



**T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI**

**SPORCULARIN AKILDIŞI PERFORMANS İNANÇLARININ SALDIRGANLIK VE
ÖFKE DAVRANIŞLARI İLE İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MUHAMMED RAŞİT GEDİK

DANIŞMAN: DOÇ. DR. BURCU GÜVENDİ

**YALOVA
OCAK, 2024**



T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI

SPORCULARIN AKIL DIŞI PERFORMANS İNANÇLARININ SALDIRGANLIK VE
ÖFKE DAVRANIŞLARI İLE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MUHAMMED RAŞİT GEDİK
218132041

DANIŞMAN: DOÇ. DR. BURCU GÜVENDİ

YALOVA
OCAK, 2024

ETİK BEYAN

Yalova Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kuralları'na uygun olarak hazırladığım “**SPORCULARIN AKILDIŞI PERFORMANS İNANÇLARININ SALDIRGANLIK VE ÖFKE DAVRANIŞLARI İLE İLİŞKİSİ**” başlıklı bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksinin tespiti halinde doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi taahhüt ve beyan ederim.

İmza

MUHAMMED RAŞİT GEDİK



ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca benden yardımlarını esirgemeyen, akademik anlamda bana her zaman destek olan ve doğru yolu gösteren sayın danışman hocam Doç. Dr. Burcu GÜVENDİ'ye üzerimdeki büyük emekleri için çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca bana her konuda destek olan, yardımlarını esirgemeyen ve her zaman beni doğrulara yönlendiren Emniyet Müdürü sayın Nurettin BİNGÖL'e saygılarımla teşekkürlerimi sunmayı borç bilirim. Hayatımın her alanında olduğu gibi eğitim hayatımda da her zaman yanımda olan ve yılmadan sıkılmadan her zaman bana destek ve yardımcı olan, cefakâr eşim Kübra URAL GEDİK'e canı gönülden teşekkür ederim.

Ocak- 2024

Muhammed Raşit GEDİK



İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN	i
ÖNSÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	v
TABLolar LİSTESİ	vi
1. GİRİŞ	1
2. SPORUN TARİHİ VE GELİŞİMİ.....	4
2.1. Spor Tarihi ve Gelişimi	4
2.2. Saldırganlık.....	7
2.2.1. Saldırganlık Türleri	8
2.2.2. Amaç Yönelimli Saldırganlık.....	9
2.2.3. Araçsal Saldırganlık	9
2.2.4. Düşmanlık İçeren Saldırganlık	9
2.2.5. Emir Altında Gerçekleştirilen Saldırganlık	10
2.2.6. Atılganlık.....	10
2.3. Saldırganlığın Oluşmasında Rol Oynayan Faktörler.....	10
2.3.1. Ailesel Faktörler	10
2.3.2. Çevresel Faktörler	11
2.3.3. Cinsiyet Faktörü	11
2.3.4. Kişilik Faktörü.....	11
2.3.5. Sosyal Medya Faktörü.....	12
2.3.6. Sporun Saldırganlıkla İlişkisi	12
2.4. Öfke	13
2.4.1. Öfke Tanımı.....	13
2.4.2. Öfkenin Nedenleri	14
2.4.3. Öfke Türleri	15
2.4.4. Durumsal Öfke	15
2.4.5. Sürekli Öfke.....	16
2.4.6. Sporda Öfke Durumu	16
3. AKILDIŞI İNANÇ KAVRAMI.....	18
3.1. Akıldışı İnanç Kavramı	18
3.2. Akıldışı İnanç Boyutları	18

3.3. Akıldışı İnanç ile Öfke ve Mükemmeliyetçilik İlişkisi	19
3.4. Akıldışı İnanç ile Sporcu İlişkisi	20
4. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	22
4.1. Çalışma Grubu.....	22
4.2. Veri Toplama Araçları.....	22
4.3. Verilerin Analizi	23
5. ARAŞTIRMANIN BULGULARI	24
SONUÇ VE ÖNERİLER	28
KAYNAKÇA	32
ÖZGEÇMİŞ	42
EKLER.....	43



KISALTMALAR LİSTESİ

TDK : Türk Dil Kurumu

SSÖÖ : Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği

APIE : Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2



TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 4.1. Katılımcılara ait demografik özellikler	22
Tablo 4.2. Normallik Testi	23
Tablo 5.1. Akıldışı Performans İnançları Ölçeği ile Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Ortalama Puanları.....	24
Tablo 5.2. Yaşa Göre Akıldışı Performans İnançları Ölçeği ile Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Mann-Whitney U Testi Analiz Sonuçları	24
Tablo 5.3. Cinsiyete Göre Akıldışı Performans İnançları Ölçeği ile Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Mann-Whitney U Testi Analiz Sonuçları	25
Tablo 5.4: Spor Yılına Göre Akıldışı Performans İnançları Ölçeği ile Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Kruskal- Wallis Testi Analiz Sonuçları.....	26
Tablo 5.5. Akıldışı Performans İnançları Ölçeği ile Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Korelasyon Analizi.....	27

SPORCULARIN AKIL DIŞI PERFORMANS İNANÇLARININ SALDIRGANLIK VE ÖFKE DAVRANIŞLARI İLE İLİŐKİŐİ

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, sporcuların akıldışı performans inançlarının saldırganlık ve öfke davranıőlarıyla olan ilişkisinin incelenmesidir. Araőtırmaya 93 erkek ve 42 kadın olmak üzere dövüş sporu ile ilgilenen 102 sporcu takım sporları ile ilgilenen 32 sporcu katılmıőtır. Katılımcıların ortalama yaşı 25,19±8,60'tır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, akıldışı performans inançları ölçeği ve sporda saldırganlık ve öfke ölçeği kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu, cinsiyet, yaş ve spor yılı gibi demografik bilgileri içermektedir. Verilerin normal dağılımını test etmek için Kolmogorov-Smirnov testi kontrol edilmiş ve $p<0.05$ değerine göre verilerin normal dağılmadığı belirlenmiőtır. Veri analizinde betimleyici istatistikler ve non-parametrik testler olan Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi ile Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre sporda saldırganlık ve öfke ölçeğinin öfke alt boyutunun saldırganlık alt boyutundan daha yüksek olduğu tespit edilmiőtır. Yapılan analize göre Akıldışı performans inançları ölçeğinin alt boyutlarından Talepkarlık alt boyutu en yüksek ortalama puana sahiptir. Akıldışı performans inançları ölçeği toplam puanının ise düşük düzeyde olduğu saptanmıştır. Yapılan korelasyon analizine göre akıldışı performans inançları ölçeğinden talepkarlık alt boyutu ile sporda saldırganlık alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiőtır. Araştırmada cinsiyete göre akıldışı inançlar ölçeği toplam puanında ve düşük tolerans, felaketleştirme, değersizleştirme alt boyutlarında anlamlı farklılık görölmüőtür. Yaş ve spor yılına göre yapılan çalışmada ise akıldışı performans inançları ölçeğinden felaketleştirme alt boyutu ile sporda saldırganlık ve öfke ölçeğinin öfke alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiőtır. Sonuç olarak erkek sporcuların akıl dışı performans inançlarının kadın sporculardan daha yüksek olduğu görölmüőtür. Ayrıca spora yeni başlayan sporcuların oluşabilecek olayları felaketleştirme boyutunda düşünmesinin ve öfke düzeyinin daha fazla olduğu görölmüőtür. Sporcuların değer verdiği insanlardan, akranlarından ya da takım arkadaşlarından beklentilerinin ya da taleplerinin olması daha fazla saldırgan davranışlar sergilemesine neden olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Akıldışı İnan1, Saldırganlık 2, Öfke 3

THE RELATIONSHIP BETWEEN ATHLETES' ILLORNAL PERFORMANCE BELIEFS AND THEIR AGGRESSIVE AND RAGE BEHAVIORS

ABSTRACT

The aim of this study is to have examine the relationship between aggression and rage behavior of irrational performance beliefs. It is on the point of being 93 men and 42 women 102 athletes interested in martial arts and 32 athletes interested in team sports participate the survey. The average age of the participant is $25,19 \pm 8,60$. Personal informational form, irrational performance beliefs scale and aggression and rage in sport scale are used as a data collection tool. Personal information form include demographic information like gender, age and sport year. Kolmogorov – Smirnov test has been controlled to test the normal distribution of data and according to rate $p < 0.05$ it is determined that the data isn't normal distribution. Mann Whitney U test and Kruskal Wallis test which are descriptive statistics and nonparametrik test are used with Spearman correlational analysis in data analysis. According to the results obtained, it is detected that aggression in sport and rage sub-dimension of rage scale is higher than aggression sub-dimension. In accordance with the analysis conducted demanding sub-dimension of irrational performance beliefs scale sub-dimansion has the highest average score. It is determined that the total score of irrational performance beliefs scale is rock-bottom. Considering correlational analysis it is determined the positively significant relation between demanding sub-dimension of irrational performance belief scales and aggression in sport sub-dimension. In research, it is seen that significant distinction in the total score of gender-related irrational beliefs scale and low-tolerance, catastrophising and floccipend sub-dimension. As for in the study conducted age and sport year, it is determined significant distinction between the catastpohising sub-dimension of irrational performance belief scale and the rage sub-dimension of aggression and rage scale. As a consequence, it is seen that the irrational performance beliefs of male athletes are higher than women. Besides this, it has occur the beginner athletes to sport has thinking to catastrophize the events that may probably and rage level are higher. It can be said that athletes have expectations from their valued people, peer, or teammates cause to exhibit bad behaviour more.

Key Words: Irrational Belief1, Aggression 2, Rage 3

1. GİRİŞ

Günümüz Türkiye'sinde giderek daha fazla önem kazanan egzersiz ve spor psikolojisi alanı, bireylerin ve grupların egzersiz ve spor aktiviteleri sırasında gösterdikleri davranış ve tutumları bilimsel bir bakış açısıyla incelemeyi ve bu bilgileri pratik uygulamalara dönüştürmeyi hedefler (Toy ve diğ., 2022). Egzersiz ve spor psikolojisi, bireylerin fiziksel performansları üzerindeki psikolojik faktörlerin etkisini ve bu aktivitelerin insanların zihinsel, duygusal ve davranışsal durumları üzerindeki geniş kapsamlı etkilerini inceler. Bu alanda yapılan çalışmalar, spor ve egzersiz sırasında bireylerin nasıl düşündüklerini, ne hissettiklerini ve nasıl davrandıklarını anlamaya odaklanır. Bu disiplin, fiziksel aktivitenin motivasyon, stres, özgüven ve grup dinamikleri gibi psikolojik unsurlarla nasıl etkileşime girdiğini araştırır. Örneğin, bir sporcu için motivasyonunun kaynağını anlamak, performansını artırmak için kritik olabilir. Ayrıca, egzersizin stres ve anksiyete üzerindeki olumlu etkileri, spor psikolojisinin önemli bir araştırma konusudur. Spor psikolojisi aynı zamanda takım sporlarında grup dinamiklerini ve bireysel sporlarda içsel motivasyonu inceleyerek, sporcuların zihinsel sağlığını ve sosyal etkileşimlerini de ele alır. Bu, sporcuların takım içinde nasıl daha iyi işbirliği yapabileceklerini ve bireysel sporlarda nasıl daha odaklanıp motive olabileceklerini anlamak için hayati öneme sahiptir. Egzersizin bilişsel işlevler ve duygusal durum üzerindeki etkilerini anlamak da bu alanın bir parçasıdır. Fiziksel aktivitenin, genel zihinsel sağlığı iyileştirme, depresyon ve anksiyete semptomlarını hafifletme yeteneği, psikolojik refahın ve yaşam kalitesinin artırılmasında önemli bir rol oynamaktadır (Toy, 2023).

Sporcular, yarışmalarda ve yarışma esnasında karşılaştıkları durumlara karşı öfkeli ve mantıksal ya da mantıkdışı düşüncelere kapılabilirler (Toy ve diğ., 2023). Özellikle bireysel ve rekabet odaklı sporlar olan boks, judo, tekvando ve karate gibi alanlarda, sporcuların başarıya ulaşmasında sadece fiziksel hazırlıkları değil, aynı zamanda psikolojik performansları ve akıldışı performans inançları da önem taşımaktadır (Orhan ve Ünlü, 2022).

Akıldışı inançlar katı, hedef odaklı ve fonksiyonel olmayan inançları ifade ederken, Akılcı inançlar daha esnek, tercihlere odaklanan, doğru, dengeli ve işlevsel inançları temsil eder (Urfa ve Aşçı, 2018). Ellis, akılcı inançları arzu ve tercihler olarak tanımlarken, akıldışı inançları bireylerin temel hedeflerine ulaşmalarını engelleyen, mantıksız ve gerçeklikle uyuşmayan düşünceler olarak açıklamıştır (Toy ve diğ., 2022). Bu durum, spor dallarında akıldışı ve akılcı inançların önemini vurgulamaktadır.

Yarışma sırasında veya performanslarına bağlı olarak öfkeyi kontrol edemeyen sporcular, agresif davranışlar sergileyebilirler (Toy ve diğ., 2023). Sporcuların performansları üzerinde akıldışı inançların en belirgin etkileri saldırganlık ve öfke davranışlarıdır. Akılcı inançlar ise, sporcuların yarışmalara uyum sağlamalarını, öfke ve agresif davranışlarını kontrol etmelerini sağlar. Böylece, sporcuların zor durumlarla başa çıkabilmeleri ve hedeflerine ulaşabilmeleri için, fiziksel kondisyonları kadar zihinsel ve psikolojik sağlamlıklarının da yüksek olması gerekmektedir (Turkaya, 2023). Bu nedenle, akılcı inançlar sporcunun başarısına katkıda bulunur ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olur.

Genel bir değerlendirme yaparsak, sporcuların kariyerleri boyunca başarıya ulaşmak, ödüller kazanmak ve başarının getirdiği memnuniyeti deneyimlemek istemeleri doğal bir durumdur (Turkaya, 2023). Bu başarı hedefi, sporcuların öfke ve saldırganlık gibi psikolojik faktörlerle etkileşimine yol açar.

Öfke, sporcular arasında sık rastlanan bir duygudur (Demir, 2020). Sporcuların duygusal durumlarının performansları üzerindeki etkisi göz önüne alındığında, öfke, sporcunun performansını önemli ölçüde etkileyebilir. Öfke, sporcuların haksızlığa uğradıklarını hissettiklerinde ya da yarışma sırasında tehdit, engelleme, saldırı, mahrumiyet, kısıtlama veya eleştiri gibi olumsuz durumlarla karşılaştıklarında ortaya çıkan, saldırgan davranışlara yol açabilen bir duygudur (İmamoğlu Kaya ve diğ., 2020). Öfke, aynı zamanda rakibin uygunsuz davranışları ya da antrenörlerin yanlış yönlendirmeleri gibi dışsal faktörlerle ya da sporcunun kendi düşük performansı ve mental hazırlık eksikliği gibi içsel faktörlerle tetiklenebilir (Maxwell ve Visek, 2009). Her spor dalında sporcunun hissettiği öfke, insanî ve normal bir duygudur ancak öfkenin ifade ediliş şekilleri spora ve sporcuya göre değişiklik gösterir (İlhan ve Uçar, 2021).

