

Sporcuların Akıl Dışı Performans İnançlarının Saldırganlık ve Öfke Davranışları İle İlişkisi¹

Muhammed Raşit Gedik²

Burcu Güvendi³

Özet

Bu çalışmanın amacı, sporcuların akıldışı performans inançlarının saldırganlık ve öfke davranışlarıyla olan ilişkisinin incelenmesidir. Bireysel ve rekabet odaklı sporlarda sporcuların başarıya ulaşmasında sadece fiziksel hazırlıkları değil, aynı zamanda psikolojik performansları ve akıldışı performans inançları da önem taşımaktadır. 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. Bu nedenle, akılcı inançlar sporcunun başarısına katkıda bulunur ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olur. Sonuç olarak sporcuların performansı üzerinde etki ettiği düşünülen saldırganlık ve öfke davranışlarının başarılı performans üzerindeki etkisinin önemi vurgulanmalı ve bu gibi davranışları azaltabilecek ya da ortadan kaldıracak eğitimler verilmelidir. Akıldışı inançların, sporcuların performanslarına ne derece etkisi vardır belirlenmeli ve sporculara gerçekçi hedefler koyarak, spor içerisinde başarı ve başarısızlığın olduğunu, olumsuzlukların da spora ve sporcuya katkıları olacağını antrenörler ve eğiticiler aracılığıyla öğretilmesi ve literatürde bu kapsamda çalışmalar yapılması daha faydalı olacaktır. Genellikle dövüş sporcularının 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 akıldışı performans inançları üzerinde etkisi olabilecek zihinsel dayanıklılık, kendi kendine konuşma, öz yeterlik ve kaygı gibi farklı psikolojik özellikleri de birlikte değerlendiren çalışmaların literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

1 Bu çalışma Yüksek Lisans Tezinden üretilmiştir.

2 Yalova Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, rasit206@gmail.com,
<https://orcid.org/0009-0009-1895-9547>

3 Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, burcu.guveni@yalova.edu.tr,
<https://orcid.org/0000-0002-6170-9107>

Giriş

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). Bu alanda yapılan çalışmalar, spor ve egzersiz sırasında bireylerin nasıl düşündüklerini, ne hissettiklerini ve nasıl davrandıklarını anlamaya odaklanır. Spor psikolojisi aynı zamanda takım sporlarında grup dinamiklerini ve bireysel sporlarda içsel motivasyonu inceleyerek, sporcuların zihinsel sağlığını ve sosyal etkileşimlerini de ele alır (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 uyum olmayan düşünceler olarak açıklamıştır (Toy ve diğ., 2022). 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 (Türkaya, 2023). Bu nedenle, akılcı inançlar sporunun başarısına katkıda bulunur ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olur. 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 de 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 ilişkilendiriliyor olsa da 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). Bu çerçevede, yapılan çalışmada sporcuların akıldışı performans inançlarının sporda saldırganlık ve öfke ile ilişkisinin incelenmiştir.

1. 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). Genel olarak saldırganlık, öfke ve şiddet ile sıkı bir ilişki içindedir (Gülaştı, 2022). 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 yansdığı, 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).

1.1. Saldırganlık Türleri

Araştırmacılar, saldırganlık kavramına ilişkin yapmış oldukları çalışmalarda salınlığın 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).

1.1.1. 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.

1.1.2. Araçsal Saldırıcılık

Araçsal saldırıcılık, belirli bir hedefe ulaşmak için kullanılan bir davranış biçimidir ve hem planlı hem de plansız olabilir. Bu tür saldırıcılık, 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 saldırıcılığa bir örnektir (Beşkat, 2016). Sporcular bu tür davranışları, hedeflerine ulaşmak için bir araç olarak görebilirler ve başarılı oldukları takdirde bu davranışlar pekişebilir (Açak, 2011).

1.1.3. Düşmanlık İçeren Saldırıcılık

Düşmanlık içeren (yıkıcı) saldırıcılıkta amaçlan istek kişiyi dezavantaja düşürmek, zarar vermektir. Bu saldırıcılığı 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 sporcusun müsabaka sırasında kural dışı olduğunu bilerek, rakibine tekme atması bu duruma örnektir. Gerçekleşen bu saldırıcılık tutumu toplumsal olarak kabul görmeyen ve temel amacı düşman olarak gördüğü bireye bilinçli zarar vermektir (Çiloğlu, 2019).

