

## Mutluluk Saldırganlık İlişmesine Yönelik Bir Araştırma

### A Research on Happiness-Aggression Relationship

Tayfun DOĞAN<sup>(\*)</sup> ve Nesrin AKINCI ÇÖTÖK<sup>(\*\*)</sup>

#### Öz

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde mutluluk ve saldırganlık arasındaki ilişkileri araştırmaktır. Çalışmaya 621 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu çalışmada veri toplama araçları olarak Oxford Mutluluk Ölçeği, Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Analizler sonucunda, mutluluk düzeyi en yüksek olan grubun genel saldırganlık, öfke, düşmanlık, fiziksel saldırganlık ve sözel saldırganlık puanlarının, orta düzeyde mutlu olan ve düşük düzeyde mutlu olan gruba göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca mutluluğun saldırganlığı negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı sonucu elde edilmiştir. Katılımcıların mutluluk düzeyleri arttıkça saldırganlık düzeyleri düşmektedir ve daha mutlu bireyler daha az saldırganlık davranışları göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Pozitif psikoloji, Mutluluk, Saldırganlık, Öfke, Düşmanlık.

#### Abstract

This research aims to investigate the relationship between happiness and aggression among university students. 621 university students participated in this research. In the study, Oxford Happiness Scale, Buss-Perry Aggression Scale, and Demographic Information Form were used as data collection instruments. According to the happiness level of participants, those who inform to be very happy have lower levels

#### Özgün Araştırma Makalesi (Original Research Article)

Geliş Tarihi: 09.08.2020

Kabul Tarihi: 12.09.2020

<sup>(\*)</sup> Doç. Dr., Üsküdar Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü E-posta: tayfun.dogan@uskudar.edu.tr

**ORCID ID:** <https://orcid.org/0000-0003-1636-9091>

<sup>(\*\*)</sup> Doç. Dr., Sakarya Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Gazetecilik Bölümü E-posta: nakinci@sakarya.edu.tr

**ORCID ID:** <https://orcid.org/0000-0003-3577-8325>

## Tayfun DOĞAN ve Nesrin AKINCI ÇÖTOK

of aggression, anger, hostility, physical aggression, verbal aggression in comparison to those who feel a moderate level of happiness or declare to be unhappy. Additionally, it was concluded that happiness significantly predicted aggression negatively. As the participants' happiness levels increase, their aggression levels decrease and happier individuals show less aggressive behaviors.

**Keywords:** Positive psychology, Happiness, Aggression, Anger, Hostility.

### Giriş

Saldırganlık, psikoloji sözlüğünde,<sup>1</sup> öfke, düşmanlık, rekabet, engellenme, korku gibi durumlardan kaynaklanan ve karşısındakine zarar vermeyi, onu durdurmayı, ona engel olmayı ya da kendini korumayı hedefleyen fiziksel, sözel veya sembolik her türlü davranış olarak tanımlanmaktadır. *Ruhbilim Terimleri Sözlüğü*'nde<sup>2</sup> ise bireyin kendi düşünce ya da davranışlarını, dıştaki direnmelere karşın zorla karşısındakine benimsetme çabası olarak tanımlanmaktadır. Kağıtçıbaşı'na<sup>3</sup> göre saldırganlık, kişiye ya da herhangi bir şeye zarar veya acı hissettirme niyetiyle yapılan davranışlardır. Saldırganlıkla ilgili pek çok tanım bulunmakta ve farklı saldırganlık türlerinden bahsedilmektedir. Ancak pek çok tanımdaki ortak nokta, bilinçli bir şekilde zarar verme niyetiyle davranışta bulunma olarak görülmektedir.<sup>4</sup> Buss ve Perry,<sup>5</sup> saldırganlığın kapsamında, fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, düşmanlık ve öfkenin olduğunu ifade etmiştir. Fiziksel saldırganlık, vurma, yaralama, itme ve cinsel taciz biçimindeki davranışlardır. Sözel saldırganlık, kişinin

<sup>1</sup> Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü* (Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2003).

<sup>2</sup> Mithat Enç, *Ruh Bilim Terimleri Sözlüğü* (Ankara: TDK, 1980).

<sup>3</sup> Çiğdem Kağıtçıbaşı, *Günümüzde İnsan ve İnsanlar* (İstanbul: Evrim Yayınevi, 2008).

<sup>4</sup> Russell Genn, "Processes and Personal Variables in Affective Aggression" *Human Aggression: Theories, Research, and Implications for Social Policy* içinde, ed. R. G. Geen & E. Donnerstein (New York: Academic Press, 1998).

<sup>5</sup> Arnold H. Buss ve Mark Perry, "The Aggression Questionnaire," *Journal of Personality and Social Psychology* 63 (1992).

## Mutluluk Saldırganlık İlişisine Yönelik Bir Araştırma

karşısındaki bireye küfretmesi, hakaret etmesi veya onu alaya alması gibi olumsuz sözel davranışlardır. Düşmanlık kavramı, başkalarına karşı sahip olunan olumsuz düşünce ve tutumları ifade etmektedir. Öfke ise, bireyin bir engellenme ya da haksızlıkla karşılaştığı durumda, gösterdiği duygusal bir tepkidir.

Saldırganlığın birey ve toplumda yol açtığı olumsuz sonuçlar hemen herkes tarafından bilinmektedir. Bu durum, saldırganlığın kontrol altına alınmasıyla ilgilenen araştırmacıları, konu ile ilişkili olan değişkenleri detaylı bir şekilde araştırmaya yöneltmiştir.<sup>6</sup> Yine insan doğasını anlama açısından da saldırganlık konusu son derece önemli bir konudur. Saldırganlığın ve genel anlamda insan yıkıcılığının kökenlerinin ne olduğu ile ilgili literatürde farklı görüşler bulunmaktadır. Bu görüşler temel olarak, biyolojik, psikolojik ve sosyo-kültürel nedenler olarak değerlendirilebilir. Saldırganlığın kökeni ile ilgili olarak biyolojik görüşü savunanlara göre, savaşta, suçta, kişisel tartışmalarda ve her türden yıkıcı ve sadistçe harekette açığa çıkan insanın saldırgan davranışı, boşalma yolları arayan ve kendini açığa vurmak için uygun bir durumun doğmasını bekleyen, kalıtsal olarak programlanmış doğuştan bir içgüdüden kaynaklanır.<sup>7</sup> Saldırganlığı psikolojik ve sosyo-kültürel faktörlerle açıklayan yaklaşımlara göre ise, saldırganlık öğrenilen bir davranış biçimi olarak ele alınmaktadır. Bu anlayışa göre, saldırgan davranışın ortaya çıkmasında aile, sosyal çevre, gürültü, alkol-uyuşturucu kullanımı, akut stres, psikolojik iyilik halini yitirme ve kitle iletişim araçları gibi pek çok etmen etkilidir.<sup>8</sup> Saldırganlık, kaynağı ne olursa olsun, toplumlarda oldukça yaygın ve hem bireysel hem de toplumsal zararları oldukça yüksek olan bir durumdur. Saldırganlık

Üsküdar  
Üniversitesi  
Sosyal Bilimler  
Dergisi, 2020;  
sayı: 11,  
275-299

<sup>6</sup> Derya Hasta ve Müzeyyen Eda Güler, "Saldırganlık: Kişilerarası İlişki Tarzları ve Empati Açısından Bir İnceleme," *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 4, sayı:5 (2013): 64-104.

