

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ÖFKE KONTROLÜ EĞİTİM PROGRAMININ
ETKİLİLİĞİNİN TUTUKLU BİR GRUP ERGEN
ÖRNEKLEMİNDE İNCELENMESİ**

Özlem ÖZBAY

**DİSİPLİNLERARASI ADLİ TIP ANABİLİM DALI
ADLİ PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS TEZİ**

DANIŞMAN

Doç.Dr. Gülsen ERDEN

2008-ANKARA

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Adli Psikoloji Yüksek Lisans Programı

çerçevesinde yürütülmüş olan bu çalışma, aşağıdaki jüri üyeleri tarafından
Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi:19/09/2008

Prof. Dr. Engin TURAN
Ankara Üniversitesi
Jüri Başkanı

Prof. Dr. Ayla AYSEV
Ankara Üniversitesi

Prof. Dr. Selim HOVARDAOĞLU
Ankara Üniversitesi

Doç . Dr. Gülsen ERDEN
Ankara Üniversitesi

Doç. Dr. Şennur TUTAREL KIŞLAK
Ankara Üniversitesi

İÇİNDEKİLER

Kabul ve Onay	ii
İçindekiler	iii
Önsöz	vi
Tablolar	vii
1. GİRİŞ	1
1.1. ÖFKE DUYGUSU	2
1.1.1.Öfke Duygusunun Tanımı	2
1.1.2. Öfke Duygusu ile Ortaya Çıkan Fizyolojik Belirtiler	3
1.1.3. Öfke Duygusunun Kaynakları	4
1.1.4. Öfke Duygusunun İfade Edilme Biçimleri ve İlişkili Problemler	5
1.2. ÖFKE DUYGUSU ve SUÇA YÖNELMİŞ ERGEN	6
1.2.1. Çocuk, Genç/Ergen ve Suç Kavramları	6
1.2.2. Suça Yönelmiş Ergen ve Öfke Duygusu İlişkisine Suç Kuramları Çerçevesinde Genel Bakış	7
1.2.2.1. Sosyal Yapı Teorileri	7
1.3. ÖFKE KONTROLÜ	9
1.3.1. Öfke Kontrolü Ne Demektir ve Öfke Nasıl Kontrol Edilir?	9
1.3.2 Bilişsel Terapi Temel İlkeler ile Öfke Kontrolü	10
1.3.3. Eğitim Grubunun Yaratılması ve Sürdürülmesi	13
1.3.3.1. Fiziksel Ortam	13
1.3.3.2. Açık veya Kapalı Gruplar	13
1.3.3.3. Toplantıların Süresi ve Sıklığı	14
1.3.3.4. Grubun Genişliği	14
1.3.3.5. Üyeleri Grup İçin Hazırlama	14
1.3.3.6. Sık Görülen Grup Sorunları	15
1.3.3.7. İlk Grup Oturumu Formatı	15
1.3.3.8. Üyelik Sorunları	15
1.3.3.9. Eğitim Grubu ve Terapi Grubu	16

1.3.3.10. Eğitim Grubu Lideri	16
1.4.ÖFKE KONTROLÜ ile İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	17
1.4.1. Suça Yönelmiş Bir Grup Ergen Örnekleminde Yapılan Öfke Kontrolü Araştırmalarına Genel Bakış	17
1.4.2. Hasta Örnekleminde Yapılan Öfke Kontrolü Araştırmalarına Genel Bakış	20
1.4.3. Öğrenci Örnekleminde Yapılan Öfke Kontrolü Araştırmalarına Genel Bakış	22
1.5. Amaç	25
1.6.Hipotez	25
1.6.1.Alt hipotez	25
1.7.Sayıltı	26
1.8.Sınırlılıklar	26
1.9. Tanımlar	26
1.10.Önem	27
2. GEREÇ ve YÖNTEM	29
2.1.Araştırmanın Modeli	29
2.2.Evren ve Örneklem	29
2.3.Verilerin Toplanması	31
2.3.1.Kısa Semptom Envanteri	31
2.3.2.Çok Boyutlu Öfke Ölçeği	32
2.3.3.Kişisel Bilgi Formu	33
2.3.4.Öfke Kontrolü Eğitim Programı	33
2.4.Verilerin Analizi	46
3. BULGULAR	47
3.1. Çok Boyutlu Öfke Ölçeği Analiz Sonuçları	47
4. TARTIŞMA	73
5. SONUÇ ve ÖNERİLER	80
ÖZET	81
SUMMARY	82

KAYNAKLAR	83
EKLER	90
EK-1. Kişisel Bilgi Formu	90
EK-2.Çok Boyutlu Öfke Ölçeği	91
Ek-3. Kısa Semptom Envanteri	95
Ek-4.Öfke Günlüğü Ev Ödevi	97
Ek-5. Öfke Kontrolü Eğitim Programı-Resim Çalışması-Örnek Resimler	98
EK-6.Araştırmada Kullanılan Değişkenler	100
ÖZGEÇMİŞ	101

ÖNSÖZ

Bu çalışma, L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda tutuklu olarak bulunan bir grup ergenin öfke duygularını kontrol etmelerinde “Öfke Kontrolü Eğitim Programının” etkili olup -olmadığının incelenmesi amacı ile gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın, gelecekteki çalışmalara ve alanla ilgili sorunların çözümüne katkıda bulunacağı inancındayım.

Araştırmanın planlanması ve gerçekleştirilmesinde danışmanlık yapan değerli hocam Doç. Dr. Gülsen ERDEN’e, yüksek lisans öğrenim hayatım boyunca manevi desteklerini ve bilimsel desteklerini esirgemeyen değerli hocalarım Prof.Dr. Engin TURAN, Doç. Dr. Şennur TUTAREL KIŞLAK, Prof.Dr. Selim HOVARDAOĞLU, Prof.Dr. Tülin İÇLİ, Doç.Dr.Ülgen OKYAYUZ ve Prof.Dr. Sevda ULUGTEKİN’e; yüksek lisans öğrenim hayatımı paylaşan sevgili arkadaşlarım Macide ÖZKAN, Emel FEVZİOĞLU ve Nalan PEKER’e; çalışmanın Ceza İnfaz Kurumundaki uygulamaları aşamasında yardımlarını esirgemeyen Sosyal Hizmet Uzmanı Nuh ERDOĞAN ve İnfaz Koruma Memuru Davut SARIKAYA’ya teşekkür ederim.

Son olarak, hayatım boyunca bana vermiş oldukları emek, sevgi ve göstermiş oldukları sabır için sevgili annem Saadet VURAL, babam Çetin VURAL ve sevgili kardeşim Özden VURAL’a ve hayatımın anlamı “beş ailesi”ne, eşim Dr. Mete ÖZBAY, oğlum Arca, ikizlerim Beray ve Beren’e sonsuz teşekkürler...

Özlem ÖZBAY

TABLÖLAR

Tablo 2.1. Araştırma ve Karşılaştırma Gruplarının Yaş Ortalamaları ve Standart Kayma Değerleri	30
Tablo 3.1.1. Araştırma ve kontrol grubu BÖÖ ön test ve son test ortalama ve standart sapma değerleri	48
Tablo 3.1.2. BÖÖ toplam puanları ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları	49
Tablo 3.1.3. Öfke Belirtileri Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları	50
Tablo 3.1.4. Öfkeye Yol Açan Durumlar Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları	51
Tablo 3.1.5. Ciddiye Alınmama Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları	52
Tablo 3.1.6. Haksızlığa Uğrama Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları	53
Tablo 3.1.7. Eleştirilme Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları	55
Tablo 3.1.8. Öfkeyle İlişkili Düşünceler Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları	56
Tablo 3.1.9. Öfkesine Yönelik Düşünceler Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları	57
Tablo 3.1.10. Diğerlerine Yönelik Düşünceler Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları	58
Tablo 3.1.11. Kendine Yönelik Düşünceler Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları	59
Tablo 3.1.12. Dünyaya Yönelik Düşünceler Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları	60
Tablo 3.1.13. Öfkeyle İlişkili Davranışlar Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları	62
Tablo 3.1.14. Saldırđan Davranışlar Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları	63
Tablo 3.1.15. Sakin Davranışlar Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları	64
Tablo 3.1.16. Kaygılı Davranışlar Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına	

ilişkin varyans analizi sonuçları	65
Tablo 3.1.17. Kişilerarası Öfke Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları	66
Tablo 3.1.18. İntikam Tepkileri Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları	67
Tablo 3.1.19. Pasif-Agresif Tepkiler Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları	68
Tablo 3.1.20. İçedönük Tepkiler Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları	70
Tablo 3.1.21. Umursamaz Tepkiler Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları	71

1.GİRİŞ

Öfke, insanların kendilerini korumaları ve hayatta kalabilmeleri için gerekli olan evrensel bir duygudur. İnsana özgü tüm duygular gibi öfke duygusu da kabul edilebilecek, anlaşılabilir ve gerekli hallerde kontrol edilebilecek bir duygudur.

Öfke duygusu gerekli hallerde kontrol edilemediğinde, kişinin kendisi için ve diğer kişiler için yıkıcı olabilmekte, saldırgan davranışlara dönüşebilmekte ve doğrudan ya da dolaylı olarak sapmış davranışın ve suçun oluşmasına neden olabilmektedir. Kontrol edilemeyen öfke duygusu, kişilerarası sorunlu ilişkilere, boşanmaya, eş ve çocuk tacizine, okul kavgalarına, iş verimliliğinin düşmesine, fiziksel ve ruhsal sağlığın bozulmasına, trafik terörüne, sokak kavgaları gibi pek çok kişisel ve toplumsal probleme neden olabilmektedir.

Öfke duygusunun kontrolsüzlüğü sonucunda oluşabilecek tüm olumsuzluklara rağmen, öfke duygusu diğer duygular gibi yaşamın devamında var olmaya devam edecek bir duygudur. Bu nedenle kişilerin öfke duygularını kontrol etmeyi öğrenmeleri kişisel ve toplumsal sağlık açısından gereklidir.

Öfke duygusunu daha yoğun yaşayan grup ergenlerdir. Ergenler, toplumsallaşma sürecinde bir kimlik arayışı içinde olan ve sözü edilen süreçte engellenmeler sonucu ya da bulunduğu dönemin bir getirisi olarak, dürtüsellik sonucu, öfke duygusunu daha yoğun yaşayan kişilerdir. Okuldan kaçma gibi sapmış davranışlarla başlayabilen kimlik arayışları, engellenmelerin, bir gruba ait olma ihtiyacının beraberinde öfke duygusunu da getirmekte ve kontrol edilemeyen öfke duygusu sapmış davranışa ve suç davranışına dönüşebilmektedir. Suç oranlarının arttığı ve suçluluk yaşının küçüldüğü günümüzde özellikle ergenlerle çalışmak toplumsal sağlık açısından yararlı olabilecektir.

1.1. ÖFKE DUYGUSU

Öfke duygusunun genel olarak anlaşılabilmesi amacı ile hazırlanan bu bölümde öfke duygusunun tanımı, öfke duygusu ile ortaya çıkan fizyolojik belirtiler, öfke duygusunun başlıca kaynakları, öfke duygusunun ifade edilme biçimleri ve sözü edilen ifade edilme biçimleri ile ilişkili problemler ele alınmaya çalışılmıştır.

1.1.1. Öfke Duygusunun Tanımı

Biagio (1989) öfkeyi, gerçek veya varsanılan bir engellenme, tehdit veya haksızlık karşısında oluşan bilişlerle ilgili ve kişiyi rahatsız edici uyarıcıları ortadan kaldırmaya yönelten, güçlü bir duygu olarak tanımlamakta; Töretsa (1990), öfkenin planlanarak ortaya çıkan bir durum olmadığını, çoğunlukla engellenme, haksızlığa uğrama, eleştirilme, küçümsenme gibi durumlarda oluşan bir duygu olduğunu söylemekte; Spielberg ve arkadaşları (1991) öfkeyi basit bir sinirlilik veya kızgınlık halinden, yoğun hiddet durumuna kadar değişen dereceli bir duygusal durum olarak tanımlamakta; Kassinove ve Sukhodolsky (1995) öfkeyi belirli bilişsel, algısal çarpıtmalarla bağlantılı fenomenolojik, içsel bir duygu durumu olarak tanımlamakta; Novaco (1999) öfkeyi, bilişsel-davranışsal model çerçevesinde, bilişsel olarak öfke diye etiketlenen ve düşmanlık (antagonist) içerikli bilişlerin eşlik ettiği, yoğun bir fizyolojik uyarılma durumu olarak tanımlamakta (Akt.: Balkaya, Hisli Şahin, 2003); Budak (2003) öfkeyi, engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye veya kişiye yönelik şu veya bu şekilde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun, negatif bir duygu olarak tanımlamakta (Budak, 2003); Soykan (2003) öfkeyi, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen duygusal tepki olarak tanımlamaktadır (Soykan, 2003).

Yukarıda verilen tanımlar doğrultusunda öfkenin, genel olarak engellenmeler sonucunda kişinin yaşadığı dünyaya, diğerlerine ve kendine yönelik olarak açığa

çıkan; kaynağı ne olursa olsun, diğer duygular gibi, anlaşılabilen, kabul edilebilen, gerekli hallerde kontrol edilebilen ve etkin bir biçimde açığa çıkarıldığında işe yarayabilen bir duygu olduğu söylenebilir.

1.1.2. Öfke Duygusu ile Ortaya Çıkan Fizyolojik Belirtiler

Öfke duygusu, beraberinde ortaya çıkan fizyolojik belirtiler ile anlaşılabilir. Çoğu zaman öfke duygusuna eşlik eden fizyolojik belirtiler aşağıdaki gibidir (Balkaya ve Hisli Şahin, 2003):

- ✓ Kas geriliminin artması
- ✓ Kaşların çatılması
- ✓ Dişlerin gıcırdatılması
- ✓ Ters ters bakma
- ✓ Yumrukları sıkma
- ✓ Yüzün kızarması
- ✓ Titreme
- ✓ Uyuşma hissi
- ✓ Tıkanma hissi
- ✓ Vücudun çeşitli bölgelerinde seğirmelerin olması
- ✓ Terleme
- ✓ Kontrol kaybı
- ✓ Sıcaklık hissi
- ✓ Burundan soluma
- ✓ Dudakları ısırma
- ✓ Beynin zonklaması
- ✓ Baş ağrısı
- ✓ Hareketlerin hızlanması

1.1.3. Öfke Duygusunun Kaynakları

Öfke duygusunun açığa çıkmasına neden olabilecek başlıca kaynaklar aşağıdaki gibidir:

-Rahatsız edilme ve saldırı: İnsanlar rahatsız edildiklerinde ya da saldırıya uğradıklarında kaynağa yönelik öfke duygusu açığa çıkar (Freedman, Sears ve Carlsmith, 1998).

-Dürtüsellik: İnsanlar fizyolojik olarak uyarıldıkları zaman, hangi heyecanı duyduklarını kestirebilmeleri için dış çevredeki ipuçlarına bakarlar. Sözü edilen ipuçları öfkeli olduklarını düşünmelerine neden olacak yönde ise öfke hissediler (Freedman, Sears ve Carlsmith, 1998). Özellikle ergenler içinde buldukları dönemin bir getirisi olarak dürtüsel davranmaya eğilimlidirler.

-Engellenme: Engellenme bireyin bir amacına ulaşmasının geciktirilmesi ya da önlenmesidir ve öfke duygusuna yol açar (Freedman, Sears ve Carlsmith, 1998). Engellenme negatif enerji üretir ve bu enerji öfke duygusunun oluşmasına neden olur. Fiziki engeller, gerekli kaynaklardan yoksunluk, yasal ve sosyal kurallar, başkalarının aktif müdahalesi ve buna benzer bir çok durum öfke duygusuna neden olabilir (Atamer ve Oral,2004):

-Düşük kendilik değeri: Johnson (1997)¹ kendilik değerini şöyle tanımlamaktadır: “Bireyin dünyada varolan bir insan olarak kendine duyduğu değer, saygı ve sevginin derecesidir” (Akt.: Salmivalli, 1999). Düşük kendilik değerinin öfke duygusu, davranım bozuklukları, suçlu davranış, sağlığı riske atacak davranışlar, madde kötüye kullanımı, çete üyeliği, erken yaştaki hamilelik, intiharı yordadığı bulunmuştur (McCullough ve ark.,1994; Salmivalli,1999; Gudjohnsson ve ark., 2002; Baumeister ve ark.,2005). McCullough ve arkadaşlarına göre; düşük kendilik

¹ Johnson,M.(1997). On the Dynamics of self-esteem. Empirical validation of basic self-esteem and earning self-esteem. Doctoral Dissertation. Sweden: Department of Psychology, Stockholm University.

değeri suçu tetiklemekte ve düşük sosyo-ekonomik grup suçluluğu da kendilik değerinin yükselmesini sağlamaktadır (McCullough ve ark.,1994).

Özet olarak, rahatsız edilme ve saldırı, dürtüsellik, engellenme ve düşük kendilik değeri öfke duygusunu başlıca tetikleyicileridir.

1.1.4. Öfke Duygusunun İfade Edilme Biçimleri ve İlişkili Problemler

Öfke duygusu kimi zaman kısa süreli, orta şiddette ve kişiye faydalı; kimi zaman ise çok şiddetli, yoğun, sürekli ve tahrip edici olabilmektedir. Öfke duygusu açıkça ve doğrudan gözlenebilen sözel ve davranışsal belirtiler yolu ile gösterilebileceği gibi, davranışsal ya da sözel olarak, doğrudan olmayan yollarla da ifade edilebilir (Soykan, 2003).

Öfkenin doğrudan gözlenebilen ifade biçimleri, Madlow (1972)'a göre, tokat atma, tekme atma, yüksek sesle konuşma, küfür etme, aşırı eleştirel olma, hata arama, tartışmacı ve saldırgan bir tavır içinde olma, suçlama, alay etme, öfke nöbetleri geçirme gibi açıkça kişinin başkalarını incitmeyi ya da çevreye zarar vermeyi istediğini gösteren sözel ve fiziksel tacizlerdir (Akt.: Soykan, 2003). Öfkenin açık bir şekilde ifade edilmesi kişiler arası ilişkilerde çatışmalara sebep olabildiği gibi; kişiyi sözel ve fiziksel saldırılara açık bir hale getirmektedir. Sözü edilen nedenle öfke duygusunun ifade edilmesi pek çok kültürde olumsuz değerlendirilmektedir.

Madlow (1972) ve Hankins (1993)'e göre, öfke duygusunun dolaylı olarak ifade edilme biçimleri, başkalarından uzak durma, işbirliğini reddetme, sessizlik, unutkanlık, ağlama, mutsuzluk, güceniklik, bastırma gibi ifade biçimleridir (Akt.: Soykan, 2003). Öfke duygusunun dolaylı olarak ifade edilmesi yüksek tansiyon, koroner arter hastalığı, kanser gibi fiziksel hastalıklarla ve aynı zamanda intihar riski ile ilişkili bulunmuştur (Balkaya ve Hisli Şahin, 2003). Özellikle, 14-24 yaş grubundaki ergenlerin, problem çözme becerilerinde bir yetersizlik var ise; öfke ve

saldırganlık duyguları yoğun ise ve dürtüsellik özellikleri de yüksek ise, intihar açısından risk taşıyor olabileceği bulunmuştur (Durak Batıgün ve Hisli Şahin, 2003).

Sözü edilen nedenler doğrultusunda özellikle ergenlerde öfke duygusunun doğru yollarla ifade edilmesinin öğrenilmesi kişisel ve toplumsal sağlık açısından önem taşıdığı görülmektedir.

1.2. ÖFKE DUYGUSU ve SUÇA YÖNELMİŞ ERGEN

Bu bölüm suça yönelmiş ergen² olgusu hakkında genel bir bakış açısı sağlamak amacı ile hazırlanmıştır. Sözü edilen amaçla, ergen, çocuk, genç ve suç kavramlarının tanımları verilmiş; suça yönelmiş ergen ve öfke duygusu ilişkisi suç kuramları çerçevesinde açıklanmaya çalışılmıştır.

1.2.1. Çocuk, Genç/Ergen ve Suç Kavramları

Çocuk, Çocuk Koruma Kanununa (03.07.2005) göre, daha erken yaşta ergin olsa bile, 18 yaşını doldurmamış kişi demektir ve ikiye ayrılır:

1-Korunmaya ihtiyacı olan çocuk: Bedensel, zihinsel, ahlaki, sosyal ve duygusal gelişimi ile kişisel güvenliği tehlikede olan, ihmal veya istismar edilen ya da suç mağduru çocuk.

2-Suçta sürüklenen çocuk: Kanunlarda suç olarak tanımlanan bir fiili işlediği iddiası ile hakkında soruşturma veya kovuşturma yapılan ya da işlediği fiilden dolayı hakkında güvenlik tedbirine karar verilen çocuk.

² Türk Ceza Kanununda suça yönelmiş ergen kavramının olmaması nedeni ile ergen, (18 yaşını doldurmamış ve kanunla karşı karşıya gelmiş)çocuk ve (18-21 yaş aralığında olan ve kanunla karşı karşıya gelmiş) genç kavramları ile ifade edilebilmektedir.

Genç, 5275 sayılı ve 13.12.2004 tarihli Ceza ve Güvenlik Tedbirlerinin İnfazı Hakkında Kanunun öngördüğü uygulamalara göre, 18-21 yaş aralığındaki kişi demektir.

Ergen, zihinsel, fiziksel ve ruhsal yönden tam bir olgunluğa erişmemiş, toplumsal rol ve görevlerini öğrenmekte olan, toplumsal kurallar ve doğal dürtüleri arasında denge kurmaya çalışan birey olarak tanımlanmaktadır (Hancı ve ark., 2003).

Suç, Ceza kanununda açıkça yer alan sapma davranışı olarak tanımlanmaktadır. Suçlu ise sapkın davranışı yerine getirmiş kişidir (İçli, 2004). Ergenlik dönemindeki suçluluğu yetişkin dönemdeki suçluluktan ayıran en önemli özellik, ergenlik döneminin hızlı bedensel ve psikolojik gelişmelerin görüldüğü, dürtü kontrolünün yeterince olmadığı problemleri bir dönem olmasıdır (Hancı ve ark., 2003).

1.2.2. Suça Yönelmiş Ergen ve Öfke Duygusu İlişkisine Suç Kuramları Çerçevesinde Genel Bakış

16-21 yaş aralığındaki ergenlerin öfke duygularını tetikleyen kaynaklar ve ergenleri sapmış davranışa ve suça sürükleyen faktörlerin suç kuramları ile açıklanması amacı ile bu bölümde sosyal yapı teorileri çerçevesinde ergen, öfke duygusu ve suç olguları incelenmeye çalışılmıştır.

1.2.2.1. Sosyal Yapı Teorileri

Gerilim teorilerine göre, hedeflerine ulaşamayan ve imkanları sınırlı olan gençler, sözü edilen engellenme sonucunda duydukları öfke duygusu ile hedeflerine ulaşabilmek amacıyla illegal yollar keşfetmekte ve suç davranışı yoluyla hedeflerine ulaşabilmektedirler (Millon ve ark., 1998).

