

T. C. MALTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

AMATÖR DÜZEYDE FUTBOL OYNAYAN  
SPORCULARIN BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME  
VE SALDIRGANLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MUSTAFA OZAN ALTIN

101106108

Danışman Öğretim Üyesi

Yrd. Doç. Dr. KUNTAY ARCAN

İstanbul, Şubat 2017

T. C. MALTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

AMATÖR DÜZEYDE FUTBOL OYNAYAN  
SPORCULARIN BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME  
VE SALDIRGANLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MUSTAFA OZAN ALTIN

101106108

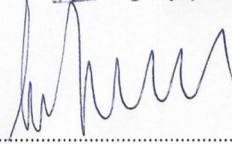
Danışman Öğretim Üyesi

Yrd. Doç. Dr. KUNTAY ARCAN

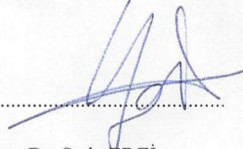
İstanbul, Şubat 2017

T.C. Maltepe Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

24.02.2017 tarihinde tezinin savunmasını yapan 10 11 06 108 numaralı Mustafa Ozan ALTIN'a ait "Amatör Düzeyde Futbol Oynayan Sporcuların Bilişsel Duygu Düzenleme ve Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı çalışma, Jürimiz Tarafından Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji (Klinik Psikoloji) Tezli Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi Olarak **Oy Birliği/Onayla** Kabul Edilmiştir.

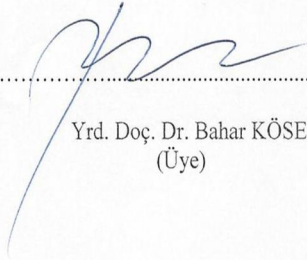


Yrd.Doç. Dr. Kuntay ARCAN  
Başkan(Danışman)



Yrd. Doç. Dr. Seda ERZİ

(Üye)



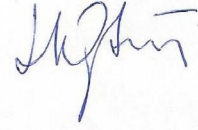
Yrd. Doç. Dr. Bahar KÖSE KARACA  
(Üye)

## YEMİN METNİ

06/02/2017

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum "Amatör Düzeyde Futbol Oynayan Sporcuların Bilişsel Duygu Düzenleme ve Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı çalışmanın, proje safhasından sonuçlanmasına kadar olan bütün süreçlerinde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın tarafımda yazıldığını ve yararlandığım bütün eserlerin "Kaynakça"da gösterilenlerden oluştuğunu, "Kaynakça"da yer alan bu eserlerden metin içinde atıf yaparak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım.

101106108  
Mustafa Ozan Altın



## ÖZET

### **Amatör Düzeyde Futbol Oynayan Sporcuların Bilişsel Duygu Düzenleme ve Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Bu çalışma, amatör seviyede futbol oynayan genç ve yetişkin oyuncuların adaptif ve daha az adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin; düşmanlık, öfke, fiziksel ve sözel saldırganlık davranışları ile olan ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmaya, İstanbul ilinde çeşitli amatör seviyelerdeki takımlarda aktif olarak forma giyen 159 sporcu katılmıştır. Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) ve Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği (BPSÖ) uygulanmıştır. Çalışmanın bulgularına göre; katılımcıların toplam saldırganlık seviyeleri ile daha az adaptif duygu düzenleme stratejilerinden Başkalarını Suçlama stratejisinin pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların fiziksel saldırganlık düzeylerinin ise adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden Bakış Açısına Yerleştirme ile negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Katılımcıların Öfke seviyelerinin, adaptif stratejilerden Bakış Açısına Yerleştirme ile negatif; katılımcıların Düşmanlık seviyelerinin daha az adaptif stratejilerden Ruminasyon ile pozitif yönde ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların sözel saldırganlıklarının ise daha az adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden Başkalarını Suçlama, Ruminasyon ve adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerden Plana Tekrar Odaklanma ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Analizler sonucu elde edilen bulgular, literatürdeki saldırganlık ve duygu düzenleme ilişkisine dair bilgiler ışığında tartışılmıştır.

Anahtar kelimeler: Saldırganlık, Bilişsel Duygu Düzenleme, Futbolda Saldırganlık, Duygu Düzenleme

## **ABSTRACT**

### **Investigation of the Relationship Between Cognitive Emotion Regulation and Aggression Levels of Amateur Footballers**

This study aimed to investigate the relationship between cognitive emotion regulation strategies and hostility, anger, physical and verbal aggression in young and adult footballers who play at amateur level. 159 footballers who play for various amateur clubs in İstanbul, have participated in the study. Participants have completed Demographic Information Form, Cognitive Emotion Regulation Scale (CERQ) and Buss-Perry Aggression Questionnaire (BPAQ). According to the results of the statistical analyzes; Blaming Others strategy which was a sub-category of less adaptive cognitive emotion regulation strategies and total aggression levels of participants have been found positively related. One of the adaptive cognitive emotion regulation strategies; Putting into Perspective strategy and Physical Aggression scores of the participants have been found negatively related. Anger levels of the participants have been found negatively related to their Putting into Perspective strategy scores. Moreover, Hostility scores of participants have been found positively related to their Rumination scores. Verbal Aggression scores of the participants have been found positively related to both adaptive and less adaptive cognitive emotion regulation strategies namely; Refocus on Planning, Blaming Others and Rumination sub-category scores. Results of the analysis have been discussed in the light of the relevant literature concerning the relationship between aggression and emotion regulation.

**Keywords:** Aggression, Cognitive Emotion Regulation, Aggression in Soccer, Emotion Regulation

## ÖNSÖZ

Öncelikle tez yazım sürecinde bana koşulsuz desteğini sunarak beni cesaretlendiren, deneyimlerini, bilgisini ve birikimlerini benimle paylaşan, beraber çalışmaktan oldukça keyif aldığım tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Kuntay Arcan'a; yardımları ve anlayışı için teşekkür ederim.

Jürimde yer alarak beni onurlandıran Yrd. Doç. Dr. Bahar Köse Karaca'ya ve Yrd. Doç. Dr. Seda Erzi'ye teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca yüksek lisans döneminde eğitim hayatıma verdiği katkıları ve uzun zaman boyunca sabırla beni desteklediği için Yrd. Doç. Dr. Sine Eğeci'ye çok teşekkür ederim.

Tez yazım sürecinde ufkumu genişleten, fikirlerimin oluşumunu sağlayan ve veri toplama sürecinde bana destek olan, başta kulübüm Bağcılar Cemspor oyuncuları ve sevgili hocam Abidin Yılmaz olmak üzere; çalışmama destek veren tüm futbol kulüpleri, oyuncuları, antrenörleri ve yöneticilerine sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bu zorlu süreçte benden hiçbir desteği esirgemeyen, her anımda bana destek olan, sabırla tüm olumsuzluklarımı görmezden gelen arkadaşlarım Murat Uzun ve Deniz Kocağa'ya; desteklerini ve güvenlerini bana her an hissettiren ve beni cesaretlendirmek için ellerinden geleni yapan arkadaşlarım Onur Dağkoçak'a, Dr. Halil İbrahim Bayraktar'a ve Dr. Özlem Karaarslan'a sonsuz teşekkürlerimi bir borç bilirim. Lisans ve yüksek lisans hayatım boyunca, en zor anlarımda yanımda olan, koşulsuz sevgi ve desteğini hiçbir zaman sakınmayan, tez yazım sürecindeki sonsuz yardımı ve desteği için Mukadder Okuyan'a ve bu süreçteki tüm cesaretlendirmeleri, tartışmaları, bilgi paylaşımları ve desteği için Onur Çiftçi'ye sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Her kararında, her yanlışımda ve her doğrumda beni desteklemek ve bana güvenmekten bir an olsun vazgeçmeyen, sevgilerini ve sıcaklıklarını bana her zaman sunan, maddi ve manevi hiçbir desteği esirgemeyen annem Handan Altın, babam Osman Altın, abim Dt. Oğuzhan Altın ve eşi Merve Demirtaş'a ne kadar teşekkür etsem yeterli olamayacağını belirtmek isterim.

Lisans ve yüksek lisans hayatımda sağladığı burs imkânlarıyla eğitim hayatıma yön veren ve akademik hayatıma katkılarından dolayı TÜBİTAK'a teşekkürlerimi sunarım.

# İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	ii
ŞEKİL ŞARTI ONAY SAYFASI.....	iii
YEMİN.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
İNTİHAL RAPORU .....	vii
ÖNSÖZ .....	viii
İÇİNDEKİLER .....	ix
KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ .....	xii
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
1. GİRİŞ .....	1
1.1. Saldırganlık .....	3
1.1.1. Saldırganlık ile İlgili Sınıflamalar .....	5
1.1.2. Saldırganlık ile İlgili Kuramlar.....	9
1.1.2.1. Engellenme-Saldırganlık Kuramı ve Yeniden Değerlendirilmiş Engellenme-Saldırganlık Kuramı .....	9
1.1.2.2. Sosyal Öğrenme Kuramı.....	10
1.1.2.3. Psikanalitik Kuramlar .....	11
1.1.2.3.1. Temel Dürtü Kuramı .....	11
1.1.2.3.2. Diğer Psikanalitik Kuramlar .....	13
1.1.3. Saldırganlığın Biyolojik Temelleri.....	14
1.1.4. Sporda Saldırganlık .....	16
1.2. Duygu Düzenleme.....	23
1.2.1. Duygu Düzenleme Süreci.....	26
1.2.2. Duygu Düzenleme ve Psikiyatrik Bozukluklar .....	26



1.2.3 Duygu Düzenleme ve Saldırđanlık.....	28
1.2.4 Duygu Düzenleme ve Spor.....	30
1.2.5 Bilişsel Duygu Düzenleme .....	32
1.3. Araştırmanın �nemi .....	34
1.4. Araştırmanın Amacı .....	35
2. YÖNTEM.....	36
2.1. Örnekleme .....	36
2.2. Veri Toplama Araçları.....	40
2.2.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu .....	40
2.2.2. Veli Onay Formu .....	40
2.2.3. Demografik Bilgi Formu .....	40
2.2.4. Bilişsel Duygu Düzenleme �leği .....	40
2.2.5. Buss-Perry Saldırđanlık �leği .....	42
2.3. İşlem .....	43
2.4. Verilerin Analizi.....	43
3. BULGULAR.....	44
3.1. Çalışmadaki �leklerden Elde Edilen Puanların Yaş Gruplamalarına Göre Farklarının Karşılaştırılması.....	44
3.2. Çalışmadaki �leklerden Elde Edilen Puanların Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılması.....	47
3.3. Çalışmadaki �leklerden Elde Edilen Puanların Katılımcıların Annelerinin Eğitim Seviyelerine göre Karşılaştırılması.....	49
3.4. Çalışmadaki �leklerden Elde Edilen Puanların Katılımcıların Babalarının Eğitim Seviyelerine göre Karşılaştırılması .....	51
3.5. Çalışmadaki �leklerden Elde Edilen Puanların Katılımcıların Gördükleri Kırmızı Kart Sayılarına göre Karşılaştırılması.....	53
3.6. Çalışmadaki �leklerden Elde Edilen Puanların Katılımcıların Forma Giydikleri Lig Seviyelerine göre Karşılaştırılması .....	56

3.7. Çalışmadaki Değişkenlerin Birbirleriyle Olan İlişisine Dair Korelasyon Analizi Sonuçları.....	58
3.8. Saldırganlık ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Birbirleriyle Olan İlişisine Dair Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	61
4. TARTIŞMA .....	68
4.1. Çalışmadaki Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Yaş Gruplamalarına Göre Farklarının Karşılaştırılmasına Dair Bulguların Değerlendirilmesi.....	68
4.2. Çalışmadaki Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulguların Değerlendirilmesi .....	73
4.3. Çalışmadaki Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Katılımcıların Ebeveynlerinin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulguların Değerlendirilmesi ...	74
4.4. Çalışmadaki Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Katılımcıların Gördükleri Kırmızı Kart Sayılarına göre Karşılaştırılması Dair Bulguların Değerlendirilmesi .....	76
4.5. Çalışmadaki Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Katılımcıların Forma Giydikleri Lig Seviyelerine göre Karşılaştırılması Dair Bulguların Değerlendirilmesi .....	78
4.6. Çalışmadaki Değişkenlerin Birbirleriyle Olan İlişisine Dair Analizlere Ait Bulguların Değerlendirilmesi .....	79
4.7. Genel Değerlendirme .....	86
KAYNAKLAR .....	92
EKLER.....	105
EK 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu .....	105
EK 2: Veli Onay Formu .....	106
EK 3: Demografik Bilgi Formu .....	107
EK 4: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği .....	108
EK 5: Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği .....	110
ÖZGEÇMİŞ .....	111

## KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ

**BDDÖ:** Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

**X :** Ortalama

**SS :** Standart Sapma

**Sd:** Serbestlik Derecesi

**n :** Toplam Sayı

**p :** Anlamlılık Düzeyi

**r :** Korelasyon Katsayısı

**$\beta$  :** Standardize Edilmiş Regresyon Katsayısı

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 2.1</b> Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Yüzdelerik Dağılımları.....	37
<b>Tablo 2.2</b> Katılımcıların Sporla İlgili Demografik Özelliklerinin Yüzdelerik Dağılımları .....	39
<b>Tablo 3.1</b> Ölçeklerden Alınan Puanların Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması.....	46
<b>Tablo 3.2</b> Ölçeklerden Alınan Puanların Eğitim Seviyesine Göre Karşılaştırılması	48
<b>Tablo 3.3</b> Ölçeklerden Alınan Puanların Katılımcıların Annelerinin Eğitim Seviyesine Göre Karşılaştırılması.....	50
<b>Tablo 3.4</b> Ölçeklerden Alınan Puanların Katılımcıların Babalarının Eğitim Seviyesine Göre Karşılaştırılması.....	52
<b>Tablo 3.5</b> Ölçeklerden Alınan Puanların Kırmızı Kart Görme Durumuna Göre Karşılaştırılması .....	55
<b>Tablo 3.6</b> Forma Giyilen Lig Düzeyine Göre Çeşitli Değişkenlerin Karşılaştırılması	57
<b>Tablo 3.7</b> Çalışmadaki Ölçeklerden Alınan Puanların İlişkinine Dair Korelasyon Değerleri.....	60
<b>Tablo 3.8</b> Saldırganlık Toplam ve Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının İlişkinini Gösteren Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları .....	62
<b>Tablo 3.9</b> Fiziksel Saldırganlık ve Bilişsel Duygu Düzenleme Alt Test Puanlarının İlişkinini Gösteren Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	63
<b>Tablo 3.10</b> Sözel Saldırganlık ve Bilişsel Duygu Düzenleme Alt Test Puanlarının İlişkinini Gösteren Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	65
<b>Tablo 3.11</b> Öfke ve Bilişsel Duygu Düzenleme Alt Test Puanlarının İlişkinini Gösteren Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	66
<b>Tablo 3.12</b> Düşmanlık ve Bilişsel Duygu Düzenleme Alt Test Puanlarının İlişkinini Gösteren Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	67