<sup>7</sup> Erich Fromm, *İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri*, çev. Şükrü Alpagut. (İstanbul: Say Yayınları, 2016).

<sup>8</sup> Hasta ve Güler "Saldırganlık ve Kişilerarası İlişki," 64-104.

## Tayfun DOĞAN ve Nesrin AKINCI ÇÖTOK

davranışları, aile içi şiddete, akran zorbalığına, taciz ve tecavüzlere ve cinayetlere kadar pek çok istenmeyen suç ve davranışa neden olmaktadır. Bundan dolayı da hayvan saldırganlığına göre çok daha karmaşık olan insan saldırganlığının nedenleri, önlenmesi ve sonuçları ile ilgili daha detaylı ve kapsamlı araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

### Mutluluk

Bireyin genel iyilik hali olarak nitelendirilebilecek olan mutluluk kavramı ile ilgili literatürde farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Ancak en çok kabul gören iki anlayışa göre mutluluk; hedonik ve eudaimonik mutluluk şeklinde tanımlanmaktadır.<sup>9</sup> Hedonik mutluluk anlayışında duygular ön plandadır. Alanyazında bu hedonik mutluluk anlayışı öznel iyi oluş kavramıyla ifade edilmektedir. Diener'e<sup>10</sup> göre öznel iyi oluş, olumlu duyguları (sevinç, neşe vb.) sık yaşama; olumsuz duyguları (korku, kaygı, huzursuzluk vb.) daha az yaşama ve genel olarak yaşamdan memnun olma ile karakterize bir durumdur. Eudaimonik mutluluk anlayışı ise daha çok anlamlı ve işlevsel bir yaşamı ön plana almaktadır ve literatürde psikolojik iyi oluş kavramıyla adlandırılmaktadır. Psikolojik iyi oluşun kapsamında, kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, anlamlı ve amaçlı bir yaşam, bireysel gelişim, özerklik ve günlük yaşamın sıkıntılarıyla etkili bir şekilde başa çıkma yer almaktadır.<sup>11</sup> Bu yaklaşımda duygulara yer verilmemiştir. Pozitif psikolojinin kurucusu Martin Seligman'ın ortaya koyduğu ve 'Perma' adını verdiği mutluluk (iyi oluş) modelinde ise hem duygular

<sup>9</sup> Caterina Arcidiacono ve Salvatore Di Martino, "A critical analysis of happiness and well-being. Where we stand now, where we need to go," *Community Psychology in Global Perspective* 2, sayı:1 (2016): 6-35.

<sup>10</sup> Ed Diener, "Subjective well-being," *Psychological Bulletin*, 95, sayı :3 (1984): 542-575.

<sup>11</sup> Carol D. Ryff, "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being," *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 6 (1989): 1069-1081; Ayrıca bkz. Carol D. Ryff ve Corey Lee M. Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited," *Journal of Personality and Social Psychology* 69(4) (1995): 719-727.

## Mutluluk Saldırganlık İlişkisine Yönelik Bir Araştırma

hem de işlevsel yaşamla ilgili kavramlar yer almaktadır. Bu modelin kapsamında olumlu duygular, hayata bağlılık, ilişkiler, başarı ve anlamlı yaşam bulunmaktadır.<sup>12</sup> Yine pozitif psikoloji ile ilgili çalışmalarıyla bilinen Shahaar<sup>13</sup> mutluluğu, hayatı keyif alarak anlamlı bir şekilde yaşamak olarak tanımlamaktadır. Bu çalışmada, mutluluk kavramı gerek Seligman'ın gerekse Shahaar'ın yaklaşımı esas alınarak, daha bütüncül bir bakış açısıyla hem duyguları hem de işlevsel yaşamı temel alacak şekilde kullanılmıştır.

Mutluluk, zaman zaman modern yaşamın getirdiği bir dayatma ya da bencillik olarak değerlendirilebilmektedir. Ancak mutluluk bir lüks ya da bencillik olmaktan ziyade esas olarak insanın doğasında bulunan en temel ihtiyaçlardandır. Farabi'nin deyimiyle insan davranışlarının nihai amacıdır.<sup>14</sup> Bireysel ve toplumsal faydaları itibarıyla de mutluluk ahlaki bir yükümlülüktür.<sup>15</sup> Konu ile ilgili araştırmalar, bireysel açıdan, mutlu bireylerin daha sağlıklı olduklarını,<sup>16</sup> kişilerarası ilişkilerinin daha iyi olduğunu,<sup>17</sup> evlilik yaşamlarının daha iyi olduğunu,<sup>18</sup> daha az ruh sağlığı sorunları yaşadıklarını ortaya koymuştur. Toplumsal açıdan ise en çok

Üsküdar  
Üniversitesi  
Sosyal Bilimler  
Dergisi, 2020;  
sayı: 11,  
275-299

<sup>12</sup> Martin Seligman, "PERMA and the building blocks of well-being," *The Journal of Positive Psychology*, 13, sayı: 4 (2018): 333-335.

<sup>13</sup> Tal Ben-Shahaar, *Happier* (New York, NY: McGraw-Hill Education, 2007).

<sup>14</sup> Nurefşan Bulut Uslu, "Farabi ve Aristoteles'te Mutluluk Ahlâkı," *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, sayı: 2 (2018): 469-480.

<sup>15</sup> Ahmet İnam, *Mutsuzluk Ahlaksızlıktır: Yaşam Üstü Söyleşiler* (İstanbul: İmge Kitapevi Yayınları, (2012).

<sup>16</sup> Andrew Steptoe, "Happiness and Health," *Annual Review of Public Health* 40 (2019): 339-359.

<sup>17</sup> Tayfun Doğan ve Ali Eryılmaz, "The Role of Social Intelligence in Happiness," *Croatian Journal of Education* 16, sayı: 3 (2014): 863-878; Ayrıca bkz. Tayfun Doğan ve Fatma Sapmaz, "Oxford mutluluk ölçeği Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin üniversite öğrencilerinde incelenmesi," *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi* 25 (2012): 297-304.

<sup>18</sup> Bruce Headey, Ruut Veenhoven ve Alex Wearing, "Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being," *Social Indicators Research* 24 (1991): 81-100. Ayrıca bkz. Diener E, Seligman MEP (2002) "Very happy people," *Psychological Science*, 13:81-84.

## Tayfun DOĞAN ve Nesrin AKINCI ÇÖTOK

üzerinde durulması gereken konu mutlu bireylerin daha az saldırgan olmaları,<sup>19</sup>daha merhametli<sup>20</sup> ve yardımsever<sup>21</sup> olmalarıdır.