Gerilim teorilerinin önde gelen isimlerinden Merton (1968), sapmış davranışın sosyo-kültürel özellikleri üzerinde iki önemli unsurdan söz etmiştir:

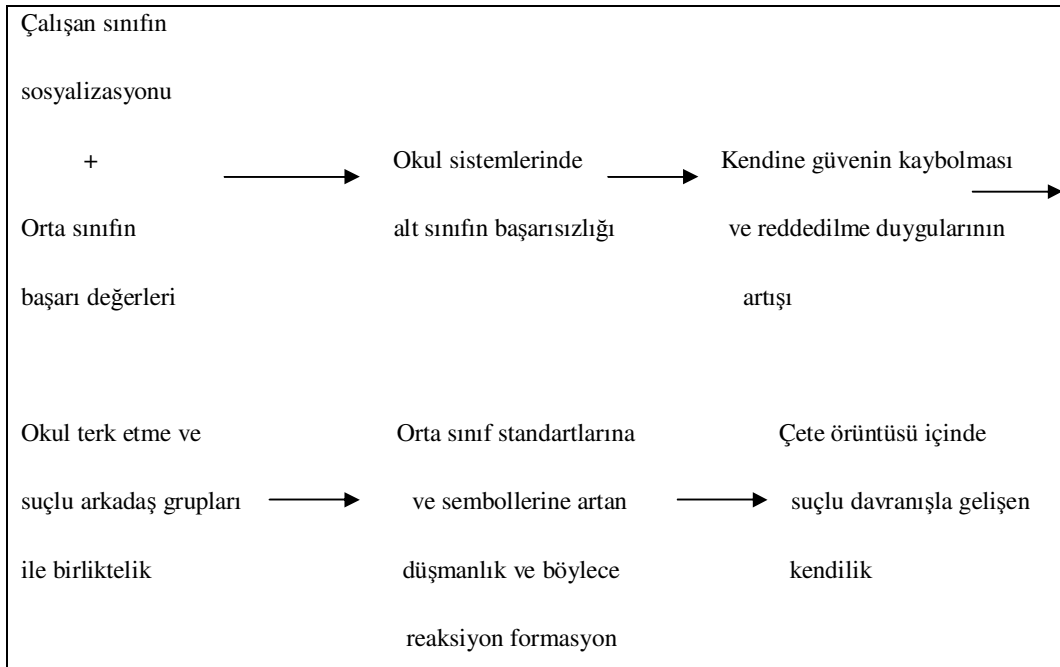
- 1- Kültür tarafından belirlenen ve kabul edilen arzular, hedefler ve amaçlar;
- 2- Bu amaçlara ulaşmak için izlenecek yollar.

Bu iki unsur arasında denge vardır. Dengesizlik anomiyi doğurmaktadır (Cullen ve Agnew, 2003).

Alt kültür teorilerinin önde gelen isimlerinden Cohen, gerilim teorisini alt sınıftan erkek çocuk çetelerinin kaynağını açıklamak için kullanmıştır. Çete üyesi bu çocuklar orta sınıf statüsünü yasal kanallardan elde edemezler ve başarılı bir rekabet sürdürebilecekleri, alternatif bir statü sistemi kurarlar. Adler ve diğerleri (1991)'ne göre, bu çocuklar orta sınıf değerlerini hiç bilmemeleri nedeni ile zayıf iletişim becerisi, eğitimi önemsemeyen ve tatmini ertelemeyi bilmeyen kişiler olarak büyürler (Akt.: İçli, 2004).

Reid (1982), Cohen'in alt kültürün ortaya çıkışı (Çizelge-1.1) konusundaki açıklamasını şöyle vermektedir: "Yeni kültürel biçimin ortaya çıkışındaki can alıcı nokta benzer uyum problemleri olan aktörlerin birbirleri ile olan etkin etkileşimlerinin varlığıdır" (Akt.: İçli, 2004).

Çizelge-1.1. Cohen'in Suçlu Gençler Arasındaki Formasyon Süreci (İçli, 2004).



Cohen'in Suçlu Gençler Arasındaki Formasyon Sürecinde (Çizelge-1.1.) sapmış davranışın ortaya çıkmasının ardında düşük kendilik değeri, özgüvenin azalması yatmaktadır. Kendilerini değersiz hisseden ergenler, çetelere üye olmak yolu ile kendilerini bir gruba ait hissettiklerinde daha değerli bir kimlik elde etmiş olacaktırlar. Çete üyesi olan ergen işlediği her suçta maddi bir kazanç elde ettiği gibi, "başarı" duygusu da kazanmış olacaktır. Kendilik değeri düşük olan ve kendini başarısız olarak algılayan ergen için elde ettiği başarı önemli bir tatmin kaynağı olmaktadır.

Özet olarak, sosyal yapı teorilerine göre, çeşitli nedenlerle engellenen ergenler, beklentilerini karşılayabilmek ve hedeflerine ulaşabilmek amacı ile legal yollar bulamamakta; bu nedenle öfke duyguları artmakta, kendilik değerleri düşmekte ve suç davranışına yönelerek hedeflerine illegal yollardan ulaşmaya çalışmakta ve bu yolla kendilik değerleri yükselmektedir.

1.3. ÖFKE KONTROLÜ

Bu bölüm Öfke Kontrolü Eğitim Programının hazırlanmasına temel oluşturan ilkelerin ve eğitim gruplarının oluşturulma ve sürdürülmesinde göz önünde bulundurulmuş kuralların belirtilmesi, uygulanan eğitim programında kullanılan gevşeme egzersizleri gibi yardımcı tekniklerin teorik olarak açıklanması amacı ile hazırlanmıştır.

1.3.1. Öfke Kontrolü Ne Demektir ve Öfke Nasıl Kontrol Edilir?

Öfke duygusunun sağlıklı olarak yaşanıp, yönetilebilmesi yani kontrol edilebilmesi için öncelikle kabul edilmesi, nedenlerinin ve biçiminin anlaşılması ve doğru biçimde ifade edilme yollarının öğrenilerek içselleştirilmesi gereklidir. Bu alandaki pek çok çalışma olumlu pekiştirme, ödüllendirme, söndürme gibi davranışsal tekniklerle yapılmış; duyguların düzenlenmesi ve kendilik kontrolü çoğu zaman göz

ardı edilmiştir. Beceri eksikliğinin olduğu düşünölen durumlarda ise edimsel yaklaşımlar gibi alternatif teknikler kullanılmıştır (Dwivedi ve Gupta, 2000).

Sözö edilen alternatif tekniklerden biri, aile eğitimidir. Aile eğitimi, ailelere gerekli teknikler kullanarak evde çocukların davranışlarını değiştirebilmelerinin öğretilmesini içermektedir. Amacı, ebeveyn-çocuk etkileşimini sağlamak ve diğer ebeveyn becerilerini geliştirmektir. Sözö edilen alternatif tekniklerden bir diğeri ise, problem çözme becerisi eğitimidir. Problem çözme becerisi eğitimi, sosyal koşullarda, çocukların bilişsel yetersizliklerini tanımlayarak, onlara sosyal durumlarda kullanılacak yeni yollar öğretebilmek için bilgi, pratik sağlamak amacıyla uygulanan alternatif yöntemdir (Mash ve Wolf, 2005).

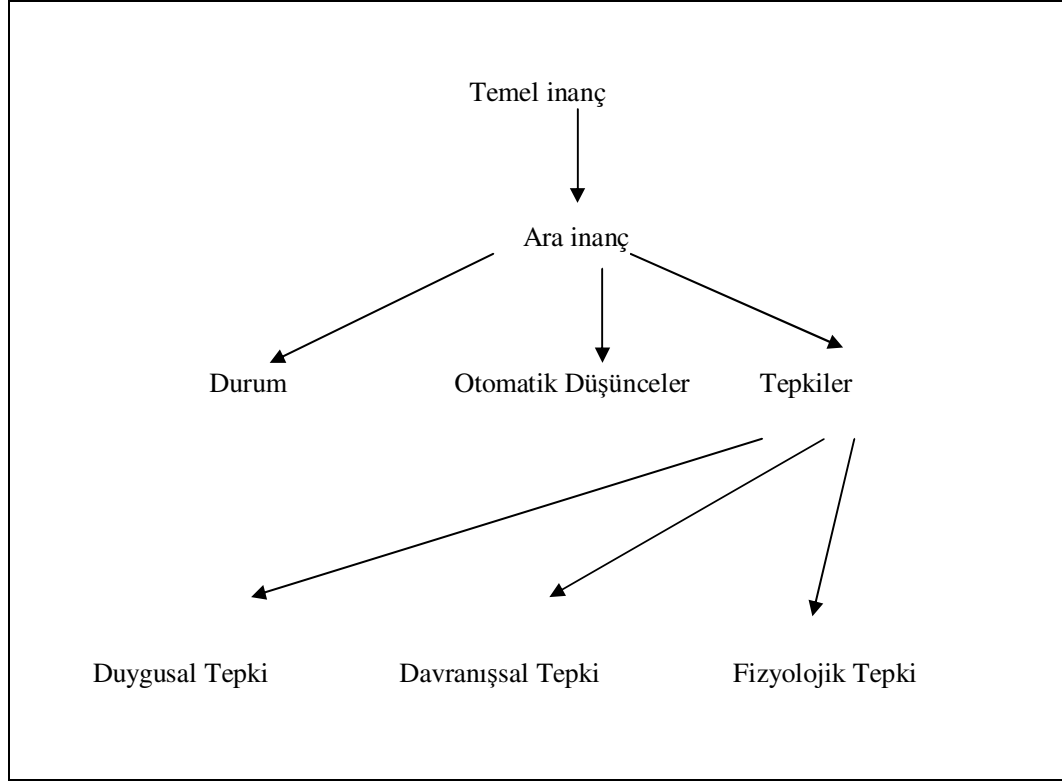
İdeal olarak baş etme becerileri kazandırmaya yönelik olarak hazırlanan eğitim programları, “yeterli ebeveyn” ve “yeterli eğitim” in bütünü olmalıdır (Dwivedi ve Gupta, 2000).

1.3.2 Bilişsel Model Temel İlkeleri ile Öfke Kontrolü

Beck’e göre, duygusal tepkiler karşılaşılan olayları algılama, tanıma ve yorumlama biçimine göre değişmektedir. İnsanda dört temel duygu vardır: Üzüntü, sevinç, bunaltı ve öfke. Öfke, kişiyi varolan tehlikeyi algılamaya ve tehlikenin ortadan kaldırılmasına yönelik kişiyi harekete geçirmeye yardımcı olan duygusal tepkidir (Öztürk, 1997).

Bilişsel modele (Çizelge 1.2.) göre insanın duygularını ve bununla ilişkili fizyolojik ve davranışsal tepkilerini etkileyen herhangi bir durumun kendi değil, kişinin o duruma ilişkin yaptığı yorumlardır (Beck, 2001). Öfke duygusuna neden olan durumla ilgili olarak kişinin yaptığı yorumlar öfke duygusunun nasıl yaşanacağını ve şiddetini belirlemektedir.

Çizelge.1.2. Bilişsel model (Beck, 2001).



Öfke Kontrolü Eğitim Programı hazırlanırken ve uygulanırken bilişsel modelin aşağıdaki temel ilkeleri dikkate alınmıştır (Beck, 2001):

- Terapötik ilişki
- İşbirliği
- Aktif katılım
- Eğitime dayalı bir süreç
- Sınırlı-sürelî program
- Yapılandırılmış program

Bilişsel modelin temel ilkeleri doğrultusunda yapılandırılan bir eğitim programının ilk seansı için önerilen format aşağıdaki gibidir (Beck, 2001):

- Gündemin belirlenmesi
- Ruh durumunun kontrol edilmesi
- Üyelerin o gün grupta konuşmak istediklerinin kısaca üzerinden geçilmesi
- Gündemde yer alanların konuşulması
- Ev ödevlerinin belirlenmesi: Ev ödevleri üyeleri konuşulanları uygulamaya geçirme yönünde cesaretlendirmektedir. Uygun olarak tasarlanan ev ödevleri sürecin ilerlemesini hızlandırmaktadır ve üyelerin program bittikten sonraki süreçte ihtiyaç duyacağı tekniklerle alıştırmaya yapması sağlanmış olmaktadır. Ev ödevleri seansın 10-15 dakikasını alabileceği gibi seansın tamamını da ev ödevlerinin gözden geçirilmesine harcanabilir (Beck, 2001).
- Özetleme
- Geribildirim isteme
- Geribildirim alma: Geribildirim almak danışan ve danışman arasındaki terapötik ilişkiyi güçlendirir. Geribildirim aynı zamanda danışana kendini ifade etme olanağı verirken danışmana da ortaya çıkmış olabilecek her hangi bir yanlış anlaşılmayı düzeltme fırsatı sağlar.

İkinci ve daha sonraki oturumların tipik gündemi için önerilen format aşağıdaki gibidir (Beck, 2001):

- Kısa özetleme ve ruhsal durum değerlendirmesi
- Bir önceki oturum ile bağlantı kurulması
- Gündemin belirtilmesi
- Ev ödevlerinin gözden geçirilmesi
- Gündemdeki maddelerin tartışılması ve yeni ev ödevlerinin belirlenmesi, periyodik özetlemeler
- Son özetleme ve geribildirim alınması

1.3.3. Eğitim Grubunun Yaratılması ve Sürdürülmesi

Eğitim grubunun yaratılmasından ve grup üyelerinin bir araya getirilmesinden lider sorumludur. Liderin üç temel görevi vardır (Yalom, 1992):

- 1- Grubun yaratılması ve sürdürülmesi
- 2- Kültür yapılanması
- 3- Şimdi ve buradanın harekete geçirilmesi

Grup, lider ve üyeler arasında devamlı ve olumlu bir ilişkinin varlığını gerektirir. Liderin üyelere yönelik temel tutumu ilgi, kabullenme, içtenlik ve empati unsurlarından oluşmalıdır (Yalom, 1992).

1.3.3.1. Fiziksel Ortam

Grup toplantıları, gizliliğin bozulmasını ve dikkatin dağılmasını engelleyecek bir ortamda yapılmalıdır. Genel olarak liderler, sözel olmayan ve bedensel tepkileri daha kolayca görebilmek amacı ile her üyenin bedenini görebilmeyi tercih etmektedirler (Yalom, 1992).

Grup toplantılarına katılacak bir ya da iki gözlemci var ise gözlemcilerin aynalı oda yerine grup odasının bir köşesinde bulunmaları daha uygun olmaktadır. Grup toplantıları kaydediliyor ise önceden grup üyelerinin izninin alınması gerekmektedir. Grup üyesi olmayan katılımcıların sessiz kalması gerekmektedir (Yalom, 1992).

1.3.3.2. Açık veya Kapalı Gruplar

Bir grup başlangıçta açık veya kapalı olarak planlanır. Kapalı bir grup bir kez başladığında kapılarını kapatır ve yeni üyeler kabul etmez. Açık grup ise ayrılan üyelerin yerini yenileriyle doldurarak sabit bir genişliği sürdürür (Yalom, 1992).

1.3.3.3. Toplantuların Süresi ve Sıklığı

Çoğu lider ısınma süresi ve toplantının ana temalarının ortaya dökülmesi için en az 60 dakikaya ihtiyaç duymaktadır. Liderlerin çoğunun 80-90 dakika aralığında en işlevsel olduğu söylenmektedir (Yalom, 1992).

Toplantuların sıklığı haftada birden beşe kadar değişebilmektedir. Ancak, en işlevseli haftada bir veya iki toplantıdır (Yalom, 1992).

1.3.3.4. Grubun Genişliği

Etkileşim gruplarının ideal genişliği yaklaşık yedi veya sekiz kişi olup, bu sınır beş ile on üye arasında değişebilir. Bir grup üç ya da dört kişiye düştüğünde üye etkileşimi azalır ve grup bireysel terapiye dönüşür. Grubun genişliği arttıkça yıkıcı biçimde alt gruplaşmanın açığa çıktığı görülebilir (Yalom, 1992).

1.3.3.5. Üyeleri Grup İçin Hazırlama

Bazı liderler grup öncesi uyumlu ilişki kurmak amacı ile birkaç kez üyeleri bireysel olarak görmeyi tercih ederler. Grup öncesi bireysel görüşmelerin amacı grup sürecinin etkililiğine yönelik bir birlik kurmaktır. Bir diğer amacı ise üyeleri grup süreci için hazırlama işidir. Hazırlama işleminin hedefleri, yanlış kavramalara, gerçekdışı korkulara ve beklentilere açıklık getirmek, grup süreci sorunlarını önceden belirlemek ve azaltmak, üyelere gruba etkin bir biçimde katılmalarını sağlayacak bilişsel yapıyı kazandırmaktır (Yalom, 1992).

1.3.3.6. Sık Görülen Grup Sorunları

Hedef uyuşmazlığı: Grup üyelerinin, grup hedefine uymaması (Yalom, 1992).

Hasta değişimi: Özellikle grup sürecinin başlangıç aşamasında üyelerin gruba düzensiz devam etmeleri ve grup sürecini erken sonlandırmaları , cesareti kırılmış ve bölünmüş bir grup yaratır. Sözü edilen durum grup sürecinin etkililiğinin en büyük engelidir (Yalom, 1992).

Ödüllandirme: Grup terapisi, bireysel terapiden farklı olarak kişinin hemen ödüllendirildiği bir terapi şekli değildir. Bu nedenle hastaların motivasyonları düşebilir (Yalom, 1992).

Alt gruplaşma: Etkili bir grup işleyişini engelleyen bir direnç şeklidir. Grup üyelerinin sayısı arttıkça, alt gruplaşmanın oluşma riski artar (Yalom, 1992).

1.3.3.7. İlk Grup Oturumu Formatı

Lider, grup sürecinin ilk toplantısına genelde amaç ve yöntem hakkında kısa bir giriş konuşmasıyla başlar. Başlangıçta, lider grup üyelerinin kendilerini tanıtmalarını önerip sessiz kalmayı tercih edebilir. Grup üyelerinin, kaygılarının azalması için lider tarafından güncel bir konu üzerinde konuşulması önerilebilir (Yalom, 1992).

1.3.3.8. Üyelik Sorunları

Üye değişimleri : Grup üyeleri genelde 12 veya 20 grup oturumu sonunda grubu terk ederler (Yalom, 1992). Bu nedenle oturum sayısının az olması, eğitim programlarında grup üyeleri açısından eğitimin daha verimli olmasını sağlayabilir.

Devam ve dakiklik : Oturlara üyelerin geç gelmeleri ve düzensiz devam etmeleri, üyelerin genelde gruba karşı direnci göstermektedir ve araştırılması gereken bir konudur (Yalom, 1992).

Yeni üyelerin eklenmesi : Grubun üye sayısı istenmeyen düzeye, genellikle beş ya da daha az sayıya düştüğünde lider gruba yeni üyeler eklemek durumundadır. Genelde gruba yeni üye kabul etme durumu grup sürecinin başlangıcında olabilmektedir (Yalom, 1992).

Grubu terk etmek : Yeni bir grup lideri için en tehdit edici konu grup üyelerinin grubu terk etmeleridir. Terk etme oranını azaltmanın önemli bir yolu grup süreci başlamadan önce, başlıca grup ilgilerini ve sorunlarını tahmin ederek, sözü edilen ilgi ve sorunlar üzerinde öncelikli olarak durmaktır (Yalom, 1992).

1.3.3.9. Eğitim Grubu ve Terapi Grubu

Terapi grubu ve tedavi edici grup arasında yapılacak bir ayrım vardır. Bir eğitim grubu terapi grubu olmasa da tedaviye yönelik fırsat verdiği için tedavi edicidir. Grubun temel sözleşmesi, grubun var olma nedeninin terapi değil, eğitim olduğudur (Yalom, 1992).

1.3.3.10. Eğitim Grubu Lideri

Eğitim grubu lideri, aynı zamanda yönetici ya da değerlendiren kişidir ve en iyi teknikleri kullansa bile, büyük bir zorlanma altında çalışır; çünkü, grup üyeleri büyük bir olasılıkla lidere karşı temkinlidir. Eğer grup kurum dışından veya değerlendirmede rol oynamayacak bir lider tarafından yönetilirse, grup süreci kişisel gelişim ve eğitim için çok daha etkili bir araç halini alacaktır (Yalom, 1992).

1.4. ÖFKE KONTROLÜ İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölüm öfke kontrolü ile ilgili olarak farklı nitelikteki örneklerde yapılan araştırmalarla ilgili bilgi sağlamak amacı ile hazırlanmış ve sözü edilen amaç doğrultusunda yazın taraması yapılmıştır. Uluslar arası alanda ceza infaz kurumlarında uygulanmış birkaç öfke kontrolü programıyla ilgili araştırmaya ulaşılmış, ancak Türkiye’de yapılmış bir çalışma bulunamamıştır. Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü’nün yetişkin tutuklu/hükümlü için uygulamaya başladığı Öfke Kontrolü Programı uygulama kitabına ulaşılmış, ancak bu programın etkililiğine yönelik bir araştırma bulunamamıştır.

Alanla ilgili Türkiye’de yapılmış araştırmalara ulaşamamış olması nedeni ile uluslar arası yazında bulunmuş örnekler hakkında ve Türkiye’de öğrenci örneğinde uygulanmış öfke kontrolü programları hakkında genel bilgi vermek amacıyla ulaşılan çalışmalar örneklem niteliğine bağlı olmak üzere üç grup halinde sunulmaktadır.

1.4.1. Suça Yönelmiş Bir Grup Ergen Örneğinde Yapılan Öfke Kontrolü Araştırmalarına Genel Bakış

Hains (1989)’ın saldırgan suçlu gençlerle (15-17 yaş aralığında 4 ergen) yapmış olduğu öfke kontrolü çalışmasında; sosyal problem çözme becerileri, ceza infaz kurumundaki saldırgan ve suçlu ergenlere öfke kontrol araştırma paketinin bir parçası olarak öğretilmiştir (Hains, 1989).

Araştırmanın sonucunda, katılımcıların tümü problem çözme eğitiminde gelişme göstermişlerdir . Takip verileri, tedavi kazançlarının kalıcı olduğunu göstermiştir (Hains, 1989).

Guerra ve Slaby (1990)’nin öfke saldırganlığı suçu nedeni ile hapsedilmiş 15-18 yaş aralığındaki 120 erkek ve bayan ergeni katılımı ile gerçekleştirilmiş,

saldırganlığın bilişsel araçları konulu çalışmalarında; ergenlere sosyal bilişsel bir gelişim modeline dayanan, 12 seanstan oluşan bir program uygulanmıştır (Guerra ve Slaby, 1990).

Örneklem üç gruptan oluşmuştur; bilişsel eğitim programı, dikkat kontrol grubu, hiç tedavi almayan grup. Araştırma sonucunda, tedavi grubu sosyal problemleri çözmede beceri artışı göstermiş, saldırganlığı destekleyen inançların onayında azalma göstermiş, saldırgan tepkisel ve esnek olmayan davranışlarda azalma göstermiştir. Test sonrası saldırganlık bilişsel faktörlerdeki değişikliklerle ilişkili bulunmuştur (Guerra ve Slaby, 1990).

Hird ve arkadaşlarının (1997) başvuru kaynağı, danışanın yaşı ve dışsal motivasyon özelliklerine referansla birlikte toplum temelli bir öfke kontrol grup tedavi programına devam etme konulu çalışmalarında; Novaco'nun öfke kontrol problemi tedavisinden (1975) yararlanmıştı (Hird ve ark., 1997).

Bu çalışma bir adli psikoloji servisinin 3 yıl boyunca sürdürülen öfke kontrolü gruplarına devamlılık konusunu incelemiştir. Sonuç olarak; devamlılık oranları oldukça düşük bulunmuş ve sadece örneklemin %18'i tedaviyi tamamlamıştır. Devamlılığa eğilimin önceden tahmin edilebilmesinin bir yolu olup olmadığını görmek için başvuru detayları incelenmiştir. Aynı zamanda ileri yaşta devam etmeye daha eğilimli bulunmuş, bununla birlikte başvuru kaynağı ve dışsal motivasyon artırıcı özelliklerin bulunması devam etmeyle ilişkili bulunmamıştır (Hird ve ark., 1997).

Hilton ve Frankel (2003)'in adli vakalarda yapılan öfke yönetimi programlarının terapötik değeri konulu çalışmasında; adli psikiyatri servisinde bulunan mental sağlık problemi olan 64 yetişkin kadın ve erkek hastanın katılımıyla gerçekleştirilmiş çalışmasında; öfke ve öfke kontrol davranışları adli ve psikiyatrik çevreler için yaygın bir problem olarak gösterilmiştir. Problemin yalnızca öfkeyi doğrudan tecrübe eden kişileri değil aynı zamanda bu kişilerle ilişki kuran diğer bireyleri de etkilediği belirtilmiştir. Bu çalışma için yapılandırılmış, bilişsel terapi

temelli terapötik bir program geliştirilmiştir. Bu program güvenli bir psikiyatrik çevrede oldukça spesifik olarak dizayn edilmiş ve doğrudan hastaların

ihtiyaçlarına yönelmiştir. Ancak, bu pilot program beklenen başarıyı göstermemiştir (Hilton ve Frankel, 2003).

