

Spor Ortamında Saldırganlık ve Öfkenin Açığa Çıkmasında Ekili Olan Psikolojik Değişkenlerin Ele Alınması

Ahmet Şahin¹

Özet

Spor ortamında saldırganlık ve öfke, hem bireysel psikolojik özellikler hem de çevresel faktörlerle şekillenen çok boyutlu olgular olarak ele alınmaktadır. Literatür incelendiğinde, kişilik özellikleri ve bireysel psikolojik değişkenlerin sporcuların duygusal ve davranışsal tepkilerini belirlemede önemli rol oynadığı görülmüştür. Ayrıca motivasyonel dinamikler ve hedef yönelimi, sporcuların başarıyı algılama biçimleri ve performans odaklı tepkilerini şekillendiren belirleyici faktörler arasında yer almaktadır. Ego yönelimli sporcuların performanslarını başkalarıyla kıyaslama eğiliminde olmaları, öfke ve saldırganlık riskini artırırken, görev yönelimli sporcular sürece odaklanarak duygusal tepkilerini daha işlevsel biçimde düzenleyebilmektedir.

Bilişsel süreçler ve algısal değişkenler, sporcuların karşılaştıkları durumları tehdit, engellenme veya haksızlık biçiminde yorumlamasında belirleyici rol oynamaktadır. Engellenme ve tehdit algısı, öfke ve saldırganlık tepkilerinin ortaya çıkmasını kolaylaştıran bilişsel örüntüler olarak ortaya çıkmaktadır. Stres ve kaygının yol açtığı psikofizyolojik tepkiler ise sporcuların duygusal kontrolünü ve davranışsal yanıtlarını doğrudan etkilemekte; yüksek uyarılma düzeyi, öfke ve saldırganlık riskini artırmaktadır.

Çalışma kapsamında sonuç olarak, saldırganlık ve öfke, spor açısından uygun biçimde yönetildiğinde sportif motivasyonu destekleyici ve performansı artırıcı etkiler gösterebildiği söylenebilir.

1 Doç. Dr. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Turkey. 000-0002-3975-3208, asahin@mehmetakif.edu.tr

Saldırganlık Kavramının Tanımı ve Türleri

Saldırganlık kavramı, psikoloji alanında bireyin başka bir bireye, gruba ya da nesneye yönelik olarak zarar verme niyeti içeren davranışlarını kapsamaktadır. Buss (1961), saldırganlığı bireyin çevresine zarar vermeyi hedefleyen davranış repertuarı çerçevesinde değerlendirmekte ve bu davranışların süreklilik gösterebileceğini belirtmektedir. Daha bütüncül yaklaşımlar ise saldırganlığın, bilişsel değerlendirmeler, duygusal süreçler ve çevresel etkileşimlerin ortak etkisiyle şekillendiğini vurgulamaktadır (Anderson ve Bushman, 2002).

Saldırgan davranışların açıklanmasına yönelik kuramsal yaklaşımlar farklı düzlemlerde ele alınmaktadır. Biyolojik temelli yaklaşımlar, saldırganlığın nörofizyolojik süreçler, hormon düzeyleri ve kalıtsal yatkınlıklarla ilişkili olduğunu ileri sürmektedir. Özellikle testosteron ve serotonin düzeylerinin saldırgan davranışlarla ilişkisi, bu çerçevede sıklıkla tartışılmaktadır (Nelson ve Trainor, 2007). Psikodinamik yaklaşım, saldırganlığı içgüdüsel dürtüler ve bilinçdışı çatışmalarla ilişkilendirmekte; bireyin bu dürtüleri nasıl yönettiğinin davranışın biçimini belirlediğini savunmaktadır (Freud, 2015). Sosyal öğrenme kuramı ise saldırgan davranışların gözlem, taklit ve pekiştirme yoluyla öğrenildiğini öne sürmekte; özellikle rekabetin yoğun olduğu spor ortamlarında model alınan davranışların belirleyici rol oynadığını ifade etmektedir (Bandura, 1977).