Saldırganlıkla ilgili literatürde konunun çeşitli yönlerden detaylı bir şekilde ele alındığı görülmektedir. Buna rağmen mutluluk ve saldırganlık ilişkisini araştıran çok az sayıda araştırma bulunmaktadır.<sup>22</sup> Mutluluk ve saldırganlık konuları birbirlerine uzak konular gibi görünse de aslında son derece ilişkili konulardır. Örneğin, saldırganlığın engellenme sonucu ortaya çıktığını ifade eden görüşler bağlamında, bireyin mutlu olmaması bir engellenme ya da bir ihtiyacın yeterince karşılanmaması olarak değerlendirilmektedir. Bundan dolayı da kişide saldırganlık, öfke, düşmanlık gibi davranışlar görülebilir. Bu görüş çerçevesinde bu araştırmada, mutluluk ve saldırganlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmış ve aşağıdaki sorulara cevap bulunmaya çalışılmıştır:

1. Katılımcıların mutluluk algılarına göre saldırganlık puanları değişmekte midir?
2. Mutluluk saldırganlığı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Cinsiyete göre katılımcıların mutluluk ve saldırganlık puanları farklılaşmakta mıdır?

<sup>19</sup> Harshmeet Kaur, "An Investigation of a Relationship between Aggression and Wellbeing among Adolescents," *Asian Review of Social Sciences* 7 , sayı: 3 (2018): 86-93.

<sup>20</sup> İsa Yüce İşgör, "Merhametin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi," *Gaziantep University Journal of Social Sciences* 16 , sayı: 2 (2017): 425-436.

<sup>21</sup> Lara B. Akin vd., "Happiness and Prosocial Behavior: An Evaluation of the Evidence," in *World Happiness Report*, ed. John F. Helliwell, Richard Layard, and Jeffrey D. Sachs (New York: Sustainable Development Solutions Network, 2019).

<sup>22</sup> Kaur, "An Investigation," 86-93; Ayrıca bkz. Nicolae Mitrofan ve Cristina Ciuluvica, "Anger and Hostility as Indicators of Emotion Regulation and of the Life Satisfaction at the Beginning and the Ending Period of the Adolescence," *Procedia Social and Behavioral Sciences* 33 (2012): 65-69.

# Mutluluk Saldırganlık İlişkisine Yönelik Bir Araştırma

## Yöntem

Bu çalışma ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür ve kesitsel araştırma düzeni kullanılmıştır. Çalışmada, mutluluk ile saldırganlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

## Çalışma Grubu

Araştırmanın verileri Sakarya Üniversitesi ve Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinden, yüz yüze ve çevrimiçi ortamda toplanmıştır. Çalışmaya 621 (306 Kadın / 312 Erkek) öğrenci katılmıştır. Üç öğrenci cinsiyetini belirtmemiştir. Katılımcıların yaş aralığı 18-49 arasında değişmektedir ve yaş ortalamaları 21.68'dir.

## Veri Toplama Araçları

**Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ):** Ölçek, Hills ve Argyle<sup>23</sup> tarafından geliştirilmiş, Doğan ve Sapmaz<sup>24</sup> tarafından Türkçeye uyarlanıp geçerlik-güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek 29 maddelik 6'lı likert tipi (1-Hiç katılmıyorum, 6-Tamamen katılıyorum) bir ölçme aracıdır. Ölçeğin iç tutarlılık (Cronbach alfa) ve bileşik güvenirlik katsayıları .91 olarak bulunmuştur. Uyarlama çalışmasında ölçeğin tek faktörlü olarak kullanılmasının uygun olduğu belirtilmiştir. Tek faktörlü yapıya yönelik olarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve uyum iyiliği indekslerinin yeterli düzeyde olduğu görülmüştür (Chi-Square / Df = (1450.16/339) 4.2, NFI = .92, CFI = .94, IFI = .94, RFI = .91, SRMR = .07, RMSEA = .08). Ölçüt bağımlı geçerlilik kapsamında Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ) ile Öznel Mutluluk Ölçeği, Yaşam Yönelimi Testi, Pozitif-Negatif

Üsküdar  
Üniversitesi  
Sosyal Bilimler  
Dergisi, 2020;  
sayı: 11,  
275-299

<sup>23</sup> Peter Hills ve Michael Argyle, "The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale for the Measurement of Psychological Well-Being," *Personality and Individual Differences* 33 (2002): 1073-1082.

<sup>24</sup> Tayfun Doğan ve Fatma Sapmaz, "Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öznel İyi Oluş," *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* 10 , sayı: 3 (2012): 585-601.

## Tayfun DOĞAN ve Nesrin AKINCI ÇÖTOK

Duygu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Analiz sonucu, OMÖ ile bu ölçme araçları arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puanlar mutluluk düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Oxford Mutluluk Ölçeği, mutluluğu gerek hedonik gerekse eudaimonik açıdan ölçebilme niteliğine sahip bir ölçme aracıdır. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa değeri .90 olarak bulunmuştur.

**Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği (BPSÖ):** Ölçek, Buss ve Perry (1992) tarafından geliştirilmiş, 29 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşan, 5'li Likert tarzı bir ölçme aracıdır. Ölçek saldırganlığı öfke, düşmanlık, fiziksel saldırganlık ve sözel saldırganlık olmak üzere 4 farklı boyutta ölçmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Madran<sup>25</sup> tarafından gerçekleştirilmiştir. Buna göre ölçeğin özgün formuna benzer şekilde, toplam varyansın %41'ini açıklayan 4 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .85, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .97 olarak rapor edilmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında ise BPSÖ ile Çok Boyutlu Öfke Ölçeği arasındaki ilişki incelenmiş ve .49 korelasyon elde edilmiştir. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa değeri .89 olarak bulunmuştur.

**Kişisel Bilgi Formu:** Hazırlanan kişisel bilgi formuyla öğrencilerin yaş ve cinsiyet gibi demografik özellikleriyle ilgili bilgiler toplanmıştır. Ayrıca öğrencilerin kendilerini ne derece mutlu algıladıkları ile ilgili olarak tek maddelik bir mutluluk algısı sorusu eklenmiştir.

**İşlemler ve Veri Analizi:** Veri toplama işlemi yüz yüze ve çevrimiçi ortamda gerçekleştirilmiştir. Analizler öncesinde veriler incelenmiş ve uygun bir şekilde doldurulmadığı düşünülenler veri setinden çıkartılmıştır. Ardından verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Bunun için değişkenlerin Skewness ve Kurtosis değerleri

<sup>25</sup> Andaç Demirtaş Madran, "Buss-Perry Saldırganlık Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması," *Türk Psikiyatri Dergisi* 24, sayı: 2 (2013): 1-6.



