

SALDIRGANLIK NEDİR?

- **Saldırganlık:** Diğer kişiye fiziksel veya psikolojik olarak zarar vermeyi ya da incitmeyi amaçlayan niyetli davranıştır (eylem veya söylenen sözdür)
 - Örneğin; bir doktorun boğulan bir kişinin boğazına delik açarak nefes almasına yardım etmesi, sonuçta kişiye acı vermiş olsa da saldırganlık olarak değerlendirilemez.
 - Ancak niyeti, direkt olarak gözleyemeyiz, sadece tahmin edebiliriz.
 - Zarar verme ya da incitme niyetiyle yapılmamış eylemlerin, sonuçta karşıdaki kişiye acı vermiş bile olsa saldırganlık sayılmaması gerekir.
 - Diğer yandan, zarar verme ya da incitme niyetiyle yapılmış, ama bir şekilde bu niyetin gerçekleşmediği, diğer bir deyişle hedefin ıskalandığı durumlar olabilir.
 - Bu noktada saldırganlık ile şiddeti birbirinden ayırmak gereklidir.

-Saldırganlığın alt tipleri:

- Şiddet:** Diğer kişiye fiziksel olarak zarar vermeyi amaçlayan davranıştır. Psikolojik değil, sadece fizikseldir.
- Aktif saldırganlık:** kişiyi incitmek için zarar verme amacıyla bir şeyler yapmak.
 - Örneğin: öğretmenin sınıfta bir öğrenciyi azarlaması gibi
- Pasif saldırganlık:** kişiye zarar vermeyi ya da onu incitmeyi amaçlayan faaliyetsizlik halidir.
 - Örneğin, sınıf içindeki tartışmalarda herhangi bir öğrenciyi sürekli önemsememe tavrı gösteren bir öğretmen saldırgan davranış göstermektedir
- Araçsal saldırganlık:** Kişi tarafından değerli görülen bir amaca ulaşmak için gösterilen zarar verme ya da incitme eylemidir. Zarar verme niyeti vardır, ama ana amaç saldırganlık yoluyla hedefe ulaşmaktır.
 - Temel olarak boksör kazanmak, hırsız yakalanmamak ve futbolcu golü engellemek için saldırganlık gösterir. Örn; bir adamın yüksek ücret karşılığı adam öldürmesi.
- Düşmanca saldırganlık:** Amacı diğer kişiye zarar verme ya da onu incitmek olan saldırganlıktır.
 - Öfke ya da kızgınlık duygusuyla birlikte ortaya çıkmaktadır.
- Özgeci saldırganlık:** toplumca onaylanan saldırganlıktır.
 - Polisin kamu güvenliğini korumak için, bir suçluyu vurması nedeniyle alkışlanması.
 - Yasaları uygulamaya ve desteklemeye yönelik eylemler, uygun anababa disiplini, ya da savaş sırasında komutanın emirlerine uyma uygun hatta gerekli görülmektedir.
- Antisosyal saldırganlık:** toplumca onaylanmayan saldırganlıktır. suikast, dövme, cinayet, saldırı gibi davranışlar açıkça toplumsal normları çiğneyen davranışlardır.
- İzin verilmiş saldırganlık:** Toplum kurallarının sınırları içinde olan ve açık bir onay verilme de toplum tarafından meşru olarak algılanan saldırganlıktır. (meşru müdafaa/nefsi müdafaa)
 - Bir kişinin kendini savunma amacıyla karşısındakinin saldırganlığına karşılık vermesidir.
 - Örneğin: bir kadının kendine tecavüze yeltenen bir adama engel olmak için saldırması özgeci saldırganlık olarak değerlendirilmeyebilir ama toplum kurallarının sınırları dahilindedir ve çok da kötü olarak görülmez.

SALDIRGANLIĞIN KÖKENLERİ

-Saldırganlığın sadece doğuştan gelen içgüdülerden kaynaklandığı ya da sonradan öğrenildiği görüşünün fazlasıyla basitleştirilmiş olduğu, gerçeğin muhtemelen bu iki görüşün arasında bir yerde olduğu düşünülmektedir

-Doğuştan getirdiğimiz genetik etmenler, belirli durumlarda saldırgan dürtülerimizi ortaya çıkarıyor olabilir; ama gerçekte bunu davranışa dönüştürüp dönüştürmememiz, bu eylemin o ortamda sosyal olarak ne kadar uygun gördüğümüze bağlıdır.

