

CEZA İNFAZ KURUMUNDAKİ ERKEK TRANSSEKSÜELLER İLE BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI ÖFKE KONTROL PROGRAMI: BİR GRUP ÇALIŞMASI

Cognitive Behavioral Anger Management for Male Transsexuals in Prison: A Group Study

Tuğba GÖRGÜLÜ

Görgülü T. Ceza infaz kurumundaki erkek transseksüeller ile bilişsel davranışçı öfke kontrol programı: bir grup çalışması. Adli Tıp Bülteni, 2012;17(1):12-20. doi:10.17986/blm.2012171247

ÖZET

Cinsel yönelimleri nedeniyle reddedilen ya da kötü şaka ve yorumlara maruz kalan transseksüeller, öfke ve saldırganlık gibi birçok psikolojik ve sosyal sorunlar yaşamaktadırlar. Ceza infaz kurumlarında kalıyor olmanın verdiği stres de yaşadıkları bu sorunları şiddetlendirmektedir. Yaşadıkları bu stres unsurları transseksüel bireylerde suç davranışları gibi olumsuz psikososyal sonuçlara neden olmaktadır. Bu bilgiler ışığında bu grup çalışmasının amacı, ceza infaz kurumunda kalan erkek transseksüellerin öfkelerini kontrol etmelerini sağlamak, olumlu duygu ve davranış örüntüleri kazanmalarına ve aynı zamanda maladaptif davranışlarını minimize etmelerine yardımcı olmaktır. Bu amaç doğrultusunda, grup çalışması programı olarak Avrupa Konseyi'nce desteklenen Yargının Modernizasyonu ve Cezaevi Reformu Projesi kapsamında Adalet Bakanlığı Ceza Tevkifevleri Genel Müdürlüğü'nce geliştirilmiş olan Bilişsel Davranışçı Terapi odaklı Öfke Kontrol Programı kullanılmıştır. Grup çalışması 31.10.2011-31.12.2011 tarihleri arasında Ankara Ceza İnfaz Kurumları Kampüsü'nde kalmakta olan üç transseksüel hükümlüyle yürütülmüştür. Bu makalede, BDT odaklı Öfke Kontrol Programının uygulanması, grup süreci ve değerlendirmelerine ilişkin bilgiler verilmiştir. Bu grup çalışmasının sonucunda Öfke Kontrol Programı'nın etkili bir program olduğu, transseksüel bireylerin öfke ve öfkeye neden olan olaylara ilişkin temel inançlarının değiştiği ve olumlu davranış değişikliğine gittikleri gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Transseksüel, öfke kontrolü, bilişsel-davranışçı terapi, kapalı ceza infaz kurumu.

ABSTRACT

Transsexuals who have been rejected because of their sexual orientations or exposed to sarcastic jokes or comments live a great deal of psychological and social problems such as anger and aggression. The stress comes from their being in a prison make these problems intensify. Living these stress elements cause transsexual individuals to have negative psychosocial consequences like crime behaviours. In the light of these information, the aim of this group work is to provide anger management of male transsexuals who are in prison, help them to gain positive feelings and behaviours patterns and at that time minimise their maladaptive behaviours. . In line with this purpose, „Anger Management Program focused on Cognitive Behavioral Therapy (CBT) which was developed by General Directorate of Prisons in Ministry of Justice within the scope of Modernization of Justice Prison Reform Project that supported by The Council of Europe have been used as a group work programme. The group work was carried out with three male transsexuals who were in Ankara Penal Institution Campus between the dates 31.10.2011 and 31.12.2011. In this article it is submits about administer of Anger Management Program focused on Cognitive Behavioral Therapy (CBT) group process and assessments. As a result of the group work, it was observed that Anger Management Programme was an effective one, the anger of transsexual individuals and the core beliefs which are reasons of their anger changed and they have started to show positive behaviour changes.

Key Words: Transsexual, anger management, cognitive behavioral therapy, closed prison.

GİRİŞ

İnsanların yaşamsal olaylara karşı tolerasyonlarının düştüğü ve bu nedenle öfke duygusu yaşadıkları bilinmektedir. Ancak bilişsel perspektife göre normal kabul edilen bu duygu, yoğunluğu, şiddeti ve süresine bağlı olarak bir takım olumsuz sonuçlara neden olabileceği gibi, öfke kontrol edilemediğinde saldırgan davranışlara ve hatta suç davranışlarıyla sonuçlanabilmektedir (1,2,3). Normal olan bu öfke duygusunun olumsuz sonuçları, özellikle toplum tarafından ötekileştirilen birey ya da topluluklarda daha fazla görülmektedir. Transseksüeller de bu gruplardan biridir. DSM-V tanı ölçütlerine göre “Cinsel kimliğinden yakınma” olarak adlandırılan (4) ve alan yazınında cinsel sapkınlık olarak kabul edilmeyen transseksüalite, kişinin anatomik yapısını ve kendi cinsiyetini çağrıştıran her şeyi reddetmesi ve kendi bedeninden nefret etmesi olarak tanımlanmaktadır (5). Ayrıca transseksüalite toplumun birçok kesiminin de yanlış bildiği gibi, mutlaka tıbbi bir operasyonla cinsiyet değiştirmek anlamına gelmemektedir.

Transseksüalite birincil ve ikincil olarak ikiye ayrılır. Genel olarak birincil transseksüeller çekinik, cinsel istek ve aktivitelerden kısmen yoksun, ancak cinsiyet ile ilgili çeşitli sebeplerden dolayı cinsiyet değiştirmeyi isteyen bireyleri ifade ederken, ikincil transseksüeller efemenin erkekleri (erkek transseksüeller) ya da erkeksi tavırları olan homoseksüel kadınları (kadın transseksüeller) ifade etmektedir. Ayrıca ikincil transseksüeller cinsiyet değiştirme konusunda yoğun istek duydukları ve aceleci davrandıkları görülmektedir (6).