## Mutluluk Saldırganlık İlişkisine Yönelik Bir Araştırma

ve histogram grafikleri incelenmiştir. Oxford Mutluluk Ölçeği puanları için Skewness değeri -.338 (S.H: .098) , Kurtosis değeri ise .230 (S.H: .196) olarak bulunmuştur. Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği puanları için ise, Skewness değeri .289 (S.H: .079), Kurtosis değeri ise .393 (S.H: .196) olarak bulunmuştur. Kurtosis ve Skewness değerleri -1.5 ile +1.5 olduğu zaman normal dağılım olduğu kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell 2013).<sup>26</sup> Histogram grafiklerinin de 2 değişken için de normal dağılıma uygun olduğu gözlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda analizler için parametrik testlerden tek yönlü varyans analizi, bağımsız örneklem t testi ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ve regresyon analizi yöntemleri kullanılmıştır. ANOVA analizinin sonucunda hangi gruplar arasında fark olup olmadığını belirlemek için post hoc testlerinden Tukey ve Games-Howell hesaplanmıştır. Verilerin analizi için, açık bilim felsefesini belirlemiş, R (2018) paketlerini kullanan Jamovi (2020) programı kullanılmıştır.<sup>27</sup> Bu çalışmada katılımcıların mutluluk düzeyleri iki farklı yöntemle ölçülmüştür. Buna göre ilk olarak “*Genel olarak tüm yaşamınızı düşündüğünüzde kendinizi nasıl tanımlarsınız?*” şeklinde tek maddelik bir mutluluk algısı sorusu sorulmuş ve katılımcılardan, “Hiç mutlu değilim”, “Çoğunlukla mutlu değilim”, “Orta düzeyde mutluyum”, “Oldukça mutluyum” ve “Çok mutluyum” seçeneklerinden birisini seçmeleri istenmiştir. Ancak analiz aşamasında “Hiç mutlu değilim” ve “Çok mutluyum” seçeneklerini oldukça az kişinin işaretlediği görülmüş ve “Hiç mutlu değilim” seçeneğini işaretleyenlerle “Çoğunlukla mutlu değilim seçeneğini işaretleyenler; “Oldukça mutluyum” seçeneğini işaretleyenlerle de “Çok mutluyum” seçeneğini işaretleyenler birleştirilmiş ve üç gruptan oluşan bir veri seti oluşturulmuştur. Bu veri seti “Mutlu değilim”, “Orta düzeyde mutluyum” ve “Oldukça mutluyum” kategorilerinden

Üsküdar  
Üniversitesi  
Sosyal Bilimler  
Dergisi, 2020;  
sayı: 11,  
275-299

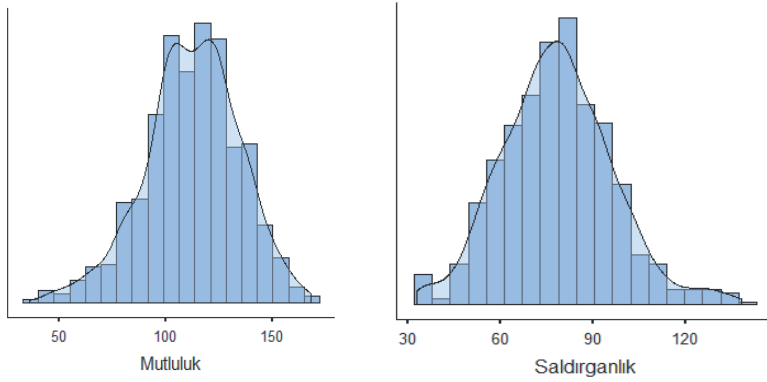
<sup>26</sup> B. G. Tabachnick ve L. S. Fidell, *Using Multivariate Statistics* (Boston: Pearson, 2013).

<sup>27</sup> The jamovi project (2020). *Jamovi*. (Version 1.2) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.

## Tayfun DOĞAN ve Nesrin AKINCI ÇÖTOK

oluşmaktadır. Mutluluğu ölçmek için ayrıca Oxford Mutluluk Ölçeği de kullanılmış ve katılımcıların mutluluk düzeyleri bu ölçek vasıtasıyla da ölçülmüştür.

### Şekil 1. Mutluluk ve Saldırganlık Değişkenlerine İlişkin Histogram Grafikleri



### Bulgular

Bu bölümde öncelikle değişkenlere ilişkin betimsel istatistikleri hesaplanmış ve analiz sonuçları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların mutluluk puan ortalamasının 112.40 ( $Ss = 22.24$ ), saldırganlık puan ortalamasının 78.49 ( $Ss = 17.92$ ), öfke puan ortalamasının 19.42 ( $Ss = 5.42$ ), düşmanlık puan ortalamasının 22.53 ( $Ss = 5.31$ ), fiziksel saldırganlık puan ortalamasının 21.37 ( $Ss = 7.80$ ) ve sözel saldırganlık puan ortalamasının ise 14.74 ( $Ss = 3.54$ ) olduğu görülmektedir. Değişkenlere ilişkin Kurtosis ve Skewness değerlerinin ise tamamının -1.5 ile +1.5 arasında olduğu saptanmıştır.

## Mutluluk Saldırganlık İlişkisine Yönelik Bir Araştırma

**Tablo 1. Betimsel İstatistikler**

	Mutluluk	Saldırganlık	Öfke	Düşmanlık	Fiziksel Saldırganlık	Sözel Saldırganlık
N	621	621	621	621	621	621
Min	36	33	7	8	9	6
Max	168	138	35	40	44	27
Ortalama	112.40	78.49	19.42	22.53	21.37	14.74
Std. Sapma	22.24	17.92	5.42	5.31	7.80	3.54
Skewness	-.338	.289	.190	.230	.611	.310
Skewness Sh*.	.098	.098	.098	.098	.098	.098
Kurtosis	.230	.393	-.267	.378	-.061	.509
Kurtosis Sh.	.196	.196	.196	.196	.196	.196

\*Sh: Standart Hata

**Tablo 2. Mutluluk, Saldırganlık, Öfke, Düşmanlık, Fiziksel Saldırganlık ve Sözel Saldırganlık Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi**

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	Std. S.	t	p
Mutluluk	Kadın	306	114.5	21.92	2.294	.022*
	Erkek	312	110.5	22.26		
Saldırganlık Toplam	Kadın	306	73.8	15.85	6.546	.000**
	Erkek	312	83.0	18.72		
Öfke	Kadın	306	19.3	5.22	0.477	.633
	Erkek	312	19.5	5.58		
Düşmanlık	Kadın	306	22.5	5.22	0.238	.812
	Erkek	312	22.6	5.40		
Fiziksel Saldırganlık	Kadın	306	18.0	6.10	11.930	.000**
	Erkek	312	24.7	7.87		
Sözel Saldırganlık	Kadın	306	13.9	3.34	5.617	.000**
	Erkek	312	15.5	3.57		

\* $p < .05$  \*\* $p < .001$

Üsküdar  
Üniversitesi  
Sosyal Bilimler  
Dergisi, 2020;  
sayı: 11,  
275-299

## Tayfun DOĞAN ve Nesrin AKINCI ÇÖTOK

Tablo 2’de olumlu mutluluk, genel saldırganlık, öfke, düşmanlık, fiziksel saldırganlık ve sözel saldırganlık değişkenlerinin cinsiyete göre puan ortalamaları, standart sapmaları, *t* değerleri ve etki değerleri görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, mutluluk puanı sonuçları kadınlar lehine anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Saldırganlık toplam, fiziksel saldırganlık ve sözel saldırganlık puanları ise erkekler lehine anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Öfke ve düşmanlık puanları ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