1.1.4. Emir Altında Gerçekleştirilen Saldırıcılık

Bu saldırıcılık 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.

1.1.5. Atılıcılık

Atılıcılık, çok yönlü bir kavram olup farklı tanımlara sahiptir. Duygusal, tepkisel, yapıcı ve koruyucu özellikler taşıyan atılıcılık, 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).

1.2. 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.

1.2.1. 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.

1.2.2. 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).

1.2.3. 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 erkeklere 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.

1.2.4. 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 (Uluşık, 2015). Stres, baskı ve korku gibi olumsuz durumlarla karşı karşıya kalan bireyler, kendilerini savunmak amacıyla saldırganlık gösterebilirler (Nas, 2017).

1.2.5. 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).

1.3. Spor ve Saldırganlık 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). Çoğu spor dalında sporcuların belirli bir fiziksel güç sergilemeleri gerekmektedir ve bu bazen saldırganlık sınırları içinde değerlendirilebilir (Çobanoğlu 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 kıskırtıcı söylemleri ve sporcuların seyirciyi olumsuz etkileyen davranışları, spor etkinliğinin saldırgan bir nitelik kazanmasına yol açabilir (Araz, 2017). Spor müsabakalarına katılan sporcuların ve seyircilerin kendi aralarında saldırgan davranışlar gözlemlenmekte ve bu davranışlara karışan kişiler, eylemlerini çeşitli gerekçelerle haklı bulmaktadır (Topuz, 2008).

2. Öfke

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 eşanlımları arasında kızgınlık, hiddet ve gazap bulunmaktadır (Şahin, 2005). Öfke, tehdit veya hayal kırıklığı gibi durumları temsil eden ve saldırganlık gibi farklı biçimlerde ortaya çıkan, olumsuz duyguları tetikleyen sosyal çevre kaynaklı bir kıskırtıcı 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 (Balçioğlu ve diğ., 2016).

2.1. 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).

2.2. 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, Spielberg tarafından iki temel türde tanımlanmıştır: durumsal öfke ve sürekli öfke (Demirel, 2022).

2.2.1. 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.

2.2.2. 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).

2.3. Spor ve Öfke İlişkisi

Öfke, spor gibi rekabetin yoğun olduğu alanlarda da önemli bir konudur. Rekabetin öfke ve saldırganlık yaratabileceği düşünölmektedir (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 akılcı hareket etmesini engellemektedir. Çoğu sporcu ve spor insanı, bu mental tuzığa 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. Akıldışı İnanç Kavramı ve Spor