Ireland (2004)'ın 18-20 yaş aralığındaki erkek mahkumların katılımıyla gerçekleştirdiği öfke yönetimi terapisi konulu çalışmasında; kısa grup temelli öfke yönetimi çalışmasının etkililiği değerlendirilmiştir. Çalışmaya 87 mahkum katılmıştır. Bu kişilerin 50'si deney grubunu, 37'si kontrol grubunu oluşturmuştur. 12 seanslık uygulamadan iki hafta önce ve 8 hafta sonra ölçüm alınmıştır. Deney grubu seansların tamamlanmasının ardından alınan ölçümlerde kontrol grubuna kıyasla önemli derecede daha düşük öfke düzeyi göstermiştir. Kontrol grubunda ise ölçümler sonucunda bir değişiklik olmamıştır (Ireland, 2004).

Howells ve arkadaşlarının (2005)'nin cezaevinde bulunan ortalama 28 yaşında olan mahkumlara yönelik kısa öfke yönetimi programı konulu çalışmalarında; öfke kontrolü eğitimi alan saldırganlar kontrol grubuyla karşılaştırılmış. Genel olarak tedavi öncesi ve sonrası ölçümlerde deney ve kontrol grupları arasında anlamlı fark bulunamamıştır (Howells ve ark.,2005).

Uluslar arası alanda, ceza infaz kurumlarında ve adli psikiyatri servisinde yapılan öfke kontrol programlarının genel olarak etkili olduğu bulunmuştur. Türkiye'de ise Bogenç'in (1998) grupla psikolojik danışmanın suça yönelmiş gençlerin kendine saygı düzeylerine etkisini incelemek amacı ile yapmış olduğu çalışması Ankara'da ve ıslahevinde 24 hükümlü gencin katılımı ile gerçekleştirilmiş olması nedeni ile alandaki sınırlı çalışmalardan biridir. Bu çalışmanın sonucunda, etkileşim grubu yaşantısının suça yönelmiş gençlerin kendine saygı düzeylerini olumlu yönde etkilediği bulunmuştur.

Bogenç (1998)'in çalışmasının yanı sıra, Basut(2004)'un ıslahevi ve tutukevinde kalan ergenlerle yapmış olduğu, ergenlerin başaçıkma örüntüleri ve bu

örüntülere etki eden değişkenlerin belirlenmesinin amaçlandığı çalışmada bu tür programların suça yönelen ergenlere etkili stresle başa çıkma örüntülerinin kazandırılmasında etkili olacağı, gerek kurum içinde gerekse kurumdan çıktıktan sonra sağlıklı bir yaşam sürdürmelerine katkı sağlayacağı; ayrıca söz konusu eğitimlerin tekrar suç işleme eğilimini büyük oranda engelleyeceği bulunmuştur (Basut, 2004).

1.4.2. Hasta Örnekleminde Yapılan Öfke Kontrolü Araştırmalarına Genel Bakış

Öfke tedavisine yönelik ilk yöntemlerden biri Novaco (1977) tarafından uygulanmıştır. “Stres aşılması” adı verilen bu yöntem, bir grup depresyon vakasında araştırılmıştır.

“Stres aşılması” tedavi programı 3 aşamadan oluşmaktadır:

1-Bilişsel Hazırlık

2-Beceri Kazanımı ve Tekrarı

3-Uygulama Alıştırması

Novaco tarafından ayaklı hastalarda uygulanan programdan ve daha sonraki yıllarda uygulanan 11 oturumluk uygulamalardan anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Sözü edilen çalışmalar sonucunda ayrıca depresyon ve öfke düzeyi ilişkili bulunmuştur (Akt.: Solso ve Johnson,2005).

Deffenbacher ve arkadaşlarının (1987) öfke tedavisine yönelik bilişsel gevşeme ve sosyal beceri çalışmasında; genel öfkeyi azaltmak için sosyal beceriler ve bilişsel-gevşeme çalışması tedavisi almayan grup ve tedavi alan grup, tedavi öncesi, tedavi sonrası ve 5 haftalık takip sonrası ölçümlerle karşılaştırılmıştır (Deffenbacher ve ark., 1987).

Araştırmanın sonucunda, takip ve tedavi gruplarında, deney grubunda kontrol grubuna göre, önemli ölçüde daha düşük öfke düzeyi belirlenmiştir; genel öfkeyi bastırmaya ya da dışa vurmaya daha az eğilim görülmüş; düşük öfke düzeyi ve provoke edici durumlarda daha fazla yapıcı başa çıkma becerileri sergilendiği

görülmüştür. Bilişsel-gevşeme grupları kontrol grubuna göre önemli ölçüde daha az kişisel-durumsal öfke rapor etmişlerdir. Sosyal becerilerde ise gruplar arasında önemli bir fark belirlenmemiştir. Bilişsel-gevşeme yöntemi, sosyal becerilere göre daha yararlı bulunmuştur (Deffenbacher ve ark., 1987).

McWhirter ve Page (1999)'in yüksek risk grubundaki ergenler üzerinde yaptıkları “öfke yönetimi ve amaç oluşturma grup terapilerinin durumsal öfke ve öz-etkinlik inançları üzerine etkileri” başlıklı çalışmalarında; kişisel ve durumsal öfke, öfke ifadesi, ve alternatif yüksek okula kaydını yaptıran yüksek riskli ergenlerin öz-yeterlik inançlarına yönelik iki psiko eğitim yönteminin (öfke yönetimi ve hedef yapılandırma) etkileri araştırılmıştır. Bu çalışmaya 57 ergen katılmıştır. Ancak araştırmanın bulguları bekleneni vermemiştir (McWhirter ve Page, 1999).

Yukarıda sözü edilen çalışmalardan anlaşılacağı gibi hasta örnekleminde de öfke kontrolü programının genelde etkili olduğu görülmüştür. Türkiye’de yapılan öfke kontrolü çalışmalarının genelde öfke duygusu ile ilişkili hastalıklar ve problemlerle ilişkili olduğu bulunmuş; uygulamaya yönelik araştırma az sayıda bulunmuştur. Bu alanda, Coşkun ve Çakmak (2005)’ın alkol ve madde bağımlılarının (12 katılımcı) grup psikoterapisinde psikodramanın kullanılması konulu çalışmalarında; alkol ve madde bağımlılarının kendilik şemalarını algılamalarında pozitif yönde ve öfke derecelerinde ve öfkenin ifade ediliş biçiminde olumlu yönde değişim olduğu bulunmuştur (Coşkun ve Çakmak, 2005).

Türkçapar ve arkadaşlarının (2004) Antisosyal kişilik bozukluğu olan hastalarda öfke ve depresyonun ilişkisi konulu, 72 antisosyal kişilik bozukluğu olan (20’si DSM-IV depresif bozukluk tanısına uyan) hastanın katılımıyla gerçekleştirilmiş çalışmalarında, öfke kontrol etme düzeyi depresyonu olan antisosyal kişilik bozukluğu hastalarda depresyonu olmayan antisosyal kişilik bozukluğu hastalara göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, sürekli öfke, içe dönük öfke ve dışa dönük öfke ile depresyon anlamlı düzeyde pozitif ilişkili bulunmuştur (Türkçapar ve ark., 2004).

Durak Batıgün ve Hisli Şahin (2003) öfke, dürtüsellik ve problem çözme becerilerindeki yetersizlik ile gençlik intiharlarının ilişkisini araştıran 14-62 yaş aralığında 619 kişinin katılımı ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında; 14-24 yaş aralığındaki gençlerin problem çözme becerileri konusunda kendilerini daha yetersiz algıladıkları, daha dürtüsel davrandıkları, stresli bir durum ya da olay karşısında bir çözüm yolu olarak intiharı ilk seçenek olarak akıllarına getirdikleri bulunmuştur (Durak Batıgün ve Hisli Şahin ,2003).

Özet olarak, hasta örnekleminde yapılan öfke kontrolü çalışmalarında öfke ile depresyon ve intiharın ilişkili olduğu bulunmuş; öfke kontrolü programlarının sözü edilen örnekleimde genel olarak etkili olduğu görülmüştür.

1.4.3. Öğrenci Örnekleminde Yapılan Öfke Kontrolü Araştırmalarına Genel Bakış

Bu bölümde Türkiye’de öğrenci örnekleminde yapılan öfke kontrolü programları ile ilgili yapılmış araştırmalar ve sonuçları ile ilgili bilgiler verilmiştir.

Bilge (1996)’ nin 78 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirmiş olduğu danışandan hızalan ve bilişsel-davranışçı yaklaşımlarla yapılan grupla psikolojik danışmanın kızgınlık düzeyleri üzerindeki etkileri konulu çalışmasında; danışandan hızalan ve bilişsel-davranışçı yaklaşımlarla yapılan grup danışmaları sonunda deney grubunun sürekli kızgınlığında kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde azalma olduğu ve danışmaların olumlu etkisinin izleme döneminde de korunduğu bulunmuştur (Bilge, 1996).

İzleme döneminde deney grubunda kızgınlığın kontrolü üzerinde danışmanın etkilerinin kontrol grubuna göre anlamlı bir düzeyde arttığı saptanmıştır. Grupların içe ve dışa yönelik kızgınlıklarının karşılaştırılmasında ise anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grubun son test ve izleme testi

sonuçlarıyla ilgili karşılaştırmalarda sürekli kızgınlık düzeyinde; içe yönelik kızgınlık açısından izleme döneminde, dışa-yönelik kızgınlık açısından ise son testte anlamlı düzeyde azalma olduğu saptanmıştır. Kızgınlığı kontrol açısından ise anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur (Bilge, 1996).

Özmen (2004)'in üniversite 2. sınıf 60 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirdiği üniversite öğrencilerinin öfke duygusuyla etkili bir biçimde başa çıkma becerileri üzerinde, seçim kuramı gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle baş etme eğitim programı ile etkileşim grubu yaşantısının etkilerinin karşılaştırılması ve bu uygulamaların kısa süreli kalıcı etkilerinin araştırılmasını amaçlayan çalışmasında; araştırmacı tarafından seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilmiş öfkeyle başa çıkma eğitim programının öğrencilerin sürekli öfke düzeylerini ve içe yönelik öfke düzeylerini anlamlı düzeyde azalttığı, öfke kontrol düzeylerini anlamlı düzeyde yükselttiği, dışa yönelik öfke üzerinde ise anlamlı etkisinin olmadığı bulunmuştur. Etkileşim grubu uygulamaların yapıldığı ikinci grup uygulamalarının sonucunda ise; öğrencilerin sürekli öfke düzeylerinin anlamlı düzeyde azalmasına ve öfke kontrol düzeylerinin anlamlı düzeyde yükselmesine yol açtığı; öğrencilerin içe yönelik öfke düzeyleri ve dışa yönelik öfke düzeyleri üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı bulunmuştur (Özmen,2004).

Yılmaz (2004)'ın öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın ergenlerin öfke ile başa çıkabilmeleri üzerindeki etkileri konulu çalışmasında; ergenlerin öfke ile başa çıkma becerileri üzerinde, öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın, hiçbir müdahale yapılmayan grupla karşılaştırıldıklarında etkili oldukları görülmüştür. Bu çalışma için lise 9. ve 10. sınıf öğrencilerinden 14 kişilik 2 deney ve 1 kontrol grubu oluşturulmuştur. Sürekli öfke düzeyinin düşmesinde, öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın kısa süreli etkileri birbirinden anlamlı olarak farklı bulunmamıştır. Uygulanan grup deneyimlerinin sürekli öfkenin azalması üzerindeki kalıcı etkileri bakımından, öfke ile başa çıkma eğitiminin önemli ölçüde etkili olduğu anlaşılırken, grupla psikolojik danışma kalıcı etki göstermemiştir. İçe yönelik öfke puanları üzerinde öfke ile başa çıkma eğitimi ve grupla psikolojik danışmanın kısa süreli ve

kalıcı anlamlı etkileri görülmemiştir. Dışa yönelik öfke üzerinde grupla psikolojik danışmanın kısa süreli etkisi daha fazla bulunurken , iki tür uygulamanın kalıcı etkileri birbirinden anlamlı ölçüde farklı olmamıştır. Öfke denetimi puanları iki tür uygulamada da benzer biçimde kısa süreli yükselirken, öfke ile başa çıkma eğitiminin öfke denetimi düzeyinin artışı üzerinde kalıcı etkiye sahip olduğu, grupla psikolojik danışmanın ise, bu etkiyi göstermediği anlaşılmıştır (Yılmaz, 2004).

Türkiye’de yapılan araştırmaların dışında Dwivedi ve Gupta (2000)’nın 9 yaş okul öğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirdikleri “ serinliğini koru (keeping cool)” isimli öfke yönetimi grup çalışmasında; kendilik kontrolü becerisini kazandırmanın davranışsal tekniklerden çok daha açık ve fazla avantajları olduğu belirtilmiştir. Sözü edilen kendilik kontrolü eğitimi üç aşamadan oluşmuştur (Dwivedi ve Gupta, 2000):

- 1- İçsel ve dışsal tetikleyicilerin tanımlanması ve tepkilerin seçilmesi
- 2- Stresli durumlarla başa çıkmayı sağlayacak becerilerin açığa çıkarılması (Bu beceriler davranışsal ve bilişsel düzeylerde var olmakta ve çocuklar algılarını, tutumlarını ve duygularını sorgulamayı öğrenmektedirler.)
- 3- Becerilerin kullanılması

Bu çalışmada, başlangıç ve final görüşmeleri karşılaştırıldığında, çocuklar eğitimden sonra kendilerini iyi hissetmişler, olumlu değerlendirmeler yapmışlar, öfke yaratacak durumlarda daha az saldırgan davranmışlar, koşulları provokatif olarak değerlendirdikleri halde daha az öfke hissetmişler, tepkilerini daha çok kontrol edebilmişlerdir (Dwivedi ve Gupta, 2000).

Yukarıda genel olarak söz edilen araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda tüm örneklerde yapılan değişik öfke kontrolü programlarının etkili sonuçlar verdiği görülmüştür. Tüm bu araştırmalar doğrultusunda yapılandırılan ceza infaz kurumlarında bulunan bir grup erkek ergen örneğinde öfke kontrolü eğitimi

alışması ile ceza infaz kurumlarında yapılan uygulamaların yetersizliği göz önünde bulundurulduğunda alana kaynak oluşturmak amaçlanmaktadır.

1.5. Amaç

Bu araştırmanın amacı, suça yönelmiş ergenlerin öfke duygularını kontrol edebilmelerinde fke Kontrolü Eğitim Programının etkili olup - olmadığının incelenmesidir.

Bu amaçla yapılan çalışmada, 16-21 yaş aralığındaki suça yönelmiş ergenlerin öfke duygularını kontrol edebilmelerinde fke Kontrolü Eğitim Programının kısa süreli etkisinin olup-olmadığı araştırılırken aşağıdaki soruya yanıt aranacaktır:

Suça yönelmiş ergenlerin öfke duygularını kontrol edebilmelerinde fke Kontrolü Eğitim Programının anlamlı düzeyde, kısa süreli etkisi var mıdır?

1.6. Hipotez:

Öfke Kontrolü Eğitim Programının suça yönelmiş ergenlerin öfke duygularını kontrol edebilmelerinde anlamlı düzeyde, kısa süreli etkisi vardır.

1.6.1. Alt hipotez:

Öfke Kontrolü Eğitim Programı sonunda çok Boyutlu fke leği n test ve son test puanları bakımından araştırma grubu ve karşılaştırma grubu arasında araştırma grubu lehine anlamlı bir fark vardır.

1.7.Sayıtlı

Araştırma örnekleminde yer alan ergenlerin Çok Boyutlu Öfke Ölçeğine içten cevaplar verdikleri varsayılmaktadır.

1.8. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda yer almaktadır:

- 1- Araştırmaya katılan ergenlerin öfke düzeyleri Çok Boyutlu Öfke Ölçeği (Balkaya ve Hisli Şahin, 2003)'nin ölçtüğü maddelerle sınırlıdır.
- 2- Grupların oluşturulması aşamasında ergenlerin psikopatolojik semptomlarının taraması Kısa Semptom Envanteri (Şahin ve Durak, 1994)'nin ölçtüğü maddelerle sınırlıdır.
- 3- Araştırmanın bulguları, araştırmacı tarafından planlanan Öfke Kontrolü Eğitim Programının yapısı, süresi ve araştırmacının uygulamalardaki etkinliği ile sınırlıdır.
- 4- Araştırma bulguları, uygulamaya katılan örneklemin bulunduğu L Tipi Ceza İnfaz Kurumundaki 16-21 yaş grubu ergenlere genellenebilirlikle sınırlıdır.

1.9. Tanımlar

Araştırmada yer alan temel kavramlara ilişkin tanımlar aşağıda yer almaktadır:

Öfke: 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 (Budak, 2003).

Öfke Kontrolü: Öfke duygusunun sağlıklı biçimde yaşanması.

Ergen: Genelde kızlarda 12-21, erkeklerde 13-22 yaşları arasındaki fizyolojik ve psikolojik gelişim sürecindeki kişi (Budak, 2003).

Öfke Kontrolü Eğitim Programı: Öfke duygusunun sağlıklı biçimde yaşanmasını sağlamak amacı ile yapılandırılmış eğitim programı.

Suç: Durum, kişi, grup veya organizasyonlar yolu ile kanunların ihlal edilmesidir (Timmerman ve Emmelkamp, 2005).

Saldırganlık: Saldırganlık, öfke, düşmanlık, rekabet, engellenme, korku gibi durumlardan kaynaklanan ve karşısındakine zarar vermeyi, onu durdurmayı, ona engel olmayı ya da kendini korumayı hedefleyen fiziksel, sözel veya sembolik her türlü davranıştır (Budak,2003).

1.10. Önem

Öfke, doğru bir biçimde ifade edildiğinde işlevsel olabilen bir duygu iken, doğru bir biçimde ifade edilmediğinde hem kişi hem de toplum için tehdit edici olabilmektedir. Bu nedenle, “öfke kontrolü eğitim programı” geliştirilmesi, suç davranışlarının arttığı ve suçluluk yaşının küçüldüğü günümüzde çok önemlidir.

Adli Psikoloji alanında ergen, genç yetişkin ve yetişkin örnekleminde yapılan araştırmalara bakıldığında çoğunlukla demografik özelliklerin temel alındığı görülmektedir. Genelde, öfke, kaygı, stres düzeyleri ile gönüllülerin demografik özelliklerinin ilişkileri incelenmiştir. Uygulamaya yönelik çalışmalar bu araştırmaların devamı niteliğinde olacaktır.

Ceza infaz kurumları Adli Psikoloji alanının önemli bir parçasıdır ve bu alanda yapılan çalışmalar ülkemizde yetersiz sayıdadır. Bu güne kadar ülkemizdeki ceza infaz kurumlarında, çocuk tutukevinde ve ıslahevinde yapılan pek çok araştırma, yürütülen proje mevcuttur. Önemle üzerinde durulması ve incelenmesi gereken konu yapılan çalışmalar ve yürütülen projelerin etkinliği ve eksikliklerinin araştırılmamış olmasıdır. Bu anlamda bu araştırmanın alan için yararlı olacağı düşünülmektedir.

Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkifleri Genel Müdürlüğü tarafından yaklaşık iki yıldır yetişkin tutuklu/hükümlülerde uygulanmaya başlanmış; ancak etkili olup olmadığı araştırılmamış bir Öfke Kontrolü Programı mevcuttur. Bu çalışma için geliştirilmiş Öfke Kontrolü Eğitim Programının ceza infaz kurumlarında başlamış “iyileştirme çalışmalarına” basamak olabileceği düşünülmektedir.

2.GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, örneklemin ceza infaz kurumunda tutulan suçta yönelmiş 16-21 yaş aralığındaki erkek ergenlerden oluşması nedeni ile deneysel olmayan bir çalışmadır.

2.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmada, uygulamaya katılacak olan gönüllüler Çorum L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda bulunan suçta yönelmiş 16-21 yaş aralığındaki ergenlerden seçilmiştir. (Araştırmanın planlanma aşamasında örneklemini oluşturacak bir grubun ceza infaz kurumlarında bulunan ergenlerden, bir grubun yetiştirme yurtlarında kalan ergenlerden, bir grubun da liseye devam eden ergenlerden oluşturulması kararlaştırılmıştı. Ancak, yetiştirme yurtlarında kalan ergenlerin etik olarak çalışmaya katılmasının uygun olmadığına ilgili birimler tarafından karar verilmesi ve liseye devam eden ergenler ile çalışmak için ise ilgili birimlerden izin alınamaması üzerine çalışma örneklemini ceza infaz kurumu ile sınırlanmıştır).

Araştırma kapsamında L Tipi Ceza İnfaz Kurumunda bulunan ergenlere araştırmaya katılmada gönüllü olup olmayacakları sorulmadan önce, araştırma yapılacak eğitim hakkında merkezi anons sistemi ile bilgi verilmiştir ve ilgili kurallar gereği gönüllülerden dilekçeler toplanmıştır. Daha sonra gönüllü ergenlere onam formu doldurulmuş ve Kısa Semptom Envanteri ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Toplam 148 gönüllü araştırmaya katılmak istemiştir. Yalnız bir gönüllü KSE'nden yüksek puan aldığı için çalışmaya dahil edilmemiştir. Yedi gönüllü ise tahliyeleri nedeni ile çalışma örnekleminde çıkarılmak durumunda kalmıştır. Araştırmada toplam 140 gönüllü yer almıştır. Kısa Semptom Envanterinde patoloji saptanmayan ergenler seçkisiz olarak araştırma ve karşılaştırma gruplarına

alınmıştır. Gönüllülerin 70'i araştırma grubunu, 70'i karşılaştırma grubunu oluşturmuştur.

Araştırma ve karşılaştırma grubuna katılan ergenlerin yaşları ile ilgili bilgiler Tablo 2.1.'de gösterilmiştir.

Tablo 2.1 Araştırma ve Karşılaştırma Gruplarının Yaş Ortalamaları ve Standart Kayma Değerleri

Yaş	N	Ortalama	Standart Sapma
Araştırma grubu	70	19,03	1,719
Kontrol grubu	70	19,34	1,433
Toplam	140	19,19	1,58

Tablo 2.1'de görülebileceği gibi araştırma grubunu oluşturan ergenlerin yaş ortalamaları 19,03 (S=1,719), karşılaştırma grubunu oluşturan ergenlerin yaş ortalamaları 19,34 (S=1,433)'dür.

Örneklemin oluşturulmasında karıştırıcı değişkenlere karşı alınan önlemler:

- Örneklemi oluşturan 16-21 yaş aralığındaki ergenlerin tamamı tutukludur.
- Örneklemi oluşturan 16-21 yaş aralığındaki ergenlerin tamamının ilk suçudur.
- Örneklemi oluşturan 16-21 yaş aralığındaki ergenlerin tamamı kapalı ceza infaz kurumunun aynı tip koşullarında ve aynı şartlarda kalmaktadırlar.
- Araştırma ve karşılaştırma grubu aynı suç türünden tutukluların bulunduğu koşullardan seçilmiştir.
- Araştırma ve karşılaştırma grubunda yer alan ergenler ilköğretim mezunlarından ve açık ilköğretim öğrencilerinden oluşmaktadır.
- Araştırma ve karşılaştırma grubunu oluşturan ergenlerin tamamı daha önce Öfke Kontrolü Eğitim programı veya benzer eğitim programlarına katılmamışlardır.

2.3. Verilerin Toplanması

Bu bölümde çalışmada kullanılan Kısa Semptom Envanteri, Çok Boyutlu Öfke Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu hakkında genel bilgiler verilmektedir.

