

Ergenlerde Otomatik Düşünceler ile Fiziksel Saldırganlık Arasındaki İlişkide Öfkenin Aracı Rolü



Dr. Yasemin YAVUZER¹, Dr. Zeynep KARATAŞ²

ÖZET

Amaç: Araştırmanın amacı, ergenlerin otomatik düşünceleri ile fiziksel saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkide öfkenin aracılık (mediation) rolünü ortaya koymaktır.

Yöntem: Çalışmaya 2011-2012 öğretim yılında Burdur il merkezindeki üç farklı lisede, 9. sınıfta öğrenim gören 224 ergen katılmıştır. Katılımcılara Saldırganlık Ölçeği ve Otomatik Düşünceler Ölçeği uygulanmıştır. Veriler basit ve çoklu doğrusal regresyon analizi ile çözümlenmiştir.

Bulgular: Erkek ve kız ergenlerin fiziksel saldırganlık ile otomatik düşünceler ve öfke puanları arasında, öfke ile otomatik düşünceler puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Regresyon analizlerine göre, otomatik düşüncelerin ergenlerin fiziksel saldırganlık ($\beta = 0,233$, $p < 0,001$) ve öfke düzeylerini ($\beta = 0,325$, $p < 0,001$) yordayıcı gücü olduğu gözlenmiştir. Öfkenin aracılık rolüne ilişkin analizlerde otomatik düşünceler ve fiziksel saldırganlık arasında öfkenin tam aracı rolünün olduğu gözlenmiştir (Sobel $z = 5,646$, $p < 0,001$).

Sonuç: Araştırmanın bulguları otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide, öfkenin tam aracılık rolünün olduğunu ortaya koymuştur. Ergenlerde fiziksel saldırganlığı önlemeye yönelik çalışmalarla öfke yönetimi becerilerinin kazandırılması için hazırlanan programların ergenlerin işlevsel olmayan ve öfkeyi tetikleyen otomatik düşüncelere ilişkin farkındalık kazanması ve bu düşüncelerini değiştirebilmesi ile ilgili uygulamaları içermesi yararlı olacaktır. Araştırmanın çalışma grubu Burdur il merkezindeki farklı liselerde öğrenim gören ergenlerden oluşmaktadır. Sonuçlar yalnızca benzer özelliklere sahip gruplara genellenebilir.

Anahtar Sözcükler: Saldırganlık, biliş, öfke

SUMMARY

The Mediating Role of Anger in the Relationship Between Automatic Thoughts and Physical Aggression in Adolescents

Objective: This study aimed to examine the mediating role of anger in the relationship between automatic thoughts and physical aggression in adolescents.

Materials and Methods: The study included 224 adolescents in the 9th grade of 3 different high schools in central Burdur during the 2011-2012 academic year. Participants completed the Aggression Questionnaire and Automatic Thoughts Scale in their classrooms during counseling sessions. Data were analyzed using simple and multiple linear regression analysis.

Results: There were positive correlations between the adolescents' automatic thoughts, and physical aggression, and anger. According to regression analysis, automatic thoughts effectively predicted the level of physical aggression ($b = 0.233$, $P < 0.001$) and anger ($b = 0.325$, $P < 0.001$). Analysis of the mediating role of anger showed that anger fully mediated the relationship between automatic thoughts and physical aggression (Sobel $z = 5.646$, $P < 0.001$).

Conclusion: Anger fully mediated the relationship between automatic thoughts and physical aggression. Providing adolescents with anger management skills training is very important for the prevention of physical aggression. Such training programs should include components related to the development of an awareness of dysfunctional and anger-triggering automatic thoughts, and how to change them. As the study group included adolescents from Burdur, the findings can only be generalized to groups with similar characteristics.

Key Words: Aggression, cognition, anger

Geliş Tarihi: 09.02.2012 - **Kabul Tarihi:** 30.07.2012

¹Yrd. Doç., Niğde Üniv. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Niğde. ²Yrd. Doç., Mehmet Akif Ersoy Üniv. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Burdur. Dr. Yasemin Yavuzer, e-posta: yavuzer@hotmail.com

doi: 10.5080/u6958

GİRİŞ

Saldırganlık, diğer bir canlıya kasıtlı olarak, fiziksel ya da duygusal olarak zarar verme tutum ve davranışını içeren bir durumdur (Ballard ve ark. 2004). Bu tanım, kuramlara göre; kökeni açısından kişinin kendisi tarafından mı yoksa ortamsal faktörler tarafından mı yapıldığı ve kontrol edilebilir bir davranış olup olmadığına göre değişmektedir. Duygusal tanımlara göre saldırganlık, öfke duygusunun yol açtığı bir davranıştır. Gündüsel tanımlara göre bir davranışın saldırgan nitelikte olup olmadığını niyet belirler. Sadece zarar verme amacıyla yapılan davranışlar saldırgan olarak nitelenebilir. Davranışsal tanımlara göre, davranışın temelinde yatan niyet önemli değildir; bir başkasına fiziksel veya psikolojik zarar veren her davranış saldırganlıktır (Erkuş 1994). Moeller'e (2001) göre saldırganlığın boyutlarından biri olan fiziksel saldırganlık kişiye, hayvana ya da nesneye yönelik doğrudan eylem ve davranışı (vurma, tekmeleme, bıçaklama, ateşli silahlarla yaralama, itme/sert bir şekilde itme, nesne fırlatma, pencere çarpma, cam kırma ve yangın çıkarma gibi) gerektirmektedir. Buss ve Perry (1992) fiziksel, sözel ve dolaylı saldırganlığın diğerlerini incitmeyi ya da onlara zarar vermeyi içerdiğini ve saldırganlığın davranışsal bileşenini temsil ettiğini belirtmişlerdir. Öfkenin de fizyolojik uyarılma ve saldırganlığa hazırlanmayı içerdiği ve saldırganlığın duygusal bileşenini oluşturduğu, düşmanca saldırganlığın ise acımasızlık ve haksızlık duygularını içerdiği ve saldırganlığın bilişsel bileşenini temsil ettiği sonucuna varmışlardır.