-Bir sosyal ortamda hangi davranışın uygun hangi davranışın uygun olmadığı konusundaki beceri ise doğuştan getirilmez, öğrenilir

-Özetle, saldırgan eylemin gerçekte gösterilip gösterilmeyeceği, doğuştan gelen yatkınlıklar, çeşitli öğrenilmiş ketleyici tepkiler ve sosyal ortamın özellikleri arasındaki karmaşık etkileşime bağlıdır

-İçgüdüsel Yaklaşımlar: Saldırganlıkla ilgili ilk kuramsal gelişme, saldırgan davranışı, insan ve hayvan doğasının doğuştan gelen, genetik kökenli bir içgüdü'nün dışavurumu olarak gören anlayıştır.

• **Psikanaliz:** Freud'un psikanaliz çerçevesinde geliştirdiği bu kuram, insanlarda iki temel içgüdü vardır:

-**Yaşam içgüdü (eros):** yaşamımıza sürdürmek için gerekli olan şeydir. Kişileri haz aramaya ve isteklerini gerçekleştirmeye yönlendirir

-**Ölüm içgüdü (thanatos):** bunun da bir türevi saldırganlıktır. Genellikle benlik-yıkımına (kendi iç yıkımımıza) yöneltir.

-Bu iki içgüdü, kişinin içinde hiç bitmeyen bir psikolojik çatışma oluşturur. Bu çatışma, yıkıcı gücün, kendisindeki saldırganlığı bir başkasına yöneltmesiyle çözülür. Böylece, birey kendi psikolojik dengesini korumuş olur.

-Bu kurama göre, saldırganlık insan doğasının kaçınılmaz bir parçasıdır ve bireyin kontrolü dışındadır

• **Etoloji:** hayvan davranışlarını doğal ortamlarında çalışan birim alanıdır.

-Etolog: hayvan davranışlarını doğal ortamlarında gözleyen araştırmacıdır.

-Etologlar, saldırganlığın evrim süreci içinde ortaya çıkmış ve türün en güçlü ve genetik olarak en uygunlarının hayatta kalmasını sağlayarak, türlerin evrimsel gelişiminde uyumsal bir işlev görmektedir.

-Bu yaklaşım, insan davranışlarını açıklamak için de kullanılmakta ve bu yüzden eleştirilmektedir.

-Etologlara göre insanların saldırganlıktan korunması için içlerinde biriken saldırgan enerjiyi zararsız yollarla dışarıya atmaları gerekir.

-Mesela rekabetçi sporlar buna hizmet eder. Daha sonra insan saldırganlıktan uzaklaşacaktır

-Organizmanın sürekli saldırgan enerjiyi biriktirdiğini varsayan bu görüşte, insanın psikolojisi hidrolik bir modele benzetilmiştir.

-Psikanaliz de benzer bir yol önerir. Fakat psikanalizde böyle bir hidrolik model yok. Saldırganlığı başka şeylere aktararak yüceltme yoluna gidiyoruz. Mesela bir ressam kendi saldırganlığını tuvaline yansıtabilir ya da bir müzisyen çaldığı parçaya yansıtabilir

-

-Psikanalizciler ve etologlara göre, saldırgan eylemin başlaması içgüdüsel (Biyolojiktir)

-Etologların saldırganlığı, uyum sağlayıcı bir davranış olarak görmesi etolojik yaklaşımdır

diğerlerinden ayırır.

-Psikanalizciler saldırganlığı yıkıcı dürtülerin temsilcisi olarak görmekteyler

-Sosyal Öğrenme Yaklaşımı: Sosyal davranışların direkt pekiştirme ve model alma yoluyla öğrenildiğini öne süren kuramsal yaklaşımdır.

-Diğer tüm davranışlar gibi saldırganlıkta öğrenilmiş davranıştır.

-Öğrenmenin en temel yolu, bireyin bu tür davranışlarının direkt olarak pekiştirilmesidir.

• **Pekiştirme;** Davranışı izleyen ve organizma üzerinde hoş gidici bir etki oluşturarak, davranışın tekrar olma olasılığını arttıran uyarıcıların verilmesidir.