Kendi cinsiyetini gerektiren tutum ve davranışları sergilemeyen, karşı cinsin cinsel kimliğine bürünen transseksüellerin, özellikle bizim gibi geleneksel kültürlerde kabul görmeleri oldukça güç olmaktadır. Transseksüeller, yaşadıkları bu gibi sosyal sorunlar nedeniyle stres, geri çekilme, sosyal izolasyon, içselleştirilmiş homofobi ya da transfobi, aile baskısı, şiddet, depresyon, anksiyete, madde bağımlılığı, kontrol edilemeyen öfkenin benliğe yönelmesi olarak bilinen kendine zarar verme davranışı ve intihar girişimleri gibi birçok psiko-sosyal problemler yaşamaktadırlar. Özellikle birey, cinsiyetini değiştirmişse yaşanan problemler daha da şiddetlenmektedir (7,8).

Gelişimsel dönemlerine bakıldığında, özellikle adolesan dönemde, aile ve arkadaşları tarafından cinsel yönelimleri nedeniyle reddedilmeleri, kötü şakalara ya da

olumsuz yorumlara maruz kalmaları, bu bireylerin öfke ve saldırganlık gibi sorunlarla baş etmelerini güçleşmektedir. Özellikle bu dönemde sosyal anlamda bir rol modelinin olmaması, aile ya da sosyal çevre desteğinden yoksun olmaları, bu sorunları daha da baş edilmez hale getirmektedir (7,9,10). Tüm bu baskıcı, ayrımcı tutum ve davranışlara, hatta cinsel taciz ve cinsel şiddet davranışlarının çeşitli formlarına maruz kalan bu bireyler, yoğun psiko-sosyal müdahalelere ihtiyaç duymaktadırlar (11). Bu müdahaleler arasında başta bireysel ve grup çalışmaları gelmektedir.

Ceza infaz kurumlarında kalan transseksüeller için ise, bu yaşantılarla baş edebilmek daha da zordur. Tek başına ceza infaz kurumlarında yaşıyor olmanın bile oldukça zor bir yaşam deneyimi olduğu açıktır. Kapalı ortamda kalmak, dışarıyla iletişimin zayıf olması, çevresel uyaranların zayıflığı, kalabalık ortamda yaşamak... gibi olumsuz kurum koşulları, bu kurumlarda yaşamayı daha da zorlaştırmaktadır (12). Kaldı ki toplum tarafından şiddet davranışlarının hedefi olan transseksüel bireylerin, ceza infaz kurumlarında bu gibi olumsuz şiddet davranışlarına çok daha açık oldukları bilinmektedir (13). Deneyimledikleri olumsuz tutum ve davranışlara, ceza infaz kurumlarının olumsuz koşulları da eklendiğinde bu bireylerin yaşadığı olumsuz duygu ve düşüncelerin pekişeceği ve şiddetleneceği açıktır. Ülkemiz ceza infaz kurumları düşünüldüğünde, transseksüel bireyler çok daha zor ve izole bir yaşam sürmektedir. Ceza İnfaz Kurumları'nın Yönetimi ile Ceza ve Güvenlik Tedbirlerinin İnfazı Hakkında Tüzük'e göre cinsel yönelimi farklı hükümlülerin diğer hükümlülerden ayrı odalarda kalmaları zorunluluğu vardır (14). Özellikle ceza infaz kurumlarında sayıları az olan transseksüellerin, bu izolasyonu daha fazla hissettikleri bir gerçektir. Ayrıca bu tüzüğe göre, farklı olmaları nedeniyle fiziksel ve ruhsal ihmal ve istismarlara maruz kalmalarını engellemek adına transseksüel bireyler, diğer hükümlü ve tutuklular ile aynı psiko-sosyal faaliyetlerden yararlandırılmamaktadır. Bu durum ceza infaz kurumlarındaki transseksüel bireylerin daha fazla yalnızlaşmalarına neden olmaktadır. Sayıları yetersiz olan ve psikososyal müdahalelere ihtiyacı olan transseksüeller düşünüldüğünde, hem ceza infaz kurumunda kalıyor olmanın verdiği problemlerle (12) hem de cinsel yönelimleri nedeniyle yaşadıkları öfke gibi duygusal sorunlarla baş etmeleri daha da zorlaşmaktadır. İşte bu çalışmanın amacı erkek transseksüellerin,

Bilişsel-Davranışçı Terapi (BDT) odaklı Öfke Kontrolü Programı ile yaşadıkları olumsuz duygularla bahsedebilmelerini sağlamak, öfke ile ilgili katı şemalarını, kendileri ve toplumla ilgili işlevsiz inançlarını değiştirmek, maladaptif davranışlarını minimize etmek ve katılımcılarda olumlu duygu ve davranış değişikliği sağlamaktır.

Kuramsal Çerçeve

Aaron T. Beck, 1960' lı yıllarda Bilişsel Terapiyle düşüncelerin psikolojik problemler üzerindeki etkisini kabul ettirmiş, bu dönemde psikanalize yönelik tepkileri olan davranışçı terapistler bu yeni oluşumu kabullenmişlerdir. Bunun üzerine 80' li yıllarla birlikte Bilişsel-Davranışçı Terapi (BDT) akımı ortaya çıkmıştır (15).