Erşan, Doğan ve Doğan (2009)'a göre, Saldırganlık, karşısındakine üstün gelmek, onu yönetmek; bir işi bozmak, boşa çıkarmak için düşmanca, incitici, hırpalayıcı, acı/ağrı verici amaçlar taşıyan davranış biçimi olarak görülmektedir. Saldırganlık türleri incelendiğinde, literatürde yaygın biçimde kullanılan sınıflandırmalardan biri fiziksel ve sözel saldırganlık ayrımıdır. Fiziksel saldırganlık, bedensel zarar verme amacı taşıyan davranışları içermekte; sözel saldırganlık ise tehdit, hakaret ve aşağılayıcı ifadeler yoluyla ortaya çıkmaktadır (Berkowitz, 1993). Bunun yanı sıra dolaylı saldırganlık, hedefe doğrudan yönelmeyen ancak sosyal ilişkiler aracılığıyla zarar verme amacı taşıyan davranışları kapsamaktadır. Bu tür saldırganlık, sosyal dışlama, dedikodu ve itibarı zedeleyici tutumlar üzerinden tanımlanmaktadır (Bjorkqvist, Lagerspetz ve Kaukiainen, 1992).

Literatürde önemli bir diğer ayrım, düşmanca saldırganlık ve araçsal saldırganlık arasında yapılmaktadır. Düşmanca saldırganlık, öfke ve kırgınlık gibi yoğun duygusal tepkilerle ilişkili olup davranışın temel amacını zarar verme oluşturmaktadır. Araçsal saldırganlık ise belirli bir hedefe ulaşma sürecinde saldırgan davranışın bir araç olarak kullanılmasıyla karakterize edilmektedir (Bushman ve Anderson, 2001). Spor ortamında bu tür saldırganlık, rakibi

sindirme, performans avantajı elde etme ya da oyunun seyrini etkileme amacıyla ortaya çıkabilmektedir.

Öfke Kavramının Psikolojik Boyutları

Öfke kavramı, bireyin engellenme, tehdit algısı ya da adaletsizlik değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan temel duygulardan biri olarak açıklanabilir. Psikoloji literatüründe öfke, tek boyutlu bir duygusal tepki olarak değil; bilişsel, duygusal, fizyolojik ve davranışsal bileşenlerin etkileşimiyle şekillenen çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır. Spielberger (1999), öfkeyi bireyin içsel yaşantısında hissedilen yoğunluk ile bu duygunun ifade edilme biçimleri üzerinden değerlendirmekte ve süreklilik gösteren özellikler taşıyabileceğini belirtmektedir. Saldırganlık, saldırgan eylemde bulunmaya yönelik içsel bir yatkınlığı gösteren bir kişilik özelliği olarak ifade edilmektedir (Özen, Eygü ve Kabakuş, 2013).

Öfkenin bilişsel boyutu, bireyin yaşadığı durumu nasıl algıladığı ve yorumladığı süreçleri kapsamaktadır. Bu bağlamda öfke, olayın kendisinden çok, olayın birey tarafından anlamlandırılma biçimiyle ilişkilendirilmektedir. Lazarus'un bilişsel değerlendirme yaklaşımı, öfkenin genellikle engellenme, haksızlığa uğrama ya da kontrol kaybı algısıyla bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır (Lazarus, 1991). Bireyin atıf stilleri, beklentileri ve önceki deneyimleri, öfke duygusunun ortaya çıkma düzeyini ve yoğunluğunu belirleyen temel bilişsel değişkenler arasında yer almaktadır.

Duygusal boyut, öfkenin öznel yaşantısını ve duygunun yoğunluğunu kapsamaktadır. Bu boyut, kızgınlık, rahatsızlık ve öfke hissinin farklı derecelerini içermekte; bireyin duygusal farkındalık düzeyiyle yakından ilişkilendirilmektedir. Duygusal düzenleme becerileri, öfkenin deneyimlenme sürecini doğrudan etkilemekte; bu becerilerde yaşanan sınırlılıklar, öfkenin daha yoğun ve kontrol edilmesi güç bir hâl almasına neden olabilmektedir (Gross, 1998).

Öfkenin fizyolojik boyutu, otonom sinir sistemi etkinliğiyle ilişkilidir. Kalp atım hızında artış, kas gerginliği, solunum değişiklikleri ve hormonal tepkiler, öfke sırasında sıklıkla gözlenen fizyolojik belirtiler arasında yer almaktadır. Bu tepkiler, bireyin tehdit algısına verdiği biyolojik yanıtın bir parçası olarak değerlendirilmektedir (Novaco, 2012). Spor ortamında yüksek fizyolojik uyarılma düzeyi, öfkenin daha hızlı açığa çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir.

