



| Araştırma Makalesi / Research Article |

Ergenlerde Saldırganlık: Duygu Düzenleme ve Duygusal Başa Çıkmanın Rolü¹

Aggression in Adolescents: The Role of Emotion Regulation and Emotional Coping

Fulya Cenkseven Önder², Özge Canoğulları³

Anahtar Kelimeler

saldırganlık
duygu düzenleme
duygusal başa çıkma

Keywords

aggression,
emotional regulation
emotional coping

Başvuru Tarihi/Received

5.4.2019

Kabul Tarihi /Accepted

7.11.2019

Öz

Araştırmada ergenlerin saldırganlık (fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, öfke, düşmanlık, dolaylı saldırganlık) düzeylerini duygu düzenleme ve duygusal başa çıkma becerilerinin ne düzeyde yordadığını belirlemek amaçlanmıştır. Araştırma 277'si (%58.3) kız ve 198'i (%41.7) erkek toplam 475 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Saldırganlık Ölçeği, Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği ve Duygusal Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Veriler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ve çok değişkenli regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda duygu düzenleme ve duygusal başa çıkmanın boyutlarının lise öğrencilerinin saldırganlık puanlarının toplam varyansının %45'ini açıkladığı belirlenmiştir. Ayrıca dışsal ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin saldırganlığın tüm alt boyutlarını (fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, öfke, düşmanlık, dolaylı saldırganlık) anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir. Duyguyu ifade etme, fiziksel saldırganlığın; duyguyu işlemleme ise düşmanlık ve sözel saldırganlığın anlamlı yordayıcılarıdır. Saldırganlığın duygu düzenleme ve duygusal başa çıkmayla ilişkisi göze alındığında ergenlere duygularını düzenleme ve duygularıyla uyumlu biçimde başa çıkma konusunda psikolojik danışma ve rehberlik hizmeti verilebilir. Ergenlerde duygu düzenleme konusuna yönelik grup rehberlik çalışmaları geliştirilebilir ve okullarda bu çalışmalara ağırlık verilebilir. Ülkemizde ergenler arasında saldırganlığın hızla yaygınlaşması saldırganlığı yordayan başka faktörlerin de araştırılmasını gerekli hale getirmektedir.

Abstract

The aim of the study was to determine the levels of aggression (physical aggression, verbal aggression, anger, hostility, indirect aggression) levels of emotions and emotional coping skills of adolescents. The study was carried out on 277 (%58.3) female and 198 (%41.7) male totally 475 high school students. The Aggression Scale (Can, 2002), Emotion Regulation Scale for Adolescents (Duy and Yıldız, 2014) and Emotional Coping Scale (Durak and Şenol-Durak) were used in the study. The data were evaluated by Pearson Product Moment Correlation Coefficient and multivariate regression analysis. As a result of the analysis, it was determined that the dimensions of emotion regulation and emotional coping accounted for 45% of the total variance of aggression cores of high school students. In addition, it is seen that external and internal dysfunctional emotion regulation significantly predicts all sub-dimensions of aggression (physical aggression, verbal aggression, anger, hostility, indirect aggression). Expressing emotion significantly predicted physical aggression, while processing emotion predicted hostility and verbal aggression significantly. When taken out of aggression, emotion regulation, and emotional relationship with the head out; psychological counseling and guidance services can be provided to adolescents to organize their feelings and cope with their feelings. Group guidance studies on emotion regulation can be developed in adolescents and these studies can be emphasized in schools. The rapid spread of aggression among adolescents in our country makes it necessary to investigate other factors predicting aggression.

¹ Bu çalışma 7-9 Ekim 2015'te Mersin'de düzenlenen 13. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

² Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Adana, TÜRKİYE; <https://orcid.org/0000-0001-9748-626X>

³ Milli Eğitim Bakanlığı, Adana, TÜRKİYE; <https://orcid.org/0000-0003-2867-7948>

Extended Abstract

Introduction

When we look at the current table of aggression, it is stated that, among the disadvantaged groups affected by crime and violence according to the statistics of the world and regions, especially adolescents are involved and the aggression caused by adolescents is one of the most prevalent forms of violence in society (Haskan Avcı and Yıldırım, 2014). The aggression and violence seen in adolescents is assumed to occur as a result of erroneous emotion regulation (Davidson, Putnam and Larson, 2000). Zalewski, Lengua, Wilson, Trancik and Bazinet (2011) stated that the emotions of adolescents who have positive appraisal and who are active with their problems, organize their emotions in a more effective / functional way; on the other hand, adolescents who were inadequate to regulate their emotions in an effective / functional manner stated that they showed high avoidance behavior and threatened the situation they experienced. Adolescents who find it difficult to regulate their emotions and who use incompatible emotion-focused coping strategies are more likely to be aggressive. Moreover, emotion regulation and emotional coping are variables associated with each other (Zalewski et al., 2011) and limited studies on the nature of coping in adolescence (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen and Watsworth, 2001), the role of regulation and emotional coping has been explored. Purpose of the study: To determine the level of aggression (emotional aggression, verbal aggression, anger, hostility, indirect aggression) levels of emotions and emotional coping skills of adolescents.

Method

The study was carried out on 277 female and 198 male totally 475 high school students. These students are between the ages of 14-19 and their average age is 16.31. The Aggression Scale (Can, 2002), Emotion Regulation Scale for Adolescents (Duy and Yıldız, 2014) and Emotional Coping Scale (Şenol-Durak and Durak, 2011) were used in the study. The data were evaluated by Pearson Product Moment Correlation Coefficient and multivariate regression analysis.

Result and Discussion

At the end of the study, external non-functional emotion regulation ($\beta = .49$, $t = 12.85$, $p < .001$), internal dysfunctional emotion regulation ($\beta = .32$, $t = 8.57$, $p < .001$) and expressing emotion ($\beta = .12$, $t = 2.51$, $p < .05$) were found to be significant predictors of aggression total score, internal functional emotion regulation, external functional emotion regulation, and emotion processing variables were not significant predictors. The extent of emotional regulation and emotional coping explains 36% of the total variance of physical aggression scores of high school students. These predisposing variables are, respectively, external non-functional emotion regulation ($\beta = .52$, $t = 12.65$, $p < .001$), expressing emotion ($\beta = .15$, $t = 2.94$, $p < .01$) and internal non-functional emotion regulation ($\beta = .13$, $t = 3.33$, $p < .01$). The dimensions of emotion regulation and emotional coping explain 24% of the total variance of verbal aggression scores of high school students. The external non-functional emotion regulation ($\beta = .36$, $t = 8.06$, $p < .001$), expressing emotion ($\beta = .19$, $t = 3.51$, $p < .001$) and internal non-functional emotion regulation ($\beta = .16$, $t = 3.61$, $p < .001$) are important predictors of verbal aggression. The dimensions of emotional adjustment and emotional coping explained 35% of the total variance of anger scores of high school students. Only external ($\beta = .40$, $t = 9.57$, $p < .001$) and internal non-functional emotion regulation ($\beta = .34$, $t = 8.42$, $p < .001$) variables predict anger significantly. The dimensions of emotion regulation and emotional coping explain 34% of the total variance of hostility scores of high school students. From these predictive variables, respectively, internal non-functional emotion regulation ($\beta = .49$, $t = 12.08$, $p < .001$), external non-functional emotion regulation ($\beta = .21$, $t = 4.93$, $p < .001$) and emotion processing ($\beta = .11$, $t = 2.09$, $p < .05$) were found to be significant predictors of hostility. It was determined that the dimensions of affective and emotional coping explained 29% of the total variance of the indirect aggression scores of high school students. Only external ($\beta = .47$, $t = 10.75$, $p < .001$) and internal non-functional emotion regulation ($\beta = .18$, $t = 4.43$, $p < .001$) variables predict anger significantly.