BDT, bireye farkındalık kazandırmayı, duygu-düşünce ve davranışları arasında bağlantı kurmaya yardımcı olmayı amaçlayan bir terapi tekniğidir. Bu tekniğe göre bireyler, varsayımları ve inançları doğrultusunda yaşar ve bireylerin düşündükleri, duygu ve davranışlarını etkilemektedir. Dolayısıyla problemleri davranışların altında işlevsiz inançlar yatmaktadır. Bu nedenle problem davranışı değiştirmek için öncelikle işlevsiz inançlara odaklanmak ve bu inançları değiştirmek gerekmektedir (16). Öfke kontrolünde çalışmalarında da özellikle olumsuz öfke duygusuna neden olan tetikleyici olaylarla ilgili işlevsiz inançların değiştirilmesi önemli bir adımdır (17). Bu nedenle öfke kontrolü çalışmalarında, BDT etkili bir şekilde kullanılan bir terapi tekniği olarak bilinir ve birçok çalışmada kullanılmaktadır (18,19). Yapılan çalışmalar da BDT' nin öfke kontrolü çalışmalarında oldukça etkili bir terapi tekniği olduğunu göstermektedir. Örneğin, bir meta-analiz çalışmasının sonuçlarına göre, elli BDT odaklı öfke kontrolü çalışmalarının etkililiği incelenmiş ve BDT odaklı öfke kontrolü çalışmalarının, diğer yaklaşımlar temelinde yürütülen öfke kontrolü çalışmalarına göre %76 daha etkili olduğu gösterilmiştir (20). Yine ülkemizde yapılan bir çalışmayla Öfke Kontrol Programı' nın etkililiği on bir farklı ceza infaz kurumunda kalan 130 hükümlü katılımcıyla değerlendirilmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, programın uygulandığı hükümlülerin, programdan memnun kaldıkları bulunmuştur. Hükümlüler, davranışlarında olumlu yönde bir değişim olduğunu, program uygulandıktan sonra saldırgan davranışlarının farkında olduklarını ve olumsuz davranışlarını değiştirmeleri gerektiğini fark ettiklerini

ifade etmişlerdir. Ayrıca program sonunda, çevreleriyle daha iyi iletişim kurduklarını ve öfkelerini daha iyi kontrol ettiklerini belirtmişlerdir (21).

GEREÇ ve YÖNTEM

Bu çalışma BDT odaklı bir Öfke Kontrolü Programı' nın araç olarak kullanıldığı bir grup çalışmasıdır. Bu grup çalışması Ankara Ceza İnfaz Kurumları Kampüsü' nde kalmakta olan üç transseksüel katılımcı ile 31.10.2011-30.12.2011 tarihleri arasında yapılmış ve çalışma, kurum uzman adli psikoloğunun liderliğinde yürütülmüştür. Grup çalışmasına üçüncü oturumdan sonra ceza infaz kurumunda staj yapan Ankara Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden 3 stajyer öğrenci katılmış ve bu süreçten sonra çalışma ortak yürütülmüştür. Stajyer öğrenciler, grup çalışmasında yer alan standart bilgilendirmeleri yapmışlar, BDT tekniklerinin kullanılması, formülasyon oluşturulması ve grup dinamiğinin kontrol edilmesi görevleri grup lideri tarafından yürütülmüştür. Çalışmaya başlamadan önce katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu verilmiş ve çalışmanın amacı anlatılmıştır. Ayrıca, üçüncü oturumdan sonra üç stajyer öğrencinin grup ortak lider (coleadership) olarak çalışmaya katılacağı, son iki oturumda ise iki stajyer öğrencinin çalışmaya dahil edilebileceği bilgisi verilmiştir. Böylece bu çalışmada BDT odaklı Öfke Kontrol Programı' nın uygulama süreci ve uygulama sonucunda katılımcılarda meydana gelen düşünce-duygu ve davranış örüntüleri aktarılmıştır.

Öfke Kontrol Programı

Bu çalışmada, grup çalışması programı olarak Avrupa Konseyi'nce desteklenen Yargının Modernizasyonu ve Cezaevi Reformu Projesi kapsamında Adalet Bakanlığı Ceza Tevkifleri Genel Müdürlüğü'nce geliştirilmiş olan BDT odaklı Öfke Kontrolü Programı kullanılmıştır. Bu programın cezaevlerinde pilot uygulamaları Akdaş ve ark. (2006) tarafından yapılmış ve Öfke Kontrol Programı' nın uygulama sürecinin başarılı olduğu ve hükümlülerin bu program sonucunda öfkelerini kontrol altına alabildikleri sonucuna varılmıştır (22).

Öfke Kontrolü Programı' nın genel özelliklerinden bahsedecek olursak, Öfke Kontrolü Programı 10 oturumdan (seans) oluşmaktadır ve haftada 1 oturum olmak üzere toplam 10 hafta ve her oturum genel olarak 1,5-2 saat sürmektedir. Bu çalışmada, İlk oturum katılımcılara yönelik amaçların ve ihtiyaçların belirlenmesi ayrıca formülasyon oluşturma süreci olduğundan 2 saat sürmüş, son oturum değerlendirme

oturumu olduğu için ortalama 1,5 saat sürmüştür. Programın genel amacı; yetersiz öfke kontrolünün risk olabileceği durumlarda öfke kontrolünün önemi konusunda farkındalık kazandırmak ve öfke kontrolü konusunda yöntem ve teknikleri öğretmektir (23). Ancak programdaki yönerge ve teknikler uygulamada yetersiz kaldığı noktada, kullanılacak BDT teknikleri program uygulayıcısına bırakılmıştır. Bu nedenle BDT teknikleri (inançların formülasyonu, olumsuz düşüncüyü durdurma tekniği, imajinasyon vb. teknikler) program uygulayıcıları tarafından belirlenmiştir. Programda katılımcı sayısı 8-12 kişi olarak önerilse de, ceza infaz kurumunda üç erkek transseksüel birey olması nedeniyle katılımcı sayısı bu üç bireyle sınırlandırılmıştır.