2.3.1. Kısa Semptom Envanteri

Kısa Semptom Envanteri (KSE) (Brief Symptom Inventory), genel bir psikopatoloji değerlendirmesi yapacak, kısa, ancak geçerli ve güvenilir olan bir ölçek ihtiyacından yola çıkılarak Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiş 53 maddelik kendini değerlendirme envanteridir. Normal örneklerde olduğu gibi, çeşitli psikiyatrik ve tıbbi hastalarda da ortaya çıkabilecek bazı psikolojik semptomları belirlemek amacıyla geliştirilmiş çok boyutlu bir semptom tarama ölçeğidir (Şahin, Durak Batıgün ve Uğurtaş, 2002).

KSE, psikopatolojik değerlendirme yapmak amacıyla sıklıkla kullanılan bir ölçektir. Bu ölçeğin uyarlama çalışmaları, yaş ortalaması 21,02 olan bir örneklem üzerinde Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır. Envanter sosyoekonomik düzeylerine göre seçkisiz olarak seçilmiş 559 ergen örneklem grubunda geçerli ve güvenilir bulunmuştur. Yapılan faktör analizi sonucunda, depresyon (14 madde), anksiyete (17 madde), olumsuz benlik (9 madde), somatizasyon (7 madde) ve hostilite (4 madde) 129 olmak üzere 5 faktör saptanmıştır (Şahin, Durak Batıgün ve Uğurtaş, 2002).

KSE bu araştırmada yer alacak grupların oluşturulması aşamasında psikopatolojik değerlendirme yapmak amacıyla kullanılmıştır. Bu uygulamalar sonucunda KSE taraması sonucuna bağlı olarak gruplara dahil edilmeyen yalnız bir üye olmuştur. KSE'nden elde edilen puanlar analize dahil edilmemiştir.

2.3.2. Çok Boyutlu Öfke Ölçeği

Çok Boyutlu Öfke Ölçeği (ÇBÖÖ), Balkaya ve Şahin (2003) tarafından yapılan çalışma ile Türk kültürü için öfkeyi çeşitli boyutlarıyla geçerli ve güvenilir bir biçimde ölçen bir ölçek olarak oluşturulmuştur. Çok Boyutlu Öfke Ölçeği, “öfke belirtileri”, “öfkeye yol açan durumlar”, “öfkeyle ilişkili düşünceler”, “öfkeyle ilişkili davranışlar” ve “kişilerarası öfke” boyutlarından oluşmaktadır (Balkaya ve Şahin, 2003).

Öfkeye yönelik belirtilerin yer aldığı ve “Öfke Belirtileri” adı verilen ilk ölçek toplam, 14 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçek ile öfkenin fiziksel belirtileri araştırılmaktadır (Balkaya, 2000).

“Öfkeye Yol Açan Durumlar” olarak isimlendirilen ve toplam 42 maddeden oluşan ikinci alt ölçek, 3 faktörden oluşmaktadır: Haksızlığa Uğrama, Eleştirilme ve Ciddiye Alınmama. Bu alt ölçek ile bu durumların uyandırdığı şiddet araştırılmaktadır (Balkaya, 2000).

“Öfkeyle İlişkili Düşünceler” alt ölçeği ile öfkeyle ilişkili düşünceler araştırılmaktadır ve bu ölçek 4 faktörden oluşmaktadır: Öfkesine Yönelik Düşünceler, Diğerlerine Yönelik Öfke Düşünceleri, Kendisine Yönelik Öfke Düşünceleri ve Dünyaya Yönelik Öfke Düşünceler (Balkaya, 2000).

“Kişilerarası Öfke” alt ölçeği öfkeyle başa çıkma yollarının araştırıldığı toplam 47 maddeden oluşmakta ve 4 faktörden oluşmaktadır: İntikam Tepkileri, Pasif-Agresif Tepkiler, İçedönük Tepkiler ve Umursamaz Tepkiler (Balkaya, 2000).

“Öfkeyle İlişkili Davranışlar” boyutu, toplam 26 maddeden oluşmaktadır ve “Sizi öfkelendiren bir insan karşısında aşağıdaki davranışları ne sıklıkla gösterirsiniz?” sorusunun cevabı araştırılmaktadır. Üç faktörden oluşmaktadır: Saldırgan Davranışlar, Sakin Davranışlar ve Kaygılı Davranışlar (Balkaya, 2000).

Çok Boyutlu Öfke Ölçeği'nin (ÇBÖÖ) güvenilirliğine ilişkin yapılan analiz sonuçları, ölçeğin güvenilir (.64-.95) ve geçerli olduğunu belirtmektedir (Balkaya, 2000).

2.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu 16-21 yaş aralığındaki gönüllü ergenler ile ilgili olarak aşağıdaki kategorilerde bilgi toplanması amacı ile kullanılmıştır:

- Kimlik Bilgileri
- Yaş
- Eğitim Durumu
- Meslek
- Aile Bilgileri
- Suç Bilgileri
- “Öfke Kontrolü” ile ilgili bilgiler

2.3.4. Öfke Kontrolü Eğitim Programı

ÖFKE KONTROLÜ EĞİTİM PROGRAMI(*)

UYGULAMA PLANI

AMAC

- 1- Öfkenin fiziksel belirtilerini azaltmak
 - 2- Öfke ile ilişkili durumlar karşısında sağlıklı düşünülmesini sağlamak
 - 3- Kişilerarası öfkenin sağlıklı yaşanmasını sağlamak
 - 4- Öfke yaratacak durumlar karşısında sağlıklı davranılmasını sağlamak
- Genel olarak, öfke duygusunun sağlıklı olarak yaşanmasını sağlamak.

(*) Hazırlayan: Özlem Özbay Danışman:Doç.Dr.Gülsen Erden

GRUBUN NİTELİĞİ

Eğitim Grubu

GRUBUN OLUŞTURULMA KRİTERLERİ

(Grup üyelerinin tümü erkektir.)

16-21 yaş aralığında olma

Kurumda tutuklu olarak bulunma

Hasımlılık durumunun bulunmaması

Hücre cezasının bulunmaması

Kendine veya diğerlerine zarar verecek davranışlar sergilememe

Kısa Semptom Envanteri değerlendirmesi

Gönüllü olma

GRUBUN ORGANİZASYONU:

Yer: L Tipi Kapalı-Açık Ceza İnfaz Kurumu dersliği

Toplam süre: 2 ay

Oturum sayısı: 8

Oturum süresi: 1 saat

Grup katılımcı sayısı: En fazla 10 kişi

Oturum sıklığı: Her hafta 1 oturum

Grup Kuralları: Gizlilik, saygı, devamlılık, kendine ve birbirine zarar verecek davranışlarda bulunmama, küfürlü sözlerden kaçınma.

Gruba bir infaz ve koruma memuru eşlik etmiştir.

OTURUMLARIN İÇERİK VE İŞLEYİŞİ

1. OTURUM

İçerik:

- 1- Grup üyelerinin tanışması
- 2- Grup çalışmasının genel amacının açıklanması
- 3- Grup kurallarının belirlenmesi, kontratın onaylanması
- 4- Üyelerin gruptan beklentilerinin anlaşılması

Amac: Tanışma, sözlü kontratın onaylanması ve beklentilerin anlaşılması.

Ön hazırlıklar:

- 1- Grup üyelerinin hasımlılık ve disiplin cezası bilgileri kontrol edildi.
- 2- Grup üyelerinin koşullarından çıkarılmaları için izin alındı.
- 3- Dersliğin grup çalışması için düzenlendi(sandalyeler grup çalışmasına uygun olacak şekilde düzenlendi).
- 4- Ses kayıt cihazı için izin alındı ve cihaz hazır hale getirildi.
- 5- Oturumun içeriği ile ilgili yazılı materyal hazırlandı.

Sürecin işleyişi:

- 1- Tanışma
- 2- Grup çalışmasının amacını açıkladı.
- 3- Grup kuralları belirlendi ve sözlü kontrat onaylandı.
- 4- Üyelerin gruptan beklentilerini açıklamaları sağlandı.
- 5- Oturumun özeti yapıldı; bir sonraki buluşma tarih ve saati belirlendi ve oturum sonlandırıldı.

2. OTURUM

İçerik:

- 1- Duygu,düşünce, davranış nedir? (ayrımının yapılması)
- 2- Öfke tanımı
- 3- Öfkenin nedenleri, belirtileri
- 4- Öfkenin dışa vurumu, ifade edilme biçimleri

Amac: Öfke duygusuna ilişkin bilişsel farkındalık sağlanması.

Ön hazırlıklar:

- 1- Grup üyelerinin koşullarından çıkarılmaları için izin alındı.
- 2- Dersliğin grup çalışması için düzenlendi(sandalyeler grup çalışmasına uygun olacak şekilde düzenlendi).
- 3-Oturumun içeriği ile ilgili yazılı materyal hazırlandı.

Sürecin işleyişi:

- 1- Grup üyelerinin rahatlamasını sağlamak amacı ile nasıl olduklarının, önceki oturumdan beri neler yaptıklarının sorulması ile başladı.
- 2- Bir önceki oturumun özeti yapıldı.
- 3- Bu oturumda neler yapılacağı açıklandı.
- 4- Öfke ile ilgili neler düşündükleri soruldu.
- 5- Teorik bilgi verildi.
- 6- Oturumla ilgili geribildirim alındı.
- 7- Oturumun özeti yapıldı; bir sonraki buluşma tarih ve saati belirlendi ve oturum sonlandırıldı.

3. OTURUM

İçerik:

- 1- Öfke ifade biçimleri, yaşamdan örnekler
- 2- Öfke ile ilişkili hastalıklar
- 3- Öfke ve suç ilişkisi
- 4- Öfke neden kontrol edilmeli?

Amaç: Öfke duygusuna ilişkin bilişsel farkındalık sağlanması.

Ön hazırlıklar:

- 1- Grup üyelerinin koşullarından çıkarılmaları için izin alındı.
- 2- Dersliğin grup çalışması için düzenlendi(sandalyeler grup çalışmasına uygun olacak şekilde düzenlendi).
- 3-Oturumun içeriği ile ilgili yazılı materyal hazırlandı.

Sürecin işlevisi:

- 1- Nasıl oldukları ve geçen oturumdan bu yana neler yaptıkları konuşuldu.
- 2- Önceki oturumun özeti yapıldı.
- 3- Bu oturumda neler konuşulacağı açıklandı.
- 4- Öfke ifade biçimleri üzerine konuşmaya devam edildi.
- 5- Katılımcıların kendi yaşamları ile ilgili örnekleri üzerine konuşuldu.
- 6- Öfke ile ilişkili hastalıklardan bahsedildi.
- 7- Öfke, ergenlik, suç kavramları ve birbirleri ile ilişkileri üzerinde konuşuldu.
- 8- Geribildirim alınarak oturum özetlendi ve oturum sonlandırıldı.

4. OTURUM

İçerik:

- 1- Öfke neden kontrol edilmeli
- 2- Nefes egzersizlerinin öğretilmesi
- 3- Öfke günlüğü ödevlerinin verilmesi

Amac: Öfke duygusuna ilişkin bilişsel farkındalık sağlanması; öfke kontrolüne yardımcı tekniklerin öğretilmesi.

Ön hazırlıklar:

- 1- Grup üyelerinin koşullarından çıkarılmaları için izin alındı.
- 2- Dersliğin grup çalışması için düzenlendi(sandalyeler grup çalışmasına uygun olacak şekilde düzenlendi).
- 3-Oturumun içeriği ile ilgili yazılı materyal hazırlandı.

Sürecin işlevisi:

- 1- Nasıl oldukları soruldu.
- 2- Bir önceki oturumdan bu yana neler yaptıkları soruldu.
- 3- Bir önceki oturumun özeti yapıldı.
- 4- Öfke kontrolü üzerinde bir haftadır neler düşündükleri üzerine konuşmaları sağlandı.
- 5- Öfke günlüğü kağıtları dağıtıldı ve nasıl dolduracakları anlatıldı.
- 6- Basit nefes egzersizi üzerinde konuşuldu. Diyaframdan nefes alma tekniği üzerine 15 dakika çalışıldı.
- 7- Geribildirim alınarak, oturum özetlendi ve oturum sonlandırıldı.

Nefes denetimi³:

Diyaframdan nefes alma tekniği: Karnın soluk alındığında nasıl dışarı doğru genişlediğini ve soluk verildiğinde de nasıl içeri doğru çekildiği gösterildi. Çocuklardan bir ellerini göbeklerinin hemen üstünde mide üzerine ve diğer ellerini de göğüslerinin üzerine koyarak alıştırma yapmaları istendi. Soluk alıp verirken kasların nasıl bir dalga gibi ardışık biçimde kullanıldığı gösterildi. Daha sonra çocuklardan bire kadar sayarak burunlarından yavaşça soluk almaları ve kendi kendilerine “gevşe” sözcüğünü tekrarlayarak yavaşça soluk vermeleri istendi.

Çocuklar bu yöntemi kavrayana kadar birkaç kez uygulandı. Bire kadar sayıp soluk verirlerken “gevşe” diyerek düzenli bir hızın tutturulmasına yardımcı olundu. Çocuklar, bu hareketi öğrenebilmek için alıştırma yapmak gerektiğine ve hareketi yapmanın başlangıçta kolay olmayacağına ikna edildi.

³ Karp,C.L., Butler,T.L.(1996). Treatment Strategies for Abused Children-from Victim to Survivor. SAGE Pub. London,p:196.

5. OTURUM

İçerik:

- 1- Öfke günlüğü ödevlerinin değerlendirilmesi
- 2- Kısa Gevşeme Tekniği

Amaç: Öfke kontrolüne yönelik teorik bilginin davranışlara dönüştürülmesinin sağlanması.

Ön hazırlıklar:

- 1- Grup üyelerinin koşullarından çıkarılmaları için izin alındı.
- 2- Dersliğin grup çalışması için düzenlendi(sandalyeler grup çalışmasına uygun olacak şekilde düzenlendi).
- 3-Oturumun içeriği ile ilgili yazılı materyal hazırlandı.

Sürecin işleyişi:

- 1-Nasıl oldukları soruldu.
- 2-Bir önceki oturumdan bu yana neler yaptıkları soruldu.
- 3-Bir önceki oturumun özeti yapıldı.
- 4-Öfke günlüğü ödevlerini yapanlardan gönüllülerin ödevleri üzerinde konuşuldu.
- 6-Kısa Gevşeme Tekniği uygulandı.
- 7- Oturum geribildirim alınarak özetlendi ve oturum sonlandırıldı.

Kısa Gevşeme Tekniđi⁴:

“Şimdi diyaframdan üç veya dört defa nefes alın, beşten ona kadar sayıncaya kadar her iki yumruğunuzu ve/veya ayağınızı sıkıp, gevşetin. Şimdi soluk verirken “gevşe” diye tekrarlayın. Tüm öfkenizi yumruğunuza hapsedtiğinizi ve yumruğunuzu gevşettiğinizde tüm öfkenizi attığınızı ve ellerinizi silkeleyerek gerginliğinizin son kırıntılarından da kurtulduğunuzu düşleyin.”

⁴ Smith,P., Dyregrov, A., Yule, W.(2003). Çocuklar ve Felaket Toparlama Tekniklerinin Öğretilmesi. MEB/UNICEF Psikososyal Okul Projesi, Çocuk ve Savaş Vakfı.52-55.

6. OTURUM

İçerik:

- 1- Öfke günlüğü ödevlerinin değerlendirilmesi
- 2- Kısa Gevşeme Tekniği

Amac: Öfke kontrolüne yönelik teorik bilginin davranışlara dönüştürülmesinin sağlanması.

Ön hazırlıklar:

- 1- Grup üyelerinin koşullarından çıkarılmaları için izin alındı.
- 2- Dersliğin grup çalışması için düzenlendi(sandalyeler grup çalışmasına uygun olacak şekilde düzenlendi).
- 3-Oturumun içeriği ile ilgili yazılı materyal hazırlandı.

Sürecin işlevisi:

- 1-Nasıl oldukları soruldu.
- 2-Bir önceki oturumdan bu yana neler yaptıkları soruldu.
- 3-Bir önceki oturumun özeti yapıldı.
- 4-Öfke günlüğü ödevlerini yapanlardan gönüllülerin ödevleri üzerinde konuşuldu.
- 6-Kısa Gevşeme Tekniği uygulandı.
- 7- Oturum geribildirim alınarak özetlendi ve oturum sonlandırıldı.

7. OTURUM

(Süre: 2 saat – Yiyecek ve içecek temin edildi.)

İçerik:

Öfke duygusunu ifade eden resim çalışması

Kendilerini rahat hissettikleri bir yerin resim çalışması (öfkeyi dışsallaştırma ya da birlikte rahatlamaya ilişkin ortak bir grup resmi)

Amaç: Öfke duygusunu boşaltmaya yönelik bir grup çalışması yapılmasının sağlanması.

Ön hazırlıklar:

Grup üyelerinin koğuşlarından çıkarılmaları için izin alındı.

Dersliğin grup çalışması için düzenlendi(sandalyeler grup çalışmasına uygun olacak şekilde düzenlendi).

Pastel boya, kurşun kalem, silgi, bant ve resim kağıtları(35x70) temin edildi.

Sürecin işleyişi:

1-Nasıl oldukları soruldu.

2-Bir önceki oturumdan bu yana neler yaptıkları soruldu.

3-Bir önceki oturumun özeti yapıldı.

4- Bu oturumda yapılması planlanan resim çalışması hakkında konuşuldu.

Resim çalışması -1:

“Sizi öfkeliendiren şeyleri düşünün. Şimdi öfkenizin grup olarak ortak bir sembolünü kağıda çizin. Bu çalışma için A-4 kağıdı ve kurşun kalem kullanmanızı istiyorum.”

Resim çalışması-2:

“Kendinizi sakın hissettiğiniz, öfkenizi tamamen boşaltacağınız bir yerin resmini yapmanızı istiyorum. Birlikte rahatlamanızı sağlayacak ortak bir grup resmi yapacağız. Bu çalışma için 4 tane A-4 kağıdını bantla yapıştırın ve pastel boyalarla renkli bir resim yapın.”

5- Oturum geribildirim alınarak özetlendi ve sonlandırıldı.

8. OTURUM

İçerik:

1-Eğitim Programının Genel Değerlendirmesi- Geri Bildirim

2-Kısa Gevşeme Egzersizi

3-Eğitim Programının Sonlandırılması

Amac: Grup üyelerinin Eğitim Programının sonlanmasına hazırlanması.

Ön hazırlıklar:

1- Grup üyelerinin koşullarından çıkarılmaları için izin alındı.

2- Derslik grup çalışması için düzenlendi(sandalyeler grup çalışmasına uygun olacak şekilde düzenlendi).

Sürecin işleyişi:

1-Nasıl oldukları soruldu.

2-Bir önceki oturumdan bu yana neler yaptıkları soruldu.

3-Bir önceki oturumun özeti yapıldı.

4- Eğitim programı ve grupla ilgili karşılıklı değerlendirmeler yapıldı.

5-Kısa Gevşeme Egzersizi yapıldı.

6-Eğitim programı teşekkür konuşması ile sonlandırıldı.

İşlem: Araştırma kapsamında L Tipi Ceza İnfaz Kurumunda verilerin toplanması toplam 10 hafta sürmüştür. İlk hafta uygulamaya katılmak isteyen gönüllülere Kurum dersliğinde Kısa Semptom Envanteri ve Çok Boyutlu Öfke Ölçeği uygulanmış; Kişisel Bilgi Formu yolu ile gerekli bilgileri toplanmıştır. İkinci hafta Öfke Kontrolü Eğitim Programı başlatılmış ve Program toplam sekiz hafta sürmüştür. Uygulanan Eğitim Programının tamamlanmasından bir hafta sonra Çok Boyutlu Öfke Ölçeği ile ikinci öfke ölçümleri alınmıştır. (Çok Boyutlu Öfke Ölçeği ile ikinci ölçümlerin alınmasının ardından sekiz hafta sonra ise Çok Boyutlu Öfke Ölçeği ile üçüncü ölçümler alınmıştır. Ancak, Çok Boyutlu Öfke Ölçeğinin üçüncü uygulamalarında tahliyeler nedeni ile yeterli sayıya ulaşılamaması nedeni ile Çok Boyutlu Öfke Ölçeğinin üçüncü uygulamaları analize alınmamıştır).

2.4. Verilerin Analizi

Çok Boyutlu Öfke Ölçeğinden alınan puanlar arasındaki farkların anlamlılığı karışık desen/tekrar ölçümlü varyans analizi ile incelenmiştir. Anlamlı çıkan iki değişkenli ortak etkinin kaynağı Tukey Testi ile incelenmiştir. Anlamlılık düzeyi .01 olarak belirlenmiştir.

3.BULGULAR

Bu bölümde Öfke Kontrolü Eğitim Programı uygulanan örneklemden Çok Boyutlu Öfke Ölçeği ile elde edilen verilerin analiz sonuçları verilmektedir.

3.1. Çok Boyutlu Öfke Ölçeği(ÇBÖÖ) Analiz Sonuçları

Çok Boyutlu Öfke Ölçeğinin (ÇBÖÖ) Çorum L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda bulunan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 140 tutuklu ergene uygulanması sonucunda elde edilen puanların araştırma desenine uygun olarak analizi yapılmıştır. Bu bölümde araştırma ve kontrol grubunun ÇBÖÖ ön test ve son test puanlarının ortalama, standart sapma değerleri ile karışık desen, tekrar ölçümlü varyans analizi sonuçları verilmektedir.

Araştırma ve kontrol grubunu oluşturan ergenlere uygulanan ÇBÖÖ ön test ve son test puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 3.1.1’de verilmiştir.

Tablo 3.1.1. Araştırma ve kontrol grubu ÇBÖÖ ön test ve son test ortalama ve standart sapma değerleri

	Araştırma grubu				Karşılaştırma grubu			
	Ön test		Son test		Ön test		Son test	
ÇBÖÖ ve Alt Ölçekleri	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S
ÇBÖÖ(toplam)	344,49	97,51	52,16	24,72	302,04	105,61	257,70	106,63
Öfke Belirtileri	26,77	12,16	6,29	5,57	24,41	11,28	26	13,02
Öfkeye Yol Açan Durumlar(toplam)	109,60	31,79	10,79	6,61	94,41	40,60	78,17	41,32
Ciddiye Alınmama	46,94	15,16	3,70	2,83	39,51	19,26	34,46	19,48
Haksızlığa Uğrama	49,17	15,36	4,17	3,19	42,69	18,93	30,93	20,80
Eleştirilme	14,21	9,34	2,93	2,74	12,51	6,24	13,93	13,17
Öfkeyle İlişkili Düşünceler(toplam)	62,21	25,13	11,74	6,58	51,33	24,23	46,31	23,47
Öfkesine Yönelik Düşünceler	17,44	10,07	3,67	2,56	14,39	9,93	13,44	8,24
Diğerlerine Yönelik Düşünceler	17,20	8,34	3,43	2,34	13,20	7,98	12,77	8,65
Kendine Yönelik Düşünceler	14,47	6,37	2,81	2,92	11,84	5,94	10,06	7,32
Dünyaya Yönelik Düşünceler	13,09	5,10	2,14	2,11	11,96	5,22	10,10	5,09
Öfkeyle İlişkili Davranışlar(toplam)	58,13	15,29	11,66	6,30	57,47	14,84	49,21	18,07
Saldırgan Davranışlar	21,79	10,27	5,40	3,19	20,70	10,11	19,01	8,81
Sakin Davranışlar	23,23	9,08	3,61	2,87	25,77	8,58	18,57	8,08
Kaygılı Davranışlar	13,23	5,28	2,60	2,08	11,09	4,87	11,64	8,39
Kişilerarası Öfke(toplam)	89,07	34,81	12,11	8,91	78,04	34,26	63,77	36,52
İntikam Tepkileri	40,10	21,76	4,53	3,61	32,87	21,73	26,44	21,28
Pasif-Agresif Tepkiler	23,76	7,48	3,20	2,98	20,77	8,72	16,46	9,27
İçedönük Tepkiler	22,49	7,84	2,20	2,48	21,09	8,63	16,36	8,59
Umursamaz Tepkiler	7,01	4,34	2,11	2,05	6,39	3,54	8,03	5,23

Araştırma ve kontrol grubunu oluşturan ergenlere uygulanan ÇBÖÖ ön test ve son test toplam puanlarının tekrar ölçümlü varyans analizi sonuçları Tablo 3.1.2’de verilmiştir.

