yaklaşımına Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programının Mahkumların Öfke Kontrol Becerileri Üzerine Etkisi

Değerli katılımcı;

Bu araştırma, Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nde Sosyal Hizmet Programında yürütülmekte olan "Çözüm Odaklı Kısa Terapi Yaklaşımına Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programının Mahkumların Öfke Kontrol Becerileri Üzerine Etkisi" konulu çalışmada veri toplamak üzere geliştirilmiştir. Aşağıdaki sorulara sizi ve fikrinizi yanıtlayışınıza inandığımız cevaplar veriyor olmanız çalışmanın başansı için önemlidir. Uygulanan forma doğru, içten ve eksiksiz yanıtlar vermeniz araştırmanın geçerlik ve güvenilirliğini olumlu yönde etkileyecektir. Sorulara vereceğiniz cevaplar ve yapacağınız değerli yardım ve katkılarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Saygılarımızla.

Süleyman DEMİR

Doç. Dr. Öğuzhan ZENGİN

Bölüm 1: Demografik Bilgiler: Aşağıda kişisel bilgilerle ilgili sorular yer almaktadır. Soruların *durumunuzu* göz önüne alarak cevaplayınız.

1. Adınız-Soyadınız:

2. Yaşınız:

3. Cezaevine girmeden önceki medeni durumunuz

a) Evli () b) Bekâr () c) Ayrı yaşıyor () d) Boşanmış () e) Eşi ölmüş ()

4. Cezaevine girdikten sonraki medeni durumunuz

a) Evli () b) Bekâr () c) Ayrı yaşıyor () d) Boşanmış () e) Eşi ölmüş ()

5. Cezaevine girmeden önce kimlikle beraber yaşıyordunuz?

a) yalnız () b) eşim ve çocuğumla () c) anne-babamla () d) arkadaşım ()
e) akrabalarım () f) diğer ()

6. Öğrenim durumunuz nedir?

a) Okur-yazar değil () b) Okur-yazar () c) İlkokul mezunu () d) Ortaokul ya da dengi okul mezunu () e) Lise ya da dengi meslek okulu mezunu () f) Üniversite ya da yüksek okul mezunu ()

7. Çocuğunuz var mı?

a) Var çocuk b) Yok

8. Cezaevine girmeden önceki mesleğiniz

a) İşçi () b) Memur () c) Esnaf () d) Diğer..... ()

9. Cezaevine girmeden önceki aylık gelirinize göre nasıldı?

a) Kötü () b) Orta () c) İyi () d) Çok iyi ()

10. Şu anda aylık gelirinize göre nasıl?

a) Kötü () b) Orta () c) İyi () d) Çok iyi ()

11. Cezaevindeki gelirinizi sağlayan kişi (Birden çok seçeneğe işaretleyebilirsiniz)

a) Kendim () b) Ailem () c) Eşim () d) Çocuğum ()

e) Yakın akrabam () f) Arkadaşım () g) Diğer..... ()

12. Ailede suç işleyip tutuklu/hükümlü duruma düşen kişi var mı?

a) Evet (yakınlık derecesi)..... () b) Hayır ()

13. Aileniz ziyarete geliyorsa ziyarete gelme sıklığı

a) Her hafta () b) Her ay () c) 3-4 ayda bir ()
d) Senede bir () e) Ara sıra () f) Gelmiyorlar ()

14. Daha önce herhangi bir psikiyatrik bir tanı aldınız mı?

a) Evet

()

b) Hayır ()

15. Daha önce bir başka suç işlediniz mi?

a) Evet

()

b) Hayır İşlemedim ()

16. Daha önce cezaevine girdiniz mi?

a) İlk kez girdim ()

b) İkinci kez girdim ()

c) Üç ve daha fazla ()

17. Ceza evine girmeden önce herhangi bir madde kullandınız mı?

a) Sigara ()

b) Alkol ()

c) Sigara ve alkol ()

d) Uyuşturucu ()

e) Alkol ve uyuşturucu ()

f) Diğer....

()

18. Ne kadar zamandır cezaevindesiniz?.....

19. Ne kadar ceza aldınız?.....

20. İşlediğiniz suçta öfke sorununuzun etkili olduğunu düşünüyor musunuz?

a) evet ()

b) hayır ()

c) kısmen ()

21. Öfke nedeniyle daha önce profesyonel destek (Psikolojik yardım) aldınız mı?

a) Aldım ()

b) Almadım ()

22. Öfkeye neden olan bir hastalığınız var mı (şeker, tansiyon, nörolojik vb.)?

a) Var ()

b) Yok ()

Ek 5 : Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)

Bölüm 2: Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği

1. Bölüm: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifa deler verilmiştir. Her ifa deyi okuyun, sonra da *genel* olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifa delerin sağ taraftaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine (X) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifa denin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin, *genel* olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç	Tümüyle
1. Çabuk parlarım.....	(1)(2)(3)(4)	
2. Kızgın mizaçlıyım.....	(1)(2)(3)(4)	
3. Öfkesi burnunda bir insanım.....	(1)(2)(3)(4)	
4. Başkalarının hataları, yaptığımı ya vaşlatınca kızarım.....	(1)(2)(3)(4)	
5. Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkar.....	(1)(2)(3)(4)	
6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim.....	(1)(2)(3)(4)	
7. Öfkelenince ağzuma geleni söylerim.....	(1)(2)(3)(4)	
8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.....	(1)(2)(3)(4)	
9. Engellendiğimde içimden birilerine vurmam gelir.....	(1)(2)(3)(4)	
10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.....	(1)(2)(3)(4)	

II. Bölüm:

Yönerge: Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Ancak, kişilerin öfke duygularıyla ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifa deleri göreceksiniz. Her bir ifa deyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğumuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifa delerin yanında sizi en iyi tanımlayan sayıyı üzerine (X) işareti koyarak belirtin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifa denin üzerinde fazla zaman sarfetmeyin.

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle


ÖFKELENDİĞİNDE VEYA KIZDIĞINDA...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç	Tümüyle
11. Öfkemi kontrol ederim.....	(1)(2)(3)(4)	
12. Kızgınlığımı gösteririm.....	(1)(2)(3)(4)	
13. Öfkemi içime atarım.....	(1)(2)(3)(4)	
14. Başkalarına karşı sabırlıyım.....	(1)(2)(3)(4)	
15. Somurtur ya da surat asarım.....	(1)(2)(3)(4)	
16. İnsanlardan uzak dururum.....	(1)(2)(3)(4)	
17. Başkalarına içmeli sözler söylerim.....	(1)(2)(3)(4)	
18. Soğukkanlılığımı konurum.....	(1)(2)(3)(4)	
19. Kapıları çarpmak gibi şeyleri yaparım.....	(1)(2)(3)(4)	

20. İçin için köpürürüm ama göstermem.....	(1)(2)(3)(4)	
21. Davranışlarımı kontrol ederim.....	(1)(2)(3)(4)	
22. Başkalarıyla tartışırım.....	(1)(2)(3)(4)	
23. İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.....	(1)(2)(3)(4)	
24. Beni çileden çıkarın her neyse saldırırım.....	(1)(2)(3)(4)	
25. Öfke kontrolünden çıkmadıkendimi durdurabilirim.....	(1)(2)(3)(4)	
26. Gizli den gizli ye insanları epeyce eleştiririm.....	(1)(2)(3)(4)	
27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.....	(1)(2)(3)(4)	
28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.....	(1)(2)(3)(4)	
29. Kötü şeyler söylerim.....	(1)(2)(3)(4)	
30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.....	(1)(2)(3)(4)	
31. İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.....	(1)(2)(3)(4)	
32. Sinirlenime hakim olamam.....	(1)(2)(3)(4)	
33. Beni sinirlendirene ne hissettiğimi söylerim.....	(1)(2)(3)(4)	
34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.....	(1)(2)(3)(4)	

Ek 6 : Akbaş'ın Öfke Kontrol Programı Kullanım Onamı

 **ebru akbas** 11 Eyl 2022 Paz 16:42 ☆ 😊 ↩ ⋮
Alıcı: ben ▾

Sayın Demir,
Katılımcılarına öfke kontrolünü sağlamaya/şiddet eylemlerini azaltmaya ya da önlemeye yönelik amaçlarınız varsa geliştirdiğim programı çalışmanızda kullanabilirsiniz.
Bu konuyla ilgili sorularınız olursa danışabilirsiniz.
Tezde ekler bölümünde programın tamamı yer almaktadır.
Başarılar ve kolaylıklar diliyorum.

Dr. Ebru AKBAŞ

Gönderen: süleyman Demir
Gönderildi: 5 Eylül 2022 Pazartesi 16:50
Kime: ebru akbas
Konu: Re: İzin talebi

⋮

Ek 7 : Tuna'nın Uygulama Kullanım Onamı

 **dilek tuna** 15 May 2022 Paz 14:09 ☆ 😊 ↩
Alıcı: ben ▾

Merhaba Süleyman Bey, Tabi ki kullanabilirsiniz.
12 May 2022 Per 15:53 tarihinde süleyman Demir şunu yazdı:

⋮

↩ Yanıtla ↪ Yönlendir 😊

**MAHKUMLAR İÇİN ÇÖZÜM ODAKLI
ÖFKE KONTROL PROGRAMI
UYGULAMA KILAVUZU**

TEMEL BİLGİLER

Bu kitapçık mahkumların öfke kontrol becerilerini artırmak ve şiddet eğilimlerini azaltmak amacıyla oluşturulmuş bir programı açıklamaktadır. Programın orijinal hali Akbaş ve Yiğitoğlu (2022) tarafından teşekkül ettirilmiş olup kendisinin onamı ile kavramsal olarak ceza infaz sistemine uyarlanmış olup Tuna (2012)'nin çalışmasında kullandığı programdan yer yer onamı ile yararlanılmıştır. Ayrıca mevcut öfke kontrol programında kullanılan Gevşeme Eğitimi ve İstenmeyen Uyarılmışlık ile Başa Çıkma başlıkları ile Sharry (2007)'nin eserinden Çözümlere İlişkin Beyin Fırtınası Tekniği ve Zihin Haritalama teknikleri de bu çalışmada kullanılmıştır. Mahkumlar İçin Çözüm Odaklı Öfke Kontrol Programı'ndaki her bir oturum içeriği aşağıda sunulmaktadır.