*“It all began with a beautiful pass...  
...from Eric Cantona”*

-Ken Loach-



# BÖLÜM 1

## GİRİŞ

Saldırganlık; sporun mücadeleye dayanan ruhunu ve seyir zevkini olumsuz yönde etkileyen, özellikle spora özgü saldırganlığın dışında olan düşmanca davranışların ve şiddet olaylarının sportif performansı da yine olumsuz yönde etkileyen en önemli faktörlerden birisidir. Sporda çalışılabilecek en önemli sorunların başında geldiği ifade edilmiştir (Sacks, Petscher, Stanley ve Tenenbaum, 2003). Kerr'e göre (2002) sporun doğasından kaynaklanan saldırganlık ile sporun kuralları dışında gelişen saldırgan davranışları birbirinden ayırt etmek zordur. Literatürde saldırganlık genel olarak; bir başkasına yapılan fiziksel, sözel davranış olarak nitelendirilmiş ve bu davranışın hedefindeki kişiye fiziksel ya da psikolojik zarar vermesi şeklinde ifade edilmiştir (Buss,1961). Sporda saldırganlık kavramı ise Husman ve Silva (1984) tarafından, saldırgan davranışın içerdiği niyete göre değişen, düşmanca ve araçsal saldırganlık olarak ikiye ayrılmıştır. Düşmanca saldırganlık; bir kişinin saldırganlık tanımına uyacak şekilde bir başkasına fiziksel ya da psikolojik zarar vermek amacıyla gerçekleştirdiği saldırgan davranış olarak tanımlanırken, araçsal saldırganlık ise saldırgan davranışın belirli bir amacı gerçekleştirmek adına (örn. Belirli bir konumda avantaj sağlamak için) başka organizmalara zarar vermesi olarak ifade edilmiştir (Wann, 1997). Birisine zarar vermenin her iki saldırganlık biçiminde de var olduğunu ancak bunun düşmanca saldırganlıkta daha kesin olduğu ifadesine yer veren Bushman ve Anderson (2001), nihai hedefler bağlamında bu biçimlerin farklılaşabildiğini, hırsızlık ve birisine saldırı gibi iki ayrı davranışın da yaklaşık hedeflerinin zarar vermek olması ile birlikte, nihai hedef olarak hırsızlığın bir kazanç elde etmek; saldırının ise birisine zarar vermek olarak belirtilmesinin bu iki saldırganlık biçiminin nihai hedef bağlamında ayrışmasına neden olduğunu ifade etmişlerdir. Saldırganlığın; kişinin çevresindeki olaylar ve deneyimlerden yola çıkarak model aldığı saldırgan davranış biçimlerini sosyal çevreden öğrendiğini öne süren Sosyal Öğrenme Kuramı (Bandura, 1973), bir engellenmeden yola çıkarak ortaya çıktığını, ya da başka bir deyişle kişi herhangi bir engellenmeyle karşılaşarsa sonuç olarak saldırgan davranış sergilediğini belirten Engellenme-Saldırganlık Kuramı (Dollard ve ark., 1939), doğuştan gelen saldırgan dürtülerin, arzu edilen nesnelere ulaşmanın engellendiğinde

ortaya çıkabileceğini (Freud, 1920); kişinin var olan ölüm içgüdüsünden kaynaklanan saldırgan dürtülerini çevreye yansıtması ile oluşabileceğini (Klein, 1975) öne süren psikanalitik kuramlar, saldırgan davranışın nedenleri ve nasıl ortaya çıktığına dair literatürde yer alan önemli kuramlardır. Sporda saldırganlık kavramı, son dönemde artan şiddet olayları ile daha da ön planda olmuş ve Uluslararası Spor Psikolojisi Topluluğu (International Society of Sport Psychology) tarafından tanınması ile birlikte de literatürde önemli çalışmalara konu olmuştur (Tenenbaum, Stewart, Singer, ve Duda, 1997). Maxwell (2004), kişinin öfke duygusunun işleyişinin yanında, provokasyon, engellenmişlik ve saldırganlık niyetlerinin birleşmesi ve kişinin yeterli düzeyde baş etme stratejileri geliştirememesi neticesinde saldırgan davranışın ortaya çıkabileceğini ifade etmiştir. Ayrıca Maxwell (2004), öfke duygusunun bilişsel süreçlerde ruminatif (tekrarlayan) bir biçimde işlenmesinin düşmanlık ve araçsal saldırganlık üzerinde farklı etkiler oluşturduğunu ifade etmiştir. Araçsal saldırganlıkta öfke duygusunun ruminatif bir biçimde işlenmesine ya da öfke ifadesine gerek olmadığını, ancak düşmanlıkta duygu yükünün daha ön plana geçerek öfkenin daha uzun süreli ruminatif süreçlerden sonra saldırganlık olarak ortaya çıktığı belirtilmiştir. Öfke gibi olumsuz duyguların, saldırgan davranışlarla ilişkisi göz önüne alındığında, kişilerin saldırgan davranışlarına neden olabilecek duygu deneyimlerinin ve bu deneyimlere karşı bilişsel süreçlerinin önemli olabileceği düşünülmüştür. Gross (2001), duygu düzenlemenin, çeşitli olumsuzluklarla başa çıkma ya da başka bir deyişle stresle başa çıkma konusu ile oldukça örtüştüğünü, ancak stresle başa çıkma stratejilerinin duygu odaklı olmadıklarını ifade etmiştir. Duygu düzenlemenin ise genellikle olumsuz duygularla başa çıkma konusunda gerçekleştiğini belirtmiştir. Bu kavramı en genel boyutunda öncül-odaklı (antecedent-focused) ve tepki-odaklı (response-focused) olarak ikiye ayırmıştır. Duygu düzenleme kavramı ile saldırganlık arasındaki ilişki ise genellikle olumsuz duyguların düzenlenememesi veya uygun bilişsel becerilerle bu duyguların işlememesi nedeniyle saldırganlığın ortaya çıkması ile açıklanabilir. Sullivan ve arkadaşları (2010), özellikle öfke duygusunun ifade edilmesi ve bu duyguyla başa çıkılmasında güçlükler yaşayan kişilerin daha fazla saldırganlık gösterebileceklerini ifade etmişlerdir. Yalnızca öfke değil, üzüntü gibi olumsuz duyguların deneyimlenmesi, kişinin rahatsız hissedebileceği bir ortam yaratmakla birlikte, bu duyguların işlevsel olarak düzenlenememesi duygunun davranışa geçtiği süreçte saldırganlık olarak görülebilir (Robertson, Daffern ve Bucks, 2012). Özellikle spor temelinde düşünüldüğünde

saldırganlığın birçok çevresel faktörden etkilendiği bilinmekle birlikte, saldırganlıkla duyguların bilişsel stratejilerle düzenlenmesinin arasındaki ilişkinin varlığını belirlemenin, saldırganlığı ortaya çıkartan bireysel süreçlerin saptanmasında önemli olabileceği düşünülmüştür. Bu bulgulardan yola çıkılarak, mevcut çalışmada sporcuların saldırgan davranışları ile ilişkili olabilecek bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirlemek hedeflenmektedir. Ayrıca sporcuların lisanslı olarak futbol oynadıkları süre, yaş ve eğitim durumu gibi demografik özelliklerinin de hem saldırganlıkları hem de bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ne ölçüde ilişkili olduğunu belirlemek de çalışmanın diğer hedefleri arasındadır.

Çalışmanın ilk bölümünde saldırganlık ile ilgili literatürdeki tanımlamalar ve sınıflamalar yer almaktadır. Ayrıca saldırganlığın ortaya çıkış nedeni, nasıl ortaya çıktığına dair literatürde bulunan kuramlar da ilk bölümde tanıtılmaktadır. Bunun yanı sıra duygu düzenleme kavramının tanımlanması ve duygu düzenleme süreci ile ilgili literatürde yer alan bulgulara yer verilmektedir. Çalışmanın ilk bölümünde saldırganlığın ve duygu düzenlemenin spor alanındaki yerine ve önemine yer verilmekte, saldırganlık ve duygu düzenleme arasındaki ilişki de konuyla ilgili literatür bulgularıyla sunulmaktadır. Çalışmanın ikinci bölümünde, çalışmada kullanılan veri toplama araçları ve katılımcılarla ilgili demografik bilgiler yer almaktadır. Çalışmanın üçüncü bölümünde ise, çalışmanın hipotezlerinden yola çıkarak yapılan istatistiksel analizler ve bu analizlerin bulguları sunulmaktadır. Çalışmanın son bölümünde ise mevcut çalışmadan elde edilen bulguların, literatürdeki bilgiler ışığında tartışılması ve çalışmanın sınırlılıkları ile ilgili yorumlar yer almaktadır.

## **1.1 Saldırganlık**

Saldırganlık tanımı yapılırken literatürde belirgin ve kapsayıcı bir tanım yapılamama sorunları dikkat çekmektedir, ilgili literatürde de araştırmacılar genel ve kapsayıcı bir saldırganlık tanımı yaratırken oldukça zorlanmışlardır (Kerr, 2005). Genel olarak saldırganlık, Baron tarafından, sakatlanma ya da yaralanma gibi durumlardan kaçınan herhangi bir canlıya onu incitmeye veya ona zarar vermeye yönelik tüm davranış formları olarak tanımlanmıştır (1977). Saldırganlık fiziksel ya da sözel biçimlerde görülebilir ve davranış olarak kodlanarak tutum veya duygulardan ayrılır (Weinberg ve Gould, 2015). Saldırganlık davranışının, cansız nesnelere ziyade başka bir canlıya ya da kişiye karşı yapılmış olması gerekmektedir, cansız nesnelere öfke veya kızgınlık içeren davranışlarla karıştırılmamalıdır (Maxwell, 2004). Saldırgan



davranışın bir canlıya fiziksel veya psikolojik açıdan zarar verme ve özellikle davranışın objesine karşı niyet içermesi saldırgan davranış olarak adlandırılması için gereklidir (Weinberg ve Gould, 2015).

Saldırganlık tanımı genel olarak öfke, engellenme, gibi ifadelerle direk ya da dolaylı olarak çok fazla iç içe geçse de, ya da saldırganlık tanımlarını yaratırken genellikle yalnızca davranış ve duygu gibi gözlemlenebilen noktalara odaklanılsa da kesin bir açıklamaya varmak çoğu zaman yetersiz kalmaktadır (Kerr, 2005). Bununla birlikte Buss'ın (1961), ifade etiği şeklinde; başka bir organizmaya zararlı bir uyaran sağlama reaksiyonu olarak saldırganlığı tanımlamak, saldırganlık ile ilgili genel bir ifade oluşturma konusunda oldukça yardımcı olmaktadır. Saldırganlığın basit bir düzlemde davranışsal olarak karşıdaki bir canlıya zarar niyeti içermesinin yanı sıra, davranışsal boyutta gözlemlenemeyen ve aynı tanımdaki “zarar verme” ifadelerini karşılayan “niyet” kavramı da saldırganlığı tanımlamada önemli bir ölçüttür (Baron ve Richardson, 1994; Geen, 2001). Yine aynı şekilde saldırgan davranışın hedef noktasındaki organizmanın motivasyonu ve bu davranışı bekliyor olması da Baron ve Richardson (1994) tarafından ön plana konulmuş ve saldırganlık; bir kişinin, itici bir uyaranı istemeyen veya kaçınmaya çalışan başka bir kişiye bilerek ve isteyerek zarar verme beklentisi içerisine girmesi şeklinde genel olarak tanımlanmıştır. Husman ve Silva (1984) ve LeUnes ve Nation (2002) da yine benzer şekillerde tanımlar yapmış ve saldırganlığı; bir kişinin kendisine veya başkasına, hareketin tamamlanmasını umut ederek fiziksel ya da ruhsal olarak zarar verme eylemlerinin bütünü olarak tanımlamışlardır (aktaran, Kerr, 2005).

Baron (1977), saldırganlığın; bir motivasyondan ya da bir duygudan daha farklı olarak bir davranışsal küme olarak tanımlanmasının doğru olduğunu ve bu tanımlamayı yaparken tanımın “zarar verme niyeti” içermesi ile sınırlandırılması gerektiğini ifade etmiştir. Baron yine aynı kitapta, saldırganlığın; başkasına zarar verme konusundaki arzu, belirli bir gruba karşı beslenen olumsuz tavırlar ya da öfke gibi olumsuz duygular sebebiyle oluşabildiğini, ancak her zaman bu düzlemin saldırgan davranışı açıklayamayacağı, zaman zaman bu kaynaklar olmadan da saldırgan davranışın oluşabileceğini ifade etmiştir. Genellikle, başkasına zarar verme niyeti kişiye özel olup dışarıdan gözlemlenmesi zor olsa da, saldırgan davranışın bu niyetle yapılması ve sosyal bağlamda bu davranışları saldırgan niyet içerdiği şeklinde okumak, saldırganlık tanımındaki “niyet” ve “kasten” kavramının önemini ortaya koymaktadır (Buss, 1961).

Tiryaki (2000) de, saldırganlığın amaca yönelik bir davranış olduğunu ve nesnesinin bir kişi, bir toplum ya da bir grup olabileceğini ve genellikle bu tür davranışlarla karşılaşan kişilerin kaçınma ya da mücadele etme gibi davranışlar sergileyebileceklerini ifade etmiştir. Saldırganlık ile ilgili kuramlar ve teoriler psikoloji literatüründe önemli bir yere sahiptir, bu kuramlar ile birlikte saldırganlığın kaynağının ve hangi aşamalarda oluştuğunun ortaya çıkarılması saldırganlığın tanımını ve boyutlarını anlamada önemli bir rol oynamaktadır. Baron'a (1977) göre, saldırganlığın niyetini ölçmek daha büyük felsefi sorunlara yol açmakla birlikte genellikle saldırgan davranışlarda gizli olan niyet unsurunu belirlemek çok da zor değildir. Baron bu durumu; saldırgan kişilerin, genellikle saldırganlık davranışlarının beklenen düzeyde zarar verici sonuçları olmadığı takdirde pişman olabildiklerini bu yüzden genellikle karşısındaki nesneye/insana zarar verme niyeti ile davranmaları şeklinde açıklamıştır. Buss (1961) da saldırgan davranışla karşılaşan kişinin yaralanması ve zarar görmesi gerekliliğinin altını çizmiş ancak bu durumun sadece fiziksel sakatlanmalarla ya da yaralanmalarla açıklanamayacağını, bir kişinin utanması veya üzülmeye gibi fiziksel olmayan yollarla da hedefteki kişiye verilen zararı gözlemlene gerekliliğini ifade etmiştir. Berkowitz (1989), saldırgan davranışın, öfke ve saldırganlık tavrı (aggressiveness) ile şekillendiğini, bu saldırgan tavrı da saldırganlığa hazır olma veya saldırgan davranışa karşı yatkınlık veya bu davranışları onaylama olarak tanımlamıştır. Thompson (1994), duygu düzenlemeyi bir kişinin amaçları doğrultusunda hareket ederken, duygusal tepkilerini monitörize etmek, değerlendirmek ve değiştirmekten sorumlu içsel ve dışsal süreçler olarak tanımlamıştır. Gross (1998) ise duygu düzenlemeyi; duygu durumunun, dışarıdan gözlemlenebilen veya içsel süreçler dâhilinde olan, bilinçli ya da bilinçli olmadan yapılandırılabilen ve istemli ya da otomatikleşmiş olarak düzenlenmesi olarak tanımlamıştır.

### **1.1.1 Saldırganlık ile İlgili Sınıflamalar**

Saldırganlık, literatürde duygusal boyutlarına ve davranışın oluşma nedenlerine göre farklı sınıflamalarda karşımıza çıkmaktadır. Buss (1961), saldırganlığı, bir başkasına yapılan fiziksel, sözel davranış olarak nitelendirmiş ve bu davranışın hedefindeki kişiye fiziksel ya da psikolojik zarar vermesi şeklinde ifade etmiştir ve bu tanımdan yola çıkarak saldırganlığı davranış boyutunda farklı kategorilere ayırmıştır ve bu kategorileri fiziksel-sözel, direk-dolaylı, aktif-pasif şeklinde üç ayrı bağlamda

incelemiştir. Bu kategorizasyonda saldırganlığın davranışsal boyutu; fiziksel saldırganlık fiziksel bir davranış içeren (örn. Birisine yumruk atmak), sözel saldırganlık sözel bir davranış içeren (örn. Birisine küfür etmek) şeklinde ayrılır. Bu ayrımın yanında saldırgan davranışın hedefindeki nesneye ulaşma biçimi ile de direk (örn. Karşınızdaki birisine küfür etmek) ve dolaylı (örn. Bir arkadaşınız hakkında başkaları yoluyla kötü dedikodular yaymak) bir ayrım yapmak Buss'a (1961) göre mümkündür. Son olarak da saldırgan davranışın yapılış şekli ile aktif (örn. Birisine küfür etmek) ve pasif (örn. Birisi ile konuşmamak, küsmek) olarak ayrım yapılabilir. Bu kavramların hepsi birlikte düşünüldüğünde ortaya çıkan sekiz alt grup saldırgan davranışların çoğunu açıklamak için yeterlidir (Baron, 1977). Örneğin herhangi bir kişiye yumruk atmak, Buss'ın (1961) saldırganlık sınıflandırmasına göre, fiziksel-aktif-direk saldırganlık grubunda girer. Ya da bir başkasının haksız yere suçlanmasına karşı bir söz söylenerek kişiye psikolojik zarar vermek, sözel-pasif-dolaylı saldırganlık grubuna girer. Örneklerin çoğaltılması gerekirse, Buss'ın (1961), birisini öldürmek için kiralık katil tutmak veya bir askerinin düşmana zarar vermek için bomba kurup beklemesi gibi davranış örnekleri fiziksel-pasif-direk saldırganlık boyutunda değerlendirilebilir. Yani genel olarak Buss'ın saldırganlık sınıflaması, fiziksel ve sözel alt boyutlarının yanında; aktif olarak bir başkasına bir davranışta bulunarak zarar vermek, aktif davranış göstermeden pasif olarak bir olaydan zarar görmesini sağlamak, kişiye zarar verici uyaranları direk olarak o kişiye yöneltmek veya bu zarar verici uyaranların dolaylı yollarla kişiye ulaşmasını sağlamak olarak özetlenebilir (Gençtan, 2010).