Sporcuların yaşadığı yoğun öfke duygusu, zamanla fizyolojik ve davranışsal değişimlere neden olarak saldırganlığa dönüşebilir (Maxwell ve Visek, 2009). İnsan doğası gereği var olan öfke duygusunun yeterince kontrol edilememesi saldırganlık oluşumuna yol açabilir. Bu yüzden öfke ve saldırganlık arasında bir paralellik bulunmaktadır (Gürbüz ve diğ., 2019). Yapılan araştırmalarda öfke ve saldırganlık sık sık birbirleriyle ilişkilendirilse de, her saldırgan davranışın temelinde öfkenin bulunmayabileceği de unutulmamalıdır (Kesen ve diğ., 2007).

Saldırganlık, rakibe zarar verme, engelleme ya da kendini koruma amacı taşıyan bedensel veya sözel davranışlardır ve genellikle öfke, hırs ve mücadele gibi duygusal etkenlerden kaynaklanır (Özdevecioğlu ve Yalçın, 2010). Saldırganlık, başkalarına kasıtlı olarak zarar verme, fiziksel

veya psikolojik tahribat içeren davranışlar olarak tanımlanabilir (Çolakoğlu ve Solak, 2014). Spor dallarında saldırganlık, yarışma sırasında rakibe fiziksel veya psikolojik zarar veren ve sporun kurallarını ihlal eden davranışlar olarak ifade edilir. Rekabet koşulları altında, rakibin hedeflerine ulaşmasını engellemeye yönelik ancak kurallar içinde kalan davranışlar, saldırganlık kavramından ayrı tutulmalıdır (Elkin ve Karadağlı, 2016).

Yaşamın çeşitli alanlarında gözlemlenen saldırganlık olayları, özellikle spor bağlamında sıkça ele alınmaktadır (Erdoğdu ve diğ., 2018). Sporda öfke ve saldırganlık hislerinin ortaya çıkmasına yol açan engelleme ve rekabet unsurları, bu alanın doğasında bulunmaktadır (Üzüm ve diğ., 2016). Bireysel ve fiziksel temas gerektiren spor dalları olan boks, karate, güreş, taekwondo, judo gibi alanlarda saldırganlık davranışlarının daha yaygın olduğu gözlemlenmiştir (Uluç, 2022). Bu çalışmada, bu tür sporlarla ilgilenen sporcuların öfke seviyelerini ve bu seviyeleri etkileyebilecek faktörleri incelemek, alana önemli bir katkı sunacaktır (Kalkavan ve diğ., 2022). Bu çerçevede, çalışma sporcuların akıldışı performans inançlarının sporda saldırganlık ve öfke ile ilişkisinin incelenmesini hedeflemektedir.

Günümüzde, spor bağlamında öfke ve saldırganlık duygusunun sıkça gündeme gelmesi, insanların sporu, sporcuların birbirine sözel veya fiziksel olarak saldırgan davranışlarda bulunduğu bir etkinlik olarak algılamalarına sebep olmaktadır (Stranger ve diğ., 2017). Ancak, gerçekte spor, saldırganlık duygusunu motive edici bir araç olarak da işlev görebilir. Spor yapan bireylerin, fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı oldukları ve sporun öfke, stres, saldırganlık gibi duyguları azaltıcı etkisi olduğu bilimsel çalışmalarla desteklenmiştir (Havadar ve Kalkavan, 2022). Ayrıca, spor oyunları sırasında uygulanan kurallı sert temasların zarar verme amacı gütmeyen, rakibin amacına ulaşmasını engelleyen davranışlar olarak algılanmaması ve bu ayrımın yapılabilmesi, sporun saldırganlık gösterisi olarak algılanmasını önlemek açısından önemlidir (Karagün ve Çağlayan, 2014).

Rekabetin yoğun olduğu dövüş sporlarında, sporcuların öfke düzeylerinin ve bu düzeyleri etkileyebilecek faktörlerin belirlenmesi, çalışmanın alana sağlayacağı katkı açısından önemlidir (Kalkavan ve diğ., 2022).

Özellikle boks, karate, güreş, taekwondo, judo gibi bireysel mücadele ve fiziksel temas gerektiren spor dallarında saldırganlık davranışlarının daha sık gözlemlendiği bildirilmiştir. Çalışmamız, bu spor dallarından karatede, spor karakterinin saldırganlık ve öfke ile ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır (Uluç, 2022).

2. SPORUN TARİHİ VE GELİŞİMİ

2.1. Spor Tanımı

"Spor" kelimesi, Türkiye'de kullanılan Fransızca "Sport" kelimesinden türemiştir. Kökeni Latince "Desport" (zihinsel ve fiziksel haz) spor kelimesinin dayanağıdır (Terlemez, 2022). TDK tarafından "bedensel veya zihinsel gelişimi hedefleyen, bireysel veya topluca yapılan, belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen hareketlerin tümü" olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2023).

İnsan hayatının vazgeçilmez bir unsuru olan spor, çok yönlü bir kavram olup, tek bir tanımla sınırlanamaz (Ataklı, 2022). Spor, hem disiplinli çalışmayı, ahlakı, hoşgörüyü, adalete, sevgiye ve saygıya dayanan insani değerleri, hem de stres, hüznün, hırs, azim, başarısızlık ve yenilgi gibi duyguları içeren kapsamlı bir kavramdır. Ayrıca, kişisel gelişimi, beden ve ruh sağlığının iyileştirilmesi, rekabet içinde yarışma, heyecan, zafer ve gerçek başarıyı artırma amacına yönelik çabaları da kapsar (Yıldırım ve Özcan, 2011).

Sosyal ve kültürel açıdan incelendiğinde, spor toplumsal yaşamın ve kültürün ayrılmaz bir parçası olarak sürekli kendini yenileyen bir yapıdadır (Yıldırım ve Özcan, 2011). Spor, insanın fiziksel ve zihinsel sağlığını geliştirmek, kişiliğin ve karakter yapısının oluşumunu desteklemek, bilgi ve yetenek kazandırmak, toplumsal uyumu kolaylaştırmak, mücadele gücünü artırmak ve belirli kurallar çerçevesinde yarışmak amacıyla yapılan etkinlikler bütünü olarak tanımlanabilir (İlkım, 2022).

Gazi Mustafa Kemal Atatürk, sporcunun sadece beden gücü ve yetenekle değil, aynı zamanda iyi ahlak ve zeka ile de donatılması gerektiğini belirtmiş ve "Sporcu zeki, çevik ve aynı zamanda ahlaklı olmalıdır" diyerek sporcunun ideal özelliklerini vurgulamıştır (ESSK, 2019). Atatürk, sporun bireysel, sosyal ve kültürel boyutlarına değinerek, sporcunun ideal kişilik özelliklerini bu sözlerle ifade etmiştir.

2.1. Spor Tarihi ve Gelişimi

İnsanlık tarihi kadar eski olduğu düşünülen spor, tarih boyunca gelişim göstermiştir. İlk insanların zorlu yaşam koşullarında barınma ve beslenme gibi temel ihtiyaçları karşılamak için beden güçlerini kullanmaları, sporun temellerinin atılmasına katkı sağlamıştır. Bu yaşam mücadelesi, insanların fiziksel ve zihinsel yeteneklerinin gelişimine yol açmış, rekabet ve üstünlük çabası sporun doğmasına zemin hazırlamıştır (Ümüt, 2019). İnsanlık tarihinin bu hareketli yolculuğu, bugün bildiğimiz spor kavramının düzenli hareketlerle şekillenmesine

olanak tanımıştır (Terlemez, 2022). Spor, bu şekilde farklı formlar ve kurallar altında insan hayatının her döneminde var olan bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Tanrıverdi, 2012).

Spor, insanlık var olduğundan bu yana temel ihtiyaçlar için kullanılmış, tarih içinde evrilerek farklı medeniyetler ve toplumlar arasında yayılmıştır. Antik çağlardan günümüze sporun tarihine bakıldığında, farklı coğrafyalarda ve zamanlarda birçok ortak sportif aktivite ve figürlere rastlanmaktadır (İlyas ve Yıldız, 2021). Başlangıçta avlanma, düşmanlardan kaçma veya korunma gibi kendini koruma içgüdülerine dayalı faaliyetler, atletizmin kökenleri olarak kabul edilmektedir. Bireysel bedensel mücadeleler ise güreş ve boks gibi spor dallarının temellerini oluşturmuştur (Toros, 2015).

Sporun ilk ne zaman başladığına dair net bir tarih olmamakla birlikte, M.Ö. 5000 yıllarından itibaren Sümer ve Mısır medeniyetlerinin kalıntılarında sporun izlerine rastlanmaktadır (Şentürk ve Özdilek, 2015). Ancak sporun toplumda yaşamın ve felsefesinin ayrılmaz bir parçası olarak yerleştiği ilk dönem, eski Yunan medeniyetlerine dayanmaktadır. Homer'in "Ziyada" adlı eserinin 23. kitabında Patroklos'un cenazesinde yapılan çeşitli spor oyunlarına atıflar yapılması, sporun o dönemdeki önemini göstermektedir (Durgun, 2007). Bu nedenle, sporun modern toplumlardan önce en belirgin şekilde Yunanistan'da ortaya çıktığını söylemek doğru olacaktır (Durgun, 2007).

Antik Yunan dönemi, sanat, edebiyat, müzik, şiir ve felsefe alanlarında olduğu gibi spora da büyük bir değer atfetmiştir (Tekin ve Tekin, 2014). Bu dönemde, sporcuların bilinçli ve disiplinli bir biçimde fiziksel ve mental gelişimlerine odaklandıkları ilk organize spor etkinliklerine tanık olunmuştur. Bu, Yunan spor kültürünün bir parçasıydı (Ümüt, 2019). Antik Yunan'da hem dini hem de din dışı spor faaliyetleri gerçekleştirilmiş, spora ahlaki, felsefi ve dini değerler de yüklenmiştir (Ulucan, 2023). Bu durumun en belirgin örnekleri, hem dini ritüellerle hem de spor müsabakalarıyla kutlanan ve M.Ö. 776 civarında başladığı düşünülen, daha eski dönemlere ait olabileceği varsayılan Olimpiyat Oyunlarıdır (Şentürk ve Özdilek, 2015). Olimpiyat Oyunları, dünya sporunun temel taşlarından biri olarak kabul edilir ve büyük bir spor organizasyonu olarak tarihe geçmiştir (Tekin ve Tekin, 2014).

Yunanistan'ın Olimpia bölgesinde düzenlenen Olimpiyatlar, sıradan bir sportif aktiviteden ziyade, kutsal tapınakların olduğu bir bölgede geniş katılımlı dini bayramlar ve şenlikler olarak başlamıştır (Belek ve diğ., 2021). Zaman içinde bu etkinlikler, festivaller ve büyük spor yarışmalarına dönüşmüştür. Olimpiyat oyunları genellikle dört yılda bir farklı şehirlerde düzenlenirdi. Başlangıçta belirli kurallar bulunmaktaydı; bu kurallar arasında 18 yaş üstü olma,

erkek olma, köle olmamak, meşru doğumlu olmak ve Yunan vatandaşı olmak bulunmaktaydı. Ayrıca Tanrı Zeus'a bağlı olmak da gereklilikler arasındaydı (İlyas ve Yıldız, 2021). Bu kutsal oyunlar sırasında, başarılı sporcular hem maddi ödüller alır hem de Zeus'a atfedilen zeytin yapraklı taç ile onurlandırılırdı. Ayrıca, bu sporcuların heykelleri dikilerek, onlara spor alanında kutsal bir değer atfedilirdi (Terlemez, 2022). Olimpiyatların ilk yıllarında bu kurallar nedeniyle katılım sayısı sınırlıydı ve ilgi yeterli seviyede değildi. Ancak, M.Ö. II. yarısında Roma İmparatorluğu'nun Yunanistan'ı tamamen ele geçirmesiyle, oyunların kurallarında değişiklikler yapıldı. Bu kuralların en önemlisi de sadece Roma imparatorluğu sınırları içerisinde herkesin yarışmalara katılabilesidir (Şentürk ve Özdilek, 2015).

Eski Yunan medeniyetindeki dini spor etkinlikleri, Rönesans dönemiyle birlikte dinden tamamen bağımsız bir hal almıştır (Bolçay, 2019). Rönesans, modern sporun temellerinin atılmasına önayak olmuş ve bu dönemde, kilisenin eğitim anlayışına karşıt olarak, ruhsal eğitimin yanı sıra beden eğitiminin de gerekli olduğu fikri benimsenmiştir (Terlemez, 2022). Bu dönemde, spor etik ve estetik bir unsur olarak ele alınmış ve Rönesans düşünürleri tarafından eserlerinde işlenmiştir (Karakaşoğlu, 2022).

16. yüzyıllarda sanayileşmeyle birlikte değişen sınıf ilişkileri, spor alanını da etkilemiştir (Bolçay, 2019). Rönesans döneminde hümanistler, sporu bir beden eğitimi aracı olarak görmüş, bu da estetik ve uyumlu hareketlerin sporda öne çıkmasına yol açmıştır. Sporcuların mücadelesi yerine, onların zarif dış görünüşleri ve incelikli davranışları ön plana çıkmıştır (Terlemez, 2022). Estetik anlayışın yükselişiyle bale ve zarif at eğitimi gibi sanatsal sporlar popüler hale gelmiş, hatta dövüş sporları bile sanat formu olarak ele alınmıştır (Durgun, 2007).

Sanayi Devrimi, modern sporun gelişiminde önemli bir rol oynamıştır (Durgun, 2007). Bu dönemde toplumlar, yeni spor aktivitelerine ve farklı yaklaşımlara yönelmiş, sporcular sistemli ve planlı bir şekilde çalıştırılarak bedensel yeteneklerinin sınırlarını zorlamışlardır. Bu yaklaşım, "rekor" kavramının doğmasına yol açmıştır. Basketbol ve voleybol gibi yeni modern sporlar, pazarda yer alacak yeni ürünler gibi, özel olarak geliştirilmiştir (Terlemez, 2022).

20. yüzyılda kapitalizmin yükselişiyle birlikte, spor kapitalist değerleri yansıtan bir alan haline gelmiştir. Çağdaş spor, sanayi kapitalizminin bir ürünü olarak görülmüş, televizyon ve diğer iletişim araçlarıyla pazarlanabilir bir mal olarak sunulmuştur. Bu süreçte, sporun modernleşmesinde kapitalist girişimciliğin büyük bir rolü olmuştur (Durgun, 2007).

Spor, başlangıçta 17. yüzyılda İngiltere'de etkisini göstermeye başlamış, 18. yüzyıl sonu ve 19. yüzyılın başında ise Almanya ve İskandinav ülkelerinde gelişme göstermiştir (Durgun, 2007). Antik Olimpiyat Oyunları'na dayanan uluslararası spor tarihi, modern sporun uluslararası bir nitelik kazanmasıyla 19. yüzyıl ortalarında yeni bir boyut kazanmıştır (Bolçay, 2019). Modern dönemde dünya çapında spor organizasyonları artmış ve boks gibi popüler dövüş sporları için kurallar yeniden düzenlenmiştir. Spor dallarındaki çeşitlilik artmış ve farklı kategoriler oluşturulmuştur. Bu süreçte, kuralların global ölçekte benimsenmesi ve kabul edilmesi için birçok ulusal ve uluslararası spor kuruluşları faaliyete geçmiştir (Terlemez, 2022).

