

Sporda Psikolojik Performansın Duygusal Dinamikleri: Şiddet, Öfke ve Saldırganlık

Gökhan Aydın¹

Alp Kaan Kilci²

Özet

Spor, bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişimine katkı sağlayan çok boyutlu bir olgudur. Ancak sporun doğasında yer alan rekabet, stres ve performans baskısı, sporcuların duygusal dengelerini zorlayarak öfke, saldırganlık ve şiddet gibi olumsuz tepkilerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bu durum, yalnızca bireysel performansı değil, takım dinamiklerini ve sporun etik değerlerini de olumsuz etkiler. Araştırmalar, öfke ve saldırganlığın sporda sık karşılaşılan duygusal süreçler olduğunu, ancak bu duyguların uygun şekilde yönetildiğinde motivasyonu ve mücadele gücünü artırabileceğini göstermektedir. Kontrolsüz öfke ve agresyon ise dikkat dağınıklığı, karar verme bozuklukları ve performans düşüklüğüne yol açmaktadır. Sporda şiddetin kökeninde bireysel psikolojik faktörlerin yanı sıra toplumsal, kültürel ve çevresel etmenler de yer almaktadır. Hakem kararları, seyirci baskısı, medya dili ve rekabet ortamı bu davranışları tetikleyici unsurlar olarak öne çıkmaktadır. Bu bağlamda, psikolojik performansın artırılması; öfke yönetimi, stres kontrolü, duygusal regülasyon ve etik değerlerin benimsenmesiyle mümkündür. Sonuç olarak, sporda öfke, saldırganlık ve şiddet dinamiklerinin dengeli biçimde yönetilmesi, sürdürülebilir yüksek performansın ve fair-play kültürünün temelini oluşturmaktadır.

1 Dr., gokhan.aydin@baun.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-5575-3200>

2 Dr. Öğretim Üyesi, Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, alpkaankilci@balikesir.edu.tr <https://orcid.org/0000-0001-6445-6400>

1. Giriş

Spor, bireysel ya da grup hâlinde gerçekleştirilen, belirli kurallar çerçevesinde yürütülen, çoğunlukla rekabet temelli, fiziksel ve zihinsel becerilerin gelişimini destekleyen, aynı zamanda eğitici ve eğlendirici nitelik taşıyan bir etkinliktir (Yetim, 2006). Spor, tek bir kategoride tanımlanamayacak kadar çok yönlü bir olgudur. Uygulama biçimine bağlı olarak; yarışma ve performans odaklı, sağlıklı yaşamı destekleyici, rekreatif amaçlı veya toplumsal ilişkileri güçlendirmeye yönelik biçimlerde gerçekleştirilebilir. Ayrıca, yapıldığı mekân ve sürenin özelliklerine göre de farklı boyutlar kazanabilmektedir (Açıkada & Ergen, 1986). Sporun bu çok yönlü yapısı, yalnızca bireylerin fiziksel gelişimine katkı sağlamakla kalmaz; aynı zamanda bilişsel işlevler, duygusal denge ve sosyal etkileşimler üzerinde de belirleyici rol oynar.

Spor, yaşamın ayrılmaz bir parçası olmasının yanı sıra bireylerin kendilerini mutlu hissetmelerine katkı sağladığı için, bireysel ya da grup halinde gerçekleştirilen pek çok sportif etkinlik günümüz yaşamında önemli bir yer edinmektedir (Gıdık, Kul & Yönel, 2022). Spor alanı, doğal bir laboratuvar gibi işlev görmektedir (Karademir, 2023a). Çetin (2025a)'e göre, spor; anatomi, fizyoloji, kinesyoloji, psikoloji, beslenme ve biyomekanik gibi disiplinlerin desteği ile gelişmekte ve sürekli olarak yenilenmektedir. Bu kavram, bireylerin hem fizyolojik hem de psikolojik iyilik hâlini destekleyen temel araçlar arasında yer almaktadır (Çetin, 2025b). Elbette ki spor, yalnızca fiziksel performans unsurlarını değil, aynı zamanda bireyin zihinsel ve duygusal süreçlerini de kapsayan çok boyutlu bir etkinliktir. Rekabet ortamı, sporcuların psikolojik dayanıklılığını test ederken; şiddet, öfke ve saldırganlık gibi duygusal tepkiler, bu sürecin hem bir sonucu hem de performansı etkileyen önemli değişkenleridir (Kerr, 2005; Weinberg & Gould, 2019). Yoğun müsabaka temposu, hakem kararları, rakip provokasyonları ve seyirci baskısı gibi unsurlar, sporcularda uyarılmışlık düzeyini (arousal) yükseltmekte ve duygusal kontrol mekanizmalarını zorlayabilmektedir (Robazza & Ruiz, 2018).

Bireylerin fiziksel performanslarının yanı sıra psikolojik süreçlerinin de önemli ölçüde etkili olduğu çok boyutlu bir olgudur. Bu bağlamda, spor ortamında psikolojik faktörlerin rolü, sporcunun performansını, motivasyonunu ve sosyal ilişkilerini şekillendirmede belirleyici bir unsur olarak ortaya çıkmaktadır (Weinberg & Gould, 2023). Psikolojik faktörler; stres yönetimi, özgüven, öfke kontrolü ve agresyon gibi değişkenleri içermekte olup, özellikle öfke ve saldırganlık gibi duygusal durumların spordaki yeri

hem spor performansı hem de sporun toplumsal boyutu açısından araştırma konusu olmuştur (Anshel, 1990).