Saldırganlık, bu çalışmada kullanıldığı üzere spor temelinde düşünüldüğünde, en genel haliyle düşmanca ve araçsal saldırganlık olarak ikiye ayrılmıştır (Buss, 1971; Husman ve Silva, 1984). Bu kavramlar oluşturulurken saldırgan davranışın hangi amaçla yapıldığı göz önüne alınmıştır ve dışarıdan saldırgan olarak nitelendirilebilen bir davranışın oluşma evresindeki niyet ve davranışı gerçekleştirmedeki motivasyon bu ayrıma neden olmuştur (Husman ve Silva, 1984). Düşmanca saldırganlık; -bazı kaynaklarda "tepkili saldırganlık" olarak da kullanılmaktadır- bir kişinin saldırganlık tanımına uyacak şekilde bir başkasına fiziksel ya da psikolojik zarar vermek amacıyla gerçekleştirdiği saldırgan davranış olarak tanımlanırken, araçsal saldırganlık ise saldırgan davranışın belirli bir amacı gerçekleştirmek adına (örn. Belirli bir konumda avantaj sağlamak için) başka organizmalara zarar vermesi olarak ifade edilmiştir

(Wann, 1997). Baron (1977), bu kategoriler arasındaki ayrımın saldırgan davranışı gerçekleştiren kişinin motivasyonu ile belirleneceğini, bir başkasına zarar verme amacıyla yapılan davranışlara düşmanca saldırganlık, başka bir amacı gerçekleştirme uğruna bir başkasına zarar vermeyi de araçsal saldırganlık olarak tanımlanacağını ifade etmiştir. Bushman ve Anderson (2001) düşmanca ve araçsal saldırganlık tanımlarını kısmen değiştirmiş saldırgan davranışın öznesinin yaklaşık ve nihai hedeflerinin bu konuda önemli olduğunu bildirmişlerdir. Birisine zarar vermenin her iki saldırganlık biçiminde de var olduğunu ancak bunun düşmanca saldırganlıkta daha kesin olduğu ifadesine yer veren Bushman ve Anderson (2001), nihai hedefler bağlamında bu biçimlerin farklılaşabildiğini, hırsızlık ve birisine saldırı gibi iki ayrı davranışın da yaklaşık hedeflerinin zarar vermek olması ile birlikte, nihai hedef olarak hırsızlığın bir kazanç elde etmek; saldırının ise birisine zarar vermek olarak belirtilmesinin bu iki saldırganlık biçiminin nihai hedef bağlamında ayrışmasına neden olduğunu ifade etmişlerdir. Berkowitz (1982), araçsal saldırganlık ve düşmanca saldırganlık kavramlarına daha temkinli yaklaşmış ve bu kavramların saldırgan davranış sırasında veya öncesinde birlikte görülebileceğini ve keskin bir şekilde ayrılamayacağını ifade etmiştir. Yine aynı bağlamda Anderson ve Bushman da (2002), araçsal ve düşmanca saldırganlığın birbirinden farklı kavramlar olarak düşünülmemesi gerektiğini ve saldırganlığı sınıflarken bu kavramlar arasında bir iç içe geçmişlik olabileceğini ifade etmişlerdir. Kirker, Tennenbaum ve Mattson (2000) da araçsal saldırganlık sürecinin genellikle düşmanca saldırganlık ile birlikte harekete geçebileceğini belirtmişlerdir. Bandura'a da (1973), araçsal ve düşmanca saldırganlık kavramlarının ayrımının çok doğal olmadığını ve iki türün de araçsal saldırganlık kavramı içinde değerlendirilebileceğini ve belirlenen ayrımın davranışı gerçekleştiren amacın doğasının ayrışması ile ancak sağlanabileceğini ifade etmiştir.

Çocuklarla ve ergenlerle yapılan çalışmalarda Dodge ve Coie (1987) saldırganlığı reaktif ve proaktif olarak ikiye ayırmışlardır. Bu ayrıma göre reaktif saldırganlık, saldırganlık yaratan uyaranı ortadan kaldırmaya yönelik, duygusal tepkilerin ön planda olduğu davranışlarla karakterize olurken, proaktif saldırganlık ise ortamda provoke edebilecek herhangi bir uyaran bulunmadan da güç elde etme, üstünlük kurma gibi amaçlarla ortaya çıkar. Reaktif saldırganlığın daha bireysel temelde yola çıkılarak engellenmişlik ve dürtüsellik üzerinden ortaya çıktığı ancak proaktif saldırganlığın ise saldırgan davranışın yoğun olarak bulunduğu sosyal ortamlarda yetişmeye bağlı olarak

sosyal öğrenme üzerinden gerçekleştiği söylenebilir (Dodge ve Coie, 1987). Proaktif ve reaktif saldırganlık kavramları, saldırganlığı gerçekleştiren aktörün ve davranışa maruz kalan kişinin rolleri üzerinden ayrıştırılmıştır. Pulkkinen'in (1996) çalışmasında reaktif saldırganlık kişinin provokatif bir olaya ya da kişiye karşı kendilik savunması durumu şeklinde düşünülürken, proaktif saldırganlık ise zarar verme niyeti ile gerçekleşen provokatif davranış olarak tanımlanmıştır. Proaktif ve reaktif saldırganlığın ikisinde de karşıdaki nesneye veya kişiye fiziksel ya da ruhsal zarar verme davranışının bulunduğu ancak reaktif saldırganlığın defansif ve duygusal bir zarar verme davranışı içerirken, proaktif saldırganlığın ise duygulardan bağımsız ve belirli bir kişisel amaca hizmet eden saldırgan davranışları içerdiği ifade edilmiştir (Dodge, Colie ve Lynam, 2006). Yani başka bir deyişle reaktif saldırganlığın daha sıcakkanlı ve duygusal, proaktif saldırganlığın ise daha soğukkanlı ve duygulardan yoksun olduğu söylenebilir (Arsenio, Adams ve Gold, 2009; Fite, Rubens, Preddy, Raine ve Pardini, 2014). Çocuk ve ergenlerde yapılan boylamsal bir çalışmada ise çocuklukta yüksek düzeyde risk alma davranışı ve heyecan arayışı olan kişilerde ergenlik döneminde reaktif ve proaktif saldırganlığın birlikte görüldüğü, ayrıca bu gruptaki çocukların ergenlik dönemlerinde de ahlaki yargılama yetilerinin düşük olduğu ifade edilmiştir (Cui, Colasante, Malti, Ribeaud ve Eisner, 2015).

Yine ergenler ve çocukların saldırganlıklarını tanımlamak için yapılan bir çalışmada yukarıdaki sınıflamaya benzer olarak saldırganlık, fiziksel ve ilişkisel olarak ikiye ayrılmıştır. Bu çalışmada fiziksel saldırganlık bir kişiye fiziksel veya sözel bir müdahalede bulunarak zarar vermeyi kapsarken, ilişkisel saldırganlık ise sosyal konum içerisinde birisinin sosyal konumunu düşürecek dedikodular yayma ya da bir kişinin sosyal ilişkilerini zedeleyecek manipülasyonlar yapma gibi davranışları içermektedir (Crick, Casas ve Ku, 1999). Son dönemdeki literatürde fiziksel saldırganlığın yanında ilişkisel saldırganlık kavramı eklenerek, bu ayrım genişletilmiş, dışarıdan direk olarak gözlemlenebilen davranışların yanı sıra, dedikodu yayma, sosyal itibarı zedelemeye yönelik hareketlerde bulunma gibi dolaylı yöntemler kullanarak "kılık değiştirmiş" bir biçimde saldırgan davranış sergilemek de bu ayrımın netleşmesine yardımcı olmuştur (Putallaz ve ark., 2007). İlişkisel saldırganlık mağdurlarının okul çağı döneminde daha depresif, kaygılı ve sosyal anlamda dışlanmış olduğu ve bu sonuçla birlikte tıpkı fiziksel ve direk saldırganlık tiplerinde olduğu gibi mağdura belirgin zarar verebildiği belirtilmiştir (Cullerton-Sen ve Crick, 2005).

## 1.1.2 Saldırganlık ile İlgili Kuramlar

### 1.1.2.1 Engellenme-Saldırganlık Kuramı ve Yeniden Düzenlenmiş Engellenme-Saldırganlık Kuramı

Engelleme-Saldırganlık kuramı ilk olarak Dollard ve arkadaşları tarafından (1939) tarafından ortaya atılmış, daha sonra bahsedilecek revizyonlarla birlikte hala geçerliliğini koruyan bir saldırganlık kuramıdır. Bu kuram, insanın doğası gereği var olan; ancak saldırgan davranışın ortaya çıkmasıyla azaltılabilecek yükselmiş uyarılma hali olarak tanımlanan bir dürtüdür. Bu dürtü genellikle çevresel uyaranların belirli bir şekilde işlenmesiyle karakterize olan başkalarına zarar verme veya incitme davranışları ile şekillenir (Baron, 1977). Bu şekilde dürtü temelinden yola çıkan dürtü-saldırganlık kuramları da mevcuttur (Berkowitz, 1969). Engellenme-Saldırganlık kuramına göre ise bir kişinin saldırganlığı bir engellenmeden yola çıkarak ortaya çıkar, ya da başka bir deyişle kişi herhangi bir engellenmeyle karşılaşırsa sonuç olarak saldırgan davranış sergiler (Dollard ve ark., 1939). Saldırganlık ile ilgili herkesin içsel bir dürtüsü olmasına rağmen bu dürtünün bir engellenmeyle ortaya çıkması gerekmektedir (Jarvis, 1999). Bu yüzden bir kişinin herhangi bir hedefe ya da başarıya ulaşamaması da saldırganlık ortaya çıkarmaktadır (Weinberg ve Gould, 2015). Özellikle yıkıcı davranışlar olarak değerlendirilmeyen saldırgan davranışlar bu kurama göre genellikle kişinin yaşam içgüdüleri dâhilinde ihtiyaçların engellenmesi sonucunda ortaya çıkar ve hayvanların gelişimsel evrelerinde de bu davranışları gözlemlemek olasıdır (Fromm, 2008).

Canlı organizmaların bu şekildeki amaçlarına ulaşmaları herhangi bir çevresel koşuldan etkilendiğinde saldırgan davranışın ortaya çıkması bu teoride en basit haliyle ortaya korsa da, her saldırgan davranışın engellenmeden ortaya çıkması ve her engellenmenin saldırganlıkla sonuçlanması maddeleri daha sonra literatürde görülen Yeniden Düzenlenmiş Engellenme-Saldırganlık kuramında tartışılmış ve revizyona gidilmiştir (Berkowitz, 1965; 1993). Temel olarak engellenme-saldırganlık kuramını kullanan bu yenilenmiş kuramda, bireyin dürtü temelli saldırgan davranışlarının, çevresel etkileşimlerle ortaya çıkabileceği ifade edilmiştir (Weinberg ve Gould, 2015). Berkowitz (1993), engellenmenin saldırgan davranışa direkt etki etmeyebileceğini, sosyal koşulların ya da bu koşullara uygun davranışların öğrenilmesi ve uygulanmasında sosyal ipuçlarının önemli olduğunu ve sosyal öğrenme gibi dış

faktörlerin de kişinin saldırganlık dürtüsünün saldırgan davranışa dönüşmesinde önemli olduğunu vurgulamıştır. Berkowitz (1982), saldırgan davranışın sergilendiği ortamda kişinin itici bir uyarana karşılaşmasının kesinliğinden bahsetmiştir ancak bu itici uyarının kişide öfke gibi içsel reaksiyonlar uyandırmakla birlikte her zaman saldırgan davranışla sonuçlanmayabileceğini ifade etmiştir. Yani özetle engellenme-saldırganlık kuramının basitçe ifade ettiği iki temel kavramın kesinliğine karşı engellenmenin her zaman saldırganlığa yol açmayabileceğini belirtmiştir. Yine aynı çalışmada Berkowitz, kişinin engellenme, yoksun bırakılma, çevresel stresörler gibi itici uyarılarla karşılaştığı durumlarda saldırgan davranış sergileyebileceği gibi, bireyin diğer temel dürtülerinden yola çıkarak kaçınma veya uzaklaşma davranışı da sergileyebileceğini ifade etmiştir. Genel olarak Berkowitz (1988), bu kuramda engellenmeyi “beklenen hazzın karşılanamaması” olarak tanımlamıştır ve bu engellenmenin şiddetinin de koyulan hedefin ne kadar değerli olduğuna ve bu hedefe ulaşmayı engelleyen olguların önem derecesine değiştiğini öne sürmüştür. Örneğin bir şampiyonluk maçında bir futbolcunun rakibine kural dışı sertlikte müdahalede bulunarak saldırgan davranış sergilemesi, şampiyon olmaya verdiği değer ve rakibinin bunu engellemesi şablonu ile açıklanabilir. Baron ve Richardson (1994), engellenmeyle ortaya çıkan yüksek uyarılmışlık ve öfke duygusunun sosyal öğrenme kodları ile davranışa dönüşebildiğini ifade etmiştir. Örneğin, saldırgan davranışı nedeniyle ceza alarak bir sonraki maçta yer alamayan bir sporcunun, daha sonraki müsabakalarda itici bir uyarana algılayarak engellenmiş olsa dahi saldırgan davranış sergileme olasılığı daha düşük olabilir (Weinberg ve Gould, 2015).

### **1.1.2.2 Sosyal Öğrenme Kuramı**

Saldırganlığın tanımlanmasında sosyal öğrenme kuramı, saldırgan davranışların sosyal çevrede öğrenilebileceğini, saldırgan davranışları çevrelerinde gözlemleyen kişilerin bu davranışı rol modellerde gözlemlemeyen kişilere göre saldırganlık göstermelerinin daha olası olduğunu ifade eder (Weinberg ve Gould, 2015). Kuramın kurucusu Bandura (1973), yetişkin saldırgan davranışlarını gözlemleyen çocukların, bu davranışların ödülle pekiştirildiğini ya da cezai olarak bir zarar görmediklerini anladıklarında bu davranışları model olarak almalarının daha olası olduğunu ifade etmiştir. Hatta bu davranışların fiziksel olarak direk gözlemlenebilen bir ortamda olmasına bile gerek olmadan, medya kanalları gibi dolaylı yollardan bile gözlemcilerin saldırgan davranışları sergilemeyi öğrenebildiklerini ifade edilmiştir (Bandura, 1973;

Geen, 1976). Bandura (1973), saldırgan davranış modelinde sosyal çevrenin etkisini öne sürmüş, kişinin içsel yaşantılarının ve dürtülerinin birincil görevlerinden ziyade edimsel koşullanma, ceza-ödül sistemi gibi kavramlarla birebir karşılaşmak ya da bu olayları gözlemlemenin bu davranışları gerçekleştirmede önemli bir rolü olduğunu ifade etmiştir. Sosyal öğrenme kuramına göre kişi çevresini etkilerken, sosyal çevrenin de kişiyi etkilediği döngüsel bir oluşumdan bahsedilebilir ve bu oluşumdaki paylaşım kişinin davranış planlamasını etkiler (Tiryaki, 2000). Bandura (1973) bu kuramı şekillendirirken daha çok araçsal saldırganlık türü üzerinde durmuş ve kişinin amaçlarına ulaşabilmek adına gösterebileceği saldırgan davranışların, diğer sosyal davranışlar gibi gözlemsel yolla öğrenilerek kişinin sosyal çevre ile ilgili inançlarını ve beklentilerini şekillendirmesi yoluyla ortaya çıkabileceğini ifade etmiştir (Bushman ve Anderson, 2001). Bu kuramda, saldırgan davranışlar; kişinin etkileşim içinde olduğu çevrede taklit yoluyla öğrenilerek, öfke veya uyarılmışlık halini ortaya çıkaran uyaranlara karşı geliştiren davranışların, hangi sosyal durumlarda kabul edilip pozitif ya da negatif yolla ödüllendirildiği veya cezalandırıldığı ile ilgili olup, bu davranışların şekillerinin veya şiddetinin buna göre belirlendiğini ifade edilmiştir (Tiryaki, 2000).

