Journal of Educational Sciences
Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Dergisi, Haziran 2015, 6(1), 48-56
http://dergi.adu.edu.tr/egitimbilimleri/

İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar ve Öz-Kontrol İlişkisinde Sürekli Öfkenin Aracılık Rolü

Yrd. Doç. Dr. Yaşar Kuzucu
Adnan Menderes Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
yasarku@yahoo.com

İrem Tunçer
Adnan Menderes Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Lisans Öğrencisi,

Şeyma Aksu
Adnan Menderes Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Lisans Öğrencisi,

Özet

Araştırmanın temel amacı, ilişkilerde bilişsel çarpıtma ve öz-kontrol ilişkisinde, bir aracı değişken olarak sürekli öfkenin oynadığı rolü incelemektir. Araştırmanın örneklem grubunu 256 (150 kadın 106 erkek) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak; İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeği ve Öz-Kontrol Ölçekleri kullanılmıştır. Veriler korelasyon ve regresyon analizi yöntemleriyle incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, sürekli öfkenin ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ile öz-kontrol arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiğini göstermektedir. Bu bulgu, ilişkilerde bilişsel çarpıtmanın öz-kontrol üzerindeki etkisinde sürekli öfkenin önemini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Öz-kontrol, ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar, sürekli öfke.

The Mediator Role of Trait Anger in Relationship Between İnterpersonal Cognitive Distortion and Self-Control

Abstract

The main purpose of this research is to examine the mediatory role of trait anger in relationship between interpersonal cognitive distortion and self-control. Participants of this research were composed of 256 university students (150 female, 106 male). Data collection tools consisted of Interpersonal Cognitive Distortions Scale, Trait Anger- Anger Expression Scale and Low Self-Control Scale. Data was examined by correlation and regression analysis techniques. Findings of the study indicate that trait anger partially mediates to relations between interpersonal cognitive distortions and self-control. This finding has revealed the mediator role of trait anger between cognitive distortions and self-control relationship.

Key words: Self-control, interpersonal cognitive distortions, trait anger.

GİRİŞ

Yaşı ne olursa olsun insanoğlu sosyal bir ortamda yer alma ve başkalarıyla etkileşime ihtiyacı duymaktadır. Fakat bazı nedenlerden dolayı bu ilişkiler bozulabilmektedir (Kılınç ve Sevim, 2005). İlişkilere dair yanlış veya çarpıtılmış düşüncelerin ve beklentilerin ilişkilerdeki bu bozulmalar üzerinde önemli rol oynadığı bilinmektedir (Gizir, 2013). Bireyin yetiştiği çevreyle yakından ilişkili olup, bireyde işlevsel olmayan duygu ve davranışların gelişmesine neden olan bilişsel çarpıtmalar (Akın, 2010), kişinin sadece başkalarına değil, kendisine yönelik olarak da olumsuz anlamlar yüklemesine yol açar (Beck, 1999). Nitekim yapılan araştırmalar bilişsel çarpıtmaların psikolojik sağlıksızlık üzerinde etkili olduğunu göstermekte, işlevsel olmayan düşünceler ile depresyon, anksiyete (Calvate ve Connar, 2005), yalnızlık (Hamamcı ve Duy, 2007), yeme bozukluğu (Shafran, Teacman Kerry ve Rachman, 1999) ve obsesif kompulsif bozukluk (Freeston, Rhe'aume ve Ladouceur, 1996) arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır.