AMAC

- Öfke kontrolünün bir risk faktörü olarak tespit edildiği bireylerde öfke kontrol becerilerinin varlığına ve gelişimine dair farkındalık oluşturması,
- Yaşadıkları sorunların çözümüne dair sahip oldukları yetenekleri, kaynakları ve güçlü yanları ortaya çıkararak kendi hayatlarına/durumlarına/şartlarına uyan bireysel çözümler oluşturabilmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır.



HEDEFLER

- Üyelerin öfke durumlarına yönelik pozitif amaçlar geliştirmelerini sağlamak ve kişinin kendi davranışlarını ve isteklerini gözlemlemesini sağlamak.
- Üyelere şiddet davranışının görülmediği zamanlarda kendisinde ve çevresinde yaşanabilecek olumlu etkileri fark ettirebilmek, davranışlarının sonuçlarını değiştirebileceklerini fark ettirebilmek ve değişim motivasyonu ortaya çıkarmak.
- Üyelere şiddet davranışının sonuçlarına ilişkin farkındalık sağlamak.
- Üyelerin çözüme ulaşmakta karşılaşılabilecek engelleri tanımlaması ve çözüm üretmesini sağlamak.
- Üyelere alternatif öfke kontrol teknikleri hakkında bilgi vermek ve uygulama yapmayı hedeflenmektedir.

PROGRAM İÇERİĞİ

1. OTURUM: TANIŞMA VE ÇÖZÜM ODAKLI KISA TERAPİYİ (ÇOKT)

TANIMA

- 1.1. Tanışma
- 1.2. ÇOKT Hakkında Bilgilendirme
- 1.3. Değişmeye Başladım Bile
- 1.4. Grup Kuralları ve Gruba Katılım Kontratı
- 1.5. Oturumun Değerlendirilmesi ve Gelişimsel Önerinin Verilmesi

2. OTURUM: AMAÇLARI KEŞFETME VE POZİTİF AMAÇLAR GELİŞTİRME

- 2.1. Değişim İçin İlk Adım
- 2.2. Amaç Belirleme Envanteri
- 2.3. Sihirli Küre Uygulaması
- 2.4. Derecelendirme Uygulaması
- 2.5. Oturumun Değerlendirilmesi ve Gelişimsel Görev 1'in Verilmesi

3. OTURUM: DEĞİŞİMİ ORTAYA ÇIKARMA VE FARKINDALIK KAZANMA

- 3.1. Öfke, Şiddet ve Türleri
- 3.2. Öfkemin Türü Etkinliği
- 3.3. Mucize Soru
- 3.4. Derecelendirme Uygulaması
- 3.5. Oturumun Değerlendirilmesi ve Gelişimsel Görev 2'nin Verilmesi

4. OTURUM: ÖFKE YÖNETİMİ İÇİN MOTİVASYONUN SAĞLANMASI

- 4.1. Mucize Günün Değerlendirilmesi
- 4.2. İstisna Sorusu
- 4.3. Derecelendirme Uygulaması
- 4.4. Oturumun Değerlendirilmesi ve Gelişimsel Görev 3'ün Verilmesi

5. OTURUM: ŞİDDET DAVRANIŞININ SONUÇLARINA İLİŞKİN FARKINDALIK SAĞLAMA VE ÇÖZÜMLERİ İNŞA ETME

- 5.1. Olumlu ve Olumsuz Davranış
- 5.2. Davranış Süreci ve Olumsuz, Çarpık/Hatalı Düşünceler
- 5.3. Düşüncelerim ve Ben
- 5.4. Zihnini Tersyüz Et
- 5.5. Çözümlere İlişkin Beyin Fırtınası ve Zihin Haritalama
- 5.6. Derecelendirme Uygulaması
- 5.7. Oturumun Değerlendirilmesi ve Gelişimsel Görev 4'ün Verilmesi

6. OTURUM: ÇÖZÜMLERİ FARKETME

- 6.1. Öfkemi Yönetebiliyorum
- 6.2. Çözüm Önerilerini Farklı Alanlarda Kullanma
- 6.3. Çözüm Önündeki Engeller ve Çözüm Önerileri
- 6.4. Alternatif öfke kontrol teknikleri
- 6.5. Derecelendirme Uygulaması
- 6.6. Oturumun Değerlendirilmesi ve Gelişimsel Görev 5'in Verilmesi

7. OTURUM: SÜRECİ SONLANDIRMA VE DEĞERLENDİRME

- 7.1. Yaşanan Değişimin Değerlendirilmesi
- 7.2. Çalışmanın Yararlı Bulunan Yanlarının Değerlendirilmesi
- 7.3. Derecelendirme Sorusu
- 7.4. Çalışma Sonrası Dönemin Planlamaların Değerlendirilmesi
- 7.5. Değişimi Kutlama ve Sevgi Bombardımanı Etkinliği
- 7.6. Genel Değerlendirme, Katılım Belgelerini Dağıtım ve Sontest Uygulaması

UYGULAMA BİLGİSİ

Uygulama Formatı

Mahkumlar İçin Öfke Kontrol Programı grup çalışması formatında hazırlanmış bir psiko-eğitim programı olsa da bireysel olarak da uygulanabilir. Oturumlar öğretici ögeler içerdiği gibi daha çok keşif ve çözüme yönelik etkinlikler içeren interaktif bir programdır.

Haftada bir veya iki oturum yapılması ideal olmakla birlikte haftada en az 1 oturum yapılmalıdır. Üyelerin düzenli olarak oturumlara katılması önemlidir. Üye mazeret bildirmeksizin iki oturuma katılmadığında uygulayıcı tarafından gruptan çıkarılmalıdır. Program toplam yedi oturumdan oluşmaktadır.

Üyelerin program öncesi ve program sonrası öfkelerine ilişkin değerlendirme yapılabilmesi amacıyla ilk oturum başlamadan önce ve son oturumda **Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği uygulanmaktadır.**

Kimler Uygulayabilir?

Ceza infaz kurumlarında görev yapan ÇOKT bilgisi olan psikolog, sosyal çalışmacı ve sosyologlar.

Uygulama Süresi

Programın her bir oturumu yaklaşık 90 ila 120 dakika sürmektedir.

Materyal

Uygulayıcı El Kitabı
Ekler
Sunum
Sihirli Küre

Hedef Grup

Programın Üyeleri; psiko-sosyal yardım servisi uzmanları tarafından belirlenen ve öfke kontrolü konusunda sorun yaşayan tutuklu ve hükümlüler olacaktır. Her bir grup için ideal sayı 8-12 kişi arasındadır. Üyeler okuma-yazma bilen ve kendini ifade etme becerisi olan kişiler arasından seçilmelidir. Ayrıca psikotik bozukluğu olan ve grup sürecini bozacağı düşünülen bireylerin gruba dâhil edilmemesine özen gösterilmelidir.

Program Akışı

1. Oturumların Açılışı

Açılıшта özellikle bir önceki oturumdan son oturuma kadar var olan olumlu gelişmeler ve gelişim konuşulmalı, o hafta verilen görevler tartışılmalıdır.

2. Uygulamaların Yapılması

Her uygulama kendi içinde bir bütündür. Uygulamalar belli bir sıra izlemektedir. Bu nedenle uygulamaların sırası değiştirilmemelidir.

3. Oturumların Kapanışı

Kapanışta mutlaka oturumun genel derecelendirmesi ve değerlendirilmesi yapılmalıdır.

4. Görevlerin Açıklanması

Her oturum sonunda oturumda belirtilen görevler kapanış sırasında verilmeli ve nasıl yapılması gerektiği anlatılmalıdır. Görevler ek dosyasından çoğaltılabilir.

5. Sertifika Töreni

Son oturumda kapanışın yapılmasının ardından bir sertifika töreni gerçekleştirilmelidir ve üyelere sertifika dağıtılmalıdır.

UYGULAYICIYA NOTLAR

Tüm oturumlarda dikkat edilmesi gereken noktalar

- Gruba 10 katılımcıdan fazla kişinin alınmaması önerilmektedir.
- Grup kuralları salonda katılımcıların görebileceği yerde asılı durmalıdır.
- Oturumlar öncesi kılavuzun ilgili bölümüne göz atarak gerekli materyaller hazırlanmalıdır.
- Haftada en az 1 oturum gerçekleştirilmelidir.
- Grup katılımcıları konuşması için cesaretlendirilmeli ve her katkıları övülmelidir.
- Kurumun mevcut şartları göz önüne alınarak oturumların uzun sürmesi durumunda kısa bir ara (5-10 dakika) verilebilir.

Program Öncesi Hazırlıklar

- Gruba alacağınız her bir katılımcı için bir ön görüşme gerçekleştirmek faydalı olacaktır.
- Grup odasının önceden hazırlanması istenmeyen durumlarla karşılaşmamak için önerilir, U düzeni olması ve bazı uygulamalar için masaların da olması gerekmektedir.
- Her oturum için ön hazırlık yapılması gerekmektedir (Ödevler, kullanılacak kağıt kalem, ekler, slaytlar vs.).

Program Sırasında Dikkat Edilecekler

- Katılımcılar gülüyor, arkadaşlarıyla konuşuyor, uyuyor, saldırganca davranıyor, soruları ile zorluyor ise; KİŞİSELLEŞTİRMEYİN, grup dinamiğini olumsuz etkiliyorsa oturumdan sonra bireysel görüşme yapabilirsiniz, gerektiği durumlarda grup kuralları hatırlatılabilir, çatışmamaya ve direnç doğurmamaya özen gösterilmelidir.

1.OTURUM

İlk oturum grup çalışmasına katılan üyelerin grup lideri ve diğer üyeleri tanınmasına ve süreç hakkında bilgi edinmesine odaklanmaktadır.