**Tablo 3. Değişkenler Arası Korelasyonlar**

	1	2	3	4	5	6
<b>1.Mutluluk</b>	1					
<b>2. Saldırganlık Toplam</b>	-.42*	1				
<b>3.Öfke</b>	-.40*	.83*	1			
<b>4.Düşmanlık</b>	-.45*	.78*	.69*	1		
<b>5.Fiziksel Saldırganlık</b>	-.30*	.85*	.56*	.47*	1	
<b>6.Sözel Saldırganlık</b>	-.17*	.68*	.47*	.40*	.50*	1

\* $p < .001$

Tablo 3’te değişkenler arasındaki ilişkiler görülmektedir. Buna göre tüm değişkenler arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Mutlulukla, genel saldırganlık, öfke, düşmanlık, fiziksel saldırganlık ve sözel saldırganlık arasında sırasıyla -.42 ( $p < .001$ ), -.40 ( $p < .001$ ), -.45 ( $p < .001$ ), -.30 ( $p < .001$ ) ve -.17 ( $p < .001$ ) negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

## Mutluluk Saldırganlık İlişkisine Yönelik Bir Araştırma

**Tablo 4.1. Mutluluk Algısına Göre Genel Saldırganlık, Öfke, Düşmanlık, Fiziksel Saldırganlık ve Sözel Saldırganlık Puanları**

		N	Ort.	Ss
<b>Genel Saldırganlık</b>	Mutlu Değilim (I)	110	88.2	18.96
	Orta Düzeyde Mutluyum (II)	299	77.7	15.24
	Oldukça Mutluyum (III)	212	74.6	19.10
	<b>Toplam</b>	621	78.4	17.92
<b>Öfke</b>	Mutlu Değilim (I)	110	22.1	5.65
	Orta Düzeyde Mutluyum (II)	299	19.4	5.00
	Oldukça Mutluyum (III)	212	18.1	5.40
	<b>Toplam</b>	621	19.4	5.42
<b>Düşmanlık</b>	Mutlu Değilim (I)	110	25.8	5.77
	Orta Düzeyde Mutluyum	299	22.5	4.48
	Oldukça Mutluyum (III)	212	20.9	5.40
	<b>Toplam</b>	621	22.5	5.31
<b>Fiziksel Saldırganlık</b>	Mutlu Değilim (I)	110	24.3	8.48
	Orta Düzeyde Mutluyum (II)	299	20.7	6.95
	Oldukça Mutluyum (III)	212	20.8	8.25
	<b>Toplam</b>	621	21.3	7.80
<b>Sözel Saldırganlık</b>	Mutlu Değilim (I)	110	15.6	3.67
	Orta Düzeyde Mutluyum (II)	299	14.7	3.29
	Oldukça Mutluyum (III)	212	14.4	3.77
	<b>Toplam</b>	621	14.7	3.54

Tablo 4.1’de bireylerin mutluluk algılarına göre genel saldırganlık, öfke, düşmanlık, fiziksel saldırganlık ve sözel saldırganlık puan ortalamaları görülmektedir. Saldırganlığa ilişkin tüm değişkenlerin kendilerini mutlu olarak algılayan grupta daha düşük, orta düzeyde mutlu ve mutsuz

## Tayfun DOĞAN ve Nesrin AKINCI ÇÖTOK

grupta ise daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre bireylerin mutluluk düzeyleri yükseldikçe, genel saldırganlık, öfke, düşmanlık, fiziksel saldırganlık ve sözel saldırganlık puanları düşmektedir. Mutluluk algılarına göre saldırganlık puan ortalamalarına ilişkin varyans analizi sonuçları Tablo 4.2’de verilmiştir.

**Tablo 4.2. Mutluluk Algılarına Göre Saldırganlık Toplam, Öfke, Düşmanlık, Fiziksel Saldırganlık ve Sözel Saldırganlık Puanları Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p	Anlam- lı Fark
<b>Saldırganlık Toplam</b>	Gruplar arası	13758	2	6879	22.9	.000**	I – II I - III
	Grup içi	185404	618	300			
	<b>Toplam</b>	199162	620				
<b>Öfke</b>	Gruplar arası	1167	2	583.6	21.1	.000**	I – II I – III II -III
	Grup içi	17089	618	27.7			
	<b>Toplam</b>	18256	620				
<b>Düşmanlık</b>	Gruplar arası	1749	2	874.6	34.3	.000**	I – II I – III II -III
	Grup içi	15753	618	25.5			
	<b>Toplam</b>	17501	620				
<b>Fiziksel Saldırganlık</b>	Gruplar arası	1143	2	571.7	9.65	.000**	I – II I - III
	Grup içi	36607	618	59.2			
	<b>Toplam</b>	37750	620				
<b>Sözel Saldırganlık</b>	Gruplar arası	106	2	53.0	4.26	.015*	I – II I - III
	Grup içi	7688	618	12.4			
	<b>Toplam</b>	7793	620				