Bu çalışmaların dışında bilişsel çarpıtmaların öfke ile ilişkili olduğu (Fives, Kong, Fuller ve DiGiuseppe, 2011) ve otomatik düşünceleri sık kullanan, bilişsel çarpıtmaları çok olan kişilerin sürekli öfke düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir (Yavuzer ve Karataş, 2012; Ziegler ve Smith, 2004). İrrasyonel düşünceler ve öfke arasında hem ergenlerde (Fives, ve ark., 2011) hem de üniversite öğrencilerinde (Lopez ve Thurman, 1986) yüksek ilişki bulunmuştur. Öfkenin temel nedenleri arasında engellenme, eleştirilme ve tehdit algısı yer almaktadır (Balkaya ve Şahin, 2003). Öfke sosyal yaşantılardan kaynaklı olabileceği gibi kişinin içsel çatışmalarından da kaynaklı olabilir (Özkamalı ve Buğa, 2010). Nitekim sürekli öfke düzeyi yüksek olan bireylerin yoğun içsel çatışmalar yaşadığı, mesleki ve sosyal alanlarda performanslarını yeterince ortaya koyamadığı görülmektedir (Cenkseven, 2003). Ayrıca, bu bireylerin ruminasyon (bilişsel geviş getirme) eğilimleri olduğu ve öfkeyi kontrol etmede zorluk yaşadıkları belirlenmiştir (Baker, Özgülük, Turan ve Danışık, 2009).

Literatür incelendiğinde öfke süresi ve sıklığının öz-kontrole duyarlı olduğu (Beck ve Fernandez, 1998) ve sürekli öfkenin öz-kontrolle ilişkili olduğu görülmektedir (Restubog, Garcia, Wang ve Cheng, 2010). Bireyin hem kendisiyle hem de diğerleriyle ilişkilerinde önemli olan öz-kontrol, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol etmesi ve yönetmesi olarak tanımlanmaktadır (Nebioğlu, Konuk, Akbaba ve Eroğlu, 2012). Öz-kontrolü yüksek olan bireylerin akademik başarılarının (Nebioğlu, ve ark., 2012; Tangney, Baumeister ve Boone, 2004), kendini kabul ve kendine saygı düzeylerinin yüksek (Baumeister, 2002), insan ilişkilerinin güçlü (Finkel ve Campbell, 2001) olduğu bilinmektedir. Öz-kontrolü düşük olan bireylerde ise düşünmeden hareket etme, hemen yapma isteği ve kısa süre odaklı davranışlar görülmektedir (Muraven ve Slessareva, 2003). Ayrıca düşük öz-kontrolün dürtüsellik, öz düzenleme, hiperaktivite ve bağımlılık gibi farklı psikolojik değişkenlerle ilişki gösterdiği bilinmektedir (Moffitt ve ark., 2010). Düşük öz-kontrol adli, gelişim, kişilik, nöroloji vb. çeşitli alanlarda incelenmiş (Denson, DeWall ve Finkel, 2012), alkol ve madde kullanımıyla (Vazsonyi, Trejos-Castillo ve Huang, 2006), saldırgan (Özdemir, Vazsonyi ve Çok, 2013) ve anti sosyal davranışlarla negatif korelasyon gösterdiği (Baumeister ve Vohs, 2004), kişisel ve kişiler arası ilişkilerde ciddi bir risk faktörü olduğu (Tangney ve ark., 2004) belirlenmiştir.

Sürekli öfke düzeyi yüksek olan kişiler öfkelerini daha az kontrol ederek olumsuz olarak dışa yansıtmaktadırlar (Alcázar, Deffenbacher, Guzmán ve Wilson, 2011). Negatif duygulardan kurtulmak amacıyla öfkeli birey saldırgan ve kendini yıkıcı davranışlara yönelebilmektedir. Öfke duygusu gerginlik ve kontrolsüz davranışlar arasında önemli bir aracı olmaktadır. (Moon, Morash ve Mcluskey, 2012; Bao, Haas ve Pi, 2004). Bununla birlikte, öz-kontrol de saldırgan davranışların önlenmesinde dikkate alınması gereken önemli bir kaynaktır (DeWall ve ark., 2007; Gottfredson ve Hirschi, 1990). Çünkü öz-kontrol sürekli öfkenin negatif etkisinde tampon rolü oynamaktadır (Restubog, Garcia, Wang ve Cheng, 2010). Araştırma sonuçları öz-kontrolün ruh sağlığında önemli bir kavram olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bilgilerden hareketle, bu araştırmada ilişkilerde bilişsel çarpıtmaların öz-kontrol ile ilişkisine ve bu ilişkide sürekli öfkenin aracılık rolüne bakılması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu araştırma, ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve öz-kontrol ilişkisinde sürekli öfkenin aracılık rolünü incelemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modeli biçimindeki betimsel nitelikli bir araştırmadır. İlişkisel tarama modelinde birden çok değişken arasında birlikte değişimin varlığı ve derecesi belirlenmeye çalışılmaktadır (Karasar, 1999).