Consistent with the findings of the study, there are studies showing that there is a positive relationship between aggression and lack of emotions in the literature (Cohn, Jakupcak, Seibert, Hildebrandt and Zeichner, 2010; Donahue, Goranson, McClureve Van Male, 2014; Miles et al., 2015). In addition, some research results show that emotion regulation has an effect on reducing aggression (Bowie, 2010; Esmaeili, Aghaei, Abedin, Esmaeili and Aghaei, 2012). It was also reported by the researchers that individuals with low emotion regulation showed more aggressive reactions and individuals who could not regulate their emotions function more strongly (Davidson, Putman and Larson 2000; Eisenberg et al., 1994). Sullivan, Helms, Kimberly and Goodman (2010) stated that adolescents who have difficulty in regulating their emotions such as anger and sadness use physical and relational aggression. Research findings are similar to the results of the studies. As a result of the research, the emotion coping subscale of emotional coping is a significant predictor of aggression total scores and physical aggression; emotion processing was a significant predictor of verbal aggression and hostility. Emotion and emotional coping are variables that are related to each other, so there is a relationship between aggression and emotional coping variables.

GİRİŞ

Günümüzde öfke ve saldırganlık sosyal araştırmacılar tarafından sıklıkla gündeme gelen araştırma konularından biridir. Öfke, kişinin günlük yaşamında engellemelerle karşılaştığı durumlarda yaşadığı bir duygudur. Saldırganlık ise, kişinin öfkesini kontrol edemediği zamanlarda ortaya çıkan bir davranış biçimidir (Köknel, 1996). Saldırganlığın canlıların yaşamı sürdürmeleri için gerekli olan davranışların kaynağı ve temel içgüdülerinden biri olduğu ifade edilmektedir. Saldırganlık, bireylerin eğitim seviyesine, yaşına ve içinde bulunduğu ortama göre farklılaşabilmektedir (Kesen, Deniz ve Durmuşoğlu, 2007; Köknel, 1996). Tanım olarak incelendiğinde ise saldırganlığın, herhangi bir canlıya doğru yönlendirilen zarar verme amacı taşıyan eylemler bütünü olduğu belirtilmektedir (Anderson ve Bushman, 2002).

Saldırganlık bazı araştırmacılar tarafından kategorilere ayrılarak incelenmiştir. Moeller (2001) saldırganlığı sözel ve fiziksel saldırganlık olmak üzere ikiye ayırmıştır. Sözel saldırganlık tehdit etme, bağırma dedikodu yapma, lakap takma, hakaret etme ve alay etme gibi sözel yolla yapılan saldırganlık türüdür. Fiziksel saldırganlıkta ise vurma, tekmeleme, bıçaklama, ateşli silahla yaralama, itme, nesne fırlatma, cam kırma, yangın çıkarma gibi insana, hayvana veya eşyaya zarar verme durumları vardır. Novaco (1994) ise saldırganlığı fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, öfke, bilinçsizce yapılan saldırgan hareketler olmak üzere dört kategoride incelemiştir. Buss ve Perry (1992) ise saldırganlığı beş kategoriye ayırmıştır: Sözel saldırganlık, fiziksel saldırganlık, öfke, düşmanlık ve dolaylı saldırganlık. Sözel ve fiziksel saldırganlığı Moeller (2001)'in belirttiği gibi açıklarken; öfkeyi, duyguları kontrol edememe, aniden patlama kızma gibi davranışlarla; düşmanlığı başkalarının kendisini kıskandığı, arkasından konuştuğunu düşünme, insanlara güvenmeme gibi davranışlarla açıklamışlardır. Dolaylı saldırganlığın ise kişinin kendisini kızdıran kişilere karşı iftira atması, yüzüne kapıyı çarpması, kişinin işini zorlaştırması veya karşı tarafın konuşmalarına ilgisiz kalması gibi davranışlarla kendini gösterdiğini belirtmişlerdir.

Saldırganlığın türleri birçok araştırmaya konu olduğu gibi saldırganlığın nedenini açıklayan kuramlar da alanyazında dikkat çekmektedir. Freud'un Psikanalitik Kuramı, Lorenz'in Etiyoloji Kuramı içgüdü kuramları başlığı altında yer almaktadır. Bu kuramlar saldırganlığı doğuştan gelen ve insanın doğasında bulunan bir dürtü olduğunu ve insanların biyolojik olarak saldırganlığa eğilimli doğduğunu ifade etmişlerdir (Hogg ve Vaughan, 2007). İnsanların içgüdüleri haricinde biyolojik donanımlarının etkisiyle (genetik faktörler ve sinir sistemi) de saldırganca davranabildikleri biyolojik kuramcılar tarafından belirtilmiştir (Yıldırım, 2007). Biyolojik etkenler dışında çevresel faktörler de saldırganlığın nedenini açıklamaktadır. Örneğin bireyin ulaşmak istediği bir hedef varsa, hedefine ulaştığında mutlu olacağına inanıyorsa ve bu hedefe ulaşması engelleniyorsa bu durumun hayal kırıklığına neden olup bireyi saldırgan davranmaya yönelttiği Engellenme (Zorlanma)-Saldırganlık kuramında belirtilmektedir (Berkowitz, 1993). Saldırganlığın öğrenme yoluyla gerçekleştiğini savunan öğrenme kuramlarına göre ise belirli bir davranış cezalandırılırsa, bireyin o davranışı gelecekte yapma olasılığı azalacak, ödüllendirilirse bu olasılık artacaktır. Saldırganlığın ödüllendirildiği durumlarda çocuk da saldırgan davranmayı öğrenecektir (Freedman, Sears ve Carlsmith, 1989). Öğrenilmiş bir saldırgan davranış, başka bir kaynaktan uyarılma veya heyecanlanma yoluyla kişinin uyarılma durumunu yorumlayıp aynı şekilde davranmasına da sebebiyet verebilir (Akt. Anderson ve Bushman, 2002). Bu durum Heyecan/Uyarılma transferi kuramında (Zillmann, 1983) belirtilmekte ve fizyolojik uyarılma durumunun yavaşça dağıldığı vurgulanmaktadır. Örneğin, stres altında araba kullanırken saldırgan davranışlar sergilemek, annenin ortadan kaybolan çocuğunu bulunca ona tokat atması uyarılma düzeyinin yüksek olduğu durumda ortaya çıkan saldırgan davranışlardır (Hogg ve Vaughan, 2007).

Birçok kuram tarafından açıklanan saldırganlığın günümüzdeki tablosuna baktığımızda ise dünyamızda ve ülkemizde şiddetten etkilenen gruplar arasında özellikle ergenlerin yer aldığı ve ergenlerin neden olduğu saldırganlığın toplumda en çok göze çarpan şiddet biçimlerinden biri olduğu belirtilmektedir (Haskan Avcı ve Yıldırım, 2014). Ergenlerde görülen saldırganlık ve şiddetin ise hatalı duygu düzenleme sonucunda ortaya çıktığı varsayılmaktadır (Davidson, Putnam ve Larson, 2000). Duygu düzenleme "bireyin hedeflerini gerçekleştirmek için özellikle yoğun ve şiddetli özellikleri olan duygusal tepkilerini izlemesi, değerlendirmesi ve değiştirmesinden sorumlu dış ve iç süreçlerden oluşan bir durum" olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 1994, s. 27-28). John ve Gross (2004)'a göre iki yaygın duygu düzenleme stratejisi vardır: yeniden değerlendirme (bir olayı ortaya çıkaran potansiyel duygu hakkında bireyin düşünce biçimini değiştirme) ve bastırma (bir olayı ortaya çıkaran duygu için davranışsal yanıt şeklini değiştirme). Yapılan araştırmalar yeniden değerlendirme ve psikolojik sağlık arasında olumlu ilişki olduğunu, bastırmanın sürekli kullanımının ise olumlu duyguların yaşanmasını azalttığını ortaya koymaktadır (Gross, 1999).