Öfke, sporcuların yarışma ortamında sıkça deneyimlediği duygulardan biridir ve uygun yönetilemediğinde saldırgan davranışlara dönüşebilir. Saldırganlık ise, bireyin kasıtlı olarak başka bir kişiye zarar verme amacıyla gerçekleştirdiği davranışlar olarak tanımlanır (Baron & Richardson, 1994). Sporun doğası gereği rekabetçi ortamların sık yaşandığı alanlarda, bu tür davranışlar maalesef ortaya çıkabilmekte ve sporun etik değerleri ile çatışabilmektedir (Kavussanu, 2008). Örneğin, futbolda ve kontak sporlarında saldırgan davranışların artması, sporcunun motivasyonundan, çevresel faktörlerden ve kültürel normlardan etkilenmektedir (Stott & Pearson, 2013). Bu durum, sadece bireysel performansı değil, takım dinamiklerini ve sporun genel algısını da olumsuz etkileyebilmektedir.

Günümüzde saldırganlık davranışı, yaşamın hemen her alanında olduğu gibi, spor ortamlarında da giderek daha belirgin ve yaygın bir biçimde ortaya çıkmaktadır (Uluç, 2022a). Sporda öfke ve saldırganlığın ortaya çıkışında psikolojik faktörler kadar sosyal ve çevresel etmenlerin de rolü büyüktür. Öfkenin tetikleyicileri arasında haksızlık algısı, yüksek rekabet düzeyi, seyirci baskısı ve antrenör tutumları sayılabilir (Maxwell, 2004). Bu durumlar sporcuların kontrol mekanizmalarını zorlayarak, agresif tepkilere neden olabilir. Ayrıca, sporcu kimliği ve toplumsal beklentiler, agresif davranışların meşrulaştırılması veya cezalandırılması süreçlerinde etkili olmaktadır (Janelle vd., 2020). Bu bağlamda, spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, öfke ve saldırganlıkla başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesine, sporcuların duygusal regülasyon becerilerinin artırılmasına odaklanmaktadır (Eisenberg vd., 2015).

Saldırganlığın spor ortamındaki yeri sadece bireysel psikoloji ile sınırlı kalmayıp, toplumsal ve kültürel bağlamda da ele alınmalıdır. Bazı spor branşlarında saldırganlık, fiziksel mücadele ve üstünlük sağlama amacıyla tolere edilebilir ya da teşvik edilebilir (Tenenbaum & Eklund, 2007). Ancak bu durum, sporun evrensel etik değerleri ile çatışmakta ve şiddetin normalleşmesine zemin hazırlamaktadır. Bu nedenle, sporda saldırgan davranışların önlenmesi için etik eğitimlerin verilmesi, fair-play kültürünün yaygınlaştırılması ve psikolojik destek programlarının uygulanması gerekmektedir (Wagstaff, 2014).

Öte yandan, spor ortamında yaşanan şiddet ve saldırganlık sadece sporcular arasında değil, seyirci ve antrenörler arasında da gözlemlenmektedir. Bu durum, sporda psikolojik faktörlerin sadece bireysel değil, sosyal bir fenomen olduğunu göstermektedir (Stott, 2009). Özellikle yüksek tansiyonlu

müsabakalarda seyirci şiddetinin artması, sporun hem birey hem de toplum üzerindeki etkilerini yeniden değerlendirmeyi zorunlu kılmıştır. Bu çerçevede, spor yönetimi ve psikolojik müdahalelerin entegrasyonu, sporda şiddet ve saldırganlıkla mücadelede kritik bir öneme sahiptir (Kavussanu & Boardley, 2009).

Sonuç olarak, spor ortamında psikolojik faktörlerin etkisi, özellikle öfke ve saldırganlık bağlamında oldukça belirgindir. Sporcuların duygusal kontrol mekanizmalarının güçlendirilmesi, etik değerlerin benimsenmesi ve çevresel faktörlerin düzenlenmesi, sporda şiddetin ve saldırganlığın önlenmesi açısından temel stratejiler olarak ortaya çıkmaktadır. Bu doğrultuda, spor psikolojisi literatürü hem bireysel hem de sosyal düzeyde agresyon yönetimi ve öfke kontrolüne yönelik bilimsel yaklaşımlar geliştirmeye devam etmektedir (Weinberg & Gould, 2023; Kavussanu, 2008). Sporcularda öfke, saldırganlık ve şiddet eğilimleri, psikolojik performans üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Bu duygular, kontrollü ve uygun şekilde yönetildiğinde sporcunun motivasyonunu ve mücadele gücünü artırabilirken, aşırı ve kontrolsüz durumlarda odaklanma, karar verme süreçleri ve takım içi uyumu olumsuz etkileyerek performans düşüklüğüne yol açmaktadır. Ayrıca, şiddet davranışları disiplin sorunlarına ve cezai yaptırımlara sebep olarak sporcunun bireysel ve takım başarısını zedeleyebilmektedir. Bu nedenle, sporcuların duygusal regülasyon becerilerinin geliştirilmesi, psikolojik dayanıklılığın artırılması ve sağlıklı öfke yönetimi, sürdürülebilir yüksek performans için kritik öneme sahiptir. Böylelikle hem rekabet ortamında etkin performans sağlanmakta hem de sporun etik değerlerine bağlı kalınmaktadır.