Tablo 3.1.2. ÇBÖÖ toplam puanları ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F
A	465528,175	1	465528,175	56,758*
Hata(A)	1131879,721	138	8202,027	
B	1983583,889	1	1983583,889	244,292*
AB	1076196,004	1	1076196,004	132,541*
Hata(B)	1120520,607	138	8119,715	

p<.01*

ÇBÖÖ toplam puanlara ilişkin varyans analizi sonuçlarına göre, ÇBÖÖ ön test ve son test toplam puanlarında gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 132,541$, $p<.01$). ÇBÖÖ ön test ve son test toplam puanları bakımından zamana bağlı etkide istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 56,758$, $p<.01$). ÇBÖÖ ön test ve son test toplam puanları bakımından yaşın zamana bağlı etkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 244,292$, $p<.01$). Araştırma grubunun ÇBÖÖ ön test toplam puanı ortalaması ($\bar{X} = 344,49$), araştırma grubunun ÇBÖÖ son test toplam puanı ortalamasından ($\bar{X} = 52,16$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($q_{(2-137)} = 27,143$, $p<.01$). Araştırma grubunun ÇBÖÖ son test toplam puanı ortalaması ($\bar{X} = 52,16$), karşılaştırma grubunun ÇBÖÖ son test toplam puanı ortalamasından ($\bar{X} = 257,70$) anlamlı düzeyde daha düşüktür ($q_{(2-137)} = -19,084$, $p<.01$). Karşılaştırma grubunun ÇBÖÖ ön test toplam puanı ortalaması ($\bar{X} = 302,04$), karşılaştırma grubunun ÇBÖÖ son test toplam puanı ortalamasından ($\bar{X} = 257,70$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($q_{(2-137)} = 4,11$, $p<.01$).

Araştırma grubunun son testi ile karşılaştırma grubunun son test puanları arasında anlamlı fark olması, araştırma grubunun son test ortalamasının karşılaştırma grubunun son test ortalamasından anlamlı olarak daha düşük olması uygulanan eğitim programının etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırma ve kontrol grubunu oluşturan ergenlere uygulanan ÇBÖÖ'nin Öfke Belirtileri Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının tekrar ölçümlü varyans analizi sonuçları Tablo 3.1.3'de verilmiştir.

Tablo 3.1.3. Öfke Belirtileri Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F
A	5272,232	1	5272,232	44,936*
Hata(A)	16191,379	138	117,329	
B	6251,175	1	6251,175	51,892*
AB	8525,089	1	8525,089	70,768*
Hata(B)	16624,236	138	120,465	

p<.01*

Öfke Belirtileri Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 70,768$, $p<.01$). Öfke Belirtileri Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından zamana bağlı etkide istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 44,936$, $p<.01$). Öfke Belirtileri Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından yaşın zamana bağlı etkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 51,892$, $p<.01$). Araştırma grubunun Öfke Belirtileri ön test puanı ortalaması ($\bar{X} = 26,77$), araştırma grubunun Öfke Belirtileri son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 6,29$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($q_{(2-137)} = 15,61$, $p<.01$). Araştırma grubunun Öfke Belirtileri son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 6,29$), karşılaştırma grubunun Öfke Belirtileri son test puanı ortalamasından ($\bar{X} = 26$) anlamlı düzeyde daha düşüktür ($q_{(2-137)} = -15,024$, $p<.01$). Karşılaştırma grubunun Öfke Belirtileri ön test puanı ortalaması ($\bar{X} = 24,41$),

karşılaştırma grubunun Öfke Belirtileri son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 26$) arasında anlamlı düzeyde fark yoktur ($q_{(2-137)} = -1,21$, $p < .01$).

Öfke Belirtileri alt ölçeğinde, araştırma grubunun son testi ile karşılaştırma grubunun son test puanları arasında anlamlı fark olması, araştırma grubunun son test ortalamasının karşılaştırma grubunun son test ortalamasından anlamlı olarak daha düşük olması uygulanan eğitim programının etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırma ve kontrol grubunu oluşturan ergenlere uygulanan ÇBÖÖ'nin Öfkeye Yol Açan Durumlar Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının tekrar ölçümlü varyans analizi sonuçları Tablo 3.1.4'de verilmiştir.

Tablo 3.1.4. Öfkeye Yol Açan Durumlar Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F
A	47684,514	1	47684,514	51,343*
Hata(A)	128166,786	138	928,745	
B	231667,557	1	231667,557	181,487*
AB	119315,714	1	119315,714	93,471*
Hata(B)	176156,729	138	1276,498	

$p < .01$ *

Öfkeye Yol Açan Durumlar Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 93,471$, $p < .01$). Öfkeye Yol Açan Durumlar Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından zamana bağlı etkide istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 51,343$, $p < .01$). Öfkeye Yol Açan Durumlar Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından yaşın zamana bağlı etkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 181,487$, $p < .01$). Araştırma grubunun Öfkeye Yol Açan Durumlar ön test puanı ortalaması ($\bar{X} = 109,60$), araştırma grubunun Öfkeye Yol Açan Durumlar son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 10,79$) anlamlı düzeyde daha

yüksektir ($q_{(2-137)}=23,139$, $p<.01$). Araştırma grubunun Öfkeye Yol Açan Durumlar son test puanı ortalaması ($\bar{X}=10,79$), karşılaştırma grubunun Öfkeye Yol Açan Durumlar son test puanı ortalamasından ($\bar{X}=78,17$) anlamlı düzeyde daha düşüktür ($q_{(2-137)}=-15,78$, $p<.01$). Karşılaştırma grubunun Öfkeye Yol Açan Durumlar ön test puanı ortalaması ($\bar{X}=94,41$), karşılaştırma grubunun Öfkeye Yol Açan Durumlar son test puanı ortalamasından ($\bar{X}=78,17$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($q_{(2-137)}=3,80$, $p<.01$).

Araştırma grubunun son testi ile karşılaştırma grubunun son test puanları arasında anlamlı fark olması, araştırma grubunun son test ortalamasının karşılaştırma grubunun son test ortalamasından anlamlı olarak daha düşük olması uygulanan eğitim programının etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırma ve kontrol grubunu oluşturan ergenlere uygulanan ÇBÖÖ'nin Ciddiye Alınmama Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının tekrar ölçümlü varyans analizi sonuçları Tablo 3.1.5'de verilmiştir.

Tablo 3.1.5. Ciddiye Alınmama Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F
A	9523,889	1	9523,889	47,623*
Hata(A)	27598,007	138	199,986	
B	40825,575	1	40825,575	138,783*
AB	25517,604	1	25517,604	86,745*
Hata(B)	40595,321	138	294,169	

$p<.01$ *

Ciddiye Alınmama Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 86,745$, $p<.01$). Ciddiye Alınmama Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından zamana bağlı etkide istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 47,623$, $p<.01$). Ciddiye Alınmama Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından

yaşın zamana bağlı etkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 138,783$, $p < .01$). Araştırma grubunun Ciddiye Alınmama ön test puanı ortalaması ($\bar{X} = 46,94$), araştırma grubunun Ciddiye Alınmama son test toplam puanı ortalaması ($\bar{X} = 3,70$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($q_{(2-137)} = 21,093$, $p < .01$). Araştırma grubunun Ciddiye Alınmama son test toplam puanı ortalaması ($\bar{X} = 3,70$), karşılaştırma grubunun Ciddiye Alınmama son test toplam puanı ortalamasından ($\bar{X} = 34,46$) anlamlı düzeyde daha düşüktür ($q_{(2-137)} = -15,005$, $p < .01$). Karşılaştırma grubunun Ciddiye Alınmama ön test puanı ortalaması ($\bar{X} = 39,51$), karşılaştırma grubunun Ciddiye Alınmama son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 34,46$) arasında anlamlı düzeyde fark yoktur ($q_{(2-137)} = 2,463$, $p < .05$).

Ciddiye Alınmama alt faktöründe araştırma grubunun son testi ile karşılaştırma grubunun son test puanları arasında anlamlı fark olması, araştırma grubunun son test ortalamasının karşılaştırma grubunun son test ortalamasından anlamlı olarak daha düşük olması uygulanan eğitim programının etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırma ve kontrol grubunu oluşturan ergenlere uygulanan ÇBÖÖ'nin Haksızlığa Uğrama Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının tekrar ölçümlü varyans analizi sonuçları Tablo 3.1.6'de verilmiştir.

Tablo 3.1.6. Haksızlığa Uğrama Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F
A	7191,289	1	7191,289	31,082*
Hata(A)	31928,179	138	231,364	
B	56374,032	1	56374,032	196,240*
AB	19339,032	1	19339,032	67,320*
Hata(B)	39643,436	138	287,271	

$p < .01$ *

Haksızlığa Uğrama Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 67,320$, $p < .01$). Haksızlığa Uğrama Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından zamana bağlı etkide istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 31,082$, $p < .01$). Haksızlığa Uğrama Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından yaşın zamana bağlı etkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 196,240$, $p < .01$). Araştırma grubunun Haksızlığa Uğrama ön test puanı ortalaması ($\bar{X} = 49,17$), araştırma grubunun Haksızlığa Uğrama son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 4,17$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($q_{(2-137)} = 22,213$, $p < .01$). Araştırma grubunun Haksızlığa Uğrama son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 4,17$), karşılaştırma grubunun Haksızlığa Uğrama son test puanı ortalamasından ($\bar{X} = 30,93$) anlamlı düzeyde daha düşüktür ($q_{(2-137)} = -13,209$, $p < .01$). Karşılaştırma grubunun Haksızlığa Uğrama ön test puanı ortalaması ($\bar{X} = 42,69$), karşılaştırma grubunun Haksızlığa Uğrama son test puanı ortalamasından ($\bar{X} = 30,93$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($q_{(2-137)} = 5,805$, $p < .01$).

Haksızlığa Uğrama alt faktöründe araştırma grubunun son testi ile karşılaştırma grubunun son test puanları arasında anlamlı fark olması, araştırma grubunun son test ortalamasının karşılaştırma grubunun son test ortalamasından anlamlı olarak daha düşük olması uygulanan eğitim programının etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırma ve kontrol grubunu oluşturan ergenlere uygulanan ÇBÖÖ'nin Eleştirilme Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının tekrar ölçümlü varyans analizi sonuçları Tablo 3.1.7'de verilmiştir.

Tablo 3.1.7. Eleştirilme Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F
A	1513,575	1	1513,575	20,057*
Hata(A)	10413,921	138	75,463	
B	1705,289	1	1705,289	21,853*
AB	2822,575	1	2822,575	36,171*
Hata(B)	10768,636	138	78,034	

p<.01*

Eleştirilme Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 36,171$, $p<.01$). Eleştirilme Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından zamana bağlı etkide istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 20,057$, $p<.01$). Eleştirilme Alt Testi ön test ve son test toplam puanları bakımından yaşın zamana bağlı etkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 21,853$, $p<.01$). Araştırma grubunun Eleştirilme ön test puanı ortalaması ($\bar{X}=14,21$), araştırma grubunun Eleştirilme son test puanı ortalaması ($\bar{X}=2,93$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($q_{(2-137)}=10,684$, $p<.01$). Araştırma grubunun Eleştirilme son test puanı ortalaması ($\bar{X}=2,93$), karşılaştırma grubunun Eleştirilme son test puanı ortalamasından ($\bar{X}=13,93$) anlamlı düzeyde daha düşüktür ($q_{(2-137)}=-10,418$, $p<.01$). Karşılaştırma grubunun Eleştirilme ön test puanı ortalaması ($\bar{X}=12,51$), karşılaştırma grubunun Eleştirilme son test puanı ortalaması ($\bar{X}=13,93$) arasında anlamlı düzeyde fark yoktur ($q_{(2-137)}=-1,345$, $p<.01$).

Eleştirilme alt faktöründe araştırma grubunun son testi ile karşılaştırma grubunun son test puanları arasında anlamlı fark olması, araştırma grubunun son test ortalamasının karşılaştırma grubunun son test ortalamasından anlamlı olarak daha düşük olması uygulanan eğitim programının etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırma ve kontrol grubunu oluşturan ergenlere uygulanan ÇBÖÖ'nin Öfkeyle İlişkili Düşünceler Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının tekrar ölçümlü varyans analizi sonuçları Tablo 3.1.8'de verilmiştir.

Tablo 3.1.8. Öfkeyle İlişkili Düşünceler Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F
A	9817,729	1	9817,729	21,086*
Hata(A)	64252,471	138	465,598	
B	53876,629	1	53876,629	122,195*
AB	36161,157	1	36161,157	82,015*
Hata(B)	60845,214	138	440,907	

p<.01*

Öfkeyle İlişkili Düşünceler Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 82,015$, $p<.01$). Öfkeyle İlişkili Düşünceler Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından zamana bağlı etkide istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 21,086$, $p<.01$). Öfkeyle İlişkili Düşünceler Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından yaşın zamana bağlı etkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 122,195$, $p<.01$). Araştırma grubunun Öfkeyle İlişkili Düşünceler ön test puanı ortalaması ($\bar{X} = 62,21$), araştırma grubunun Öfkeyle İlişkili Düşünceler son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 11,74$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($q_{(2-137)} = 20,157$, $p<.01$). Araştırma grubunun Öfkeyle İlişkili Düşünceler son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 11,74$), karşılaştırma grubunun Öfkeyle İlişkili Düşünceler son test puanı ortalamasından ($\bar{X} = 46,31$) anlamlı düzeyde daha düşüktür ($q_{(2-137)} = -13,807$, $p<.01$). Karşılaştırma grubunun Öfkeyle İlişkili Düşünceler ön test puanı ortalaması ($\bar{X} = 51,33$), karşılaştırma grubunun Öfkeyle İlişkili Düşünceler son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 46,31$) arasında anlamlı düzeyde fark yoktur ($q_{(2-137)} = 0,599$, $p<.05$).

Öfkeyle İlişkili Düşünceler alt ölçeğinde, araştırma grubunun son testi ile karşılaştırma grubunun son test puanları arasında anlamlı fark olması, araştırma grubunun son test ortalamasının karşılaştırma grubunun son test ortalamasından anlamlı olarak daha düşük olması uygulanan eğitim programının etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırma ve karşılaştırma grubunu oluşturan ergenlere uygulanan ÇBÖÖ'nin Öfkesine Yönelik Düşünceler Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının tekrar ölçümlü varyans analizi sonuçları Tablo 3.1.9'de verilmiştir.

Tablo 3.1.9. Öfkesine Yönelik Düşünceler Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F
A	788,929	1	788,929	11,311*
Hata(A)	9625,514	138	69,750	
B	3788,929	1	3788,929	56,072*
AB	2880,014	1	2880,014	42,621*
Hata(B)	9325,057	138	67,573	

p<.01*

Öfkesine Yönelik Düşünceler Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 42,621, p<.01$). Öfkesine Yönelik Düşünceler Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından zamana bağlı etkide istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 11,311, p<.01$). Öfkesine Yönelik Düşünceler Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından yaşın zamana bağlı etkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 56,072, p<.01$). Araştırma grubunun Öfkesine Yönelik Düşünceler ön test puanı ortalaması ($\bar{X}=17,44$), araştırma grubunun Öfkesine Yönelik Düşünceler son test puanı ortalaması ($\bar{X}=3,67$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($q=14,003, p<.01$). Araştırma grubunun Öfkesine Yönelik Düşünceler son test puanı ortalaması ($\bar{X}=3,67$), karşılaştırma grubunun Öfkesine Yönelik Düşünceler son test puanı ortalamasından ($\bar{X}=13,44$) anlamlı düzeyde daha

düşüktür ($q_{(2-137)}=-9,935$, $p<.01$). Karşılaştırma grubunun Öfkesine Yönelik Düşünceler ön test puanı ortalaması ($\bar{X}=14,39$), karşılaştırma grubunun Öfkesine Yönelik Düşünceler son test puanı ortalaması ($\bar{X}=13,44$) arasında anlamlı düzeyde fark yoktur ($q_{(2-137)}=0,966$, $p<.05$).

Araştırma grubunun son testi ile karşılaştırma grubunun son test puanları arasında anlamlı fark olması, araştırma grubunun son test ortalamasının karşılaştırma grubunun son test ortalamasından anlamlı olarak daha düşük olması uygulanan eğitim programının etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırma ve kontrol grubunu oluşturan ergenlere uygulanan ÇBÖÖ'nin Diğerlerine Yönelik Düşünceler Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının tekrar ölçümlü varyans analizi sonuçları Tablo 3.1.10'da verilmiştir.

Tablo 3.1.10. Diğerlerine Yönelik Düşünceler Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F
A	499,557	1	499,557	9,936*
Hata(A)	6938,143	138	50,276	
B	3528,700	1	3528,700	62,465*
AB	3115,557	1	3115,557	55,151*
Hata(B)	7795,743	138	56,491	

$p<.01$ *

Diğerlerine Yönelik Düşünceler Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 55,151$, $p<.01$). Diğerlerine Yönelik Düşünceler Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından zamana bağlı etkide istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 9,936$, $p<.01$). Diğerlerine Yönelik Düşünceler Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından yaşın zamana bağlı etkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 62,465$, $p<.01$). Araştırma grubunun Diğerlerine

Yönelik Düşünceler ön test puanı ortalaması ($\bar{X}=17,20$), araştırma grubunun Diğerlerine Yönelik Düşünceler son test puanı ortalaması ($\bar{X}=3,43$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($q_{(2-137)}=15,294$, $p<.01$). Araştırma grubunun Diğerlerine Yönelik Düşünceler son test puanı ortalaması ($\bar{X}=3,43$), karşılaştırma grubunun Diğerlerine Yönelik Düşünceler son test puanı ortalamasından ($\bar{X}=12,77$) anlamlı düzeyde daha düşüktür ($q_{(2-137)}=10,374$, $p<.01$). Karşılaştırma grubunun Diğerlerine Yönelik Düşünceler ön test puanı ortalaması ($\bar{X}=13,20$), karşılaştırma grubunun Diğerlerine Yönelik Düşünceler son test puanı ortalaması ($\bar{X}=12,77$) arasında anlamlı düzeyde fark yoktur ($q_{(2-137)}=0,051$, $p<.05$).

Diğerlerine Yönelik Düşünceler alt faktöründe, araştırma grubunun son testi ile karşılaştırma grubunun son test puanları arasında anlamlı fark olması, araştırma grubunun son test ortalamasının karşılaştırma grubunun son test ortalamasından anlamlı olarak daha düşük olması uygulanan eğitim programının etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırma ve kontrol grubunu oluşturan ergenlere uygulanan ÇBÖÖ'nin Kendine Yönelik Düşünceler Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının tekrar ölçümlü varyans analizi sonuçları Tablo 3.1.11'de verilmiştir.

Tablo 3.1.11. Kendine Yönelik Düşünceler Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F
A	372,604	1	372,604	11,688*
Hata(A)	4399,293	138	31,879	
B	3162,432	1	3162,432	85,208*
AB	1705,289	1	1705,289	45,947*
Hata(B)	5121,779	138	37,114	

$p<.01$ *

Kendine Yönelik Düşünceler Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 45,947$, $p<.01$). Eleştirilme Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından

zamana bağılı etkide istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 11,688$, $p < .01$). Eleştirilme Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından yaşın zamana bağılı etkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 85,208$, $p < .01$). Araştırma grubunun Kendine Yönelik Düşünceler ön test puanı ortalaması ($\bar{X} = 14,47$), araştırma grubunun Kendine Yönelik Düşünceler son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 2,81$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($q_{(2-137)} = 16,123$, $p < .01$). Araştırma grubunun Kendine Yönelik Düşünceler son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 2,81$), karşılaştırma grubunun Kendine Yönelik Düşünceler son test puanı ortalamasından ($\bar{X} = 10,06$) anlamlı düzeyde daha düşüktür ($q_{(2-137)} = -10,025$, $p < .01$). Karşılaştırma grubunun Kendine Yönelik Düşünceler ön test puanı ortalaması ($\bar{X} = 11,84$), karşılaştırma grubunun Kendine Yönelik Düşünceler son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 10,06$) arasında anlamlı düzeyde fark yoktur ($q_{(2-137)} = 2,462$, $p < .05$).

Araştırma grubunun son testi ile karşılaştırma grubunun son test puanları arasında araştırma grubu lehine anlamlı fark olması uygulanan eğitim programının etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırma ve kontrol grubunu oluşturan ergenlere uygulanan ÇBÖÖ'nin Dünyaya Yönelik Düşünceler Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının tekrar ölçümlü varyans analizi sonuçları Tablo 3.1.12'de verilmiştir.

Tablo 3.1.12. Dünyaya Yönelik Düşünceler Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F
A	816,014	1	816,014	35,422*
Hata(A)	3179,057	138	23,037	
B	2867,200	1	2867,200	152,878*
AB	1444,629	1	1444,629	77,027*
Hata(B)	2588,171	138	18,755	

$p < .01$ *

Dünyaya Yönelik Düşünceler Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 77,027$, $p < .01$). Dünyaya Yönelik Düşünceler Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından zamana bağlı etkide istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 35,422$, $p < .01$). Dünyaya Yönelik Düşünceler Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından yaşın zamana bağlı etkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 152,878$, $p < .01$). Araştırma grubunun Dünyaya Yönelik Düşünceler ön test puanı ortalaması ($\bar{X} = 13,09$), araştırma grubunun Dünyaya Yönelik Düşünceler son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 2,14$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($q_{(2-137)} = 21,139$, $p < .01$). Araştırma grubunun Dünyaya Yönelik Düşünceler son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 2,14$), karşılaştırma grubunun Dünyaya Yönelik Düşünceler son test puanı ortalamasından ($\bar{X} = 10,10$) anlamlı düzeyde daha düşüktür ($q_{(2-137)} = -15,367$, $p < .01$). Karşılaştırma grubunun Dünyaya Yönelik Düşünceler ön test puanı ortalaması ($\bar{X} = 11,96$), karşılaştırma grubunun Dünyaya Yönelik Düşünceler son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 10,10$) arasında anlamlı düzeyde fark yoktur ($q_{(2-137)} = 2,067$, $p < .05$).

Araştırma grubunun son testi ile karşılaştırma grubunun son test puanları arasında anlamlı fark olması, araştırma grubunun son test ortalamasının karşılaştırma grubunun son test ortalamasından anlamlı olarak daha düşük olması uygulanan eğitim programının etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırma ve kontrol grubunu oluşturan ergenlere uygulanan ÇBÖÖ'nin Öfkeyle İlişkili Davranışlar Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının tekrar ölçümlü varyans analizi sonuçları Tablo 3.1.13'de verilmiştir.

Tablo 3.1.13. Öfkeyle İlişkili Davranışlar Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F
A	23828,175	1	23828,175	118,261*
Hata(A)	27805,436	138	201,489	
B	52416,289	1	52416,289	251,149*
AB	25555,804	1	25555,804	122,449*
Hata(B)	28801,407	138	208,706	

p<.01*

Öfkeyle İlişkili Davranışlar Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 122,449$, $p<.01$). Öfkeyle İlişkili Davranışlar Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından zamana bağlı etkide istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 118,261$, $p<.01$). Öfkeyle İlişkili Davranışlar Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından yaşın zamana bağlı etkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 251,149$, $p<.01$). Araştırma grubunun Öfkeyle İlişkili Davranışlar ön test puanı ortalaması ($\bar{X} = 58,13$), araştırma grubunun Öfkeyle İlişkili Davranışlar son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 11,66$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($q_{(2-137)} = 26,840$, $p<.01$). Araştırma grubunun Öfkeyle İlişkili Davranışlar son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 11,66$), karşılaştırma grubunun Öfkeyle İlişkili Davranışlar son test puanı ortalamasından ($\bar{X} = 49,21$) anlamlı düzeyde daha düşüktür ($q_{(2-137)} = -21,688$, $p<.01$). Karşılaştırma grubunun Öfkeyle İlişkili Davranışlar ön test puanı ortalaması ($\bar{X} = 57,47$), karşılaştırma grubunun Öfkeyle İlişkili Davranışlar son test puanı ortalamasından ($\bar{X} = 49,21$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($q_{(2-137)} = 4,772$, $p<.01$).