Bastırmanın çok sık kullanılması ve duygu düzenlemedeki yetersizlikler psikopatolojinin gelişimi ile ilişkili olup (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010) psikopatolojiyle negatif yönde ilişkisi olan duygu düzenleme stratejileri "işlevsel", psikopatolojiyle pozitif yönde ilişkisi olan duygu düzenleme stratejileri ise "işlevsel olmayan" şeklinde kavramsallaştırılmıştır (Aldao vd., 2010). Duygu düzenleme stratejileri içsel (kişisel) ve dışsal (çevresel) olarak da sınıflandırılabilir. İçsel duygu düzenleme bireyin duygularını kendi iç dünyasında yaşayarak irdelemesiyken, dışsal duygu düzenleme bireyin duygularını çevresindeki insanlara veya eşyalara yansıtarak düzenlemeye çalışmasıdır. Duyguları düzenlerken içsel ve dışsal kaynakların kullanılması işlevsel veya işlevsel olmayan bir biçimde olabilir. Duygularını etkili biçimde düzenleyemeyenlerin işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini, duygularını etkili biçimde düzenleyenlerin ise işlevsel duygu düzenleme stratejilerini kullandıkları belirtilmektedir (Phillips ve Power, 2007). Duygu düzenleme stratejilerinin orta çocukluktan ergenliğe arttığı düşünüldüğünde (Sartaş, 2012) ergenlerin kullandığı duygu

düzenleme stratejilerinin neler olduğunu incelemek önemli görülmektedir. Çünkü ergenler üzerinde yapılan çalışmalar problemlerle karşılaştığında ergenlerin duygularını düzenlemekte zorlandığını ortaya koymaktadır (Phillips ve Power, 2007).

Zalewski, Lengua, Wilson, Trancik ve Bazinet (2011), duygusunu yaşadığı zaman olumlu değerlendirme yapabilen ve problemleriyle etkili bir şekilde başa çıkabilen ergenlerin duygularını daha etkili/işlevsel bir şekilde düzenlediklerini belirtmişlerdir. Öte yandan yaşadıkları olayları tehdit edici algılayarak sıklıkla kaçınma davranışı sergileyen ergenlerin ise duygularını etkisiz/işlevsel olmayan biçimde düzenlediklerini ifade etmişlerdir. Öfke veya diğer duygular altında duygularını düzenleyen ergenlerin ise rahatsız duygusal durumlarını önlemek, onarmak ya da sonlandırmak amacıyla saldırgan davranmaya daha yatkın olabilecekleri belirtilmektedir (Robertson, Daffern, Romola ve Bucks, 2012). Bu durum saldırgan davranan ergenlerin duygularıyla başa çıkmakta zorlandıklarını düşündürmektedir. Duygusal başa çıkma, "duyguları anlamak ve kabul etmek için aktif girişimler ve duyguların ifadesi" olarak tanımlanmaktadır (Stan-ton, Cameron ve Danoff-Burg, 2000, s. 1150). Bireyler yaşadıkları psikolojik çatışmaların neden olduğu kişisel sorunlarına çözmek bulmak için duygusal başa çıkma mekanizmasını kullanırlar (Stanton vd., 2000). Duygusal başa çıkma özelliği yüksek olan bireyler, anlaşmazlık ile ilgili duygu ve düşüncelerini anlamak ve belki de daha iyi hissetmek için karşı tarafla konuşmaya zaman ayırırlar. Duygusal başa çıkma özelliği düşük olanların ise yaşanan çatışmaları yok sayma veya umursamama eğilimleri daha yüksektir (Juth, 2012). Duygusal başa çıkma mekanizmasını uyumlu olarak kullanan bireylerin karşı tarafın duygularını anlayıp kabul ettiği (duygusal işleme) veya karşı tarafa duygularını ifade etmek için vakit harcadığı (duygusal ifade etme) araştırmacılar tarafından belirtilmektedir (Smyth, 1998). Uyumsuz duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanan bireylerin ise yaşadığı duygulardan kaçınmak veya duygularıyla başa çıkamayınca kaygılanıp saldırganlaşmak gibi davranışlar sergilediği ifade edilmektedir (Piontkowski, 2011).

Görüldüğü gibi duygularını düzenlemekte zorlanan ve uyumsuz duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanan ergenlerin saldırganlığa daha yatkın olduğu belirtilmektedir. Ergenlik döneminde duygu düzenlemenin rolünü araştıran sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır (Daşçı, 2015; Duy ve Yıldız, 2014; Gökçe, 2013; Haşimoğlu ve Aslandoğan, 2018; Sarıtaş ve Gençoz, 2011). Aynı durum duygusal başa çıkma değişkeninde de geçerlidir (Bedel ve Ulubey, 2015; Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen ve Watsworth, 2001; Eryılmaz, 2009; Işık ve Bedel, 2015). Ergenlerde duygu düzenleme ve problemlerle etkili bir şekilde başa çıkabilme becerisinin zayıflığının saldırganlık davranışıyla ilişkisi (Alkan, 2004; Basut, 2004; Greening, 1997) göz önünde bulundurulduğunda ergenlerde saldırganlığı yordamada duygu düzenleme ve duygusal başa çıkmanın rolünü araştırmanın önemli olduğu görülmektedir. Ayrıca üç değişkenin de (saldırganlık, duygu düzenleme ve duygusal başa çıkma) birlikte araştırıldığı çalışma bulunmadığından bu çalışmanın gelecekte yapılacak yeni araştırmalara ışık tutması beklenmektedir. Bu sebeple araştırmada ergenlerde saldırganlığın (fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, öfke, düşmanlık, dolaylı saldırganlık) duygu düzenleme ve duygusal başa çıkma becerileri tarafından ne düzeyde yordandığını belirlemek amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Araştırma Adana ili Yüreğir ve Sarıçam ilçesi sınırları içinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı dört Anadolu Lisesinin 9, 10, 11 ve 12. sınıflarına devam eden 277'si (%58.3) kız ve 198'i (%41.7) erkek toplam 475 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunda yer alan öğrenciler 14–19 yaş aralığında olup yaş ortalamaları 16.31'dir. Okullar belirlenirken kolay ulaşılabilir küme örnekleme yöntemi kullanılmış, çalışma grubunda her sınıf düzeyinden öğrencilerin yer almasına dikkat edilmiştir. Çalışmaya 9. sınıflardan 135 (%28.4), 10. sınıflardan 115 (%24.2), 11. sınıflardan 114 (%24) ve 12. sınıflardan 111 (%23.4) öğrenci katılmıştır. Çalışma grubunda babası hiçbir okul mezunu olmayan 22 (%4.6), ilkokul/ortaokul mezunu olan 254 (%53.5), lise mezunu olan 123 (%25.9), üniversite mezunu olan 71 (%14.9), yüksek lisans/doktora mezunu olan 5 (%1.1); annesi hiçbir okul mezunu olmayan 65 (%13.7), ilkokul/ortaokul mezunu olan 254 (%53.5), lise mezunu olan 113 (%23.8), üniversite mezunu olan 5 (%8), yüksek lisans/doktora mezunu olan ise 14 (%1.1) öğrenci bulunmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Öğrencilerle ilgili bazı sosyo-demografik özellikleri belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmış formdur. Bu formda öğrencilerin cinsiyeti, okulları, sınıf düzeyleri, anne ve babalarının öğrenim durumları ve ailenin aylık ortalama geliri gibi konularda işaretlemeye dayalı bilgiler sorulmuştur.