Tarih boyunca, antik dönemden modern çağa kadar, insan bedeni toplumsal, siyasal ve sosyal tartışmaların merkezinde yer almış, toplumsal cinsiyet rollerinden iktidar yapısına kadar birçok alanda beden algısı önemli bir rol oynamıştır (Ulucan, 2023). Zaman içinde, spor benzeri etkinlikler, eğlenceler ve yarışmalardan, bugünkü anlamda organize, rekabetçi ve profesyonel sporlara dönüşerek toplumsal bir nitelik kazanmıştır (Tekin ve Tekin, 2014). Başlangıçta hayatta kalma amacıyla yapılan koşma, sıçrama, tırmanma gibi hareketler, zamanla boş zaman değerlendirmek için oyunlar şeklinde, daha sonra ise sağlık ve güçlü bir beden için sistemli bir biçimde yapılmaya başlamıştır (Ekmekci, 2020). Bu süreçte bedenin önemli bir ilgi odağı haline gelmesi, onun eğitiminin önemini artırmış ve spor algısının gelişimine katkıda bulunmuştur (Ulucan, 2023).

2.2. Saldırganlık

Saldırganlık terimi, Latince'deki "ad" (doğru) ve "gradi" (adım) sözcüklerinden türetilmiş olup, İngilizce'deki "aggression" kelimesi ile eşdeğerdir ve ileriye doğru hareket etme anlamına gelir (Gülaştı, 2022). Bu terim, muhalefet, etki-tepki ve bir duruma karşı çıkma gibi anlamları barındırır (Eryılmaz, 2022). Araştırmacılar saldırganlığın geniş ve kapsamlı bir tanımını yaparken zorlanmışlardır (Öztürk, 2019).

Saldırganlıkla ilgili literatürde çeşitli tanımlamalar bulunmaktadır. Örneğin, Freud saldırganlığı, bireyin kendi içindeki yıkıcı duygularını dış dünyaya yansıtması olarak tanımlamıştır. Bu tanıma göre insanlar, engellenen yok olma isteklerini başkalarına zarar verici davranışlarla dışa vururlar (Havadar ve Kalkavan, 2022). Başka bir tanımlamada, saldırganlık kişinin kendini bulma yolunda sağlıklı veya yıkıcı davranışlar olarak ortaya çıkabilir (Demir, 2020). Ayrıca, öfke ve bilinçsiz nefretle tetiklenen, hoşnutsuzluk ve kızgınlık duyguları sonucu karşı tarafa şiddet uygulama şeklinde de tanımlanabilir (Eryılmaz, 2022).

TDK'ya göre, saldırganlık bir bireyin düşünce ve davranışlarını dıştaki dirençlere karşı zorla başkalarına kabul ettirme çabasıdır (TDK, 2023). Genel olarak saldırganlık, öfke ve şiddet ile sıkı bir ilişki içindedir (Gülaştı, 2022). İnsanlar, öfkelerini genellikle dolaylı yollarla ifade ederler, bu bazen nesneleri fırlatmaktan fiziksel zarar verme eylemlerine kadar gidebilir (Ay, 2021). Bu bağlamda saldırganlık, öfke ve şiddet arasında önemli bir ilişki olduğu anlaşılır (Gürbüz ve diğ., 2019).

Spor alanında da saldırganlık sıklıkla gözlemlenir (Gedik ve Güvendi, 2023). Özellikle taekwondo, karate, boks, judo, muay-thai gibi dövüş sporlarında saldırganlık daha yaygındır (Üzüm ve diğ., 2016). Bu faktörlerin saldırganlık dürtülerini nasıl etkilediği ve sporcunun davranışlarına nasıl yansıdığı, rekabetçi sporların yapısında önemli bir konudur (Gürbüz ve diğ., 2019).

Hayatın birçok farklı alanında karşılaştığımız gibi, saldırganlık davranışları spor sahalarında da sık sık gündeme gelmekte ve dikkat çekmektedir (Gedik ve Güvendi, 2023). Bu durum, spor sahalarında özellikle öfkeye ve saldırganlığa yol açan şiddetin yaygın bir olgu haline geldiğini gösteriyor. Özellikle taekwondo, karate, boks, judo ve muay-thai gibi dövüş sporları ve yakın beden teması gerektiren alanlarda saldırganlık daha sık rastlanan bir durum olarak belirtiliyor (Uluç, 2022). Sporcuların saldırgan davranışlarının altında yatan nedenlerin incelenmesi, bu davranışların sporcuların kişilik yapısı ve özellikleri, antrenörlerin uyguladığı taktik ve stratejiler, taraftarların agresif tutumları ve sosyal medya baskıları gibi etkenlerden kaynaklandığı anlaşılmaktadır (Tutkun ve diğ., 2010). Bu bağlamda, rekabetçi sporların doğasındaki saldırganlık dürtülerinin, sporcuların hareketlerine nasıl yansıdığını ve bu davranışların nedenlerinin derinlemesine incelenmesi gerektiği ortaya çıkmaktadır (Güvendi, Pehlivan, 2020).

2.2.1. Saldırganlık Türleri

Araştırmacılar, saldırganlık kavramına ilişkin yapmış oldukları çalışmalarda saldırganlığın tek bir etki ile açıklanamayacağını ve bunun çeşitli türlerinin olduğunu açıklamaya çalışmışlardır (Bilir, 2018). Bundan dolayı da saldırganlığı beş başlık altında açıklamışlardır. Bunları; düşmanlık içeren saldırganlık, emir altında gerçekleştirilen saldırganlık, araçsal saldırganlık, amaç yönelimli saldırganlık ve atılganlık şeklinde gerçekleşen saldırganlık olarak açıklamışlardır (Yoka, 2023).

2.2.2. Amaç Yönelimli Saldırganlık

Amaç yönelimli saldırganlık türünde, istenilen veya eylem sonunda gerçekleşen davranışın sebebi art niyet oluşturmak değildir (Yoka, 2023). Buradaki amaç sporcunun gerçekleştirmiş olduğu davranışın yapmış olduğu spor faaliyetinin doğası gereği olağan bir hareket olarak kabul etmesi ve bu davranışın yanlış olduğunu düşünmemesidir. Amaç yönelimli saldırganlık türünü bir örneklem yolu ile açıklamak istersek; bir futbol müsabakası sırasında hakemin futbolcuya sarı veya kırmızı kart gösterdiğinde futbolcunun hakeme karşı sözlü ve fiziksel olarak gereksiz, abartılı bir şekilde davranışlarda bulunması ve bu davranışın futbol oyununun kuralları çerçevesinde olduğunu düşünmesidir (Beşkat, 2016). Yine başka bir örneklerde ise; buz hokeyi müsabakası sırasında rakip oyuncuya omuzla vurması, basketbol oyunu sırasında rakip oyuncuyu dirseğiyle vurması gibi davranışlar düşmanlık amacı taşıyan bir davranış olarak görülmemesi gerekir (Çobanoğlu ve Güner, 2006). Genel olarak baktığımız zaman amaç yönelimli saldırganlığın en temelinde hedefe ulaşabilme arzusu ve isteği yatmaktadır.

2.2.3. Araçsal Saldırganlık

Araçsal saldırganlık, belirli bir hedefe ulaşmak için kullanılan bir davranış biçimidir ve hem planlı hem de plansız olabilir. Bu tür saldırganlık, özellikle spor müsabakalarında sıkça rastlanır. Örneğin, tekvando, karate, judo veya güreş gibi sporlarda sporcular, rakiplerini yenebilmek için müsabakanın kuralları çerçevesinde hareket ederler. Bu durumda amaç, rakibe zarar vermek değil, onların hedeflerine ulaşmasını engellemektir (Ay, 2021). Benzer şekilde, basketbol müsabakalarında bir oyuncunun smaç yaparken rakip tarafından engellenmesi de araçsal saldırganlığa bir örnektir (Beşkat, 2016). Sporcular bu tür davranışları, hedeflerine ulaşmak için bir araç olarak görebilirler ve başarılı oldukları takdirde bu davranışlar pekişebilir (Açak, 2011).

2.2.4. Düşmanlık İçeren Saldırganlık

Düşmanlık içeren (yıkıcı) saldırganlıkta amaçlan istek kişiyi dezavantaja düşürmek, zarar vermektir. Bu saldırganlığı gerçekleştiren kişinin iç dünyasında öfke, sinir, nefret gibi etkenler yoğunluktadır. Buradaki niyet bir spor müsabakası açısından başarıya ulaşma, rakibinin önüne geçmek veya yarışı kazanmak değil tamamen rakibine zarar verme amacı vardır (Ay, 2021). Bir örneklem ile açıklamak gerekirse; Bir güreş müsabakası sırasında rakibine karşı aşırı derecede öfkelenen sporcunun, rakibine yumruk atması veya karete sporcunun müsabaka sırasında kural dışı olduğunu bilerek, rakibine tekme atması bu duruma örnektir. Gerçekleşen

bu saldırganlık tutumu toplumsal olarak kabul görmeyen ve temel amacı düşman olarak gördüğü bireye bilinçli zarar vermektir (Çiloğlu, 2019).

2.2.5. Emir Altında Gerçekleştirilen Saldırganlık

Bu saldırganlık türünde kişi emir altında almış olduğu talimatı yerine getirebilmek için yapmış olduğu etik dışı davranıştır. Bir boks müsabakasında antrenörün sporcusuna, müsabakanın çok önemli olduğunu ve ne olursa olsun bu müsabakayı kazanması gerektiğini söylemesi üzerine sporcunun, müsabakayı kazanmak için saldırgan davranış göstermesi ve verilen emri gerçekleştirmek istemesi bu duruma örnek olarak gösterilebilir (Öztürk, 2019). İşte müsabakayı kazanma sürecinde antrenörün söylemleri psikolojik baskı durumudur.

2.2.6. Atılganlık

Atılganlık, çok yönlü bir kavram olup farklı tanımlara sahiptir. Duygusal, tepkisel, yapıcı ve koruyucu özellikler taşıyan atılganlık, doğuştan gelen değil, öğrenilen bir davranış biçimidir (Çelik, 2006). Atılganlık, karşı tarafı incitmek amacı taşımaz; daha çok, karşıdakinin düşüncelerini etkilemek ve kendisiyle yüzleşmesini sağlamak amacı güder (Araz, 2017). Atılgan bireyler, duygularını açıkça ifade edebilir, taleplerde bulunabilir ve uygun görmedikleri durumlarda başkalarının taleplerini reddedebilirler (Araz, 2017). Bu, saldırganlıktan farklı olarak, kişilerarası sağlıklı iletişimin bir yoludur (Yıldız, 2021).

2.3. Saldırganlığın Oluşmasında Rol Oynayan Faktörler

Saldırganlık, başlangıçta belirttiğimiz gibi tek bir etki ile oluşan bir durum değildir. İnsanlardaki diğer birçok özelliklerde olduğu gibi, saldırganlığın oluşmasında da birçok faktör rol oynamaktadır. Bunlardan bazıları ailesel faktörler, çevresel faktörler, cinsiyet faktörü, kişilik faktörü ve sosyal medya gibi faktörlerdir.

2.3.1. Ailesel Faktörler

Saldırganlık üzerine yapılan çalışmalarda aile faktörünün önemi vurgulanmaktadır (Öztürk, 2008). Çocukluk döneminde aile ile geçirilen zaman ve yaşam tarzı, saldırganlık davranışının gelişiminde önemli rol oynar. Aile, çocuğun fiziksel ve eğitimsel ihtiyaçlarının yanı sıra toplumsal uyumu ve statüsü üzerinde de etkilidir. Ebeveynlerin yanlış yönlendirmeleri ve saldırgan davranışları, çocukların saldırganlığa yönelmesine neden olabilir (Nas, 2017). Bu durumu örnekler ile açıklayacak olursak; Özellikle erkek çocukların, akranları ile kavga etmesini anne- baba tarafından başarılı bir davranış gibi ödüllendirmesi, çocuğun yapmış

olduğu her davranış karşısında anne – baba tarafında sözlü ve fiziksel olarak şiddet görmesi gibi durumlar etki olmaktadır. Genel olarak değerlendirdiğimizde bireyin saldırgan tutum sergilemesinde geçmişte aile içindeki yaşantıları, saldırganlık üzerinde büyük rol oynamaktadır.

2.3.2. Çevresel Faktörler

Saldırganlıkta kişilerin çevreleriyle olan ilişkileri de önemli bir etkidir (Çavdar, 2018). Bireyler, çevresel faktörlerin etkisi altındadır (Erden, 2007). Bu etkileşim, saldırganlık üzerinde belirleyici olabilir (Topuz, 2008). Hava kirliliği, alkol ve uyuşturucu kullanımı, gürültü, kalabalık gibi çevresel unsurlar saldırganlıkta önemli rol oynar (Gülaştı, 2022). Örneğin, spor müsabakalarında taraftarlarının kalabalık ve gürültülü ortamı, sporcuların davranışlarını etkileyebilir (Ay, 2021). Araştırmalar, gürültü ve kalabalığa maruz kalan bireylerin daha saldırgan davranışlar sergileyebileceğini göstermektedir. Bunun yanı sıra, yoğun emek, rahatsızlık, kızgınlık, can sıkıntısı gibi çevresel faktörler de saldırganlık davranışına yol açabilir (Bilir, 2018).

2.3.3. Cinsiyet Faktörü

Erkeklerin, kadınlara kıyasla daha fazla saldırgan davranış sergileme eğiliminde oldukları ve aynı zamanda saldırılara daha sık maruz kaldıkları bilimsel çalışmalarla ortaya konmuştur (Erden, 2007). Bu durumun altında yatan sebepler arasında erkeklerdeki içgüdüsel kıskançlık, koruma isteği ve sahiplenme duygusu yanı sıra hormonların biyolojik etkileri de bulunabilir (Çetinoğlu, 2016). Erkeklerde bulunan testosteron hormonu saldırganlığı tetiklerken, kadınlarda bulunan östrojenin testosteronun saldırganlığı azalttığı bilinmektedir. Öyle ki erkekler fazladan verilen testosteron hormonu saldırganlığın artmasına sebebiyet verirken, kadınlarda ise bu durum herhangi bir etki göstermemektedir. Sosyal açıdan incelendiği zaman ise; Erkeklerin saldırganca davranış sergilemeleri toplumda hoşgörülü karşılanırken, kadınların saldırganca davranış sergilemeleri toplumda kötü ve hoşgörüsüz olarak karşılanır. Bu durum erkeklerin saldırgan davranışları kadınlara karşı üstünlük göstergesi olarak kabul etmesine sebebiyet vermektedir.

2.3.4. Kişilik Faktörü

İnsanlar, sosyal varlıklar olarak, toplum içinde kabul görmeyi ve dışlanmamayı arzularlar. Bu nedenle genellikle toplumun belirlediği norm ve kurallara uygun yaşarlar. Ancak bazı

durumlarda, bireyler bu toplumsal değerlere uymayarak saldırgan davranışlar sergileyebilirler. Böyle bir eğilim, kişinin karakter özellikleri ve saldırganlık gibi olumsuz davranışlara olan kişisel eğiliminden kaynaklanabilir (Uluişik, 2015). Stres, baskı ve korku gibi olumsuz durumlarla karşı karşıya kalan bireyler, kendilerini savunmak amacıyla saldırganlık gösterebilirler (Nas, 2017).