Araştırma Grubu

Araştırma 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Adnan Menderes Üniversitesi, Fen Edebiyat ve Eğitim Fakültelerinde öğrenim gören 150'sı kadın (%58,6), 106'sı erkek (%41,4) toplam 256 öğrenci ile yapılmıştır. Çalışmaya katılanların yaşları 18-31arasında değişmekte olup yaş ortalamaları 21.30 olarak hesaplanmıştır.

İşlem

Araştırmada gönüllük esas alınmış uygulamaya başlanmadan önce araştırmacı tarafından araştırmayla ilgili kısa bir bilgi verilmiştir. Bilgiler öz değerlendirme (self-report) yoluyla toplanmıştır. Ölçme araçları, 25 dakikalık bir zaman diliminde sınıf ortamında uygulanmıştır. Katılımcılardan kişisel bilgi alınmamış ve soruları rahat yanıtlayabilmeleri için ölçek bataryalarının üzerine isimlerini yazmaları zorunlu tutulmamıştır.

Veri Toplama Araçları

İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği

Bireylerin sosyal ilişkilerindeki bilişsel çarpıtmaların değerlendirilmesi için geliştirilmiştir (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003). Ölçek 5'li likert tipinde 19 maddeden ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, yakınlıktan kaçınma, zihin okuma olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Yakınlıktan kaçınma boyutu, insanların ilişkiye olumsuz bakışını, kurulacak bir yakınlığın kişiye olumsuz sonuçlar doğuracağını göstermekte, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutu, kişinin ilişkilerde standardın üstünde beklentisi olmasını vurgulamaktadır. Zihin okuma boyutu ise, insanların düşünce ve duygularını bildiğini varsaymasından oluşmaktadır (karşımdaki kişiler ifade etmeseler de onların ne düşündüğünü anlarım). Alınan yüksek puanlarlar bireylerin bilişsel çarpıtmaları olduğunu göstermektedir. Hamamcı ve Büyüköztürk (2003) tarafından yapılan geçerlik güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa katsayısı .67, alt boyutlarda ise yakınlıktan kaçma .73, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi .66, zihin okuma. 49 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenirlik kat sayısı ise .74 bulunmuştur.

Sürekli öfke- öfke tarzı ölçeği

Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeği, Spielberger, Jacobs, Russell ve Crane (1983) tarafından geliştirilmiş, Özer (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılMış 4'lü Likert tipi bir derecelendirme ölçeğidir. Ölçekte, "Sürekli Öfke" ve "Öfke İfade Tarzı" olmak üzere iki alt ölçek bulunmakta ve toplam 34 maddeden oluşmaktadır. Bu araştırmada, 10 maddeden oluşan "sürekli öfke" alt ölçeği kullanılmıştır. Sürekli öfke, kişinin kendine yönelik yaşadığı duyguyu ve öfke derecesini ifade etmektedir. Sürekli öfke alt ölçeği maddelerinden bir tanesi "Öfkesi burnunda bir insanım" ifadesidir. Ölçekten en çok 40, en az 10 puan alınabilinmektedir Yapılan geçerlik çalışması sonucunda faktör yapısı orijinal ölçeğin faktör yapısı ile aynı bulunmuştur. Orijinal ölçeğin Cronbach alfa değeri .77 ile .88 arasındadır.