Davranışsal boyut ise öfkenin ifade edilme biçimlerini kapsamaktadır. Bu bağlamda öfke, dışa yöneltilmiş, içe yöneltilmiş ya da kontrol altında tutulan biçimlerde ortaya çıkabilmektedir. Spielberger'in öfke ifade stilleri modeli, bireylerin öfkeyi nasıl yaşadıklarını ve yönettiklerini anlamada önemli bir çerçeve

sunmaktadır (Spielberger, 1999). Öfkenin etkili biçimde düzenlenememesi, saldırgan davranışlara ya da işlevsel olmayan baş etme stratejilerine zemin hazırlayabilmektedir.

Genel olarak öfke, psikolojik boyutları bakımından bireyin bilişsel değerlendirmeleri, duygusal yaşantıları, fizyolojik tepkileri ve davranışsal eğilimleriyle bütünlüklü bir yapı sunmaktadır.

Spor Bağlamında Saldırganlık ve Öfkenin Ayırt Edici Özellikleri

Spor bağlamı, rekabet, performans baskısı ve yoğun duygusal uyarılmanın bir arada bulunduğu özgün bir sosyal ortam sunmaktadır. Bu özellikler, saldırganlık ve öfke gibi duygusal ve davranışsal tepkilerin spor ortamında farklı biçimlerde ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Spor psikolojisi literatürü, saldırganlık ve öfkenin günlük yaşam bağamlarından farklı olarak belirli normlar, kurallar ve amaçlar çerçevesinde şekillendiğini ortaya koymaktadır (Silva, 1983).

Spor ortamında saldırganlık, genellikle performans hedefleriyle ilişkili biçimde değerlendirilmekte ve davranışın bağlamsal anlamı ön plana çıkmaktadır. Bazı spor dallarında fiziksel temasın ve sert mücadelenin oyunun doğası içerisinde yer alması, saldırgan davranış ile kabul edilebilir sportif davranış arasındaki sınırın bulanıklaşmasına yol açabilmektedir. Bu noktada saldırganlık, kurallara aykırı biçimde zarar verme niyeti taşıyan davranışlar üzerinden tanımlanmakta; kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen fiziksel müdahaleler bu kapsamın dışında bırakılmaktadır (Kerr, 2004). Dolayısıyla spor bağlamında saldırganlığın ayırt edilmesinde niyet, kural ihlali ve davranışın sonucunda ortaya çıkan zarar belirleyici ölçütler olarak değerlendirilmektedir.

Öfke ise spor ortamında performansı etkileyen temel duygusal süreçlerden biri olarak ele alınmaktadır. Yarışma sırasında yaşanan hakem kararları, rakip davranışları ve performansa yönelik beklentiler, öfke duygusunun yoğun biçimde yaşanmasına zemin hazırlayabilmektedir. Ancak spor bağlamında öfke, her zaman işlevsel olmayan bir durum oluşturmamaktadır. Belirli düzeyde yaşanan öfke, motivasyonu ve uyarılma düzeyini artırarak performansa katkı sağlayabilmektedir. Bu durum, öfkenin yoğunluğu ve düzenlenme biçimiyle doğrudan ilişkilidir (Jones, 2003).

Spor bağlamında saldırganlık ve öfke arasındaki temel ayırt edici özelliklerden biri, bu iki olgunun davranışsal ve duygusal düzlemlerde farklı işlevler üstlenmesidir. Öfke, bireyin içsel yaşantısına ilişkin bir duygusal durum sunarken; saldırganlık, bu duygunun davranışsal dışavurumlarından biri olarak ortaya çıkabilmektedir. Bununla birlikte öfke yaşantısı her zaman saldırgan

davranışla sonuçlanmamakta; etkili duygu düzenleme becerileri, bu sürecin kontrol edilmesini mümkün kılmaktadır (Gross, 1998).

Spor ortamının sosyal boyutu da saldırganlık ve öfkenin ayırt edici özelliklerini belirleyen önemli bir değişken oluşturmaktadır. Takım içi normlar, antrenör tutumları ve seyirci etkisi, sporcuların bu duyguları nasıl yaşadıklarını ve ifade ettiklerini şekillendirmektedir. Özellikle seyirci baskısı ve rekabetin yoğun olduğu müsabakalarda, öfkenin daha hızlı açığa çıkabildiği ve saldırgan davranış riskinin arttığı belirtilmektedir (Wann ve Schrader, 1997).