-Saldırganlıkta pekiştirme bireyin saldırgan davranışının ödüllendirilerek, tekrar yapma olasılığını arttırma anlamına gelmektedir.

-Saldırganlık dolaylı yollarla da pekiştirilebilir. Bu yollardan biri;

• **Model olarak öğrenme** ya da **taklittir;** Değer verilen kişilerin davranışlarını gözlemleyerek öğrenmedir.

-Bazı sosyal psikoloğlara göre saldırgan davranışın en önemli öğrenilme yolu, saldırgan bir modelin gözlemlenmesi ile gerçekleşir.

-Eğer gözlenen yetişkin model;

1- Gösterdiği saldırgan davranış için ödüllendirilmişse,

2- Çocukla aynı cinsiyetten ise ve

3- Çocuğun daha önce yakın ilişki içinde oldukları kişiler (anababa veya öğretmen ya da diğer sevilen yakınlar) ise, çocukların modeli daha çok taklit ettikleri görülmüştür.

SALDIRGANLIĞIN SOSYAL, DURUMSAL VE KİŞİSEL BELİRLEYİCİLERİ

-Sosyal Belirleyiciler: Engellenme, Tahrik ve Medyada Şiddet:

• **Engellenme:** kişinin amaca yönelik davranışının dışsal olarak bloke edilmesidir.

-Bu konudaki en önemli kuramlaştırma 1930'lu yıllarda ortaya atılan **engellenme-saldırganlık modelidir.** -Engellenme, saldırganlığın en önemli nedenidir. (neden-sonuç ilişkisi vardır)

-Saldırganlığı içgüdü kuramlarından farklı bir biçimde açıklar.

-Saldırganlık bir dürtü olarak görülmüştür.

-**Dürtü;** organizmanın yaşamsal bir ihtiyacı tatmin edilmediğinde ortaya çıkar,

-Yoksunluğu sona erdirici bir güç olarak hizmet eder.

-Bir içgüdü'nün tersine, dürtü her zaman varolan, sürekli artan bir enerji kaynağı değildir

-Engellenme-saldırganlık modeli son zamanlarda yeniden yorumlanmış ve;

-Saldırganlığa yol açan şey, engellenmenin kendisi değil, engellenmenin oluşturduğu olumsuz duygulardır.

-Her saldırganlıkta bir engellenme sonucu ortaya çıkar denilemez

- Engellenme yaşantısı, bireyde öfke, düşmanlık ya da rahatsızlık duyguları hissetmesine yol açacak ve

- bu duygular da saldırganlıkla ilgili daha önceki yaşantıları ve saldırganlığa eşlik eden fiziksel tepkileri harekete geçirecektir.

-Saldırgan davranışın gösterilmesi çevresel koşullara bağlıdır. Eğer saldırganlığı destekleyen bazı unsurlar çevrede varsa, örneğin bir silah ya da saldırgan davranan başka biri, saldırgan davranışın gösterilme olasılığı yüksektir.

- Eğer engellenme birey tarafından bir niyetin sonucu olarak algılanırsa, haksız, keyfi ve gayrimeşru bir uygulama sonucunda olduğu düşünülürse, saldırgan davranışa yol açma olasılığı büyüktür.

• **Tahrik:** fiziksel ya da psikolojik (sözel) tahrik genellikle saldırganlığın ortaya çıkma olasılığını arttırır.

-Saldırgan davranış söz konusu olduğunda, bireyler arasında **karşılıklılık ilkesi** geçerlidir.

- Kişiler tahrike her zaman saldırganlıkla karşılık vermezler.

-Saldırganlığın karşılığını saldırganlıkla vermek, tahrikin ne kadar niyetli bir davranış olarak algılandığına bağlıdır; eğer yapılan davranışın kasti olmadığına ikna olursak, o zaman saldırganlıkla karşılık vermeyiz, aslında bu durumda muhtemelen olayı, tahrik olarak algılamaktan da vazgeçeriz.

-Sözel ya da fiziksel olarak tahrik edilen bir kişi saldırganlık yerine farklı tepkiler verebilir. Örneğin, tahrik eden kendinden güçlü biriyse, kişi, tahrikin gerçekten var olduğunu inkar edebilir. Ya da kafasında tahriki yeniden tanımlayabilir; bunu kendini ne kadar kontrol edebilen bir kişi olduğunu veya diğerlerine anlayışla yaklaşan biri olduğunu gösterme fırsatı ya da belki barışa bağlılığının sınanması olarak görebilir.