Öfke Kontrol Programı Oturumları

Öfke Kontrol Programı on oturumdan oluşan bir grup çalışması programıdır. İlk oturumun amacı, öfkenin nedenlerini ve öfkenin olumlu ve olumsuz sonuçlarını fark etmelerini sağlamaktır, bu oturum giriş oturumu olduğu için daha çok soru sorma tekniği kullanılarak katılımcıların bilişsel şemaları keşfedilmeye çalışılmıştır. İkinci oturumun amacı, kendilerinde öfkeye neden olan olayların farkına varmalarını ve tırmandırıcı nedenlerin üstesinden gelmelerini sağlamaktır, bu amaçla özellikle ceza infaz kurumu içerisinde öfkeye neden olan olaylar değerlendirilmiş ve tırmandırıcı nedenler üzerinde değerlendirme yapılmıştır. Üçüncü oturumun amacı, bireylerin bu olaylara yükledikleri anlamı fark edebilmeleri ve olumlu iç konuşmalarla kendilerini sakinleştirebilme yollarını fark ettirmektir. Dördüncü oturumun amacı, öfkenin neden olduğu fiziksel belirtileri fark ettirmek ve bu olumsuz uyarıları dikkate alarak gevşeme tekniklerini kullanabilmelerini sağlamaktır. Beşinci oturumun amacı, katılımcılara problem çözme becerileri kazandırmak ve problemi basamaklara ayırabilmelerini sağlamaktır. Özellikle problemin tanımlanması, alternatif çözümlerin üretilmesi ve bu çözümlerin değerlendirilmesi üzerine çalışılmıştır. Örnek olaylarla alternatif çözüm örnekleri gösterilmiştir. Altıncı oturumun amacı, öfke duygusunu uygun bir şekilde yönlendirmenin yolu olan olumlu davranış tarzlarının farkına varmalarını sağlamak ve bu davranış tarzlarını benimsemeleri konusunda yardımcı olmaktır, bu oturumda özellikle atılgan davranış tarzları, “sen” yerine “ben” dili kullanma üzerinde konuşulmuş ve role-play çalışmaları ile bu davranış tarzı pekiştirilmeye çalışılmıştır. Yedinci oturumun amacı, saldırgan

davranışlara neden olabilecek grup baskısının farkına varmalarını sağlamak ve grup baskısıyla baş etme yollarını öğretmektir. Sekizinci oturumun amacı, yakın ilişkilerde öfke duygusunu incelemek ve alternatif ifade biçimlerinin öğrenilmesi ve geliştirilmesini sağlamaktır. Bu amaçla kendi hayatlarından örnekler dinlemiş ve yakın ilişkilerinde öfkenin daha kolay ifade edildiği ve sonuçta olumlu ilişkilerin zedelendiği konusunda farkındalık kazandırılmaya çalışılmıştır. Dokuzuncu oturumun amacı, başkalarının öfkesi ile başa çıkma adına tüm öğrendiklerinin gözden geçirilmesidir. Son olarak, onuncu oturum genel bir değerlendirme ve gözlem oturumudur ve katılımcıların öfke yönetimi tekniklerini günlük yaşantılarında nasıl kullandıklarının değerlendirilmesi yapılmıştır.

Grup Çalışması' na Katılım Süreci

Transeksüeller koğuşundan yaşanan problemler nedeniyle, koğuşta kalan bireylerle bireysel görüşme yapılmıştır. Ortalama 30 dakikalık bireysel görüşmeler sonucu, bireylerin geçmiş hikâyeleri ve koğuşta yaşanan sorunlar hakkında bilgiler alınmıştır. Bireylerin birbirleriyle iletişimlerinin zayıf olduğu, koğuşta sürekli problemlerin yaşandığı, birbirlerine karşı sözel ve fiziksel şiddet uyguladıkları öğrenilmiştir. Ayrıca kurum infaz biriminden alınan bilgiye göre, bireylerin çeşitli şiddet suçlarından birçok kez ceza aldıkları öğrenilmiştir. Görüşmeler sonunda koğuştaki transeksüellere öfke kontrol grup programı uygulanmasına karar verilmiştir. Bireysel görüşmeler bittikten sonra bireylerle toplu görüşme yapılmış, kendilerine cezaevinde öfke kontrolü ile ilgili bir çalışma yapılacağı bilgisi verilmiştir. E.' nin çalışmaya katılmaya istekli olmasına rağmen, Ö. ve G. bu teklife karşı direnç göstermişlerdir. Ortalama 30-45 dakikalık görüşme sonucunda katılımcılar çalışmayı kabul etmiş ve çalışmaya başlamak üzere anlaşmaya varılmıştır.

Katılımcılar

Katılımcılarla bireysel görüşme yapılmış ve detaylı hikâyeleri alınmıştır. Buna göre katılımcılar 26,30 ve 40 yaşında, eğitim ve sosyo-ekonomik düzeyleri düşüktür. Cinsel yönelimleri nedeniyle aile üyeleri tarafından dışlanmış, geçmişte aile üyelerinin biri ya da birkaçı tarafından cinsel istismara maruz kalmış ve küçük yaşlarda evden ayrılmışlardır. Kendilerine, kendilerini kabul etmedikleri için aile üyelerine ve cinsel yönelimlerinden dolayı olumsuz tutum ve davranışlara maruz kaldıkları toplum üyelerine yönelik yoğun öfke

duyguları vardır. Ayrıca katılımcıların kendine zarar verme davranışlarının olduğu gözlenmiştir. Kurum tabipliğinden alınan bilgiye göre depresyon, yaygın anksiyete bozukluğu, antisosyal kişilik bozukluğu ve insomniya tanıları almış olan katılımcılar, antidepresan kullanmaktadırlar.

Grup Çalışması Süreci

Bu bölümde 10 oturumluk (seans) BDT odaklı Öfke Kontrolü Programı'nın uygulama süreci, bu süreçte hangi BDT tekniklerinin kullanıldığı ve uygulama sonrası bireylerde meydana gelen düşünce-duygu-davranış değişiklikleri aktarılmıştır. İlk oturum katılımcılara yönelik amaçların ve ihtiyaçların belirlenmesi aynı zamanda çalışma formülasyonunu oluşturma süreci olduğundan ilk oturum ayrıntılı olarak, diğer oturumların grup süreci ise genel hatlarıyla verilecektir.