2.3.5. Sosyal Medya Faktörü

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte iletişim, günümüz dünyasında hayati bir öneme sahip hale gelmiştir (Gülaştı, 2022). Televizyon ve internet üzerinden yayınlanan filmler, spor müsabakaları ve dizilerde saldırganlık ve şiddet sıklıkla meşrulaştırılmakta ve bir yaşam biçimi olarak sunulmaktadır (Arslan, 2018). Çocuklar ve gençlerin izlediği şiddet içerikli sosyal medya programlarının, artmış uyarılmışlık durumu, kişilik bozulması ve sosyal izolasyona yol açtığı gözlemlenmiştir (Er ve diğ., 2018). Saldırgan davranışların başlıca kaynakları arasında aile ve kitle iletişim araçları yer alır. Örneğin, bir futbol maçında hakemin gözünden kaçan faul, faul yapan oyuncuyu bu davranışını tekrarlamaya teşvik edebilir. Eğer bu maç sosyal medyada yayınlanırsa, bu tür saldırgan davranışların daha geniş bir kitle tarafından taklit edilmesi olasılığı artar (Taşmektepligil ve diğ., 2017). Ayrıca, Euro2024 turnuvası grup elemelerinde Belçika ve İsveç arasında oynanan ve televizyonda yayınlanan maçta meydana gelen saldırganlık, iki taraftarın ölümüne yol açmıştır. Bu ve benzeri örnekler, kitle iletişim araçlarının etkisinin büyüklüğünü göstermektedir. Sosyal medya araçlarının yanlış kullanımı toplumu olumsuz etkileyebilirken, doğru ve amaçlı kullanıldığında insanlık için faydalı olabilir (Mil ve Şanlı, 2015).

2.3.6. Sporun Saldırganlıkla İlişkisi

Spor alanında saldırganlık, yarışma veya müsabakanın aktörleri olan sporcular, antrenörler ve seyircilerin, psikolojik, biyolojik veya sosyal etkenler altında, sporun özgün kurallarını aşarak, rakiplerine zarar verme veya bir amaç elde etme niyetiyle yaptıkları sözel veya fiziksel eylemler olarak tanımlanmaktadır (Dervent, 2007). Spor saldırganlığı üzerine yapılan incelemelerde, bu davranışın niyet ve amaçlarını anlamak, ve saldırganlığın hedefini belirlemek önemli iki noktadır (Arslan, 2018). Genellikle, başarı, güç, tanınırlık, prestij, üstünlük ve hakimiyet gibi amaçlara ulaşma engellenmesi, saldırganlığın başlıca sebepleri arasında yer alır. Antrenör ve sporcu, karşılaşılan bu engelleri tanımlayıp, durumdan en iyi şekilde faydalanmaya çalışmalıdır. Sporcu, saldırgan enerjisini amaç doğrultusunda kullanmazsa, enerjisini boşa harcamış olur (Acet, 2005).

Spor müsabakaları ve rekabet ortamı, saldırganlık gösterileri için elverişli bir zemin hazırlar. Ancak, her rakibe zarar verici eylem saldırganlık olarak değerlendirilemez. Sporda saldırganlığın sınırlarını, yürütülen spor dalının kuralları ve hareketin niyeti belirler (Bayrak ve diğ., 2013). Çoğu spor dalında sporcuların belirli bir fiziksel güç sergilemeleri gerekmektedir ve bu bazen saldırganlık sınırları içinde değerlendirilebilir (Çobanoğlu ve Güner, 2006). Güreşteki "el-ense çekme" hareketi basketbol gibi başka bir sporda uygulanamaz. Boks maçındaki bir yumruk atma hareketi, diğer spor dallarında kabul edilemez ve ceza gerektirebilir. Fiziksel temasın arttığı yerlerde, saldırganlık da artma eğilimindedir. Bu bakımdan, spor faaliyetleri fiziksel temasa göre çeşitli kategorilere ayrılabilir. İlk kategoride, bireysel mücadele sporları olan boks, güreş, judo, karate ve tekvando gibi branşlar yer alır ve bu sporlarda saldırganlık eylemleri sıkça görülür. İkinci kategoride, futbol, hentbol, basketbol gibi belirli ölçülerde fiziksel temasa izin veren takım sporları bulunur. Üçüncü kategoride ise, voleybol, atletizm, tenis ve bisiklet gibi fiziksel temasın olmadığı branşlar yer alır. Ancak bu, söz konusu branşlarda saldırganlığın hiç olmayacağı anlamına gelmez. Örneğin, bisiklet yarışlarında rakibi düşürmek veya koşu sırasında çelme takmak gibi saldırganlık örnekleri bu sporlarda da görülebilir (Ay, 2021). Herhangi bir branşta, kuralların ihlal edildiği ve rakibe zarar verme niyetiyle hareket edildiği durumlar saldırgan davranış olarak değerlendirilebilir.

Yoğun bir başarı odaklılığa sahip olan spor takımları, sporcuları ve taraftarları, başarısızlıkla karşılaştıklarında büyük hayal kırıklığı yaşarlar. Bu hayal kırıklığı, stres, kaygı ve öfke gibi duygulara yol açarak saldırgan davranışlar sergilenmesine neden olabilir. Spor faaliyetleri sırasında taraftarların ve sporcuların etkileşimi, taraftarların kışkırtıcı söylemleri ve sporcuların seyirciyi olumsuz etkileyen davranışları, spor etkinliğinin saldırgan bir nitelik kazanmasına yol açabilir (Araz, 2017). Spor müsabakalarına katılan hem sporcular hem de seyirciler arasında saldırgan davranışlar gözlemlenmekte ve bu davranışlara karışan kişiler, eylemlerini çeşitli gerekçelerle haklı bulmaktadır. Buna karşın, sporun temel felsefesi olarak barış, kardeşlik ve dostluk vurgusu yapılırken, sporun insanları ve toplumları bir araya getiren bir sosyalleştirici etkisi olduğu sürekli hatırlatılmaktadır (Topuz, 2008).

2.4. Öfke

2.4.1. Öfke Tanımı

Öfke kavramı, kişinin yaşam hayatı boyunca içinde bulunduğu duygu hallerinden biridir. Öfke durumu belli bir kişiye ait kavram değil, her yaş, eğitim düzeyi ve kültürden insanın yaşadığı evrensel içerikli bir duygu durumudur (İlhan ve Uçar, 2021). Fakat evrensel olmasına rağmen

en belirgin duygular içerisinde geride kalmış ve yeteri kadar incelenmemiş konulardan biri olmuştur (Karaman ve diğ., 2020). Araştırmacılar öfkenin farklı özelliklerini baz alarak değişik tanımlamalar bulunmaya çalışmış ve elde ettiği bilgi ve görüşleri literatüre kaynak olarak sunmuşlardır (Kalafatoğlu, 2022). Bu araştırmalar ışığında öfke kavramının tanımlarına baktığımızda;

Öfke, genellikle engellenme, saldırı, eleştiri, tehdit, yoksunluk ve kısıtlamalara karşı hissedilen olumsuz bir duygudur ve saldırgan eylemlere dönüşebilir (İmamoğlu Kaya ve diğ., 2020).

Başka bir açıdan bakıldığında, öfke güçlü bir husumet ve memnuniyetsizlik hissinin yol açtığı yoğun bir duygusal durum olarak tanımlanır. Bu duygunun eşanlamlıları arasında kızgınlık, hiddet ve gazap bulunmaktadır (Şahin, 2005).

TDK sözlüğüne göre, öfke engellenme, incinme veya gözdağına karşı verilen saldırganlık tepkisi olarak tanımlanabilir (TDK, 2023).

Öfke, tehdit veya hayal kırıklığı gibi durumları temsil eden ve saldırganlık gibi farklı biçimlerde ortaya çıkan, olumsuz duyguları tetikleyen sosyal çevre kaynaklı bir kışkırtıcı durum olarak ifade edilir (Karaman ve diğ., 2020). Öfke, kişilerin belirli olaylara, insanlara veya nesnelere karşı gösterdiği duygusal bir tepkidir. Bu duygusal tepkinin kontrol altında tutulması olumlu bir durumken, kontrolsüz yaşanması pek çok olumsuz sonuç doğurabilir. Bu nedenle, öfke sıklıkla saldırganlık ile ilişkilendirilir ve pek çok saldırganlık türünün ardındaki temel motivasyon veya dürtü olarak kabul edilir (Balcıoğlu ve diğ., 2016).

2.4.2. Öfkenin Nedenleri

İnsanlarda görülen öfkenin çeşitli fizyolojik, sözlü ve çevresel biçimleri bulunur (Yıldız, 2008). Öfkenin nedenleri konusunda araştırmacılar arasında ortak bir görüş olmamakla birlikte, literatürde öfkenin en yaygın nedeni olarak engellenmeler gösterilmektedir (Beyazaslan, 2012).

Öfkeye neden olan engellenmenin iki tür kaynağı vardır. Bu kaynak öfke gösteren bireyin kendisi ve çevresidir (Türker, 2010). Öfkesi yoğun olan bireyler, ergenlik döneminde aileleriyle farklı görüşte olması, ailesi tarafından sosyal veya fiziksel aktivitelerinin kısıtlanması, bireyin özgürlük alanı ve sorumlulukları konusunda neler yapması gerektiğinin belirlenememesi ve bireyin kişilik sorunu yaşaması, beyin benliğine tehdit olacağını düşündüğü her duruma ve herkese öfke duyabilir (Gözen, 2017).

Bir bireyin karşılaştığı olumsuz deneyimler ve bu deneyimlerde etkili olan ana uyarıcılar, öfkenin ortaya çıkmasında önemli rol oynar. Ana uyarıcılar fiziksel saldırı, eleştiri, baskı,

engelleme, reddedilme veya karşıtlık gibi olabilir (Türker, 2010). Öfke, bireyin arzularının engellendiği ve kişisel benliğine tehdit oluşturduğu durumlarda belirir ve baskı veya yoğun kaygı altında olmak da öfkeye yol açabilir (Beyazaslan, 2012). Bu nedenler ışığında, öfkenin tek bir faktörle değil, çevresel olaylar, bilişsel süreçler ve fizyolojik uyarılmışlık gibi birden fazla faktörle birlikte incelenmesi gereklidir (Sülen, 2013).

2.4.3. Öfke Türleri

Öfke deneyimi iki temel kategori altında ele alınabilir: sürekli veya yıkıcı öfke ve anlık veya durumsal öfke.

Anlık öfke, hafif irritasyondan yoğun öfke seviyesine kadar değişen bir psikobiyolojik duygusal durum olarak tanımlanabilir. Sürekli veya yıkıcı öfke ise genellikle kas gerginliği, nöroendokrin ve otonom sinir sistemlerinin aktivasyonu ile karakterize edilir. Zaman geçtikçe bu tür öfkenin şiddeti artar ve genellikle adaletsizlik, haksız muamele, saldırıya uğrama veya engellenmenin sonucu olarak ortaya çıkan hayal kırıklığı ile bağlantılıdır (Kalafatoğlu, 2022).

İnsanlarda öfke farklı yollarla gösterilebilir: içe atılabilir, dışa vurulabilir veya kontrol altında tutulabilir. Dışa vurulan öfke, öfke duygusunun sözlü ya da davranışsal olarak ifade edilmesi şeklinde gerçekleşir; içe atılan öfke, bu duyguyu bastırma veya içselleştirme eğilimini yansıtır; öfke kontrolü ise bireyin öfkesini ne derecede yönetebildiği veya sakinleşme eğilimiyle ilgilidir (Sonkaya ve diğ., 2017).

Öfke duygusu, Spielberger tarafından iki temel türde tanımlanmıştır: durumsal öfke ve sürekli öfke (Demirel, 2022).

2.4.4. Durumsal Öfke

Durumsal öfke, ya da anlık öfke, rastgele oluşmayan ve öfkenin tetiklendiği spesifik olaylara bağlı olarak şiddet, kızgınlık, gerginlik gibi tepkilerle kendini gösterir (Baykan, 2018). Durumsal öfke, yaşanan olayın bağlamına, yerine ve zamanına göre değişkenlik gösterir.

Genellikle hayatın zorluklarına ve olumsuzluklarına karşı sabır ve tolerans seviyesi düşük olan bireylerde görülen bir öfke biçimidir. Bu tür kişilerin yaşamda karşılaştıkları stres düzeyi yüksektir ve çoğu zaman sebepsiz yere çevresindekilere zarar verdiklerinden, bu kişilerin yanında bulunanlar kendilerini huzurlu ve güvende hissetmezler (Tatlılıoğlu ve Karaca, 2013).

Durumsal öfke üzerine yapılan incelemeler, genellikle bir haklılık hissinin altında yattığını gösterir (Doğan, 2017). Durumsal öfkede parasempatik sinir sistemi, bireyin sakinleşmesi ve

gevşemesi için otomatik olarak rahatlatıcı sinyaller gönderir (Beyazaslan, 2012). Bu durum, bireyin öfke hissini azaltmaya ve durumu yönetmeye çalışmasına yardımcı olur.

2.4.5. Sürekli Öfke

Sürekli öfke, durumsal öfkenin ne sıklıkla yaşandığına bağlı olarak gelişir ve genellikle korku ile ilişkilendirilir. Bu öfke türü, bireylerin sık sık ve kolaylıkla öfkelenmesiyle karakterize edilir ve öfke kontrol eksikliği nedeniyle karşıdaki bireye zarar verme eğilimi yüksektir (Baykan, 2018). Sürekli öfkenin psikolojik, davranışsal ve fiziksel sağlık sorunlarıyla bağlantılı olduğu için, bu durumda olan bireylerin profesyonel psikolojik destek alması önemlidir (Doğan, 2017).

Sürekli öfke seviyesi yüksek olan kişiler, toplumsal yaşamda daha fazla hayal kırıklığı, kızgınlık ve tehdit algısı yaşama eğilimindedirler. Bu öfke türü, aile, iş ve genel toplumsal ilişkilerde sorunlara yol açabilir, problemlerin büyümesine ve çözümsüz kalmasına, saldırgan tepkilere neden olabilir ve stresi artırarak bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlığını tehlikeye atabilir (Özkamalı ve Buğa, 2010).

2.4.6. Sporda Öfke Durumu

Öfke, spor gibi rekabetin yoğun olduğu alanlarda da önemli bir konudur. Rekabetin öfke ve saldırganlık yaratabileceği düşünülmektedir (Kalafatoğlu, 2022). Öfkenin spor alanında iyi anlaşılması ve tanınması büyük önem taşır (Üzüm ve diğ., 2016).

Sporda öfke, başarı kazanamama ya da değer verilen kişilerin beklenmedik davranışları sonucunda yaşanan duygusal durumlardır (Demir ve diğ., 2017). Başarı, üstünlük ve prestij gibi güdülerin engellenmesi, sporda öfke ve saldırganlığın başlıca nedenleri arasında yer alır (Uluç, 2022). Sporcular, hedeflerine ulaşmalarının engellenmesi durumunda, bu duruma neden olan unsurlara karşı öfke duyarlar (Birinci, 2019).

Takım sporları ya da bireysel branşlarda, sporcuların öfke seviyelerini artıran temel faktörlerden biri, kuşkusuz rekabetin kendisidir (Üzüm ve diğ., 2016). Özellikle takım sporlarıyla ilgilenen sporcular, engellendiklerinde benliklerini koruma ve savunma amaçlı agresif davranışlar sergileyebilir ve gerginlikten kaçmak için çözümler aradıklarını ifade ederler (Çetinkaya, 2016).

Öfke, sporcular üzerinde rakip tarafından gösterilen kötü tavır veya hakem hataları gibi dışsal sebeplerle veya kendilerine özgü durumlar, örneğin düşük performans veya mental hazırlık eksikliği gibi içsel sebeplerle de tetiklenebilir. Yüksek düzeyde öfke, kontrol edilemediğinde,

fizyolojik değişimler ve davranışsal eğilimlerle birleşerek saldırganlığa dönüşebilir (Maxwell ve Visek, 2009).