2. Psikolojik Performans

Uluslararası arenada önemli başarılar elde eden ülkeler, sportif faaliyetlerde üst sıralarda yer almak amacıyla tüm imkânları ve kaynakları etkin bir şekilde kullanmaktadırlar. Sportif başarıda sporcu sayısı önemli bir unsur olmakla birlikte, sporcu seçiminde kalitenin sağlanması ve sporcunun yetiştirildiği sistemin niteliği de büyük bir öneme sahiptir (Altun ve Koçak, 2015). Ayan ve Mülazımoğlu (2010), uluslararası düzeyde rekabet edebilmek ve bu alanda söz sahibi olabilmek için yetenekli sporcuların gerekliliğine vurgu yapmış; bu sporcuların yetiştirilebilmesi için ise sistematik ve koordineli bir çalışmanın yanı sıra, spora uygun yeteneklerin doğru şekilde belirlenmesinin zorunlu olduğunu belirtmişlerdir. Günümüz spor ortamında, fiziksel kapasitenin yüksek olması tek başına üstün sportif performans için yeterli görülmemektedir. Her sporcunun kendine özgü psikolojik özellikleri bulunmaktadır ve bu özellikler, fiziksel yetenekler kadar dikkate alınmalıdır (Tavacıoğlu, 1999).

Psikolojik performans, bireyin zihinsel ve duygusal kaynaklarını kullanarak belirli bir görevi veya sporu etkili biçimde gerçekleştirme kapasitesi olarak tanımlanabilir (Weinberg & Gould, 2023). Spor psikolojisi literatüründe, psikolojik performans yalnızca motor becerilerin ötesinde, motivasyon, odaklanma, stres yönetimi, özgüven, dikkat kontrolü ve duygusal regülasyon gibi bileşenleri kapsamaktadır (Hanton vd., 2004). Bu bileşenler, sporcuların hem antrenman hem de yarışma ortamlarında optimal düzeyde işlev göstermelerini sağlamaktadır. Motivasyon, bireyin hangi etkinlikleri yaparken doyum ve haz hissettiğine dayanan bir ilke üzerine kuruludur (Karademir & Karademir, 2018). Bu motivasyon düzeyi, özellikle stresle başa çıkabilme ve dikkati odaklama gibi psikolojik performansın temel belirleyicileri üzerinde önemli bir rol oynamaktadır (Barrow & Clement, 2003); bu bağlamda, odaklanma, konsantrasyon ve motivasyon gibi dikkatle doğrudan ilişkili kavramlar, son zamanlarda insan yaşamında giderek daha önemli bir yer tutmaktadır (Türkmen & Yönel, 2022).

Psikolojik performansın yüksek olması, sporcunun sadece teknik ve fiziksel olarak değil, zihinsel açıdan da güçlü olmasını gerektirir. Dolayısıyla, psikolojik becerilerin geliştirilmesi antrenman süreçlerinde giderek daha fazla önem kazanmaktadır (Vealey, 2007). Tüm bunların yanında sporda psikolojik becerilerin gelişimi açısından gerçekleştirilen zihinsel antrenmanlar sporcuların performans seviyelerinin en üst düzeye çıkarılmasına olanak tanımaktadır (Yönel, 2023b).

Sporcularda hem fiziksel hem de psikolojik açıdan ortaya çıkan bireysel performanslar, bireysel ya da takım bazlı başarıları doğrudan etkileyen önemli faktörlerdir. Performans, genel anlamda belirli bir davranışın kısa ve sınırlı bir zaman dilimindeki görünümünü ifade etmekte olup, somut bir işin gerçekleştirilmesi amacıyla yapılan eylem olarak tanımlanabilir (Tiryaki, 1991). Bu çerçevede değerlendirildiğinde, “sportif performans” kavramı çeşitli disiplinler tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır. Günay ve Yüce’ye (2006) göre, sportif performans; herhangi bir fiziksel aktivitenin uygulanabilmesi için gerekli biyomekanik, psikolojik ve fizyolojik kapasitenin ortaya konmasıdır. Bu kapasitenin yarışma ortamına ne ölçüde yansıtıldığı ise performans düzeyi hakkında bilgi vermektedir. Bireyler veya takımlar, en yüksek sportif başarıya ancak performans belirleyici faktörlerin uyumlu ve dengeli şekilde gelişmesiyle ulaşabilmektedir. Uzun süreli antrenman süreci boyunca sportif performans; antrenmanın içeriği, kullanılan yöntemler, hedeflenen amaçlar ve diğer çeşitli etkenlere bağlı olarak gelişim göstermektedir (Voracek vd., 2006). Keza bir başka araştırmacı tarafından da, fiziksel aktivitenin bedensel sağlığın yanı sıra psikolojik ve sosyal sağlık üzerinde de olumlu etkiler yarattığı ifade edilmektedir (Yönel, 2023a).

Aynı zamanda araştırmacılar tarafından yapılan başka bir çalışmada da, düzenli egzersiz yapmayı seçen ergenler ve yetişkinler, diğer olumlu sağlık alışkanlıklarını da benimseme eğiliminde oldukları ifade edilmiştir (Çingöz ve diğerleri, 2022).

2.1. Psikolojik Performansın Duygusal Dinamikleri

2.1.1. Sporda Şiddet

Şiddet, genel olarak bir bireyin başka bir bireye ya da gruba karşı fiziksel ya da psikolojik zarar verme niyetiyle gerçekleştirdiği davranışlar olarak tanımlanır (World Health Organization [WHO], 2002). Şiddet biçimleri çeşitli kategorilere ayrılır; bunlar arasında fiziksel şiddet (yaralama, dövme), sözel şiddet (hakaret, tehdit), psikolojik şiddet (duygusal taciz, manipülasyon) ve günümüzde giderek yaygınlaşan siber şiddet (online taciz, tehditler) yer almaktadır (Anderson & Bushman, 2002; Hinduja & Patchin, 2010). Her bir tür, farklı psikolojik ve sosyal etkiler doğurmakta ve bireylerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir.