### **1.1.2.3 Psikanalitik Kuramlar**

#### **1.1.2.3.1 Temel Dürtü Kuramı**

Psikanalizin kurucusu Sigmund Freud, yaşamımızı devam ettirmemizi ve buna bağlı olan her davranışı bilinçaltı kuramlarıyla açıklamış, insanoğlunun, doğuştan gelen ve libidinal enerjinin temel olarak alındığı yaşam (eros) ve ölüm (thanatos) içgüdülerinin en temel içgüdüler olduğunu öne sürmektedir (Doğan, 2005). Freud'un ilk dönem çalışmalarında; kişinin libidinal ihtiyaçları gibi arzularının tatmini ve bunlara ulaşacağı nesnelere önündeki engellere karşı oluşan içgüdüsel oluşum saldırganlık olarak nitelendirilebilir (Stepansky, 1977). Ancak Freud'un hayatı boyunca yaptığı klinik çalışmalarda saldırganlık ile ilgili belirgin bir teori ortaya çıkmamıştır. Daha sonra yapılan analizler ve Freud sonrası kuramcılarının açıklamaları sonucunda Freud'un saldırganlık ile ilgili fikirleri belli başlıklar altında toplanabilmiştir (Rizzuto, Meissner ve Buie, 2004). Freud, özellikle Oedipal Kompleks kavramını açıklarken ölüm güdüsünü ve dolayısıyla saldırganlık güdüsünü teorisinin merkezine koyar (Stepansky, 1977).



Ayrıca Freud, sadizm ve mazoşizm gibi patolojik kavramları klinik örnekler düzeyde incelerken de libidinal bir tatmin olmadan sadece ölüm içgüdüsünün doyurulmasına yönelik olan saldırganlığın ortaya çıkabileceğini ifade etmiştir ve haz prensibi ile hareket eden insanın yıkıcı güdülerinin doyurulması ile temel bir haz alabileceğini ve saldırganlığın bu şekilde beslendiğini ifade etmiştir (Freud, 1920 akt. Slap, 1966). Son dönem çalışmalarında da Freud saldırganlığı, haz prensibi ile hareket eden insanın arzu nesnesine ulaşmasının engellenmesinden veya kendini koruma ihtiyacından kaynaklanan bir durum olmasının yanında, kendi başına da yıkıcı bir öldürme içgüdü ile ortaya çıkabilecek birincil bir güdü olabileceğini ifade etmiş, bunun yanında saldırganlığın libidinal ve kendini koruma içgüdülerine hizmet edebilecek ikincil bir güdü görevi de görebileceğini belirtmiştir (Rizzuto, Meissner ve Buie, 2004). Freud'un çalışmalarında (1920, 1924, 1933) saldırganlık güdüsü ilk başlarda libidinal güdünün bir parçası olurken zamanla seksüel olmayan hayat güdüsü içerisinde yer almaya evrilirken, son dönemlerde kendi başına bir ölüm içgüdü içerisinde düşünülmüştür (Slap, 1966).

Melanie Klein da (1975), saldırganlık terimini tıpkı Freud gibi ölüm içgüdü ile beraber değerlendirmiş, çoğunlukla saldırganlığı açıklayabilmek adına ölüm içgüdüsünü kullanmıştır. Klein; insanları içgüdülerin yönlendirdiğini, doğumdan itibaren bu durumun geçerli olduğunu ve saldırganlığın ilk defanslardan "yansıtma" yardımı ile dış dünyadaki objelere aktarılarak, kendilik kavramının kendisini yok etme ihtiyacından kurtardığını ifade etmiştir. Klein saldırganlığın subjektif bir değerlendirmeden yola çıktığını ve düşmanlık, yıkıcı davranışlar gösterme ve yıkıcı davranış gösterme fantezisinden oluştuğunu ifade etmiştir (Segal, 1964, akt. Rizzuto, Meissner ve Buie, 2004). Ölüm içgüdüsünün açgözlülük, kıskançlık ve haset olarak ifade edildiğini düşünen Klein'a göre saldırganlığın amacı, objelerdeki tüm iyi yanlara sahip olmak (açgözlülük), arzu edilen obje kadar iyi olmak (haset) ve objeyle olan ilişkide bir diğer rakibi alt etmek (kıskançlık) olarak ifade edilebilir (Rizzuto, Meissner ve Buie, 2004). Klein (1975), saldırganlık güdüsünün zarar verme niyeti içerdiğini, dışarıdan gelen engellemelerin bu subjektif deneyimin şiddetini arttırabildiğini ancak kendi başına bu durumu yaratmadığını öne sürmüştür.

Winnicott (1984), saldırganlığın Klein'ın söylediği gibi doğuştan gelen ve kişinin çevresiyle ilişkili konumunu belirleyen bir içgüdü olduğunu ifade etmiş, doğumdan sonra dış dünyayı keşfetme, haz arama gibi davranışların temelinde de bu içgüdünün

oldukça işlevsel olduğunu belirtmiş ve bu yüzden insanın doğduğu andan itibaren de saldırganlığın, aktivite ile eş anlamlı olduğunu söylemiştir. Winnicott, saldırganlık ile doğuştan gelen içsel bir enerjinin varlığını kabul etmiştir ancak saldırgan içgüdünün düşmanca olmayan ve yıkıcı özellikler içermeyen bir örüntü olduğunu söylemiştir. Winnicott'a göre saldırganlık, libidinal hazza ulaşabilmek ve dış dünyayı keşfetmekte önemli olduğu, içsel ihtiyaçların çevre tarafından karşılanmadığı zamanlarda ortaya çıktığı ve kişinin gelişimsel perspektifinden bakıldığında karşılaştığı zorlukları atlatması için gerekliliğini duyduğu içsel enerjinin kaynağıdır (Rizzuto, Meissner ve Buie, 2004).

Kernberg (1966), saldırganlığın biyolojik temellere dayanarak doğuştan geldiğini ifade etmiş, saldırganlığın nedenleri hakkında bir fikir belirtmemiş ancak saldırganlığın yıkıcı davranışlar içerdiğini açıklamıştır. Kernberg'in ifadesine göre saldırganlık, pre-genital dönemde çoğunlukla oral agresif temaları içerir ve kişinin birincil bakım vereni arasında gelişen ödipal komplekse doğrudan etki eder. Bu yüzden de çalışmalarında özellikle Borderline kişilik bozuklukları ile beraber açıkladığı saldırganlığın bu temelden yola çıkarak oluştuğunu belirtmiştir (Rizzuto, Meissner ve Buie, 2004).

Hartmann (1952) saldırganlığın; egonun bütün bir organizasyon olarak işlevini kazanmadan önce de var olduğunu ve en temel içsel güdülerden birisi olduğunu ifade etmiştir (aktaran Rizzuto, Meissner ve Buie, 2004). Hartmann, saldırganlığın; ilerleyen dönemlerde egonun gelişimi ile birlikte belirsiz bir güdü olmaktan çıkarak, egonun kendi amaçları doğrultusunda kullanabileceği “doğal” bir güç olabileceğini belirtmiştir. Hartmann (1950), saldırganlığın kontrollü bir biçimde “doğal” bir enerji kaynağı olarak düşünüldüğünde egonun gelişimine yarar sağladığını ancak kontrol edilmemiş ve “doğal olmayan” saldırganlığın yıkıcı davranışlara dönüşebildiğini ifade etmiştir.

#### **1.1.2.3.2 Diğer Psikanalitik Kuramlar**

Psikanalitik kuram içerisinde saldırganlığın libidinal enerji kaynaklı ve doğuştan gelen bir dürtü üzerinden açıklamayan; daha doğrusu saldırganlığın dış uyaranlara karşı geliştirilmiş, kişiliğin ve egonun gelişimsel süreçleri içerisinde değerlendirilebilen ve farklı motivasyonla ortaya çıkan bir olgu olduğunu ifade eden görüşler de vardır. Anna Freud (1972), saldırganlığın amacının, hedefindeki nesnenin ve kaynağının cinsel

dürtülerle paralel ilerlediğini ifade eder. Anna Freud, yaşamın başındaki sevgi duygusu ile aynı nesnelere temel alarak karakterize olan saldırganlık dürtüsünün birbirinden çok da ayıramayacağını ancak cinsel gelişim dönemlerinden sonra birbirinden ayrılarak, saldırgan dürtünün tatmin olma-engellenme veya haz-acı ikilemelerinden yola çıkarak kendi yolunu çizebileceğini, ancak yine de diğer psikolojik hedeflere ulaşma konusunda temel alınan bir enerji kaynağı olarak düşünülebileceğini belirtmiştir (aktaran Rizzuto, Meissner ve Buie, 2004). Mitchell (1993) de saldırganlığın biyolojik temellerini yadsımamış ancak bu temele dayanan saldırgan dürtünün gerekli koşullar ortaya çıktığında aktifleştiğini, yani saldırganlığın yalnızca kişinin vücudundan gelen karşı konulamaz bir güç olmadığını ifade etmiştir. Mitchell'e göre saldırganlık tam anlamıyla yıkıcı davranışlar içermeyebilir ve sanılan aksine saldırganlığın işlevi yalnızca kendiliği savunma odaklı değildir. Mitchell'e göre saldırganlık kişiliğin şekillenmesinde ve deneyim yaratmada oldukça önemli rol oynar.

Psikanalitik kuramda nesne ilişkileri teorisi üzerinden Klein'yan ya da Freud'yan akımdan uzaklaşan saldırganlık açıklamaları da mevcuttur. Fairbairn (1963), ölüm içgüdüğü diye bir şeyin olmadığını ve saldırganlığın engellenme veya yoksunluk ile ilgili olduğunu belirterek Klein'in tanımlamasından farklı bir görüş ortaya koymuştur. Fairbairn bu yoksunluğun ya da engellenmişliğin genellikle cinsel obje ile olan ilişkiyi olumsuz etkilemesi ile saldırganlığın ortaya çıkabileceğini ifade etmiştir. Guntrip (1969) de Fairbairn ile aynı perspektiften yola çıkmış ve ek olarak, kişinin dış dünya ile olan ilişkisinin kaybı sonucunda tekrar bağlantı kurma arzusunun sevgi üzerinden gerçekleşmediği zamanlarda korku ve saldırganlık gibi iki temel duygusal olgu üzerinden hareket edeceğini belirtmiştir. Guntrip, yine aynı biçimde, saldırganlığın bu düzlemde gerçekleşen "nesneden yoksun bırakılma" ya da "nesne ile olan ilişkide engellenmişlik" üzerinden açıklanabileceğini ifade eder (akt. Rizzuto, Meissner ve Buie, 2004).

### **1.1.3 Saldırganlığın Biyolojik Temelleri**

Saldırganlığın biyolojik temellerinden yola çıkan kuramlar ise saldırganlığın insandaki çeşitli hormonlar ve nörotransmitterler ile ortaya çıkabildiğini ifade ederler. Son dönemde gamma-aminobütilik asit (GABA), dopamin ve nitrik oksit gibi faktörlerin saldırganlığın nöral döngüsü üzerinde etkili olabildiğine dair çalışmalarla birlikte,

serotonin (5-HT) saldırganlıkla ilgili en temel hormonal özellik olduğu ifade edilmiştir (Lesch ve Mersdorf, 2000; Nelson, 2006). Hayvanlarla yapılan çalışmalarda Periaquaduktal Gri Cevher (PAG)'ın, hayvanların savunma davranışlarında saldırganlık göstermelerinde önemli rolü olduğu bulunmuştur. PAG'nin elde ettiği verilerin ışında beynin diğer bölgelerine, kas ve iskelet sistemine ve ter bezlerine belirli uyarıları göndererek savunma davranışlarını düzenlediği ifade edilmiştir (Manuck ve ark., 1998). Bu düzenekte PAG'nin limbik ve kortikal bölgelere etkisi direkt olmakla birlikte, beynin uyku ve homeostatis merkezi olan hipotalamus üzerinden dolaylı yolla gerçekleşerek de savunma saldırganlığının gelişiminde önemli bir rol oynar. Ayrıca bu nedenden dolayı medial hipotalamus ve medial amigdala da özellikle savunma davranışının saldırgan nitelik kazanmasında yer edinir (Mattson, 2003).

Canlıların savunma saldırganlıklarının dışında duyguların oluşumu ve düzenlenmesi ile ortaya çıkan affektif saldırganlığın ise medial, frontal ve orbitofrontal korteksin, subkortikal yapıların saldırganlığa etkisini değiştirdiği ve arttırabildiği ifade edilmiştir (Averill, 1982; Manuck ve ark., 1998). Ayrıca serotonin aktivitesinin, hayvanlarda dürtüsel saldırganlıklarını azalttığı ve serotonin döngüsündeki eksiklerin; orbitofrontal korteks, amigdala, Anterior Singulat Korteks (ACC) gibi bölgelerin dürtüsel saldırgan davranış üzerine döngüsel etkilerini değiştirdiği de çalışmalarda belirtilmiştir (Mattson, 2003). Bununla birlikte testosteron hormonu değişiklikleri ve cinsiyetlere göre farklılıkları da saldırganlığın öncelikli olarak belirlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Van Goozen, Frijda ve Van de Poll, 1995). Biyolojik faktörlerin saldırganlığı birebir etkilemesinin yanında, aslında oluşan biyolojik değişimlerin ya da farklılıkların çeşitli sosyal ipuçları edinildiği ya da kaçınılması gereken bir uyarı ile karşılaşıldığı zaman saldırgan davranışı tetiklediği ya da başka bir deyişle olumsuz duyguların ve uyarılmanın saldırgan davranışla sonuçlanabilmesine neden oldukları ifade edilmiştir (Geen ve Donerstein, 1998). Berkowitz (1993), saldırganlığın "savaşma/kaçma" savunma prensibinin rahatsız edici uyarılarla karşılaştığı zaman ortaya çıktığını, kişinin genetik yatkınlığının, önceki yaşantılardan öğretilerinin ve saldırganlığa karşı davranışı bastırabilme ya da artırabilme yetilerinin bu konuda önemli olduğunu vurgulamıştır. Bu bağlamda kişinin rahatsız edici ya da provokatif uyarılarla karşılaştığı zaman saldırganlığının ortaya çıkması farklı nedenlerin yanında biyolojik bir alt yapı gerektirir (Geen ve Donerstein, 1998) ve bu yapılanmada

hormonların (Van Goozen, Frijda ve Van de Poll, 1995) ve genetik faktörlerin (Miles ve Carey, 1997) rolü büyüktür. Genetik faktörlerin saldırganlığa etkisini ölçen birçok çalışma olmakla birlikte, saldırganlığın şiddete dönüştüğü durumları inceleyen çalışmalarda, örneğin XYY kromozomsal bozukluğu olan kişilerde şiddet gösterme eğiliminin daha fazla olduğu ancak, bu bozukluğa sahip olan kişilerin çoğunun da başka çalışmalarda cezai işlem görecektir bir suç işlememedikleri; bir başka çalışmada da tek yumurta ve çift yumurta ikizleri ile yapılan değerlendirmelerde sonuçların birbirlerine yakın ancak anlamlı düzeyde olmadığı tespit edilmiştir (Crowell, Evans ve O'Donnell, 1987).

#### **1.1.4 Sporda Saldırganlık**

Zinedine Zidane, Fransa Futbol Milli Takımı'nın 2006 Dünya Kupasındaki kaptanı, 1998 Dünya Kupası'ndan itibaren ulusal takımın en önemli oyuncularından biridir ve son Dünya Kupası'ndan sonra futbol kariyerini bitirmeyi amaçlamaktadır. İtalya ile oynanan final maçında normal süre 1-1 berabere bitmiş, maç uzatmalara gitmiş ve son 10 dakikaya girilirken eşitlik devam ettiği için maç büyük ihtimalle penaltılara kalacaktı. Zinedine Zidane, takımın ön gelen, lider vasıflı bir oyuncusuydu ve penaltı atışlarındaki ustalığı da takımına moral veriyordu. Final maçının penaltılara gidecek olması da Fransa adına bir avantaj olarak görülüyordu. Ancak son 10 dakika kala, İtalyan savunma oyuncusu Marco Materazzi ile oyun durduğu sırada ikili diyaloga giren Zidane, saniyeler sonra oyuncuya kafa atmış, bunu gören hakem tarafından da oyundan kırmızı kart görerek ihraç edilmiştir. Kariyerinin son maçında, Dünya Kupası finalinde, takımını eksik bırakmış, istediği kupanın yanından soyunma odasına gitmek zorunda kalmış ve Fransa penaltılarla İtalya'ya kaybetmiştir. Kariyeri boyunca sayısız başarılarına imza atmış, üst düzey bir futbolcunun bu şekilde kural dışı ve oldukça şiddet içeren bir hareket yapması daha sonra medyada, Materazzi'nin Zidane'ın ailesi ile ilgili ifadeler kullandığı ve küfrederek Zidane'ı tahrik etmesi sonucu gerçekleştiği şeklinde yer bulmuştur (Rowe, 2010). Zidane seviyesindeki elit bir sporcunun bu şekildeki bir tahrikle öfke duygusuna hâkim olamaması, savunmacı veya saldırgan bir tavırla rakibine kafa atması ile sonuçlanmış ve bu hareket Zinedine Zidane'ın futbol kariyerindeki son hareketi olmuştur (Gneezy ve Imas, 2014).