Spor Psikolojisi Perspektifinden Duygusal Düzenleme Süreçleri

Duygusal düzenleme, bireyin yaşadığı duyguların ortaya çıkışını, yoğunluğunu ve ifade biçimini bilinçli ya da bilinç dışı süreçler aracılığıyla yönlendirmesini kapsamaktadır. Bu süreçler, özellikle rekabetin, belirsizliğin ve performans baskısının yoğun olduğu spor ortamlarında belirgin bir önem kazanmaktadır (Gross, 1998).

Spor bağlamında duygusal düzenleme, yarışma öncesi, yarışma sırası ve yarışma sonrası dönemlerde farklı biçimlerde işlemektedir. Yarışma öncesinde beklenti, kaygı ve heyecan gibi duyguların yönetilmesi, sporcunun optimal uyarılma düzeyine ulaşmasını kolaylaştırmaktadır. Yarışma sırasında ise anlık geri bildirimler, hakem kararları ve rakip davranışları karşısında ortaya çıkan duygusal tepkilerin düzenlenmesi, performans sürekliliği açısından belirleyici olmaktadır. Yarışma sonrasında yaşanan başarı ya da başarısızlık değerlendirmeleri, duygusal düzenleme süreçlerinin uzun vadeli psikolojik etkilerini şekillendirmektedir (Lane, Beedie, Jones, Uphill ve Devonport, 2012).

Kuramsal düzeyde, spor psikolojisinde duygusal düzenleme sıklıkla Gross'un süreç odaklı modeli çerçevesinde ele alınmaktadır. Bu model, duygusal düzenlemeyi duygunun ortaya çıkmasından önce ya da ortaya çıktıktan sonra devreye giren stratejiler üzerinden açıklamaktadır (Gross, 2002). Bilişsel yeniden değerlendirme, dikkat yönlendirme ve tepki baskılama gibi stratejiler, sporcuların duygusal deneyimlerini yönetmelerinde kullanılan temel mekanizmalar arasında yer almaktadır. Araştırmalar, bilişsel yeniden değerlendirmenin performans ve psikolojik uyum açısından daha işlevsel sonuçlar sunduğunu ortaya koymaktadır (Uphill, McCarthy ve Jones, 2009).

Sporcuların duygusal düzenleme becerileri, bireysel özellikler ve öğrenilmiş deneyimlerle yakından ilişkilidir. Duygusal farkındalık düzeyi yüksek olan sporcuların, yaşadıkları duyguları tanımlama ve yönetme konusunda daha etkili stratejiler geliştirdikleri belirtilmektedir. Bu durum, özellikle öfke ve kaygı gibi

yoğun duyguların performans üzerindeki olumsuz etkilerinin azaltılmasında önemli bir rol oynamaktadır (Lane ve Terry, 2000).

Uygulamalı spor psikolojisi bağlamında duygusal düzenleme, psikolojik beceri antrenmanlarının temel bileşenlerinden birini oluşturmaktadır. İmgeleme, nefes kontrolü, öz konuşma ve dikkat odaklama teknikleri, sporcuların duygusal tepkilerini düzenlemelerine yönelik olarak yaygın biçimde kullanılmaktadır. Bu tekniklerin düzenli ve yapılandırılmış biçimde uygulanması, duygusal kontrolün gelişmesine ve performans tutarlılığının artmasına katkı sağlamaktadır (Weinberg ve Gould, 2023).

Kişilik Özellikleri ve Bireysel Psikolojik Değişkenler

Kişilik özellikleri ve bireysel psikolojik değişkenler, spor ortamında saldırganlık ve öfkenin ortaya çıkışını ve ifade edilme biçimini belirleyen temel etmenler arasında yer almaktadır. Kişilik, bireyin duygu, düşünce ve davranış örüntülerinde görece süreklilik gösteren özellikleri kapsamaktadır. Bu özellikler, sporcunun rekabet ortamına verdiği tepkileri, stresle baş etme biçimlerini ve duygusal düzenleme kapasitelerini doğrudan etkilemektedir (McCrae ve Costa, 2008).

Kişilik kuramları çerçevesinde, özellikle Beş Faktör Kişilik Modeli spor psikolojisi araştırmalarında yaygın biçimde kullanılmaktadır. Dışadönüklük, nevroitiklik, sorumluluk, uyumluluk ve deneyime açıklık boyutları, sporcuların duygusal tepkilerinin anlaşılmasında önemli bir çerçeve sunmaktadır. Yüksek nevroitiklik düzeyi, öfke ve kaygı gibi olumsuz duyguların daha yoğun yaşanmasıyla ilişkilendirilmekte; düşük uyumluluk düzeyi ise saldırgan davranış eğilimlerinin artmasıyla bağlantılı olarak değerlendirilmektedir (Allen, Greenlees ve Jones, 2013). Sorumluluk düzeyi yüksek olan sporcuların ise duygusal kontrol ve davranış düzenleme becerilerinin daha gelişmiş olduğu ifade edilebilir.