Benzer bir şekilde bilişsel modelde, insanın duygularını ve bununla ilişkili davranışsal tepkilerini etkileyen şeyin, herhangi bir durumun kendisi değil, genellikle otomatik düşüncelerle kendisini belli eden, o duruma ilişkin yaptığı yorumlar olduğu vurgulanmaktadır (Beck 2001). Otomatik düşünceler kişilerin belli durumlarda kendi kendilerine söyledikleri, tekrarlayan, olumlu ya da olumsuz otomatik benlik ifadeleri olarak tanımlanır. Söz konusu düşünceler, daha belirgin düşüncelerle birlikte bir akış içindedirler; bilinçli bir çaba olmaksızın herhangi bir durum karşısında aniden ve kendiliğinden ortaya çıkarlar. Kişiler genellikle bu düşüncelerini üzerinde durmadan ve değerlendirmeden doğru olarak kabul ederler (Beck 2001). Otomatik düşünceler genellikle olumsuzdur (Franklin 2005) ve seçici soyutlama, aşırı genelleme veya keyfi çıkarsama gibi bir veya daha fazla ön yargı ya da mantık hataları içerir (Davison ve Neale 1998). Beck (1976) birçok rahatsızlığın, bireylerin kendileri, çevresi ve geleceğiyle ilgili olumsuz düşüncelerinden kaynaklandığına inanır. Beck'in modelindeki bilişsel yapı daha çok depresyon, anksiyete gibi bozukluklar için oluşturulduğundan, bu yapının dışı vuruk bozukluklarla ilişkisini inceleyen çalışma oldukça azdır. Bu çalışmalarda düşmanlık ve intikamla ilişkili otomatik düşüncelerin saldırganlığın en güçlü yordayıcıları olduğu (Calvete ve Connor-Smith 2005, Calvete ve ark. 2005, Kurtoglu 2009, Schniering ve Rapee 2004) ve pasif agresif davranış bozukluğu

olan bireylerin düşmanlık ve intikamla ilişkili otomatik düşüncelere sahip oldukları (Beck ve ark. 2008) bildirilmektedir. Konuyla ilgili diğer çalışmalarda ergenlerin öfkeleri ile depresyon, düşmanlık ve anksiyete gibi ruhsal belirtiler (Bozkurt ve Çam 2010) ve saldırganlık ile rasyonel olmayan inançlar arasında (Fives ve ark. 2011) anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Saldırganlığın duygusal bileşenini oluşturan öfkenin planlanarak ortaya çıkan bir durum olmadığı, çoğunlukla, engellenme, haksızlığa uğrama, eleştirilme, küçümseme gibi durumlarda olduğu belirtilmektedir (Balkaya ve Şahin 2003, Lohr ve ark. 2007). Bilişsel-davranışçı yaklaşım düşünceler, duygular ve davranışların etkileşimi üzerinde odaklanmıştır. Temel varsayımlarından birisi, bilişin duygu ve davranışı etkilediğidir (Reinecke ve ark. 2003, White ve Freeman 2000). O halde öfke duygusunun da ortaya çıkmasında bireyin durumu algılama biçimi ve duruma ilişkin yorumları etkili olabilir. Özer (1994) öfke düzeyi yüksek kişilerde iki temel düşünce yapısının varlığından söz etmektedir: (1) Hata yapma ile ilgili duyarlılık, tahammülsüzlük, (2) Başkalarının gözünde edinildiği varsayılan kişilik değerini koruma çabası. Deffenbacher de (1999) öfkeye neden olan bilişsel yapının kendisine haksızlık edildiği yönündeki abartılı düşünce, karşısındakinin saldırı, intikam ya da cezayı hak ettiği düşüncesi, başkasını suçlama, dışsallaştırma gibi düşünce ve atıfları içerdiğini belirtmektedir. Novaco (2000) da öfkenin duruma ilişkin kişisel yorumlardan kaynaklandığını ileri sürmüştür. Yorumlamanın en belirgin özelliği "kötülük" algısıdır. Algılanan kötülük, suçu dışsallaştıran haklılıkla birleşerek öfkeyi oluşturur (Novaco 2000). Boman (2003) öfke duygusunun bireyin dünyaya özellikle de diğer kişi ya da yerlere yönelik sahip olduğu olumsuz yüklemelere ilişkin olduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla öfkenin bilişsel boyutu, olumsuz inançları ya da düşmanlığı yansıtır. Öfke ifadesi olarak da nitelendirilen öfkenin davranışsal boyutu, öfkeye yol açan durumlara karakteristik olarak verilen tepki biçimleridir (Smith ve Furlong 1998).