Öz-kontrol ölçeği (Low self- control)

Öz-Kontrol Ölçeği Grasmick, Tittle, Bursikve Arneklev (1993) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek 24 maddeden ve 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçekler; dürtüsellik (impulsivity), basit görevler (simple tasks), riskli davranan (risk seeking), fiziksel aktivite (physicalactivities), benmerkezcilik (self-centeredness) ve öfke (temper)' dir. Ölçek 5'li Likert tipindedir. Ölçek maddelerinde yüksek puan düşük öz-kontrole işaret etmektedir. Bu çalışmada Cronbach alfa katsayı değeri. 81 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi için SPSS (Statistical Package for the Social Sciences, IBM Corp, 2011) 20 sürümü kullanılmıştır. Analiz öncesi aykırı değerler ve hatalı veri girişinin olup olmadığı kontrol edilmiştir. Var olan ters maddelerin puanlaması düzenlendikten sonra kullanılan ölçeklerin %5'inden çok boş madde bırakan 3 katılımcı işlem dışı bırakılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi üst değer olarak alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde korelasyon analizlerine (pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı) ek olarak, t testi ile basit ve çoklu regresyon kullanılmıştır. Regresyonla yapılan aracılık testinde, bağımsız değişkenin hem bağımlı hem de aracı değişkenin önemli yordayıcısı olduğu ve bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin aracı değişken modele eklendiğinde azalmasının beklendiği Baron ve Kenny (1986) modeli kullanılmıştır. Aracı etkilerin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı Sobel testi ile incelenmiştir.

BULGULAR

Çoklu regresyon analizi sayıltıları gözden geçirilmiş, bu kapsamda normallik, doğrusallık, oto korelasyon varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığı kontrol edilmiştir. Normallik için basıklık (skewness) ve çarpıklık (kurtosis) değerlerine bakılmış, tüm değerlerin 1,5'dan düşük olduğu tespit edilmiştir. Değerler basıklık için 0.47 ile 1.22 arasında, çarpıklık için ise -0.63 ile 1.38 arasında yer almaktadır. Elde edilen bu sonuçlar normal dağılımla ilgili bir sorun olmadığını ortaya koymaktadır. Otokorelasyon artık değeler birbirinden bağımsız olduğunda (Wooldridge, 2012) ve doğrusal otokorelasyon göstermediğinde (Cohen ve ark. 2013) ortaya çıkmaktadır. Otokorelasyon olduğunda istenmeyen sonuçlar ortaya çıkabileceği için otokorelasyon varsayımı test edilmiştir. Durbin-Watson test kullanılarak yapılan analizle elde edilen sonuçların 1.5 and 2.5 arasında olması, artık değerler arasında otokorelasyon olmadığını göstermektedir.

Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Değişkenlerin ortalama, standart sapma ve korelasyon katsayıları Tablo 1' de gösterilmektedir.

Tablo 1: *Betimsel istatistikler ve değişkenler arası korelasyonlar*

Değişkenler	**1**	**2**	**3**
1- Öz-Kontrol	-		
2- Sürekli Öfke	-.44**	-	
3- Bilişsel Çarpıtmalar	-.45**	-.34**	-
Ortalama	62.05	21.16	53.03
Standart Sapma	12.12	6.33	8.37

***p< .01*

Tablo 1 incelendiğinde öz-kontrol, sürekli öfke ve ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Öz-kontrolün, sürekli öfke (r=-.44, p=.00) ve ilişkilerde bilişsel çarpıtma (r=-.45, p=.00) ile olumsuz ilişkide olduğu belirlenmiştir. Sürekli öfke ile ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar (r=-.34, p=.00) arasında ise olumlu ilişkinin olduğu görülmektedir.

Bu çalışmada araştırma modeli, ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ile sürekli öfke (1) ve öz-kontrol arasında (2) doğrudan ilişki, sürekli öfke ile öz-kontrol arasında doğrudan ilişki (3) ve ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ile öz-kontrol arasında sürekli öfkenin aracı değişken olduğu dolaylı ilişki (4) şeklinde kurgulanmıştır. Araştırma modelinde önerilen aracılık ilişkisi, sürekli öfkenin öz-kontrol ile ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiye aracılık etmesine yöneliktir. İlişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve öz-

kontrol arasında sürekli öfke aracılığıyla dolaylı bir ilişkinin olduğu öngörülmektedir. Aracılık modeli için 4 aşamalı regresyon analizi sonuçları Tablo 2'de yer almaktadır.