Saldırganlık Ölçeği

Saldırganlık ölçeği ilk olarak 1992 yılında Buss ve Peryy tarafından geliştirilmiştir. 2000 yılında ise Buss ve Warren tarafından güncellenmiştir. Türkçe'ye uyarlama çalışması Can (2002) tarafından yapılmış olan ölçek 5'li Likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin "fiziksel saldırganlık", "sözel saldırganlık", "öfke", "düşmanlık" ve "dolaylı saldırganlık" olmak üzere beş alt ölçeği bulunmaktadır. Ölçek 34 maddeden oluşmakta olup, ölçekten alınabilecek en düşük puan 34 en yüksek puan 170'dir. Ölçeğin her bir alt ölçeğinden elde edilen yüksek puan, bireyin o boyuta ilişkin saldırganlık özelliğinin yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğin

Türkçe uyarlama çalışmasında güvenilirliği Cronbach Alfa katsayısı ile ölçülmüş ve toplam ölçüm için Cronbach Alfa katsayısı .91, alt ölçeklerden fiziksel saldırganlık için .83, sözel saldırganlık için .59, öfke için .72, düşmanlık için .74, dolaylı saldırganlık için ise .54 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı ölçeğin tamamı için .86 iken, alt ölçekler için .70 ile .85 arasında değişmektedir. Ölçeğin geçerlik çalışmasında benzer ölçekler geçerliği yöntemiyle Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği arasındaki ilişki incelenmiştir. Saldırganlık ölçeği toplam ve alt ölçek puanları ile Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği'nin sürekli öfke, içte tutulan öfke ve dışa yansıtılan öfke puanları arasında .53 ile .75 arasında değişen pozitif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Saldırganlık Ölçeği puanları ile Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği'nin öfke kontrol alt ölçeği puanları arasında ise -.30 ile -.15 arasında değişen negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur.

Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ)

Ergenlerin duygu düzenlemelerini belirlemek amaçlı Phillips ve Power (2007) tarafından geliştirilen ölçek Duy ve Yıldız (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Beşli Likert tipi olan ölçek 18 maddeden oluşmakta olup dört alt ölçeğe (içsel işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme) sahiptir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında, yapı geçerliğini test etmek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin özgün formundaki gibi dört boyutlu bir yapı sergilediği ve 4. madde hariç diğer maddelerin modelle iyi uyum sergilediği görülmüştür. Ölçeğin güvenilirlik çalışması Cronbach Alpha katsayısı ile değerlendirilmiştir. Alt ölçeklerin Cronbach Alpha değerleri ise sırasıyla .74, .76, .68 ve .57 bulunmuştur (Duy ve Yıldız, 2014).

Duygusal Başa Çıkma Ölçeği

Stanton vd. (2000) tarafından geliştirilen Durak ve Şenol-Durak (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan ölçek, duygusal olarak başa çıkmayı değerlendirmek için kullanılmaktadır. Ölçek, toplam 16 maddeden oluşan 5'li Likert tipinde ve iki alt ölçeğe (duygusal işleme ve duygusal ifade etme) sahip bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında ölçeğin "Duyguyu İfade Etme" alt ölçeğine ait Cronbach Alfa katsayısı .91, "Duyguyu İşleme" alt ölçeğine ait Cronbach Alfa katsayısı .89 ve toplam puan için Cronbach Alfa katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerlik çalışması ise açımlayıcı faktör analizi kullanılarak incelenmiştir. "Duyguyu İfade Etme" faktörüne ait madde-toplam ölçek korelasyonu .67-.83, "Duyguyu İşleme" faktörüne ait madde-toplam ölçek korelasyonu .66 - .75 ve toplam ölçeğe ait madde-toplam ölçek korelasyonu .50-.68 arasında değişmektedir (Şenol-Durak ve Durak, 2011).

Verilerin Toplanması

Ölçekleri uygulanmak için ilk olarak okullar belirlenmiş ve Adana İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınmıştır. Belirlenen okulların psikolojik danışmanları ve müdürleriyle iletişime geçilerek uygulama yapılacak günler ve saatler belirlenmiştir. Belirlenen gün ve saatlerde sınıf ortamında ölçme araçları uygulanmıştır. Uygulama sırasında öncelikle öğrencilere yanıtlayacakları ölçeklerle ilgili gerekli açıklamalar yapılmıştır. Ölçeklerin sınıf ortamında uygulanması yaklaşık 30 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı, saldırganlık ve saldırganlık türlerinin duygu düzenleme ve duygusal başa çıkmanın boyutları tarafından ne düzeyde yordandığını belirlemek için ise çok değişkenli regresyon analizi kullanılmıştır. Regresyon analizi yapılmadan önce çarpıklık (1.069 ve .003 arasında) ve sivrilik değerleri (2.178 ile -.157) incelenmiş ve hiçbir değişkenin dönüştürülmesine gerek olmadığı görülmüştür. Ayrıca her bir öğrenci için Mahalanobis uzaklık değerleri $p < .001$ ölçüt alınarak incelenmiş ve örnekleme "doğrusallık ve "normallik" sayıtlarının zedelenmesine neden olacak uç değerlerin olmadığı belirlenmiştir. Tolerans ve varyans şişme değerleri (VIF) incelendiğinde çoklu eş doğrusallık probleminin olmadığı görülmüştür. Bulguların anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında .05 anlamlılık düzeyi ölçüt alınmıştır. Toplanan veriler SPSS-WINDOWS 22 paket programıyla çözümlenmiştir.

BULGULAR

Araştırmada öncelikle saldırganlık ve boyutları ile duygu düzenleme ve duygusal başa çıkmanın boyutları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Tablo 1'de değişkenlerin aritmetik ortalamaları, standart sapma değerleri ve değişkenler arasındaki korelasyon değerleri yer almaktadır. Tablo 1 incelendiğinde saldırganlık toplam puanı ve alt ölçekleri (fiziksel, sözel, dolaylı saldırganlık, öfke, düşmanlık) ile içsel işlevsel olan, içsel işlevsel olmayan, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ve duyguları ifade etme değişkenleri arasında .001 düzeyinde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Fiziksel saldırganlık, öfke ve düşmanlık değişkenleri için de benzer bir ilişki söz konusuken sözel saldırganlıkta içsel işlevsel olan duygu düzenleme boyutu dışında tüm boyutlarda .001 düzeyinde (duygusal işleme boyutunda .05 düzeyinde) anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 1. Değişkenler arasındaki korelasyonlar