2004 yılında Amerika Milli Basketbol Ligi, Ulusal Basketbol Bileşimi; NBA (National Basketball Association) maçında Indiana Pacers ve Detroit Pistons arasında oynana

müsabakada, maçın bitimine 45 saniye kala Ron Artest, Detroit Pistons takımı oyuncusu Ben Wallace'a sert bir faul yapmış, faulün sonrasında gelişen olaylarda saha içerisinde kavga çıkmıştır. Çıkan kavga NBA tarihinin en utanç verici anlarına sahne olmuş, kavga sırasında bir seyirciye vuran Ron Artest, başka bir seyirciyi saha içerisinde yere düşüren ve fiziksel saldırıda bulunan Jermaine O'Neal ve Stephen Jackson, toplamda kavgaya karışan dokuz oyuncunun içerisinde en çok ceza alan isimlerden olmuştur. Jackson ve O'Neal, 30 ve 25 maç ceza alırken, Ron Artest NBA tarihinin en ağır cezasını almış ve o sezonun sonuna kadar oynamamıştır (86 maç). O döneme kadar parlak bir oyuncu olan Ron Artest, cezası sonrası kısa bir süre daha Indiana Pacers forması giymiş ve daha sonra kariyeri inişli çıkışlı bir grafik sergilemişse de hiçbir zaman eski formunu yakalayamamıştır. Ron Artest bu cezadan sonra ismini Metta World Peace (Dünya Barışı) olarak değiştirmiştir (Baker ve Connaughton, 2005).

25 Ocak 1995'te Crystal Palace ve Manchester United arasında oynanan İngiltere Premier Ligi karşılaşmasında ise ligin zirvesine ortak olmaya çalışan Manchester United takımı Londra deplasmanında Crystal Palace'ı yenerek avantaj sağlamak istiyordu. Eric Cantona o dönemin ve ondan önceki sezonun da en formda oyuncularından biriydi. Saha içindeki farklı duruşu ve kişilik özellikleri nedeniyle de hem takım arkadaşları hem taraftarları arasında oldukça sevilen bir isimdi. Cantona o maçta rakibi Shaw'a karşı yaptığı kural dışı hareket sonucunda kırmızı kart görerek oyundan ihraç edilmişti (Auclair, 2009). Cantona, yaklaşık 3 sezondur İngiltere'de forma giyen bir Fransız oyuncuydu ve İngiltere'de bulunduğu süre boyunca farklı tavırlarının ve kişiliğinin de etkisiyle yorumcular ve futbol çevreleri tarafından "öteki"leştirilmiş ve farklı bir kültürden geldiği ifade edilmiştir. Bu yüzden de bazı davranışlarının yorumlanması veya toplumsal boyutta değerlendirilmesi, "öteki" kişiden daha fazla korku duyulmasına ve farklı değerlendirilmesine neden olmuştur. Bunun bir çeşit ırkçılık olarak değerlendirilebileceği de ifade edilmiştir (Gardiner, 1998). Eric Cantona'ya karşı geliştirilen ya da bu şekilde yorumlanan sosyal tutumun yansımaları bu maçtaki ihracından sonra da ortaya çıkmıştır. Taraftarlardan birisinin ifadesine göre Eric, takımın malzemecisi ile soyunma odasına doğru giderken bir anda öfkeyle tribündeki bir noktaya bakmış ve gözlerini ayırmamıştır. Simmons isimli bir taraftarın, Cantona'nın Fransız olması üzerinden ailesine ettiği küfürleri duyan Cantona –ki Simmons daha sonra küfür etmediğini medyada ifade etmiştir- tribünlere

doğru koşmuş ve futbol dđnyasındaki şiddetin figür sahnelerinden biri olan “uçan tekme” ile bu taraftara vurmuştur. Uzun yıllar sđren kariyeri boyunca bu tđr davranışlara hep maruz kaldığını belirten Eric, o anın birçok baskının birikimi olduğunu ve çok çabuk karar vermek zorunda kaldığı için gerçekleştiğini, her zaman duyduğu öfkeden farklı bir şey hissettiğini ve bu duygudan pişman olmadığını ifade etmiştir (Auclair, 2009). O dönemki takım arkadaşı Pallister de Cantona’nın bu tđr sözel saldırılara İngiltere’de çok maruz kaldığını ve bu yđzden bu birikimin gerçekleşmiş olabileceğini ifade etmiştir. Cantona, bu davranışı sonrası kulübđ tarafından 20 bin pound para cezası, federasyon tarafından da 9 ay futbol mđsabakalarından men ve 10 bin pound para cezası almıştır. Ayrıca mahkemeye sevk edilen Cantona “gençler tarafından takip edilen ve örnek teşkil edilebilecek yđksek figürlđ birisi” olduğu için hapis cezasına da çarptırılmış, ancak bu ceza, çocuklara futbol öğreteceği 120 saatlik kamu hizmetine çevrilmiştir (Gardiner, 1998). Bu olaylardan sonra futbola dönen Cantona’nın kariyeri yine elit seviyede devam etmiş olmasına rağmen, 30 yaşında futbolu bđrakiřtır.

Sporda saldırganlık kavramı ise genel olarak psikoloji literatüründeki şekliyle açıklanmaya çalışılsa da bu durum sporun doğasında var olan agresyondan veya fiziksel etkileşimden kaynaklanan saldırganlığı ayırt etmeyi zorlaştırmaktadır (Kerr, 2002). Spor bağlamında agresyonun tanımı da ana akım psikoloji kaynakları gibi tanımlanmakla birlikte genellikle başka bir kişiye fiziksel bir sakatlık oluşturacak nitelikte ya da psikolojik zarar verme gibi konuları içermesi gerektiği söylenmektedir. Özellikle sporun doğası gereği kodlanmış olan ve başkasına zarar verme niyeti içermeyen araçsal saldırganlık (rneğin karate veya boks gibi sporlarda rakibe vurmak) ve başka birisine niyet içererek acı çektirmek veya psikolojik zarar vermeyi içeren dđřmancıl saldırganlık olarak ikiye ayrılabilen bir saldırganlık tanımı; spor bağlamında agresyonu tanımlamakta, Kerr’in (1999) belirttiği agresyonu spor alanında tanımlama sorunlarıyla ilgili doğruluğu tartışılan kavramların belirttiği boyutları gözetererek daha açıklayıcı olabilir (Husman ve Silva, 1984). Ancak bu boyutlarda saldırganlığı kategorik olarak ayırarak incelemek özellikle son dönem çalışmalarında kabul görmekle birlikte, sporda da olsa agresif davranışın bu iki bağlamın ikisini de içererek çoklu bir motivasyonla gerçekleşebildiği de bulunmuştur (Grange ve Kerr, 2010). Grange ve Kerr’in (2010) aynı çalışmasında, nitel veriler toplanarak bu çoklu motivasyon kaynağının Avusturalya’da oynayan futbol (Amerikan futbolu) oyuncularını

üzerinde etkili olduğunu bulmuş, Amerikan futbolu gibi sertliğe oldukça müsaade eden bir sporda (örn. Hücum ederken kurallar dahilinde sert oynamak, topu saklarken saldırgan bir tutum takınmak gibi) oyuncuların hem kurallar dahilinde sakatlığa veya zarara niyet etmeden araçsal saldırganlık ile; hem de kısmen de olsa kuralların dışına çıkarak düşmanca saldırganlık tipiyle hareket ettiği dikkat çekmiştir. Sporda saldırganlık kavramı, son dönemde artan şiddet olayları ile daha da ön planda olmuş ve Uluslararası Spor Psikolojisi Topluluğu (International Society of Sport Psychology) tarafından tanınması ile birlikte de literatürde önemli çalışmalara konu olmuştur (Tenenbaum, Stewart, Singer, ve Duda, 1997).

Son dönemlerde çoğu spor dalında saldırganlık oyunun bir parçası olmakta hatta zaman zaman bu saldırgan davranışların/yatkınlıkların sporda popüler olma yolunda önemli bir unsur olduğu da düşünülmektedir. Sporun doğası gereği oluşan saldırganlığın, şiddet içeren ve kural dışı olan saldırganlıkla ayrımının yapılabilmesi için çeşitli kurallar ve cezai yaptırımlar uygulanmaktadır. Futbolda, FIFA'nın (Federation International Football Association) belirlediği ve tüm müsabakalarda uygulanan kurallarına göre (özellikle 12. Kural) bu şekildeki yanlış davranışlar ve fauller oyun dışı kabul edilmiş ve çeşitli cezalar düzenlenmiştir (Örneğin ceza sahası içinde penaltı vuruşu, hakemin kararına göre sarı kart yani ihtar, ya da kırmızı kart yani oyundan ihraç). Aynı bağlamdan düşünüldüğünde de Amerikan Milli Hokey Ligi (NHL) verilerine bakıldığında saldırgan takımların ve oyuncuların daha başarılı olduğu ifade edilmiştir (Jewell, 2011).

Sporda saldırganlık kavramı incelendiğinde Kerr'in (2001) ifade ettiği gibi farklı bakış açıları ortaya çıkabilir. Farklı tanımları ile birlikte düşünüldüğünde sporda saldırgan davranış oyun içinde kabul gören (sanctioned) veya oyun içinde kabul görmeyen (unsanctioned) olarak ayrılabilir. Ayrıca bu kavramlar spor branşına göre farklılıklar da gösterebilir. Örneğin tüm vücudu kullanarak rakibi itmek buz hokeyinde oyun içinde kabul gören saldırgan davranış olarak düşünülürken, aynı davranış basketbolda oyun içinde kabul görmeyen saldırgan davranış olarak kabul edilebilir. Bu yüzden Kerr'e (2001) göre sporda saldırganlık kavramı çalışılırken spor sınırları ve bağlamı dikkate alınmalı, ancak sebepsiz yere düşmanca motivasyonla gerçekleştirilen ve kurallar dâhilinde olmayan şiddet içerikli hareketler saldırganlık olarak değerlendirilmelidir. Oyun içerisinde değerlendirilen ve oyun dışında değerlendirilen



saldırğan davranışların ayırımı yapılırken de sporun bağlamına ve doğasına göre kategorizasyon yapmak daha doğru olmaktadır. Oyun içerisinde değerlendirilen saldırğanlık genellikle sporun doğası gereği esneyen fiziksel ve mental sınırların bir sonucu olarak ortaya çıkan genellikle yazılı olmayan kurallar dâhilinde gerçekleşen eylemlerken, oyun dışında değerlendirilen saldırğanlık, bu kuralların dışına çıkılarak yapılan davranışları içerir (Kerr, 1999).

Spor bağlamı içinde saldırğan davranışlar değerlendirildiğinde, Leedy (2000) çoğu spor dalının tarihsel gelişiminin savaş ve mücadele kavramlarından türediğini bu yüzden sporda başarı motivasyonunun özellikle kadınlarda bu mücadelecı ve yarışmacı özelliklerle birlikte değerlendirildiğini ifade etmiştir. Bu özelliklerin neticesinde sporcuların fiziksel özelliklerini üst düzeye taşımalarının gerekliliği ön plana çıkmıştır (Brewer ve Howard, 2012). Özellikle erkek sporcuların daha gelişmiş fiziksel özelliklere sahip olmaları veya olmak istemeleri de önemli etkenler olarak düşünüldüğünde bu yapıya sahip olan sporcuların rakiplerine karşı daha saldırğan tutumda olabildikleri not edilmiştir (Sell, 2006). Ayrıca, Brewer ve Howard (2012) cinsel çekim ve eş bulma gibi konularda da sporcuların saldırğan tavırlarının ön planda olduğunu, farklı düzeylerde saldırğanlık eğilimi gösteren sporcuların ilişki düzeylerinin de bu özelliklerden etkilenebileceğini öne sürmüştür.

Donahue, Rip ve Vallerand (2009), farklı oyun senaryoları üzerinden basketbol oyuncularını ile ilgili yaptığı çalışmada, sporcuların tutku çeşitleri ve saldırğanlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmada genel saldırğanlık düzeylerinin ve durumsal saldırğanlık düzeylerinin obsesif tutku çeşidi ve harmonik tutku çeşidi açısından farklılaştığı, obsesif tutku çeşidine sahip sporcuların daha fazla kendilik savunmaları kullandıkları, ve bu savunmaları kullanırken daha riskli davranabildikleri ve durumsal olarak ortam elverişli olduğunda diğer tutkun çeşitlerine göre daha fazla saldırğanlık gösterebilecekleri belirtilmiştir. Harmonik tutku çeşidine sahip sporcuların kazanmak ya da kaybetmek gibi sonuç odaklı değil de kendi yeteneklerini ön plana koyma gibi süreç odaklı düşündüklerinden, oyun içerisinde kendilik sınırlarına tehdit olarak algılayabilecekleri ve kendilerini ne pahasına olursa olsun savunmaları gereken bir durum oluşmadığı, bu yüzden de daha az saldırğan davranışlar sergiledikleri ifade edilmiştir.

Chantal, Robin, Vernat ve Bernache-Assolant'ın (2005) çalışmasında ise, daha fazla sportmenlik anlayışına (örn. Rakibe saygı duyma, sporda katılıma önem verme vb.) sahip sporcuların, daha az saldırganlık gösterebildikleri ve kural dışı davranmamaya özen gösterdikleri belirtilmiştir.

Çinli atletlerle yapılan bir çalışmada ise, atletlerin saldırganlık seviyelerinin öfke duygusu ile yakından ilişkili olduğu, saldırganlığın öfke ifade tarzı, provokasyon ve saldırgan tutum ile pozitif yönde, öfke kontrolü ile negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir (Maxwell, Visek ve Moores, 2009). Çalışmada aynı zamanda kültürel farklılıkların önemi vurgulanmış ve sosyal bağlamda saldırgan davranışların tolerasyon düzeyinin de Batılı atletler ve Çinli atletler arasındaki saldırganlık tutumlarının farklılığını etkilediği ifade edilmiştir.

Traclet ve arkadaşlarının (2009), çalışmasında düşmancıl saldırganlık ve araçsal saldırganlık davranışlarının sonucundaki reaksiyonların belirli senaryolar dâhilinde değerlendirilmesi amaçlanmış, düşmancıl saldırganlık davranışları gösteren sporcuların davranış sonrasında özür dileme ve makul nedenler sunma gibi reaksiyonları araçsal saldırganlık davranışları gösterdikleri durumlara göre daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Çalışmanın sonucunda sporcuların düşmancıl davranışları sergiledikten sonraki değerlendirmelerinde, antrenör veya taraftar gibi yakın sosyal etkileşimler üzerindeki etkisinin önemli olduğu bu nedenle bu davranışları gösterdikten sonra yanlış davranışları düzeltmek için bu tür reaksiyonları göstermelerinin daha olası olduğu ifade edilmiştir.

Ergenlik döneminde futbol oynayan kişilerin saldırganlıklarını araştıran bir başka çalışmada ise ergenlik döneminde akranlara yönelik saldırganlığın öz-yeterlilik ile ilişkili olduğu ve futbol oynayan ergenlerin akranlarına yönelik saldırganlıklarının daha fazla olduğu ifade edilmiştir (Cairano ve ark., 2007).

Spor müsabakalarında ortaya çıkan düşmancıl ve araçsal saldırganlık davranışlarının, davranışı gösteren kişi tarafından meşrulaştırılmasını inceleyen bir çalışmada ise kişinin sarı veya kırmızı kart görme, faul çalınması gibi cezai sonuçların olmayacağı durumlarda araçsal saldırganlığı meşru olarak nitelendirdikleri not edilmiştir (Rasclé,

Traclet, Souchon, Coulomb-Cabagno ve Petrucci, 2010). Çalışmada, özellikle skorun ortada, beraberliğin sürdüğü, son dakikalarının oynaması gibi mücadele düzeyinin yüksek olduğu durumlarda araçsal saldırganlığın, saldırgan davranışı gerçekleştiren kişi tarafından meşrulaştırılmasının daha olası olduğu ve bu tür saldırgan davranışların daha fazla görülebileceği ifade edilmiştir.