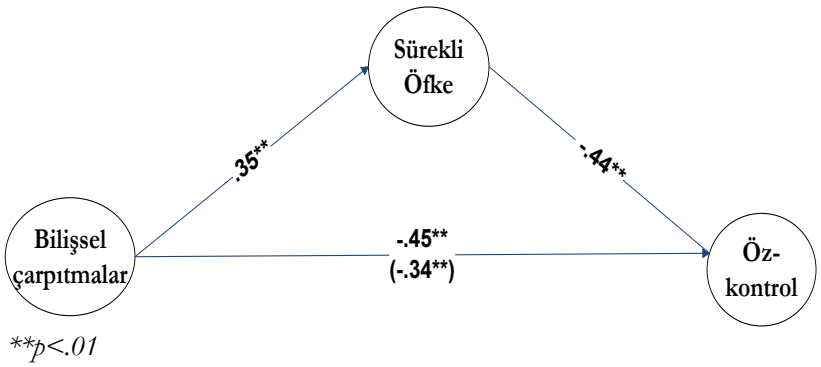
Tablo 2. *İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalarla Öz-Kontrol Arasındaki İlişkide Sürekli Öfkenin Aracılığına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

Bağımlı Değişken Bağımsız Değişken	**B**	**Standart Hata**	**β**	**t**	***p***	**R^2**
1.Sürekli Öfke						
Bilişsel çarpıtmalar	.26	.04	.35	5,9	.00	.12
2.Öz-Kontrol						
Bilişsel çarpıtmalar	.65	.08	.45	8,08	.00	.20
3.Öz-Kontrol						
Sürekli Öfke	.85	.10	.44	7,95	.00	.20
4.Öz-Kontrol						
Bilişsel çarpıtmalar	.48	.08	.34	6,01	.00	.20
Sürekli Öfke	.62	.10	.32	5,85	.00	.30

***p< .01*

Tablo 2 incelendiğinde birinci adımda yapılan doğrusal regresyon analizinde sürekli öfkeyi yordamada ilişkilerde bilişsel çarpıtmaların anlamlı bir değişken olduğu görülmüştür *(β=.35, t=5,9, p<.00).* İkinci aşamada yapılan regresyonda ise ilişkilerde bilişsel çarpıtmaların, öz-kontrolü yordayabilmesi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur *(β= .45, t= 8,08, p<.00).* Üçüncü aşamada yapılan regresyon analizi ile sürekli öfkenin de öz-kontrolü yordadığı bulunmuştur *(β= .23, t= 7,95, p<.00).* Son olarak sürekli öfkenin ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve öz-kontrol arasında aracılık rolünü belirlemek için ilgili değişkenler dördüncü aşamada modele dâhil edilmiştir. İlişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve sürekli öfkenin birlikte yer aldığı bu modelde, sürekli öfkenin öz-kontrolü yordamada anlamlı bir etkisinin olduğu *(β= .33, t= 5,85, p<.00),* ilişkilerde bilişsel çarpıtmanın öz-kontrolü yordamada anlamlı olma düzeyini korumasına rağmen etkisinin azaldığı *(β= .34, t=6,01, p<.00*) görülmüştür. Analiz sonuçlarından yola çıkılarak, sürekli öfke aracılığının, ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ile öz-kontrol arasında kısmi aracılık konumunda olduğu söylenebilir.

Regresyon modelinde elde edilen beta değerleri Şekil 1'de diyagram üzerinde gösterilmiştir. İlişkilerde bilişsel çarpıtmanın öz-kontrol üzerindeki etkisi, sürekli öfkenin regresyon denklemine girmesiyle beta değeri düşmüştür. Bu sonuç ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ile öz-kontrol arasındaki ilişkiye sürekli öfkenin aracılık ettiğini göstermektedir.



Şekil 1. *İlişkilerde bilişsel çarpmalar ve öz-kontrol ilişkisinde sürekli öfke aracılığı*

Aracılığın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını test etmek için sobel testi yapılmış, Sobel testinin sonuçlarına göre hesaplanan z değeri 7.51 ($p<.001$) olarak bulunmuştur. Bu sonuç, sürekli öfkenin ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve öz-kontrol ilişkisinde önemli bir aracı değişken olduğunu göstermektedir.