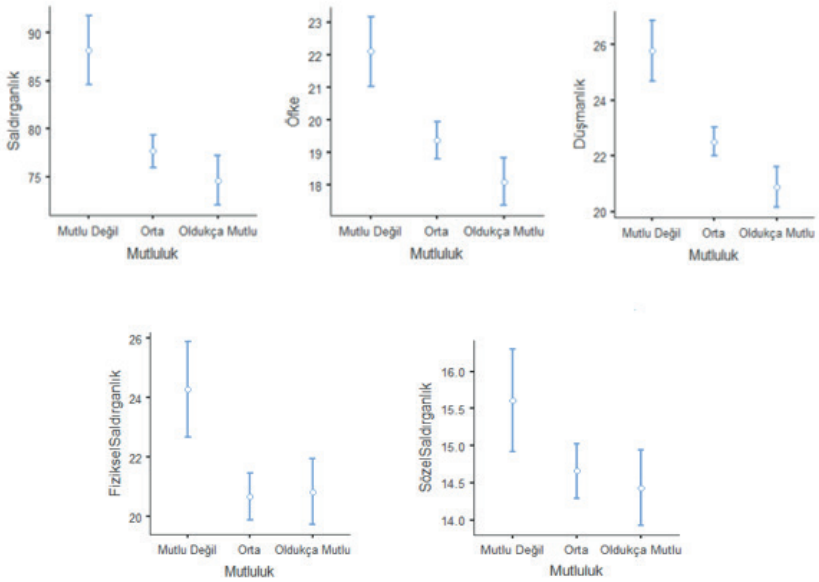
\* $p < .05$  \*\* $p < .001$

## Mutluluk Saldırganlık İlişkisine Yönelik Bir Araştırma

Tablo 4.2’de farklı mutluluk algılarına göre bireylerin saldırganlık toplam, öfke, düşmanlık, fiziksel saldırganlık ve sözel saldırganlık puanları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda katılımcıların saldırganlık toplam, öfke, düşmanlık, fiziksel saldırganlık ve sözel saldırganlık puanları arasındaki istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farklılıkların hangi gruplar arasından kaynaklandığını belirlemek amacıyla Post-Hoc testlerinden faydalanılmıştır. Saldırganlık toplam, fiziksel saldırganlık ve düşmanlık değişkenlerinin varyanslarının homojen dağılmadığı görülmüş ve bu değişkenler için Post-Hoc testlerinden Games-Howell testi kullanılmıştır. Buna göre saldırganlık toplam değişkeni için farklılığın mutlu değilim diyen grupla orta düzeyde mutluyum ve oldukça mutluyum diyen grup arasında olduğu sonucu elde edilmiştir. Fiziksel saldırganlık değişkeni için farklılığın yine mutlu değilim diyen grupla orta düzeyde mutluyum ve oldukça mutluyum diyen grup arasında olduğu görülmüştür. Düşmanlık değişkeni için ise, farklılığın mutlu değilim, orta düzeyde mutluyum ve oldukça mutluyum diyen grupların hepsinden kaynaklandığı bulunmuştur. Sözel saldırganlık ve öfke değişkenlerinin varyanslarının ise homojen dağıldığı görülmüştür. Dolayısıyla bu değişkenlerde anlamlı farklılığın kaynağını belirlemek için de Post-Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Buna göre öfke değişkeni için farklılığın mutlu değilim, orta düzeyde mutluyum ve oldukça mutluyum diyen tüm gruplar arasında olduğu tespit edilmiştir. Son olarak ise sözel saldırganlık değişkeniyle ilgili anlamlı farklılığın ise mutlu değilim diyen grupla, orta düzeyde mutluyum ve oldukça mutluyum diyen gruplar arasında olduğu saptanmıştır. Elde edilen bu sonuçlar genel olarak katılımcıların mutluluk düzeyleri yükseldikçe saldırganlık toplam, fiziksel saldırganlık, öfke, düşmanlık ve sözel saldırganlık puanlarının düştüğünü göstermektedir. Bu durum şekil 2’de açık bir şekilde görülebilmektedir.

Üsküdar  
Üniversitesi  
Sosyal Bilimler  
Dergisi, 2020;  
sayı: 11,  
275-299

Şekil 2. Katılımcıların Mutluluk Algılarına Göre Saldırganlık, Öfke, Düşmanlık, Fiziksel Saldırganlık, Sözel Saldırganlık Puanları Grafikleri



Tablo 5. Mutluluğun Saldırganlığı Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata	Beta	t	p
Sabit	116.903	3.388	-.422	34.5	.001*
Mutluluk	-.342	.029		11.6	

$R = -.42, R^2 = .18, F = 134, p < .001$  Bağımlı Değişken: Saldırganlık \* $p < .001$



## Mutluluk Saldırganlık İlişkisine Yönelik Bir Araştırma

Tablo 4 incelendiğinde, mutluluğun saldırganlığı yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları görülmektedir. Buna göre mutluluğun saldırganlığı anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $R = .42$ ,  $R^2 = .18$ ,  $F = 134$ ,  $p < .001$ ). Elde edilen bu sonuçlara göre mutluluk ve saldırganlık arasında negatif yönde bir korelasyon ( $r = -.42$ ) vardır ve mutluluk, saldırganlığa ilişkin toplam varyansın yaklaşık olarak % 18'ini açıklamaktadır.

### Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinde mutluluk ve saldırganlık arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu amaç doğrultusunda çalışmada, katılımcıların cinsiyetlerine göre mutluluk ve saldırganlık puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Ayrıca katılımcıların mutluluk algılarına ve düzeylerine göre saldırganlık puanlarının değişip değişmediği ele alınmıştır.

Bu çalışmada ilk olarak mutluluk ve saldırganlık değişkenleri cinsiyete göre incelenmiş ve analiz sonuçlarına göre, mutluluk puanı sonuçları kız öğrenciler lehine anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Mutluluk literatürü göz önüne alındığında, örneklemelerden kaynaklı olarak farklı sonuçlar elde edilmiş olsa da genel olarak mutluluk açısından cinsiyet farkı mutluluğun zayıf bir belirleyicisi olarak görülmüştür.<sup>28</sup> Özellikle ülkemizde üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda mutluluğun cinsiyete göre farklılaşmadığına yönelik olarak pek çok bulgu elde edilmiştir.<sup>29</sup> Bu çalışmada ise kız öğrencilerin mutluluk düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Saldırganlık

Üsküdar  
Üniversitesi  
Sosyal Bilimler  
Dergisi, 2020;  
sayı: 11,  
275-299

<sup>28</sup> Ed Diener vd., "Subjective Well-Being: Three Decades of Progress," *Psychological bulletin*, 125, sayı: 2 (1999): 276-302.

<sup>29</sup> Tayfun Doğan ve Nesrin Akıncı Çötök, "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması," *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 4, sayı: 36 (2010): 165-172; Ayrıca bkz. Doğan ve Sapmaz, "Kişilerarası İlişki," 585-601.

## Tayfun DOĞAN ve Nesrin AKINCI ÇÖTOK

ve alt boyutları olan fiziksel saldırganlık ve sözel saldırganlık puanları ise erkekler lehine anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Öfke ve düşmanlık puanları ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Konu ile ilgili daha önce yapılmış çalışmalar incelendiğinde, cinsiyete göre genel olarak erkeklerin saldırganlık düzeylerinin daha yüksek olduğuna ilişkin sonuçların çoğunlukta olduğu görülmektedir.<sup>30</sup> Erkek saldırganlığının yüksek oluşu daha çok biyolojik ve hormonal farklılıklarla açıklanmaktadır. Kadınların erkeklerden daha erken frontal olgunlaşma yaşamaları ve karşılaşılan problemleri çözmede daha etkili başa çıkma stratejilerini kullanmaları da saldırganlık davranışlarını az göstermelerinin bir nedeni olarak görülmektedir.<sup>31</sup> Sosyo-kültürel açıdan ise, saldırganlık davranışının erkekler için daha kabul edilebilir ve teşvik edilen bir davranış olarak görülmesi söz konusudur. Bu durum da toplum içinde erkek saldırganlığının normal kabul edilmesine neden olabilmektedir.

Bu araştırmada mutluluk iki farklı yöntemle ölçülmüştür. Bunlardan ilkinde göre katılımcılara kendilerini mutluluk açısından nasıl tanımladıkları sorulmuş ve verdikleri yanıtlara göre mutlu değilim, orta düzeyde mutluyum ve oldukça mutluyum şeklinde üçlü bir kategori oluşturulmuştur. İkinci yöntemde ise, Oxford Mutluluk Ölçeği uygulanmış ve mutluluk düzeyleri bu ölçekten aldıkları puanlara göre değerlendirilmiştir. Araştırmanın temel sorularından birisi katılımcıların mutluluk algılarına göre saldırganlık puanlarının değişip değişmediği ile ilişkilidir. Analizler sonucu kendilerini “oldukça mutlu” olarak nitelendiren katılımcıların saldırganlık puanları daha düşük düzeyde bulunmuştur. Bir başka araştırma sorusu ise, mutluluğun saldırganlığı anlamlı düzeyde

<sup>30</sup> Mary B. Harris, “Aggression, gender and ethnicity,” *Aggress Violent Behav* 1 (1996): 123-146. Ayrıca bkz. Irene Hanson Frieze ve Manyu Li, “Gender, aggression, and prosocial behavior” in *Handbook of gender research in psychology* (New York: Springer, 2010).