Öfkeyle İlişkili Davranışlar alt faktöründe, araştırma grubunun son testi ile karşılaştırma grubunun son test puanları arasında anlamlı fark olması, araştırma grubunun son test ortalamasının karşılaştırma grubunun son test ortalamasından anlamlı olarak daha düşük olması uygulanan eğitim programının etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırma ve karşılaştırma grubunu oluşturan ergenlere uygulanan ÇBÖÖ'nin Saldırgan Davranışlar Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının tekrar ölçümlü varyans analizi sonuçları Tablo 3.1.14'de verilmiştir.

Tablo 3.1.14. Saldırgan Davranışlar Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F
A	2746,889	1	2746,889	44,380*
Hata(A)	8541,436	138	61,894	
B	5715,089	1	5715,089	66,652*
AB	3781,575	1	3781,575	44,102*
Hata(B)	11832,836	138	85,745	

p<.01*

Saldırgan Davranışlar Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 44,102, p<.01$). Saldırgan Davranışlar Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından zamana bağlı etkide istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 44,380, p<.01$). Saldırgan Davranışlar Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından yaşın zamana bağlı etkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 66,652, p<.01$). Araştırma grubunun Saldırgan Davranışlar ön test puanı ortalaması ($\bar{X} = 21,79$), araştırma grubunun Saldırgan Davranışlar son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 5,40$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($q_{(2-137)} = 14,756, p<.01$). Araştırma grubunun Saldırgan Davranışlar son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 5,40$), karşılaştırma grubunun Saldırgan Davranışlar son test puanı ortalamasından ($\bar{X} = 19,01$) anlamlı düzeyde daha düşüktür ($q_{(2-137)} = -12,253, p<.01$). Karşılaştırma grubunun Saldırgan Davranışlar ön test puanı ortalaması ($\bar{X} = 20,70$), karşılaştırma grubunun Saldırgan Davranışlar son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 19,01$) arasında anlamlı düzeyde fark yoktur ($q_{(2-137)} = 0,202, p<.05$).

Saldırgan Davranışlar alt faktöründe, araştırma grubunun son testi ile karşılaştırma grubunun son test puanları arasında anlamlı fark olması, araştırma

grubunun son test ortalamasının karşılaştırma grubunun son test ortalamasından anlamlı olarak daha düşük olması uygulanan eğitim programının etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırma ve karşılaştırma grubunu oluşturan ergenlere uygulanan ÇBÖÖ'nin Sakin Davranışlar Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının tekrar ölçümlü varyans analizi sonuçları Tablo 3.1.15'de verilmiştir.

Tablo 3.1.15. Sakin Davranışlar Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F
A	5359,375	1	5359,375	91,995*
Hata(A)	8039,521	138	58,257	
B	12582,604	1	12582,604	222,590*
AB	2697,004	1	2697,004	47,711*
Hata(B)	7800,893	138	56,528	

p<.01*

Sakin Davranışlar Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 47,711$, $p<.01$). Sakin Davranışlar Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından zamana bağlı etkide istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 91,995$, $p<.01$). Sakin Davranışlar Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından yaşın zamana bağlı etkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 222,590$, $p<.01$). Araştırma grubunun Sakin Davranışlar ön test puanı ortalaması ($\bar{X} = 23,23$), araştırma grubunun Sakin Davranışlar son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 3,61$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($q_{(2-137)} = 21,815$, $p<.01$). Araştırma grubunun Sakin Davranışlar son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 3,61$), karşılaştırma grubunun Sakin Davranışlar son test puanı ortalamasından ($\bar{X} = 18,57$) anlamlı düzeyde daha düşüktür ($q_{(2-137)} = -16,633$, $p<.01$). Karşılaştırma grubunun Sakin Davranışlar ön test puanı ortalaması ($\bar{X} = 25,77$), karşılaştırma grubunun Sakin Davranışlar son test puanı ortalamasından ($\bar{X} = 18,57$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($q_{(2-137)} = 8,009$, $p<.01$).

Sakin Davranışlar alt faktöründe, araştırma grubunun son testi ile karşılaştırma grubunun son test puanları arasında anlamlı fark olması, araştırma grubunun son test ortalamasının karşılaştırma grubunun son test ortalamasından anlamlı olarak daha düşük olması uygulanan eğitim programının etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırma ve karşılaştırma grubunu oluşturan ergenlere uygulanan ÇBÖÖ'nin Kaygılı Davranışlar Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının tekrar ölçümlü varyans analizi sonuçları Tablo 3.1.16'da verilmiştir.

Tablo 3.1.16. Kaygılı Davranışlar Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F
A	833,175	1	833,175	27,740*
Hata(A)	4144,893	138	30,035	
B	1775,089	1	1775,089	53,581*
AB	2189,604	1	2189,604	66,093*
Hata(B)	4571,807	138	33,129	

p<.01*

Kaygılı Davranışlar Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 66,093$, $p<.01$). Kaygılı Davranışlar Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından zamana bağlı etkide istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 27,740$, $p<.01$). Kaygılı Davranışlar Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından yaşın zamana bağlı etkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 53,581$, $p<.01$). Araştırma grubunun Kaygılı Davranışlar ön test puanı ortalaması ($\bar{X} = 13,23$), araştırma grubunun Kaygılı Davranışlar son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 2,60$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($q_{(2-137)} = 15,401$, $p<.01$). Araştırma grubunun Kaygılı Davranışlar son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 2,60$), karşılaştırma grubunun Kaygılı Davranışlar son test puanı ortalamasından (\bar{X}

=11,64) anlamlı düzeyde daha düşüktür ($q_{(2-137)}=-13,097$, $p<.01$). Karşılaştırma grubunun Kaygılı Davranışlar ön test puanı ortalaması ($\bar{X}=11,09$), karşılaştırma grubunun Kaygılı Davranışlar son test puanı ortalaması ($\bar{X}=11,64$) arasında anlamlı düzeyde fark yoktur ($q_{(2-137)}=-0,797$, $p<.01$).

Kaygılı Davranışlar alt faktöründe, araştırma grubunun son testi ile karşılaştırma grubunun son test puanları arasında anlamlı fark olması, araştırma grubunun son test ortalamasının karşılaştırma grubunun son test ortalamasından anlamlı olarak daha düşük olması uygulanan eğitim programının etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırma ve karşılaştırma grubunu oluşturan ergenlere uygulanan ÇBÖÖ'nin Kişilerarası Öfke Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının tekrar ölçümlü varyans analizi sonuçları Tablo 3.1.17'de verilmiştir.

Tablo 3.1.17. Kişilerarası Öfke Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F
A	28886,914	1	28886,914	31,642*
Hata(A)	125982,586	138	912,917	
B	145646,414	1	145646,414	147,629*
AB	68766,229	1	68766,229	69,702*
Hata(B)	136146,357	138	986,568	

$p<.01$ *

Kişilerarası Öfke Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 69,702$, $p<.01$). Kişilerarası Öfke Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından zamana bağlı etkide istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 31,642$, $p<.01$). Kişilerarası Öfke Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından yaşın zamana bağlı etkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 147,629$, $p<.01$). Araştırma grubunun Kişilerarası Öfke ön test puanı ortalaması ($\bar{X}=89,07$),

araştırma grubunun Kişilerarası Öfke son test puanı ortalaması ($\bar{X}=12,11$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($q_{(2-137)}=20,492$, $p<.01$). Araştırma grubunun Kişilerarası Öfke son test puanı ortalaması ($\bar{X}=12,11$), karşılaştırma grubunun Kişilerarası Öfke son test puanı ortalamasından ($\bar{X}=63,77$) anlamlı düzeyde daha düşüktür ($q_{(2-137)}=-13,755$, $p<.01$). Karşılaştırma grubunun Kişilerarası Öfke ön test puanı ortalaması ($\bar{X}=78,04$), karşılaştırma grubunun Kişilerarası Öfke son test puanı ortalamasından ($\bar{X}=63,77$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($q_{(2-137)}=3,799$, $p<.01$).

Araştırma grubunun son testi ile karşılaştırma grubunun son test puanları arasında anlamlı fark olması, araştırma grubunun son test ortalamasının karşılaştırma grubunun son test ortalamasından anlamlı olarak daha düşük olması uygulanan eğitim programının etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırma ve karşılaştırma grubunu oluşturan ergenlere uygulanan ÇBÖÖ'nin İntikam Tepkileri Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının tekrar ölçümlü varyans analizi sonuçları Tablo 3.1.18'de verilmiştir.

Tablo 3.1.18. İntikam Tepkileri Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F
A	3774,229	1	3774,229	12,075*
Hata(A)	43134,714	138	312,570	
B	30870,000	1	30870,000	78,468*
AB	14862,857	1	14862,857	37,780*
Hata(B)	54290,143	138	393,407	

$p<.01$ *

İntikam Tepkileri Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 37,780$, $p<.01$). İntikam Tepkileri Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından zamana bağlı etkide istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 12,075$, $p<.01$). İntikam Tepkileri Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından yaşın

zamana bağıli etkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 78,468$, $p < .01$). Araştırma grubunun İntikam Tepkileri ön test puanı ortalaması ($\bar{X} = 40,10$), araştırma grubunun İntikam Tepkileri son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 4,53$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($q_{(2-137)} = 14,959$, $p < .01$). Araştırma grubunun İntikam Tepkileri son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 4,53$), karşılaştırma grubunun İntikam Tepkileri son test puanı ortalamasından ($\bar{X} = 26,44$) anlamlı düzeyde daha düşüktür ($q_{(2-137)} = -9,214$, $p < .01$). Karşılaştırma grubunun İntikam Tepkileri ön test puanı ortalaması ($\bar{X} = 32,87$), karşılaştırma grubunun İntikam Tepkileri son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 26,44$) arasında anlamlı düzeyde fark yoktur ($q_{(2-137)} = 2,704$, $p < .05$).

Araştırma grubunun son testi ile karşılaştırma grubunun son test puanları arasında anlamlı fark olması, araştırma grubunun son test ortalamasının karşılaştırma grubunun son test ortalamasından anlamlı olarak daha düşük olması uygulanan eğitim programının etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırma ve karşılaştırma grubunu oluşturan ergenlere uygulanan ÇBÖÖ'nin Pasif-Agresif Tepkiler Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının tekrar ölçümlü varyans analizi sonuçları Tablo 3.1.19'da verilmiştir.

Tablo 3.1.19. Pasif-Agresif Tepkiler Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F
A	1846,289	1	1846,289	33,364*
Hata(A)	7636,607	138	55,338	
B	10825,289	1	10825,289	186,709*
AB	4617,032	1	4617,032	79,632*
Hata(B)	8001,179	138	57,980	

$p < .01$ *

Pasif-Agresif Tepkiler Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 79,632, p < .01$). Pasif-Agresif Tepkiler Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından zamana bağlı etkide istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 33,364, p < .01$). Pasif-Agresif Tepkiler Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından yaşın zamana bağlı etkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 186,709, p < .01$). Araştırma grubunun Pasif-Agresif Tepkiler ön test puanı ortalaması ($\bar{X} = 23,76$), araştırma grubunun Pasif-Agresif Tepkiler son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 3,20$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($q_{(2-137)} = 22,548, p < .01$). Araştırma grubunun Pasif-Agresif Tepkiler son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 3,20$), karşılaştırma grubunun Pasif-Agresif Tepkiler son test puanı ortalamasından ($\bar{X} = 16,46$) anlamlı düzeyde daha düşüktür ($q_{(2-137)} = -14,542, p < .01$). Karşılaştırma grubunun Pasif-Agresif Tepkiler ön test puanı ortalaması ($\bar{X} = 20,77$), karşılaştırma grubunun Pasif-Agresif Tepkiler son test puanı ortalamasından ($\bar{X} = 16,46$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($q_{(2-137)} = 4,726, p < .01$).

Araştırma grubunun son testi ile karşılaştırma grubunun son test puanları arasında anlamlı fark olması, araştırma grubunun son test ortalamasının karşılaştırma grubunun son test ortalamasından anlamlı olarak daha düşük olması uygulanan eğitim programının etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırma ve karşılaştırma grubunu oluşturan ergenlere uygulanan ÇBÖÖ'nin İçedönük Tepkiler Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının tekrar ölçümlü varyans analizi sonuçları Tablo 3.1.20'de verilmiştir.

Tablo 3.1.20. İçedönük Tepkiler Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F
A	2848,032	1	2848,032	52,705*
Hata(A)	7457,179	138	54,038	
B	10950,004	1	10950,004	203,076*
AB	4235,432	1	4235,432	78,549*
Hata(B)	7441,064	138	53,921	

p<.01*

İçedönük Tepkiler Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 78,549$, $p<.01$). İçedönük Tepkiler Alt Testi ön test ve son test toplam puanları bakımından zamana bağlı etkide istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 52,705$, $p<.01$). İçedönük Tepkiler Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından yaşın zamana bağlı etkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 203,076$, $p<.01$). Araştırma grubunun İçedönük Tepkiler ön test puanı ortalaması ($\bar{X} = 22,49$), araştırma grubunun İçedönük Tepkiler son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 2,20$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($q_{(2-137)} = 23,348$, $p<.01$). Araştırma grubunun İçedönük Tepkiler son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 2,20$), karşılaştırma grubunun İçedönük Tepkiler son test puanı ortalamasından ($\bar{X} = 16,36$) anlamlı düzeyde daha düşüktür ($q_{(2-137)} = -16,294$, $p<.01$). Karşılaştırma grubunun İçedönük Tepkiler ön test puanı ortalaması ($\bar{X} = 21,09$), karşılaştırma grubunun İçedönük Tepkiler son test puanı ortalamasından ($\bar{X} = 16,36$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($q_{(2-137)} = 5,443$, $p<.01$).

Araştırma grubunun son testi ile karşılaştırma grubunun son test puanları arasında anlamlı fark olması, araştırma grubunun son test ortalamasının karşılaştırma grubunun son test ortalamasından anlamlı olarak daha düşük olması uygulanan eğitim programının etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırma ve karşılaştırma grubunu oluşturan ergenlere uygulanan ÇBÖÖ'nin Umursamaz Tepkiler Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının tekrar ölçümlü varyans analizi sonuçları Tablo 3.1.21'de verilmiştir.

Tablo 3.1.21. Umursamaz Tepkiler Alt Ölçeği ön test ve son test puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F
A	488,929	1	488,929	33,712*
Hata(A)	2001,414	138	14,503	
B	185,657	1	185,657	10,953*
AB	749,157	1	749,157	44,196*
Hata(B)	2339,186	138	16,951	

p<.01*

Umursamaz Tepkiler Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 33,712$, $p < .01$). Umursamaz Tepkiler Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından zamana bağlı etkide istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 10,953$, $p < .01$). Umursamaz Tepkiler Alt Ölçeği ön test ve son test toplam puanları bakımından yaşın zamana bağlı etkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(1,137)} = 44,196$, $p < .01$). Araştırma grubunun Umursamaz Tepkiler ön test puanı ortalaması ($\bar{X} = 7,01$), araştırma grubunun Umursamaz Tepkiler son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 2,11$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($q_{(2-137)} = 9,921$, $p < .01$). Araştırma grubunun ÇBÖÖ son test puanı ortalaması ($\bar{X} = 2,11$), karşılaştırma grubunun Umursamaz Tepkiler son test puanı ortalamasından ($\bar{X} = 8,03$) anlamlı düzeyde daha düşüktür ($q_{(2-137)} = -11,987$, $p < .01$). Karşılaştırma grubunun Umursamaz Tepkiler ön test puanı ortalaması ($\bar{X} = 6,39$), karşılaştırma grubunun Umursamaz Tepkiler son test puanı ortalamasından ($\bar{X} = 8,03$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($q_{(2-137)} = -3,320$, $p < .05$).

Araştırma grubunun son testi ile karşılaştırma grubunun son test puanları arasında anlamlı fark olması, araştırma grubunun son test ortalamasının karşılaştırma

grubunun son test ortalamasından anlamlı olarak daha düşük olması uygulanan eğitim programının etkili olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak; ÇBÖÖ toplam puanı ortalaması ve ÇBÖÖ alt ölçeklerinden elde edilen ortalamaların karşılaştırılması sonucunda, araştırma grubunun son testleri ile karşılaştırma grubunun son testlerinin ortalamaları arasında anlamlı fark olması, araştırma grubunun son testlerinin ortalamalarının karşılaştırma grubunun son testlerinin ortalamalarından anlamlı olarak daha düşük olması uygulanan eğitim programının etkili olduğunu göstermektedir.

4.TARTIŞMA

Bu bölümde Çok Boyutlu Öfke Ölçeğinin Çorum L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda bulunan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 140 suça yönelmiş ergene uygulanması sonucunda elde edilen bulgular alan yazını doğrultusunda tartışılmaktadır.

Araştırmada 70'i karşılaştırma grubunu, 70'i de araştırma grubunu oluşturan 16-21 yaş aralığındaki toplam 140 erkek ergen yer almıştır. Araştırma kapsamında gruplarda yer alan ergenlere grupların oluşturulması aşamasında psikopatolojik değerlendirme amacı ile Kısa Semptom Envanteri uygulanmıştır; ancak, Kısa Semptom Envanterinden elde edilen veriler analize alınmamıştır. Öfke Kontrolü Eğitim Programının etkinliğine karar verebilmek amacı ile de Çok Boyutlu Öfke Ölçeği sözü edilen Eğitim Programının uygulanma aşamasından önce ve sonra olmak üzere iki kez uygulanmıştır. Ayrıca, Kişisel Bilgi Formu ile ergenlerin demografik verileri hakkında bilgi edinilmiştir.

Araştırma kapsamında uygulanan Kısa Semptom Envanteri bulgularına göre ergenlerde herhangi bir psikopatolojik belirti bulunmamıştır. Kişisel Bilgi Formu analizinde suç türleri, yaş ve eğitim durumlarına bakıldığında, araştırma ve karşılaştırma gruplarında benzer suç türleri ve eğitim durumları ile benzer yaş ortalamaları olduğu görülmüştür. Ergenlerin her iki grupta da çoğunlukla ilköğretim (ortaokul) mezunu oldukları , ilkokul ve lise terk düzeylerinin gruplarda dengeli olduğu gözlenmiştir. Ayrıca, ergenlerin suç türü her iki grupta da çoğunlukla “gasp” olarak belirlenmiş; diğer suç türlerinin ise gruplara dağılımda dengeli olduğu gözlenmiştir.

Öfke Kontrolü Eğitim Grubunun Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda bulunan 16-21 yaş aralığındaki erkek ergenlerin öfke duygularını kontrol etmelerinde etkili olup-olmadığının incelenmesi amacı ile yapılan bu çalışmada; Çok Boyutlu Öfke Ölçeği ve bu ölçeği oluşturan beş alt ölçekten elde edilen bulgular incelendiğinde suça yönelmiş ergenlerin öfke duygularını kontrol etmelerinde uygulanan Öfke Kontrolü

Eğitim Programının kısa süreli olarak etkili olduğu görölmektedir. Bu bulgu mevcut alan yazını ile tutarlıdır (Hains, 1989; Guerra ve Slaby, 1990; Hird ve ark., 1997; Ireland, 2004; Howells ve ark.,2005). Gruplar Öfke Kontrolü Eğitim Programının ceza infaz kurumu koşullarında yürütölmesi ve gözlemci varlığına rağmen aktif katılımcı olmuşlar ve kendilerini ifade etmekte sıklıkla başarılı bulunmuşlardır. Analizler sonrasındaki bulgular sırasıyla aşağıda belirtilmiştir. Bogenç (1998)'in çalışmasında grupla psikolojik danışmanın suça yönelmiş ergenlerin kendilik değerini olumlu etkilediği görölmüştür. Ergenlerin grup sürecinde göstermiş oldukları aktif katılımın kendilik değerlerinin olumlu yönde etkilendiğinin bir göstergesi olabileceği düşünölmektedir.

Alan yazında Hains, (1989); Guerra ve Slaby, (1990); Hird ve ark., (1997); Ireland, (2004); Howells ve ark.,(2005); Bilge, (1996); Dwivedi ve Gupta, (2000); Özmen,(2004); Yılmaz, (2004); Novaco (1975); Deffenbacher ve arkadaşları, (1987); McWhirter ve Page, (1999); Coşkun ve Çakmak, (2005) tarafından suça yönelmiş ergen ve yetişkin örneklemelerinde, öğrenci örneklemelerinde ve kliniklerde yataklı veya ayakta tedavi gören hasta örneklemelerinde yapılan çalışmalarda müdahale eğitimlerinin yararlılıklarından söz edilmiştir. Öfke duygusu ile açığa çıkan fiziksel belirtilerin azaltılması ile öfke duygusu değişime uğramaktadır. Öfke duygusunun azaltılabilmesi ya da iç kontrol ile denetlenebilmesi kuşkusuz yıkıcı davranışların ortaya çıkma sıklığını olumlu yönde etkileyecektir (Balkaya, 2000).

Alan yazında, Öfke Kontrolü Eğitimi ile bireylerin kendilerine ve çevrelerine zarar veren davranışlarını ve bu davranışlarının sonuçlarını fark ederek, kendi içlerinde bir değişim yaşadıkları bildirilmektedir (Hains, 1989; Guerra ve Slaby, 1990; Hird ve ark., 1997; Ireland, 2004; Howells ve ark.,2005; Bilge, 1996; Dwivedi ve Gupta, 2000; Özmen,2004; Yılmaz, 2004; Novaco (1975); Deffenbacher ve arkadaşları, 1987; McWhirter ve Page, 1999; Coşkun ve Çakmak, 2005).

Öfke duygusuna eşlik eden fiziksel belirtilerin varlığını araştıran ve öfke duygusunu en iyi yordayan alt ölçek olma özelliği taşıyan Öfke Belirtileri Alt

Ölçeği(Balkaya, 2000) ile elde edilen bulgular 16-21 yaş aralığındaki kapalı ceza infaz kurumunda bulunan ergenlerin öfke duygularını kontrol etmede Öfke Kontrolü Eğitim Programının kısa süreli etkisi olduğunu göstermektedir. Bu bulgu mevcut alan yazını ile tutarlıdır (Hains, 1989; Guerra ve Slaby, 1990; Hird ve ark., 1997; Ireland, 2004; Howells ve ark.,2005).

Ciddiye Alınmama, Haksızlığa Uğrama ve Eleştirilme durumunda oluşabilecek şiddetin boyutunu ölçen alt faktörlerden elde edilen bulgular ile bu alt faktörlerin toplamını oluşturan Öfkeye Yol Açan Durumlar Alt Ölçeğinden elde edilen bulgulara bakıldığında 16-21 yaş aralığındaki kapalı ceza infaz kurumunda bulunan ergenlerin genel öfke düzeylerinin azalmasında Öfke Kontrolü Eğitim Programının kısa süreli etkisi olduğu görülmektedir. Bu bulgu mevcut alan yazını ile tutarlıdır (Hains, 1989; Guerra ve Slaby, 1990; Hird ve ark., 1997; Ireland, 2004; Howells ve ark.,2005).