Hedefler:

- Grup üyelerinin birbirleriyle tanışmasını sağlamak.
- Güven ve samimiyet geliştirerek terapötik ilişki kurmak.
- Çalışma süreci ve Çözüm Odaklı Kısa Terapi (ÇOKT) hakkında üyeleri bilgilendirmek.
- Grupta uyulması gereken kuralları belirlemek (gizlilik, farklı bakış açılarına saygı gösterme, dinleme vb.).
- Gruba katılım kontratını imzalatmak.
- Grup uyumu ve ortak bir amaç oluşturma duygusunu kazandırmak.
- Oturumu sonlandırmak.

Materyal: Grup Kuralları Yazısı (1 adet büyük boy), Gruba Katılım Kontratı (katılımcı sayısı kadar), Kalem (katılımcı sayısı kadar).

Süre : 60-90dakika

Oturum Süreci:

Hazırlık görüşmesinin amacı; her bir grup üyesini olumlu karşılayarak tanıştırmak ve grup üyelerinin birbirlerini tanıyarak oluşturulacak olan amaçların başarılabilmesi için uygun ortamı hazırlamaya çalışmaktır. Bu kısa görüşmede; uygulayıcı iyi bir ev sahibi olma yaklaşımı ile danışanları sıcak bir şekilde karşılayarak kendini tanıtır ve çalışmanın, grubun genel amacını açıklar. *"Merhaba hoş geldiniz arkadaşlar. Ben Bu grupta öfke duygumuzu tanımaya ve öfke kontrol becerilerimizi geliştirmeye odaklanacağız. Bu çalışmaya katılmayı talep ederek göstermiş olduğunuz değişim motivasyonu ve paylaşım cesareti için ayrı ayrı hepinizi tebrik ederim. Sizleri buraya neyin getirdiği hakkında biraz bilgi sahibi olabildim. Fakat sizler hakkında hiçbir şey bilmiyorum. Sizleri bugün buraya getiren şeyin ne olduğundan daha fazla söz etmeden önce sizlerin hakkında biraz daha bilgi sahibi olmak isterim. Bunun sizin için bir sakıncası var mı?"* sorusu ile tanışmaya başlayabilir.

1.1 Grup üyelerinden ikişerli/üçerli olarak gruplandırarak kendilerini tanıtmaları istenir. Her bir üyenin adını ve daha sonra ne işle meşgul olduğu, iyi olduğu ya da yapmaktan hoşlandığı (uğraşmak istediği bir hobiyi) birkaç şeyi söylemeleri gibi grup üyelerinin kendileriyle ilgili olumlu bir şeyler paylaşması istenir. Tanışmayı bitiren üyelerin odanın etrafında hareket ederek başka bir ikili/üçlü grup oluşturmaları ve üyelerin birbirini tanımaya devam etmeleri istenir. Herkes söz aldıktan sonra üyeler yeniden grup olmaları için davet edilir ve oturma düzenine geçilir.

1.2 Lider, grubun bir bütün olarak rahatlaması ve keyif alması için tanışma etkinliklerine oturma düzeninde devam eder. Üyelere ismiyle birlikte “sahip oldukları gizli bir yeteneği” veya “yaşamlarında gurur duydukları bir şeyi” paylaşımlarını ister. Bu etkinlikler ile üyeler arasındaki tanışma sadece problemleriyle değil, birbirlerini daha yakından başka özellikleriyle de tanımalarına fırsat sağlayacak ve üyeler görüşmeden keyif alacaktır. Herkes söz aldıktan sonra "Beni nasıl tanıdınız?" etkinliğine geçilerek tüm üyeler teker teker ayağa kalkar ve diğer üyelerden nasıl tanındığına dair geri bildirimler istenir (Örneğin; bu tanışmadan sonra Ahmet'i nasıl tanıdık arkadaşlar?) ve isim alıştırmaları - tanışma etkinlikleri sona erer. Lider üyelerin katılımına yardımcı olabilmek için ÇOKT'un bu alıştırmalarına yönelik açıklamalarda bulunur. Güven ve samimiyet geliştirerek terapötik ilişki kurulması sağlanır. Grup üyeleri ile duygusal ve iş birliği bağı oluşturulur. Grup lideri aktif, yönlendirici, motive edici, saygılı, dikkatli, kabul edici, yapıcı, yargılamayan, övgüde bulunan, cömert, eğlenceli ve anladığını hissettiren bir yaklaşım uygular. Böylelikle terapötik ittifak sağlanmış olabilir.

2. Grup lideri; ÇOKT hakkında aşağıda ki bilgileri verir:

- Problemlerin nedenini araştırmak yerine çözümlere odaklanılacaktır.
- Herkes için geçerli olan tek bir yaklaşım yoktur, her bireyin çözüm yolu farklıdır.
- Her sorun için pek çok olası çözüm yolu vardır.
- Çözüm odaklı model oldukça basit ve somuttur.
- Sahip olunan sorun ile çözüm her zaman birbiriyle ilişkili olmak zorunda değildir.

- Geçmişten ziyade şu an ve gelecek üzerinde durulur.
- Lider ve üyeler işbirliği içerisinde çalışmalıdır.
- Üyelerin sınırlılıklarından ve eksikliklerinden ziyade yetenekleri, kaynakları ve güçlü yanları vurgulanır.
- Danışmada en uygun ve ulaşılabilir müdahale yöntemi seçilir.
- Üyeler kendi olayları ve potansiyel çözümleri açısından kendisinin uzmanıdır.
- Küçük değişimler büyük değişimlere yol açar ve değişim kaçınılmaz ve sürekli dir.
- Amaçlar pozitif cümlelerle ele alınır. Çünkü; negatif amaçlar bir şeyi yapmayı durdurmayı isteme veya diğerlerinin bir şeyi yapmaktan vazgeçmesini isteme gibi ulaşılması zor hedefleri içermektedir.
- Başarılı bir çalışmanın olması, danışanın nereye gitmek istediğini bilmeye bağlıdır. Bu bir kere tespit edildikten sonra, terapinin görevi oraya giden en kısa yolu bulmaktır.

Daha sonra ise lider; çalışmanın amacı, oturum sayısı, süresi ve sıklığı, uygulanacak olan ölçekler, oturumların sona ereceği tarih, çalışmada ilk test ve son test ölçümünün olacağı ve bu uygulamaların tarihleri hakkında bilgi vererek çalışma süreci hakkında ayrıntılı şekilde bilgilendirme sağlar.

3. **‘Değişmeye Başladım Bile** etkinliği uygulanır. Lider, üyelerin bu eğitime katılmayı istemekle öfke ile ilgili problemlerini çözmek için bir şeyler yaptığını ve bunun önemli bir adım olduğunu göstermek amacıyla, üyelere bu eğitime katılacaklarını öğrendikleri andan bugüne kadar hayatlarında öfke ile ilgili herhangi olumlu bir değişikliğin olup olmadığını sorar ve bunu grupta paylaşmalarını ister.

4. Lider, çalışmanın herkese katkıda bulunabilmesi ve amaçlara etkin bir şekilde ulaşabilmesi için üyelere grup ortamında uyulması gereken kuralları, gizlilik ilkesini ve sınırlar konusunda dikkat edilmesi gerekenleri anlatır. Kurallar okunur ve lider dahil herkesin bu konuda kurallara uyması gerektiği söylenerek söz vermeleri istenir. Bu konuda görüş bildirmek isteyen üyelere söz hakkı verilir, beğenilmeyen ya da ekleme yapılmak istenenler belirlenerek sınırlar birlikte, rahat bir ortamda oluşturulmaya çalışılır. Kurallar üyelerin görebileceği ve daha sonraki oturumlarda bakabileceği bir pano üzerine asılır. Belirlenen kurallar çerçevesinde grup üyeleri

sayısı kadar **Gruba Katılım Kontratı** imzalatılır. Kontratın içeriği; grup kurallarına uyma, grup liderinin verdiği çalışma önerilerini yapma, gizlilik ilkesine bağlı kalma, gönüllülük esasına dayalı çalışmaya katılma özelliklerinden oluşmaktadır.

Grup Kuralları:

- Grup üyeleri duygu ve düşüncelerini kırıcı olmayacak şekilde dürüst ve açık bir şekilde rahatlıkla ifade edebilmelidir.
- Grup içerisinde gerçekleşen tüm paylaşımlar dışardan birisiyle asla paylaşılmamalıdır.
- Tüm üyeler birbirine saygılı olmalı ve güven duymalıdır.
- Paylaşım için bütün üyelere söz verileceği unutulmamalı, herkes birbirini aktif şekilde dinlemeli, sırası geldiğinde konuşmalı, farklı bakış açılarına saygı göstermelidir. Kimse konuşmak için zorlanmamalıdır.
- Üyeler birbirine rahatsız edecek herhangi bir davranışta bulunmayacak, alay etme, hakaret etme vb. incitici durumlar sergilemeyecektir.
- Üyeler kendilerini ifade etme ve değişim konusunda istekli olmalıdır.
- Oturumlara devam etme konusu son derece önem taşımaktadır. Üyeler oturum saatlerine katılma konusunda hassas davranmalıdır. Mazeretsiz iki oturuma katılmayan üyeler gruptan çıkarılmak durumundadırlar.
- Çalışma süreci boyunca katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Gruptan ayrılmak isteyen kişi dilediği zaman grup liderine durumu bildirerek ayrılabilir.
- Tüm üyeler lider tarafından verilen çalışma önerilerini verilen sürede yapmaya çalışmalıdır.
- Tüm üyelerin grubun amacına sadık kalarak oturumlara katılmalı ve kurumsal konuları oturumlara taşımamalıdır.

5. Oturum sonunda grup lideri hazırlık oturumunun genel bir değerlendirmesini yapar. Daha sonra üyelere bu oturumla ilgili hissettiklerine dair duygu - düşüncelerini ve bu programla hayatlarında ne gibi değişimler olmasını beklediklerini sorar. Sıcak bir terapötik ortamda üyelerin konuşmasını ve kimsenin dışarıda kalmamasını sağlayarak, grup uyumu ve ortak bir amaç oluşturma duygusu kazandırılmaya çalışılır. Üyeler böylelikle birbirleriyle ilgili olduklarını hissedebileceklerdir. Lider, üyelere başka bir ekleme yapmak isteyip istemediğini sorar ve üyelere katılım ve

performansları için teşekkür eder. Diğer oturumun 1 hafta sonra aynı yer ve zamanda gerçekleşeceğini belirtip **Gelişimsel Öneri** hakkında "*bugün buradan ayrıldıktan sonra, gelecek hafta boyunca öfkelendiklerinde neler yaptıklarına dair gözlemlerde bulunmaları*" hakkında bilgi verilir, bunun üzerine çalışılması istenilir ve oturum sonlandırılır.