TARTIŞMA

Yapılan araştırma sonucunda ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve öz-kontrol arasındaki ilişkide sürekli öfkenin aracı rolü olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçları ergenlerde, üniversite öğrencilerinde ve yetişkinlerde irrasyonel düşünceler ile sürekli öfke arasında ilişki olduğunu gösteren diğer araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Bernard,1998; Mizes, Morgan veBuder, 1990; DiGiuseppe ve Froh 2002; Fives, Kong, Fuller ve DiGiuseppe, 2011). Ziegler ve Smith (2004) irrasyonel düşünme eğilimi olan kişilerin rasyonel düşünme eğilimi yüksek olanlara oranla daha çok sayıda ve daha katı talepleri olduğu için sürekli öfke yaşama olasılıklarının arttığını belirtmişlerdir (2004). Ayrıca, irrasyonel düşünceler kişinin öfke duygusuyla etkili bir şekilde başetmesini zorlaştırmakata, hem öfke yaşama eğilimini hem de öfkeyi uygun olmayan şekilde ifade etmesine yol açmaktadır (Martin ve Dahlen, 2004). Diğer yandan bilişsel başa çıkma stillerinden olumlu değerlendirme sürekli öfke ile negative korelasyona sahiptir (Martin ve Dahlen, 2005).

Araştırmada elde edilen bulgular, sürekli öfke ile düşük öz-kontrol ilişkisini ortaya koyan çalışmalarla (Horesha, Zalsman, Apter, 2000; Muraven ve Slessareva, 2003) tutarlıdır. Ayrıca bilişsel müdahalelerin kişiyi tepkiselliğe ve dürtüselliğe karşı güçlendirdiği için öz-kontrolü geliştirmede önemli rol oynadığı bilinmektedir (Baumeister, Gailliot, DeWall ve Oaten 2006). Sürekli öfkenin negatif etkisinde tampon rolü oynayan öz-kontrol (Restubog, Garcia, Wang ve Cheng, 2010), saldırgan davranışların önlenmesinde önemli bir kaynaktır (DeWall ve ark., 2007; Gottfredson ve Hirschi, 1990). Benzer şekilde, öfkenin düşük kontrol olarak görülebilen kumar (Korman ve ark. 2008), madde kullanımı (Eftekhari, Turner, ve Larimer, 2004), saldırganlık ve intiharla (Mann ve ark. 2009) ilişkisini ortaya koyan çalışmalar da sürekli öfkeyle öz-kontrol arasındaki ilişkinin önemini göstermektedir.

Araştırma sonuçlarından yola çıkarak hem araştırmacılara hem de uygulamacılara şu öneriler getirilebilir:

- Üniversitelerin psikolojik danışma merkezinde görev yapan uzmanlar, geliştirecekleri proje ve uygulamalarla hem üniversite öğrencilerinin iletişim ve sosyal becerilerinin geliştirilmesinde hem de öğrencilerin katılabilecekleri sosyal aktivitelerin arttırılmasında önemli katkısı olabilir. Ayrıca, psikolojik danışmanların öz-kontrole yönelik bireysel ve grupla psikolojik danışma çalışmalarında ilişkilerde bilişsel çarpıtmaların ve sürekli öfkenin göz ardı edilmemesinin önemli olduğu düşünülmektedir.
- Araştırmacıların öz-kontrolü etkileme olasılığı olan diğer değişkenlerin ele alındığı yeni çalışmalar yapabilir. Türkçe literatür incelendiğinde öz-kontrol değişkeniyle ilgili sınırlı düzeyde araştırmanın olduğu görülmüştür. Bu nedenle öz kontrol değişkeniyle ilgili araştırmaların zenginleştirilmesi alan yazına ışık tutacaktır. Bu araştırmada örneklem sayısı sınırlıdır, bundan sonra yapılacak olan araştırmalarda örneklem sayısının arttırılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Daha geniş örneklem grubu ile yapılacak benzer çalışmaların yanı sıra, ergenlik dönemi gibi farklı gelişim dönemlerinden elde edilecek bulgular sonuçları daha da güçlendirecektir. Bir diğer sınırlılık ise aracılığın yapısal eşitlik modeli gibi daha güçlü istatistiksel yöntemler yârine regresyon analizi ile test edilmesidir. Bilindiği gibi regresyon analizi bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkileri tek bir düzeyde ele almakta ve her ilişki için ayrı regresyon analizi gerekmektedir. Yapısal eşitlik modelinde ise değişkenler arasındaki tüm ilişkiler tek bir analizle gösterilebilmekte ve ölçmeden kaynaklanan hata miktarı elimine edilmektedir. Ayrıca bu çalışma kesitsel veri yönteminin sınırlılıklarına sahiptir ve boylamsal olarak yapılacak çalışmaların alana katkısı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Alcázar, R. J., Deffenbacher, J.L., Guzmán, L.H., & Wilson, G.I. (2011). High and low trait anger, and the recognition of anger problems. *The Spanish Journal of Psychology, 14*(2), 851-858.