Çok Boyutlu Öfke Ölçeğinden elde edilen bulgular incelendiğinde Öfkeye Yol Açan Durumlar Alt Ölçeğinin Eleştirilme Alt Faktöründe yaşın etkisinde anlamlı fark gözlenmiştir. Çok Boyutlu Öfke Ölçeğinin oluşturulması çalışmaları sırasında, yaş değişkenine göre yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında “ciddiye alınmama” alt boyutu hariç, diğer tüm boyutlarda yaş değişkeninin belirleyici olduğu görülmüştür. Bu nedenle yaş değişkeninin etkisi beklenir bir durum olarak görülmektedir (Balkaya, 2000). Öfkeye yol açan durumlar olarak bilinen haksızlığa uğrama, eleştirilme ve ciddiye alınmama durumları, ergenlerin içinde buldukları yaş dönemi itibarıyla oldukça önemlidir. Ergenlik döneminde gençlerin eleştirilmeye, haksızlığa uğramaya ve ciddiye alınmamaya karşı son derece hassas oldukları bilinmektedir. Bu dönemde ergenlerin “Barut fıçısı gibi dolaştıkları”, “burunlarından kıl aldırmadıkları”, “buluttan nem kaptıkları” gibi pek çok söylem dile getirilmektedir. Araştırmanın bu bulguları hem ergenlerin sözü edilen özellikleri hem de alan yazını ile örtüşmektedir (Hains, 1989; Guerra ve Slaby, 1990; Hird ve ark., 1997; Ireland, 2004; Howells ve ark.,2005).

Öfkeyle ilişkili düşüncelerin araştırılmaya çalışıldığı Öfkeyle ilişkili Düşünceler Alt Ölçeği ve bu alt ölçeği oluşturan Diğerlerine Yönelik Öfke Düşünceleri, Kendine Yönelik Öfke Düşünceleri ve Dünyaya Yönelik Öfke Düşünceleri alt faktörlerinden elde edilen bulgular 16-21 yaş aralığındaki kapalı ceza infaz kurumunda bulunan ergenlerin genel öfke düzeylerinin azalmasında Öfke Kontrolü Eğitim Programının kısa süreli etkisi olduğunu göstermektedir. Bu bulgu mevcut alan yazını ile tutarlıdır. Farkındalık ve iç tutarlık açısından son derece önemli olabileceği düşünülen öfkeyle ilişkili düşünceler alt ölçeğinde eğitim programının etkisinden söz edilebilir. Alan yazında Balkaya(2000) da buna işaret etmektedir.

Kendilerini öfkeliendiren bir insan karşısında hangi davranışları ne sıklıkla gösterdiklerini araştıran Öfkeyle İlişkili Davranışlar Alt Ölçeğinden ve bu alt ölçeği oluşturan Saldırgan Davranışlar, Sakin Davranışlar ve Kaygılı Davranışlar alt faktörlerinden elde edilen bulgulara bakıldığında 16-21 yaş aralığındaki kapalı ceza infaz kurumunda bulunan ergenlerin öfke duygularını kontrol etmelerinde Öfke Kontrolü Eğitim Programının kısa süreli etkisi olduğu görülmektedir. Öfke davranışları olarak tanımlanan saldırgan, sakin ve kaygılı davranışlarda müdahale sonrası değişim gözlenmiştir. Hains (1989); Guerra ve Slaby (1990); Hird ve ark. (1997); Ireland (2004); Howells ve ark. (2005) tarafından ceza infaz kurumlarında yapılan çalışma bulguları ile tutarlıdır. Aynı zamanda araştırma grubu ve karşılaştırma grupları ön testleri arasında sözü edilen alt faktörlerin ortalamaları arasında anlamlı fark gözlenmezken; araştırma grupları ve karşılaştırma grupları son test ortalamaları arasında, araştırma grupları lehine fark gözlendiği saptanmıştır. Bu bulgu ergenlerin uygun bilgilendirme ve paylaşım içeren bu tür bir müdahale programından yararlandıklarını düşündürmüştür.

Öfkeyle Başaçıkma yollarının araştırıldığı Kişilerarası Öfke Alt Ölçeğinden ve bu alt ölçeği oluşturan İntikam Tepkileri, Pasif-Agresif Tepkiler, İçedönük Tepkiler ve Umursamaz Tepkiler alt faktörlerinden elde edilen bulgular 16-21 yaş aralığındaki kapalı ceza infaz kurumunda bulunan ergenlerin öfke duygularını

kontrol etmelerinde Öfke Kontrolü Eğitim Programının kısa süreli etkisi olduğunu göstermektedir. Bu bulgu mevcut alan yazını ile tutarlıdır (Hains, 1989; Guerra ve Slaby, 1990; Hird ve ark., 1997; Ireland, 2004; Howells ve ark.,2005).

Öfkeyle İlişkili Düşünceler Alt Ölçeği ve bu ölçeğin Kendine Yönelik Düşünceler Alt Faktörü, Öfkeyle İlişkili Davranışlar Alt Ölçeğinin Sakin Davranışlar Alt Faktörü, Kişilerarası Öfke Alt Ölçeğinin İçedönük Tepkiler alt faktöründen elde edilen bulgulara bakıldığında, zamana bağlı etkinin varlığı görülmektedir. Tekrar ölçümlü gerçekleştirilen bu çalışmada zamanın etkisinin beklenir bir bulgu olduğu düşünülmektedir.

Öfke duygusunun fiziksel belirtilerini, ergenlerin öfkeyle ilişkili düşüncelerini, ergenlerin kendilerini öfkeliendiren bir insan karşısında hangi davranışları ne sıklıkla gösterdiklerinin, ergenlerin öfkeyle başa çıkma yollarının araştırıldığı Çok Boyutlu Öfke Ölçeği ve bu ölçeği oluşturan tüm alt ölçekler ve alt faktörlerden elde edilen bulgular, 16-21 yaş aralığındaki kapalı ceza infaz kurumunda bulunan ergenlere yönelik olarak öfke kontrolü amaçlı olarak yapılandırılmış Öfke Kontrolü Eğitim Programının kapalı ceza infaz kurumunda bulunan bir grup ergen örnekleminin öfke duygularını kontrol etmelerinde kısa süreli etkisinin olduğunu göstermektedir. Bu bulgu mevcut alan yazını ile tutarlıdır (Hains, 1989; Guerra ve Slaby, 1990; Hird ve ark., 1997; Ireland, 2004; Howells ve ark.,2005).

Mevcut alan yazınındaki öfke kontrolü amaçlı olarak yapılandırılmış çeşitli öfke kontrolü programlarının ceza infaz kurumlarında bulunan ergenlerin öfke kontrolü üzerindeki etkililiğinin incelendiği çalışmalara (Hains, 1989; Guerra ve Slaby, 1990; Hird ve ark., 1997; Ireland, 2004; Howells ve ark.,2005) bakıldığında, bu çalışmaların tümünde öfke kontrolü programının öfkeyi azaltmada, başa çıkma becerisi kazandırmada kısa süreli etkisinin olduğu görülmektedir. Ülkemizde öğrenci örnekleminde yapılan çalışmalara bakıldığında (Bilge, 1996; Dwivedi ve Gupta, 2000; Özmen,2004; Yılmaz, 2004) öfke kontrolü amaçlı olarak yapılandırılmış programların kısa süreli anlamlı etkisinin olduğu görülmektedir. Bu bağlamda

araştırmadan elde edilen bulguların sözü edilen çalışmaların bulguları ile tutarlı olduğu söylenebilir (Hains, 1989; Guerra ve Slaby, 1990; Hird ve ark., 1997; Ireland, 2004; Howells ve ark.,2005; Bilge, 1996; Dwivedi ve Gupta, 2000; Özmen,2004; Yılmaz, 2004; Novaco (1975); Deffenbacher ve arkadaşları, 1987; McWhirter ve Page, 1999; Coşkun ve akmak, 2005).

Öfke kontrolü amaçlı olarak yapılandırılmış programların psikiyatri servisinde bulunan hasta örnekleminin öfke kontrolü üzerindeki etkililiğinin incelendiği çalışmalara (Novaco (1975); Deffenbacher ve arkadaşları, 1987; McWhirter ve Page, 1999; Coşkun ve akmak, 2005) bakıldığında, bu çalışmaların tümünde öfke kontrolü programının öfkeyi azaltmada, başaçıkma becerisi kazandırmada kısa süreli etkisinin olduğu görölmektedir. Bu bağlamda araştırmadan elde edilen bulguların mevcut alan yazını ile tutarlı olduğu söylenebilir.

Ceza infaz kurumlarında, okullarda ve kliniklerdeki ergen ve yetişkin örnekleminde öfke kontrolü becerisi kazandırmak amacı ile yapılandırılmış çeşitli öfke kontrol programlarından elde edilen bulgulara (Hains, 1989; Guerra ve Slaby, 1990; Hird ve ark., 1997; Ireland, 2004; Howells ve ark.,2005; Bilge, 1996; Dwivedi ve Gupta, 2000; Özmen,2004; Yılmaz, 2004; Novaco (1975); Deffenbacher ve arkadaşları, 1987; McWhirter ve Page, 1999; Coşkun ve akmak, 2005) bakıldığında öfke kontrol programının öfke duygusunu kontrol etmede uzun süreli etkisi olduğu görölmektedir. Sözü edilen bulgu göz önünde bulundurulduğunda yapılan araştırmanın Eğitim Programının uzun süreli etkisine bakılmaması yönünden eksik olduğu düşünülmektedir. L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumundaki ergenlerin çoğunlukla tutuklu statüsünde yer almasından ve ceza infaz kurumunda tutuklu statüsünde yer almaları nedeni ile nakillerin fazla olması nedeni ile Eğitim Programının uygulanmasının ardından alınan son ölçümün tekrar ölçümü için yeterli sayıya ulaşılamamıştır.

Karşılaştırma gruplarının çok Boyutlu Öfke Ölçeği ölçümlerinde son test toplam puan ortalamalarının ön test toplam puan ortalamalarından anlamlı düzeyde

düşük olduğu gözlenmiştir. Ceza infaz kurumunda bulunmanın önemli bir engellenme kaynağı olduğu, 16-21 yaş ergenlerin dürtüsel olarak öfke düzeylerinin yüksek olduğu düşünüldüğünde karşılaştırma grubunda yer alan ergenlerin 8 haftalık süreçte öfke düzeylerinde gerçekleşen azalmanın mevcut bilgilerle tutarlı olmadığı (Atamer ve Oral, 2004; İçli, 2004; Freedman, Sears ve Carlsmith, 1998) ; araştırma grubu ve karşılaştırma grubunun aynı kurum içinde ve aynı koşullarda kalıyor olmasından kaynaklı olarak ergenlerin birbirleri ile iletişimlerinin, kontrol grubunun çok boyutlu öfke ölçeğinden elde edilen bulgularında azalma olmasında belirleyici olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın bulgularına genel olarak bakıldığında, L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda tutulan 16-21 yaş aralığındaki ergenlerin öfke duygularını kontrol etmelerini sağlamak amacı ile yapılandırılan Öfke Kontrolü Eğitim Programının ergenlerin öfke duygularını kontrol etmelerinde, genel öfke düzeylerinde azalma olmasında kısa süreli etkisinin olduğu görülmektedir. Bu çalışmada L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda tutuklu statüsünde bulunan 16-21 yaş aralığındaki erkek ergenlerin gönüllü olarak yer alması, suça yönelmiş kız ergenlerin çalışma örneğinde yer almaması bu araştırmanın bulgularını sınırlandırmaktadır. Öfke duygusu ve öfke kontrolü ile ilgili çalışmanın alanda sınırlı olması bulguların değerlendirilmesini sınırlandırmaktadır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma ve karşılaştırma grubunu oluşturan ergenlere yönelik olarak yapılandırılmış Öfke Kontrolü Eğitim Programı uygulaması ve ilişkili bulgulardan elde edilen sonuçlar doğrultusunda bazı önerilerde bulunulmuştur.

L Tipi Ceza İnfaz Kurumunda bulunan 16-21 yaş aralığındaki ergenlere yönelik olarak yapılandırılmış Öfke Kontrolü Eğitim Programının kısa süreli olarak etkili olduğu bulunmuştur. Ancak, Programın tekrar ölçümler alınarak uzun süreli etkisinin olup-olmadığının araştırılması daha sağlıklı sonuçlara ulaşılabilmesi için gereklidir.

L Tipi Ceza İnfaz Kurumunda bulunan 16-21 yaş aralığındaki ergenlere yönelik olarak yapılandırılmış Öfke Kontrolü Eğitim Programının suça yönelmiş kız ergenlerin öfke duygularını kontrol etmelerinde etkili olup-olmadığına bakılması Programın etkinliği hakkında daha sağlıklı sonuçlara ulaşılmasını sağlayacaktır.

Bu program L Tipi Ceza İnfaz Kurumlarında kalan suça yönelmiş erkek ergenler için kullanılabilir bir eğitim programıdır ve ceza infaz kurumlarında bulunan ergen popülasyonunda kullanılabilir eğitim programlarının sınırlı olmasından kaynaklı olarak alana kaynak oluşturabileceği düşünülmektedir. Öfke Kontrolü Eğitim Programının etkili olup-olmadığına sadece bir şehirde bulunan L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda bulunan erkek ergen örneğinde bakıldığı için, bu çalışmanın bulgularının genellenmesi mümkün olamamaktadır; ancak Çorum L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumunun yaklaşık 1300 kişi kapasiteli bölge ceza infaz kurumu olduğu göz önünde bulundurulduğunda ve 16-21 yaş aralığında her suç türünden ergen grubunun bulunması nedeni ile gelecek çalışmalar için yol gösterici nitelikte olacağı düşünülmektedir.

ÖZET

Öfke Kontrolü Eğitim Programının Etkililiğinin Tutuklu Bir Grup Ergen Örnekleminde İncelenmesi

Bu çalışmanın amacı, 16-21 yaş aralığındaki tutuklu bir grup ergenin öfke duygularını sağlıklı biçimde yaşamalarına yardımcı olacak Öfke Kontrolü Eğitim Programının geliştirilmesi ve geliştirilmiş olan programın etkili bir program olup olmadığının seçilen örneklem üzerinde incelenmesidir.

Araştırmanın uygulamasına katılacak olan gönüllüler Çorum L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda bulunan suça yönelmiş 16-21 yaş aralığındaki ergenlerden gönüllülük esas alınarak seçilmiştir. Araştırmaya toplam 140 gönüllü katılmış; gönüllülerin 70'i araştırma grubunu, 70'i karşılaştırma grubunu oluşturmuştur. Gruplar oluşturulurken, tüm gruplara psikopatolojik değerlendirme yapmak amacıyla Kısa Semptom Envanteri (KSE) uygulanarak genel bir tarama yapılmıştır. Eğitim Programının uygulanmasından önce Çok Boyutlu Öfke Ölçeği(ÇBÖÖ) ile ön ölçüm alınmıştır. Öfke Kontrolü Eğitim Programı sekiz oturumdan oluşmuştur. Eğitim Programının tamamlanmasının ardından ÇBÖÖ ile son ölçüm alınmıştır. Kişisel Bilgi Formu ile örneklem demografik verileri toplanmıştır. Elde edilen veriler karışık desen/tekrar ölçümlü varyans analizi ile değerlendirilmiştir.

Bulgular, Ceza İnfaz Kurumunda bulunan ergenlerin öfkelerini kontrol edebilmelerinde, Öfke Kontrolü Eğitim Programının kısa süreli olarak etkili olduğunu göstermiştir. Araştırma bulgularından yola çıkılarak, Ceza İnfaz Kurumunda bulunan ergenlerin öfke duygularını kontrol edebilmeleri için yapılandırılan eğitim programlarının alanda işlevsel olacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öfke, öfke kontrolü, ergen, öfke kontrolü eğitim programı, suç saldırganlık

SUMMARY

Efficacy of Anger Management Training Programme in a Delinquent Adolescent Sample

The purpose of this study is to investigate the efficacy of anger control training programme with delinquent youths (16-21 years adolescents).

In accordance with this purpose, The Brief Symptom Inventory, an instrument used in psychopathological evaluations and Multidimensional Anger Scale, an instrument used in multidimensional anger evaluations were used. An 8-session training programme was designed to reduce general anger. Efficacy of training programme for general anger reduction compared with a treatment group and control group in a pretreatment and posttreatment.

By follow up, treatment groups reported significantly less general anger.

Key Words: Anger, anger management, adolescent, anger management training programme, crime, aggressiveness

KAYNAKLAR

- ATAMER,A.,ORAL,G.(2004).Psikolojik Kuramlar ve Agresyon Üzerine Bir Derleme.
Adli Psikiyatri Dergisi,1(1),43-57.
- BALKAYA, F. (2000). Çok Boyutlu Öfke Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Semptom Gruplarındaki Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- BALKAYA, F., ŞAHİN, N.H. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.
- BASUT, E. (2004). İslahevi ve Tutukevlerinde Kalan Ergenlerin Başaçıkma Örüntüleri.
Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- BASUT, E., ERDEN, G.(2005). Suça Yönelen ve Yönelmeyen ergenlerin Stres Belirtileri ve Stresle Başa Çıkma Örüntüleri Yönünden İncelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*,12(2), 48-55.
- BAUMEISTER,R.F.,CAMPBELL,J.D.,KRUEGER,J.I.,VOHS,K.D.(2005).Exploding The Self- Esteem Myth. *Scientific American Mind*,16(4),50-57.
- BECK, J.S.(2001). Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi (Çev: Şahin, N.H.). (1.Basım).
Türk Psikologlar Derneği Yayınları, DETAMAT, Ankara.
- BİLGE, F.(1996). “Danışandan Hızalan ve Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlarla Yapılan Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Kızgınlık Düzeyleri Üzerindeki Etkileri”. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

BOGENÇ, A.A.(1998). Grupla Psikolojik Danışmanın Suçlu Gençlerin Kendine Saygı

Düzeylerine Etkisi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi.

BUDAK,S.(2003).Psikoloji Sözlüğü.648-649. Ankara:Bilim ve Sanat Yayınları.

CORDELLA, P., SIEGEL, L.(Ed.).(1996). Readings in Contemporary Criminological Theory. Northeastern University pres, 149-171.

COŞKUN,B., ÇAKMAK, D. (2005).“Alkol ve Madde Bağımlılarının Grup Psikoterapisinde Psikodramanın Kullanılması”. Bağımlılık Dergisi, 6(3), 103-110.

CULLEN,F.T., AGNEW, R. (2003). Criminological Theory-Past to Present- Essential Readings. 2.Bs. Roxbury Publishing Company, Los Angeles, California, 171-208.

Çocuk Koruma Kanunu,2005.(www.adalet.gov.tr.) Erişim tarihi: 30.03.2006.

DEMİRDÖVEN,İ.(2002). “Çocuk ve Suç Kavramlarına Felsefe Açısından Bir Bakış”,

1.ULUSAL ÇOCUK VE SUÇ: NEDENLER VE ÖNLEME ÇALIŞMALARI SEMPOZYUMU BİLDİRİLER. Ankara: Tisamat Basım.s:145-157.

DEFFENBACHER,J.L., STORY,D., STARK, R.S., HOGG, J.A., BRANDON, A.D.(1987).

“Cognitive-Relaxation and Social Interventions in the Treatment of General Anger” Journal of Counseling Psychology, 34(2), 171-176.

DURAK BATIGÜN, A. (2005). Türkiye’de Ergenlik Dönemi Araştırmaları Konu ve Yazar Dizini(1980-2004). Ankara: Türk Psikologlar Derneği.

DURAK BATIGÜN,A., HİSLİ ŞAHİN,N. (2003).“Öfke, Dürtüsellik ve Problem Çözme

Becerilerindeki Yetersizlik Gençlik İntiharlarının Habercisi Olabilir mi?” Türk Psikoloji Dergisi, 18(51), 37-52.

- DWIVEDI, K. ,GUPTA, A.(2000). “Keeping cool: anger management through group work”.Support for Learning, 15(2),76-81.
- EDWARDS, A.L. (1995). Doğrusal Regresyon ve Korelasyona Giriş. (Çev: Hovardaoğlu,S.). Ankara: Hatiboğlu Basım.
- ERDOĞAN,A.,BALCIOĞLU,İ. (2003).“Çocuk ve Ergenlerde Adli Psikiyatri”,Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi,4(2),101-108.
- FREEDMAN, J.L., SEARS,D.O.,CARLSMITH,J.M.(1998). Sosyal Psikoloji (3.bs).235-292. (Çev:AliDönmez). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- GUDJONSSON,H.,SIGURDSSON,J.F.,BRYNJOLFSDOTTIR,B.,HREINSDOTTIR,H. (2002).The Relationship of Compliance with Anxiety, Self-Esteem, Paranoid Thinking and Anger.Psychology,Crime&Law,8,145-153.
- GUERRA,N.G., SLABY,R.G.(1990). “Cognitive Mediators of Aggression in Adolescent Offenders:2. Intervention”. Developmental Psychology, 26(2), 269-277.
- GÜLEÇ,G.,YENİLMEZ,Ç.,GÜNAY,Y.,SEBER,G. (2000).“Çocuk Suçluluğunda Sosyodemografik Özellikler” 1.ULUSAL ÇOCUK VE SUÇ: NEDENLER VE ÖNLEME ÇALIŞMALARI SEMPOZYUMU BİLDİRİLER,353-369.Ankara:Tisamat Basım.
- HAINS, A.A. (1989).“An Anger-Control Intervention With Agressive Delinquent Youths.” Behavioral Residential Treatment, 4(3), 213-230.
- HANCI,H.,EŞİYOK,B.,ŞİMŞEK,F.,ULUKOL,B.(2003). “Cezaevinde Bulunan Çocukların Temel Özellikleri ve Suç Tipleri”,III.Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu.“Bakım,Gözetme ve Eğitim”, 399-407.Ankara:Yorum Matbaacılık.

- HILTON,N., FRANKEL, A. (2003).“Therapeutic value of anger management programmes in forensic setting”. The British Journal of Forensic Practise, 5(2), 8-15.
- HIRD, J.A., WILLIAMS,P.J., MARKHAM,D.M.H.(1997). “Survey of attendance at a community-based anger control group treatment programme with referance to source of referral, age of client and external motivating features”. Journal of Mental Health (UK), 6(1).
- HORNEY, K.(1999).Ruhsal Çatışmalarımız (5.bs.).88-105.(Çev:S.Budak).Ankara: Öteki Matbaası.
- HOVARDAOĞLU, S.(2000) Davranış Bilimleri için Araştırma Teknikleri. VE-GA, Ankara, 39-43.
- HOWELLS, K., DAY,A., WILLIAMSON,P., BUBNER, S., JAUNCEY,S., PARKER,A., HESELTİNE, K.(2005). “Brief anger management programs with offenders: Outcomes and predictors of change”. The Journal of Psychiatry&Psychology, 16(2), 296-311.
- IRELAND, J.L.(2004). “Anger Management Therapy With Young Male Offenders: An Evaluation of Treatment Outcome.” Aggressive Behavior, 30, 174-185.
- İÇLİ, T.G. (2004).Kriminoloji,Ankara:Martı Yayıncılık.
- KAPCI,G.E. (2004).“İlköğretim öğrencilerinin zorbalığa maruz kalma türünün ve sıklığının depresyon, kaygı ve benlik saygısıyla ilişkisi”, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 37(1),s:1-13.
- KARP,C.L., BUTLER,T.L.(1996) Treatment Strategies for Abused Children-from Victim to Survivor. SAGE Pub. London,196.

- KAYMAK ÖZMEN, S. (2004). Aile İçinde Öfke ve Saldırganlığın Yansımaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37(2), 27-39.
- MASH JE.,WOLFE AD. (2005) *Abnormal Child Psychology* (3rd edition). United States: Vicki Knight, 142-178.
- MILLON, T., SIMONSEN, E., SMITH, M.B., DAVIS, R.D.(Ed.)(1998). *Psychopathy-Antisocial, Criminal and Violent Behavior*. The Guilford Pres, New York, London.
- MIYAMOTO,R.H.,HISHINUMA,E.S.,NISHIMURA,S.T.,NAHULU,L.B.,ANDRADE,N.,GOEBERT,D.A,CARLTON,B.S. (2001).Path models linking correlates of self-esteem in a multi-ethnic adolescent sample. *Personality and Individual Differences*,31,701-712.
- MCCULLOUGH,P.M.,ASHBRIDGE,D.(1994).The Effect of Self-Esteem, Family Structure, Locus of Control, and Career Goals on Adolescent Leadership Behavior.*Adolescence*, 29(115), 605.
- MCWHIRTER,B.T., PAGE,G.L. (1999).“*Effects of anger management and goal setting group interventions on state-trait anger and self-efficacy beliefs among high risk adolescents.*” *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 18 (2).
- ÖZMEN, A.(2004). “Seçim Kuramına ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının ve Etkileşim Grubu Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkma Becerileri Üzerindeki Etkisi”. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi.
- ÖZTÜRK, O.(1997). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*(7.Basım). Ankara: MEDİKOMAT Basım Yayın.