2. OTURUM

Bu oturum katılımcıların amaçlarını keşfetme ve pozitif amaçlar geliştirmeleri için tasarlanmıştır.

Hedefler:

- Buraya gelme amacınız nedir? Bu grup çalışmasından beklentiniz nedir? Soruları ile grup süreci için bireysel amaç oluşturmak.
- Pozitif amaçları belirlemek.
- Sihirli küre tekniğini kullanmak.
- Negatif, zararlı, imkânsız ya da bilmiyorum amaçlarını pozitif amaçlara dönüştürme: Belirgin, ölçülebilir, ulaşılabilir, gerçekçi ve zaman sınırlı amaçlar oluşturmak.
- “Derecelendirme” uygulamasını yapmak.
- Gelişimsel görev 1’i vermek.

Materyal: Amaç Belirleme Envanteri (katılımcı sayısı kadar), Cam Küre (1 adet), Sihirli Küre Formu (katılımcı sayısı kadar), Derecelendirme Formu (katılımcı sayısı kadar), Gelişimsel Görev 1 (katılımcı sayısı kadar), Kalem (katılımcı sayısı kadar).

Süre : 90-120 dakika

Oturum Süreci:

Grup üyeleri ile hazırlık görüşmesinin değerlendirilmesi yapılır ve Gelişimsel Öneriyle neleri gözlemledikleri ve keşfettikleri hakkında bilgi edinilir.

1. Yapılan değerlendirmelerin ardından üyelerle “**Değişim İçin İlk Adım**” etkinliği uygulanır. Lider: mahkumlara “hazırlık görüőmesinden sonraki bir haftalık zamanda öfke ile ilgili herhangi bir olumlu değişim yaşıyıp/yaşamadığını” sorar. Bu yaşadıklarını grup üyeleri ile paylaşmalarını ister. Grup üyelerinin ortak yaşantıları paylaşması, grup uyumunun güncellenmesi ve ortak amaçların sağlamlaştırılması sağlanır. Ön yargısız, gerçekten merak ederek övgülerde bulunarak grup üyeleri hakkında daha fazla bilgi edinilir.

2. Grup lideri, üyelerle **Amaç Belirleme Envanterini** dağıtır. Bu formun amaçlarımızın netleőmesi ve böylece herkese uygun grup çalışmasının planlanması için gerekli olduğunu belirtir. Formda; “Buraya gelme amacınız nedir? Bu grup çalışmasından beklentiniz nedir?” “Öfke konusu ile ilgili yaşamınızda değiştirmek istediğiniz bir şey var mı? “Bu katıldığınız/katılacağınız öfke yönetimini sağlama oturumları sonucunda ne değişirse konuőtduğumuza değdi dersiniz?” soruları yer almaktadır. Bu sorular ile grup süreci için bireysel amaç oluşturulmaya çalışılır. Daha sonra üyeler sırasıyla verdiği cevapları grupla paylaşır. Grup lideri böylece üyelerin pozitif amaçlar belirlemesine yardımcı olur ve ortak amaçlar arasında bağlantı kurarak diğer üyelerin ilgisini eker. Amaçlar; belirgin, ölçülebilir, ulaşılabılır, gerçekçi, zaman sınırlı olmalıdır. Negatif amaçları pozitif amaçlara dönüőtürmede "Eğer yapmasaydın, ne yapıyor olurdun?" veya "Peki ne yaparsan düzeleceğini düşünüyorsun?" teknikleri kullanılarak olumlu amaçlara dönüştürme sağlanır. Bilmiyorum amaçlarında üyelerle “Eğer biliyor olsaydın,” vb. sorular sorarak amaçların netleőtirilmesini sağlar.

3. Daha sonra grubun ortasına cam bir küre konulur ve **Sihirli Küre Formu** dağıtılarak üyelerle;

“Bu kürenin sihirli bir küre olduğunu ve geleceğe iliőtkin bilgilerin görülebildiğini düşünerek, (5 yıl sonrasını hayal et) geleceğinizi ve sorunların ortadan kalktığını hayal edin. Sizi buraya getiren nedenlerin ortadan kalkması için neler yaptınız? Sorunun çözüldüğünde sen ve etrafındaki kişiler için nasıl bir durum gerekleőtmiş olacak? Bu sorunlar çözüldüğünde kendini nerde görüyorsun?” Soruları sorulup grup içerisinde yazılanların paylaşılmasıyla değişim ortaya çıktığında üyelerde meydana gelebilecek durumlara dikkat çekerek üyelerin zaman içerisinde duygu ve

düşüncelerinde farklılıkların olabileceği gösterilmiş olur. Bu etkinlik, üyelerin kendilerini farklı şekilde görebilmelerine, sorunun sonsuza kadar devam etmeyeceğini fark etmelerine ve umudunun güçlendirilmesine yardımcı olmasına yöneliktir.

4. Bu aşamadan sonra grup üyelerinden amaçlarına ulaşma olasılıklarını 0'dan (en düşük) 10'a kadar (en yüksek) olan bir skalada **Derecelendirme Formuna** derecelendirmeleri istenir. Şu an amacına ulaşma olasılığına 10 puan dersek kendine kaç puan verirsin? Bir numara yükseltmek/yukarı çıkmak için ne yapman gerekir? Sen ne yaparsan ailen/arkadaşların/sevdiklerin bunun olduğunu anlarlar? Amaca ulaşmada destek olabilecek/engel teşkil edebilecek durumlar neler olabilir? Üyelerle birlikte sonuçlar tartışılır. Üyelerden kendisinin yapabileceği girişimleri uygulaması istenir. Şu andaki durumu ve gelecek hedeflerini somutlaştırma ile başarılarla ve çözümlere odaklanma sağlanmaya çalışılır. Böylelikle üyelerin kontrolü elinde tuttuğu duygusu beslenmiş olabilecektir.

5. Lider grup üyelerine *“Bugünkü oturumun sonuna yaklaştık. Sizden bu oturuma ilişkin nelerin önemli olduğu ve neleri ortadan kaldırmak istediğiniz hakkında düşünmenizi istiyorum. Bunun için 5 dk'lık bir ara verelim”*. Aradan sonra lider, üyelerin ne hakkında konuştuklarını ve düşündüklerini paylaşmalarını ister. Lider, üyelere olumlu bildirimlerini aktararak, üyelerin güçlü yönleri ve başarılarına övgülerde bulunur. Duygu ve düşüncelerini paylaşan tüm üyelere teşekkür eder.

Lider, oturum sonunda **Gelişimsel Görev 1** hakkında bilgiler verir. Nasıl yapılacağını anlatır ve diğer oturuma getirilmesini ister.

Gelişimsel Görev 1:

Bu oturumdan ayrıldıktan sonra ve bir sonraki görüşmemize kadar geçen süre arasında kendinizle ilgili gözlem yapmanızı istiyorum. Yaşamınızda öfke duygunuzu yönetmeye ilişkin devam ettirmek istediğiniz davranışları gözlemlemenizi ve bunları yazmanızı istiyorum. Gelecek hafta bunları paylaşacağız.

Lider, üyelere başka eklemek istedikleri bir şey olup olmadığını sorar. Diğer oturumun tarih, saat ve yeri belirtilerek oturum sonlandırılır.

3. OTURUM

Çalışmanın bu kısmında değişimi ortaya çıkarma ve farkındalık kazandırma üzerinde durulmaktadır.

Hedefler:

- Gelişimsel Görev 1'i değerlendirmek.
- Oturum öncesi sonrası gerçekleşen değişikliklere dikkat çekmek.
- Üyelerin öfke ve şiddet kavramları hakkında bilgilendirilmek.
- Canlandırma yoluyla öfke ve şiddet kavramlarına dair farkındalık ve empati duygusunu geliştirmek.
- Şiddet davranışının görülmediği zamanlarda kendisinde ve çevresinde yaşanabilecek olumlu etkileri fark ettirebilmek.
- Üyelerin davranışlarının sonuçlarını değiştirebileceklerini fark ettirebilmek.
- "Mucize Soru" tekniği ile değişmesini istediği şeyleri ayrıntılı şekilde ifade etmesini sağlamak.
- "Derecelendirme" uygulamasını yapmak.
- Gelişimsel Görev 2'yi vermek.

Materyal: Öfkemin Türü Senaryoları (1 adet), Gelişimsel Görev 2 (katılımcı sayısı kadar), Derecelendirme Formu (katılımcı sayısı kadar), Kalem (katılımcı sayısı kadar).

Süre : 110-120 dakika

Oturum Süreci:

Bir önceki oturumda verilen Gelişimsel Görev 1 üyelere hatırlatılarak, öfke duygusu ile ilgili yaşantıların paylaşılması istenir. Üyelerin görevleri yapmak için gösterdikleri çaba övülür.

1. Öfke ve şiddet duygularının ifadesi, çevredeki olumsuz etkilerini gösterebilmek için öfke ve şiddet davranışlarına ilişkin (aile üyeleri/arkadaş/toplum temalı) resimler sunumda gösterilir ve üyelere şu sorular sorulur?