Avusturalya'daki futbolcuların saldırganlık algıları ile ilgili yapılan bir çalışmada ise, oyuncuların oyun içi saldırganlık özellikleri gösterilen durumlarda motivasyonlarının ve uyarılmışlık düzeylerinin daha da arttığı, ancak bunun saldırgan davranışların oyunun kuralları içerisinde olması gerektiği takdirde gerçekleştiği ifade edilmiştir (Grange ve Kerr, 2010). Çalışmada öfke duygusundan kaynaklanan saldırganlığı katılımcılar genellikle anlık ve kontrol edilemez şekilde gerçekleştiği ve kuralların belirlediği davranış sınırlarını geçtiği olumsuz bir durum şeklinde ifade etmişlerdir. Çalışmada belirtilen ve öfke duygusu kaynaklı saldırganlık ve güç odaklı saldırganlığın, çevresel faktörler tarafından (antrenör, taraftar gibi) meşrulaştırılması sonucunda ortaya çıkabileceği belirtilmiştir.

Türkiye'de yapılan bir çalışmada Muğla ilindeki amatör futbolcuların saldırganlık düzeyleri ve etki eden faktörler incelenmiş, oyun içi saldırganlık kavramı "atılgnlık (assertiveness)" olarak değerlendirilmiştir (Afyon ve Metin, 2014). Çalışmada futbolcuların yaşları ve gelir seviyeleri arttığında atılgnlık düzeylerinin de arttığı ancak saldırganlık seviyeleri ile ilgili anlamlı bir fark olmadığı belirtilmiştir.

Bir başka çalışmada ise öfke duygusunun kişilik özelliği olmasının ve içsel öfke ve dışsal öfke boyutlarının, temaslı (contact) ve temassız (non-contact) sporlarda saldırganlıkla pozitif yönde ilişkili olduğu; öfke kontrolünün iç ve dış odaklı olmasının da saldırganlıkla negatif yönde ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Ahmadia, Besharata ve Larijanib, 2011). Çalışmada yapılan spor çeşidinin saldırganlıkla ilgili önemli bir belirleyicisi olmasına rağmen, öfke ve saldırganlık arasındaki ilişkiyi anlamlı düzeyde etkilemediği bulunmuştur. Ayrıca farklı düzeydeki öfke ifade tarzlarının, aynı tipte saldırganlık davranışıyla sonuçlanmayabileceği ifade edilmiştir. Öfke kontrolünün düşük olduğu, kişinin karakteristik olarak öfke duygusunun (trait anger) yüksek olduğu, konsantrasyon ve uyarılmışlık seviyelerinin de uygun koşullar sağladığı durumlarda öfke duygusunun sporcunun davranışına etki edebileceği ve dolayısıyla saldırgan davranışların ortaya çıkabileceği de çalışmanın önemli sonuçları arasındadır.

Maxwell de (2004), sporcuların öfke duygusunu deneyimleme süreçleri ve saldırganlık çeşitleri ile ilgili çalışmasında, öfke duygusunun bilişsel süreçlerde ruminatif (tekrarlayan) bir biçimde işlenmesinin düşmanlı saldırganlık ve araçsal saldırganlık üzerinde farklı etkiler oluşturduğunu ifade etmiştir. Araçsal saldırganlıkta öfke duygusunun ruminatif bir biçimde işlenmesine ya da öfke ifadesine gerek olmadığını, ancak düşmanlı saldırganlıkta duygu yükünün daha ön plana geçerek öfkenin daha uzun süreli ruminatif süreçlerden sonra saldırganlık olarak ortaya çıktığı belirtilmiştir. Yukarıda belirtilen diğer çalışmalarla (Maxwell, Visek ve Moores, 2009; Grange ve Kerr, 2010; Ahmadi, Besharata ve Larijanib, 2011) paralel biçimde, Maxwell (2004) de, kişinin öfke duygusunun işleyişinin yanında, provokasyon, engellenmişlik ve saldırganlık niyetlerinin birleşmesi ve kişinin yeterli düzeyde baş etme stratejileri geliştirememesi neticesinde saldırgan davranışın ortaya çıkabileceğini ifade etmiştir.

## **1.2 Duygu Düzenleme**

Gross, Richards ve John'a göre (2006) duygu düzenlemenin günlük yaşamda önemini ve sağlıklı bir duygu düzenlemenin bir zorunluluktur. Thompson (1994), duygu düzenlemeyi bir kişinin amaçları doğrultusunda hareket ederken, duygusal tepkilerini monitörize etmek, değerlendirmek ve değiştirmekten sorumlu içsel ve dışsal süreçler olarak tanımlamıştır. Gross (1998), duygu düzenlemeyi; duygu durumun, dışarıdan gözlemlenebilen veya içsel süreçler dâhilinde olan, bilinçli ya da bilinçli olmadan yapılandırılabilen ve istemli ya da otomatikleşmiş olarak düzenlenmesi olarak tanımlamıştır. Rottenberg ve Gross (2003), duygu düzenlemenin, duyguların bilinç düzeyinde ya da bilinç düzeyinde olmadan değiştirilmesi ya da ayarlanması olarak ifade edilebileceğini belirtmişlerdir. Duygu düzenleme kavramının açıklanması ve süreçleri aslında belirsiz olabilir. Genellikle duygu düzenleme kavramı, kişinin içsel süreçlerinde yer alıp, duyguyu nasıl işlediğinin ve nasıl değerlendirdiğinin değiştirilmesi olarak tanımlansa da başkalarının duygularını düzenleme davranışları da bu alana girebilmektedir. Ağlayan bir kişiye “bebek gibi davranma!” demek de aslında duygu düzenleme kavramına örnek olabilir. Ancak duygu düzenlemenin, bireysel temelde düşünülerek, kişinin ne zaman duyguyu yaşadığı, bunu nasıl değerlendirdiği ve bunu bilişsel temelde nasıl işlediği ile tanımlanması, duygu deneyimlemenin sübjektifliğini daha iyi yansıtabilmektedir (Erber, Wegner ve Therriault, 1996). Masters'a göre (1991), duygu düzenleme kavramı hem pozitif hem

negatif duyguları arttırılıp azaltılması ile ilgilidir. Bu süreç bilinçli ya da bilinçli olmadan da gerçekleştirilebilir. Duygu düzenlemenin bilinçli yapıp yapılmaması konusu ise Erber, Wegner, ve Therriault'a (1996) göre kategorik olmadan değerlendirilmelidir. Yani duygu düzenleme bilinçli ve istemli olarak yapılmakla birlikte, uzun zamandır kullanılan bazı duygu düzenleme davranış temellerinin otomatikleştiği de söylenebilir –gergin bir sosyal ortamda kaygıyı azaltmak için bir şaka yapmak gibi-.

Duyguların, çeşitli içsel ve dışsal ipuçlarını değerlendirmeye ortaya çıktığı modelini temel alarak düşünüldüğünde, duyguların belirli değerlendirmelerden geçerek çeşitli davranışsal, fiziksel ve deneyimsel özelliklerin sonucunda oluştuğu; duygu düzenlemenin de bu değerlendirmeler sırasında gerçekleşerek duygu ifadesinin son halini yarattığı söylenebilir (Gross, 1998). Bu duygu deneyimi esnasında duygu düzenleme çeşitli şekillerde ortaya çıkabilmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Bunlardan birisi durum değiştirmez. Kişi sübjektif duygu deneyimini yaratan durumu değiştirebilir, ya da en azından bu duyguyu uyandıracak çevresel uyaranları değiştirmeye çalışabilir veya bu uyaranlardan kaçınabilir (Scarr ve McCartney, 1983). Çevresel uyaranların duygu uyandırmasının yanı sıra, yine çevresel etmenler değerlendirildiğinde dikkat unsuru da duygu deneyiminde önemli bir rol oynar. Bu yüzden duygu düzenleme sürecinde, çevresel uyaranlardan duygu uyandırmayan kısma dikkat etmek, ya da duyguyu uyandıran çevresel uyaranı görmezden gelmek de çevresel etmenleri değerlendirerek duygu düzenlemeyi olanaklı kılabilir (Gross, Richards ve John, 2006). Belirli çevresel uyaranların olduğu, duygu uyandıran uyaranlara da dikkat sağlandığı koşullarda bile duygu düzenlemenin gerçekleşmesinin mümkün olabileceğini ifade eden Gross (1998), kişinin bilişsel değerlendirmelerinin, duygu deneyimini değiştirebileceğini belirtmiştir. Bu açıklamaya göre, aynı çevresel uyaranı farklı bir biçimde algılamak ve farklı bilişsel şablonlarla değerlendirmek de sübjektif duygu deneyimini farklılaştırarak duygu düzenleme kavramının oluşmasını sağlar. Bu durumun duygu deneyimini değiştirmesinin yanı sıra kişinin duyguya verdiği davranışsal reaksiyonu da kontrol edebilmesi ya da değiştirebilmesi de duygu düzenleme sürecinin içerisine girmektedir –kişinin çok sinirlendiğinde derin derin nefes alıp vermesi, ya da öfkeli bir davranış sergilemekten kaçınması gibi- (Gross, 1998).

Gross ve Thompson (2007), duygu düzenleme sürecinde duyguların oluşumu ve düzenlenmesinin birbirinden farklı geliştiğini ifade etmiştir. Ancak duygunun ortaya çıkması ve düzenlenmesi ile ilgili “yeniden değerlendirme” ve “baskılama” olarak iki önemli nokta belirlemiştir.

**Yeniden Değerlendirme:** Gross (1998), çevresel durumların, kişideki duyguları tek başına oluşturmadığını, ancak bu durumların kişisel olarak değerlendirilmesi neticesinde duyguların meydana geldiğini ifade etmiştir. Duygu düzenlemenin de bu değerlendirme ile gerçekleştiğini belirtmiştir. Duygu düzenlemede yeniden değerlendirmenin olumlu etkisini vurgulayan Gross (1998), çeşitli bilişsel yöntemlerle yeniden değerlendirilen olumsuz duygu uyandıran uyaranların, daha az olumsuz duygu oluşumunu sağladığını belirtmiştir. Başka bir ifade ile stresle başa çıkma yöntemlerinde olduğu gibi (D’Zurilla, 1988), yeniden değerlendirmenin özellikle olumsuz duyguları düzenlemede ve bir başa çıkma stratejisi olarak kullanılmada önemli bir rolü olduğu ifade edilmiştir (Gross, 1998). Özetle; yeniden değerlendirmenin genellikle olumsuz duygulara karşı geliştirilen ve bu durumlara karşı yeni ve olumlu bir bakış açısı getirerek stresi ve olumsuz duygu deneyimini azalttığı söylenebilir.

**Baskılama:** Baskılama, kişinin duygu deneyiminden sonra gelişen ve duyguyu düzenleme konusunda, duygunun dışa vuran özelliklerini göstermeme durumu olarak tanımlanmıştır (Gross ve Levenson, 1993). Baskılamanın özellikle olumsuz duygularla ilişkisini vurgulayan Gross (1998), olumsuz duyguların deneyimlenmesinde ya da başlamasında baskılamanın bir duygu düzenleme kaynağı olarak görülmediğini, ancak duyguyu dışarıya ifade ederken bu kaynakları temel olarak ve daha kısıtlı bir ifade ile yansıtıldığını belirtmiştir. Olumsuz duyguyu çevreye abartılı bir biçimde yansıtmanın tam tersi olarak düşünmenin yanlış olacağını belirten Gross, eğlenmek, acı çekmek gibi duyguların ifade tarzlarındaki baskılama ile daha az hissedildiğini belirtmekle birlikte, üzülmeye ya da korku gibi duyguların dışarıya yansıtılan kısmı baskılandığında daha az deneyimlenmediğini ifade etmiştir. Yeniden değerlendirmenin duygunun oluşumu sırasında gerçekleştiğini ve duygunun (özellikle olumsuz duyguların) normalleştirilmesine yönelik olduğunu belirten Gross, baskılamanın ise duygudan kaynaklı davranışları ve sonuç odaklı ifadeleri içerdiği için duygunun oluşmasından sonraki aşamada gerçekleştiğini ve bu iki kavram arasındaki en önemli farklardan birisinin bu olduğunu ifade etmiştir (2001).

### 1.2.1 Duygu Düzenleme Süreci

Gross (2001), duygu düzenlemenin, çeşitli olumsuzluklarla başa çıkma ya da başka bir deyişle stresle başa çıkma konusu ile oldukça örtüştüğünü, ancak stresle başa çıkma stratejilerinin duygu odaklı olmadıklarını ifade etmiştir. Duygu düzenlemenin ise genellikle olumsuz duygularla başa çıkma konusunda gerçekleştiğini belirtmiştir. Bu kavramı en genel boyutunda öncül-odaklı (antecedent-focused) ve tepki-odaklı (response-focused) olarak ikiye ayırmıştır.  nc l-odaklı duygu düzenleme, duygu henüz oluşmadan, duyguyu uyandıran uyaranlara karşı dikkat edilmesi ya da dikkatin başka bir uyarana yoğunlaştırılması, ya da bu uyaranları oluşturan çevresel etmenlerin seçilmesi ya da kaçınılması gibi öğeler içerir. Bu öğelerin tümü, duygunun kişide yarattığı duygu ile ilgili değişimleri ( rn. Fizyolojik belirtiler) farklılaştırması ile duygu düzenlemenin oluşmasını sağlar (Gross, 2001; Gross, Richards ve John, 2006). Tepki-odaklı duygu düzenlemenin ise duygu oluştuktan sonra, hatta duygudan kaynaklı tepki eğilimlerinin de belirlenmesinden sonra bu duygu kaynaklı tepkilerin farklılaştırılması ile ortaya çıktığı ifade edilmiştir. Örneğin, poker oynarken çok iyi bir el geldiğinde diğer oyunculara bu durumu (ve hissedilen duyguyu) belli etmemek için mümkün olduğunca normal bir yüz ifadesi (Poker Face) takınmak (Gross, 2001). Gross'un (1998), iki temel başlığa ayırdığı duygu düzenleme yöntemlerinden yeniden değerlendirme kavramı genellikle öncül-odaklı olurken, baskılama kavramı ise tepki-odaklı duygu düzenleme süreci içerisine girmektedir (Gross, Richards ve John, 2006). Genel olarak Gross (1998), duygu düzenleme kavramını iki boyutta değerlendirmiş, duygu düzenleme stratejilerini de bu boyutlardan yola çıkarak beş ana başlıkta ifade etmiştir: Duygu uyandıran durum seçme, durumu değiştirme, duyguya/odağa dikkat etme, bilişsel süreçler ve davranış düzenlemesi.

### 1.2.2 Duygu Düzenleme ve Psikiyatrik Bozukluklar

Depresyon ve Bipolar bozukluk gibi duygudurum bozuklukları ile anksiyete bozukluklarında; özellikle pozitif duyguların düzenlenmesinde görülen sorunların önemli bir yer tuttuğu ve ilerleyen dönemlerde tedavi planlaması yaparken pozitif duygu düzenlemenin de göz önüne alınması gerektiği ifade edilmiştir (Carl, Soskin, Kerns ve Barlow, 2013). Gross'un (1998) duygu düzenleme stratejileriyle ilgili genişletilmiş kavramlaştırmasında, duygu düzenlemenin; duygu uyandıran durumların seçilmesi/kaçınılması, bilişsel süreçler ve bu duygularla ilgili davranışların

düzenlenmesi ile gerçekleştiğini belirtmiştir. Carl ve arkadaşları da (2013), bu kavramlaştırmadan yola çıkarak negatif duyguların düzenlenmesinden ziyade pozitif duyguların düzenlenmesine yoğunlaşmışlardır. Depresyon ve anksiyete bozukluklarında pozitif duygu uyandırabilecek uyaranlardan kaçınma, motivasyonel yaklaşımlardan uzak durma, kaçınma motivasyonu geliştirme, bilişsel yorumlamalarda ön yargılı olma, duyguların işlenmesinde azalma gibi alt başlıklarda pozitif duygu düzenlemenin etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca Bipolar bozuklukta da pozitif duygu düzenlemenin, duyguya dikkat etme, duygu uyandıran durumların seçilmesi ve duyguların getirdiği davranışların düzenlenmesinde artan aktivitelerinin olduğunu da not etmişlerdir.