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Saldırganlık-Toplam	-											
2. Fiziksel saldırganlık	.85**	-										
3. Sözel saldırganlık	.73**	.53**	-									
4. Öfke	.87**	.64**	.59**	-								
5. Düşmanlık	.78**	.50**	.48**	.65**	-							
6. Dolaylı saldırganlık	.79**	.59**	.48**	.64**	.56**	-						
7. İçsel işlevsel olan	-.13**	-.16**	-.02	-.09*	-.10*	-.11*	-					
8. İçsel işlevsel olmayan	.45**	.28**	.25**	.45**	.54**	.32**	-.11*	-				
9. Dışsal işlevsel olan	.04	-.04	.14**	.05	.01	.04	.19**	.05	-			
10. Dışsal işlevsel olmayan	.59**	.58**	.42**	.49**	.35**	.51**	.26**	.30**	-.02	-		
11. Duygusal işleme	.02	-.04	.12*	.02	.04	-.03	.46**	-.09	.22**	-.13	-	
12. Duyguları ifade etme	.14**	.12*	.25**	.11*	.06	.06	.27**	-.11*	.30**	.07	.60**	-
\bar{x}	89.63	18.93	13.98	22.17	19.93	14.62	15.13	14.48	11.85	10.47	29.26	26.96
Ss	21.73	7.84	3.86	5.42	5.38	4.21	3.20	3.99	3.47	3.96	7.30	7.34

* p<.05, **p<.001

İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ile dışsal işlevsel olan duygu düzenleme arasında anlamlı ilişki yokken diğer değişkenler arasında anlamlı ilişki vardır. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile duygusal işleme arasında da anlamlı ilişki bulunmamıştır. Değişkenlerin ortalamaları (\bar{x}) 10.47 ile 89.63 arasında değişirken standart sapmaları (Ss) 3.20 ile 21.73 arasında değişkenlik göstermektedir. Duygu düzenleme ve duygusal başa çıkmanın boyutlarının lise öğrencilerinin toplam saldırganlık puanlarını ne düzeyde yordadığını belirlemek üzere çok değişkenli regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Saldırganlık toplam puanının yordayıcıları

Yordayıcı değişkenler		B	Standart Hata	β	t	İkili r	Kısmi r
Sabit		26.12	5.72		4.57**		
Duygu düzenleme	İçsel işlevsel olan	-.07	.28	-.01	-.25	-.01	-.01
	İçsel işlevsel olmayan	1.71	.20	.32	8.56**	.37	.29
	Dışsal işlevsel olan	-.13	.23	-.021	-.563	-.03	-.02
	Dışsal işlevsel olmayan	2.76	.22	.49	12.85**	.51	.44
Duygusal Başa çıkma	Duygusal işleme	.10	.15	.03	.69	.03	.02
	Duyguları ifade etme	.35	.14	.12	2.51*	.12	.09
R=.67 R ² =.45 F _(6,464) =63.76**							

* p<.05. **p<.001

Tablo 2’de görüldüğü gibi sırasıyla dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme (β =.49, t=12.85, p<.001), içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme (β =.32, t=8.57, p<.001) ve duyguyu ifade etme (β =.12, t=2.51, p<.05) değişkenlerinin saldırganlık toplam puanının anlamlı yordayıcıları olduğu, içsel işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme ve duyguyu işleme değişkenlerinin ise anlamlı yordayıcı olmadığı saptanmıştır. Duygu düzenleme ve duygusal başa çıkmanın boyutlarının lise öğrencilerinin fiziksel saldırganlık puanlarını ne düzeyde yordadığını belirlemek üzere çok değişkenli regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3. Fiziksel saldırganlığın yordayıcıları

Yordayıcı değişkenler		B	Standart Hata	β	t	İkili r	Kısmi r
Sabit		4.36	2.21		1.98*		
Duygu düzenleme	İçsel işlevsel olan	-.07	.11	-.03	-.65	-.03	-.02
	İçsel işlevsel olmayan	.26	.08	.13	3.33***	.15	.12
	Dışsal işlevsel olan	-.16	.09	-.07	-1.80	-.08	-.07
	Dışsal işlevsel olmayan	1.05	.08	.52	12.65***	.51	.47
Duygusal Başa çıkma	Duygusal işleme	-.05	.06	-.04	-.82	-.04	-.03
	Duyguları ifade etme	.16	.05	.15	2.94**	.14	.11
R=.61 R ² =.36 F _(6,464) =44.90***							

* p<.05. **p<.01 ***p<.001

Tablo 3'te görüldüğü gibi duygu düzenleme ve duygusal başa çıkmanın boyutlarının lise öğrencilerinin fiziksel saldırganlık puanlarının toplam varyansının %36'sını açıklamaktadır. Bu yordayıcı değişkenlerden sırasıyla dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ($\beta=.52$, $t=12.65$, $p<.001$), duyguyu ifade etme ($\beta=.15$, $t=2.94$, $p<.01$) ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ($\beta=.13$, $t=3.33$, $p<.01$) değişkenlerin fiziksel saldırganlığın anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür. Duygu düzenleme ve duygusal başa çıkmanın boyutlarının lise öğrencilerinin sözel saldırganlık puanlarını ne düzeyde yordadığını belirlemek üzere çok değişkenli regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Sözel saldırganlığın yordayıcıları

	Yordayıcı değişkenler	B	Standart Hata	β	t	İkili r	Kısmi r
	Sabit	3.67	1.19		3.08*		
Duygu düzenleme	İçsel işlevsel olan	.02	.06	.02	.36	.02	.02
	İçsel işlevsel olmayan	.15	.04	.16	3.61**	.17	.15
	Dışsal işlevsel olan	.06	.05	.06	1.33	.06	.05
	Dışsal işlevsel olmayan	.36	.05	.36	8.06**	.35	.33
Duygusal Başa çıkma	Duygusal işleme	.10	.03	.19	3.51**	.03	.02
	Duyguları ifade etme	.02	.03	.03	.58	.16	.14
R=.50		R ² =.24	F _(6,464) =25.27***				

* p<.01 **p<.001

Tablo 4'te görüldüğü gibi duygu düzenleme ve duygusal başa çıkmanın boyutları lise öğrencilerinin sözel saldırganlık puanlarının toplam varyansının %24'ünü açıklamaktadır. Sırasıyla dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ($\beta=.36$, $t=8.06$, $p<.001$), duyguyu ifade etme ($\beta=.19$, $t=3.51$, $p<.001$) ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ($\beta=.16$, $t=3.61$, $p<.001$) değişkenlerinin sözel saldırganlığın anlamlı yordayıcılarıdır. Duygu düzenleme ve duygusal başa çıkmanın boyutlarının lise öğrencilerinin öfke puanlarını ne düzeyde yordadığını belirlemek üzere çok değişkenli regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. Öfkenin yordayıcıları

	Yordayıcı değişkenler	B	Standart Hata	β	t	İkili r	Kısmi r
	Sabit	6.90	1.55		4.46*		
Duygu düzenleme	İçsel işlevsel olan	.03	.08	.01	.32	.02	.01
	İçsel işlevsel olmayan	.46	.05	.34	8.42*	.36	.31
	Dışsal işlevsel olan	.00	.06	.00	.06	.00	.00
	Dışsal işlevsel olmayan	.56	.06	.40	9.60*	.41	.36
Duygusal Başa çıkma	Duygusal işleme	.03	.04	.04	.83	.04	.03
	Duyguları ifade etme	.05	.04	.07	1.43	.07	.05
R=.60		R ² =.35	F _(6,464) =42.54*				