- *Öfke duygusu ve şiddet davranışı nasıl bir şey?*

- *İnsanlar ne zaman öfkelenir?*
- *Sizce bu resimlerdeki insanlar neden öfkelenmiş olabilir?*
- *Siz öfkeyi ilk ne zaman hissettiniz?*
- *İlk öfkelendiğinizden bu yana kaç kez öfkeye kapıldığınızı düşünüyorsunuz?*
- *Öfkelenmeniz nedeniyle kaç kez problem yaşadınız?*
- *Öfkemizi yönetebilir miyiz?*
- *Bugüne kadar kaç kez öfkenizi olumlu bir şekilde kontrol etmeye çalıştınız? (Bu sorunun sonunda tüm katılımcılara yaşamları boyunca pek çok kez öfkelerini kontrol etmeye çalıştıkları, yaşadıkları sorunların öfkenin hissedildiği zamanların sayısına oranla çok az olduğu, çoğu öfkelendiklerinde başlarını belaya sokmadıklarını, aslında öfke kontrol konusunda önemli bir birikim sahibi olduklarını vurgulayarak geçmiş başarılarına vurgu yapılır. Buradan yola çıkılarak öfke kontrol sorunu olan bireyler değil öfke kontrol becerilerini geliştirmeyi hedefleyen bireyler olarak grubu tanımlamalıdır.)*
- *Öfke kontrol edilemediğinde yaşamda nasıl bir değişiklik yapar?*
- *Acaba öfke duygusunu yönetebilen insanlar bu konuda neler yaptılar?*

Resimler:



Tüm sorulara cevap alındıktan sonra lider öfke ve şiddet kelimelerinin tanımlamasını yaparak şu bilgilendirmeyi paylaşır: "Öfke, insanın doğuştan getirdiği ve yaşamın ilk yıllarında gelişen, çocuk ya da gencin günlük hayatı içerisinde çok sık oluşan, uygun ifade edildiğinde herkes tarafından hissedilen, vazgeçilemeyen, güçlü fakat kontrol edilmesi öğrenilebilen, saldırganlıkla aynı şey olmayan son derece normal ve doğal bir duygudur. Kişiyi tehditlere karşı uyarır ve kendisini korumasına olanak sağlar. Yeni öğrenmeler için bir motivasyon kaynağıdır. Sınırlandırılabilirdiği sürece sağlıklı ve işe yararadır. Dolayısıyla programın amacı öfkeye son verilmesi değil, kişilerin kendileri ya da başkaları için problem olan öfkenin kontrol edilmesinin öğrenilmesidir.

Genellikle insanlar öfkelerini üç yolla ortaya koyarlar. Bunlar;

1. Öfkenin İçe Yönelmesi: Öfke tepkileri genellikle, somurtma, surat asma, küsme seklindedir. Duyguları tahmin edilsin isterler. Bastırılan öfke ateş topunun altında oturmak gibidir, içten içe insanı kıskırtır. Bireyin kendisini çaresiz, suçlu ve depresif hissetmesine ve psikosomatik hastalıklara neden olmaktadır. Bu tarz tepkiler çekingen davranış olarak tanımlanmaktadır.

2. Öfkenin Dışa Yönelmesi: Öfke erkeklerde saldırganlık, sigara ve içkiye yönelme biçiminde dışa yansırken kadınlar ve çocuklar ise ağlayarak dışsallaştırırlar. Öfkenin bu şekilde dışa yönelmesi geçici bir rahatlama sağlasa da enerjiyi tüketir, davranışların kontrolünü güçleştirir. Bu tarz tepkiler saldırgan davranış olarak tanımlanmaktadır.

3. Öfkenin Kontrol Edilmesi: Öfkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya "öfke kontrolü" denir. Öfke kontrol becerileri gelişmiş bireyler haklarını koruyarak ve başkalarının da haklarını göz önünde bulundurarak onları incitmeden söylemek istediklerini doğrudan ve dürüstçe ortaya koymayı koyarlar. Bu tarz tepkiler atılğan davranış olarak tanımlanmaktadır.

Şiddet ise fiziksel güç ya da kuvvetin, amaçlı bir şekilde kendine, başkasına, bir gruba ya da topluluğa karşı fiziksel/psikolojik zarara, ölüme, gelişim sorunlarına ya da yoksunluğa neden olacak şekilde tehdit edici biçimde ya da gerçekten kullanılması olarak tanımlanabilir. Bu çerçevede dört tip şiddetten söz edilmektedir. Bunlar, **fiziksel şiddet** (itme-kakma, dövme, vurma, tokatlama, tekme, bıçaklama), **cinsel şiddet** (tecavüz etme, zorla ya da erken yaşta evlendirme, laf atma, kaba/duygusal kuvvet kullanarak cinsel ilişkiye zorlama), **duygusal şiddet** (hakaret, küfür etme, utandırma,

sürekli eleştirme, alay etme, isim takma, sosyal olarak izole etme, sevgi göstermeme, aşağılama, başkalarının önünde küçük düşürme) ve ekonomik şiddettir (zorla kişinin parasını yönetme, elinden alma)."

2. Bu bilgilendirmeden sonra üyeler ikişerli/üçerli gruplandırılarak **Öfkemin Türü** etkinliği gerçekleştirilir. Bu etkinlikte olası öfkeleniren durumlarla ilgili senaryolar gruplara rastgele seçtirilerek 5 dk diyalogları dokumak için süre verilmeli ve bu senaryoları canlandırmaları istenilir. Canlandırmadan sonra diğer üyelere hangi öfke türlerinin kullanıldığı sorulur. Böylelikle öfkenin farklı ifade edilmiş biçimleri ile ilgili farkındalık sağlanmış olur.

3. Lider **Mucize Soru** tekniğini kullanarak üyelere, "*Şimdi size hayal gücünüzü kullanacağınız, alışılmadık bir soruya cevap vermenizi istiyorum. Bu gece siz uyurken bir mucize gerçekleştiğini ve yarın uyandığınızda tüm sorunlarınızın çözümlendiğini, hayatınızın harika bir hal aldığına farz edin. Ancak uyuduğunuz için bu mucizenin gerçekleştiğinin farkında değilsiniz. Bu mucizenin ilk işareti ne olurdu? Hayatınızda neleri farklı yapıyor olurdunuz? Bu mucizeyi ilk kim fark ederdi? Sana karşı davranışları nasıl olurdu? Bu mucize gerçekleştikten sonra başka ne farklı olurdu? (Başka ne? sorusu 3-4 defa sorulur). Bu gece bu mucizenin gerçekleşmesi için kim ne yapmalı?" gibi sorular sorularak üyelerin değişmesini istedikleri şeyler ve bu konudaki sorumlulukları ayrıntılandırılır.*

4. Lider, üyelere **Derecelendirme Formunu** uygular. 0 puan; mucizeye ulaşma konusuna ilişkin en olumsuz durumu içermekte, 10 puan ise mucizenin gerçekleşip, sorunların çözüldüğü durumun ardından hissettiklerinizi ifade etmektedir. Siz şu an nerede olduğunuzu düşünüyorsunuz? Skalada 1 puan yükselmek için ne/neler yapabilirsiniz? Ailen/arkadaşların/çevrendekiler sen ne yaparsan bunu anlarlar? Sorusu tartışılır. Üyelerden kendisinin yapabileceği girişimleri uygulaması istenir.

5. Lider, oturumun sonuna yaklaştığını ve geribildirimde bulunmak için beş dakikalık ara vereceğini belirtir. Üyelere olumlu geribildirimlerini aktarır. Değişim çabaları, başarıları konusunda övgülerde bulunur. Duygu ve düşüncelerini paylaşan tüm üyelere teşekkür eder.

Lider, oturum sonunda **Gelişimsel Görev 2** hakkında bilgiler verir. Nasıl yapılacağını anlatır ve diğer oturuma getirmesini ister.

Gelişimsel Görev 2: Gelecek hafta diğer oturuma kadar her gününüzü duygularınız, düşünceleriniz ve davranışlarınız açısından gözlemleyip değerlendirin. Sadece bir günü mucizenin olduğu/gerçekleştiği gün varsayarak doldurunuz. O gün mucizenizin gerçekleşmiş olduğunu düşünüp ona göre davranın. Mucize günün sonunda, iyi yaptığınız ya da daha iyi olmasını sağladığınız neler var?, Bu iyi şeyler size neler hissettirdi? Bu değişikliği kimler fark etti? Değişikliği fark eden kişiler neler hissetti ve nasıl davrandı? Sorularına yönelik kendinizle ve çevrenizle ilgili gözlem yapmanızı ve yazmanızı istiyorum.

Mucizenin olduğu gün;

- *İyi Yaptığım Şeyler:*
- *Bana Hissettirdikleri:*
- *Değişimi Anlayan Kişiler:*
- *Onların Duyguları ve Davranışları:*

Lider, üyelere başka eklemek istedikleri bir şey olup olmadığını sorar. Diğer oturumun tarih, saat ve yeri belirtilerek oturum sonlandırılır.

4. OTURUM

Bu oturumda öfke yönetimi için motivasyonun sağlanması konusunu içermektedir.

Hedefler:

- Gelişimsel Görev 2'yi değerlendirmek.
- Grup üyelerinin amaçlarına ulaşmasına yönelik motivasyonlarını arttırmak ve güçlü yönlerini fark edebilmelerini sağlamak.
- Bireye geçmiş başarılarını hatırlatmak, değişim için iç kaynaklara sahip olduğunu fark ettirmek, etkili başa çıkma becerilerini ortaya çıkarmak ve kullanmalarını sağlamak.
- Başarısını övgü ile desteklemek, içtenlikle takdir etmek.

- Problemin yaşanmadığı zamanlara odaklanmak, istisnai durumları belirlemek, bu durumların daha sık olabilmesi için neler yapılması gerektiğini konuşarak çözümlerin keşfedilmesini sağlamak.
- “Derecelendirme” uygulamasını yapmak.
- Gelişimsel Görev 3’ü vermek.

Materyal: Derecelendirme Formu (katılımcı sayısı kadar), Gelişimsel Görev 3 (katılımcı sayısı kadar), Kalem (katılımcı sayısı kadar).

Süre : 90-100 dakika

Oturum Süreci:

Lider bir önceki oturumda verilen Gelişimsel Görev 2’yi ayrıntılarıyla değerlendirir. Bir hafta boyunca yaşamlarında güzel olan olumlu değişimlerden bahsetmelerini ister. Böylece üyelerin pozitif değişimleri fark etmesi sağlanır. ÇOKT’a göre başarıya odaklanmanın yararlı değişimler yaratacağı, kartopu etkisiyle küçük değişikliklerin büyük değişikliklere yol açacağı bilgisi üyelerle paylaşılır. Lider, üyelerin olumlu ifadelerinden etkilendiğini belirterek övgülerde bulunur, içtenlikle takdir eder. Onları bu konuda cesaretlendirir.