Bireysel psikolojik değişkenler arasında yer alan özsaygı ve benlik algısı, spor ortamında öfke ve saldırganlığın açıklanmasında önemli bir rol oynamaktadır. Düşük özsaygı düzeyine sahip sporcuların, eleştiri ve başarısızlık durumlarında daha yoğun öfke tepkileri gösterebildiği; bu durumun saldırgan davranış riskini artırabildiği ifade edilmektedir (Baumeister, Smart ve Boden, 1996). Benlik algısının performansla aşırı biçimde bütünleşmesi, sporcunun tehdit algısını güçlendirmekte ve duygusal tepkilerin daha sert biçimde ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir.

Dürtüsellik, saldırgan davranışlarla ilişkili bir diğer önemli bireysel değişken olarak ele alınmaktadır. Dürtüsel eğilimler, bireyin anlık duygusal tepkilerini kontrol etme kapasitesini sınırlamakta ve özellikle yüksek uyarılma düzeylerinde

saldırgan davranış olasılığını artırabilmektedir. Spor ortamında hızlı karar alma gerekliliği ve yoğun fizyolojik uyarılma, dürtüselliğin davranışa dönüşmesini kolaylaştıran bağlamsal etmenler arasında yer almaktadır (Whiteside ve Lynam, 2001).

Bireysel hedef yönelimleri ve motivasyonel düzenlemeler de kişilikle ilişkili psikolojik değişkenler arasında değerlendirilmektedir. Ego yönelimli sporcuların, performanslarını başkalarıyla karşılaştırma eğiliminde oldukları ve başarısızlık durumlarında daha yoğun öfke yaşayabildikleri belirtilmektedir. Görev yönelimli sporcuların ise sürece odaklanan bir değerlendirme biçimi benimsedikleri ve duygusal tepkilerini daha işlevsel biçimde düzenleyebildikleri ifade edilmektedir (Nicholls, 1989).

Tüm bunlardan hareketle sporcuların kişilik özellikleri ve bireysel psikolojik değişkenler, spor ortamında saldırganlık ve öfkenin ortaya çıkışında belirleyici bir zemin oluşturduğu ifade edilebilir.

Motivasyonel Dinamikler ve Hedef Yönelimi

Spor ortamında motivasyon, bireyin belirli bir hedefe yönelik olarak gösterdiği çabanın yönünü, sürekliliğini ve yoğunluğunu kapsamaktadır. Bu bağlamda motivasyonel süreçler, sporcunun rekabet algısını, başarıyı nasıl tanımladığını ve karşılaşılan engeller karşısında ortaya çıkan duygusal tepkileri şekillendirmektedir (Roberts, 2012).

Hedef yönelimi kuramı, sporcuların başarıyı değerlendirme biçimlerini açıklamada yaygın biçimde kullanılan bir çerçeve sunmaktadır. Bu kurama göre bireyler, ego yönelimli ve görev yönelimli olmak üzere iki temel hedef yönelimi doğrultusunda davranışlarını düzenlemektedir. Ego yönelimli sporcular, başarıyı başkalarına üstünlük sağlama ve karşılaştırmalı performans üzerinden değerlendirmekte; bu yaklaşım, hata ve başarısızlık durumlarında tehdit algısını güçlendirmektedir. Bu durum, öfke tepkilerinin daha yoğun yaşanmasına ve saldırgan davranış eğilimlerinin artmasına zemin hazırlayabilmektedir (Nicholls, 1989).

Görev yönelimli sporcular ise başarıyı öğrenme süreci, kişisel gelişim ve çaba üzerinden tanımlamaktadır. Bu yönelim biçimi, başarısızlık deneyimlerinin gelişim sürecinin bir parçası olarak değerlendirilmesini mümkün kılmakta ve olumsuz duygusal tepkilerin düzenlenmesini kolaylaştırmaktadır. Araştırmalar, görev yöneliminin daha işlevsel baş etme stratejileri ve daha düşük saldırgan davranış eğilimleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Duda ve Nicholls, 1992).