Öfkenin ifade biçimleri olumlu ya da yıkıcı olabilir (Balkaya ve Şahin 2003, Boman 2003, Soykan 2003). Öfke diğer duygular gibi son derece doğal, evrensel ve sağlıklı ifade edildiğinde yapıcı ve kişiler arası iletişimi düzeltici olabilen bir duygudur. Ancak öfke, kontrol edilmeyen ve yıkıcı bir biçimde davranışlara yansiyarak saldırgan ve son derece tahrip edici tepkilere dönüşme potansiyeline sahiptir. Öfke yaşantısı olan bireyler öfke uyarıcılarına müdahale edecek şekilde hareket etmek için güçlü bir istek duyarlar. Averill (1983), yaptığı araştırmalarında kişilerin öfkelenme durumunda %83 oranında sözlü saldırganlık dürtüsü, %40 oranında da fiziksel saldırganlık dürtüsü bildirdiklerini saptamıştır. Alan yazındaki birçok araştırma bireylerin saldırganlık göstermelerinde öfkenin önemli bir değişken olduğunu bildirmektedir (örn. Brezina ve ark. 2001, Campano ve Munakata 2004, Dwyer 1998, Furlong ve Smith 1994, Gündoğdu 2010, Karataş 2008, Kesen ve ark. 2007, Larson 2008).

Yukarıda yapılan açıklamalardan da anlaşılacağı gibi, otomatik düşüncelerin hem öfkeyle hem de saldırganlıkla ilişkili olduğu görülmektedir. Bunun dışında, öfke ile saldırganlık arasındaki ilişki de göz önünde bulundurulduğunda, öfkenin otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık ilişkisi üzerinde aracı rolünün olabileceği düşünülebilir. Başka bir deyişle, otomatik düşünceleri sıklıkla ortaya çıkan ergenlerin öfke duygusunu daha çok yaşayacağı dolayısıyla daha çok fiziksel saldırganlığa başvuracakları düşünülmektedir.

Son yıllarda gençler arasında saldırgan davranışlardaki artış; ergenlerde saldırganlığın nedenlerini ve bu tür davranışların azaltılmasını sağlayacak yolları araştırmayı gerekli kılmaktadır. Kuşkusuz, saldırganlıkla ilişkili olabilecek değişkenlerin incelenmesi sorunu betimleme ve önleme süreçlerini destekleyecektir. Söz konusu değişkenlerin birlikte ele alınmamış olması bu araştırmanın çıkış noktalarından birisidir. Ayrıca araştırmanın bu içeriği ile hem alanda az olan çalışmaları desteklemesi, hem de bulgularının alanda yeni çalışmalara kaynak oluşturması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın amacı, ergenlerin otomatik düşünceleri ile fiziksel saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkide öfkenin aracılık (mediation) rolünü ortaya koymaktır.

YÖNTEM

Çalışma grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2011-2012 öğretim yılında Burdur il merkezindeki üç farklı lisede, 9. sınıfta öğrenim gören 224 ergenden oluşmaktadır. Seçkisiz olarak belirlenen ergenlerin 126'sı (%56,3) kız, 98'i (%43,7) erkektir. Yaşları 14-16 (Ort \pm SS=14,991 \pm 0,401) arasında değişmektedir.

Veri toplama araçları

Saldırganlık Ölçeği (SÖ) (Aggression Questionnaire): Buss ve Perry (1992) tarafından geliştirilmiş, Buss ve Warren tarafından (2000) güncellenmiş olan "Aggression Questionnaire" adlı ölçeğin Türkçe uyarlaması Can (2002) tarafından yapılmıştır. Ölçek beşli Likert tipi yanıtlar içermekte ve 34 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 170, en düşük puan 34'dür. Ölçekten alınan puanlardan 58 ve aşağısı düşük, 59 ve 110 arası normal, 110 ve üzeri yüksek saldırganlık düzeyine işaret etmektedir (Buss ve Warren 2000, Can 2002). Saldırganlık ölçeği 5 alt ölçekten oluşmaktadır: Fiziksel, sözel ve dolaylı saldırganlık, öfke ve düşmanlık. Bu çalışmada fiziksel saldırganlık (FS) ve öfke (Ö) alt ölçekleri kullanılmıştır. Ölçek ergen grubu için geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak bazı çalışmalarda kullanılmıştır (örn. Gündoğdu 2010, Karataş ve Gökçakan 2009, Yavuzer ve Üre 2010). Bu çalışma kapsamında ölçeğin yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiştir. Uyum indeksleri $X^2/s= 1,392$, CFI= 0,897, GFI= 0,856, AGFI= 0,859,

RMR=0,051, RMSEA= 0,042 bulunmuştur. Uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde tüm indekslerin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu ve ölçeğin beş faktörlü yapısını doğruladıkları söylenebilir. Ayrıca, iç tutarlık katsayısı fiziksel saldırganlık için 0,86, öfke için 0,59 olarak bulunmuştur.

Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ): Hollon ve Kendall (1980) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Şahin ve Şahin (1992) tarafından yapılan ölçek 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5'li Likert tipindedir. Ölçekten alınan en küçük puan 30, en yüksek puan 150'dir. Puanların yüksekliği, bireyin otomatik düşüncelerinin sıklıkla ortaya çıktığını gösterir. Türkiye'deki güvenilirlik çalışmalarında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,93 bulunmuştur. Ölçeğin her bir maddesinden alınan puanlar ile tüm ölçekten alınan puanlar arasındaki madde toplam korelasyonları 0,30 ile 0,69 arasında bulunmuştur (Savaşır ve Şahin 1997). Bu çalışma kapsamında iç tutarlık katsayısı 0,94 olarak bulunmuştur. Otomatik düşünceler ölçeği, depresyona eşlik eden otomatik düşünceleri belirlemek amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Otomatik düşüncelerin (OD) dışı vuruk bozukluklarla ilişkisini inceleyen çalışmalarda da (Calvete ve Connor-Smith 2005, Calvete ve ark. 2005, Kurtoğlu 2009) kullanılmıştır.

İşlem

İl Millî Eğitim Müdürlüğünden izin alındıktan sonra, ölçekler katılımcılara öğrenim gördükleri okullarda kendi sınıflarında ve rehberlik saatlerinde uygulanmıştır. Katılımcılara, araştırmanın amacına ilişkin bilgi içeren onam formu okunarak sözlü onamları alınmıştır. Çalışmaya katılmak istemeyen ergenlerin yerine aynı okuldan başka gönüllüler seçilmiştir. Toplam 20 ergen ölçekleri yanıtlamayı reddetmiştir. Ölçeklerin uygulanması yaklaşık olarak 20-25 dakika sürmüştür.

Verilerin analizi

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 13.0 paket programıyla çözümlenmiştir. Verilerin çözümlenmesinde basit ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Analiz yapılmadan önce çoklu doğrusal regresyon analizinin varsayımları test edilmiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizinin normallik ve doğrusallık varsayımlarının karşılandığı belirlenmiştir. Veri analizinde veriler aykırı değer açısından incelenmiş Mahalanobis uzaklık değerine sahip olan aykırı değerlerin yer aldığı 12 gözlem veri setinden çıkarılmış ve 224 veri ile analizler yapılmıştır. Otokorelasyonu test etmede Durbin-Watson katsayısı kullanılmıştır. Durbin-Watson değerleri 1,753 ile 1,924 arasında değişmektedir. Tolerans ve VIF değerleri de kabul edilebilir sınırlar içindedir. Araştırma bulguları saldırganlık açısından kızlarla erkekler arasındaki farklılığa işaret etmektedir (örn. Campano ve Munakata 2004, De Wied ve ark. 2007, Miller ve ark. 1986, Orpinas ve ark. 1999). Bu nedenle cinsiyet açısından FS, Ö ve OD puanlarının ön analizi yapılmış,

TABLO 1. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları ile Değişkenlere İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.

| | Değişkenler | Ortalama | Ss | FS | Ö | OD |
|-------|-------------|----------|--------|---------|---------|------|
| Kız | 1. FS | 16,777 | 6,506 | 1,00 | | |
| | 2. Ö | 19,023 | 5,222 | 0,514** | 1,00 | |
| | 3. OD | 52,079 | 18,992 | 0,219* | 0,374** | 1,00 |
| Erkek | 1. FS | 20,642 | 7,004 | 1,00 | | |
| | 2. Ö | 21,346 | 4,848 | 0,561** | 1,00 | |
| | 3. OD | 50,979 | 16,791 | 0,277* | 0,271 | 1,00 |

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, $s_{kız} = 126$, $s_{erkek} = 98$

FS: Fiziksel saldırganlık, Ö: Öfke, OD: Otomatik düşünceler.

FS ve Ö puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermesi nedeniyle regresyon analizlerinde ilk blokta cinsiyet kontrol değişkeni olarak girilmiştir. Cinsiyet değişkeninde iki kategoriden kız kategorisi "0" olarak kodlanmış ve kukla (dummy) değişken olarak yeniden tanımlandıktan sonra regresyon analizine dahil edilmiştir.

Bu çalışmada otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin aracılık rolü Baron ve Kenny'nin (1986) öne sürdüğü üç koşul doğrultusunda incelenmiştir. Birincisi, iki değişken - OD ve FS- anlamlı bir şekilde ilişkili olmalıdır. İkincisi, önerilen aracı değişken - Ö- bu iki değişkenle ilişkili olmalıdır. Üçüncüsü, aracı değişken kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki ilişkinin miktarında azalma olmalıdır. İlişki miktarında azalma olması kısmen aracılığın, ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı çıkmaması ise tümüyle aracılığın bir göstergesi olarak kabul edilir. Her bir regresyon analizinde, yordayıcı değişkenin beta değerlerindeki farkın anlamlılığı ve aracı değişken ile yordayıcı ve yordanan değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlılığı incelenmiştir. Beta (β) değerlerindeki azalma miktarının anlamlılık düzeyi Sobel testi kullanılarak değerlendirilmiştir. Bu çalışmada aracı değişkenin test edilmesi için Şekil 1'de sunulan üç ayrı regresyon denklemi oluşturulmuştur.