- SALMIVALLI,C.(2001).“Feeling good about oneself, being bad to others? Remarks on self-esteem, hostility, and aggressive behavior”,*Agression and Violent Behavior*, 6, 375-393.
- SERETTI,A.,OLGIATI,P.,COLOMBO,C.(2005).Components of self-esteem in affective patients and non- psychiatric controls. *Journal of Affective Disorders*,88,93-98.
- SMITH,P., DYREGROV, A., YULE, W.(2003). Çocuklar ve Felaket Toparlama Tekniklerinin Öğretilmesi. *MEB/UNICEF Psikososyal Okul Projesi*, 52-55.
- SOLSO, R.L. , JOHNSON, H.H.(2005). *Psikolojide Deneysel Yönteme Giriş: Vaka Yaklaşımı* (Çev.Ed.: Ayşe Ayçiçeği). İstanbul: Bayrak Matbaası.
- SOYKAN, Ç.(2003). Öfke ve Öfke Yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2),19-27.
- ŞAHİN, N.H., DURAK BATIGÜN, A.VE UĞURTAŞ, S.(2002). Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler İçin Kullanımının Geçerlik, Güvenirlik ve Faktör Yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(2), 125-135.
- TIMMERMAN,I.G.H.,EMMELKAMP,P.M.G. (2005). An Integrated Cognitive-Behavioural Approach To The Etiology And Treatment Of Violence. *Clinical Psychology And Psychotherapy*.*Clin. Psychol. Psychother.*12,167-176.
- Türk Ceza Kanunu (2005) (20.baskı). Ankara: Seçkin Yayınevi.
- TÜRKCAPAR,H., GÜRİZ,O., ÖZEL,A., IŞIK,B., DÖNBAK ÖRSEL, S. (2004). “Antisosyal Kişilik Bozukluğu Olan Hastalarda Öfke ve Depresyonun İlişkisi”. *Türk Psikiyatri Dergisi*,15(2), 119-124.

- UÇAR, F. (2005). Ergenlerde Suça Yönelim Açısından Risk Oluşturabilecek Davranışların Gerilim Kuramına Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- YALOM, I. D., (1992).Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği. Tangör, A., Karaçam, Ö. (Çev.). İstanbul:Acal Cilt Matbaacılık.
- YILMAZ, N. (2004).“Öfke ile Başa Çıkma Eğitiminin ve Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Öfke ile Başa Çıkabilmeleri Üzerindeki Etkileri”. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

EKLER

EK-1

Kişisel Bilgi Formu

Sizden aşğıdaki bilgileri doğru ve eksiksiz olarak doldurmanız istenmektedir. Size ait bütün bilgiler araştırmacı tarafından gizli tutulacaktır. Lütfen her soruya samimi cevaplar veriniz. Katkılarınız için teşekkür ederim.

Özlem ÖZBAY

Ankara Üniversitesi

Adli Psikoloji

Yüksek Lisans Öğrencisi

- 1- Adınız-Soyadınız:
- 2- Yaşınız:
- 3- Öğrenim durumunuz:
- 4- Annenizin öğrenim durumu:
- 5- Babanızın öğrenim durumu:
- 6- Annenizin mesleği:
- 7- Babanızın mesleği:
- 8- Anneniz hayatta mı?
- 9- Babanız hayatta mı?
- 10- Kaç kardeşsiniz?
- 11- Anneniz ve babanız ayrı ise belirtiniz (anne-baba boşanmış, anne-babadan biri vefat etmiş vs.):
- 12- Ailenizdeki kişi sayısını belirtiniz (siz dahil):

EK-2
ÇBÖÖ

Aşağıda, genel olarak, kişilerin öfke durumunda gösterebileceği fiziksel belirti, düşünce ve davranışlarına ilişkin bazı ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatle okuyup, yandaki cevap bölümünde size uygun olan daireyi(alanı) işaretleyin. Her sayfanın başında yer alan kısa açıklamayı mutlaka okuyun. Cevaplarınızı bu açıklamaya göre vermeniz gerekmektedir. Her madde için size en uygun olan cevabı işaretleyin. Hiçbir maddenin doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Size en uygun gelen cevap doğru olan cevaptır.

Öfkelendiğinizde aşağıdaki belirtiler sizde ne sıklıkla ortaya çıkar?

	Hiç	Nadiren	Arada sırada	Sıklıkla	Her zaman
1-Kendi kendine söylenmek					
2-Kontrol kaybı					
3-Kanın beyne fırladığını hissetmek					
4-Yumruklarını sıkamak					
5-Dişlerini sıkamak					
6-Beynin zonklaması					
7-Elin-ayağın titremesi					
8-Hareketlerin hızlanması					
9-Nefesin daralması					
10-Baş ağrısı					
11-Burnundan solumak					
12-Zihnin allak bullak olması					
13-Mantıklı düşünememek					
14-Dudaklarını ısırma başlamak					

Aşağıdaki durumlarda ne kadar kızarsınız?

	%0	%25	%50	%75	%100
1-Başkalarının önünde eleştirildiğinizde					
2-Eleştirildiğinizde					
3-Geçmişte sizi öfkeliendiren bir şeyi hatırladığınızda					
4-Bir işi yaparken engellendiğinizde					
5-Tehdit edildiğinizde					
6-Haksızlığa uğradığınızda					
7-Birisi sizi hep aynı konuda kızdırdığında					
8-Önem verdiğiniz şeyler küçümsendiğinde					
9-Söylediğiniz bir şey yapılmadığında					
10-Azarlandığınızda					
11-Size hakaret edildiğinde					
12-Aldatıldığınızda					
13-Yapmadığınız bir şeyden dolayı suçlandığınızda					
14-Sizin adınıza kararlar verildiğinde					
15-Ailenize hakaret edildiğinde					
16-Size saldırıldığında					
17-Sizin için değerli bir şeyi karşınızdaki anlamadığında					
18-Sudan sebepler yüzünden istedikleriniz yapılmadığında					
19-Sizinle dalga geçildiğinde					
20-Randevulara sadık kalınmadığında					

	%0	%25	%50	%75	%100
21-Önemsendiğinizde					
22-Yalan söylendiğinde					
23-Arkanızdan konuşulduğunda					
24-Sizi sövmeye çalıştıklarında					
25-Sizi görmezden geldiklerinde					
26-Karşınızdaki kendi sorumluluğunu almadığında					
27-Düşündüklerinizi ifade edemediğinizde					
28-İnsanlar başınızın etini yediklerinde					
29-Size değer verilmediğini hissettiğinizde					
30-Düşüncelerinize değer verilmediğinde					
31-İnsanlar hadlerini bilmediğinde					
32-Kişisel haklarınıza saldırıldığında					
33-Söylediklerinizin tam tersi yapıldığında					
34-Yaptığınız bir iş takdir edilmediğinde					
35-Değiştiremeyeceğiniz şeyler olduğunda					
36-Haksızlığa uğradığınızda					
37-Birisi sizinle konuşurken konuşmasını bölüp başkasıyla konuştuğunda					
38-İşler ters gittiğinde					
39-Söyledikleriniz ters algılandığında					
40-İnsanlar üzerlerine aldıkları bir işi yapmadıklarında					

Aşağıdaki düşünceler, aklınızdan ne sıklıkla geçer?

	Hiç	Nadiren	Arada sırada	Sıklıkla	Her Zaman
1-İnsanlar beni olduğum gibi görürlerse, geçinilmesi zor biri olduğumu anlarlar.					
2-Ne kadar çok pişmanlık duyacağım şey yapıyorum.					
3-Bana neler oluyor?					
4-Kendimden utanıyorum.					
5-Ailem için yeterince bir şey yapamadım.					
6-Hemen hemen her gün bir şeye öfkeleniyorum.					
7-İnsanlar nedense hep arkamdan konuşuyorlar.					
8-Zaman zaman başkalarına zarar verme dürtümü kontrol edemeyebilirim.					
9-İstediğim gibi bir hayat sürdüremedim.					
10-Düşündüğümden daha da öfkeliyim.					
11-Aslında insanların zannettiğinden daha öfkeliyim.					
12-Sevmediğim insanlara karşı kabalaşıyorum.					
13-Öyle öfkeliyim ki kontrolümü kaybedeceğimi hissediyorum.					
14-İnsanlar bana genellikle patronluk taşıyorlar.					
15-İnsanlar sınırlarımı çok zorluyorlar.					
16-Hayatta çok fazla haksızlığa uğradığıma inanıyorum.					
17-İçimde öyle çok kin var ki kimseye anlatamam.					
18-Hak etmediğim şekilde yaşıyorum.					
19-Son zamanlarda kendimi çok aksi birisi gibi hissediyorum.					
20-Başkalarına asla güvenmemeliyim.					
21-Patlamaya hazır bir barut gibiyim.					

	Hiç	Nadiren	Arada sırada	Sıklıkla	Her Zaman
22-Ne kadar çok sevmediğim insan var.					
23-Günahlarımdan dolayı affedilebilecek miyim?					
24-Bazen insanlar benimle alay ediyorlar gibi geliyor.					
25-Sanki bütün dünyanın yükünü ben taşıyorum.					
26-Bu yapılan iyi şeylerin altında acaba ne var?					
27-Hoşlanmadığım kurallara neden uyayım diye düşünürüm.					
28-Son günlerde ne kadar çok şeye öfkelendiğimi fark ettim.					
29-Başarısızlıklarım beni utandırıyor.					
30-Herkes benim hiç öfkelenmediğimi sanır.					

Sizi öfkeliendiren bir insan karşısında, aşağıdaki davranışları ne sıklıkla gösterirsiniz?

	Hiç	Nadiren	Arada sırada	Sıklıkla	Her Zaman
1-Kendini suçlu hissetmesi için uğraşırım.					
2-Beni bu şekilde sinirlendirmeye hakkı yok diye düşünürüm.					
3-Onu mahvetmek isterim.					
4-Onu hiç önemsemediğimi gösteren bir davranış yaparım.					
5-Anında parlarım.					
6-Sonuna kadar götüremeyeceğim tehditleri sıkça savururum.					
7-Hakaret ederim.					
8-Karşımdakini cezalandırmak isterim.					
9-Dedikodusunu yaparım.					
10-Hakkında düşündüklerimi ona söylerim.					
11-Burnunun ortasına bir yumruk hak ediyor diye düşünürüm.					
12-Bunu kasıtlı yapıyor diye düşünürüm.					
13-Beni sevmediğini düşünürüm.					
14-Beni önemsemediğini düşünürüm.					
15-Karşımdakinden intikam almak isterim.					
16-Ona her türlü kötülüğü yapmak isterim.					
17-O anda öcümü almak isterim.					
18-Onu aşağılamak isterim.					
19-Bana böyle acı çektirmemeliydi diye düşünürüm.					
20-İstediklerinin tam tersini yaparım.					
21-Gerekmedikçe konuşmam, ilgi göstermem.					
22-Saatlerce öfkeli kahırım.					
23-Beni hayal kırıklığına uğrattı diye düşünürüm.					
24-Bana patronluk taşıyor diye düşünürüm.					
25-Kendimi savunarak konuşurum.					
26-Onu yaptığına pişman ettirmek isterim.					
27-Kendini ne sanıyor diye düşünürüm.					
28-Yüksek sesle bağırırım.					
29-Aklımdan neyi yanlış yaptım diye geçer.					
30-Nasıl tepkiler vereceğimi düşünürüm.					
31-Sakin olmaya çalışırım.					

	Hiç	Nadiren	Arada sırada	Sıklıkla	Her Zaman
32-Kendimi kontrol etmem gerektiğini düşünürüm.					
33-Onu yenmeye çalışırım.					
34-Ona, neye yol açtığımı iyice göstermeye çalışırım.					
35-İçimden onun ne kadar aşağılık biri olduğu geçer.					
36-Benden istediklerini yapmam.					
37-Ona mutlaka bir şeyler söylemem gerektiğini düşünürüm.					
38-Kim olduğumu ona gösteririm.					
39-Benimle alay ettiğini düşünürüm.					
40-Ona gününü göstermek isterim.					
41-Canı kavga istiyor diye düşünürüm.					
42-İçime kapanırım.					
43-Gülerim.					
44-Hiç aldırmam.					
45-Görmezden gelirim.					
46-Suçtu kendimde ararım.					
47-Ben ondan bunun acısını çıkarırım diye düşünürüm.					

Sizi öfkeliendiren bir durumda kaldığımızda, aşağıdaki davranışları ne sıklıkla gösterirsiniz?

	Hiç	Nadiren	Arada sırada	Sıklıkla	Her zaman
1-Soğukkanlılığımı korurum.					
2-Sinirimi boşaltmaya çalışırım.					
3-Bana nasıl böyle bir haksızlık yapıldığını düşünürüm.					
4-Kontrolümü kaybedeceğim düşüncesine kapılırım.					
5-Bunlar başıma neden geliyor diye düşünürüm.					
6-Ne yapacağımı düşünürüm.					
7-Sağa-sola vururum.					
8-Çözüme yönelik düşünmeye başlarım.					
9-İnsanlar bana bağırırsa bende onlara bağırırım.					
10-Benimle aynı fikirde olmayan insanlarla tartışmaya girmekten kendimi alamam.					
11-Şiddet gösteririm.					
12-Gözüme bir şey gözükmmez.					
13-En iyi savunma saldırıdır diye düşünürüm.					
14-Unutmaya çalışırım.					
15-Herkes kadar ben de kavga ederim.					
16-Haklarımı korumak için fiziksel şiddete başvurmam gerekirse, yaparım.					
17-Daha da sakinleşmeye çalışırım.					
18-Kendime sürekli sakin ol diye telkinlerde bulunurum.					
19-Sakinleşmek için olayın nedenlerini sorgularım.					
20-Kendi kendine geçmesini beklerim.					
21-Kendimi sakinleştirmeye çalışırım.					
22-Hoşlanmadığım fikirlerimi örtbas etmeye çalışırım.					
23-Umutsuzluğa düşerim.					
24-Kendimden başka bir şey düşünemem.					
25-Öfkemi göstermem.					
26-Soğukkanlılığımı kaybettiğim zaman, birine tokat atabilirim.					

EK-3

KSE

Aşağıda, insanların bazen yaşadıkları belirtilerin ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtinin SİZDE BUGÜN DAHİL, SON BİR HAFTADIR NE KADAR VAROLDUĞUNU yandaki bölmede uygun olan yerde işaretleyin. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösterin. Yanıtlarınızı kurşun kalemle işaretleyin. Eğer fikir değiştirirseniz ilk yanıtınızı silin.

Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirin:

Bu belirtiler son bir haftadır sizde ne kadar var?

0. Hiç yok
1. Biraz var
2. Orta derecede var
3. Epey var
4. Çok fazla var

Bu belirtiler son bir haftadır sizde ne kadar var?

	Hiç				Çok fazla
1-İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali	0	1	2	3	4
2-Baygınlık ve baş dönmesi	0	1	2	3	4
3-Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri	0	1	2	3	4
4-Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu	0	1	2	3	4
5-Olayları hatırlamada güçlük	0	1	2	3	4
6-Çok kolayca kızıp öfkelenme	0	1	2	3	4
7-Göğüs(kalp) bölgesinde ağrılar	0	1	2	3	4
8-Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu	0	1	2	3	4
9-Yaşamınıza son verme düşünceleri	0	1	2	3	4
10-İnsanların çoğuna güvenilemeyeceği hissi	0	1	2	3	4
11-İştahta bozukluklar	0	1	2	3	4
12-Hiçbir nedeni olmayan ani korkular	0	1	2	3	4
13-Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları	0	1	2	3	4
14-Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissi	0	1	2	3	4
15-İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetmek	0	1	2	3	4
16-Yalnızlık hissetmek	0	1	2	3	4
17-Hüzünlü, kederli hissetmek	0	1	2	3	4
18-Hiçbir şeye ilgi duymamak	0	1	2	3	4
19-Ağlamaklı hissetmek	0	1	2	3	4
20-Kolayca incinebilme, kırılmak	0	1	2	3	4
21-İnsanların sizi sevmediğine, kötü davrandığına inanmak	0	1	2	3	4
22-Kendini diğerlerinden daha aşağı görme	0	1	2	3	4
23-Mide bozukluğu, bulantı	0	1	2	3	4
24-Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu	0	1	2	3	4
25-Uykuya dalmada güçlük	0	1	2	3	4
26-Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek	0	1	2	3	4
27-Karar vermede güçlük	0	1	2	3	4
28-Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkmak	0	1	2	3	4
29-Nefes darlığı, nefessiz kalmak	0	1	2	3	4
30-Sıcak soğuk basmaları	0	1	2	3	4
31-Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak	0	1	2	3	4
32-Kafanızın "bomboş" olması	0	1	2	3	4
33-Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar	0	1	2	3	4
34-Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği	0	1	2	3	4
35-Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları	0	1	2	3	4
36-Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplama) güçlük/zorlanmak	0	1	2	3	4
37-Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi	0	1	2	3	4
38-Kendini gergin ve tedirgin hissetmek	0	1	2	3	4
39-Ölme ve ölüm üzerine düşünceler	0	1	2	3	4
40-Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği	0	1	2	3	4
41-Birşeyleri kırma, dökme isteği	0	1	2	3	4
42-Diğerlerinin yanındayken yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak	0	1	2	3	4
43-Kalabalıklarda rahatsızlık duymak	0	1	2	3	4
44-Bir başka insana hiç yakınlık duymamak	0	1	2	3	4
45-Dehşet ve panik nöbetleri	0	1	2	3	4
46-Sık sık tartışmaya girmek	0	1	2	3	4
47-Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetmek	0	1	2	3	4
48-Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmemek	0	1	2	3	4
49-Yerinde duramayacak kadar tedirginlik hissetmek	0	1	2	3	4
50-Kendini değersiz görmek/değersizlik duyguları	0	1	2	3	4
51-Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu	0	1	2	3	4
52-Suçluluk duyguları	0	1	2	3	4
53-Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri	0	1	2	3	4

EK-4

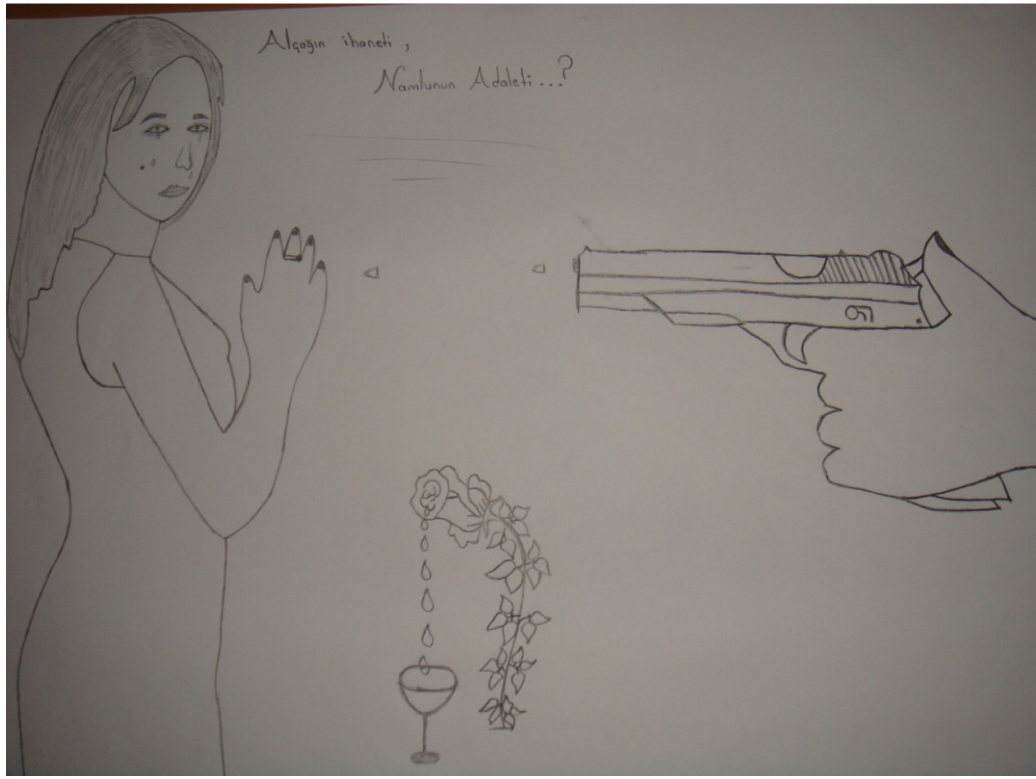
ÖFKE GÜNLÜĞÜ EV ÖDEVİ

Adı-Soyadı:

Tarih:

DURUM	DUYGU	DÜŞÜNCE	DAVRANIŞ	ALTERNATİF DÜŞÜNCE	ALTERNATİF DAVRANIŞ
Ne oldu?	Nasıl hissettin?	Ne düşündün?	Nasıl davrandın?	Ne düşünebilirdin?	Nasıl davranabilirdin?





Araştırmada Kullanılan Değişkenler

- 1- Çok Boyutlu Öfke Ölçeği (ÇBÖÖ) toplam puan
- 2- Öfke Belirtileri
- 3- Öfkeye Yol Açan Durumlar toplam puan
- 4- Ciddiye Alınmama
- 5- Haksızlığa Uğrama
- 6- Eleştirilme
- 7- Öfkeyle İlişkili Düşünceler toplam puan
- 8- Öfkesine Yönelik Düşünceler
- 9- Diğerlerine Yönelik Düşünceler
- 10- Kendine Yönelik Düşünceler
- 11- Dünyaya Yönelik Düşünceler
- 12- Öfkeyle İlişkili Davranışlar toplam puan
- 13- Saldırgan Davranışlar
- 14- Sakin Davranışlar
- 15- Kaygılı Davranışlar
- 16- Kişilerarası Öfke toplam puan
- 17- İntikam Tepkileri
- 18- Pasif-Agresif Tepkiler
- 19- İçedönük Tepkiler
- 20- Umursamaz Tepkiler

ÖZGEÇMİŞ

I-BİREYSEL BİLGİLER

Ad-Soyad : Özlem ÖZBAY

Doğum Yeri ve Tarihi :Ankara/25.01.1979

Uyruğu : T.C.

Medeni Durumu :Evli

İletişim Adresi ve Telefonu : ozlembay4@yahoo.com/5332271232

II-EĞİTİMİ

Yüksek Lisans :Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Adli Tıp Enstitüsü Adli Psikoloji Yüksek Lisans Programı (2005-2008)

Lisans :Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü
(1997-2001)

Lise :Ankara Ayrancı Süper Lisesi
(1993-1997)

Yabancı Dili

İngilizce -Orta Doğu Teknik Üniversitesi Hazırlık Eğitimi (2001-2002)

III-UNVANLARI

Lisans Düzeyinde Psikolog-2001

IV-MESLEKİ DENEYİMİ

Ankara Özel Çınar Diyaliz Merkezi-Psikolog

(2001- 2003)

Adalet Bakanlığı, Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü, Ankara 2 Nolu F Tipi Yüksek Güvenlikli Ceza İnfaz Kurumu-Psikolog

(2003-2006)

Adalet Bakanlığı, Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü, Çorum Açık Ceza İnfaz Kurumu - Psikolog

(2006-.....)

V-ÜYE OLDUĞU BİLİMSEL KURULUŞLAR

Türk Psikologlar Derneği

VI-DİĞER BİLGİLER

Ankara Dışkapı SSK Eğitim ve Araştırma Hastanesi Ergen Ünitesi Staj Eğitimi

Türk Psikologlar Derneği Çocuk Zeka Testi (WISC-R) Sertifika Eğitimi