Başka bir çalışmada ise öfke duygusunun, öfke ruminasyonlarının ve duygu düzenlemenin depresyonla ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Besharat, Nia ve Farahani, 2013). Çalışmada, öfke duygusu ile majör depresyon arasındaki ilişkiyi duygu düzenleme ve öfke ruminasyonlarının etkilediği bulunmuştur. Başka bir çalışmada da öfke, saldırgan davranışlar, duygu düzenleme ve intihar girişimi ilişkisi incelenmiş, kişilik özelliği olarak öfkenin intihar girişimleri ile ilişkisini duygu düzenlemedeki olumsuzlukların etkilediği ifade edilmiştir (Ammerman ve ark. 2015). Bu çalışmada, özellikle öfke duygusunun işlenmesinde ve düzenlenmesinde yaşanan sorunların intihar ile ilişkili olduğu; olumsuz duygu durumun ön plana çıkması, başa çıkma stratejilerinin yetersiz kalması gibi durumların öfke tarafından tetiklendiğinde intihar girişimi ile sonuçlanmasının olası olduğu belirtilmiştir. Bir başka çalışmada ise duygu düzenleme ile psikiyatrik hastalıkların ilişkisi incelenmiş ve depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu ve madde kötüye kullanımı gibi hastalıklarla duygu düzenlemenin işlevsel olarak kullanılmamasının ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Çalışmada, depresif hastalarda olumsuz duyguların hastalığı duygu düzenleme kavramından daha fazla açıkladığı ancak diğer hastalıklarda genellikle olumsuz duyguların düzenlenememesinin hastalığın ortaya çıkmasında ve devam etmesinde etkili olduğu belirtilmiştir. Ayrıca çocukluk çağında travmatik deneyimler yaşayan kişilerin de duygu düzenleme stratejileri konusunda daha başarısız olduğu da çalışmada belirtilmiştir (Bradley ve ark. 2001). Madde bağımlılığında duygu düzenlemenin rolü ile ilgili yapılan bir çalışmada ise kokain bağımlısı olan kişilerin, tedaviye devam etme sürecinde duygu düzenlemede yaşadıkları zorlukların kontrol grubuna göre daha fazla olduğu belirtilmiştir. Ayrıca kokain bağımlısı olan kişilerin



duyguların belirginliği ve adlandırılması konusunda kontrol grubuna göre daha düşük skorlar aldıkları ifade edilmiştir (Fox ve ark. 2007). Üniversite ğrencilerinin alkol kötüye kullanımı ile ilgili faktörleri araştıran bir çalışmada ise cinsiyet, psiko-sosyal olgunluk, ailedeki alkol problemleri ve ebeveyn ile ilgili sorunların alkol kötüye kullanımı ile ilişkisini duygu düzenlemenin etkilediği bulunmuştur. Çalışmada; kadınlarda psiko-sosyal olgunluğa ulaşmadaki gecikmelerin olumsuz etkilerini azaltmak için, erkeklerde ise depresif duygu durumu ve öfkeyi işlevsel biçimde dzenleyemeyerek kendini tedavi etmek için alkol kötüye kullanımının görüldüğü ve bu durumlarda duygu düzenleme kavramının diğer değişkenleri olumsuz yönde etkilediği ifade edilmiştir (Fischer, Forthun, Pidcock ve Dowd, 2006). Aralarında alkol, kokain, eroin ve psikoaktif uyarıcı bağımlılığı tanısı almış çalışma grubu ile yapılan bir çalışmada ise madde bağımlılığı tanısı almış kişilerin, kontrol grubuna göre olumsuz duygu düzenleme skorlarının daha düşük olduğu, özellikle duygu şiddetinin yüksek olduğu durumlarda olumsuz duyguları düzenlemekte daha da zorlandıkları ve kontrol grubuna göre daha yüksek kaygı, stres ve depresif skorlar elde ettiği belirtilmiştir (Thorberg ve Lyvers, 2006). Madde bağımlılığı olan hastalarla yapılan bir başka çalışmada ise madde bağımlısı olan kişilerin duygu dzenleyememesi ile kendine zarar verme davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çalışmada bu hastaların genellikle duyguları olumsuz bir biçimde algıladıkları, duyguları düzenleme konusunda duygu uyandıran uyaranlar ile ilgili dikkat sorunları yaşadıkları ve olumsuz duygulardan kaçınmak gibi paradoksal bir döngüde buldukları ifade edilmiş, ancak kendine zarar verme davranışı ile duygu düzenlemedeki olumsuz deneyimlerin bu hastalarda anlamlı düzeyde farklı olmadığı belirtilmiştir (Gratz ve Tull, 2010).

### **1.2.3 Duygu Düzenleme ve Saldırđanlık**

Duygu düzenleme kavramı ile saldırganlık arasındaki ilişki genellikle olumsuz duyguların düzenlenememesi veya uygun bilişsel becerilerle bu duyguların işlememesi nedeniyle saldırganlığın ortaya çıkması ile açıklanabilir. Sullivan ve arkadaşları (2010), özellikle öfke duygusunun ifade edilmesi ve bu duyguyla başa çıkılmasında güçlükler yaşayan kişilerin daha fazla saldırganlık gösterebileceklerini ifade etmişlerdir. Yalnızca fke değil, üzüntü gibi olumsuz duyguların deneyimlenmesi, kişinin rahatsız hissedebileceği bir ortam yaratmakla birlikte, bu duyguların işlevsel olarak düzenlenememesi duygunun davranışa geçtiği süreçte

saldırıcılık olarak görülebilir (Roberton, Daffern ve Bucks, 2012). Mauss, Cook ve Gross (2007) da bir çalışmada, duygularını dışa vurmak yerine kontrol edebilen çalışma grubunun öfke duygusunu daha az deneyimlediğini öne sürmüşlerdir. Aniden kontrolsüz bir biçimde ortaya çıkan saldırıcılık ve araçsal olan ve önceden planlanmış saldırıcılık olarak iki boyutta incelenen saldırıcılığın, duyguların işlevsel olarak düzenlenememesi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Miles ve ark., 2014). Travmatik deneyimleri olan kadınlarla yapılan bu çalışmada duygu düzenleyememenin iki saldırıcılık boyutuyla ilişkili olduğu, ayrıca travmatik yaşantılar ve saldırıcılık arasındaki ilişkiyi de etkilediği ifade edilmiştir. Bir başka çalışmada ise negatif duyguların ön planda olduğu kişilerde, bu duygu deneyimleme süreçlerinin fiziksel saldırıcılık ile ilişkisini duygu düzenleyememenin etkilediği belirtilmiştir. Bu çalışmada kadınların ve erkeklerin dürtüsel davranışları baskılayamadığı ve erkeklerin duyguların netliği ve farkındalığı konusunda sorunlar yaşayabileceği ifade edilmiştir (Donahue ve ark. 2014).

Aşırı kontrol uygulayan aileye sahip ergenlerin saldırıcılık düzeylerini ve duygu düzenleme süreçlerini inceleyen bir çalışmada ise, duygu düzenlemede sorunlar yaşayan kişilerin, ailelerinden aşırı kontrol algılaması durumunda, olumsuz duyguların fiziksel saldırıcılık olarak dışa vurumunun daha olası olduğu bulunmuştur (Blossom, ve ark. 2016). Saldırıcılık ile ilgili çocuklarla yapılan boylamsal çalışmaları derleyen Röhl, Koglin ve Petermann (2012), duygu düzenlemede yaşanan sorunların ilerleyen yaşlarda saldırıcılığın görülmesinde önemli bir rolü olduğunu ifade etmişlerdir. Bir başka çalışmada ise epilepsi hastası olan genç kızların saldırıcılıklarının duygu düzenleme eğitim programından sonra azaldığı belirlenmiştir. Bu çalışmada, çalışma grubunun saldırıcılık görülebilecek durumların genellikle yanlış değerlendirme gibi bilişsel hatalarla ortaya çıktığı ve duygu düzenleme eğitimi ile bu durumun azaltılarak saldırıcılık davranış puanlarının düştüğü ifade edilmiştir. Roberton, Daffern ve Bucks (2012), olumsuz duyguların yeteri kadar düzenlenememesi (öfke, üzüntü) ile saldırıcılığın artmasının belirgin olduğunu ifade etmiş, ancak bazı duyguların aşırı düzenlenmesi nedeniyle de duygu deneyim sürecinin saldırıcılık olarak davranışa yansıtılabileceğini belirtmişlerdir. Buna göre; duyguların aşırı düzenlenmesi kişinin sosyal ve bilişsel kaynaklarını tüketmekle birlikte, uyarılmışlığı arttırıp, dürtü kontrolünü güçleştirerek saldırıcılık davranışını arttırabilmektedir.

#### 1.2.4 Duygu Düzenleme ve Spor

Sportif performansta duygu düzenlemenin, duygu düzenlemenin bilişsel düzeyde – dikkat, yeniden değerlendirme, bastırma- rolünün önemli olduğu; duygu deneyiminin davranış düzeyindeki etkilerini ya da duygunun içsel süreçlerinin sportif performansı etkileyebileceği belirtilmiştir (Uphill, McCarthy ve Jones, 2009). Duygu uyandırabilecek uyaranlara dikkat etmek ya da bu uyaranlardan dikkati uzaklaştırmak –dikkat etmemek- duygu süreçlerinin performansa tesirini etkilemektedir. Örneğin şut öncesi ritüeller (oraplarını düzeltmek, derin nefes alıp vermek gibi) kişiye olumsuz duygu uyandıran içsel ve dışsal uyaranlardan uzak tutabilir; bu süreçte zihinsel canlandırma, hayal kurma, kendi kendine konuşarak bilişsel yeniden yapılandırma gibi bilişsel tekniklerle duygu kaynaklı tepkiler düzenlenebilir (Cohn, 1990). Aynı bağlamda duyguların zihinsel süreçlerdeki değerlendirmelerini değiştirmek de sportif performansa etki edebilir. Sporda genellikle farklı hedeflerin yer aldığı ve bu hedeflerin yer değiştirerek dinamik bir konumda olduğu (maçın bir pozisyonunda pas atmak, başka bir pozisyonda rakipten topu almak gibi) düşünüldüğünde, kişinin duygu deneyiminin bilişsel alanda değerlendirilmesi de değişkenlik gösterebilir. Bu değişkenlik durumlarında zaman zaman olumsuz duyguları farklı bir bilişsel yaklaşımla yeniden değerlendirmek (rakipten top alma hedeflendiğinde öfke duygusu hissetmek) sporda duygu değişimi konusunda fark yaratmaktadır. Duygunun düzenlenmesinin yanında, duygulara karşı kişinin sahip olduğu inançlar, bilişler de kişinin duygu düzenlemesini etkileyebilmektedir. Örneğin olumsuz duyguları kontrol edemeyeceğini düşünmek ya da olumsuz duygunun performansı k tu etkileyeceği konusundaki inançlar da duygu düzenlemenin davranışa ve dolaylı olarak sportif performansa etkisini belirlemektedir (Uphill, McCarthy ve Jones, 2009). Ayrıca kişilerin çevresel uyaranlara dair bilişsel değerlendirmelerindeki farklılıklar da duygu deneyimleme sürecini hem başlangıçta hem de davranışa dönüştüğü bölümde etkileyebilmektedir. Beswick (2001), sporcuların düşmancıl ve provokatif ortamlarda duygularını kontrol edebilmesi konusunu trafik ışığı metaforu ile açıklamış; kırmızı ışıkta kontrolü kaybetme, yeşilde tamamıyla kontrolün kendisinde olma, sarı ışıkta ise yeşile ya da kırmızıya gitmeye kendisinin tercih edebilme olarak belirlemiştir. Duyguların hissedilmesinin ve duyguların davranışa dönüşmesinin işlevsel olabilmesi adına yeşil ışığın daha olumlu olduğu, sarı ışıktaki durumlarda ise kişiye duyguların işlevsel bir biçimde deneyimlenmesi için yardım/müdahale edilebileceğini ifade

etmiştir. Moran (1996), kişilerin duygularının günlük hayattaki bilişsel yansımalarının sportif performans sırasında farklılaşabileceğini, günlük hayattaki bilişlerden ziyade performans sırasındaki değerlendirmelerin daha önemli olduğunu belirtmiştir. Örneğin bir atıcının bir önceki pozisyonla ilgili hatalı olduğunu düşünmesi (öfkelenmeyi yanlış bulması, suçluluk hissetmesi) ve bu döngüyü ruminatif bir biçimde zihinsel olarak tekrarlaması kişinin dikkatini oyunun diğer unsurlarından (takım arkadaşlarının o anki pozisyonu gibi) alıkoyabilir. Hanin (2007) ise sporcuların optimum düzeyde performans geliştirebilecekleri mental bir alan tariflediği modelinde duygu-performans ilişkisine değinmiş, duygu düzenleme kavramının kişinin deneyimlediği duyguları tanımlaması ile sağlanabileceğini belirtmiştir. Hanin'e göre duyguların niteliği, şiddeti ve süresinin, optimum performans için belirlediği alanın oluşmasında önemli olduğu, kişinin bu alanda kalmasını sağlayacak duygu deneyimlerinin olması gerekmesinin yanında; fonksiyonel olmayan alana geçmesini engelleyecek duygusal süreçler yaşamaması gerekmektedir. Bu performans süreçlerinde ise kişinin duygu deneyiminin kendisinde olabileceği gibi, duygu ile ilgili bilişsel süreçlerinin de aktif olarak düzenlendiğini belirtmiştir. Sporcuların sübjektif duygu deneyimlerinde ilk etapta ideal olan duygu durumunu tanımları, daha sonra bu duruma girebilecekleri duyguların çeşidini ve şiddetini düzenleyebilmelerinin performans konusunda belirleyici olduğu, kişinin duyguları ile ilgili geçmişten getirdiği anılarının, temel bilişsel altyapılarının da bu duyguların düzenlenmesini zorlaştırabildiği ya da kolaylaştırabildiği ifade edilmiştir (Uphill, McCarthy ve Jones, 2009). Uphill, Lane ve Jones (2012) sporculara Duygu Düzenleme Ölçeği uygulamışlar, spor karşılaşması esnasında sporcuların yaşadığı olumlu duygularla “yeniden değerlendirme” başlığının ilişkili olduğunu ancak olumsuz duyguların “baskılama” veya “yeniden değerlendirme” ile anlamlı bir ilişkisini saptayamamışlardır. Çalışmada sporculara daha önce deneyimledikleri duyguları ön plana çıkardıkları için sporcuların ön yargılı yanıtlar vermiş veya olumsuz duyguları hatırlamak istememiş olabilecekleri nedeniyle sonuçların beklenen ilişkiyi kısmen veremediği ifade edilmiştir. Maxwell'in (2004) bir çalışmasında ise sporculara öfke ruminasyon ölçeği uygulanmış, çalışmanın sonucunda sporcuların öfke duygusunu başlatan uyararla, provokasyonla ve buna bağlı devam eden öfke ile ilgili ruminatif düşüncelerinin saldırganlığı arttırdığı ifade edilmiştir.