BULGULAR

FS, Ö ve OD Puanları üzerinde cinsiyete ilişkin ön inceleme

Bulgular, ergenlerin FS ($t = 4,265$, $p < 0,001$) ve Ö ($t = 3,407$, $p < 0,001$) puanları arasında cinsiyete göre anlamlı fark olduğunu göstermektedir. Ergenlerin OD ($t = 0,452$, $p > 0,05$) puanları arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bulgulara dayanarak erkek ergenlerin FS ve Ö puanlarının kızlara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

FS, Ö ve OD Puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve korelasyon değerlerine ilişkin bulgular

FS ve Ö için cinsiyet farklılıklarını gösteren ön analize dayalı olarak korelasyon analizi kızlar ve erkekler için ayrı ayrı yapılmıştır. Sonuçta erkek ergenlerin FS puanları ile OD ($r = 0,277$, $p < 0,01$) puanları arasında, FS ile Ö ($r = 0,561$, $p < 0,01$) puanları arasında ve Ö ile OD ($r = 0,271$, $p < 0,01$) puanları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Kız ergenlerin de FS puanları ile OD ($r = 0,219$, $p < 0,05$) puanları arasında, FS ile Ö ($r = 0,514$, $p < 0,01$) puanları arasında ve Ö ile OD ($r = 0,374$, $p < 0,01$) puanları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Araştırmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkiler, değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 1'de verilmiştir.

Aracılık testi bulguları

Otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin aracılık rolünün yordanmasına ilişkin regresyon analizi Baron ve Kenny'nin (1986) öne sürdüğü üç adımda gerçekleştirilmiş ve sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir. Ön analizde FS ve Ö puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermesi nedeniyle her adımda ilk blokta cinsiyet kontrol değişkeni olarak girilmiştir. Birinci adımda otomatik düşünceler fiziksel saldırganlığı pozitif ve anlamlı düzeyde yordamakta ($\beta = 0,233$, $p < 0,001$) ve varyansın %13'ünü açıklamaktadır. İkinci adımda otomatik düşünceler öfkeyi pozitif ve anlamlı olarak yordamakta ($\beta = 0,325$, $p < 0,001$) ve varyansın %15,5'ini açıklamaktadır. Üçüncü adımda ise aracı değişken olarak belirlenen öfke fiziksel saldırganlığı pozitif ve anlamlı düzeyde yordamaktadır ($\beta = 0,502$, $p < 0,001$). Öfke ve otomatik düşünceler birlikte varyansın %34,3'ünü açıklamaktadır. Ayrıca aracı değişkenle (öfke) birlikte ele alındığında, otomatik düşüncelerin fiziksel saldırganlığı anlamlı düzeyde yordadığı ($\beta = 0,070$, $p = 0,382$) görülmektedir (Tablo 2). Bu durum otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki

TABLO 2. Otomatik Düşünceler ile Fiziksel Saldırganlık Arasındaki İlişkide Öfkenin Aracılık Rolünün Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.

| | Değişkenler | B | Sh | β | t | p |
|--|-------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| Adım 1 | Cinsiyet | 3,964 | 0,882 | 0,282 | 4,497 | 0,000 |
| FS (bağımlı değişken) | OD | 0,090 | 0,024 | 0,233 | 3,717 | 0,000 |
| R= 0,361, R ² = 0,130, F=16,530 | | | | | | |
| Adım 2 | Cinsiyet | 2,426 | 0,645 | 0,233 | 3,764 | 0,000 |
| Ö (bağımlı değişken) | OD | 0,094 | 0,018 | 0,325 | 5,262 | 0,000 |
| R= 0,394, R ² = 0,155, F=20,345 | | | | | | |
| Adım 3 | Cinsiyet | 2,324 | 0,792 | 0,165 | 2,933 | 0,004 |
| FS (bağımlı değişken) | Ö | 0,676 | 0,080 | 0,502 | 8,439 | 0,000 |
| OD (bağımsız değişken) | Ö | 0,027 | 0,022 | 0,070 | 1,207 | 0,229 |
| Ö (aracı değişken) | OD | 0,027 | 0,022 | 0,070 | 1,207 | 0,229 |
| R= 0,586, R ² = 0,343, F=38,260 | | | | | | |

FS: Fiziksel saldırganlık, Ö: Öfke, OD: Otomatik düşünceler.

ilişkide öfkenin aracılık rolünün tam olduğuna (Sobel $z= 5,646$, $p < 0,001$) işaret etmektedir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, ergenlerin otomatik düşünceleri, fiziksel saldırganlıkları ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan analizler sonunda, ilk aşamada, otomatik düşüncelerin fiziksel saldırganlığı pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Bu bulgu düşmanlık ve intikamla ilişkili otomatik düşünceler ile saldırganlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir (Beck ve Freeman 1990, Bozkurt ve Çam 2010, Calvete ve Connor-Smith 2005, Calvete ve ark. 2005, Fives ve ark. 2011, Kurtoğlu 2009, Schniering ve Rapee 2004). Berkowitz (1990) duruma ilişkin yapılan olumsuz değerlendirmelerin ya da yorumların saldırgan davranışları tahrik edebileceğini belirtmektedir. Ayrıca birey diğer insanları saldırgan olarak algı-larsa savunucu ya da saldırgan şekilde davranabilir (Safran ve Segal 1990) ve saldırgan davranışlarını kabul edilebilir, mantıklı bir davranış olarak savunabilir (Nasir ve ark. 2011). Bu bulgunun saldırganlıkta bilişlerin (otomatik düşünceler) rolünün kavramsallaştırılmasında önemli olduğu düşünülmektedir. Çalışmanın ikinci aşamasında otomatik düşünceler ile öfke arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgular, ergenlerin sahip olduğu otomatik düşüncelerin öfke düzeylerini anlamlı şekilde yordadığını göstermektedir. İlgili araştırmalar incelendiğinde öfkenin olumsuz yaşam olayları ve depresyonla (Puskar ve ark. 2008), rasyonel olmayan inançlar ve bilişsel çarpıtmalarla (Fives ve ark. 2011) ilişkili olduğu görülmektedir. Otomatik düşüncelerin ise olumsuz ruh durumlarının (McHugh ve Wierzbicki 1998) ve negatif duyguların (Schniering ve Rapee 2004) yordayıcısı olduğu saptanmıştır.