• **Medyada şiddet:** üç farklı yöntemle araştırmalar yapılmış (özellikle çocuklar üzerinde)

-**Laboratuvar çalışmaları;** çok kesin olmasa da, medyada gözlenen şiddetin saldırgan davranışı arttırma eğiliminde olduğunu göstermiştir.

-**Korelasyonel çalışmaları;** çocukların şiddet içeren televizyon programlarından hoşlanmaları ile sergiledikleri saldırgan davranışlar arasında orta derecede olumlu bir ilişki vardır.

Yani saldırgan davranma olasılıklarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir.

-**Alan deneyleri;** gerçek yaşam ortamlarında gerçekleştirilen deneyde genel olarak, medyadaki şiddetin kişiler arasındaki saldırganlık üzerinde sadece orta derecede bir etkisi olduğunu göstermektedir.

-Medyadaki şiddet sadece çocukları değil yetişkinleri de etkiler

-Saldırganlığı ortaya çıkaran şey sadece medyada şiddet izlemek değildir.

-Ayrıca medyada izlenen her şiddet saldırganlık oluşturmaz.

-Medyadaki şiddeti izlemek, saldırganlığa eğilimi olan bazı insanların bazı saldırgan davranışları sergilemesine etki eden etmenlerden sadece biridir. (zemin oluşturur)

-Şiddet içerikli tek bir film izlemenin değil ama uzun bir dönem boyunca pek çok şiddet içerikli film izlemenin, saldırganlığa eğilimi olmayan çocuklarda bile saldırganlığı arttırabileceği bildirilmektedir.

Medyadaki şiddetin, izleyicilerin saldırganlığı üzerindeki etkileri çeşitli yollarla gerçekleşmektedir.

1. **Öğrenme etkisi;** Şiddet içerikli film ve programları izleme yoluyla, izleyiciler yeni saldırganlık tekniklerini öğrenirler.

2. **Duyarsızlaştırma etkisi;** Çok gerçekçi şiddet sahneleri izledikten sonra, insanlar kurbanın çektiği acıya duyarsızlaşmaya başlamakta ve daha önce gösterdikleri duygusal tepkiler azalmaya başlamaktadır.

3. **Düşmanca duygu etkisi**; medyada şiddeti izlemek, kişide düşmanca duyguların daha öne çıkmasına ve bu duygulara bilinçte kolayca ulaşılmasına yol açmaktadır.

-Durumsal Belirleyiciler: Alkol ve Yüksek Sıcaklık:

• **Alkol**: –Alkolün etkisi şöyle ki; toplum tarafından onaylanmayan ve günlük yaşamda kontrol edebildiğimiz davranışlar üzerindeki ketlemeleri gevşetir ya da kaldırır

-Alkol alan kişilerde saldırganlığın otomatik olarak arttığını söylemek pek mümkün değildir;

aynı şekilde bütün alkol alan kişiler kavga çıkarmak için fırsat da kollamazlar

-Alkol alan kişilerin almayanlara göre, tahriklere, şiddet içeren davranışlarla karşılık verdikleri görülmüştür.

-Cinayet, saldırı ve diğer suçlardan dolayı tutuklanan kişilerin % 75'inin yakalandıklarında alkollü olduğu bildirilmektedir.

• **Yüksek Sıcaklık**: Sıcak havanın sadece belirli bir noktaya kadar saldırganlığı arttırdığı, ancak o noktadan sonra saldırganlığı arttırmayıp azalttığı söylenmiştir.

Ancak sıcaklıkla saldırganlık arasındaki bu ilişkiye ilişkin kanıtlar çok net değildir. Dolayısıyla, bu konuda kesin bir sonuca ulaşamamıştır.

-Kalabalık ve hava kirliliği gibi diğer durumsal etmenler de saldırganlığın ortaya çıkışını etkilemektedir.

-Kişisel Belirleyiciler: Kişilik ve Cinsiyet Farklılıkları:

• **Kişilik**: Saldırganlıkla ilişkili olan kişilik özelliklerinden birisi **sosyal onay ihtiyacıdır**. Diğerlerinin onayını isteyen bireylerin reddedilme (itilme) korkusu nedeniyle saldırgan davranışlardan kaçınacakları tahmin edilmektedir.