Motivasyonel iklim, sporcuların hedef yönelimlerinin şekillenmesinde belirleyici bir çevresel değişken oluşturmaktadır. Antrenörlerin tutumları, geri bildirim biçimleri ve ödüllendirme sistemleri, spor ortamında ego yönelimli ya da görev yönelimli bir iklimin oluşmasına katkı sağlamaktadır. Ego yönelimli motivasyonel iklimlerde, hata yapmanın olumsuz değerlendirilmesi ve sonuç odaklı yaklaşım ön plana çıkmakta; bu durum, öfke ve saldırganlık riskini artırabilmektedir. Görev yönelimli iklimlerde ise öğrenme, çaba ve gelişim vurgusu, duygusal düzenleme süreçlerini desteklemektedir (Ames, 1995).

Öz belirleme kuramı çerçevesinde ele alındığında, motivasyonel düzenlemelerin öfke ve saldırganlık üzerindeki etkileri daha ayrıntılı biçimde açıklanabilmektedir. İçsel motivasyon düzeyi yüksek olan sporcuların, spor etkinliğini anlamlı ve doyum verici bir süreç olarak algıladıkları; bu durumun duygusal tepkilerin daha dengeli biçimde yaşanmasına katkı sağladığı belirtilmektedir. Dışsal kontrolün yoğun olduğu durumlarda ise performans baskısının artması, öfke tepkilerinin daha belirgin hâle gelmesine neden olabilmektedir (Deci ve Ryan, 2000).

Genel olarak motivasyonel dinamikler ve hedef yönelimi, spor ortamında öfke ve saldırganlığın anlaşılmasında merkezi bir rol üstlenmektedir. Sporcuların başarıyı nasıl tanımladıkları ve hangi motivasyonel çerçeve içinde hareket ettikleri, duygusal tepkilerin yoğunluğunu ve davranışsal yansımalarını doğrudan etkilemektedir.

Bilişsel Süreçler ve Algısal Değişkenler

Bilişsel süreçler ve algısal değişkenler, spor ortamında öfke ve saldırganlığın ortaya çıkışında belirleyici bir rol üstlenmektedir. Sporcuların karşılaştıkları durumları nasıl algıladıkları, değerlendirdikleri ve anlamlandırdıkları, duygusal tepkilerin yönünü ve yoğunluğunu doğrudan etkilemektedir. Bu bağlamda öfke ve saldırganlık, nesnel olaylardan çok bireyin bilişsel yorumlarıyla ilişkili olarak ele alınmaktadır (Lazarus, 1991).

Bilişsel değerlendirme süreçleri, bireyin karşılaştığı bir durumu tehdit, engellenme ya da haksızlık olarak algılayıp algılamadığına odaklanmaktadır. Spor ortamında hakem kararları, rakip davranışları ve performansa yönelik geri bildirimler, bu değerlendirme süreçlerini tetikleyen temel uyaranlar arasında yer almaktadır. Bireyin bu uyaranları kasıtlı ve adaletsiz olarak yorumlaması, öfke tepkilerinin yoğunlaşmasına neden olabilmektedir. Bu durum, özellikle düşmanca atıf eğilimi olarak tanımlanan bilişsel örüntülerle ilişkilendirilmektedir (Dodge, 2006).

Algısal değişkenler arasında beklenti düzeyi önemli bir yer tutmaktadır. Sporcuların performansa, sonuca ve rakibe yönelik beklentileri, yaşanan

deneyimlerin duygusal anlamını belirlemektedir. Yüksek ve katı beklentiler, hedefe ulaşamadığı durumlarda hayal kırıklığı ve öfke yaşantısını güçlendirebilmektedir. Bu süreç, engellenme-saldırganlık varsayımı çerçevesinde ele alınmakta ve algılanan engellenmenin saldırgan davranış riskini artırdığı ifade edilmektedir (Berkowitz, 1989).

Bilişsel çarpıtmalar, spor ortamında öfke ve saldırganlığın sürdürülmesinde etkili olan bir diğer değişkeni oluşturmaktadır. Aşırı genelleme, kişiselleştirme ve felaketleştirme gibi bilişsel hatalar, bireyin yaşadığı olayları daha tehdit edici biçimde algılamasına neden olmaktadır. Bu tür bilişsel örüntüler, duygusal düzenleme süreçlerini zorlaştırmakta ve saldırgan tepkilerin ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır (Beck, 1979).