İlk oturuma grup liderinin, katılımcıların ve programın tanıtılması ile başlanmış ayrıca grup kontratı yapılmış ve grup kuralları belirlenmiştir. Katılımcılara ilk olarak “sizce öfke nedir” sorusu sorulmuştur? G. “her an

hissettiğimiz bir şeydir” şeklinde cevaplamıştır. “Biraz daha açar mısınız?” sorusuna: “herkes öfkelenir, çevrede öfkelenen çok şey var, insanların varlığı bile yeter” şeklinde olumsuz öfke duygusu odaklı ifadeler kullanmıştır. Bunun üzerine ilk oturumda, öfke duygusu ve saldırgan davranışlar ile ilgili katılımcıların işlevsiz inançları soru sorma tekniği ile keşfedilmeye çalışılmıştır.

Bu oturunca katılımcıların öfke duygusu ve saldırgan davranışları ile ilgili olarak;

- Öfkelenen çok fazla olay var,
- Bu kadar olumsuz olay varken öfkemizi kontrol etmemiz çok zor,
- Tepkisel davranmalı çünkü insanlar kötü,
- İnsanlar beni kızdırmazlarsa ben de kızmam ve tepkisel davranmam gibi katı bilişsel şemaları olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca saldırgan davranışın normal olduğu konusunda işlevsiz düşünceleri olduğu görülmüştür. Bunun üzerine grubun öfkeye ilişkin olay ve inançlarının formülasyonu oluşturulmuştur (Tablo 1).

Tablo 1. Grubun öfkeye ilişkin olay ve inançlarının formülasyonu.

Kendileri ile ilgili düşünceler	Öfkemi kontrol etmekte başarısızım.
Başkaları ile ilgili düşünceler	İnsanlar kötü, öfkeye bağlı saldırgan davranışları hak ederler.
Varsayımları	Öfkemi sert bir şekilde ifade etmezsem, insanlar beni ezer.
Olaylar	Geçmişte tacize maruz kalma ve çevre tarafından yargılanıyor olmaları.
Davranışsal çıktılar	1. Öfke duygusuna bağlı kendine zarar verme davranışı, 2. Çevreye karşı saldırgan davranışlar
Duygusal çıktılar	Olumsuz öfke duygusu

Grubun öfke ile ilgili formülasyonu oluşturulduktan sonra, bu formülasyon ışığında ilk olarak katılımcıların öfke ile ilgili işlevsiz inançlarının değiştirilmesiyle oturumlara devam edilmiştir. Buna göre, herkesin öfkelenebileceği, öfkenin kontrol edilebilir bir süreç olduğu üzerine oturumlar düzenlenmiştir. Öfkenin olumlu ve olumsuz yönleri keşfettirilmeye, suç davranışının ve cezaevi sürecinin öfkenin olumsuz sonuçlarından olduğu üzerine odaklanılmıştır.

Yine öfke ile ilgili katı şemalarını değiştirmek için her oturumda farklı ancak bir önceki oturumun bilgilerini tamamlayacak bilgilendirmeler yapılmıştır. Bu bilgilendirmeler her oturum sonrası ev ödevleri, role-play çalışmaları gibi davranışsal tekniklerle desteklenmiştir. Ayrıca oturumların sonunda, öfkenin bedenlerinde

yarattığı gerginliği minimize edebilmeleri için meditasyon müzikleri eşliğinde gevşeme egzersizleri yaptırılmış ve bu egzersizleri içselleştirmeleri için her gün düzenli olarak yapmaları istenmiştir. Böylece bedensel rahatlama ile öfke duygusu eşleştirilmiş ve öfke duygusu hissettiklerinde zihinsel ve bedensel rahatlamının ortaya çıkması sağlanmıştır.

Aynı zamanda katılımcılara BDT' nin odak noktası olan düşünce-duygu-davranış bağlantısı konusunda bilgiler verilmiş ve yaşadıkları bazı olumsuz psikolojik ve sosyal süreçlerin altında yatan sebebin, aslında olumsuz düşünceleri olduğu ve “olumsuz düşüncüyü durdurma tekniği” ile olumsuz duygu ve davranışların engellenebileceği konusunda farkındalık kazandırılmaya çalışılmıştır.

Her oturumdan sonra ödevler verilmiş, bu ödevlerde kendilerinde öfkeye neden olan bir olayı, olayın süreci, sonucu ve kendilerinin davranışlarını yazmaları istenmiştir. Bir sonraki oturumda bu ödevler katılımcılarla tartışılmış, bilişsel ve davranışçı tekniklerle alternatifleri görmeleri sağlanmıştır. Örneğin, problem çözme becerilerinin geliştirilmesi konusunun çalışıldığı beşinci oturumda tartışılmak üzere, dördüncü oturumun sonunda ev ödevi olarak katılımcılara “koğuşta yaşadıkları bir problemi, bu problemi nasıl çözdüklerini ve olay esnasında kendilerinin ve karşıdakinin tepkilerini” yazmaları istenmiştir. Buna göre;

“Koğuşlarına S. adında bir hükümlü gelir. G., S.'ye tatlı ikram eder, ancak S. tatlıyı reddeder. Bunun üzerine G. öfkelenir ve S.'ye bağırır. G.'nin bu davranışı üzerine Ö. sert bir şekilde “neden bağırıyorsun, kendi kendine oturuyor, O'na karışma” der. G., Ö.'nin bu tepkisi karşısında sinirlenir, öfkesi tırmanır, tatlıları döker ve ardından tencereyi duvara fırlatır.”

Ö. ve G. dinlendikten sonra, her ikisinin de alternatif davranış biçimlerini görmelerine yardımcı olunmuştur. Ayrıca imajinasyon tekniği kullanılarak, teker teker yaşadıkları o ana dönemleri istenmiş ve alternatif olumlu düşüncelerle davranış değişimlerini fark etmeleri sağlanmıştır. Olay anına döndüklerinde, öfke duygularının tırmadığı an, olumsuz düşüncüyü durdurma tekniği kullanılmış ve hemen ardından gevşeme tekniği kullanarak sakinleşmeleri sağlanmıştır. Böylece olumsuz öfke duygusu ve gevşeme egzersizi eşleştirilmiş, zihinsel ve bedensel rahatlamının ortaya çıkması sağlanmıştır.