İlgili yazında öfke duyguları ve davranışlarının çoğu zaman inançlar (insanlar hata yapmamalı, şimdiye kadar yüksek bir maaşa sahip olmalıydım gibi) tarafından oluşturulduğu ve sürdürüldüğü belirtilmektedir (Boman 2003, Deffenbacher 1999, Murphy 1980). Bilişsel terapi kuramına göre, bir duygusal olayın veya rahatsızlığın nedenini anlamak için bireyin olaya veya düşünce akışına tepkisinin bilişsel içeriği üzerinde odaklanmak gerekir (Corey 2005). O halde bireyde öfke gibi duyguların yaşanmasına yol açan şey, bireyin karşı karşıya kaldığı olay ya da durumlar değil, olay ve durumlara bireyin yüklemiş olduğu anlamlardır (Beck 2001, Deffenbacher 1999, Novaco 2000). Bu nedenledir ki bilişsel süreçler öfkenin ve öfkeye yol açan durumlara verilen tepki biçimlerinin en iyi kontrol edileceği yerdir.

Üçüncü aşamada otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin aracılık rolüne ilişkin yapılan analizlerde ise öfkenin fiziksel saldırganlığı anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Alan yazında öfkenin %40 oranında fiziksel saldırganlığa dönüşebileceği belirtilmektedir (Averill 1983). Saldırganlık ile öfke arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma bulguları (Brezina ve ark. 2001, Campano ve Munakata 2004, Dwyer 1998, Furlong ve Smith 1994, Gündoğdu 2010, Karataş 2008, Kesen ve ark. 2007, Larson 2008) bireylerin saldırganlık göstermelerinde öfkenin önemli bir değişken olduğunu göstermektedir. Ancak unutulmamalıdır ki her saldırgan davranışın temelinde her zaman öfke olmayabileceği gibi öfke de her zaman saldırganlıkla ifade edilmeyebilir (Averill 1983, Balkaya ve Şahin 2003). Öfke sırasında yaygın olarak kullanılan tepkiler bastırma, uygun biçimde ifade etme ve saldırganlıktır. Öfke uygun ifade edildiğinde, son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüşürse güvenli sosyal ortamları tehdit edici olabilir.

Üçüncü aşamada elde edilen bulgulardan biri de otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin tam aracılık rolünün olduğudur. Bu sonuç otomatik düşüncelerin öfkeye yol açtığı, öfkenin de fiziksel saldırganlığı arttırdığını göstermektedir. Kuramsal açıdan bakıldığında çocukluk çağındaki deneyimler öğrenme yolu ile bazı temel düşünce ve inanç sistemlerinin oluşmasına neden olur ve yapısal düzeyde bunlar 'sema' olarak adlandırılır. Yaşam olayları, şemaların aktive olmasına ve olumsuz otomatik düşüncelerin ortaya çıkmasına ve sonuç olarak öfke, kaygı, suçluluk, üzüntü gibi hoş olmayan duyguların oluşmasına yol açar (Demiralp ve Oflaz 2007). Otomatik düşünceler insanların duruma ilişkin yapmış olduğu yorumlar (Beck 2001), bireyin kendisi, dünyası ve geleceği ile ilgili iç diyaloglarıdır. Genellikle kendiliğinden, gizli ve seri durumda olup insan zihninde aniden ortaya çıkabilmektedir. İçerik ve anlamlarına göre belirli duygularla birleşik durumlardır. Bireyler genellikle otomatik düşüncenin değil, ona eşlik eden duygunun farkındadırlar. Bireyler eğitim alarak bu düşüncelerinin farkına varabilmektedirler (Türkçapar 2007). Öfke de, fizyolojik (kalp atışlarının hızlanması, kan basıncının artması), bilişsel (akılcı olmayan inançlar, otomatik düşünceler), algısal (öfkeyi öznel fark ediş, öfke duygularını etiketleme), davranışsal (bastırma, içe yöneltme, sözel ve fiziksel saldırganlık) boyutlardan oluşan bir yapıdır (Yılmaz 2004). Öfkenin bilişsel boyutu, bireyin dünyaya özellikle de diğer kişi ya da yerlere yönelik sahip olduğu olumsuz yüklemelere (Boman 2003), davranışsal boyutu ise öfkeye yol açan durumlara verilen tepki biçimlerine (Smith ve Furlong 1998) ilişkindir.

Özetle, herhangi bir olay, birey tarafından engellenme, aşılma, haksızlık ve saldırı gibi yorumlandığında öfke yaşanmakta, bu durum ise öfkeyi bastırma, içe yöneltme, sözel ve fiziksel saldırganlık gibi tepkilere yol açmaktadır. Bu çalışmanın sonucuna göre, ergenlerde otomatik düşünceler-öfke-fiziksel saldırganlık arasında karşılıklı etkileşimden söz edilebilir. Dolayısıyla otomatik düşüncelerin öfkeyi oluşturmasının

öfkenin de fiziksel saldırganlığı arttırmasının kuramsal açıdan beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

SONUÇ

Ergenler üzerinde yapılan bu araştırmanın bulguları otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide, öfkenin tam aracılık rolünün olduğunu ortaya koymuştur. Ergenlerde fiziksel saldırganlığı önlemeye yönelik çalışmalarda öfke yönetimi becerilerinin kazandırılması oldukça önemlidir. Bu becerilerin kazandırılması için hazırlanan programların ergenlerin işlevsel olmayan ve öfkeyi tetikleyen otomatik düşüncelere ilişkin farkındalık kazanması ve bu düşüncelerini değiştirebilmesi ile ilgili uygulamaları içermesi yararlı olacaktır.