Kontrol edilemeyen yoğun öfke, bireyin yaşam enerjisini ve davranışlarını kontrol etmesini zorlaştırabilir (Kalkavan ve diğ., 2022). Bir sporcu öfkesini yönetemezse, bu durum dikkatini, koordinasyonunu ve taktiksel performansını olumsuz yönde etkileyebilir (Kalafatoğlu, 2022). Kontrolsüz ve yoğun öfke durumunda şiddet eğilimli ve saldırgan davranışların ortaya çıkması kaçınılmazdır. Bu nedenle öfkenin yönetilmesi ve kontrol edilmesi, spor alanlarında şiddet içeren davranışları önlemenin yanı sıra ruh sağlığı ve sportif başarı açısından da kritik önem taşır (Demir ve diğ., 2017).

Öfke sporcunun uyanık olması gereken durumlarda onu engelleyen bir mental tuzaktır. Bazı durumlarda, çoğunlukla olumsuz bir duygu olarak nitelenen öfkenin takım sporlarında takımın ve bireysel sporlarda ise sporcunun akıllıca hareket etmesini engellemektedir. Çoğu sporcu ve spor insanı, bu mental tuzağa az veya çok düşmektedir (Afacan ve Tokmakçı, 2022).

Spor ve öfke ilişkisi bağlamında, sporcuların karşılaştıkları durumlarda öfke kontrolü ve spor yapmayan bireylerin benzer durumlarda nasıl tepki verdiklerinin incelenmesi, sporun öfke kontrolüne olan etkisini belirlemede önemlidir (Üzüm ve diğ., 2016). Bazı araştırmalar, sporun saldırgan davranışları azaltabileceğini gösterirken, diğerleri sporun öfke duygularını artırabileceğini ileri sürmektedir. Sporcular, karşılaştıkları olumsuz durumlar karşısında öfkelerini sporun getirdiği kriz yönetimi, sakinlik ve centilmenlik gibi değerlerle kontrol edebilirler ya da tam tersi, şiddet ve öfkeye dayalı davranışlar sergileyerek karşı taraftan alınan cezalardan veya öfkelerinden memnuniyet duyabilirler (Kalkavan ve diğ., 2022).

3. AKILDIŞI İNANÇ KAVRAMI

3.1. Akıldışı İnanç Kavramı

Alber Ellis, 1950'lerde Akılcı Duygusal Davranış Terapisi'ni geliştirerek, duygusal ve davranışsal sorunların kökeninde yatan "Akıldışı İnanç" kavramını tanımlamıştır (Ellis, 1995). Bu teoriye göre, insanlar mantıklı ve mantıksız inançlar geliştirme eğilimindedir ve bu inançların, kişilerin psikolojik, duygusal ve davranışsal sorunlarının temelinde yattığı düşünülmektedir. (Ellis ve diğ., 2009).

Akıldışı İnanç kavramına göre olaylar ya da yaşanan zorlukların kişiler üzerinde olumlu ya da olumsuz etkisi olmamakla birlikte, kişilerin inançları olaylar üzerinde etki göstermektedir. (DiGiuseppe ve David, 2015). Bu duruma bakıldığında şöyle bir örnek verilebilir. 90 dakikalık bir maç esnasında futbolcuların hata yapma olasılığı mümkündür ancak burada taraftarın iki tepkisi vardır. Ya hata yapma ihtimali olacağını düşünerek hakaret, küfür, tepki, sinir ile karşılık verecek ya da hata yapma olasılığı olduğunu bilerek maçın devamını izleyecek ve bir sonraki hamleye bakacaktır. Burada kişilerin olaylar karşısında olumlu ya da olumsuz tepki vermesi Akıldışı İnanç kavramı ile açıklanmaktadır.

Bu noktada kişilerin olaylar karşısında akılcı ya da akıldışı verdikleri tepkilerin işlevsel ya da işlevsel olmayan tepkileri oluşturmaktadır. İşlevsel duygular, bireyleri harekete geçiren ve karşılaşılan durumlar karşısında sorunlara değil, çözümlere odaklanmayı sağlayan olumlu (sevgi, mutluluk, zevk, merak vb.) ve bazı olumsuz (üzüntü, pişmanlık, sıkıntı vb.) duygulardan oluşur. İşlevsel olmayan duygular ise depresyon, kaygı, umutsuzluk gibi, hem olumsuz hem de durumu daha da kötüleştirerek sorunları büyüten duygulardır (Dryden, 2009).

3.2. Akıldışı İnanç Boyutları

"Akıldışı İnanç" kavramı, birincil ve ikincil akıldışı inançlar olmak üzere iki temel boyutta incelenir.

Birincil akıldışı inanç, aynı zamanda talepkarlık (demandingness) olarak da bilinir ve bireyin kendine, başkalarına veya durumlara yönelik gerçek dışı ve aşırı beklentileriyle ilgilidir (Dryden ve Branch, 2008). Bu gerçekçi olmayan ve zorlayıcı talepler, felaketleştirme (awfulizing), tahammülsüzlük (frustration intolerance) ve kendini/başkalarını suçlama (self/other condemnation) gibi ikincil akıldışı inançların oluşmasına yol açar (DiGiuseppe ve David, 2015).

Chang ve D’Zurilla (1996), Dudău ve diğ. (2015), MacInnes (2003), ve Malouf ve diğ. (1992), tarafından yapılan çalışmalar, kaygı düzeyleri ile bireylerin yaşadığı psikolojik sorunlar arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışmalar, yüksek kaygı düzeylerinin bireylerin genel psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Aynı şekilde, depresyon ile ilgili araştırmalar da dikkate değerdir. Chang ve D’Zurilla (1996), Dudău ve diğ. (2015), ve MacInnes (2003) tarafından yapılan çalışmalar, depresyonun bireylerin yaşam kalitesi üzerinde derin etkileri olabileceğini ve bu durumun psikolojik sağlıkları üzerinde uzun vadeli sonuçlar doğurabileceğini belirtmektedir.

Öfke ve saldırganlık konusunda ise, Fives ve diğ. (2011) tarafından yapılan çalışmalar, bu duygusal durumların bireylerin sosyal ilişkileri ve genel psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olabileceğini göstermektedir. Bu çalışmalar, öfke ve saldırganlığın kontrolünün, bireylerin psikolojik refahını iyileştirmede kritik önem taşıdığını vurgulamaktadır.

Mükemmeliyetçilik ile ilgili olarak, Ellis (2002) ve Flett ve diğ. (1991), tarafından yapılan çalışmalar, aşırı mükemmeliyetçiliğin bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde stres yaratabileceğini ve bu durumun kaygı ve depresyon gibi sorunlara yol açabileceğini ortaya koymaktadır.

Farklı araştırmalarda spor yapan gençler ya da bireyler üzerinde yapılan araştırmalarda özellikle akıldışı inanç ile ilişki olduğu görülmektedir. Öyleki başarı, statü, mükemmeliyetçilik kriterlerinin spor yapan bireylerde daha yüksek olması akıldışı inanç ile de ilişki halinde olmasını sağlamaktadır (Aşçı ve Urfa, 2018).

3.3. Akıldışı İnanç ile Öfke ve Mükemmeliyetçilik İlişkisi

Kişiler yüzyıllardır en iyi olma, öne geçme, dikkat çekme, başarılı olma, mükemmel olma, statü sahibi olmayı hedeflemişler ve buna göre hareket etmişlerdir. Bu istekler kendi içinde hırs ile de birleşerek mükemmeliyetçiliği, bu durum ise öfkeyi getirmektedir. Mükemmeliyetçilik, iki ana boyutta ayrılır: İlki, olumlu, normal, sağlıklı veya uyarlanabilir mükemmeliyetçilik olarak adlandırılır ve genellikle olumlu duygulanım gibi sağlıklı uyum belirtileriyle ilişkilidir (Saboonchi ve Lundh, 2003). Ayrıca, mükemmeliyetçilik kavramı içinde olumsuz, nevrotik, sağlıksız ya da uyumsuz olarak nitelendirilen bir boyut da bulunmaktadır. Bu tür mükemmeliyetçilik, depresyon, anksiyete ve stres gibi uyumsuz psikolojik durumlarla ilişkilendirilir. Bu boyut, kişinin kendisine ve çevresine yönelik aşırı ve gerçekçi olmayan beklentileri nedeniyle psikolojik rahatsızlık ve stres yaşamasıyla karakterize edilir (Stoeber ve Otto, 2006).

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik (kendine yüksek standartlar koymak ve bu standartlara ulaşamadığında kendini eleştirmek) ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik (başkalarının yüksek standartlar belirlediğini düşünmek ve bu standartlara ulaşamadığında başkalarının hayal kırıklığına uğrayacağını hissetmek) ile öfke arasında orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur (Hewitt ve Flett, 2001). Bu tür mükemmeliyetçilik, anksiyete ve depresyonla da ilişkilidir (Blankstein ve Lumley, 2008). Büyükbayraktar'ın 2011'deki çalışmasında, öfke ile mükemmeliyetçilik arasında bir ilişki saptanmış ve buna göre bireylerin öfke ile ilgili akıldışı inançlara sahip oldukları ve bu yüzden öfke ürettikleri savunulmuştur. Literatürde, öfkenin akıldışı inançlarla tutarlı bir şekilde ilişkili olduğu çeşitli çalışmalarda incelenmiştir (Ford, 1991).

3.4. Akıldışı İnanç ile Sporcu İlişkisi

Yıllar içinde yapılan araştırmalar gösteriyor ki akıldışı inancın sporcuların uyum içinde olmayan duygusal ve davranışsal tepkiler ile ilişkili olduğu görülmektedir. (Turner ve diğ., 2019). Turner (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, akıldışı inançların sporcuların kısa ve uzun vadeli hedeflerine ulaşmalarını ve sağlıklı bir spor performansı sergilemelerini engelleyebileceği, ayrıca onların psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyebileceği vurgulanmıştır. Jordana ve diğ. (2020), yaptığı araştırma ise, spor dünyasında akılcı inançların benimsenmesinin, atletlerin kariyer gelişimlerinde koruyucu etkenler olarak işlev görmesi ve mental sağlıklarının desteklenmesi açısından büyük önem taşıdığını ortaya koymaktadır.

Örnek verilmesi gerekirse “Bu maçı kesinlikle kazanmalıyım” talepkarlığı ifade ederken “Bu maçı kazanmak istiyorum ama sırf istiyorum diye kazanmak zorunda değilim” tercihleri vurgulamaktadır. Felaketleştirme, olumsuz sonuçları abartma ve %100'den daha kötü bir sonuç olarak değerlendirmedir. Daha çok olayların berbat, dehşet, korkunç olarak değerlendirilmesini içermektedir (Szentagotai ve Jones, 2010). Bu inancın akılcı karşılığı, isteklere ve amaçlara ulaşılmadığı zaman ortaya çıkan, aşırı olmayan inançlardır (Dryden ve Neenan, 2004).

Marlow (2009) tarafından belirtilen bir bulguya göre, sporcular akıldışı düşüncelerin duygusal ve davranışsal olumsuz etkilerini anladıklarında, bu durumu daha etkili bir şekilde kontrol edebilirler. David ve diğ. (2010) araştırması, akıldışı inançların tanınması ve bu inançlara karşı durulmasının, istenmeyen davranışlara yol açabilecek duygusal rahatsızlıkları hafifletmede büyük bir öneme sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Toy ve diğ. (2022) ise, sporcuların akıldışı düşünceleri terk edip durumu daha nesnel bir biçimde değerlendirmelerinin, spor performansları ve genel atletik kariyerlerine olumlu katkılar sağlayabileceğini vurgulamaktadır.

DeRubeis ve diğ. (2010) çalışması, sporcuların düşüncelerini yalnızca bir varsayım olarak görmelerinin veya yıkıcı inançlarının farkına varmalarının, bilişsel hatalardan kaçınmalarına ve gerekirse bu inançları yeniden yapılandırmaya daha açık hale getirebileceğini belirtmektedir.



4. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

4.1. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 93 erkek ve 42 kadın olmak üzere dövüş sporu ile ilgilenen 102 sporcu takım sporları ile ilgilenen 32 sporcu oluşturmaktadır. Katılımcıların ortalama yaşı $25,19 \pm 8,60$ 'tır.

Tablo 4.1. Katılımcılara ait demografik özellikler

Demografik Özellikler	N (Adet)	% (Yüzde)
Yaş	18-29 Yaş	102
	30 Yaş ve Üzeri	33
Cinsiyet	Erkek	93
	Kadın	42
Spor Yılı	1-3 Yıl	14
	4-6 Yıl	64
	7-9 Yıl	11
	10 Yıl ve Üzeri	46

4.2. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, katılımcıların temel demografik verilerini toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmış ve bu form cinsiyet, yaş ve spor yılı gibi temel bilgileri içermektedir. Ayrıca çalışmada Akıldışı Performans İnançları ölçeği ile Spor Saldırganlık ve Öfke ölçeği kullanılmıştır.

Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği (SSÖÖ): Maxwell ve Moores (2007) tarafından geliştirilen ölçek, Gürbüz ve diğ. (2019) tarafından, Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek sporcuların öfke ve saldırganlık düzeylerini tespit etmek amacıyla geçerli ve güvenilir bir ölçektir. Ölçek soruları 12 madde ve saldırganlık ve öfke olmak üzere iki alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçek, Kesinlikle katılmıyorum (1), Tamamen Katılıyorum (5) şeklinde 5'li likert olarak puanlanmaktadır.

Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2 (APIE): Turner ve ark., (2016) tarafından, özellikle performans ortamlarına yönelik akıldışı performans inançlarını ölçmek üzere geliştirilmiştir. Ölçek, Talepkarlık, Felaketleştirme, Düşük Tolerans ve Değersizleştirme adlı dört faktör altında değerlendirir. Bu envanter başlangıçta 28 madde içerirken, Turner ve Allen (2018) tarafından 550 sporcu üzerinde uygulanarak 20 maddeye indirgenmiş ve "Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2 (APIE-2)" olarak revize edilmiştir.

4.3. Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan veriler SPSS versiyon 29 istatistiksel programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılımı Kolmogorov-Smirnov testi ile kontrol edilmiş ve $p<0.05$ değerine göre verilerin normal dağılmadığı belirlenmiştir. Veri analizinde betimleyici istatistikler ve non-parametrik testler olan Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi ile Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır.

Tablo 4.2. Normallik Testi

		Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Akıldışı Performans İnançları							
Envanteri		1,115	135	,002	1,854	135	,008
Talepkarlık		,093	135	,006	,968	135	,003
Düşük Tolerans		,160	135	,000	,938	135	,000
Felaketleştirme		,244	135	,000	,895	135	,000
Değersizleştirme		,263	135	,000	,829	135	,000
Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği	Öfke	1,003	135	,004	,577	135	,005
	Saldırganlık	1,159	135	,000	,314	135	,000

5. ARAŞTIRMANIN BULGULARI

Tablo 5.1. Akıldışı Performans İnançları Ölçeği ile Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Ortalama Puanları

Ölçekler ve Alt Boyutları	N	Ort.± Std. Sp.
Akıldışı Performans İnançları Envanteri Toplam Puan	135	2,57±0,784
Talepkarlık	135	3,00±,901
Düşük Tolerans	135	2,83±,988
Felaketleştirme	135	2,26±,838
Değersizleştirme	135	2,16±,745
Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği	135	2,98±0,774
Saldırganlık	135	1,89±0,804

Tablo 5.1'e göre sporda saldırganlık ve öfke ölçeğinin öfke ($X_{ort}= 2,98$) alt boyutunun saldırganlık alt boyutundan ($X_{ort}=1,89$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan analize göre Akıldışı performans inançları ölçeğinin alt boyutlarından Talepkarlık alt boyutu en yüksek ortalama puana sahiptir. Akıldışı performans inançları ölçeği toplam puanının ise düşük düzeyde olduğu saptanmıştır.