Aynı zamanda yukarıdaki formülasyona göre katılımcıların çevrenin kendilerini yargıladıkları ve insanların kötü oldukları konusundaki katı bilişsel şemaları ve düşünce hataları olduğu ortaya çıkmıştır. Bu katı şemaları ve “herkesin kendilerini yargılayacakları” gibi düşünce hatalarını değiştirmek için, kendileri de bilgilendirilerek, çalışmaya üçüncü oturumdan sonra Ankara Üniversitesi Psikoloji Bölüm'ünden üç stajyer öğrenci dahil edilmiştir. Bu yöntemin işe yaradığı ve katılımcıların öğrencilerle rahat iletişime geçtikleri gözlenmiş, bunun üzerine dokuzuncu oturum olan değerlendirme oturumunda Ufuk Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden üç öğrencinin gruba katılımları sağlanmıştır. Böylece katılımcıların hiç tanımadıkları bireylerle iletişime geçmelerine fırsatı verilerek, herkesin kendilerini yargılamasının mümkün olmayacağı gösterilmeye çalışılmıştır.

Bu çalışmanın sonunda, katılımcıların öfkenin kontrol edilebilir bir süreç olduğunun farkına vardıkları gözlenmiştir. Katılımcılar, öfkelendikleri zaman kendini sakinleştirici ifadeler kullanmaya özen göstermeye başlamışlar ve kendi davranışlarının, diğer bireylerin davranışlarına olan etkisi konusunda farkındalık kazanmışlardır. Katılımcılar, diğer insanlarla daha kolay iletişime geçmeye başladıklarını, öğrendikleri tekniklerle öfkelerini kontrol edebildiklerini, öfkelerini ifade etmede daha uygun yolları öğrendiklerini ayrıca olumsuz iç konuşmalarının öfkelerini tırmanmasında etkisini farkettiklerini belirtmişlerdir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, Ankara Ceza İnfaz Kampüsü'nde kalan üç erkek transseksüel bireyle yürütülmüş olan, BDT odaklı Öfke Kontrol Programı grup çalışması aktarılmıştır. Erkek transseksüel katılımcıların öfke duyguları ve saldırgan davranışlarının altında yatan nedenlerin alan yazınındaki bilgilerle uyumlu olduğu anlaşılmıştır (7). Katılımcıların geçmiş hikâyeleri incelendiğinde, aile ve çevreleri tarafından baskı, reddedilme, kabul görmeme, olumsuz yorumlara maruz kalma gibi davranışların yanı sıra, aile içi şiddet, hatta taciz ve tecavüz davranışlarına maruz kaldıkları anlaşılmıştır. Bu gibi olumsuz yaşam deneyimlerinin farklı cinsel yönelimleri olan bireylerin öfke duygularını pekiştireceği ve sonuçta kendilerine ya da çevrelerine yönelik saldırgan davranışları olacağı açıktır. Yapılan çalışmalar da farklı cinsel yönelimi olan bireylerin kendilerine yönelik saldırgan davranışlarının yüksek olduğunu göstermiştir (24,25).

Bu çalışmada katılımcıların öfke ile ilgili BDT odaklı formülasyonu oluşturulmuştur. Formülasyon oluşturmak BDT' nin en önemli adımıdır. Formülasyon geliştirmekteki amaç, problemin temel kaynağının ortaya konması ve düşünce-duygu-davranışların problem odağına ne derece etkisi olduğunun belirlenmesidir. Bu çalışmadaki formülasyon, katılımcıların öfke kontrolü ile ilgili problemlerine, düşünce-duygu ve davranışların ne derece etkisi olduğu ve dolayısıyla hangi bilişsel ve davranışsal tekniklerin kullanılabilmesinin karar verilmesine katkı sağlamıştır. Örneğin kendileri ile ilgili olarak “öfkemi kontrol etmekte başarısızım” düşüncesi, öfkenin aşamaları, öfkede durumun ve beklentilerin olumlu değerlendirilmesi, olumsuz düşüncelerin öfkenin tırmanmasında etkisi, kendini sakinleştirici ifadelerin

kullanılması konularında bilgilendirmeler yapılarak aşılma çalışılmıştır. Yine başkaları ile ilgili ‐insanlar kötü, öfkeye bağlı saldırgan davranışları hak ederler‐ düşünceler ile baş edebilmeleri için, kendilerini hiç tanımayan üniversite öğrencileri ile çalışmalarına olanak sağlanmış, sonuçta herkesin kendilerine karşı olumsuz tutum ve davranışlar sergilemeyecekleri gösterilmeye çalışılmıştır.

Bu çalışmayla BDT'nin öfke kontrolü çalışmaları için etkili bir terapi tekniği olduğu ve katılımcıların öfke ve öfkeye neden olan olaylara ilişkin işlevsiz inançlarının değiştiği ve olumlu davranış değişikliğine gittikleri gözlenmiştir. Katılımcılar, çalışmanın sonunda öfkenin normal bir duygu ve kontrol edilebilir bir süreç olduğunu öğrenmişler, olumlu davranış değişikliği göstermişlerdir. Bu sonuç, Beck ve Fernandez' in (1998) yaptıkları çalışmanın bulgularınca da desteklenmektedir. Araştırmacılar yaptıkları çalışmayla, BDT odaklı öfke kontrolü çalışmalarının, diğer öfke kontrolü çalışmalarına göre % 76 daha etkili olduğu bulunmuşlardır (20).