*p<.001

Tablo 5'te görüldüğü gibi duygu düzenleme ve duygusal başa çıkmanın boyutları lise öğrencilerinin öfke puanlarının toplam varyansının %35'ini açıklamıştır. Yalnızca dışsal ($\beta=.40$, $t=9.57$, $p<.001$) ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ($\beta=.34$, $t=8.42$, $p<.001$) değişkenleri öfkeyi anlamlı yordamaktadır. Duygu düzenleme ve duygusal başa çıkmanın boyutlarının lise öğrencilerinin düşmanlık puanlarını ne düzeyde yordadığını belirlemek üzere çok değişkenli regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6. Düşmanlığın yordayıcıları

	Yordayıcı değişkenler	B	Standart Hata	β	T	İkili r	Kısmi r
	Sabit	6.04	1.55		3.90**		
Duygu düzenleme	İçsel işlevsel olan	-.07	.08	-.04	-.98	-.05	-.04
	İçsel işlevsel olmayan	.66	.05	.49	12.08**	.49	.45
	Dışsal işlevsel olan	-.07	.06	-.04	-1.09	-.05	-.04
	Dışsal işlevsel olmayan	.29	.06	.21	4.93**	.22	.19
Duygusal Başa çıkma	Duygusal işleme	.09	.04	.11	2.09*	.04	.03
	Duyguları ifade etme	.03	.04	.04	.82	.10	.08
R=.59		R ² =.34	F _(6,464) =40.96**				

* p<.01 **p<.001

Tablo 6'da görüldüğü gibi duygu düzenleme ve duygusal başa çıkmanın boyutları lise öğrencilerinin düşmanlık puanlarının toplam varyansının %34'ünü açıklamaktadır. Bu yordayıcı değişkenlerden sırasıyla içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ($\beta=.49$, $t=12.08$, $p<.001$), dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ($\beta=.21$, $t=4.93$, $p<.001$) ve duyguyu işleme ($\beta=.11$, $t=2.09$, $p<.05$) değişkenlerin düşmanlığın anlamlı yordayıcıları olduğu saptanmıştır. Duygu düzenleme ve duygusal başa çıkmanın boyutlarının lise öğrencilerinin dolaylı saldırganlık puanlarını ne düzeyde yordadığını belirlemek üzere çok değişkenli regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7. Dolaylı saldırganlığın yordayıcıları

	Yordayıcı değişkenler	B	Standart Hata	β	t	İkili r	Kısmi r
	Sabit	5.16	1.26		4.11*		
Duygu düzenleme	İçsel işlevsel olan	.03	.06	.02	.49	.02	.02
	İçsel işlevsel olmayan	.19	.04	.18	4.43*	.20	.17
	Dışsal işlevsel olan	.03	.05	.03	.62	.03	.02
	Dışsal işlevsel olmayan	.19	.04	.18	4.43*	.45	.42
Duygusal	Duygusal işleme	.01	.03	.02	.42	.02	.02
Başa çıkma	Duyguları ifade etme	.00	.03	.01	.14	.01	.01

R=.55 R²=.29 F_(6,464)=32.74*

*p<.001

Tablo 7’de görüldüğü gibi duygu düzenleme ve duygusal başa çıkmanın boyutlarının lise öğrencilerinin dolaylı saldırganlık puanlarının toplam varyansının %29’unu açıkladığı belirlenmiştir. Yalnızca dışsal (β =.47, t=10.75, p<.001) ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme (β =.18, t=4.43, p<.001) değişkenleri öfkeyi anlamlı yordamaktadır.

TARTIŞMA

Araştırma sonucunda dışsal ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ile duyguyu ifade etmenin saldırganlığın anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür. Ayrıca dışsal ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin saldırganlığın tüm alt boyutlarını (fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, öfke, düşmanlık, dolaylı saldırganlık) anlamlı olarak yordadığı dikkat çekmektedir. Yani ergenlerin kullandığı saldırganlığın türü ne olursa olsun duygu düzenlemede sorun yaşadıkları görülmektedir. Duygusal başa çıkmanın duyguları ifade etme boyutu fiziksel saldırganlığın anlamlı yordayıcısı iken, duygusal işleme boyutu sözel saldırganlığın ve düşmanlığın anlamlı yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Özellikle duygu düzenlemede içsel ve dışsal işlevsel olmayan stratejilerinin kullanımının saldırganlık ve boyutları üzerinde yordayıcı etkiye sahip olduğu görülmüştür. Etkili olmayan bu stratejileri kullanan bireylerin yaşadığı olumsuz olaylar karşısında kendisine veya çevresine zarar vermesi dolayısıyla da saldırganlığa yönelmesi beklendiği bir bulgudur. Araştırma bulgularıyla tutarlı olarak alan yazında duyguları düzenleyememe ile saldırganlık arasında pozitif ilişki olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Cohn, Jakupcak, Seibert, Hildebrandt ve Zeichner, 2010; Donahue, Goranson, McClure ve Van Male, 2014; Miles vd., 2015). Ayrıca bazı araştırma sonuçları saldırganlığın azaltılması üzerinde duygu düzenlemenin etkisi olduğunu da göstermektedir (Bowie, 2010; Esmaeili, Aghaei, Abedin, Esmaeili ve Aghaei, 2012). Duygu düzenleme becerisi düşük olanların daha fazla saldırganlık tepkileri gösterdikleri ve duygularını işlevsel olarak düzenleyemeyen bireylerin daha fazla şiddete başvurdukları da araştırmacılar tarafından ortaya koyulmuştur (Davidson, Putman ve Larson 2000; Eisenberg vd., 1994). Duman, Yılmaz, Umuncu ve İmre (2019) yaptıkları çalışmada öfke ve saldırganlık düzeyi düşük ergenlerin içsel işlevsel duygu düzenleme stratejilerini daha çok kullandıklarını bulmuşlardır. Sullivan, Helms, Kimberly ve Goodman (2010) ise öfke ve üzüntü gibi duygularını düzenlemekte zorlanan ergenlerin fiziksel ve ilişkisel saldırganlığa başvurduklarını belirtmişlerdir. Araştırma bulguları, çalışmaların sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Duygu düzenleme stratejileri ve duygu odaklı başa çıkma arasında kavramsal bir benzerlik vardır ve ikisi de olumsuz duyguları yönetme veya düzenleme çabaları olarak tanımlanmaktadır (Losoya, Eisenberg ve Fabes, 1998). İkisi de çoğunlukla olumsuz duygusal uyarılmayı azaltacak şekilde bir durumu değerlendirmek için çaba içerir. John ve Gross (2007) duygu düzenleme ve başa çıkma arasındaki farkı açıklamaya çalışmışlardır, onlara göre başa çıkma duygu düzenlemeden farklıdır çünkü başa çıkma duygu düzenlemeden daha fazlasını içine alır. Ayrıca başa çıkma sadece duygusal tepkiden ziyade davranışsal bir yanıtı veya bir durumu değiştirme amaçlı problem çözme ve problemi yeniden değerlendirip analiz etmeyi kapsar. Başa çıkmanın duyguları düzenlemeden farklı olduğu düşünülen başka bir boyutu da, genel olarak duygulara yol açan durumların aksine stresli durumlara bireyin verdiği yanıtı ifade etmesidir (Akt. Zalewski vd., 2011). Buna bağlı olarak başa çıkma, stresli durumlara yol açan olumsuz duyguların yönetimi kapsarken, duygu düzenleme olumlu ve olumsuz duyguların düzenlenmesini içerir (Gross, 1998). Duygusal başa çıkma stratejileri ikiye ayrılır: Duygusal işleme; duyguları anlama ve kabul etmeyi, duygusal ifade etme başkalarına duygularını ifade etmeye zaman ayırmayı içermektedir (Smyth, 1998). Araştırma sonucunda da duygusal başa çıkmanın duyguları ifade etme alt ölçeği saldırganlık toplam puanlarının ve fiziksel saldırganlığın anlamlı yordayıcısı iken; duygusal işlemenin sözel saldırganlığın ve düşmanlığın anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür. Bu sonuç duygularını ifade eden ergenlerin daha çok fiziksel saldırganlığı tercih ettiğini ortaya koymaktadır. Duygularını anlayan ve kabullenen ergenlerin de sözel yolla saldırganlığını ifade ettiği veya düşmanlık duyguları beslediği dikkat çekmektedir. Alkan (2004)’ın yaptığı çalışmada da olumsuz duyguların ifade edilmesinde duygusal başa çıkma mekanizmalarının daha sık kullanıldığı görülmüştür. Öfkeyi dışa yansıtma ve çevresindeki eşyalara veya kişilere zarar verme potansiyelinin olumsuz duygusal başa çıkma ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Basut (2004)’un yaptığı çalışmada ise saldırganlık düzeyi yüksek olan ergenlerin etkili olmayan başa çıkma mekanizmaları kullandıkları belirtilmiştir. Akkoyunlu ve Türkçapar (2013) ise fiziksel saldırganlık sergileyen ergenlerin sorunlarıyla yapıcı bir biçimde başa çıkma becerilerinin yetersiz olduğunu söylemişlerdir. Araştırma bulguları, çalışmaların sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Duygu düzenleme ve duygusal başa çıkma birbirleriyle ilişkili değişkenler olduğundan saldırganlık ve duygusal başa çıkma değişkenleri arasında ilişki olması beklendiği bir bulgudur. Ayrıca saldırgan davranışta bulunan ergenlerin girişken davranmakta