Araştırmanın çalışma grubu Burdur il merkezindeki farklı liselerde öğrenim gören ergenlerden oluşmaktadır. Bu çalışmanın sadece bir ilde ve öğrenci olan ergenlerle yapılması araştırmanın sınırlılıklarından biridir. Araştırmanın sınırlılıklarından diğeri de çalışma grubunun yalnızca 9. sınıfa devam eden 14-16 yaş arası ergenlerden oluşmasıdır. Oysa sınıf düzeyi (yaş) arttıkça ergenlerin saldırganlık düzeyleri de değişebilir. İlerideki çalışmalarda yaş aralığının daha fazla olmasının, öğrenci olmayan ve farklı bölgelerden ergenlerin örnekleme dahil edilmesinin uygun olacağı düşünülmektedir.

Ayrıca, veriler ergenlerin öz değerlendirmelerine dayalı olarak elde edilmiştir. Bu çalışmada saldırganlık türlerinden fiziksel saldırganlık üzerinde çalışılmış, diğer saldırganlık türleri dikkate alınmamıştır. Alan yazında sözel saldırganlığın da öfke duygusu ile ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Averill 1983). Gelecek çalışmalarda sözel saldırganlığın da yer alacağı bir modelin daha açıklayıcı olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada öfke ve fiziksel saldırganlığın aynı ölçme aracının alt ölçekleri ile değerlendirilmiş olması da bir başka sınırlılıktır. İlerde yapılacak çalışmalarda çok boyutlu öfke ölçekleri kullanılarak daha detaylı inceleme yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Averill JR (1983) Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *Am Psychol* 38: 1145-60.
- Ballard ME, Rattley KT, Fleming WC ve ark. (2004) School aggression and dispositional aggression among middle school boys. *Research in middle level Education Online*, 27(1), National Middle School Association (ISSN: 1084-8959). 30 Ocak 2012'de <http://www.aml.org/Publications/RMLEOnline/Articles/Vol27No1Article3/tabid/531/Default.aspx> adresinden indirildi.
- Balkaya F, Şahin NH (2003) Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikiyatri Derg* 14: 192-202.
- Baron RM, Kenny DA (1986) The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *J Pers Soc Psychol* 51: 1173-82.

- Beck AT (1976) Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar (Çev.: A. Türkcan, V. Öztürk), Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar. Litera Yayıncılık, İstanbul, 2008.
- Beck JS (2001) Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi (Çev: N Hisli Şahin), (Çev. Ed: F Balkaya, A İlden Koçkar). Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 2006.
- Beck AT, Freeman A (1990) Passive-aggressive Personality Disorder. *Cognitive Therapy of Personality Disorders*, NewYork. The Guilford Press, s. 333-58. 30 Ocak 2012'de http://egitimbilgisi.tr.gg/pasif_agresif.htm adresinden indirildi.
- Beck AT, Freeman A, Davis DD (2008) Kişilik Bozukluklarının Bilişsel Terapisi. (Çev: Ö Yalçın, EN Akçay). Litera Yayıncılık, Ankara, 2004.
- Berkowitz L (1990) On the formation and regulation of anger and aggression: A cognitive neoassociationistic analysis. *Am Psychol* 45: 494-503.