Tablo 5.2. Yaşa Göre Akıldışı Performans İnançları Ölçeği ile Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Mann-Whitney U Testi Analiz Sonuçları

	Yaş Dağılımı	N	Sıra Değ. Ort.	U	P
Akıldışı Performans İnançları Envanteri Toplam Puan	18-29	102	65,45	1422,500	,182
	30 yaş ve üzeri	33	75,89		
Talepkarlık	18-29	102	68,45	1637,000	,813
	30 yaş ve üzeri	33	66,61		
Düşük Tolerans	18-29	102	65,58	1436,000	,204
	30 yaş ve üzeri	33	75,48		
Felaketleştirme	18-29	102	63,72	1246,500	,023
	30 yaş ve üzeri	33	81,23		
Değersizleştirme	18-29	102	64,39	1314,500	,056
	30 yaş ve üzeri	33	79,17		
Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği	Öfke 18-29	102	71,74	1302,000	,033
	Öfke 30 yaş ve üzeri	33	56,45		
	Saldırganlık 18-29	102	69,23	1557,500	,477
	Saldırganlık 30 yaş ve üzeri	33	64,20		

Tablo 5.2'te yaşa göre akıldışı performans inançları ölçeğinde anlamlı farklılık görülmezken ($p>0.05$), felaketleştirme alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre, 30 yaş ve

üzeri sporcuların felaketleştirme alt boyutu ortalama puanlarının ($\bar{x}$ =81,23), 18-29 yaş arası sporcuların ortalama puanlarından ($\bar{x}$ =63,72) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sporda saldırganlık ve öfke ölçeğinin öfke alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Elde edilen bulgulara göre, 18-29 yaş arası sporcuların öfke alt boyutu ortalama puanların ($\bar{x}$ =71,74), 30 yaş ve üzeri sporcuların ortalama puanlarından ($\bar{x}$ =56,45) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5.3. Cinsiyete Göre Akıldışı Performans İnançları Ölçeği ile Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Mann-Whitney U Testi Analiz Sonuçları

		Cinsiyet	N	Sıra Değ. Ort.	U	P
Akıldışı Performans İnançları Envanteri Toplam Puan		Erkek	93	72,97	1491,000	,028
		Kadın	42	57,00		
Talepkarlık		Erkek	93	70,16	1752,500	,339
		Kadın	42	63,23		
Düşük Tolerans		Erkek	93	73,97	1398,000	,008
		Kadın	42	54,79		
Felaketleştirme		Erkek	93	73,17	1472,500	,020
		Kadın	42	56,56		
Değersizleştirme		Erkek	93	73,53	1439,000	,013
		Kadın	42	55,76		
Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği	Öfke	Erkek	93	67,55	1911,000	,827
		Kadın	42	69,00		
	Saldırganlık	Erkek	93	68,30	1925,500	,885
		Kadın	42	67,35		

Tablo 5.3'te cinsiyete göre akıldışı performans inançları ölçeği toplam puanında, Düşük Tolerans, Felaketleştirme ve Değersizleştirme alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0.05$), Sporda saldırganlık ve öfke ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Elde edilen bulgulara göre erkek sporcuların akıldışı performans inançları ortalama puanlarının kadın sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5.4: Spor Yılına Göre Akıldışı Performans İnançları Ölçeği ile Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Kruskal- Wallis Testi Analiz Sonuçları

	Spor Yılı	N	Sıra Değ. Ort.	df	X2	p	U	
Akıldışı Performans İnançları Envanteri Toplam Puan	1-3 yıl	14	92,64	3	6,488	,090		
	4-6 yıl	64	64,04					
	7-9 yıl	11	70,82					
	10 yıl ve üzeri	46	65,34					
Talepkarlık	1-3 yıl	14	87,32	3	5,271	,153		
	4-6 yıl	64	66,88					
	7-9 yıl	11	76,68					
	10 yıl ve üzeri	46	61,60					
Düşük Tolerans	1-3 yıl	14	93,00	3	6,643	,084		
	4-6 yıl	64	66,11					
	7-9 yıl	11	67,64					
	10 yıl ve üzeri	46	63,11					
Felaketleştirme	1-3 yıl	14	93,00	3	7,804	,050	1>2 1>4	
	4-6 yıl	64	61,91					
	7-9 yıl	11	73,64					
	10 yıl ve üzeri	46	67,51					
Değersizleştirme	1-3 yıl	14	92,57	3	7,803	,069		
	4-6 yıl	64	63,52					
	7-9 yıl	11	59,45					
	10 yıl ve üzeri	46	68,79					
Sporda Saldırganlık Ve Öfke Ölçeği	Öfke	1-3 yıl	14	77,93	3	8,483	,037	1>4 2>4
		4-6 yıl	64	74,02				
		7-9 yıl	11	71,95				
		10 yıl ve üzeri	46	55,66				
	Saldırganlık	1-3 yıl	14	58,57	3	2,258	,521	
		4-6 yıl	64	72,33				
		7-9 yıl	11	64,95				
		10 yıl ve üzeri	46	65,58				

Tablo 5.4’de spor yılına göre akıldışı performans inançları ölçeği toplam puanında, Talepkarlık, Düşük Tolerans ve Değersizleştirme alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken ($p>0.05$), Felaketleştirme alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farklılığı belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U testi sonucuna göre 1-3 yıl arasında spor yapanların felaketleştirme alt boyutu ortalama puanlarının 4-6 yıl ile 10 yıl ve üzere spor yapanlardan daha fazla olduğu görülmüştür. Sporda saldırganlık ve öfke ölçeğinin Öfke alt boyutunda da anlamlı farklılık belirlenmiştir ($p<0.05$). Elde edilen bulgulara göre 1-3 yıl ile 4-6 yıl arasında spor yapanların öfke alt boyutu ortalama puanlarının 10 yıl ve üzeri spor yapanların ortalama puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5.5. Akıldışı Performans İnançları Ölçeği ile Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Korelasyon Analizi

Ölçekler		Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği	
		Saldırganlık	Öfke
Akıldışı Performans İnançları	r	,148	-,011
	p	,086	,895
	N	135	135
Talepkarlık	r	,208*	,036
	p	,015	,674
	N	135	135
Düşük Tolerans	r	,134	-,050
	p	,120	,565
	N	135	135
Felaketleştirme	r	,093	-,063
	p	,284	,470
	N	135	135
Değersizleştirme	r	,109	-,010
	p	,208	,907
	N	135	135

Tablo 5.5’de Akıldışı Performans İnançları Ölçeği alt boyutlarından Talepkarlık ile Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeğinin saldırganlık alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, sporcuların akıldışı performans inançlarının saldırganlık ve öfke davranışları ile ilişkisini belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda önce akıldışı performans inançları ile sporda saldırganlık ve öfke düzeylerini cinsiyet, yaş ve spor yapma yılına göre incelenmiştir.

Araştırma analizlerine bakıldığında, sporda saldırganlık ve öfke ölçeğinde sporcuların öfke seviyelerinin saldırganlık seviyelerinden daha yüksek olduğunu belirlenmiştir. Sporcuların başarıma hırsı ve yenilginin getirdiği olumsuz durumlar karşısında duygusal tepkiler gösterdikleri ve bu durum genellikle hırçınlaşma, kızgınlık gibi kendine yönelik tepkiler olduğu düşünülmektedir. Bu da sporcu kimliği ne olursa olsun, öfkenin yönetiminin önemli bir konu olduğunu göstermektedir. Yine yapılan analize göre sporcuların akıldışı performans inançları ölçeğinin alt boyutlarından Talepkarlık seviyesinin en yüksek seviyede olduğu saptanmıştır. Sporcuların takım arkadaşları ve akranlarından beklentilerinin yüksek olduğunu ve onlardan saygınlık, değer görmek istedikleri görülmektedir. Genel olarak bakıldığında ise sporcularda akıldışı performans inançları ölçeği toplam puanın ise düşük düzeyde olduğu görülmektedir.

Bu çalışmada yaşa göre akıldışı performans inançları ölçeği toplam puanın da anlamlı farklılık görülmezken akıldışı performans inançları ölçeğinin felaketleştirme alt boyutunda ise 30 yaş üzeri sporcuların 18-29 yaş arası sporculara göre ortalama puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamıza benzer nitelikte Alı, (2023) yapmış olduğu çalışmada akıldışı performans inançları alt boyutları ile yaş arasında anlamlı bir farklılığın olduğunu görmüştür. Bu bağlamda araştırma sonucumuza göre, felaketleştirmenin yaşla birlikte yükseldiği, 30 yaş üzerine gelindiğinde ise felaketleştirmenin daha belirgin hale geldiğini farklı bir ifade ile sporcuların yaşları arttıkça olayları felaketleştirme düzeyinde algıladıklarını söyleyebiliriz. Bu tarz sporcularda başarısız olması durumunda, takım arkadaşları ve akranları tarafından saygınlığının yitirileceği, başarının her şeyin önünde olduğu, başarısız olma durumunu kabullenmeme ve başarısızlığın çok büyük olumsuzluk oluşturacağı inancı hâkim olmaktadır.

Yine bu çalışmada yaşa göre sporda saldırganlık ve öfke ölçeğinin öfke alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, 18-29 yaş arası sporcuların öfke alt boyutu ortalama puanların 30 yaş ve üzeri sporcuların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sporcuların yaşlarının artması ile olaylara karşı öfke tutumları da daha kontrol edilebilir düzeye geldiği yaşça küçük olan sporcuların ise müsabakalarda ya da antrenmanlarda yaşamış oldukları durumlar karşısında duygusal olarak olumsuz düşünmeye daha fazla eğilimli

olduğu bu durumunda öfkeye sebep olduğu düşünülmektedir. Araştırmamızı destek nitelikte Kalkava ve diğ. (2022) tarafından yapılan çalışma sonucunda futbol oynayan sporcuların öfke kontrollü ile yaş arasında pozitif yönlü ilişki olduğu ve yaşı öfke boyutunda etkili olmasının sebebinin yaşı büyük olan sporcuların çevresel şartlara daha hızlı adapte olmasıyla öfkelerini daha iyi kontrol edebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmamızdan farklı olarak literatürde Demir ve diğ. (2017) tarafından yapılan çalışmada ise sporcuların yaşlarına bağlı olarak öfke alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirtilmiştir.

Bu araştırmada cinsiyete göre akıldışı performans inançları ölçeği toplam puanında, Düşük Tolerans, Felaketleştirme ve Değersizleştirme alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre erkek sporcuların akıldışı performans inançları ortalama puanlarının kadın sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda özellikle erkek sporcuların kadın sporculara oranla geleceği olumsuz değerlendirmesi, sabırsız olma ve kendini suçlu hissetme, başarısız görme ya da kusurlu görme gibi özelliklerini daha yoğun yaşadığı söylenebilir. Özellikle erkeklerin doğası gereği başarıya ulaşma hırslarını daha fazla yaşadığı başarısızlığa karşı tahammülünün az olduğu düşünülürse başarısızlık karşısında vereceği tepkilerde de mantıklı ya da mantıksız inançları daha yoğun geliştirebileceği söylenebilir. Çalışmamızı destekler mahiyette Korkmaz ve diğ. (2022) tarafından yapılan araştırma bulgularında ise erkek sporcuların kadın sporculara göre düşük tolerans alt boyutunda anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Ancak Alı'nın (2023) yapmış olduğu çalışmada ise sporcuların akıldışı performans inançlarının alt boyutlarından olan talepkarlık, felaketleştirme, düşük tolerans ve değersizleştirme ile cinsiyete arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Araştırmanın bulgularında, cinsiyete bağlı olarak sporda saldırganlık ve öfke ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmemiştir. Bu sonuçlar özelinde değerlendirdiğimizde sporcuların saldırganlık ve öfke durumlarının cinsiyet değişkeni ile ilgili olmadığı, Demir (2020) tarafından da saldırganlık ve öfkenin cinsiyetten ziyade sporcuların kişilik özellikleri, mevcut psikolojik durumları ve sosyal çevre gibi faktörlerle daha iyi açıklanabileceğini vurgulanmıştır. Bu bağlamda çalışmamıza paralel olarak Demir ve diğ. (2017) yapmış oldukları çalışmada, öfke düzeylerinde cinsiyetin anlamlı bir fark yaratmadığını tespit etmiştir. Benzer şekilde Öztürk (2019) ve Yavuz (2015), saldırganlık ve öfke puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir. Fakat araştırmamızdan farklı olarak Kafalı ve diğ. (2017) yapmış oldukları çalışmada erkek sporcuların saldırganlık ölçek puanlarının kadın sporculara göre daha yüksek olduğu ve erkek sporcuların kadın sporculara göre daha saldırgan davranışlar

sergilediğini bildirmiştir. Batıgün ve Utku (2006) erkeklerin saldırganlık ölçeğinde daha yüksek puanlar aldığını belirtmiştir. Bostancı ve diğ. (2017) ve Araz (2017), cinsiyete göre saldırganlık puanlarında anlamlı farklılıklar bulmuşlardır. Belli ve diğ. (2018) ise, erkek öğrencilerin öfke ifade etme, sürekli öfke ve öfke kontrolü açısından kadın sporculara göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğunu bulmuştur.

Araştırmanın bulgularına göre spor yılı açısından akıldışı performans inançları ölçeği toplam puanında, Talepkarlık, Düşük Tolerans ve Değersizleştirme alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken, Felaketleştirme alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu göre 1-3 yıl arasında spor yapanların felaketleştirme alt boyutu ortalama puanlarının 4-6 yıl ile 10 yıl ve üzere spor yapanlardan daha fazla olduğu görülmüştür. Sporcuların spora başlama sürelerinin az olması, gerçekleştirilen spor faaliyeti açısından beklentinin ve hedeflerin yüksek olması ve düşünülen sonuçların gerçekleşmemesi sporcuların felaketleştirme boyutunda yüksek tepkiler verdiği görülmektedir. Çalışmamıza paraleller olarak Aksoy, (2020) amatör sporcularda akıldışı inanç alt boyutlarından düşük toleransta, profesyonel sporculara göre daha yüksek bir sonuç elde edilmiştir.

Araştırmamızın bulgularında spor yılı açısından saldırganlık ve öfke ölçeğinin öfke alt boyutunda da anlamlı farklılık belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre 1-3 yıl ile 4-6 yıl arasında spor yapanların öfke alt boyutu ortalama puanlarının 10 yıl ve üzeri spor yapanların ortalama puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar özelinde spora yeni başlayan sporcuların ilk yıllarında öfkelerini kontrol etmeleri daha zor olduğu görülmektedir. Literatürdeki çalışmalara baktığımızda; Certel ve Bahadır (2012) takım sporları yapan sporcuların öfke düzeylerini inceledikleri çalışmada, spor yapma yılına göre öfke alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulmuşlardır. Spor yılı açısından bakıldığında sporcuların ilk yıllarında öfke alt boyutlarının daha yüksek olduğu, ilerleyen yıllarda deneyim arttıkça öfke alt boyutlarında azalma olduğu görülmektedir. Bu durum sporcuların spor deneyimlerinin daha düşük olması ve ileriye dönük başarı hedeflerinin daha uzun soluklu olmasından dolayı; karşılaştıkları sorunlara ve şartlara yönelik tutumlarında duygularını kontrol etmekte zorlanmış olmalarından kaynaklanabilir (Budak ve diğ., 2023).