<sup>31</sup> Özhan Yalçın ve Ayten Erdoğan, “Şiddet ve Agresyonun Nörobiyolojik, Psikososyal ve Çevresel Nedenleri,” *Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar*, 5, sayı: 4 (2013): 388-419.

## Mutluluk Saldırganlık İlişkisine Yönelik Bir Araştırma

yordayıp yordamadığı ile ilgilidir. Bununla ilgili bulgular ise, mutluluğun saldırganlığı negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. Buna göre mutluluk saldırganlığı %18 oranında açıklamaktadır. Bireylerin mutluluk düzeyleri yükseldikçe saldırganlık düzeyleri düşmektedir.

Mutluluk ve saldırganlık arasında elde edilen bu negatif ilişki farklı açılardan ele alınıp yorumlanabilir. Öncelikli olarak, literatürde çok kabul gören bir anlayışa göre mutluluk, olumlu duyguların sık, olumsuz duyguların ise daha az yaşanması ile ilişkilidir.<sup>32</sup> Bu anlamda baktığımızda saldırganlığın öfke, kin, nefret, düşmanlık gibi pek çok olumsuz duyguyla ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu duyguların sık yaşanması doğal olarak mutluluk düzeyinin düşmesine neden olacaktır. Aynı anda hem olumlu hem de olumsuz duyguları yaşamak mümkün değildir. Yani kişi yoğun bir biçimde saldırganlık, öfke ve düşmanlık duyguları içindeyken, neşe, sevinç ve umut gibi olumlu duygulardan uzaklaşacaktır.

Elde edilen bulgular, benlik sunumu açısından ele alınacak olursa, saldırganlık bir iletişim tarzı ya da kendini ifade tarzı olarak da değerlendirilebilir. Yani kişi kendisini çevresine bu şekilde sunuyor ve istediklerini bu yolla elde etmeye çalışıyor olabilir. Kısa vadede bu tutum ve davranışları, istediklerini elde etme konusunda onu sonuca da ulaştırıyor olabilir. Bu durum da çevresi tarafından taklit edilmesine yol açabilir. Nitekim günümüzde pek çok kişi saldırgan davranışların karşısı sayılabilecek, özgeci, yardımsever, merhametli ve nezaket dolu davranışların anlamsız olduğunu ve bir işe yaramadığını düşünmektedirler. Ancak elde edilen bu sonuçlar durumun böyle olmadığını ve uzun vadede saldırganlık davranışlarının bireyin mutluluğuyla olumsuz yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Doğan ve Sapmaz (2012)<sup>33</sup> tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, besleyici ve zehirleyici ilişki tarzlarına

Üsküdar  
Üniversitesi  
Sosyal Bilimler  
Dergisi, 2020;  
sayı: 11,  
275-299

<sup>32</sup> Diener, "Subjective Well-Being," 542-575; Ayrıca bkz. Hills ve Argyle, "The Oxford Happiness," 1073-1082.

<sup>33</sup> Doğan ve Sapmaz, "Kişilerarası İlişki Tarzları," 585-601.

## Tayfun DOĞAN ve Nesrin AKINCI ÇÖTOK

sahip olmanın öznel iyi oluşla ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda açık, anlayışlı ve saygılı bir iletişime dayalı olan besleyici ilişki tarzına sahip bireylerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Karşısındaki bireyi küçümseyici ve bencil bir iletişim tarzı olan zehirleyici/ketleyici ilişki tarzı ise mutlulukla negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Söz konusu bu bulgu da burada tartışılan görüşü destekler niteliktedir. Tüm bu bulgular, olumsuz yollardan mutluluğa ulaşılamayacağı ve iyi-erdemli davranışların anlamsız olmadığı göstergesi olarak yorumlanabilir.

Saldırganlık mutluluk ilişkisi, engellenme kuramı<sup>34</sup> açısından da ele alınabilir. Engellenme, beklentilerin yerine gelmemesi, ödüle ulaşamama ya da ihtiyaçların karşılanamaması şeklinde tanımlanabilir. Fromm,<sup>35</sup> engellenme sonucunda bireylerde ve hayvanlarda saldırgan davranışların ortaya çıktığını ancak bu saldırganlığın amacının yok etmek değil yaşamak olduğunu belirtmiştir. Ayrıca engellenme-saldırganlık teorisine göre, insanlar engellendikleri ve hedeflerine ulaşamadıkları zaman, öfke ve saldırganlıkla karşılık verebilirler.<sup>36</sup> Bu açıdan bakıldığında, bireyin yeterince mutlu olamaması, engellendiğinin ve psikolojik ya da fizyolojik pek çok ihtiyacının yeterince karşılanmadığının, yaşam doyumu ve tatmininin yeterli düzeyde olmadığı göstergesi olarak değerlendirilebilir. Kendilerini yeterince mutlu hissetmeyen bireylerin de daha saldırgan, öfkeli ve düşmanca davranışlar göstermeleri ihtimalleri artabilmektedir. Ülkemizdeki saldırganlık ve şiddet olaylarının artışı anlamada bu bakış açısı da göz önünde bulundurulmalıdır. Yani insanların yaşam doyumları ya da mutlulukları azaldıkça saldırganlıkları artabilmektedir.

<sup>34</sup> Leonard Berkowitz, "Frustration-aggression Hypothesis: Examination and Reformulation," *Psychological Bulletin* 106 (1989): 59-73.

<sup>35</sup> Fromm, *İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri*.

<sup>36</sup> Berkowitz, "Frustration-aggression Hypothesis," 59-73.

## Mutluluk Saldırganlık İlişkisine Yönelik Bir Araştırma

Mutluluk kimi zaman bencillik olarak değerlendirilmekte, bireyler mutlu olmalarından dolayı suçluluk hissetmekte ve hatta korku duyabilmektedirler.<sup>37</sup> Bu anlayışın temelinde kültürel bazı inanç ve etkenler bulunmaktadır. Ayrıca mutluluk ve hazzın aynı şeyler olarak değerlendirilmesi de mutluluğun olumsuz bir durum olarak algılanmasına neden olabilmektedir. Hâlbuki mutluluk, yalnızca hazdan ibaret değildir. Bundan daha öte bir şeydir. İnsanlar haz alabilir, haz dolu olabilirler ancak aynı zamanda mutsuz olabilirler. Yani mutluluk bir karakter halidir.<sup>38</sup> Araştırmalar, mutlu bireylerin daha verici, yardımsever ve merhametli olduklarını ortaya koymuştur. Bu çalışmada elde edilen bulgular da mutlu insanların daha az saldırgan, daha az öfkeli ve daha az düşmanlık duyguları içinde olduklarını ortaya koymuştur. Yani toplumsal açıdan ele aldığımızda, mutluluk toplum açısından ve bireylerin yakın çevrelerindeki insanlar açısından büyük bir avantaj olarak değerlendirilebilir.