Bu çalışmanın sınırlılıklarından biri, grup çalışmaları için ideal olan katılımcı sayısının bulunmamasıdır. Öfke Kontrol Programı'nda katılımcı sayısı 8 ile 12 birey olarak önerilmesine rağmen, ceza infaz kurumunda 3 erkek transseksüel birey olması nedeniyle çalışma, bu katılımcı sayısı ile sınırlandırılmıştır. Alan yazınında katılımcı sayısının fazla olmasının çatışmayı atıracığı ve grup dinamiğini bozacağı ifade edilse de (26), grup çalışmalarının temel amacı, katılımcıların deneyimlerini paylaşmaları, deneyimledikleri problemlerle ilgili soru işaretlerinden kurtulmaları, alternatif tutum ve davranışları öğrenmeleri, başka bireylerin de benzer sorunlar yaşadıklarını görmeleri ve dolayısıyla yalnızlık duygularının minimize edilmesidir. Ayrıca grup çalışmalarının psikolojik süreçler (kimliklendirme, model alma, kabullenme ve güçlendirme) için oldukça efektif olduğu bilinmektedir (27,28). Bu nedenle ideal katılımcı sayısı ile grup çalışmalarının yürütülmesi önemlidir. Bu çalışmada katılımcı sayısının az olması nedeniyle katılımcıların, grup çalışmalarının bu pozitif katkılarından yeteri kadar faydalanamamalarına ve grup çalışması sürecinde, sınırlı aktarımın gerçekleşmesine sebep olmuştur. Bu durumun grup etkileşimini düşürdüğü düşünülmektedir. Bu sınırlılığın ortadan kalkması için, yapılacak olan başka Öfke Kontrol grup çalışmalarında, ideal katılımcı sayısı ile çalışmanın yapılması gerektiği

böylece grup etkileşiminin daha etkili olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışma BDT odaklı Öfke Kontrolü Programı'nın uygulama süreci, süreçte uygulanan BDT teknikleri ve uygulama sonucunda Öfke Kontrolü grup çalışmasının katılımcılarda yarattığı olumlu duygu-düşünce-davranış değişiklikleri aktarılmıştır. Katılımcı sayısının yetersiz olması nedeniyle Öfke Kontrolü Programı'nın güvenilirliğini test etmek için herhangi bir ölçme aracı kullanılmamıştır. Bu programın, hükümlü ve tutuklularda olumlu davranış değişikliği sağlamada etkili bir program olduğu çalışmalarca gösterilmiş (21,22) olsa da bu programın güvenilir bir grup çalışması olduğunu ortaya koyan sistematik çalışmalara ihtiyaç vardır. Bu sınırlılığın ortadan kalkması adına, grup çalışmaları için gerekli olan yeterli bir katılımcı sayısı ile uygun ölçekler kullanılarak, öntest-sontest çalışmalarının yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Çalışmanın diğer bir sınırlılığı izleme çalışmalarının yapılamamış olmasıdır. Çalışmaya katılan transseksüellerde davranış değişikliğinin ne kadar pekiştiği ve yeni kazanımların ne ölçüde kalıcı olduğu belirlenememiştir. Ancak çalışma öncesi koğuştaki kalan transseksüel bireylerden birbirlerinin olumsuz davranışlarına ilişkin şikâyetler gelirken, çalışmanın sonrasında bu tür şikâyetlerin gelmediği gözlenmiştir. Yine de bu konuya ilişkin yapılacak çalışmalarda, izleme çalışmalarının yapılması gerektiği önerilmektedir.

Bu çalışmada ortak liderlik yöntemi kullanılmıştır. Grup çalışmalarında ortak liderlik, katılımcılar arası terapötik sürecin geliştirilmesi amacıyla, iki liderin grup çalışmasını eşgüdümlü yürütmesi yöntemi olarak tanımlanmaktadır. 20. yy'ın başlarında kullanılmaya başlanan bu yöntemin, Adler gibi terapistlerin de bireysel terapilerde hem çalışmanın güvenilirliğini arttırmak hem de süpervizyon sağlamak adına yapıldığı bilinmektedir. Grup çalışmalarında ortak liderlik yönteminin katılımcılardan gelen geribildirimleri cesaretlendirdiği gibi, grupta katılımı güçlendirmekte ve gruptaki bağlılığı ve dayanışma duygularını pekiştirmektedir. Aynı zamanda yapılan çalışmalar, ortak liderlik yönteminin bireysel liderlik yöntemine göre daha efektif olduğunu göstermiştir. Ancak ortak liderlik yönteminin grup dinamiğini pozitif yönde etkilediği gibi bir takım etik sorunları da beraberinde getirmektedir. Özellikle liderlerin farklı geçmiş deneyimleri, güçleri ve statüleri olması liderler arası bir yarışa neden olabilmekte, bu da

grup dinamiğini olumsuz etkileyebilmektedir (26,29). Bu çalışmada grup liderlerinden birinin uzman adli psikolog olması ve diğer liderlerin ise psikoloji dördüncü sınıf öğrencileri olması nedeniyle farklı statü ve mesleki deneyim sorunlarının ortaya çıktığı, bunun da grup dinamiğini olumsuz yönde etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Ancak bu grup çalışmadaki katılımcıların dışarıda yaşadıkları olumsuz deneyimlere ek olarak, ceza infaz kurumu içinde de maruz kaldıkları olumsuz tutum ve davranışlar nedeniyle de “çevrenin kendilerini yargıladıkları ve insanların kötü oldukları” konusundaki bilişsel şemaları pekiştirmiştir. Bu şemaları değiştirmek için tercih edilen bu yöntemin işe yaradığı ve katılımcıların kendilerini hiç tanımadığı insanlarla iletişime geçmelerine fırsat verilerek, kendilerini her insanın yargılamasının mümkün olmayacağı gösterilmeye çalışılmıştır. Yine de ortak liderlerin sayısının ikiden fazla olmaması aynı zamanda benzer deneyimlere ve mesleki yeterliliğe sahip olmaları gerektiği, böylece ortaya çıkabilecek olası etik sorunların önüne geçilebileceği düşünülmektedir.