Korelasyon analizine göre akıldışı performans inançları ölçeğinden talepkarlık alt boyutu ile sporda saldırganlık alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre sporcuların talepkarlıkları arttıkça saldırganlıkları da artmaktadır. Sporcuların takım arkadaşları ve akranları tarafından değer görmek gibi beklentilerinin artması ve bu beklentilerin

karşılanıp karşılanmamasının, müsabaka çerçevesinde saldırgan davranışlar sergileyip sergilemesine de etki ettiği düşünülmektedir.

Sonuç olarak erkek sporcuların akıl dışı performans inançlarının kadın sporculardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca spora yeni başlayan sporcuların oluşabilecek olayları felaketleştirme boyutunda düşünmesinin ve öfke düzeylerinde artmasına sebebiyet verdiği görülmüştür. Sporcuların değer verdiği insanlardan, akranlarından ya da takım arkadaşlarından beklentilerinin ya da taleplerinin olması daha fazla saldırgan davranışlar sergilemesine neden olduğu söylenebilir.

Bu bağlamda yapılacak çalışmalarda sporda saldırganlık ve öfkenin sporcuların performansı üzerinde ne derecede etki ettiği yönünde daha kapsamlı çalışmalar yapılarak saldırganlık ve öfkenin sporcular üzerindeki etkisi azaltılabilir. Akıldışı inançlar boyutunda ise sporculara ilk yıllarında ve cinsiyet bazında akıldışı inançların en alt basaklarına kadar etkileri neler, ne derece performanslarına etkisi vardır belirlenmeli ve sporculara gerçekçi hedefler koyarak, spor içerisinde başarı ve başarısızlığın olduğunu, olumsuzlukların da spora ve sporcuya katkıları olacağının antrenörler ve eğiticiler aracılığıyla öğretilmesi ve literatürde bu kapsamda çalışmalar yapılması daha faydalı olacaktır. Genellikle dövüş sporcuların özelinde araştırılan ve incelenen saldırganlık ve öfke davranışların sadece bu branşlar özelinde değil takım ve bireysel branşlar çerçevesinde incelenerek ve kişilik özelliklerinin de ne derece etkisi olduğu yönünde çalışmalar yapılarak literatüre katkı sağlayabilir. Ayrıca ileri de akıldışı performans inançları üzerinde etkisi olabilecek zihinsel dayanıklılık, kendi kendine konuşma, öz yeterlik ve kaygı gibi farklı psikolojik özellikleri de birlikte değerlendiren çalışmalar literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Acet, M. (2005), *Sporda Saldırganlık ve Şiddet*. İstanbul: Morpa Yay.
- Açak, M. (2011). *İşitme engelli ve işitme engelli olmayan futbolcuların benlik saygıları ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi* [Yayınlanmış Doktora tezi]. Fırat Üniversitesi.
- Afacan, E., & Tokmakçı, H. H. (2022). Sporda Öfkenin Kaynağı Problemi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (Özel Sayı 1), s: 391-403.
- Araz, G. Y. (2017). *Spor yapan bireylerin kaygı düzeyleri, saldırganlık eğilimleri ve yaklaşma – uzaklaşma tepkilerinin incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Trakya Üniversitesi.
- Arslan, L. (2018). *12-14 yaş aralığında spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin karşılaştırılması* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Düzce Üniversitesi.
- Aşçı, H, F & Urfa, O, 2018. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Akıldışı İnançlarının Karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt:20, Sayı:2
- Ataklı, M. (2022). *Milli judocuların sosyal zekâları ile sportmenlik davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi.
- Ay, M. (2021). *Bireysel spor yapan sporcuların saldırganlık düzeyleri ile benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenler altında incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Balcıoğlu, Y. H., Ildırım, E., & Balcıoğlu, İ. (2016). Spor Bilimleri Alanında Öfke Duygusu ve Saldırganlığın Farklı Açılardan Değerlendirilmesi. *Bir Derleme. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), s: 1-9.
- Baykan, E. (2018). *Y ve Z nesil taekwondocuların sürekli öfke düzeylerinin saptanması ve ilişkili faktörlerin incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi].Yozgat Bozok Üniversitesi.
- Bayrak, M., Özmaden, M., & Tunç, T. (2013). *Spor medyasının seyirci saldırganlığı üzerine etkisi*. Uluslararası Sporda Şiddetin Temelleri ve Önlenmesi Yönündeki Stratejiler Sempozyumu, s: 195-211.
- Belek, K., Türkmen, M., & Kaya, A. (2021). *X. Uluslararası Türk Halklarının Geleneksel Spor Oyunları*. Kırgızistan: Türkiye Manas Üniversitesi Yay. s: 334-49.
- Beşkat, M. (2016). *Futbol seyircilerinin empatik eğilimleri ile sporda saldırganlık ve şiddet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Şanlıurfa örneği)* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Dumlupınar Üniversitesi.
- Beyazaslan, T. (2012). *Öfke kontrol eğitiminin hipertansiyon tanısı alan hastaların öfke ve duygu kontrol durumlarına etkisi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi.

- Bilen, E. (2021). *Mücadele sporcularında SLC6A4 geni 5-HTTLPR polimorfizmi ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Bilir, N. (2018). *Bireysel ve takım sporcularının çeşitli değişkenlere göre öfke ve saldırganlık düzeylerinin araştırılması* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Dumlupınar Üniversitesi.
- Birinci, R. (2019). *Spor yapan ve yapmayan bireylerin benlik saygısı ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi]. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi.
- Blankstein, K.R. ve Lumley, C.H., (2008), "Multidimensional Perfectionism and Ruminative Brooding in Current Dysphoria, Anxiety, Worry, and Anger". *Journal Of Relative-Emotive And Cognitive Behavior Therapy*, s: 26, 168–193.
- Bolçay, D. D. (2019). *Avrupa Birliği'nin spor politikaları* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Çankaya Üniversitesi.
- Bostan, G., & Kılıçgil, E. (2008). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencisi Olan Ve Olmayan Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Saldırganlık Boyutları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), s: 133-140.
- Büyükbayraktar, Ç., (2011), *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve öfke ilişkisi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi
- Chang, E. C., & D'Zurilla, T. J., (1996). Irrational beliefs as predictors of anxiety and depression in a college population. *Personality and Individual Differences*, 20(2), s: 215-219
- Çavdar, S. (2018). *Lise öğrencilerinin öfke kontrolleri, saldırganlık eğilimleri ve tolerans düzeylerinin spora katılım açısından değerlendirilmesi* [Yayınlanmış Doktora tezi]. Trabzon Üniversitesi.
- Çelik, H. (2006). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin saldırganlık tepkileri, bağlanma tarzları ve kişilerarası şemalarının incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Çetinkaya, M. (2016). *Ergenlerin başa çıkma stratejileri ile sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve şiddete yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Konya Mevlana Üniversitesi.
- Çetinoğlu, G. (2016). *Bursa birinci amatör ligindeki futbolcuların özyeterlik ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Çiloğlu, E. (2019). *İzmir ilindeki profesyonel liglerde mücadele eden futbol, basketbol, voleybol ve hentbol branşlarındaki erkek sporcuların saldırganlık düzeylerinin incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Uşak Üniversitesi.
- Çobanoğlu Güner, B. (2006). *Takım sporları ve bireysel sporlar yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.

- David, D., Lynn, S. J. ve Ellis, A. (Eds.). (2010). Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice. *Oxford University Press*.
- Demir, H., Sezan, T., Demirel, H., Yalçın, Y. G., & Altın, M. (2017). Sporcuların Öfke İfade Tarzları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), s: 408-414.
- Demir, Ş. (2020). *Elit düzey boksörlerin sporda güdülenme, saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Bartın Üniversitesi.
- Demirel, Y. (2022). İlk ve Acil Yardım Programı Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi. *Sağlık ve Toplum*, 31(3), s: 94-101.
- DeRubeis, R. J., Webb, C. A., Tang, T. Z. ve Beck, A. T. (2010). Cognitive therapy. In K. S. Dobson (Eds.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (pp. 277-316). *New York, USA: The Guilford Press*
- Dervent, F. (2007). *Lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ve sportif aktivitelere katılımı ilişkisi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- DiGiuseppe, R. A., & David, O. A., (2015). Rational Emotive Behavior Therapy. 155-216. In: HT Prout, AL Fedewa (Ed), *Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents: Theory and Practice for School and Clinical Settings*. *John Wiley and Sons*.
- Doğan, S. (2017). *Sporcularda sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Dryden W, Neenan M. 2004. The rational emotive behavioural approach to therapeutic change. *London*
- Dryden, W., & Branch, R., (2008). *Fundamentals of Rational Emotive Behaviour Therapy: A Training Handbook*. *John Wiley & Sons*
- Dryden, W., (2009). *Understanding Emotional Problems: The REBT Perspective*. *Routledge*
- Durgun, D. (2007). *Türkiye'de sporun gelişimi ve değişen kullanıcı gereksinimlerini karşılayıcı yönde modern stadyum yapılarının temel planlama özellikleri* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Trakya Üniversitesi.
- Ekmekci, C. (2020). *Farklı düzeylerde spor yapan sporcuların sportmenlik anlayış düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin araştırılması* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi.
- Ellis, A., (1995). Changing Rational-Emotive Therapy (RET) to Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 13(2), s: 85- 89
- Ellis, A., (2002). The Role of Irrational Beliefs in Perfectionism. 217-229. In: GL Flett, PL Hewitt (Ed), *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*. *American Psychological Association. Washington, D.C*

- Ellis, A., David, D., & Lynn, S. J., (2009). Rational and Irrational Beliefs: A Historical and Conceptual Perspective. 3-22. In: D David, SJ Lynn, A Ellis (Ed), *Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice*. Oxford University Press.
- Er, T., Elmas, A., & Hızlı Sayar, G. (2018). Suç ve medya. *Üsküdar Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi Etkileşim*, 1(2), s: 56-69.
- Erden, N. K. (2007). *Abant İzzet Baysal üniversitesi öğretmenlik bölümleri birinci öğretim son sınıf öğrencilerinin saldırganlık türleri* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Ergül, A. (2009). *Bir grup süreci olarak akran zorbalığı katılımcı rolü gruplarında tepkisel amaçlı saldırganlık ve toplumsal konum* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Eryılmaz, A. (2022). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ile problem çözüme becerileri arasındaki ilişki* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi.
- ESSK. (2019). *Eskişehir Sanat ve Spor Kulübü Atatürk ve Spor*. <http://www.sanatspor.com/?pnum=7&pt=Atat%C3%BCrk+ve+Spor>
- Fives, C. J., Kong, G., Fuller, J. R., & DiGiuseppe, R., (2011). Anger, aggression, and irrational beliefs in adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 35(3), s: 199-208.
- Ford, B.D., (1991), "Anger and Irrational Beliefs in Violent Inmates", *Personality and Individual Differences*, 12(3), s: 211-215
- Gedik, M. R., & Güvendi, B. (2023). Dövüş Sporcularının Saldırganlık ve Öfke Düzeylerinin Belirlenmesi: Yalova İli Örneği. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), s:29-35.
- Gözen, İ. (2017). *Özel yetenek sınavı ile öğrenci alan fakültelerdeki öğrencilerin öfke ifade tarzları* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Gülaştı, C. (2022). *Amatör sporcular ile spor yapmayan erkek bireylerin liderlik ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi (Ordu il örneği)* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Iğdır Üniversitesi.
- Gürbüz, B., Kural, S., & Özbek, O. (2019). Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), s:206-217.
- Güvendi, B., & Pehlivan, M. Y. (2020). Dövüş Sporcularının Kendi Kendine Konuşmaları ile Saldırganlık ve Öfke Davranışlarının İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), s:168-176.
- Havadar, T., & Kalkavan, A. (2022). Amatör Futbolcular, Kayakçılar ve Salon Sporlarına Katılan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin Araştırılması (Kars İli Örneği). *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), s:24-38.

- Hewitt, P.L. ve Flett, G.L., (2001), “Perfectionism and Stress Enhancement, Perpetuation, Anticipation, and Generation in Psychopathology”, *American Psychological Association, Washington, DC*.
- İlkım. (1 Ocak 2022). *Sporda Güncel Araştırmalar*.
<http://www.sanatspor.com/?pnun=7&pt=Atat%C3%BCrk+ve+Spor>
- İlhan, A., & Uçar, T. C. (2021). Mücadele Sporcularının Öfke Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*.
- İlyas, S., & Yıldız, M. (2021). Antik Dönemde Uzakdoğu’dan Yunan’a Spor. *Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon*, 9483-0341.
- İmamoğlu Kaya, M., Çiçek, G., & İmamoğlu, M. (2020). Kadın Futbolcularda Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Düzeyleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, s:13(74).
- Kalafatoğlu, A. (2022). *2. lig ve 3. ligde profesyonel olarak futbol oynayan sporcuların öfke düzeylerinin incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi.
- Kalkavan, A., Karaca, B., & Işık, U. (2022). Amatör ve Profesyonel Futbolcuların Öfke Düzeylerinin İncelenmesi. *Sportive*, 5(2), s:55-68.
- Karakaşoğlu, E. (2022). *Spor girişimlerinde sürdürülebilirlik yaklaşımları ve geri dönüşüm uygulamaları* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi].Trakya Üniversitesi.
- Karaman, G., Bahadır, E., & Yumuşak, F. (2020). Mükemmeliyetçilik İle Öfke Arasındaki İlişkide Akıldışı İnançların Aracı Rolü. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*.
- Korkmaz, C., Toy, A, B, Bozkurt H, 2022. Amatör Genç Sporcuların Akıldışı Performans İnançlarının Çeşitli Değişkenler Açısından Karşılaştırılması. *Bilimsel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, DOI: 10.31798/ses.1208429
- Marlow, C. (2009). Creating positive performance beliefs: The case of a tenpin bowler. In B. Hemmings & T. Holder (Eds.), *Applied sport psychology: A case based approach* (65–87). London: John Wiley & Sons Ltd.
- Maxwell, J.P. ve Visek, A.J. (2009). “Unsanctioned Aggression in Rugby Union: Relationships among Aggressiveness, Anger, Athletic Identity, and Professionalization”. *Aggressive Behavior*, 35 (3), s:237–243.
- Mil, H. İ., & Şanlı, S. (2015). Sporda Şiddet ve Medya Etkisi: Bir Maçın Analizi. *Electronic Journal of Social Sciences*, s:14(55).
- Nas, K. (2017). *Futbolcuların saldırganlık düzeyleri ile öfke tarzlarının belirlenmesi* [Yayınlanmış Doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Özkamalı, E., & Buğa , A. (2010). Bir Öfke Denetimi Eğitimi Programı’nın Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerine Etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), s:50-59.