Son yıllarda spor sahalarında artan şiddet, sportif müsabakaların seyir zevkini olumsuz etkileyerek, terör ve trajedi boyutuna taşımaktadır. Sporda şiddetin kökeni tarihsel olarak Antik Yunan ve Roma oyunlarına kadar uzanmaktadır (Colburn, 1986). Özellikle fiziksel temasa dayalı takım sporlarında rekabetin şiddete dönüşmesi sıkça gözlemlenmektedir. Spor, sadece daha hızlı, daha güçlü ve daha yüksek olma mücadelesi değil; aynı zamanda evrensel ilke ve kurallara dayanan sevgi, barış ve kardeşlik değerlerini de barındıran bir etkinliktir. Ancak bireylerin ve taraftarların bu değerleri görmezden gelmesi, spor ortamlarının çatışma alanına dönüşmesine neden olmaktadır (Köknel, 2000).

Şiddet, karmaşık ve çok faktörlü bir olgu olup, gençler arasında hem fail hem de mağdur açısından önemli bir toplumsal sorundur (Morris, 2002; Mutz & Baur, 2009). Spor ortamlarında psikolojik, sözel ve fiziksel şiddet, sporun olumlu etkilerini gölgelemektedir. Oysa spor; fiziksel, zihinsel, sosyal ve ahlaki gelişime katkı sağlar (Akandere vd., 2009; Çakıroğlu vd., 2013; Çelik ve Şahin, 2013; Kaplan ve Çetinkaya, 2014; Yalçın ve Balci, 2013). Ergenlik döneminde çocukların spor faaliyetlerine yönlendirilmesi olumlu davranış kazanımları açısından kritik olmakla birlikte, şiddete tanık olmaları sporun algılanışını olumsuz etkileyebilmektedir (Karataş ve Gökçekan, 2009).

Sporda şiddetin kaynakları; oyunun özellikleri, sporcular, hakemler, yöneticiler, tribün liderleri, antrenörler, taraftarlar ve medya olarak sıralanabilir. Şiddet, bireysel ve toplumsal etkenlerin birleşimiyle ortaya çıkar;

bireyin kişilik özellikleri ve toplumsal koşullar birbirinden ayrı düşünülemez (Ayan, 2006). Medya, spordaki şiddeti besleyen önemli bir unsur olup, maç yorumcularının sert hareketlere vurgu yapması seyircilerde nefret ve düşmanlık duygularını artırmaktadır (Sekot, 2009). Ayrıca, hakem kararları ve taraftarların kontrolsüz öfkesi şiddet olaylarını tetikleyebilmektedir (Colburn, 1986). Güncel araştırmalar, bu durumun yalnızca bireysel öfke patlamalarından değil, çok boyutlu sosyolojik ve çevresel etkenlerden kaynaklandığını ortaya koymaktadır. Orfanidou ve Panagiotou (2025), futbol stadyumlarında şiddet ve antisosyal davranışları etkileyen temel faktörleri inceledikleri çalışmalarında, alkol ve madde kullanımının taraftar şiddetini tetikleyen başlıca unsurlar arasında yer aldığını belirtmektedir. Ayrıca Williams (2022) tarafından yapılan çalışmada, medya dilinin ve sosyal medyadaki provokatif içeriklerin taraftar gruplarını kutuplaştırarak şiddeti artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, sporda şiddetin yalnızca saha içi olaylarla sınırlı olmadığını, sosyal, kültürel ve iletişimsel faktörlerin bir araya gelmesiyle daha karmaşık bir hale geldiğini göstermektedir.

Sosyolojik açıdan bakıldığında, demografik faktörler (cinsiyet, yaş, sosyoekonomik durum), kültürel inançlar ve ayrımcılık spor şiddetini etkileyen önemli etkenlerdir. Özellikle genç erkekler arasında şiddete eğilim daha yüksek gözlemlenmiştir (Çağlayan vd., 2005; Gültekin vd., 2000; Koçer, 2012; Murphy ve Dunning, 1990).

2.1.2. Sporda Öfke

Öfke, psikoloji literatüründe genellikle bireyin bir engelle karşılaştığında, adaletsizlik algıladığında ya da tehdit altında hissettiğinde ortaya çıkan yoğun, geçici ve karmaşık bir duygusal durum olarak tanımlanmaktadır (Spielberger, 1999; Lazarus, 1991). Bu duygu hem bilişsel hem de fizyolojik süreçlerin etkileşimi sonucu şekillenir. Öfke, kişinin çevresinde algıladığı uyaranlara karşı verdiği otomatik ve bilinçli tepkileri kapsar; bilişsel değerlendirmelerle tetiklenen bu duygu, kişide sinirlilik, kızgınlık, hatta düşmanca tutumlara yol açabilir (Izard, 1991; Averill, 1982). Öfke, diğer duygulardan farklı olarak, genellikle dışa vurulan bir yön taşır ve sosyal ilişkilerde hem yapıcı hem de yıkıcı etkiler yaratabilir (Spielberger & Reheiser, 2009). Spor bağlamında ise, öfke hem motivasyon kaynağı olabilir hem de kontrol edilmediğinde performans kaybına ve çatışmalara neden olabilir (Tenenbaum & Eklund, 2020).