Sonuç olarak alanyazında, saldırganlığın bireysel ve toplumsal zararlarına ilişkin pek çok araştırma yapılmıştır. Bu çalışmada ise, saldırganlığın mutluluk açısından olumsuz bir durum olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun mutluluğu ve saldırganlığı anlama açısından önemli olduğu söylenilebilir. Elde edilen bulguların önemi yanında bu çalışmanın bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. En önemli sınırlılığı nedensel değil korelasyonel bir çalışma olmasıdır. Deneysel çalışmalarla saldırganlık davranışındaki azalmaların mutlulukla ilişkisini ortaya koyacak çalışmalara ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Bir başka sınırlılık ise, çalışma grubuyla ilişkilidir. Bu çalışmanın katılımcıları üniversite öğrencileridir ve dolayısıyla da eğitim düzeyi yüksek bir gruptur.

<sup>37</sup> Mohsen Joshanloo, "The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale," *Personality and Individual Differences* 54 (2013): 647-651; Ayrıca bkz. Sarı, T., ve Çakır, G. F. (2016). Mutluluk Korkusu ile Öznel ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi* 5, 222-229.

<sup>38</sup> İnam, *Mutsuzluk Ahlaksızlıktır*.

## Tayfun DOĞAN ve Nesrin AKINCI ÇÖTOK

Benzer çalışmaların toplumu bütünüyle temsil edecek her yaş ve eğitim düzeyinden bireylerle gerçekleştirilmesi de daha genellenebilir sonuçlara ulaşılmasına yardımcı olacaktır.

### KAYNAKÇA

Aknin, Lara B. vd. "Happiness and Prosocial Behavior: An Evaluation of the Evidence," in *World Happiness Report*, Editors: John F. Helliwell, Richard Layard, and Jeffrey D. Sachs, 67-86. New York: Sustainable Development Solutions Network, 2019.

Arcidiacono, Caterina ve Salvatore Di Martino. "A Critical Analysis of Happiness and Well-Being. Where We Stand Now, Where We Need To Go," *Community Psychology in Global Perspective 2*, Sayı: 1 (2016): 6-35.

Ben-Shahar, Tal. *Happier*. New York, NY: McGraw-Hill Education, 2007.

Berkowitz, Leonard. "Frustration-Aggression Hypothesis: Examination and Reformulation," *Psychological Bulletin* 106 (1989): 59-73.

Budak, Selçuk. *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2003.

Bulut Uslu, Nurefşan. "Farabî ve Aristoteles'te Mutluluk Ahlâkı," *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, Sayı: 2 (2018): 469-480.

Buss, Arnold H. ve Mark Perry. "The Aggression Questionnaire," *Journal of Personality and Social Psychology* 63 (1992): 452-459.

Demirtaş Madran, Andaç. "Buss-Perry Saldırganlık Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik çalışması," *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24, Sayı: 2 (2013): 1-6.

Diener, Ed. "Subjective well-being," *Psychological Bulletin*, 95, Sayı: 3 (1984): 542-575.

## Mutluluk Saldırganlık İlişkisine Yönelik Bir Araştırma

Diener, Ed vd. "Subjective Well-Being: Three Decades of Progress," *Psychological Bulletin*, 125, Sayı: 2 (1999): 276-302.

Doğan, Tayfun ve Nesrin Akıncı Çötök. "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması," *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 4, Sayı: 36 (2010).

Doğan, Tayfun ve Fatma Sapmaz. "Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özelliklerinin Üniversite Öğrencilerinde İncelenmesi," *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi* 25 (2012): 297-304.

Doğan, Tayfun ve Ali Eryılmaz. "The Role of Social Intelligence in Happiness," *Croatian Journal of Education* 16, Sayı: 3 (2014): 863-878.

Enç, Mithat. *Ruh Bilim Terimleri Sözlüğü*. Ankara: TDK, 1980.

Frieze, Irene Hanson ve Manyu Li. "Gender, Aggression and Prosocial Behavior" in *Handbook of Gender Research in Psychology*. New York: Springer, 2010.

Fromm, Erich. *İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri*. Çeviren: Şükrü Alpagut, İstanbul: Say Yayınları, 2016.

Genn, Russell. "Processes and personal variables in affective aggression" in *Human aggression: Theories, Research, and Implications for Social Policy*, Editors: R. G. Geen & E. Donnerstein, 1-21. New York: Academic Press, 1998.

Hasta, Derya ve Müzeyyen Eda Güler. "Saldırganlık: Kişilerarası İlişki Tarzları ve Empati Açısından Bir İnceleme," *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 4, Sayı: 1 (2013): 64-104.

Harris, Mary B. "Aggression, Gender and Ethnicity," *Aggress Violent Behavior* 1 (1996): 123-146.

Üsküdar  
Üniversitesi  
Sosyal Bilimler  
Dergisi, 2020;  
sayı: 11,  
275-299

## Tayfun DOĞAN ve Nesrin AKINCI ÇÖTOK

Headey, Bruce, Ruut Veenhoven ve Alex Wearing. "Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being," *Social Indicators Research* 24 (1991): 81-100.

Hills, Peter ve Michael Argyle. "The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale for the Measurement of Psychological Well-Being," *Personality and Individual Differences* 33 (2002): 1073-1082.

İnam, Ahmet. *Mutsuzluk Ahlaksızlıktır: Yaşam Üstü Söyleşiler*. İstanbul: İmge Kitapevi Yayınları, 2012.

İşgör, İsa Yüce. "Merhametin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi", *Gaziantep University Journal of Social Sciences* 16, Sayı: 2 (2017): 425-436.

Joshanloo, Mohsen. "The Influence of Fear of Happiness Beliefs on Responses to The Satisfaction with Life Scale," *Personality and Individual Differences* 54 (2013): 647-651.

Kağıtçıbaşı, Çiğdem. *Günümüzde İnsan ve İnsanlar*. İstanbul: Evrim Yayınevi, 2008.

Kaur, Harshmeet. "An Investigation of a Relationship between Aggression and Wellbeing among Adolescents," *Asian Review of Social Sciences* 7, Sayı: 3 (2018): 86-93.

Mitrofan, Nicolae ve Cristina Ciuluvica. "Anger and Hostility as Indicators of Emotion Regulation and of the Life Satisfaction at the Beginning and the Ending Period of the Adolescence," *Procedia Social and Behavioral Sciences* 33 (2012): 65-69.

Ryff, Carol D. "Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being," *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, Sayı: 6 (1989): 1069-1081.



## Mutluluk Saldırganlık İlişkisine Yönelik Bir Araştırma

Ryff, Carol D. ve Corey Lee M. Keyes. "The Structure of Psychological Well-Being Revisited," *Journal of Personality and Social Psychology* 69, Sayı:4 (1995): 719-727.

Seligman, Martin. "Perma and the Building Blocks of Well-Being," *The Journal of Positive Psychology*, 13, Sayı: 4 (2018): 333-335.

Steptoe, Andrew. "Happiness and Health," *Annual Review of Public Health* 40 (2019): 339-359.

Yalçın, Özhan ve Ayten Erdoğan. "Şiddet ve Agresyonun Nörobiyolojik, Psikososyal ve Çevresel Nedenleri," *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5, Sayı: 4 (2013): 388-419.

Üsküdar  
Üniversitesi  
Sosyal Bilimler  
Dergisi, 2020;  
sayı: 11,  
275-299