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). Akıldışı İnanç kavramı, birincil ve ikincil akıldışı inançlar olmak üzere iki temel boyutta incelenir. Birincil akıldışı inanç, aynı zamanda talepkarlık 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). Toy ve ark. (2022) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda, genç sporcuların akıldışı inanç puanlarının yaş ve eğitim düzeyleri arttıkça düşüş gösterdiği, deneyim düzeyi ve milli takım tecrübesi fazla olan sporcuların akıldışı inançlarının azaldığı görülmektedir. Korkmaz ve ark. (2022) tarafından yapılan çalışmada sporcuların akıldışı performans inançlarının ortalamasının üzerinde olduğunu ve bu duruma çeşitli psikoterapi ve psiko-eğitim çalışmaları ile müdahale edilmesi gerektiğini ayrıca antrenöre ve çalıştırıcılara akıldışı performans inançları konusunda eğitimlerin verilmesinin de sporcuların zihinsel performans, takım iklimi ve spora bağlılık gibi faktörler açısından önemli olduğunu vurgulamışlardır. Toy (2023) ise milli takımlarda yer alan güreşçilerin yaş, deneyim, güreş stili ve eğitim düzeyleri açısından akıldışı performans inanç düzeylerinin farklılaşmadığını tespit etmiştir. Ayrıca akıldışı performans inançlarının kısmen de olsa yüksek olduğu yapılan çalışma sonucunda görülmüştür. Toy ve ark. (2023) tarafından yapılan farklı bir çalışmada ise sporda akıldışı performans inançları yüksek olan voleybol sporcularının yarışma kaygılarının yüksek olacağı, akıldışı performans inançlarının azaldıkça yarışma kaygı durumlarının da azalacağı anlaşılmaktadır. Toy ve Korkmaz'ın (2023) çalışmasında ise akıldışı performans inançları ve yarışma kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve akıldışı performans inançları yüksek olan sporcularının yarışma performanslarına olumsuz yönde etkileri olabilecek düzeyde yüksek kaygı deneyimi yaşayabilecekleri belirtilmiştir. Toy ve Aygün (2023) tarafından yapılan bir başka çalışma sonucunda ise ego yönelimi ile akıldışı performans inançları arasındaki ilişkinin gücü görev yönelimi ile akıldışı performans inançlarının ilişki gücünden yüksek olduğu ve ego yönelimli sporcuların daha yüksek akıldışı inançlara sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca Toy ve Aygün'e (2023) göre bu sonucun sporcuların hedef belirleme ve hedefe ulaşma sürecinde doğru rehber (spor psikoloğu) bulamaması sonucu kendi değer yargıları, çevresel etmenler ve antrenörün psikolojik destek noktasındaki yetersizliğinden kaynaklanabileceğini belirtilmiştir. Sonuç olarak sporcuların performansı üzerinde etki ettiği düşünülen saldırganlık ve öfke davranışlarının başarılı performans üzerindeki etkisinin önemi vurgulanmalı ve bu gibi davranışları azaltabilecek ya da ortadan kaldıracak eğitimler verilmelidir. Akıldışı inançların, sporcuların performanslarına ne derece etkisi vardır belirlenmeli ve sporculara gerçekçi hedefler koyarak, spor içerisinde başarı ve başarısızlığın olduğunu, olumsuzlukların da spora ve sporcuya katkıları olacağını antrenörler ve eğiticiler aracılığıyla öğretilmesi ve literatürde bu kapsamda

çalışmalar yapılması daha faydalı olacaktır. Genellikle dövüş sporcularının 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 akıldışı performans inançları üzerinde etkisi olabilecek zihinsel dayanıklılık, kendi kendine konuşma, öz yeterlik ve kaygı gibi farklı psikolojik özellikleri de birlikte değerlendiren çalışmaların 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*. [Doktora Tezi]. Fırat Üniversitesi.
- Afacan, E., & Tokmakçı, H. H. (2022). Sporda öfkenin kaynağı problemi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (Özel Sayı 1), 391-403.
- Araz, G. Y. (2017). *Spor yapan bireylerin kaygı düzeyleri, saldırganlık eğilimleri ve yaklaşma- uzaklaşma tepkilerinin incelenmesi* [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 inançlarının karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(2), 41-52.
- 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., İldırım, E., & Balcıoğlu, İ. (2016). Spor bilimleri alanında öfke duygusu ve saldırganlığın farklı açılardan değerlendirilmesi. *Bir Derleme. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 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.
- 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.
- 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.
- 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]. 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.
- Çolakoğlu, F. F. & Solak, N. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyet ve okul türüne göre saldırganlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeylerinin incelenmesi (Çorum İli Örneği). *The Journal of Academic Social Science Studies*, 26, 57-66.
- 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), 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 ifade tarzlarının incelenmesi. *Sağlık ve Toplum*, 31(3), 94-101.
- 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., & Branch, R., (2008). Fundamentals of rational emotive behaviour therapy: a training handbook. *John Wiley & Sons*.
- Elkin, N., & Karadağlı, F. (2016). Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Anadolu Kliniği*, 21(1), 64-71.

- Ellis, A., (1995). Changing Rational-Emotive Therapy (RET) to Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 13(2), 85- 89
- 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. *Etkileşim*, 1(2), 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.
- Eryılmaz, A. (2022). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi.
- Gedik, M. R., & Güvendi, B. (2023). Dövüş sporcularının saldırganlık ve öfke düzeylerinin belirlenmesi: Yalova ili örneği. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 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 güvenilirlik çalışması. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 206-217.
- 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), 24-38.
- İlhan, A., & Uçar, T. C. (2021). Mücadele Sporcularının Öfke Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 217-223.
- İmamoğlu Kaya, M., Çiçek, G., & İmamoğlu, M. (2020). Kadın futbolcularda algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeyleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(74), 590-600.
- 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 incelenmesi. *Sportive*, 5(2), 55-68.