Öfke, vücutta belirgin fizyolojik değişikliklere yol açar. Kalp atış hızında, kan basıncında ve adrenalin gibi stres hormonlarının salgısında artış gözlenir; bu değişiklikler, “savaş ya da kaç” tepkisinin biyolojik yansımasıdır (Levenson, 2014; Harmon-Jones, 2003). Ayrıca, öfke sırasında beyin

aktivitesinde de değişimler meydana gelir; özellikle amigdala ve prefrontal korteks arasında gerçekleşen etkileşimler, kişinin duygusal tepkilerini ve davranışsal kontrolünü düzenler (Davidson vd., 2000). Psikolojik açıdan, öfke bilişsel fonksiyonları etkileyerek dikkat daralmasına, problem çözme yeteneklerinde azalmaya ve karar verme süreçlerinde bozulmaya neden olabilir (Spielberger, 1999; Gross, 2014). Bu durum, sporcuların kritik anlarda doğru kararlar alamamasına ve performanslarının olumsuz etkilenmesine yol açabilir (Weinberg & Gould, 2015). Ayrıca, kronik ve yoğun öfke durumları sporcuların mental sağlıklarını tehdit ederek kaygı, depresyon ve tükenmişlik gibi sorunlara zemin hazırlayabilmektedir (Spielberger & Reheiser, 2009). Buna karşılık, duyguların dengeli bir şekilde yönetilmesiyle ortaya çıkan içsel huzur ve mutluluk, bireyin zihinsel açıdan sağlıklı olduğunu da göstermektedir (Karademir, 2023b).

Spor ortamında öfke ortaya çıkışının temelinde çok boyutlu faktörler bulunur. Bunlar arasında rekabetin yüksek düzeyi, haksızlık ya da adaletsizlik algısı, hakem kararları, antrenör ve takım arkadaşlarıyla yaşanan iletişim sorunları ve seyirci baskısı öncelikli olarak yer alır (Maxwell, 2004; Kavussanu, 2008). Özellikle sporun doğası gereği yüksek stresli durumlar ve sonuç odaklılık, sporcuların öfke kontrolünü zorlaştırabilir (Lazarus, 1991). Ayrıca, bireysel farklılıklar; yani sporcunun kişilik özellikleri, duygusal regülasyon kapasitesi ve stresle başa çıkma becerileri öfke tepkilerinin şekillenmesinde önemli rol oynar (Gross, 2014; Connor-Smith & Flachsbart, 2007). Bazı sporcular, yüksek öfke ve agresyon eğilimlerine sahipken, bazıları ise daha kontrollü ve sakin kalabilir (Spielberger & Reheiser, 2009).

Hakem kararlarına yönelik algılanan adaletsizlik, sporda öfkenin tetikleyicilerinden biridir ve birçok araştırmada sporcuların öfkesinin artmasında güçlü bir belirleyici olarak gösterilmiştir (Maxwell, 2004; Kerr, 2013). Benzer şekilde, takım içi çatışmalar ve sosyal destek eksikliği de öfke seviyelerinin yükselmesine neden olabilir (Smith vd., 2007). Seyirci etkisi ise, özellikle ev sahibi takım lehine olan yüksek beklentiler ve baskı, sporcunun öfke kontrolünü zorlaştırarak saha içi agresif davranışlara dönüşebilir (Wann, 2006). Son olarak, antrenörlerin iletişim tarzı ve geri bildirimleri de sporcuların öfke yönetimini doğrudan etkileyen çevresel faktörler arasında yer almaktadır (Janelle vd., 2020).

Öfkenin spor performansı üzerindeki etkileri karmaşıktır; bazı durumlarda kontrollü öfke, motivasyonu artırarak performansı olumlu etkileyebilirken, kontrol dışı öfke performans kaybına, konsantrasyon bozukluğuna ve takım içi uyumsuzluklara yol açabilir (Weinberg & Gould, 2015; Tenenbaum & Eklund, 2007). Bu nedenle, spor psikolojisi alanında öfke regülasyonu

teknikleri (örneğin, bilişsel yeniden yapılandırma, gevşeme egzersizleri, nefes teknikleri) yaygın olarak kullanılmaktadır (Gross, 2014; Feltz & Riessinger, 1990). Bu stratejiler, sporcuların öfkelerini kontrol altına almalarına ve performanslarını optimize etmelerine yardımcı olmaktadır. Çetin (2023)'e göre, Sporcuların motivasyonunu şekillendiren pek çok farklı ihtiyaç vardır. Bu ihtiyaçlar; düşüncelerini özgürce ifade etme, toplumsal kabul görme, yeni insanlarla etkileşim kurma, olumlu sosyal ilişkiler geliştirme, becerilerini ortaya koyma ve güçlü yönlerini gösterebilme arzusu şeklinde sıralanmaktadır (Çetin, 2023). Uluç (2022b)'a göre, sporda motivasyonun gücü ile hedeflenen başarı arasındaki ilişki, özellikle performans odaklı sporlarda son derece kritik bir rol oynamaktadır.

2.1.3. Sporda Saldırganlık

Saldırganlık, bir bireyin başka birine zarar verme amacıyla bilinçli olarak sergilediği davranışlar olarak tanımlanır (Baron & Richardson, 1994). Bu davranışlar fiziksel, sözel veya psikolojik biçimde olabilir ve genellikle hedefe yönelik, kasıtlı eylemleri içerir (Anderson & Bushman, 2002). Saldırganlığın ayırt edici özellikleri arasında hedefe zarar verme isteği, kasıtlılık ve toplumsal normların ihlali yer almaktadır.