zorlandıkları (Aktop, Özçelik, Kaplan ve Seferoğlu, 2014; Hegland ve Rix, 1990), sosyal becerilerini etkili olarak kullanamadıkları (Hawley, Johnson, Mize ve McNamara, 2007) ve sosyal beceri eğitiminin saldırganlığı azaltmada etkili olduğu (Alavi, Savoji ve Amin, 2013; Babakhani, 2011; Dastgahi, Kashi ve Shameli, 2013) araştırmalar tarafından ortaya konulmuştur. “Duygusal işleme” ve “duyguları ifade etme” boyutlarının saldırganlığın anlamlı yordayıcısı olmaları, girişken davranamayan ve sosyal beceri yönünden yetersizlik yaşayan ergenlerin duyguları anlama ve uygun biçimde ifade etme yönünden eksiklik yaşamasıyla (Coleman, 2011) açıklanabilir. Ayrıca bu çalışmaya katılan ergenler saldırgan olmakla girişken olmayı da karıştırıyor olabilirler. Duygusal Başa Çıkma Ölçeği'nin duyguları ifade etme alt ölçeğinin maddeleri gözden geçirildiğinde “Duygularımı ifade ederken özgür davranırım”, “Duygularımın rahatça dışavurumuna izin veririm”, “Duygularımın ortaya çıkmasına izin veririm”, “Var olan duygularımı ifade ederim”, “Toplum içinde duygularımı gösteririm” gibi hem girişkenlik hem de fiziksel saldırganlıkla karıştırılabilecek cümleler bulunmaktadır. Saldırganlık düzeyi yüksek ergenler bunu duygularının bir ifadesi olarak düşünüyor olabilirler. Örneğin kızdığı zaman kızgınlığını göstermesini duygularını ifade etme olarak tanımlıyor olabilirler. Bu durumda duyguları ifade etmenin fiziksel saldırganlığın anlamlı yordayıcısı olması yorumlanabilir bir bulgudur. Özetle ergenlerin olumlu/olumsuz duygularını işlevsel olarak düzenlemeyi başarması, olumsuz duygularını yönetirken duygularını kabul etmesi ve duygularını ifade etmeye zaman ayırması daha az saldırgan davranışta bulunmalarıyla ilişkilidir.

Yapılan çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırma grubunda yer alan katılımcılar Adana ilinde belirlenen Anadolu liselerinde okuyan 9., 10., 11. ve 12. sınıf öğrencilerinden oluştuğundan elde edilen bulguların genellenebilirliği benzer koşullara sahip öğrencilerle sınırlıdır. Ayrıca çalışmanın dört okulda yapılması nedeniyle dış geçerliliği ile ilgili bazı sınırlılıkları vardır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada ergenlerde duygu düzenleme ve duygusal başa çıkmanın saldırganlık ile ilişkisi incelenmiş ve duygu düzenlemenin saldırganlığın tüm boyutlarını, duygusal başa çıkmanın ise saldırganlığın bazı boyutlarını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmüştür. Saldırganlığın duygu düzenleme ve duygusal başa çıkmayla ilişkisi düşünüldüğünde ergenlere duygularını düzenleme ve duygularıyla uyumlu biçimde başa çıkma konusunda psikolojik danışma ve rehberlik hizmeti verilebilir. Ergenlerde duygu düzenleme konusuna yönelik grup rehberlik çalışmaları geliştirilebilir ve okullarda bu çalışmalara ağırlık verilebilir. Çalışma şehir merkezindeki okullar seçilerek oradaki öğrenciler üzerinde uygulanmıştır. Başka araştırmalarda kırsal bölgelerdeki okullarda okuyan öğrencilerle çalışma gerçekleştirilebilir. Çalışma özel gruplu öğrenciler üzerinde (zorba çocuklar, davranış problemi olan çocuklarda vb.) de uygulanarak bu öğrenciler üzerinde duygu düzenleme ve duygusal başa çıkma boyutları incelenebilir. Ülkemizde ergenler arasında saldırganlığın hızla yaygınlaşması saldırganlığı yordayan başka faktörlerin de araştırılmasını gerekli hale getirmektedir. Bu araştırmada saldırganlığın içsel, dışsal, işlevsel ve işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutları incelenmiştir. Yapılacak diğer araştırmalarda saldırganlık ile duygu düzenleme gücü ve bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkiler ele alınabilir. Ayrıca duygusal başa çıkma değişkeniyle saldırganlık ve duygu düzenleme arasında yapılan çalışma sayısı yetersiz olduğundan başka araştırmalarda ilgili değişkenlerin ilişkisi incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Akkoyunlu, S., & Türkçapar, M. H. (2013). Bir teknik: Alternatif düşünce oluşturulması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 53-59.
- Aktop, A., Özçelik, M., Kaplan, E. ve Seferoğlu, F. (2014). An examination of assertiveness and aggression level of amateur soccer players in different age groups. *Social and Behavioral Sciences*, 174, 1928 – 1932.
- Alavi, S. Z., Savoji, A. P. & Amin, F. (2013). The effect of social skills training on aggression of mild mentally retarded children. *Social and Behavioral Sciences*, 84, 1166-1170.
- Alkan, N. (2004). Cognitive appraisal, emotion, and coping: A structural equation analysis of the interactional model of stress and coping. Yayınlanmamış Doktora Tezi, ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Anderson, C. A. & Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual Reviews Psychology*, 53, 27–51.
- Babakhani, N. (2011). The effects of social skills training on self- esteem and aggression male adolescents. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 1565-1570.
- Basut, E. (2004). Suça yönelen ve yönelmeyen ergenlerin stresle başa çıkma ve kişilik örüntüleri yönünden incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.
- Berkowitz, L. (1993). Aggression: Its causes, consequences and control. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Bowie, B. H. (2010). Understanding the gender differences in pathways to social deviancy: Relational aggression and emotion regulation. *Archives of Psychiatric Nursing*, 24 (1), 27–37.
- Buss, A. H. & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 452-459.
- Buss, A. H. & Warren, W. L. (2000). Aggression Questionnaire (Manuel). Los Angeles, CA: Western Psychological Services.
- Can, S. (2002). Aggression Questionnaire" adlı ölçeğin Türk popülasyonunda geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. (Tıpta uzmanlık). GATA Haydarpaşa Eğitim Hastanesi Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul.