-**A tipi kişilik**; Yüksek düzeyde rekabetçilik, sürekli acelesi olan, zamanla yarışan, çok aktif kişiler, kalp hastalığına yatkın ve düşmanlık içeren bir kişilik örüntüsüdür.

–Saldırganlığa daha yatkındır

-Yüksek düzeyde testosteron hormonu (bir cinsiyet hormonu) ile A tipi kişilik özelliklerinin saldırgan davranışı ortaya çıkarmada önemli bir rol oynadıklarını göstermiştir.

- A tipi kişiliği olanların düşmanlık hisleriyle dolu oldukları için, araçsal saldırganlıktan çok düşmanca saldırganlık gösterdikleri belirtilmektedir

-**B tipi kişilik**; Bunların tam tersi özelliklerdir.

• **Cinsiyet Farklılıkları**: Cinsiyet açısından saldırganlıkta bir farklılık olup olmadığına ilişkin araştırma sonuçları, ilk bakışta erkeklerin kadınlardan daha saldırgan olduğunu doğrulamaktadır.

Fakat biraz daha yakından bakınca, konunun daha karmaşık olduğu görülecektir:

• Erkekler hem daha fazla saldırgan davranış göstermekte

-hem de daha fazla saldırganlığın hedefi olmaktadır.

• Erkekler tahrik olmadığında kadınlardan daha fazla saldırgan davranış göstermektedirler.

• Tahrik olduğunda kadınlar erkekler kadar saldırgan olabiliyorlar

• Kadın ve erkeğin saldırganlık biçimleri farklıdır;

-Erkeklerin direkt saldırganlığı (fiziksel saldırı, itme, hedefe bir şeyler atma vb.) kadınlara göre fazla

-Kadınlar ise, dolaylı saldırganlığı erkeklerden daha fazla göstermektedirler. (dedikodu yapma, küsme gibi)

-Cinsiyetler arası bu farklılığın erken yaşlarda ortaya çıktığı ve farklı kültürlerde gözlemlendiği de belirtilmektedir

SALDIRGANLIğI AZALTMA

- Arınma (Katarsis):** Uyarılmış (harekete geçmiş) psişik enerjinin harcanması ve sistemin tekrar psikolojik denge durumuna dönmesidir. (Negatif duyguları atma)
 - Genellikle içimizde biriken ya da bir kez harekete geçen öfke duygusunu ya da saldırganlığı, daha zararsız bir biçimde boşaltırsak, rahatlayacağımız düşünülür. (katarte olunmak)
 - Hem rekabetçi sporlar yapmanın hem de bu tür sporları izlemenin, saldırganlığı azaltmadığını, aksine arttırdığını göstermiştir.
 - Sonuç olarak arınma (katarsis) kavramı, araştırmalar tarafından desteklenmemiştir.
- Cezalandırma:** saldırganlığı ceza ile kısa vadeli azaltabiliriz. (etkisi en az olandır)
 - Fakat cezalandırma şekli saldırganca olursa karşıdaki kişiye saldırganlıkta model olunmuş olur
 - Saldırgan oldukları için sık sık cezalandırılan, çoğunlukla da fiziksel yöntemlerle cezalandırılan çocukların, uzun vadede daha saldırgan hale geldikleri ileri sürölmektedir.
- Saldırgan Olmayan Davranışların Model Alınması:** çocukların daha sonraki saldırgan davranışlarında bir azalma olduğunu göstermiştir.
 - Gerçek yaşamda saldırgan modellerle daha sık karşılaşmaktayız. Üstelik, saldırgan modellerin davranışları daha dikkat çekici olarak algılanmakta, saldırgan olmayan modellerin davranışları ise daha pasif ve sönük kalmaktadır
- Sosyal Beceri Eğitimi:** Her şeyden önce, yaşamı engellenme, kızgınlık, öfke, hayal kırıklığı vb. olumsuz duygular insan olmanın bir parçasıdır.
 - Önemli olan bu duyguları kabul edip saldırgan olmayan bir şekilde diğer insanlara nasıl ifade edebiliriz. Sosyal beceri eğitimi bu demektir.