- Karaman, G., Bahadır, E., & Yumuşak, F. (2020). Mükemmeliyetçilik ile öfke arasındaki ilişkide akıldışı inançların aracı rolü. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 3(2), 436-446.
- Kesen, N. F., Deniz, M. E., & Durmuşoğlu, N. (2007). Ergenlerde saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki: yetiştirme yurtları üzerinde bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (17), 353-364.
- Korkmaz, C., Toy, A. B., & Bozkurt, H. (2022). Amatör Genç Sporcuların Akıldışı Performans İnançlarının Çeşitli Değişkenler Açısından Karşılaştırılması. *Scientific Educational Studies*, 6(2), 346-362.
- Maxwell, J. P. & Visek, A.J. (2009). "Unsanctioned Aggression in Rugby Union: Relationships among Aggressiveness, Anger, Athletic Identity, and Professionalization". *Aggressive Behavior*, 35(3), 237-243.
- Mil, H. İ., & Şanlı, S. (2015). Sporda Şiddet ve Medya Etkisi: Bir Maçın Analizi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 14(55), 231-247.
- Nas, K. (2017). *Futbolcuların saldırganlık düzeyleri ile öfke tarzlarının belirlenmesi* [Yayınlanmış Doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- 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.
- Özdevecioğlu, M., & Yalçın, Y. (2010). Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 63-76.
- Özkamalı, E., & Buğa, A. (2010). Bir öfke denetimi eğitimi programı'nın üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerine etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 50-59.
- 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.
- Sonkaya, İ. Z., Göçer, Ş., Günay, O., & Ulutabanca, R. Ö. (2017). Meslek yüksekokulu öğrencilerinde öfke düzeyi, ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 61-86.
- Sülen, Ö. (2013). *Futbol hakemlerinin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeylerinin karşılaştırılması* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi.
- Şahin, H. (2005). Öfke ve öfke denetiminin kuramsal temelleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(10), 1-22.

- Taşmektepligil, M., Küçük, V., Karakuş, S., & Kalkavan, A. (2017). Bireysel şiddet açısından spor medyasının etkileri. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 30-42.
- Tatlıhoğlu, K., & Karaca, M. (2013). Öfke olgusu hakkında sosyal psikolojik bir değerlendirme. *International Journal of Social Science*, 6(6), 1-23.
- Topuz, R. (2008). *Amatör Futbol Oyuncularının Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Toy, A. B. (2023) Milli Takım Güreşçilerinin Akıldışı Performans İnançlarının Çeşitli Değişkenler Açısından Karşılaştırılması. *Egzersiz ve Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 14-22.
- Toy, A. B., Güney, G., & Coşgun, B. (2022). Genç sporcuların akıldışı performans inançlarının incelenmesi. *Journal of Advanced Education Studies*, 4(1), 47-60.
- Toy, A. B., Şimşek, A., & Önal, Y. (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., & Korkmaz, C. (2023). Akılcı olmayan performans inançları ile spor kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 20(4), 611-621.
- Toy, A.B., & Aygün, M. (2023). Elit genç sporcuların hedef yönelimi ile akıldışı performans inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi, Özel Sayı, (1)*, 501-513
- Türkaya, M. S. (2023). Milli takım deneyimi bulunan güreşçilerin akıldışı performans inançları ve ilişkili faktörler. [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Adnan Menderes Üniversitesi.
- Tutkun, E., Güner, B. Ç., Ağaoglu, S. A., & Soslu, R. (2010). Takım sporları ve bireysel sporlar yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin değerlendirilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 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.
- Uluç, E. A. (2022). Karate sporcularında spor karakterinin saldırganlık ve öfke üzerinde etkisinin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(4), 1559-1568.
- Uluşık, V. (2015). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin stres ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi: Burdur ili örneği* [Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi]. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- Üzüüm, H., Orhan, M., Karlı, Ü., Duş, M., Yerlikaya, G., & Gökgöz, H. (2016). Spor yapan ve yapmayan bireylerin öfke kontrol tarzlarının incelenmesi.

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16(1), 453-469.

- 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.