- Bozkurt S, Çam O (2010) Çalışan ergenlerde öfke bileşenleri ile ruhsal belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47: 105-10.
- Brezina T, Piquero AR, Mozerolle P (2001) Student anger and aggressive behavior in school: An initial test of Agnew's macro-level strain theory. *J Res Crime Delinq* 38: 362-86.
- Boman P (2003) Gender differences in school anger. *Int Educ J* 4: 71-7.
- Buss AH, Perry M (1992) The Aggression Questionnaire. *J Pers Soc Psychol* 63: 452-9.
- Buss AH, Waren WL (2000) Aggression Questionnaire: Manuel. Western Psychological Services, Los Angeles.
- Calvete E, Connor-Smith JK (2005) Automatic thoughts and psychological symptoms: A cross-cultural comparison of American and Spanish students. *Cognit Ther Res* 29: 201-17.
- Calvete E, Esteves A, Arroyable EL ve ark. (2005) The schema questionnaire-short form: Structure and relationship with automatic thoughts and symptoms of affective disorders. *Eur J Psychol Assess* 21: 90-9.
- Campano JP, Munakata T (2004) Anger and aggression among Filipino students. *Adolescence* 39: 757-64.
- Can S (2002) Aggression Questionnaire adlı ölçeğin Türk popülasyonunda geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Gülhane Askeri Tıp Akademisi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Servisi Şefliği, İstanbul.
- Corey G (2005) Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları. Mentis Yayıncılık, Ankara.
- Davison GC, Neale JM (1998) Anormal Psikolojisi (Çev. Ed: İ Dağ). Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 2004.
- Deffenbacher JL (1999) Cognitive behavioral conceptualization and treatment of anger. *J Clin Psychol* 55: 295-309.
- Demiralp M, Oflaz F (2007) Cognitive behavioral therapy techniques and psychiatric nursing practice. *Anatolian J Psychiatry* 8: 132-9.
- De Wied M, Branje SJT, Meeus WHJ (2007) Empathy and conflict resolution in friendship relations among adolescents. *Aggressive Behav* 33: 48-55.
- Dwyer K (1998) Early warnings, timely response: A guide to safe schools. Washington, DC: U. S. Department of Education.
- Erkuş A (1994) Psikoloji Terimleri Sözlüğü. Doruk Yayınları, Ankara.
- Fives C, Kong G, Fuller S ve ark. (2011) Anger, aggression, and irrational beliefs in adolescents. *Cognit Ther Res* 35: 199-208.
- Franklin DJ (2005) Cognitive Therapy for Depression. 28 Ocak 2012'de <http://www.psychologyinfo.com> adresinden indirildi.
- Furlong JM, Smith CD (1994) Anger, Hostility and Aggression. U.S.A: CPPC.
- Gündoğdu R (2010) 9. sınıf öğrencilerinin çatışma çözme, öfke ve saldırganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 19: 257-76.
- Hollon SD, Kendall PC (1980) Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognit Ther Res* 4: 383-95.
- Karataş Z (2008) Lise öğrencilerinde öfke ve saldırganlık. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 17: 277-94.
- Karataş Z, Gökçakan Z (2009) Psikodrama teknikleri kullanılarak yapılan grup uygulamalarının ergenlerde etkisinin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Derg* 20: 357-66.
- Kesen NF, Deniz ME, Durmuşoğlu N (2007) Ergenlerde saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki: Yetiştirme yurtları üzerinde bir araştırma. *SÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 17: 353-64.
- Kurtoğlu E (2009) Lise öğrencilerinde gözlenen saldırganlık düzeylerinin otomatik düşünceler, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, 19 Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Larson J (2008) Angry and aggressive students. *Education Digest: Essential Readings Condensed for Quick Review* 73: 48-52.
- Lohr JM, Olatunji BO, Baumeister RF ve ark. (2007) The psychology of anger venting and empirically supported alternatives that do no harm. *Sci Rev Ment Health Pract* 5: 53-64.
- McHugh K, Wierzbicki M (1998) Prediction of responses to cognitive and behavioral mood inductions. *J Psychol* 132: 33-41.
- Miller PM, Danaher DL, Forbes D (1986) Sex-related strategies for coping with interpersonal conflict in children aged five and seven. *Dev Psychol* 22: 543-8.
- Moeller TG (2001) Youth Aggression and Violence: A Psychological Approach. Lawrence Erlbaum Associates, London, s. 25
- Murphy KC (1980) A cognitive-behavioral approach to client anxiety, anger, depression and guilt. *Pers Guid J* 59: 202-5.
- Nasir R, Zaniah AZ, Khairudin R ve ark. (2011) Cognitive distortion as a predictor towards depression among delinquent adolescents. *Pertanika J Soc Sci Hum* 19: 75-82.
- Novaco RW (2000) Anger. *Encyclopedia of Psychology*, AE Kazdin (Ed), Washington DC. American Psychological Association and Oxford University Press, s. 170-4.
- Orpinas P, Murray N, Kelder S (1999) Parental influences on students' aggressive behaviors and weapon carrying. *Health Educ Behav* 26: 774-7.
- Özer AK (1994) Öfke, kaygı, depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısı ile ilgili bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi* 9: 12-25.
- Puskar K, Ren D, Bernardo LM ve ark. (2008) Anger correlated with psychosocial variables in rural youth. *Issues Compr Pediatr Nurs* 31: 71-87.
- Reinecke MA, Datilio FM, Freeman A (2003) Cognitive Therapy with Children and Adolescents: A Casebook for Clinical Practice, 2. Baskı, The Guilford Press, New York.
- Safran J, Segal Z (1987) An investigation of the processes mediating schematic effects on the acquisition of the social knowledge. *San J Behav Sci* 19: 136-50.
- Savaşır I, Şahin NH (1997) Bilişsel-Davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler. *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*, Ankara.
- Schniering CA, Rapee RM (2004) The relationship between automatic thoughts and negative emotions in children and adolescents: A test of the cognitive content-specificity hypothesis. *J Abnorm Psychol* 113: 464-70.
- Smith DC, Furlong MJ (1998) Introduction to the special issue: Addressing youth anger and aggression in school settings. *Psychol Sch* 35: 201-3.
- Soykan Ç (2003) Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Derg* 11: 19-28.
- Şahin NH, Şahin N (1992) Reliability and validity of the Turkish version of the automatic thoughts questionnaire. *J Clin Psychol* 48: 334-40.
- Türkçapar MH (2007) Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Uygulama. HYB Yayıncılık, Ankara.
- White JR, Freeman AS (2000) Cognitive-behavioral group therapy for specific problems and populations. Washington DC, American Psychological Association.
- Yavuzer Y, Üre Ö (2010) Saldırganlığı önlemeye yönelik psiko-egitim programının lise öğrencilerindeki saldırganlığı azaltmaya etkisi. *S. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 24: 389-405.
- Yılmaz N (2004) Öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın ergenlerin öfke ile başa çıkabilmeleri üzerindeki etkileri. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.