- Öztürk, M. (2019). *Aktif spor yapan ve yapmayan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporda şiddet eğilimi ve saldırganlık davranışlarına ilişkin görüşlerin incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Bartın Üniversitesi.
- Öztürk, N. (2008). *Orta öğretim 9. sınıf öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Öztürk, Y. M. (2019). *Aktif spor yapan ve yapmayan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporda şiddet eğilimi ve saldırganlık davranışlarına ilişkin görüşlerinin incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Bartın Üniversitesi.
- Saboonchi, F. ve Lundh, L.G., (2003), "Perfectionism, Anger, Somatic Health, and Positive Affect". *Personality And Individual Differences*, 35(7), s:1585-1599
- Sonkaya, İ. Z., Göçer, Ş., Günay, O., & Ulutabanca, R. Ö. (2017). Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde Öfke Düzeyi, İfade Tarzı ve İlişkili Faktörler. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 9(2), s:61-86.
- Stoeber, J. ve Otto, K., (2006), "Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges", *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), s:295-319
- Sülen, Ö. (2013). *Futbol hakemlerinin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeylerinin karşılaştırılması* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi.
- Szentagotai A, Jones J. 2010, The behavioral consequences of irrational beliefs. In: David D, Lynn SJ, Ellis A, eds. *Rational and Irrational Beliefs*. New York, NY: Oxford University Press, p: 75-97.
- Şahin, H. (2005). Öfke ve Öfke Denetiminin Kuramsal Temelleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(10), s:1-22.
- Şeker, İ. (2020). *Harran üniversitesi'nde spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyal beceri, saldırganlık ve spor ahlaki düzeylerinin incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. İstanbul Gedik Üniversitesi.
- Şentürk, A., & Özdilek, Ç. (2015). Antik ve modern olimpiyat oyunlarında olimpiyat ateşinin yakılma sebepleri ve bu güne kadar düzenlenen oyunlarda meşaleyi taşıma seremonileri. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (19).
- Tanrıverdi, H. (2012). Spor Ahlak ve Şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies*, (5,8), p: 1071-1093.
- Taşmektepligil, M., Küçük, V., Karakuş, S., & Kalkavan, A. (2017). Bireysel şiddet açısından spor medyasının etkileri. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), s: 30-42. .
- Tatlılıoğlu, K., & Karaca, M. (2013). Öfke Olgusu Hakkında Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme. *International Journal of Social Science*, s:1-23.
- TDK. (1 Ekim, 2023). *Öfke Tanımı*. sozluk.gov.tr: <https://sozluk.gov.tr> adresinden alındı

- TDK. (1 Ekim, 2023,). *Sporun Tanımı*. sozluk.gov.tr: <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alındı
- Tekin, A., & Tekin, G. (2014). Atık Yunan Dönemi: Spor ve Antik Olimpiyat Oyunları. *Tarih Okulu Dergisi*, s:121-140.
- Terlemez, M. (2022). Modern Sporun Sosyolojik ve Tarihsel Temelleri. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 16-25.
- Topuz, R. (2008). *Amatör Futbol Oyuncularının Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Toros, N. K. (2015). Olimpiyat Oyunlarının Doğuşu. *academia.edu*, 1-11.
- Toy, A. B., Güney, G., ve Coşgun, B. (2022). Genç sporcuların akıldışı performans inançlarının incelenmesi. *Journal of Advanced Education Studies*, 4(1), s:47-60.
- Tutkun, E., Güner, B. Ç., Ağaoğlu, S. A., & Soslu, R. (2010). Takım Sporları ve Birseysel Sporlar Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 1(1), s:23-29.
- Türker, S. (2010). *Öğretmenlerin çatışma yönetim stratejileri ile sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Ulucan, A. (2023). *Güreş sporunun gelişimi ve toplumsal algıda güreşin yeri* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Uluç, E. A. (2022). Karate Sporcularında Spor Karakterinin Saldırganlık ve Öfke Üzerinde Etkisinin Değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(4), s:1559-1568.
- Uluışık, V. (2015). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin stres ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi: Burdur ili örneği* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- Ümüt, U. (2019). *Eski Yunan'da Spor* [Yayınlanmamış Lisans projesi]. İstanbul Üniversitesi.
- Üzüm, H., Orhan, M., Karlı, Ü., Duş, M., Yerlikaya, G., & Gökgöz, H. (2016). Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Öfke Kontrol Tarzlarının İncelenmesi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (16),1.
- Yıldırım, S., & Özcan, G. (2011). Lisanslı Olarak Takım Sportu ve Bireysel Spor Yapan ile Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(2), s:111-135.
- Yıldız, M. (2008). *Farklı liglerde yer alan futbolcuların kişilik tipleri ile sürekli öfke-öfke ifade tarzlarının incelenmesi* [Yayınlanmış Doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Yıldız, M. E. (2021). *Taekwondo sporcularının özgüven seviyelerinin algılanan stres ve saldırganlık düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.

- Yoka, K. (2023). *Farklı branşlarda spor yapan sporcuların saldırganlık, öfke düzeylerinin fairplay davranışları üzerine etkisi, sporda şiddet ve düzensizliğin önlenmesi kanununa yaklaşımlarının incelenmesi* [Yayınlanmış Doktora tezi]. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi.
- Kafalı, S., Hünkar, İ., Keçeci, O., ve Demiray, E. (2017). Bireysel Spor ve Takım Sporunu Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin Araştırılması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(50), 36-390.
- Batıgün, A. D., ve Utku, Ç. (2006). Bir Grup Gençte Yeme Tutumu ve Öfke Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 65-78.
- Bostancı, Ö., Oda, B., Şebin, K., & Erail, S. (2017). 11-13 Yaş Öğrencilerin Spor Yapma Durumlarına Göre İyimserlik ile Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 205-217.
- Araz, G. Y. (2017). *Spor yapan bireylerin kaygı düzeyleri, saldırganlık eğilimleri ve yaklaşma-uzaklaşma tepkilerinin incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Trakya Üniversitesi.
- Demir H. Sezan T., Demirel H., Yalçın Y. G. Altın M. (2017). Sporcuların öfke ifade tarzları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), 408-414.
- BELLİ, E., GÜRBÜZ, A., & Gültekin, O. (2018). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Öfke Düzeylerinin Araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 163-171.
- Öztürk, Y. M. (2019). *Aktif spor yapan ve yapmayan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporda şiddet eğilimi ve saldırganlık davranışlarına ilişkin görüşlerinin incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Bartın Üniversitesi.
- Yavuz, S. (2015). *Farklı spor dallarındaki sporcu, seyirci ve yöneticilerin küresel Vatandaşlık ve Saldırganlık İlişkisi (Adana-Mersin İli Örneği)* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Dumlupınar Üniversitesi.
- Erdoğan, M., Koçyiğit, M., Kayışoğlu, B., ve Yılmaz, B. (2018). Futbol ve Futsal Branşlarında Spor Yapan Genç Kadınların Saldırganlık Yaklaşımları. *International Journal of Cultural and Social Studies*, 4(3), 1-14.
- Gökbüzoğlu, B. (2008). *Ergenlerin saldırganlık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Birinci, R. (2019). *Spor yapan ve yapmayan bireylerin benlik saygısı ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi.
- Certel, Z., Bahadır, B. (2012). Takım sporu yapan Sporcularda benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarz ilişkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2): 157-164.

- Güvendi, B., & Keskin, B. (2020). Sporcuların antrenörlerinden algıladıkları etik dışı davranış algısına göre saldırganlık ve öfke davranışlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 134-145.
- Toy, A. B., Şimşek, A., & Yakup, Ö. N. A. L. (2023) Anadolu yıldızlar ligi (Analg) voleybol sporcularının yarışma kaygısı ile akıldışı performans inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 258-268.
- TOY, A. B. (2023) Milli Takım Güreşçilerinin Akıldışı Performans İnançlarının Çeşitli Değişkenler Açısından Karşılaştırılması. *Egzersiz ve Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 14-22.
- Orhan, S., & Ünlü, H. (2022). Futbolcularda zihinsel dayanıklılık ve hedef yöneliminin akıl dışı performans inançları ile ilişkisi: kesitsel çalışma. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1):11-21.
- Turkaya, M. S. (2023). Milli Takım Deneyimi Bulunan Güreşçilerin Akıldışı Performans İnançları Ve İlişkili Faktörler. *Master's thesis*.
- Kesen, N. F., Deniz, M. E., & Durmuşoğlu, N. (2007). Ergenlerde Saldırganlık ve Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişki: Yetiştirme Yurtları Üzerinde Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (17), 353-364.
- Özdevecioğlu, M., ve Yalçın, Y. (2010). Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 63-76.
- Elkin, N., & Karadağlı, F. (2016). Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Anadolu Kliniği* 21(1), 64-71.
- Çolakoglu, F.F. ve Solak, N. (2014). “Ortaöğretim Öğrencilerinin Cinsiyet ve Okul Türüne Göre Saldırganlık Düzeyleri ile Empatik Eğilim Düzeylerinin İncelenmesi (Çorum İli Örneği)”. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 26, 57-66.
- Stanger, N., Kavussanu, M., ve Ring, C. (2017). Gender moderates the relationship between empathy and aggressiveness in sport: *The mediating role of anger*. *Journal of Applied Sport Psychology*, (29), 44-58.
- Karagün, E., Çağlayan, Ç. (2014). Sporcuların Şiddete Maruz Kalma Durumları ile Öfke Düzeylerinin Değerlendirilmesi, *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı:28 Sayfa: 113-127.
- Aksoy, H.F. (2020). *Sporcularda optimal performans duygu durumu: ruminatif düşünce ve akıldışı inançların rolü üzerine bir çalışma* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Alı, Z.A. (2023). *Sporda akılcı olmayan performans inançları ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkide zihinsel dayanıklılığın aracı etkisinin incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.

Budak, D., Belli, E., & Kandil, N. (2023). Spor Bilimleri Fakóltesi Öğrencilerinin Saldırganlık ve Öfke Durumları ile Mizah Yaşantıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Anatolia Sport Research*, 4(2), 28-37.



ÖZGEÇMİŞ

İlk, orta ve lise öğrenimimi Niğde’de tamamladım. Lisans eğitimimi Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Yüksek Okulunda tamamladım. 2017 yılından itibaren Yalova İl Emniyet Müdürlüğünde Polis Memuru olarak çalışmaktayım.

TEZDEN TÜRETİLEN YAYIN VE ESERLER

Gedik, M.R., Güvendi, B. (2023). Dövüş Sporcularının Saldırganlık ve Öfke Düzeylerinin Belirlenmesi: Yalova İli Örneği. Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 29-35.



EKLER

Ek -1: Ölçek İzni

ÖLÇEK İZİN Gelen Kutusu x

24 Ocak Sal 11:14 (2 gün önce) ☆ ↶ ⋮

R [Redacted]

Hocam merhabalar
Yalova Üniversitesi Beden Eğitimi Yüksek Lisans Öğrencisi Muhammed Raşit Gedik, Yüksek Lisans Tez çalışmam için "Akıldışı Performans İnancıları Envanteri-2'nin Psikometrik Özelliklerinin Sınanması " makalenizin ölçeğinizi, uygun görürseniz ve izniniz olursa tez çalışmamda kullanmak istiyorum.
Muhammed Raşit GEDİK
Yüksek Lisans Öğrencisi

[Redacted]

O [Redacted]

Alıcı: ben ***

24 Ocak Sal 11:35 (2 gün önce) ☆ ↶ ⋮

Merhaba, envanter maddeleri ve envantere ait makale ektedir. İyi çalışmalar

[Redacted]

Ölçek İzin Gelen Kutusu x

5 Ocak Per 13:03 ☆

R [Redacted]

Hocam merhabalar Yalova Üniversitesi Beden Eğitimi Yüksek Lisans Öğrencisi Muhammed Raşit Gedik, Yüksek Lisans Tez çalışmam için "Sporda saldırganlık ve ...

[Redacted]

15 Ocak Paz 18:44 (11 gün önce) ☆ ↶ ⋮

Merhaba Sevgili Raşit

Tarafımızca Türkiye'ye adaptasyon çalışması yapılmış olan "Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeğini" araştırmanızda kullanmak üzere etik iznimizi almış bulunmaktasınız.
Size ve danışmanınıza başarılar dileriz.

Ölçek formları ektedir, iyi günler

[Redacted]

Ek – 2: Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2

	Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Hedeflerime ulaşamamaya katlanamam.					
2. Tersliklerle karşılaşsam bu benim ne kadar aptal olduğumu gösterir.					
3. Benim için önemli insanlar tarafından favori olarak görülmeliyim.					
4. Başkaları bana şans vermezse bu korkunç olur.					
5. Diğer insanların, değerli bir katkıda bulunduğumu düşünmelerine ihtiyacım var.					
6. Benim için önemli olan şeyleri başaramazsam, kaybeden olurum.					
7. Takım arkadaşlarım tarafından saygı görmeliyim.					
8. Yaptığım işte daha iyi olmamaya katlanamam.					
9. Benim için önemli insanlar tarafından, kesinlikle küçük düşürülmemeliyim.					
10. Takımdaki pozisyonum garanti değilse bu benim değersiz olduğumu gösterecektir.					
11. Takım arkadaşlarım bana saygı duymazsa bu korkunç olur.					
12. Akranlarım (arkadaşlarım) tarafından görevden çıkarılmamalıyım.					
13. Yeteneklerimi sürekli olarak geliştiremeseydim ve iyileştiremeseydim buna katlanamazdım.					
14. Benim için önemli olan şeylerde başarısız olmaya katlanamam.					
15. Akranlarım (arkadaşlarım) tarafından görevden çıkarılmak korkunç olurdu.					
16. Yeteneklerim sürekli gelişmeseydi ve iyileşmeseydi, bu ne kadar başarısız olduğumu gösterirdi.					
17. Benim için önemli olan şeylerde başarısız olmaya dayanamam.					
18. Takımdaki pozisyonum güvende olmasaydı bu berbat olurdu.					
19. Başkaları, yaptığım işte iyi olmadığımı düşünürse bu benim değersiz olduğumu gösterir.					
20. Başkalarının, benim değerli bir iş yapmadığımı düşünmesi berbattır.					

Talepkarlık: 3, 5, 7, 9, 12

Felaketleştirme: 4, 11, 15, 18, 20

Düşük Tolerans: 1, 8, 13, 14, 17

Değersizleştirme: 2, 6, 10, 16, 19

Ek 3: Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği (Ssöö)

Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.			Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Müسابaka sırasında dezavantajlı duruma düşersem hırçınlaşıyorum.	1	2	3	4	5	
2	Müسابakayı kaybediyorsam rakibime karşı sertleşirim.	1	2	3	4	5	
3	Sayı kaybettiğim zaman çılgına dönerim.	1	2	3	4	5	
4	Müسابaka sırasında hayal kırıklığına uğradığımda öfkelenirim.	1	2	3	4	5	
5	Müسابaka esnasında sınırlarımı kontrol etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	
6	Hakemlerin hataları beni kızdırır.	1	2	3	4	5	
7	Rakibe karşı sergilenen şiddet içeren davranışlar kabul edilebilir.	1	2	3	4	5	
8	Avantaj sağlamak için kural dışı fiziksel güç kullanmak kabul edilebilir.	1	2	3	4	5	
9	Rakiplerimin konsantrasyonunu bozmak için onlarla alay ederim	1	2	3	4	5	
10	Rakibime karşı avantaj sağlamak için aşırı güç kullanırım.	1	2	3	4	5	
11	Rakiplerimin dikkatini dağıtmak için onlara sözlü hakaretlerde bulunurum.	1	2	3	4	5	
12	Rakipler bir dereceye kadar kötü davranışı kabul eder.	1	2	3	4	5	

Kaynakça Gösterimi:

Gürbüz, B., Kural, S. & Özbek, O. (2019). Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6 (2), 206-217

T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU KARARI

PROTOKOL NO: 2023/51

ARAŞTIRMA BAŞLIĞI	Sporcuların Akıl Dışı Performans İnançlarının Saldırganlık ve Öfke Davranışları ile İlişkisi
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	1- Nicel Araştırma – İlişki Arayıcı Araştırma 2- Yüksek Lisans Tez Çalışması
ARAŞTIRMACILAR	1- Sorumlu Araştırmacı : Muhammet Raşit GEDİK 2- Tez Danışmanı : Doç. Dr. Burcu GÜVENDİ
KARAR	Etik Yönden Onay Verilmiştir.