1. Üyelere verilen mucizenin gerçekleştiği güne ilişkin belirlediği davranışlardan hangisi/hangilerini yapabildiği sorulur. “*Gerçekten bunu yaptın mı? Yapabilmen hayranlık verici*” cümleleriyle bu davranışları daha çok yapması gerektiği belirtilerek övgülerde bulunulur. Gerçekleştiremediği diğer davranışların tekrar denemesi için üyeler cesaretlendirilir.

2. Lider, sorunun yaşanmadığı zamanlardaki tutumların fark ettirilmesi, bu zaman dilimindeki detayların ortaya çıkarılması, neleri farklı yapabildiklerini görebilmeleri ve bu yaşantılardan daha çok yararlanması için **İstisna Sorusunu** sorar. “*Öfkelendiğiniz ama her zaman yaptığınızdan farklı davranıp öfkenizi kontrol ettiğiniz, sonuçlarını düşünüp yapıcı bir şekilde davrandığınız ve sonucunda kendinizi rahat/mutlu hissettiğiniz bir anınızı düşünmenizi istiyorum. O zamanlarda bugünden farklı neyi/neleri yapıyordunuz? Bunu nasıl yaptınız? Bunu tekrarlamak ya da daha sık yapmak için ne gerekir?*” gibi sorular sorulur. Başka Ne? Soru tekniği ile alternatifler

üretilmesi için cesaretlendirilir. Böylelikle üyeler geçmişte sorunu çözme yeteneğine/kapasitesine/gücüne sahip olduğunu ve sorunu aslında çözdüğünü sadece bugün bunun farkında olmadığını anlaması amaçlanır. Unutulmamalıdır ki ortada bir problem olduğunda, istisnaların gizli kalma veya azalma eğilimi vardır. İstisnalar tanımlanıp çoğaltıldığında ise, problem azalma eğiliminde olur. Lider, üyeyi geçmişte problemleri çözmesine yardımcı olan davranışları tekrarlaması konusunda teşvik eder, böylece danışanın hayatındaki istisnalar çoğaltılmış olur. İstisnaları arttırmanın diğer yolları ise, danışanın problemle daha iyi başa çıktığı zamanları gözlemlemek ve istisnalara özel anlam yüklemektir. Geçmişte kullandığı etkili baş etmeleri ve kaynakları tekrar kullanması, yaptığından daha çok yapması için üyeler cesaretlendirilir. Bazen üyeler o kadar hayal kırıklığına uğramış hissederler ki lider tarafından teşvik edilseler dahi örnekleri bulmakta zorlanırlar. Bu tarz durumlarda danışanın nasıl baş ettiği/atlattığı/ idare ettiği hakkında konuşmak danışanın deneyimine daha uygun olabilir. Danışanın nasıl baş ettiği konusunda konuşmak danışanın neyi doğru yaptığını fark etmesi için bir temel oluşturur (örneğin; son zamanlarda işler zor olmuş gibi görünüyor. Bunu nasıl atlattınız? veya yaşadığınız tüm bu zorluklara rağmen ayakta kalma başarınızı neye bağlıyorsunuz? gibi).

3. Lider, değişimin gözlemlenebilmesi için **Derecelendirme Formunu** uygulayarak, üyelere öfke kontrol becerilerinin gelişimine ilişkin bugünkü davranışlarına 0 ile 10 puan arasında bir not vermelerini ister. Daha sonra grup lideri, üyelere belirledikleri amaçlara ulaşmak, yapması gereken girişimleri tanımlayabilmek ve derecelerini 1 puan artırmak için ne/neler yapmaları gerektiğini sorar. Üyelerle paylaşımda bulunulur.

4. Lider, oturumun sonuna yaklaştığını ve geribildirimde bulunmak için beş dakikalık ara vereceğini belirtir. Üyelere olumlu geribildirimlerini aktarır. Değişim çabaları, başarıları konusunda övgülerde bulunur. Duygu ve düşüncelerini paylaşan tüm üyelere teşekkür eder.

Lider, oturum sonunda **Gelişimsel Görev 3** hakkında bilgiler verir. Nasıl yapılacağını anlatır ve diğer oturuma getirmesini ister.

Gelişimsel Görev 3:

Gelecek haftaya kadar kendilerini öfkeliendiren bir olayı senaryolaştırmalarını ve bu olayı çözümlenmede işe yarar buldukları 3 farklı çözüm önerisini yazmalarını ister. Bu seçeneklerden bir tanesini yazıp senaryo içinde uygulamasını ister. Öfkelerini yönetebildiklerinde davranışlarındaki değişime bağlı olarak yaşamının ve diğer kişilerle (aile/arkadaş/toplum) olan ilişkilerinin nasıl olacağını yazmalarını ister.

Lider, üyelere başka eklemek istedikleri bir şey olup olmadığını sorar. Diğer oturumun tarih, saat ve yeri belirtilerek oturum sonlandırılır.

5. OTURUM

Bu oturum mahkumların şiddet davranışının sonuçlarına ilişkin farkındalık sağlamasına ve çözümleri inşa etmesine odaklanmaktadır.

Hedefler:

- Gelişimsel Görev 3'ü değerlendirmek.
- Üyelerin olumlu ve olumsuz davranış örüntüleri hakkında bilgi sahibi olmasını sağlamak.
- Ortaya çıkabilecek olumsuz durumları önleyebilmelerinin mümkün olduğunu ve onlarla mücadele etmesinin gerekliliğini göstermek.
- Hatalı/yanlış düşünmenin olumsuz davranışlara neden olduğunu üyelere fark ettirmek.
- Çözümlere ilişkin beyin fırtınası tekniği ile alternatif çözümlere dair farkındalık sağlamak.
- Zihin haritalama ile çözüme yönelik motivasyonu canlandırmak ve çözümü somutlaştırmak.
- "Derecelendirme" uygulamasını yapmak.
- Gelişimsel Görev 4'ü vermek.

Materyal: Düşüncelerim ve Ben (katılımcı sayısı kadar), Derecelendirme Formu (katılımcı sayısı kadar), Gelişimsel Görev 4 (katılımcı sayısı kadar), Kalem (katılımcı sayısı kadar).

Süre : 110-120 dakika

Oturum Süreci:

Bir önceki oturumda verilen Gelişimsel Görev 3 ayrıntılarıyla değerlendirilir. Üyelerin görevi yapmak için gösterdiği çaba ve yaşanan olumlu gelişmeler içtenlikle takdir edilerek, övgülerde bulunulur.

1. Lider, üyelere *"herkesin biyolojik, psikolojik ve sosyal yönden bir değişim ve büyüme süreci içinde hayatlarını sürdürdüklerini ve bu süreçte farklı deneyimler yaşadıklarını belirtir. Bu deneyimlerden elde edilen bazı davranışların sağlıklı bir şekilde gelişmelerine ve bağımsız bir birey olabilmelerine önemli katkılar sağlayabileceğini söyler. Ardından "olumsuz davranışların ise hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarına zarar verebileceğinden, aile ve sosyal hayatlarında sorunlar yaratabileceğinden bahseder. Pek çok insanın yaşadığı çatışmaları ve sorunlarını çözmeye en etkili yol olarak gördüğü şiddet davranışına yöneldiğini, toplumda şiddet olaylarının gittikçe arttığını, bu durumun ise insanlarda endişe ve korku duygularına yol açtığını, kendilerini güvensiz bir ortamda hissettiklerini"* anlatır.

2. Lider, üyelere hangi durumlar karşısında, neden olumsuz/şiddet davranışlarının gösterilebileceğinden bahsetmelerini ister. Üyeler bu konuyla ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşması için cesaretlendirilir.

Lider, paylaşımda bulunulan olumsuz, çarpık/hatalı düşüncelerin işlevselliğini üyelerle tartışır. Lider, insanın duygularını ve davranışlarını etkileyen/yönlendiren durumun aslında yaşadığı olayın değil, o olayla ilgili düşüncelerinin olduğuna vurgu yapar.

Ardından davranış sürecinin; olay→düşünce→duygu→ davranış şeklinde olduğunu üyelerin görebileceği şekilde tahtaya yazar. Çevremiz ve kendimiz hakkındaki düşüncelerimiz ve yorumlarımız ne kadar gerçekçi ve akılcı olursa duygularımız o kadar sağlıklı olur der.

3. Daha sonra üyelere **Düşüncelerim ve Ben** etkinliği yaptırılır. Üye sayısı kadar çoğaltılan etkinlik formu dağıtılır ve üyelere 10 dk süre verilerek doldurmaları istenir. Lider, üyelerin etkinliğe vermiş oldukları cevapları paylaşmalarını ister.

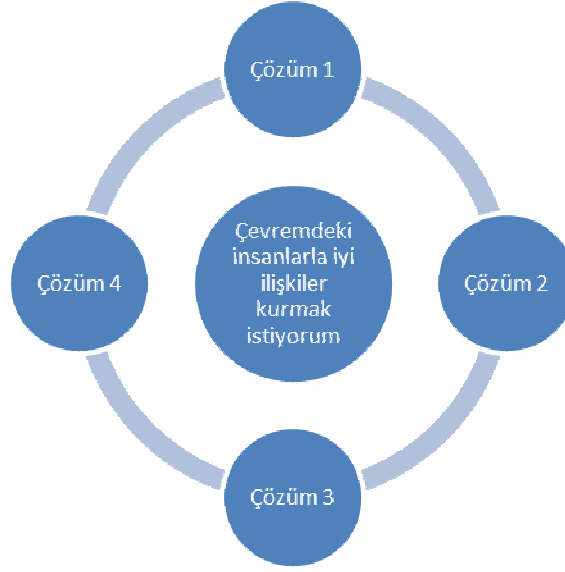
Etkinlik sonucunda hatalı/çarpık düşünceleri fark etmelerini sağlar. Bu yanlış düşünceleri değiştirdiklerinde farklı sonuçların ortaya çıktığını görmelerini sağlar.