- Cohn, A. M., Jakupcak, M., Seibert, L. A., Hildebrandt, T. B. & Zeichner, A. (2010). The role of emotion dysregulation in the association between men's restrictive emotional it yand use of physical aggression. *Psychology of Men & Masculinity*, 11(1), 53-64.
- Coleman, M. D. (2011). Emotion and the self-servingbias. *Current Psychology*, 30 (4), 345–354.
- Compas, B.E.,Connor-Smith, J., Saltzman, H., Thomsen, A.H., & Watsworth, M. (2001). Coping with stres during childhod and adolescence: Problems, progress, and potential in the oryand research. *Psychological Bulletin*, 127 (1), 87–127.
- Dastgahi, N., Kashi, E. & Shamelı, L. (2013). The efficacy of social skill education in 14-24 years old mild mental retarded aggression girls. *Social and Behavioral Sciences*, 84, 1571-1574.
- Daşçı, E. (2015). Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ebeveyn kontrolü ile akran ilişkileri ve akran baskısı arasındaki ilişkide aracılık rolünün incelenmesi. Ankara Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Davidson, R. J.,Putnam, K. M. & Larson, C. L. (2000). Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation-A possible prelude to violence. *Science*, 289, 591–594.
- Donahue, J. J., Goranson A. C., McClure, K. S & Van Male, L. M. (2014). Emotion dysregulation, negative affect, and aggression: A moderated, multiple mediator analysis. *Personality and Individual Differences*, 70, 23–28.
- Duman, N., Yılmaz, S. A., Umunç, Ş. ve İmre, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinde duygudurum düzenleme ve öfke. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 4 (1), 1-9.
- Durak, M. ve Şenol-Durak, E. (2011). Turkish validation of the Emotional Approach Coping Scale. *Psychological Reports*, 109 (1), 147–166.
- Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5 (41), 23–35.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Nyman, M., Bernzweig, J., Bernzweig, J. & Pinuelas, A. (1994). Therelations of emotionality and regulation to children'sanger-relatedreactions. *Child Development*, 65, 109-128.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6 (2), 20-37.
- Esmaili, L., Aghaei, A., Abedi, M. R., Esmaili, M. & Aghaei, M. (2012). The efficacy of emotional regulation on the aggression of epileptic girls (14-18) in Isfahan. *Social and Behavioral Sciences*, 46, 2183 – 2187.
- Freedman, J. L.,Sears, D. O. & Carlsmith, J. M. (1989). Sosyal psikoloji (Çev. Dönmez, Ali). İstanbul: Ara Yayıncılık.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13, 551-573.
- Greening, L. (1997). Adolescent stealers' and nonstealers' social problem-solving skills. *Adolescence*, 32(125), 5-51.
- Gökçe, G. (2013). Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve genel psikolojik sağlık: Duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin rolü. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji /Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Haskan Avcı, Yıldırım, İ. (2014). Ergenlerde şiddet eğilimi, yalnızlık ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 157–168.
- Haşimoğlu, A. ve Aslandoğan, A. (2018). Lise öğrencilerinin ergenlik dönemi sorunları ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *ARHUSS*, 1(2), 71-83.
- Hawley, P. H., Johnson, S. E, Mize, J.A. & McNamara, K. A.(2007). Physical attractiveness in preschoolers: Relationships with power, status, aggression and social skills. *Journal of School Psychology*, 45 (5), 499-521.
- Hegland, S. M. ve Rix, M. K. (1990). Aggression and assertiveness in kindergarten children differing in daycare experiences. *Early Childhood Research Quarterly*, 5(1), 105-116.
- Hogg, M. A. & Vaughan, G. M. (2007). Sosyal psikoloji (Çev. Yıldız, İbrahim ve Gelmez, Aydın). Ankara: Ütopya Yayınevi.
- Işık, E. ve Bedel, A. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejileri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 34, 53-60.
- John, O. P. ve Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1334.
- Juth, V. (2012). The positive profile of emotional approach coping: Cognitive appraisals, personal. Master's Thesis. University of California, Irvine.
- Karataş, Z. (2008). Bilişsel davranışsal teknikler ile psikodrama teknikleri kullanılarak yapılan grupla psikolojik danışma uygulamalarının ergenlerde saldırganlığı azaltmadaki etkilerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi. Doktora Tezi. Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Kesen, N. F., Deniz, M.E. ve Durmuşoğlu, N. (2007). Ergenlerde saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki: Yetiştirme yurtları üzerinde bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1 (17), 353-364.
- Köknel, Ö. (1996). Bireysel ve toplumsal şiddet. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Losoya, S., Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1998). Developmental issues in the study of coping. *International Journal of Behavioral Development*, 22, 287–313.
- Miles, S. R., Tharp, A. T., Stanford, M., Sharp, C., Menefee, D., Kent, T. A. (2015). Emotion dysregulation mediatest the relationship between traumatic exposure and aggression in healthy young women. *Personality and Individual Differences*, 76, 222–227.
- Moeller, T. G. (2001). Youth Aggression and Violence: A Psychological Approach, Lawrence Erlbaum Associates, USA.
- Novaco, R. W. (1994). Anger as a risk factor for violence among the mentally disordered. In J. Monahan & H. J. Steadman (Eds.), *Violence and mental disorder* (pp. 21–59). Chicago, IL: The University of Chicago Press.
- Phillips, K. F. V. & Power, M. J. (2007). A new self-reportmeasure of emotion regulation in adolescents: The regulation of emotions questionnaire. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 145–156.

- Piontkowski, S. (2011). First baby, firstyear: Gratitude and emotional approach coping as predictors of adjustment and life satisfaction during the transition to motherhood. Master's Thesis. University of Maryland, College Park.
- Roberton, T., Daffern, M & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior, 17*, 72–82.
- Sarıtaş, D. (2012). Psychological well-being of adolescents: Maternal rearing behaviors, basic personality traits and emotion regulation processes. Doctoral Thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Sarıtaş, D. ve Gençöz, T. (2011). Ergenlerin duygu düzenleme güçlüklerinin, annelerinin duygu düzenleme güçlükleri ve çocuk yetiştirme davranışları ile ilişkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 18* (2), 117-126.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66* (1), 174–184.
- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., & Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validation. *Journal of Personality and Social Psychology, 78* (6), 1150–1169.
- Sullivan, T. N., Helms, S. W., Kliewer, W. & Goodman, K. L. (2010). Associations between sadness and anger regulation coping, emotional expression, and physical and relational aggression among urban adolescents. *Social Development, 19*(1), 30-51.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2–3), 25–52.
- Yıldırım, M. (2007). Şiddete başvuran ve başvurmeyan ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve akran baskısı düzeyleri açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Zalewski, M. Lengua, L. J., Wilson, A. C., Trancik, A. & Bazinet, A. (2011). Associations of coping and appraisal styles with emotion regulation during preadolescence. *Journal of Experimental Child Psychology, 110*, 141–158.