Saldırganlık literatürde farklı kategorilere ayrılır. Doğrudan saldırganlık, hedefe fiziksel ya da sözel olarak açık bir zarar verme girişimini ifade ederken; dolaylı saldırganlık, hedefe doğrudan zarar vermeden zarar vermeye yönelik davranışları kapsar (Buss, 1961). Ayrıca, proaktif saldırganlık planlı ve amaçlı bir zarar verme iken, reaktif saldırganlık, kişinin kendini tehdit altında hissettiği durumlarda ani ve öfkeye dayalı tepki olarak ortaya çıkar (Dodge & Coie, 1987). Spor ortamında ise, bu tür saldırganlıklar farklı motivasyonlarla ortaya çıkabilir; rekabetçi güdüler proaktif saldırganlığı tetiklerken, hakem kararlarına karşı tepki reaktif saldırganlığı artırabilir (Anderson & Bushman, 2002).

Saldırganlık ile rekabet arasındaki ilişki karmaşık ve çok boyutludur. Rekabet, sporda başarı için önemli bir motivasyon kaynağı olmasına rağmen, yüksek rekabet düzeyleri saldırgan davranışları artırabilir (Tenenbaum & Eklund, 2007). Ancak her rekabetçi ortam saldırganlığı doğurmaz; bireysel farklılıklar, etik değerler ve çevresel koşullar saldırganlık düzeyini belirleyen faktörlerdir (Kavussanu & Boardley, 2009). Ayrıca, fair-play ve sporun etik kurallarına uyum, saldırganlığın önlenmesinde kritik rol oynar. Bu bağlamda, spor psikolojisi alanında yapılan müdahaleler hem saldırganlığın sebeplerini anlamaya hem de uygun başa çıkma stratejileri geliştirmeye odaklanmaktadır (Weinberg & Gould, 2019).

Spor alanında saldırganlık davranışları hem bireysel hem de takım düzeyinde önemli araştırma konularından biridir. Son yıllarda yapılan çalışmalar, özellikle rekabet ortamının saldırganlık üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Maciejewski vd. (2024) tarafından yapılan bir araştırma, dövüş sporlarında agresif davranışların, sporcuların algıladıkları yaralanma riskleri ile anlamlı bir ilişki içinde olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, fiziksel temasın yoğun olduğu spor branşlarında saldırganlık düzeyinin artabileceğine işaret etmektedir. Benzer şekilde, düşük rekabet statüsüne sahip takımların, statü kaybını telafi etmek amacıyla daha fazla saldırganlık sergilediğine dair kanıtlar bulunmaktadır (Buades-Rotger vd., 2021). Ayrıca, sporda saldırganlıkla ilişkili psikolojik süreçler üzerinde odaklanan çalışmalar, sportif kimliğin korunmasının agresif davranışlarda artışa yol açabileceğini belirtmiştir (Vissek vd., 2010). Bu araştırmalar, sporda saldırganlığın çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ve hem biyolojik hem psikolojik hem de sosyal faktörlerin etkisi altında geliştiğini göstermektedir.

2.2. Duygusal Dinamiklerin Sporda Psikolojik Performans ile İlişkisi

Öfke, şiddet ve saldırganlık, spor psikolojisi ve genel psikoloji alanlarında sıkça incelenen ve birbirleriyle yakından ilişkili duygusal ve davranışsal kavramlardır. Öfke, bireyin tehdit veya haksızlığa karşı verdiği doğal duygusal tepki olarak tanımlanırken (Spielberger, 1999), bu duygu kontrol edilmediğinde veya yoğunlaştığında şiddet ve saldırganlık davranışlarına dönüşebilir (Anderson & Bushman, 2002). Şiddet, genellikle fiziksel zararın gerçekleştiği ya da zararın kasıtlı olarak amaçlandığı aşırı saldırgan davranışları ifade ederken, saldırganlık daha geniş bir kavram olarak zarar verme amacı taşıyan tüm kasıtlı davranışları kapsar (Baron & Richardson, 1994). Spor ortamında öfke, sıkça rekabet, haksız hakem kararları veya rakibin provoke edici davranışları sonucu ortaya çıkar ve kontrol edilmediğinde saldırganlık biçiminde dışa vurulabilir (Kavussanu & Boardley, 2009). Bu durum hem sporcunun performansını olumsuz etkileyebilir hem de takım içi dinamiklerde bozulmalara yol açabilir (Maxwell & Moores, 2007). Güncel araştırmalar, sporcuların öfke yönetimi becerilerinin geliştirilmesinin hem saldırgan davranışların azaltılmasında hem de psikolojik performansın artırılmasında kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır (Robazza vd., 2004). Ayrıca, spor ortamında ortaya çıkan şiddet ve saldırganlığın önlenmesi için etik değerlerin ve fair-play kültürünün teşvik edilmesi gerekmektedir (Shields & Bredemeier, 2009). Bu bağlamda, öfke, şiddet ve saldırganlık üçlüsünün dengeli yönetimi, sporcuların hem bireysel gelişimi hem de toplumsal spor kültürünün sağlıklı ilerleyişi açısından büyük önem taşımakta ve psikolojik performansın artmasında büyük bir önem arz etmektedir.