4. Daha sonra üyelere “zihnini tersyüz et” etkinliği anlatılır. “*Para bazen yazı bazen de tura gelir. Zihninizde böyledir. Olayların bazen iyi yanlarını bazen kötü yanlarını görür. Olumsuz olaylar olduğunda; “olanlardan memnun değilim ama başa çıkabilirim” de ve zihnini para gibi tersyüz et ve olayın olumlu yanlarını ve başa çıkma yollarını düşün. Bu oturuma kadar her şeyi çok iyi şekilde başardığınızı düşünüyorum. Bunları da en iyi şekilde uygulayacağınıza eminim.*” Cümleleriyle üyelerin çabaları ile nasıl ilerledikleri gösterilir.

5. Daha sonra olumsuz durumlarda alternatif düşünceler üretebilmeleri ve gruptaki diğer üyelerin çözümlerini de keşfedebilmeleri için **Çözümlere İlişkin Beyin Fırtınası Tekniği** kullanılır. Bu uygulamada şu senaryo hakkında bilgi verilir. “*Bulduğunuz apartmanda komşularınızdan birisi sürekli olarak diğer komşularını, apartman boşluğuna çöp bırakmak, gürültü yapmak gibi, rahatsız edecek eylemlerde bulunuyor.*” Lider senaryo hakkında bilgi verildikten sonra üyelere çözüm üretmede dört basamağı uygulayarak çözüm senaryoları oluşturur. 1. Basamakta problemin tanımını yapılır ve üyelere “*sorunu beraberce tanımlayalım sizce sorun nedir?*” sorusu yöneltildikten sonra ortak bir sorun tanımını yapılarak tahtaya yazılır.

2. Basamakta çözüm amacı pozitif olarak ortaya konulur ve üyelere “*bu durumda neyi hedefliyoruz?*” sorusu ile “*çevremdeki insanlarla iyi ilişkiler kurmak istiyorum*” amacı ortak amaç olarak belirlenir.

3. Basamakta olası çözümler için grupta beyin fırtınasına devam edilir. Bu kapsamda aşağıdaki çözüme yönelik **Zihin Haritalama** tablosu hazırlanır. Burada amaç olası çözümlerin somutlaşarak çözümün zihinde yerleşmesini, farklı çözümleri daha derin ve zengin bir şekilde görmelerini sağlamaktır. Uygulama da tahtaya çizilen aşağıdaki görselin merkezine pozitif amaç yazılır ve gelen çözüm önerileri merkez çevresine yazılır. Oluşan bu çözüm önerileri somut, detaylı, uygulanabilir olarak yapılandırılır.



4. Basamakta lider üyelerle olası çözümleri değerlendirir. Günlük hayatlarında da bu çalışmayı yaparak önerilerin uygulamaya dökülmesi ve sonucunun yeniden değerlendirilmesiyle çözüme kavuşabilecekleri aktarılır.

6. Lider, üyelere **Derecelendirme Formunu** uygular. Üyelerden olumlu düşünebilme durumu ile ilgili 0 ile 10 puan arasında somut değerlendirme yapmalarını ister. Derecelerini 1 puan artırmak için hangi hatalı/çarpık düşüncelerden kurtulmaları gerektiğini derecelendirme kağıtlarına yazmalarını ister. Üyelerle paylaşımında bulunulur.

7. Lider, oturumun sonuna yaklaştığını ve geribildirimde bulunmak için beş dakikalık ara vereceğini belirtir. Daha sonra lider, üyelere, “*Bu oturumda neler öğrendin?, Bu oturumda, daha önce sahip olduğundan ne gibi farklı düşüncelerin var? Bu değişiklikleri nasıl açıklarsın? Bunu nasıl başardın? Bu sefer farklı olan neydi?*” Sorularını sorar. Üyelere olumlu geribildirimlerini aktarır. Değişim çabaları, başarıları konusunda övgülerde bulunur. Duygu ve düşüncelerini paylaşan tüm üyelere teşekkür eder.

Lider, oturum sonunda **Gelişimsel Görev 4** hakkında bilgiler verir. Nasıl yapılacağını anlatır ve diğer oturuma getirmesini ister.

Gelişimsel Görev 4:

Gizli Sürpriz: Lider, üyelere bir haftalık sürede ailesine, arkadaşlarına ya da çevresindekilere onları olumlu yönde şok edecek iki sürpriz seçip, uygulamasını ister. Yaşanılan olayı, yaptığı sürpriz davranışları, kendisinin ne hissettiğini, karşısındakilerin ne hissettiklerini yazmalarını ister.

Lider, üyelere başka eklemek istedikleri bir şey olup olmadığını sorar. Diğer oturumun tarih, saat ve yeri belirtilerek oturum sonlandırılır.

6. OTURUM: ÇÖZÜMLERİ FARKETME

Hedefler:

- Gelişimsel Görev 4'ü değerlendirmek.
- Grup üyelerinin kendilerine katkı sağlayan çözümleri fark etmelerini sağlamak.
- Başka Ne? Rol değiştirme sorularıyla üyeleri düşünmeye ve çözüm üretmeye yönleltmek.
- Bulunulan çözümlerin başka problemlerde de kullanılmasını sağlamak.
- Başarının önündeki engelleri tanımlamak ve üstesinden gelmek.
- Mevcut/olası engellerin aşılmasında strateji geliştirmek -mayın tarlasının temizlemek-
- Amaca ulaşma konusunda zorlukları fark etmek/gerçekçi olmak.
- Alternatif öfke kontrol tekniklerini tanımak ve uygulamak.
- “Derecelendirme” uygulamasını yapmak.
- Gelişimsel Görev 5'i vermek.

Materyal: Öfkemi Yönetebiliyorum Formu (katılımcı sayısı kadar), Derecelendirme Formu (katılımcı sayısı kadar), Gelişimsel Görev 5 (katılımcı sayısı kadar), Kalem (katılımcı sayısı kadar).

Süre : 110-120 dakika

Oturum Süreci:

Bir önceki oturumda verilen Gelişimsel Görev 4 ayrıntılarıyla değerlendirilir. Lider, üyelerin görevi yapmak için gösterdiği çabayı içtenlikle takdir ederek,

övgülerde bulunur. Lider, üyelere yine geçen oturumdan bu yana yaşamlarında olumlu giden değişimlerin neler olduğunu, değişimleri nasıl başardıklarını, çevresindeki kişilerin bu olumlu değişimden nasıl etkilendiklerini sorar. Üyeler bildirimlerini paylaşır. Bildirimlere övgüler verilir.

1. Lider üyelere “**Öfkemi Yönetebiliyorum**” etkinliği için hazırlanmış kağıtları dağıtır. Formda yer alan aşağıdaki soruları cevaplamaları istenir.

- Öfkeyi daha az hissedebilmek ve daha iyi yönetebilmek için yaşamınızda düzenli olarak neler yaptınız/yapabilirsiniz?
- Kurumda liderin yerinde olsaydın öfkeyi daha iyi yönetebilme konusunda üyelere neler belirtmek isterdin? Ne tür çözüm önerilerin olurdu?

Lider, üyelere bildirimlerini paylaşmalarını ister. Üyelerin verdiği cevaplardan sonra Başka Ne? Sorularını üç-dört kez sorarak farklı çözümlerin üretilmesine fırsat verir. Paylaşımlar üyelerin fark edemediği güçlü yönlerini ve kaynaklarını görmesini sağlar. Lider, aldığı cevaplardan çok etkilendiğini, yaratıcı düşüncelerini takdir ettiğini belirterek övgülerde bulunur. Lider, her kapının doğru anahtar kullanıldığında açılacağını belirtir. Grup üyelerine ürettikleri çözüm önerileri ile doğru anahtarı bulmaya çalıştıkları aktararak övülür.

2. Ardından lider, *"bu olumlu çözüm önerilerini yaşamımızda farklı alanlarda da kullanabilir miyiz?"* diye sorar. Üyeler bu konuda bildirimlerini tartışır. Lider, bu konudaki kazanımlarını farklı alanlarda da denemeyi düşündükleri için üyelerine gerçekten inanılmaz olduklarını ve kendisini şaşırttıklarını belirterek övgülerde bulunur.

3. Lider, olumlu amaçlara ulaşmada ya da başarının gerçekleşmesini sağlarken üretilen çözümleri aramada grup üyelerinin karşısına çıkabilecek engelleri değerlendirmelerini ister. Bu durum üyelerin, başarıya ulaşmada önündeki engelleri tanımasına ve üstesinden gelmesi için stratejiler geliştirmesine fırsat sağlar. Üyeler bu sayede bir öngörü kazanarak çıkabilecek engellere yönelik farkındalık kazanır. Engellere yönelik tedbirlerin alınması sağlanır. Böylece, engellerle karşılaşıldığında üyelerin cesaretlerinin kırılması önlenmiş olur. Lider üyelere; *"Amaçlara ulaşmak için yapmayı düşündüğünüz planlar harika gözüküyor. Ancak hepimiz biliyoruz ki bazen,*

bazı şeyler ya da bazı kişiler, başarmak niyetinde olduğun şeylerin önünde engel olabilir. Engellerle karşılaşabileceğiniz hangi ortamlar ya da kişiler olabilir?" Sorusunu sorar. Üyelerden tüm durumları sıralamasını ister. Burada amacın herkes için somut ve net olması sağlanmalıdır. Genel ve belirsiz bir amaç üzerinden konuşulduğunda üyeler için konu soyut halde kalacağı için engelleri saymakta zorlanabilirler.

Lider üyelerden bu engellerle karşılaştığında neler yapabileceğine dair çözümler oluşturmasını ister. "*Bu engellerin aşılmasında neler yapılabilir?"* Sorusunu sorar. Böylece sorunlarla karşılaşmadan çözümlerin ortaya konarak engellerin üstesinden gelme planları oluşturulmuş olur.