Son olarak yukarıda da ifade edildiği gibi transseksüel gruplar çok çeşitli sorunlarla baş etmek zorunda kalmaktadırlar. Sadece çevreleri tarafından reddedilmemekte aynı zamanda aile bireyleri tarafından da yalnız bırakılmaktadırlar. Erken yaşta büyük sorunlarla baş etmek zorunda kalan /bırakılan bu bireyler birçok psikolojik ve sosyal problemler yaşamaktadır. Bu nedenle bu gruplarla etkin psiko-sosyal çalışmaların yapılması ve bu çalışmaların devlet politikası olarak da makro boyutta çalışılması gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Novaco RW. Training of probation counselors for anger problem. *J Couns Psychol.* 1980; 27: 385-90.
2. Fives C, Kong G, Fuller J, Di Giueseppe R. Anger, aggression, and irrational beliefs in adolescent. *Cognitive Ther Res.* 2011; 35(3): 199-208.
3. Davey L, Day A, Howells K. Anger, over-control and serious violent offending. *Aggress Violent Beh.* 2005; 10(5): 624-35.
4. Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Beşinci Baskı (DSM-V), Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'ndan, çev. Köroğlu, E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013; 220-21.
5. Biçer Ü, Çolak B, Bilgili M, Dinçmen K. Transseksüalite mi, homoseksüalite mi? (Olgu bilgiris). *Adli Tıp Bülteni.* 1996; 1(2): 89-93.
6. Wojdowski P, Tebor I. Social and emotional tensions during transsexual passing. *J Sex Res.* 1976; 12(3): 193-205.
7. Morrow DF. Social practice with gay, lesbian, bisexual, and transgender adolescent. *Fam Soc.* 2004; 85(1), 91-9.
8. Olson J, Forbes C, Belzer M. Management of the transgender adolescent. *Arch Pediat Adolesc Med.* 2010; 165(2): 171-6.
9. Greilsheimer H, Graves JE. Male genital self-mutilation. *Arch Gen Psychiatry.* 1979; 36(4): 441-6.
10. Mason N. The transsexual dilemma: being a transsexual. *J Med Ethics.* 1980; 6: 85-9.
11. Harper GW, Schneider M. Oppression and discrimination among lesbian, gays, bisexual and transgendered people and communities. A challenge for community psychology. *J Community Psychol.* 2003; 243-52.
12. Yılmaz B. Cezaevinde intiharı önleme çalışmaları ve buna ilişkin düşünceler. *Türk Psikoloji Bülteni.* 1997; 3(6): 90-92.
13. Sexton L, Jennes V, Sumner JM. Where the margins Meet: a demographic assessment of transgender inmates in men's prisons. *Justice Q.* 2010; 27(6): 835-66.
14. Ceza İnfaz Kurumlarının Yönetimi ile Ceza ve Güvenlik Tedbirlerinin İnfazı Hakkında Tüzük. (2006). T.C. Resmi Gazete, 26131, 06.04.2006.
15. Türkçapar MH. Bilişsel terapi temel ilkeler ve uygulama. HYB Basım Yayınevi, Ankara, 2007: 1-2.
16. Sheafor BW, Horejsi CR. Techniques and guidelines for social work practise. Pearson Education, Inc, Boston, 2003: 99-100.
17. Lochman JE, Lenhart LA. Anger coping intervention for aggressive children: conceptual models and outcome effect. *Clin Psychol Rev.* 1993; 13: 785-805.
18. Sofronoff K, Attwood T, Hinton S, Levin I. A randomized controlled trial of a cognitive behavioural intervention for anger management in children diagnosed with asperger syndrome. *J Autism Dev Disord.* 2007; 37: 1203-14.
19. Blacker J, Watson A, Beech AR. A combined drama-based and CBT approach to working with self-reported anger aggression. *Crim Behav Ment Health.* 2008; 18(2): 129-37.

20. Beck R, Fernandez E. Cognitive-behavioral therapy in the treatment of anger: A meta-analysis. *Cognitive Ther Res.* 1998; 22(1): 63-74.
21. Görgülü, T. Öfke kontrolü programı değerlendirme anketi bulguları. *Sesleniş*, 2009; 8(81): 14.
22. Akdaş, A. Ceza infaz sistemi ve psikoloji paneli; ceza infaz kurumlarında tutuklu ve mahkumlara yönelik rehabilitasyon programları: öfke kontrol programı, XIV. Ulusal Psikoloji Kongresi, 6-8 Eylül 2006, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2006.
23. Adalet Bakanlığı, CTE. Öfke Kontrolü Programı Uygulayıcı El Kitabı, Ankara, 2009: 6-7.
24. Mustanski BS, Garofalo R, Emerson E. Mental health disorders, psychological distress, and suicidality in a diverse sample of lesbian, gay, bisexual and transgender youths. *Am J Public Health.* 2010; 100(2): 24-32.
25. Whitbeck LB, Chen X, Hoyt, DR, Kimberly AT, Johnson, K. Mental disorder, subsistence strategies, and victimization among gay, lesbian, and bisexual homeless and runaway adolescents. *J Sex Res.* 2004; 41(4): 329-42.
26. Kivlighan DM, London K, Miles, JR. Are two heads beter than one? The relationship between number of group leader and grup member, and grup climate and group member benefit from therapy. *Group Dyn-Theor, Res.* 2012; 16(1): 1-13.
27. Kalichman SC, Sikkema KJ, Somlai. A. People living with HIV infection who attend and do not attend support groups: A pilot study of needs, characteristics and experiences. *AIDS Care.* 1996; 8 (5), 589-99.
28. Mundell JP, Visser MJ, Makin JP, Forsyth BW, Sikkema KJ. Support group processes: perspectives from HIV-infected women in South Africa. *Qualitative Research Psychology.* 2012; 9(2): 173-87.
29. Luke M, Hackey H. Group coleadership: a critical review. *Counselor Education&Supervision.* 2007; 46(4): 280-93.

İletişim adresi:

Tuğba Görgülü
Uzman Adli Psikolog, Adalet Bakanlığı,
Denetimli Serbestlik Müdürlüğü, Ankara.
E-mail: tugba_grgl@hotmail.com