Atıf stilleri, sporcuların başarı ve başarısızlık nedenlerini nasıl açıkladıklarını ifade etmektedir. Başarısızlığın dışsal, kontrol edilemeyen ve kasıtlı nedenlere atfedilmesi, öfke tepkilerinin artmasıyla ilişkilendirilmektedir. Buna karşılık içsel ve kontrol edilebilir atıflar, duygusal tepkilerin daha işlevsel biçimde düzenlenmesine katkı sağlamaktadır (Weiner, 1985). Spor ortamında hakem kararlarına yönelik atıflar, bu sürecin en belirgin örneklerinden birini oluşturmaktadır.

Stres, Kaygı ve Psikofizyolojik Tepkiler

Stres, bireyin çevresel talepler ile kendi başa çıkma kaynakları arasındaki dengesizliği algılaması sonucu ortaya çıkan bir psikolojik süreç olarak tanımlanmaktadır. Kaygı ise stresin bireyde yarattığı bilişsel ve fizyolojik uyarılma tepkilerini içeren duygusal bir durum olarak değerlendirilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Spor ortamında stres ve kaygı, öfke ve saldırganlıkla yakından ilişkilidir. Yüksek performans beklentileri, hakem kararları ve rakip davranışları, sporcuların stres algısını artırmakta; bu durum, öfke tepkilerinin daha yoğun yaşanmasına ve kontrol edilmesi güç saldırgan davranışların ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Hanin, 2000). Kaygı düzeyi yüksek sporcular, özellikle uyarıcıları tehdit olarak algılama eğiliminde olup, saldırgan tepkilere daha yatkın hale gelmektedir.

Psikofizyolojik tepkiler, stres ve kaygının bedensel yansımalarını kapsamaktadır. Yüksek uyarılma düzeyleri, otonom sinir sistemi aktivasyonunu artırmakta; kalp atım hızı, kas gerginliği, solunum düzeni ve hormonal tepkilerde değişimlere yol açmaktadır (Martens, Vealey ve Burton, 1990). Bu tepkiler, sporcuların duygusal ve davranışsal kontrolünü doğrudan etkileyerek öfke ve saldırganlık olasılığını yükseltebilmektedir.

Yarışma öncesi kaygı, sporcuların bilişsel değerlendirmeleri ve dikkat yönelimlerini de şekillendirmektedir. Olumsuz bilişsel odaklanma ve performans beklentilerinin tehdit algısına dönüştüğü durumlarda, sporcuların öfke ve saldırganlık tepkileri daha hızlı ve yoğun biçimde ortaya çıkabilmektedir (Smith, Smoll ve Schutz, 1990). Bu nedenle stres ve kaygının düzenlenmesi, spor psikolojisi uygulamalarında kritik bir rol üstlenmektedir.

Stres ve kaygı yönetiminde kullanılan psikofizyolojik teknikler, sporcuların uyarılma düzeylerini optimal performans sınırlarında tutmayı hedeflemektedir. Nefes kontrolü, progresif kas gevşemesi, imgeleme ve dikkat odaklama teknikleri, sporcuların fizyolojik tepkilerini düzenlemelerine ve duygusal kontrolü sağlamalarına katkı sunmaktadır (Weinberg ve Gould, 2023). Bu teknikler, öfke ve saldırganlık tepkilerinin kontrolünü kolaylaştırmakta ve spor performansının sürekliliğini desteklemektedir.

SONUÇ

Spor ortamında saldırganlık ve öfke, çok boyutlu psikolojik süreçler ve çevresel etkileşimlerin bir ürünü olarak ortaya çıkmaktadır. Kişilik özellikleri, bireysel psikolojik değişkenler, bilişsel değerlendirmeler, motivasyonel yönelimler ve duygusal düzenleme kapasitesi, sporcuların duygusal tepkilerini ve davranışsal eğilimlerini şekillendiren temel etmenlerdir. Sporcuların olayları algılama ve yorumlama biçimleri ile performans hedefleri ve sosyal etkileşimler, öfke ve saldırganlık davranışlarının ortaya çıkışını belirlemektedir.

Bireysel farklılıklar, öfke ve saldırganlığın yoğunluğunu ve biçimini etkileyen önemli bir faktördür. Özsaygı, benlik algısı, dürtüsellik ve hedef yönelimleri, sporcuların duygusal tepkilerini ve davranışlarını yönlendiren temel değişkenler arasında yer almaktadır. Stres ve kaygının yol açtığı fizyolojik uyarılma, öfke ve saldırganlık tepkilerinin tetiklenmesine ve spor ortamındaki risklerin artmasına katkı sağlamaktadır.