Akın, A. (2010). Öz duyarlılık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *39*, 01–09.

Ammerman, B. A., Kleiman, E. M., Uyeji, L. L., Knorr, A. C., & Mccloskey, M. S. (2015). Suicidal and violent behavior : The role of anger, emotion dysregulation, and impulsivity. *Personality nnd Individual Differences*, *79*, 57–62.

Bao, Wan-Ning, Ain Haas, & Yijun Pi. (2004). Life strain, negative emotions, and delinquency: An empirical test of general strain theory in the People's Republic of China. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology, 48*(3), 281-297.

Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1173-1182.

Baker, Ö.E., Özgülük, S.B., Turan, N., & Danışık, D.N.(2009). Ergenlerde görülen psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak ruminasyon ve öfke/öfke ifade tarzları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(32), 43-53.

Balkaya, F., & Şahin, N.E. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi, 14*(3), 192-202.

Baumeister, R.F. (2002). Yielding to temptation: Self-control failure, ımpulsive purchasing, and consumer behavior. *Journal of Consumer Research, 28*(4), 670–676.

Baumeister, R.F., Gailliot, M., DeWall, N., & Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of trait on behavior. *Journal of Personality, 74,* 1773-1801.

Baumeister, R., & Vohs, K. (2004). *Handbook of self-regulation: Research theory and application*. New York: Guildford Press.

Beck, R., & Fernandez, E. (1998). Cognitive-behavioral self- regulation of the frequency, duration, and intensity of anger. *Journal of Pschopathology and Behavioral Assessment, 20*(3), 217-229.

Beck, A. T., (1999). *Prisoners of hate: The cognitive basis of anger, hostility and violence.* New York, NY: HarperCollins.

Bernard, M. E. (1998). Validation of the general attitude and beliefs scale. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavioral Therapy, 16,* 183–196.

Cenkseven, F. (2003). Öfke yönetimi becerileri programının ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerine etkisi. *Educational Sciences and Practice, 2*(4), 153–167.

Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2013). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences.* Routledge.

Çakar, F. S. (2014). Otomatik düşüncelerin umutsuzluk üzerindeki etkisinin incelenmesi: Benlik saygısının aracı rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 14*(5), 1673-1687.

Denson, T.F., DeWall, N., & Finkel, E.J. (2012). Self-control and agression. *Current Directions in Psychological Science, 21*(1), 20-25.

DiGiuseppe, R., & Froh, J. J. (2002). What cognitions predict stateanger? *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 20*, 133–150.

Eftekhari, A., Turner, A. P., & Larimer, M. E. (2004). Anger expression, coping, and substance use in adolescent offenders. *Addictive Behaviors, 29*, 1001-1008.

Finkel, E., & Campbell, K. (2001). Self-control and accommodation in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 81,* 263–277.