Ayrıca üyelerin daha önceden bu engellerin aşılmasında kendisine yardım eden stratejilerin neler olduğunu sorar. Üyelere "*Geçmişte böyle bir durumla karşılaştığınızda yolunuza devam etmek için ne yapmıştınız? Böyle durumların önünüze çıkmasına izin vermemek için neler yapacağınızı düşünüyorsunuz?"* Sorularını sorar. Böylece üyelerin amacına ulaşma yolunda farklı çözüm yollarını üretebilmesi sağlanmış ve geçmişte işe yarayan baş etme becerilerine dikkat çekilerek aynı engellerde tekrar kullanabileceği fark ettirilir.

4. Lider, öfkeyi yönetebilmede nefes egzersizi, progresif kas gevşeme egzersizi, güvenli yer uygulaması (imajine etme), başkalarıyla konuşma, duygularını kağıda dökme, duş alma, ibadet/ritüeller/meditasyon gibi faaliyetlere yönelme, başka bir işe yoğunlaşma ve bir önceki oturumda farklı/olumlu bakış açısı ile düşünceleri yapılandırma gibi teknikleri detaylıca ve bazılarını uygulatarak anlatır (**Ek 1'den yararlanılabilir**). Öfke öncesi, öfke anı ve öfke sonrasında bu teknikleri kullanabileceklerini söyleyerek önerilerde bulunur.

5. Lider, üyelere **Derecelendirme Formunu** uygular. Üyelerden amaçlarına ulaşma durumu ile ilgili 0 ile 10 puan arasında değerlendirme yapmalarını ister. Derecelerini 1 puan artırmak için gelecek oturuma kadar işe yarayan çözümleri uygulamalarını ve nelerin işe yaradığını bir sonraki seansa kadar gözlemlmelerini ister.

6. Lider, oturumun sonuna yaklaştığını ve geribildirimde bulunmak için beş dakikalık ara vereceğini belirtir. Bu aradan sonra lider, üyelere, bu oturumdan neler öğrendiklerini sorar. Üyelere olumlu geribildirimlerini aktarır. Değişim çabaları, başarıları konusunda övgülerde bulunur. Duygu ve düşüncelerini paylaşan tüm üyelere teşekkür eder.

Lider, oturum sonunda **Gelişimsel Görev 5** hakkında bilgiler verir. Nasıl yapılacağını anlatır ve diğer oturuma getirmesini ister.

Gelişimsel Görev 5:

Benim Çözüm Yolum: Grup üyelerine etkinlik kağıtları dağıtılır. Amaçlarına ulaşım, başarıya ulaşmada karşılaşılabileceği tüm engelleri (hayatlarındaki mayınları) kâğıdın ilgili yerine ve bu engellerin aşılmasında neler yapabileceğinize ait planlarınızı (Mayın temizliği) kâğıdın diğer ilgili yerine yazınız.

7. OTURUM: SÜRECİ SONLANDIRMA VE DEĞERLENDİRME

Hedefler:

- Gelişimsel Görev 5'i değerlendirmek.
- Üyelerin ÇOKT süreci ile ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşmasını sağlamak.
- Sürecin genel değerlendirmesini yapmak.
- Bu süreçte elde edilen kazanımları konuşmak.
- Pozitif değişime dikkati çekmek.
- Grup üyeleri ile vedalaşırken olumlu duygular yaşamalarını sağlamak.
- Danışma sürecini sonlandırmak.

Materyal: Katılım Belgeleri (başarıyla tamamlayan katılımcı sayısı kadar),

Süre : 110-120 dakika

Oturum Süreci:

Bir önceki oturumda verilen Gelişimsel Görev 5 ayrıntılarıyla değerlendirilir. Lider, üyelerin görevi yapmak için gösterdiği çabayı içtenlikle takdir ederek, övgülerde bulunur.

1. Lider, yedi haftalık birlikteliklerinin bu oturumda sona ereceğini üyelere hatırlatır. Ancak bunu bir son olarak değil de öfke kontrolünün öğrenildiği ve uygulamaya yönelik başlangıç olarak görmeleri gerektiği, bu eğitimin sonunda her bir grup üyesinin bu oturumlarda öğrendiklerini bilgi olmaktan çıkararak, birer beceri haline dönüştürerek, günlük hayatlarına aktarabilecek yeterliliğe ve güce sahip olduklarını belirtilir. Bu oturumun amacı olarak öfke kontrol becerilerini kazanarak öfkemizi kontrol etmeyi öğrenmek olduğu hatırlatılır. Öfkenin yıkıcı değil yapıcı şekilde ifade bulmasının, öfke duygusunun mağduru değil hakimi olmanın, duygular üzerinde söz sahibi olmanın önemi üzerinde durulur. Uygulayıcı, böyle bir grup sürecinde grup lideri olmaktan mutluluk duyduğunu ifade eder. Grup amaçlarının ilk oturumda asılı olacağı panoyu göstererek, ilk ve son oturumlar arasında meydana gelen öfkenin ifadesindeki değişimlerin neler olduğunu "*Buraya geleceğinizi öğrenmenizden bu yana öfke duygunuzu ifade ediş tarzınızda ne gibi değişiklikler oldu, ne hissettiniz, eğitimin başlangıcında belirlediğiniz hedeflerinize ulaştınız mı, beklentileriniz gerçekleşti mi?*" sorularıyla sorar.

2. Lider, özellikle öfke yönetimi ile ilgili neler öğrendiklerini, amaçlarına yönelik ne gibi kazanımlar elde ettiklerini "*Şimdiye kadar öfkeyi kontrol etme becerisini geliştirmede yaptığınız neyi yararlı buldunuz ve kazandığınız bu becerilerin farklı alanlarda işinize yarayacağı düşünüyor musunuz?*" sorularını sorarak paylaşımlarını ister. Genel anlamda grupla ilgili neye önem verdikleri hususunda duygu ve düşüncelerini paylaşımlarını ister. Yaşamlarında öfkelerini yönetebildiklerinde iyiye giden şeylerin çevrelerini nasıl etkilediğini sorar. Olumlu bildirimlere karşı üyelerin çevresini etkileme ve değiştirme potansiyeline sahip olduğu belirtilir. Öğrendikleri becerilerini günlük hayatlarına aktarabileceklerini, güçlü yönlerine ve kaynaklara sahip olduklarını belirtir. Öfkenin şiddet davranışı gibi yıkıcı şekilde değil, yapıcı olması gerekliliğinin önemi üzerinde durulur.

4. Lider üyelere **derecelendirme** sorusunu sorar. İlk oturumda belirledikleri derece ile bugünü karşılaştırmalarını ister. Lider, grup üyelerinin amaçlarına ulaşmış olmadıklarını sorar ve amaçlarına ne ölçüde ulaştıklarını derecelendirmelerini ister. Sonuçlara övgülerde bulunur.

3. Sonlandırma oturumunda üyelerin sonraki adımlarını düşünmeleri, kazanımlarını sürdürebilmeleri ve yanlış davranış örüntülerini tekrarlamamaları önemlidir. Lider bunu sağlamak için grup yaşantısı sonrası neler yapılması gerektiğinin planlanmasına yardımcı olur. *Elde edilmiş kazanımları/ilerlemeleri grubun dışında da sürdürmek için neler yapabilirsiniz? Grubun dışında hangi desteklere güvenebilirsiniz? İşlerin yolunda gitmeye devam etmesini sağlamak için grubun bitişinin ardından bir sonraki adım nedir?* Sorularını sorar. Üyeler beyin fırtınası yaparak cevaplarını paylaşır.

Değişimi Kutlama

5. Çözüm odaklı grubun sonlandırma oturumunda grup üyeleri tarafından bireysel olarak elde edilen değişim ve kazanımların pekiştirilmesine yardımcı olmak, üyelerin birbirine yapıcı geri bildirimler vermesine fırsat sağlamak için kapanış töreni yapılır. Bu törende sevgi bombardımanı etkinliği yapılır. Lider, etkinlik hakkında bilgilendirme yapar. Üyelerin bir halka oluşturacak şekilde oturmaları istenir. Her üye gruba katılarak başardıkları veya kazandıklarının neler olduğunu paylaşması için grubun merkezine davet edilir. Her üye konuştuğundan sonra diğer grup üyeleri o üyenin gruba sağladığı katkıları ve ona ne kadar değer verdikleri hakkında olumlu kişisel geri bildirim vermeye davet edilir. Katılımcılar konuştuğundan sonra alkışlanarak yerine geçer. Tüm üyeler merkeze alınana kadar etkinlik devam eder.

Sonunda lider grubun merkezine gelerek üyelerin kişisel olarak gruptan nasıl faydalandıklarını içeren olumlu geri bildirimlerde bulunur, grup üyeleri tarafından gerçekleştirilen başarıları ve yeni farkındalıkları kutlayarak takdir eder. Üyelerle birlikte geçen bu zamanda çok büyük zevk aldığını belirterek, üyelere övgülerde bulunur.

6. Lider, yedi oturumluk süreci genel olarak özetler ve sürecin genel değerlendirmesini yapar. Bu konudaki duygu ve düşüncelerinin harika gelişmeler olduğunu ifade ederek, üyelere tüm katkılarından dolayı teşekkür eder. Lider, bugünden sonra da istedikleri takdirde kendisiyle iletişime geçebileceklerini belirterek grup üyelerine **Sontest Uygulamasını** yapar. Sonrasında sertifika şeklinde düzenlenen **Katılım Belgelerini** dağıtarak üyelerle vedalaşılır ve eğitim programı sonlandırılır.

ÖZGEÇMİŞ

Süleyman DEMİR, 2004-2007 yılları arasında Bağcılar Dr. Kemal Naci Ekşi Lisesi'nde eğitimini tamamladı. 2007-2012 yıllarında Bahçeşehir Üniversitesinde Psikoloji (İngilizce) bölümünü bitirdi. Askerlik hizmetini 2013-2014 yıllarında Çorlu Asker Hastanesinde yerine getirdikten sonra iki yıl kadar özel bir okulda psikolog olarak görev yaptı. 2016 yılı Temmuz ayı itibariyle Ceza Tevkifevleri Genel Müdürlüğü'ne bağlı ceza infaz kurumlarında göreve başladı ve halen Sakarya 1 Nolu L Tipi Kapalı CİK'te psikolog olarak çalışmaya devam etmektedir.