Kaynaklar

- Açıkkada, C., & Ergen, E. (1986). Psikolojik antrenman. *Bilim ve Teknik Dergisi*, 222, 34-38.
- Akandere, M., Baştuğ, G., & Güler, E. D. (2009). Orta öğretim kurumlarında spora katılımın çocuğun ahlaki gelişimine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 59-68.
- Altun, M., & Koçak, S. (2015). Türkiye'nin sportif başarı açısından değerlendirilmesi: Bakü Avrupa oyunları örneği. *Spor Bilimleri Dergisi*, 26(3), 114-128.
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual review of psychology*, 53(1), 27-51.
- Anshel, M. H. (1990). *Sport psychology: From theory to practice*. Benjamin/Cummings.
- Arvinen-Barrow, M., & Clement, D. (Eds.). (2024). *The Psychology of Sport Injury and Rehabilitation (2nd ed.)*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003295709>
- Averill, J. R. (2012). *Anger and aggression: An essay on emotion*. Springer Science & Business Media.
- Ayan, S. (2006). Şiddet ve fanatizm. *CÜ İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 7(2), 191-209.
- Ayan, V., & Mülazımoğlu, O. (2010). Sporda yetenek seçimi ve spora yönlendirmede 8-10 yaş grubu kız çocuklarının fiziksel özelliklerinin ve bazı performans profillerinin incelenmesi Ankara örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 152-159.
- Baron, R. A., & Richardson, D. R. (1994). *Human aggression*. Springer Science & Business Media.
- Buades-Rotger, M., Göttlich, M., Weiblen, R., Petereit, P., Scheidt, T., Keevil, B. G., & Krämer, U. M. (2021). Low competitive status elicits aggression in healthy young men: behavioural and neural evidence. *Social cognitive and affective neuroscience*, 16(11), 1123-1137.
- Buss, A. H. (1961). *The psychology of aggression*. wiley.
- Colburn, K. (1986). Deviance and legitimacy in ice-hockey: A microstructural theory of violence. *The Sociological Quarterly*, 27(1), 63-74.
- Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: a meta-analysis. *Journal of personality and social psychology*, 93(6), 1080.
- Çağlayan, H. S., Çetin, M. Ç., & Şirin, E. F. (2010). Futbol seyircisinin sosyo-ekonomik-kültürel yapısının şiddet eğilimindeki rolü (konyaspor örneği) /the effect of socio-economical and culturel structures of football sup-

- porters on violonce tendence (konyaspor models). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2).
- Çakıroğlu, T., Sökmen, T., & Arslanoğlu, E. (2013). Judo teknik antrenmanı ve oyunların 8–10 yaş grubu erkek çocukların fiziksel gelişim düzeyleri üzerine etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 73-79.
- Çelik, A., & Şahin, M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi. *International Journal of Social Science*, 6(1), 467-478.
- Çetin, B. (2023). *Paralimpik Sporcularda Spora Katılım Motivasyonu*. Uluç, E. A. ve Uluç, S. & Atçeken, D. H. (edt.) 2024. Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler IV İçinde. Gaziantep: Özügür Yayınları
- Çetin, B. (2025a). *Spor ve Sağlık*. Gaziantep: Özgür Yayınları
- Çetin, B. (2025b). *Engellilerde Spor*. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Çingöz, Y. E., Altuğ, T., Şensoy, C., Turan, M., Yönel, M., & Akın, H. (2022). Bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(1), 1-18.
- Davidson, R. J., Putnam, K. M., & Larson, C. L. (2000). Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation--a possible prelude to violence. *science*, 289(5479), 591-594.
- Dodge, K. A., & Coie, J. D. (1987). Social-information-processing factors in reactive and proactive aggression in children's peer groups. *Journal of personality and social psychology*, 53(6), 1146.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual review of clinical psychology*, 6(1), 495-525.
- Feltz, D. L., & Riessinger, C. A. (1990). Effects of in vivo emotive imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(2), 132-143.
- Gıdık, O., Murat, K. U. L. ve Yönel, M. (2023). Üniversite Seçmeli Futbol Dersini Alan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi (Bayburt Üniversitesi Örneği). *Kadirli Uygulamalı Bilimler Fakültesi Dergisi*, 3(2), 254-270.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*, 2(1), 3-20.
- Gültekin, O., Doğan, M., Doğan, A., & Eylen, B. (2000). Futbol Sahalarında Şiddet ve Emniyet Güçlerinin Tutumu Üzerine Bir Araştırma, 21. *Yüzyılda Polisin Eğitimi Sempozyumu*, 25-27.
- Günay, M. ve Yüce, İA., (2006). *Futbol antrenmanının bilimsel temelleri*, Gazi Kitap Evi.

- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of sport and exercise*, 5(4), 477-495.
- Harmon-Jones, E. (2003). Anger and the behavioral approach system. *Personality and Individual differences*, 35(5), 995-1005.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of suicide research*, 14(3), 206-221.
- Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. Springer Science & Business Media.
- Janelle, C. M., Fawver, B. J., & Beatty, G. F. (2020). Emotion and sport performance. *Handbook of sport psychology*, 254-298.
- Kaplan, Y., & Çetinkaya, G. (2014). Spor yoluyla toplumsallaşma-yeniden toplumsallaşma süreci. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 120-125.
- Karademir, M.B. (2023a). Voleybolcuların Duygusal Zekâ Düzeylerinin Takım Direncine Etkisi: Antalya İli Örneği. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 2, no. 3 (2023): 87-109.
- Karademir, M.B. (2023b). Üniversite öğrencilerin rekreasyon farkındalık ve mental iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi, Özel Sayı*(1), 879-895
- Karademir, Y., & Karademir, M. B. (2018). Antrenör liderlik davranışlarının başarı motivasyonu üzerindeki etkisi: Halk oyuncuları üzerinde bir uygulama. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(65), 188-202.
- Karataş, Z., & Gökçakan, Z. (2009). Psikodrama Teknikleri Kullanılarak Yapılan Grup Uygulamalarının Ergenlerde Saldırganlığı Azaltmadaki Etkisinin İncelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(4).
- Kavussanu, M. (2008). Moral behaviour in sport: A critical review of the literature. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 124-138.
- Kavussanu, M., & Boardley, I. D. (2009). The prosocial and antisocial behavior in sport scale. *Journal of sport and exercise psychology*, 31(1), 97-117.
- Kerr, J. H. (2005). *Rethinking aggression and violence in sport*. Routledge.
- Kerr, J. H. (2013). *Motivation And Emotion In Spor*. Taylor & Francis.
- Koçer, M. (2012). Futbol derneklerine üye olan taraftarların şiddet ve holiganizm eğilimlerinin belirlenmesi: Kayseri örneği. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(32), 111-135.
- Köknel, Ö. (2000). *Bireysel ve toplumsal şiddet*. Altın Kitaplar Yayınevi.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Levenson, R. W. (2014). The autonomic nervous system and emotion. *Emotion review*, 6(2), 100-112.