Fives C.J., Kong G., Fuller J.R., & DiGiuseppe G. (2011). Anger, aggression, and ırrational beliefs in adolescents. *CognTher Res, 35*, 199-208.

Gizir, C.A. (2013). Üniversite öğrencilerinin ilişki inançlarının cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumlarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, *38*(170), 372–383.

Hamamcı, Z. & Büyüköztürk, S. (2004). The interpersonal cognitive distortions scale: development of the scale and investigation of its psychometric characteristics. *Psychological Reports, 95,* 291–303.

Horesha, N., Zalsman, G., & Apter, A. (2000). Internalized anger self control and mastery experience in inpatient anorexic adolescents. *Journal of Psychosomatic Research. 49,* 247-253.

IBM Corp. (2011). *IBM SPSS Statistics for Window, Version 20.0*. NY: IBM Corp.

Karasar, N. (1999). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kılınç, H., & Sevim, S.A. (2005). Ergenlerde yalnızlık ve bilişsel çarpıtmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, *38*(2), 67–89.

Korman, L., Collins, J., Littman-Sharp, N., Skinner, W., McMain, S., & Mercado, V. (2008). Randomized control trial of an integrated therapy for comorbid anger and gambling. *Psychotherapy Research, 18,* 454-465.

Lopez, F. G., & Thurman, C. W. (1986). A cognitive-behavioral investigationof anger among college students. *Cognitive Therapy and Research, 10,* 245–256.

Mann, J. J., Arango, V. A., Avenevoli, S., Brent, D. A., Champange, F. A., Clayton, P., …. & Wenzel, A. (2009). Candidate endophenotypes for genetic studies of suicidal behavior. *Biological Psychiatry, 65,* 556-563.

Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2004). Irrational beliefs and the experience and expression of anger. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 22*(1), 3–20.

Mizes, J. S., Morgan, G. D., & Buder, J. (1990). The relationship of cognition,assertion, and anger arousal. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly, 4,* 369–376.

Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, …. & Casp, A. (2010). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and publicsafety. *Pnas*, *108*(7), 2693–2698.

Moon, B., Merry M., & John D. M. (2012). General strain theory and school bullying an empirical test in South Korea. *Crime & Delinquency*, *58*(6) 827-855.

Muraven, M., Baumeister, R. F., & Tice, D. (1999). Longitudinal improvement of self-regulation through practice: Building self-control strength through repeated exercise. *The Journal of Social Psychology*, *139*(4), 446-457.

Nebioğlu, M., Konuk, N., Akbaba S., & Eroğlu, Y. (2012). The ınvestigation of validity and reliability of the turkish version of the brief self-control scale. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 22*(4), 340–351.

Özdemir, Y., Vazsonyi, A. T., & Çok, F. (2013). Parenting processes and aggression : The role of self-control among Turkish adolescents. *Journal of Adolescent, 36*, 65-77.

Özkamalı, E., & Buğa, A. (2010). Bir öfke denetimi programının üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerine etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6*(2), 50–59.

Restubog, S. L. D., Garcia, P. R. J. M., Wang, L., & Cheng, D. (2010). It's all about control: The role of self-control in buffering the effects of negative reciprocity beliefs and trait anger on workplace deviance. *Journal of Research in Personality, 44,* 655-660.

Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and ınterpersonal success. *Journal of Personality and Social Psychology*, *72*(2), 271-324.

Türküm, S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: üniversite öğrencileri üzerinde bir çalışma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 1*(2), 1-16.

Yavuzer, Y., & Karataş, Z. (2012). Ergenlerde otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi, 23*, 1-7.

Vazsonyi, A., Trejos-Castillo, E., & Huang, L. (2006). Are developmental processes affected by immigration? Family processes, internalizing behaviors, and externalizing behaviors. *Journal of Youth and Adolescence, 35,* 795–809.

Wooldridge, J.M.(2012). *Introductory Econometrics: A Modern Approach*, Fifth Edition. South- Western. Cengage Learning. USA.

Ziegler, D. J., & Smith, P.N. (2004). Anger, and the ABC model underlying rational-emotive behavior therapy, *Psychological Reports, 94*, 1009–1014.