Saldırganlık ve öfke, spor bağlamında yalnızca olumsuz bir tepki olarak değerlendirilmemektedir; doğru yönetildiğinde motivasyonu artırmakta ve performansı desteklemektedir. Bu nedenle spor psikolojisi uygulamalarında sporcuların bireysel özelliklerini ve psikolojik dinamiklerini bütüncül biçimde ele almak, duygusal düzenleme stratejilerini geliştirmek ve çevresel faktörleri dikkate almak büyük önem taşımaktadır.

Sonuç olarak, spor ortamında öfke ve saldırganlık, bireysel ve çevresel etkileşimlerin bir araya gelmesiyle ortaya çıkan psikolojik bir olgu olduğu ifade edilebilir.

Kaynakça

- Allen, M. S., Greenlees, I., ve Jones, M. V. (2013). Personality, coping, and challenge and threat states in athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 1–15.
- Ames, C. (1995). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes.
- Anderson, C. A., ve Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual Review of Psychology*, 53, 27–51.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Baumeister, R. F., Smart, L., ve Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression. *Psychological Review*, 103(1), 5–33.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin.
- Berkowitz, L. (1989). Frustration–aggression hypothesis: Examination and re-formulation. *Psychological Bulletin*, 106(1), 59–73.
- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its causes, consequences, and control*. New York: McGraw-Hill.
- Bjorkqvist, K., Lagerspetz, K. M. J., ve Kaukiainen, A. (1992). Do girls manipulate and boys fight? Developmental trends in regard to direct and indirect aggression. *Aggressive Behavior*, 18(2), 117–127.
- Bushman, B. J., ve Anderson, C. A. (2001). Is it time to pull the plug on the hostile versus instrumental aggression dichotomy? *Psychological Review*, 108(1), 273–279.
- Buss, A. H. (1961). *The psychology of aggression*. New York: Wiley.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Dodge, K. A. (2006). Translational science in action: Hostile attributional style and the development of aggressive behavior problems. *Development and Psychopathology*, 18(3), 791–814.
- Duda, J. L., ve Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290–299.
- Erşan, E., Dogan, O. ve Doğan, S. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin sosyodemografik açıdan değerlendirilmesi. *Cumhuriyet Medical Journal*, 31(3), 231–238.
- Freud, S. (2015). Beyond the pleasure principle. *Psychoanalysis and History*, 17(2), 151–204.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.

- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
- Jones, M. V. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17(4), 471–486.
- Kerr, J. H. (2004). *Rethinking aggression and violence in sport*. Routledge.
- Lane, A. M., Beedie, C. J., Jones, M. V., Uphill, M., ve Devonport, T. J. (2012). The BASES expert statement on emotion regulation in sport. *Journal of Sports Sciences*, 30(11), 1189–1195.
- Lane, A. M., ve Terry, P. C. (2000). The nature of mood: Development of a conceptual model with a focus on depression. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 16–33.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- McCrae, R. R., ve Costa, P. T. (2008). *The five-factor theory of personality*. New York: Guilford Press.
- Nelson, R. J., ve Trainor, B. C. (2007). Neural mechanisms of aggression. *Nature Reviews Neuroscience*, 8(7), 536–546.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Novaco, R. W., Swanson, R. D., Gonzalez, O. I., Gahm, G. A. ve Reger, M. D. (2012). Anger and postcombat mental health: validation of a brief anger measure with US soldiers postdeployed from Iraq and Afghanistan. *Psychological assessment*, 24(3), 661.
- Özen, Ü., Kabakuş, A.K., Eygü, H. (2013). Üniversite öğrencilerinin sporda şiddet ve saldırganlık algıları. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 4(7).
- Roberts, G. C. (2012). *Motivation in sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Silva, J. M. (1983). The perceived legitimacy of rule violating behavior in sport. *Journal of Sport Psychology*, 5(4), 438–448.
- Spielberger, C. D. (1999). *State-Trait Anger Expression Inventory-2: Professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Uphill, M. A., McCarthy, P. J., ve Jones, M. V. (2009). Getting a grip on emotion regulation in sport: Conceptual foundations and practical applications. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(2), 159–183.
- Wann, D. L. ve Schrader, M. P. (1997). Team identification and the enjoyment of watching a sporting event. *Perceptual and Motor Skills*, 84(3), 954–954.
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.

- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548–573.
- Whiteside, S. P., ve Lynam, D. R. (2001). The five factor model and impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 30(4), 669–689.