- Maciejewski, R., Ulanday, M. E. D., & Madrigal, N. R. (2024). Aggression, perceived injury risk, and actual injury in combat sports and martial arts. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(11), 2040-2047.
- Maxwell, J. P. (2004). Anger rumination: An antecedent of athlete aggression?. *Psychology of sport and exercise*, 5(3), 279-289.
- Maxwell, J. P., & Moores, E. (2007). The development of a short scale measuring aggressiveness and anger in competitive athletes. *Psychology of sport and exercise*, 8(2), 179-193.
- Morris, C. (2002). *Psikolojiyi anlamak*. (Çev. Ed.H.Belgin Ayvaşık, Melike Sayıl). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Murphy, P. W. J., & Dunning, E. (1990). *Football on trial: Spectator violence and development in the football World*. Routledge.
- Mutz, M., & Baur, J. (2009). The role of sports for violence prevention: sport club participation and violent behaviour among adolescents. *International journal of sport policy*, 1(3), 305-321.
- Orfanidou, A., & Panagiotou, N. (2025). Exploring Factors Associated With Violence and Antisocial Behavior In Sports Stadiums. *Habitus Toplumbilim Dergisi*, (6), 187-210.
- Robazza, C., & Ruiz, M. (2018, July 30). Emotional Self-Regulation in Sport and Performance. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.154>
- Robazza, C., Pellizzari, M., & Hanin, Y. (2004). Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 379-404.
- Sekot, A. (2009). Violence in sports. *European Journal for Sport and Society*, 6(1), 37-49.
- Shields, D. L., & Bredemeier, B. L. (2009). *True competition*. Human Kinetics.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of sport and exercise psychology*, 29(1), 39-59.
- Spielberger, C. D. (1999). *Manual for the state-trait anger expression inventory-2*. FL: Psychological Assessment Resources.
- Spielberger, C. D., & Reheiser, E. C. (2009). Assessment of emotions: Anxiety, anger, depression, and curiosity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(3), 271-302.
- Stott, C. (2014). Policing football 'hooliganism': crowds, context and identity. In *Football hooliganism, fan behaviour and crime: Contemporary issues* (pp. 248-272). London: Palgrave Macmillan UK.
- Stott, C., & Pearson, G. (2007). *Football'hooliganism': policing and the war on the'English disease'* (p. 477). London: Pennant Books.

- Tavacıoğlu, L. (1999). *Spor Psikolojisi Bilişsel Değerlendirmeler*. Bağırgan Yayınevi.
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (Eds.). (2007). *Handbook of sport psychology* (3rd ed.). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118270011>
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (Eds.). (2020). *Handbook of sport psychology*. John Wiley & Sons.
- Tiryaki, Ş. (1991). Sportif performans ile Edwards kişisel tercih envanteri verilerinin ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 32-37.
- Türkmen, M., & Yönel, M. (2022). Dart Sporunun Dikkat Düzeyine Etkisinin İncelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(36), 1321-1335.
- Uluç, E. A. (2022a). Karate sporcularında spor karakterinin saldırganlık ve öfke üzerinde etkisinin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(4), 1559-1568.
- Uluç, E. A. (2022b). Badmintoncuların müsabaka öncesi motivasyon kaynakları ve kaygı durumlarının incelenmesi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 39-54.
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 287-309). John Wiley & Sons, Inc.. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch13>
- Visek, A. J., Watson, J. C., Hurst, J. R., Maxwell, J. P., & Harris, B. S. (2010). Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(2), 99-116.
- Voracek, M., Reimer, B., Ertl, C., & Dressler, S. G. (2006). Digit ratio (2D: 4D), lateral preferences, and performance in fencing. *Perceptual and motor skills*, 103(2), 427-446.
- Wagstaff C. R. (2014). Emotion regulation and sport performance. *Journal of sport & exercise psychology*, 36(4), 401-412. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0257>
- Wann, D. L. (2006). Understanding the positive social psychological benefits of sport team identification: The team identification-social psychological health model. *Group dynamics: theory, research, and practice*, 10(4), 272.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Williams, J. (2022). *Sport, Fan Violence, and Hooliganism*. Oxford University Press.

- World Health Organization. (2002). *The world health report 2002: reducing risks, promoting healthy life*. World Health Organization.
- Yalçın, U., & Balcı, V. (2013). 7-14 yaş arası çocuklarda spora katılımdan sonra okul başarılarında, fiziksel ve sosyal davranışlarında oluşan değişimlerin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 27-33.
- Yetim, A. (2006). *Sosyoloji ve spor*, Morpa Kültür Yayınları
- Yönel, M. (2023a). *Fiziksel Aktivite ve Sağlık*. Uluç, E.A ve Karademir, M.B. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar -V içinde. Gaziantep: Özgür Yayınları
- Yönel, M. (2023b). *Sporda Bilinçli Farkındalık*. Uluç, E.A ve Yıldız, M. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar -III içinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.