### 1.2.5 Bilişsel Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme kavramının pratikte kullanımının fizyolojik, sosyal, davranışsal veya bilişsel düzeyde olmak üzere çeşitli alanlara yayıldığı söylenebilir. Örneğin öfke gibi olumsuz bir duygunun, aniden deneyimlendiğinde hızlı nefes alıp verme ya da derin nefes alıp verme gibi davranışlarla düzenlenmesi fizyolojik düzenleme olarak adlandırılabilir ya da yakınımızdaki bir kişiden destek isteyerek sosyal düzeyde; bağırma ya da dişlerini sıkma gibi davranışlarla duygu düzenleme yoluna gitmek de davranışsal duygu düzenleme olarak ifade edilebilir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001), bu düzeylere ek olarak; bilişsel stratejilerin de duygu düzenlemede önemli bir rol oynadığı ifade etmişler ve bilişsel bağlamda duygu düzenleme stratejilerinin başa çıkma yöntemleriyle örtüştüğünü belirtmişlerdir. Lazarus'un (1993) stresli durumlarda stresörü algılama ve bu stresörün kişide verebileceği zararları değerlendirmeden sonra geliştirdiği yöntemler olarak tanımladığı başa çıkma kavramı, problem odaklı ve duygu odaklı olarak ikiye ayrılmaktadır. Lazarus (1993), stresörün değiştirilemeyeceği durumlarda duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin daha faydalı olduğu belirtmiştir. Bu açıklamadan yola çıkarak Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001), duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin, duygu düzenleme kavramının bilişsel yönleri ile benzeştiğini; başa çıkma konusundaki bilişsel süreçlerin durumları değerlendirmede etkili olduğu ve kişinin bu değerlendirmeler sonucunda düzenlemelere gidebileceğini belirtmişlerdir. Lazarus ve Folkman (1984), bilişsel başa çıkma yöntemleri ile stres yaratan durumlara karşı hissedilen duyguların etkilenebileceğini belirtirken, Garnefski, Kraaij ve Spinhoven da (2001), bu bilişsel süreçlerin -davranışsal tepkileri ayırıştırarak- duyguların nasıl ve ne şiddette hissedildiğini kontrol etme ve yönetme konusunda önemli rol oynadığını savunmuştur. Bilişsel duygu düzenleme kavramı da Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından bilişsel başa çıkma ile benzer bir tanımla, duyguların oluşma ve işlenme aşamalarında bilişsel süreçlerin bilinçli ya da bilinçdışı olarak kullanımı olarak tanımlanmış ve dokuz alt boyutta incelemişlerdir:

**Kendini Suçlama (Self-Blame):** Kişinin çevresindeki olumsuz durum ile ilgili kendisini suçlayan düşüncelere sahip olması;

**Başkasını Suçlama (Blaming Others):** Kişinin olumsuz olayla ilgili başkalarını suçlamaları ile ilgili düşünceleri;

**Kabul Etme (Acceptance):** Kişinin yaşadığı olayı kabul etmesi ile ilgili düşüncelere sahip olması:

**Plana Tekrar Odaklanma (Refocus on Planning):** Kişinin yaşadığı olayı çözümlenmede hangi yolları izleyeceği ve nasıl başa çıkabileceği ile ilgili düşünceleri;

**Pozitif Tekrar Odaklanma (Positive Refocusing):** Gerçek –ve olumsuz- olan olay hakkında değil de daha olumlu ve iyi şeyler ile ilgili düşünceler;

**Ruminasyon (Rumination):** Olumsuz olay ile ilgili deneyimlenen olumsuz duygular ve düşünceler ile ilgili düşünme

**Pozitif Yeniden Gözden Geçirme (Positive Reappraisal):** Kişinin deneyimlenen olumsuz olayın olumlu yanlarını göz önüne alarak olumlu bir anlam yüklemesi ile ilgili düşünceleri;

**Bakış Açısına Yerleştirmek (Putting into Perspective):** Kişinin başka olumsuz olaylara karşılaştırma yaparak, bu olayın ciddiyetinin azaltmakla ilgili düşünceleri;

**Yıkım-Felaketleştirme (Catastrophizing):** Kişinin olayın yıkıcı yanlarını vurgulaması ile ilgili düşünceleri (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

Aynı çalışmada Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, bu dokuz yöntemin genel olarak ikiye ayrıldığını; Felaketleştirme, Başkasını Suçlama, Kendini Suçlama, Ruminasyon stratejilerinin daha az adaptif (less adaptive) duygu düzenleme stratejileri olduğunu, Bakış Açısına Yerleştirmek, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma ve Kabul Etme stratejilerinin ise adaptif (adaptive) duygu düzenleme stratejileri olduğunu ifade etmişlerdir (2001). Martin ve Dahlen (2005), çalışmalarında daha az adaptif duygu düzenleme stratejilerinin olumsuz duygularla daha çok ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Klinik örneklerle yapılan çalışmalarda da daha az adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, çeşitli hastalıklarla ilişkili olduğu bulunmuştur (Lyubomirsky ve Tkach, 2003; Wenzlaff ve Luxton, 2003; Martin ve Dahlen, 2005; Garnefski ve Kraaij, 2007). Felaketleştirme, Kendini Suçlama ve Ruminasyon stratejilerinin skorlarının psikiyatrik hastalığa sahip kişilerde daha yüksek olduğu, bununla birlikte Kabul Etme stratejisi puanlarının da özellikle depresyon tanısı almış kişilerde yüksek olduğu ifade edilmiştir (Garnefski ve Kraaij, 2007). Diğer bir çalışmada, Ruminasyon alt ölçeğinin yüksek puanlarının, bu yükselmeye sahip kişilerin olumsuz düşünceleri sürekli

tekrarlamalarına, daha fazla depresif özellikler ve daha düşük sosyal destek algılamalarına neden olduğu belirlenmiştir (Lyubomirsky ve Tkach, 2003). Martin ve Dahlen (2005), Ruminasyon, Başkasını Suçlama, Felaketleştirme puanlarının yüksek ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme puanlarının düşük olmasının, öfke duygusunun deneyimi ve kontrolü ile ilgili olumsuz sonuçlar ortaya çıkardığını ifade etmişlerdir. Bir meta-analiz çalışmasında ise şizofreni hastalarında adaptif duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının düşük, daha az adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının ise sağlıklı kontrollere göre daha yüksek olduğu belirtilmekle birlikte, bilişsel duygu düzenleme ve şizofreninin seviyesi, seyri ve hastalık süresi arasındaki ilişkinin kaynağının net olmadığı da not edilmiştir (O'Driscoll, Laing ve Mason, 2014).

### **1.3 Araştırmanın Önemi**

Saldırganlık; sporun mücadeleye dayanan ruhunu ve seyir zevkini olumsuz yönde etkileyen, özellikle spora özgü saldırganlığın dışında olan düşmancıl davranışların ve şiddet olaylarının sportif performansı da yine olumsuz yönde etkileyen en önemli faktörlerden birisidir. Sporda çalışılabilecek en önemli sorunların başında geldiği ifade edilmiştir (Sacks, Petscher, Stanley ve Tenenbaum, 2003). Kerr'e göre (2002) sporun doğasından kaynaklanan saldırganlık ile sporun kuralları dışında gelişen saldırgan davranışları birbirinden ayırt etmek zordur. Sporda, oyuncuların saldırganlığını açıklayan birçok saldırganlık teorisi olmakla birlikte, sporda saldırganlık davranışı literatürde önemli ölçüde çalışılmış olmasına rağmen, saldırganlığa neden olabilecek bilişsel ve duygusal etmenleri bir arada futbol alanında inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Duyguların işlevsel düzeyde işlenememesi sonucunda özellikle olumsuz duyguların saldırgan davranışlara neden olabileceği ifade edilmiştir (Miles ve ark. 2014). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile saldırganlık arasındaki ilişkiyi incelemek, sporda saldırgan davranışın içsel nedenleri ile ilgili önemli bir bakış açısı getirerek gelecekteki çalışmaların da önünü açacaktır. Ayrıca bu çalışmanın bulgularıyla birlikte, saldırganlıkla ilgili sorun yaşayan sporcuların saldırgan davranışlarının azaltılmasını hedefleyen bilişsel müdahalelerin veya terapötik yaklaşımların, bilişsel duygu düzenleme stratejilerini temel alarak düzenlenmesinin önemli olabileceği ortaya konulacaktır.

#### 1.4 Araştırmanın Amacı

Bu tez, amatör seviyede futbol oynayan genç ve yetişkin oyuncuların adaptif ve daha az adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin; öfke, fiziksel, sözel ve düşmancıl saldırganlık davranışları ile olan ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu amaçlardan yola çıkarak çalışmanın hipotezleri aşağıdaki şekildedir:

- Amatör seviyede futbol oynayan genç ve yetişkin oyuncuların bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile bu futbolcuların saldırganlık seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- Amatör seviyede futbol oynayan genç ve yetişkin oyuncuların öfke, sözel, fiziksel ve düşmancıl saldırganlık seviyeleri, daha az adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejileri tarafından pozitif yönde; adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejileri tarafından negatif yönde yordanmaktadır.

Çalışmada belirlenen diğer değişkenlerden yola çıkılarak göz önüne alınan diğer araştırma soruları ise şunlardır:

- Genç ve yetişkin futbolcular arasında, futbolcuların demografik özellikleri göz önünde bulundurulduğunda saldırganlık seviyeleri bakımından anlamlı bir fark var mıdır?
- Genç ve yetişkin futbolcular arasında, futbolcuların demografik özellikleri göz önüne alındığında bilişsel duygu düzenleme yöntemleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?



## BÖLÜM 2

### YÖNTEM

#### 2.1 Örneklem

Çalışmada uygun (convenience) örneklem yöntemi kullanılmış ve çalışmaya İstanbul ilinde amatör liglerde, 2015-2016 sezonunda lisansı faal olan ve aktif olarak futbol oynayan 159 sporcu katılmıştır. Çalışmaya katılan sporcuların yaşları 16-37 arasında değişmektedir. Sporcuların ortalama yaşları  $21.94 \pm 5.4$ 'dür. Sporcuların 79'u (%49.7) 20 yaşın altında; 63'ü (%39.6) 20-30 yaş aralığında; 17'si (%10.7) ise 30 yaş ve üzerindedir. Çalışmaya katılanların aktif olarak futbol oynadıkları lisans süreleri 1-24 yıl arasında değişmekte ve ortalama  $7.9 \pm 5.3$  yıl olarak belirlenmiştir. Sporcuların eğitim durumları en son mezun olunan eğitim kurumu olarak belirlenmiştir. Çalışmaya katılan sporcuların 3'ü (%1,9) İlkokul; 57'si (%35.8) Ortaokul/İlköğretim; 52'si (%32.7) Lise; 5'i (%3.1) Yüksek Okul; 42'si (%26.4) ise Üniversite mezunudur. Sporcuların 30'u (%18.9) evli, 129'u (%81.1) ise bekârdır. Sporcuların 85'i (%54.1) aktif olarak bir işte çalıştığını bildirmiş, 72'si (%45.9) ise şu an herhangi bir işte çalışmadığını ifade etmiştir. Sporcuların 69'u (%50.7) aylık gelirinin ortalama 0-1500 TL arasında olduğunu, 39'u (%28.7) aylık gelirinin ortalama 1500-3000 TL arasında olduğunu, 18'i (%13.2) aylık gelirinin ortalama 3000-4000 TL arasında olduğunu, 9'u (%6.6) aylık gelirinin ortalama 4500-6000 TL arasında olduğunu, 1'i (%0.7) ise aylık gelirinin ortalama 6000 TL üzeri olduğunu ifade ederken, 23 kişi aylık ortalama gelirini belirtmemiştir. Çalışmaya katılan sporcuların İstanbul ilinde yaşadıkları ilçelere bakıldığında ise sporcuların 96'sının (%60.4) Bağcılar'da, 16'sının Bahçelievler'de (%10.1), 7'sinin (%4.4) Zeytinburnu'nda, 6'sının (%3.7) Esenler'de, 5'inin (%3.1) Bakırköy'de, 4'ünün (%2.5) Şişli'de, 3'ünün (%1.9) Avcılar'da, kalan sporcuların ise diğer ilçelerde (Arnavutköy, Beylikdüzü, Başakşehir, Beykoz, Bayrampaşa, Fatih, Güngören, Gaziosmanpaşa, Kadıköy, Kağıthane, Kartal, Küçükçekmece, Sarıyer, Üsküdar, Maltepe) ikamet ettikleri görülmektedir. Çalışmaya katılan sporcuların sosyo-demografik bilgileri ile ilgili betimleyici istatistikler Tablo 2.1'de yer almaktadır.

**Tablo 2.1 Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Yüzdelerle Dağılımları**

Demografik Özellikler		n (%)	Demografik Özellikler		n (%)
Yaş (Ort±SS)	21.94 ± 5.4				
Yaş Grupları	20 Yaş altı	79 (% 49.7)	Anne Eğitim	Okur-Yazar değil	15 (% 9.4)
	23-30 Yaş arası	63 (% 39.6)		İlk Okul	68 (% 42.8)
	30 yaş ve üzeri	17 (% 10.7)		Orta Okul	44 (% 27.7)
Eğitim Durumu	İlk Okul	3 (%1.9)	Lise	23 (% 14.5)	
	Orta Okul	57 (%35.8)	Üniversite	9 (% 5.7)	
	Lise	52 (%32.7)	Okur-Yazar değil	4 (% 2.5)	
	Yüksek Okul	5 (%3.1)	İlk Okul	53 (% 33.3)	
	Üniversite	42 (%26.4)	Baba Eğitim	Orta Okul	44 (% 27.7)
Eğitiminize Devam Ediyor Musunuz?	Evet	106 (% 67.1)	Lise	35 (% 22)	
	Hayır	52 (% 32.9)	Üniversite	23 (% 14.5)	
Medeni Hal	Evli	30 (% 18.9)	Bağcılar	96 (% 60.4)	
	Bekâr	129 (% 81.1)	Bahçelievler	16 (% 10.1)	
Aktif Çalışma Durumu	Evet	85 (% 54.1)	Zeytinburnu	7 (% 4.4)	
	Hayır	72 (% 45.9)	Esenler	6 (% 3.7)	
Aylık Gelir	0-1500 TL arası	69 (% 50.7)	İkamet (İlçe)	Bakırköy	5 (% 3.1)
	1500-3000 TL arası	39 (% 28.7)	Şişli	4 (% 2.5)	
	3000-4500 TL arası	18 (% 13.2)	Avcılar	3 (% 1.9)	
	4500-6000 TL arası	9 (% 6.6)	Diğer	22 (% 13.9)	
	6000 TL ve üzeri	1 (% 0.7)			

Çalışmaya katılan sporcular amatör liglerin farklı seviyelerindeki kulüplerde oynamaktadırlar. Ligler, seviyelerine göre Bölgesel Amatör Lig, Süper Amatör Lig, 1. Amatör Lig ve 2. Amatör Lig olarak yüksekten düşüğe doğru sıralanmaktadır. Çalışmaya katılan sporcuların 61'i (%41.2) 2. Amatör Lig'de; 60'ı (%40.5) 1. Amatör Lig'de; 25'i (%16.9) Süper Amatör Lig'de; 2'si (%1.4) ise Bölgesel Amatör Ligde oynamaktadır. Çalışmaya katılan sporcuların 22'si (%13.8) U-16 (16 yaş altı) kategorisinde, 40'ı U-17 (%25.2) kategorisinde, 41'i (%25.8) U-19 kategorisinde, 111'i ise (%69.8) A takım seviyesinde forma giydiklerini belirtmişlerdir. Sporcuların 48'i (%30.2) A takım düzeyinde forma giymediklerini ifade etmişlerdir. Çalışmaya katılan sporcuların 116'sı (%73) bu sezon hiç kırmızı kart görmediğini, 30'u (%18.9) ise bir kez kırmızı kart gördüğünü ifade etmiştir. Sporcuların 7'si iki kez, 4'ü üç kez, 2'si ise 4 kez kırmızı kart gördüğünü belirtmişlerdir. Bu sporcuların 23'ü (%14.5) kırmızı kart cezası nedeniyle bu sezon resmi müsabakalarda bir maç, 13'ü (%8.2) iki maç, 4'ü (%2.5) üç maç, 2'si (%1.3) dört maç, biri (%0.6) ise altı maç forma giyememiştir. Tablo 2.2'de çalışmaya katılan sporcuların, spor ile ilgili demografik bilgilerine ilişkin betimleyici istatistikler yer almaktadır.

**Tablo 2.2** Katılımcıların Sporla İlgili Demografik Özelliklerinin Yüzdelerle Dağılımları

Spor İle İlgili Değişkenler	(Ort±SS)	Demografik Özellikler n (%)
Lisans Süresi	7.9 ± 5.3	
İlk 11'de Başlanan Maç Sayısı	12.7 ± 8.02	
	U-16	22 (% 13.8)
	U-17	40 (% 25.2)
Forma Giyilen Yaş Kategorisi	U-19	41 (% 25.8)
	A Takım	111 (% 69.8)
	2. Amatör Lig	61 (% 41.2)
	1. Amatör Lig	60 (% 40.5)
Forma Giyilen Lig	Süper Amatör Lig	25 (% 16.9)
	Bölgesel Amatör Lig	2 (% 1.4)
	0 kart	116 (% 73)
	1 kart	30 (% 18.9)
Kırmızı Kart Sayısı	2 kart	7 (% 4.4)
	3 kart	4 (% 2.5)
	4 kart	2 (% 1.3)
	1 maç	23 (% 14.5)
	2 maç	13 (% 8.2)
Kırmızı Kart Cezası	3 maç	4 (% 2.5)
	4 maç	2 (% 1.3)
	6 maç	1 (% 0.6)

## **2.2 Veri Toplama Araçları**

Çalışmaya katılan sporculara veri toplama amacı ile Bilgilendirilmiş Onam Formu, 18 yaşından küçük sporcular için Veli Onay Formu, Demografik Bilgi Formu, Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği (BPSÖ) ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) uygulanmıştır.

### **2.2.1 Bilgilendirilmiş Onam Formu**

Çalışmadaki ölçekler uygulanmadan önce, çalışmanın amacının, niteliğinin, bilgilerin gizliliğinin ve çalışmanın kimler tarafından uygulandığına dair bilgiler içeren, çalışmanın gönüllük esasına dayalı olarak yapıldığını belirten form katılımcılara verilmiştir (bkz. EK 1).

### **2.2.2 Veli Onay Formu**

Çalışmadaki ölçekler uygulanmadan önce, çalışmanın amacının, niteliğinin, bilgilerin gizliliğinin ve çalışmanın kimler tarafından uygulandığına dair bilgiler içeren, çalışmanın gönüllük esasına dayalı olarak yapıldığını belirten form 18 yaşından küçük katılımcıların velilerine/ebeveynlerine verilmiştir (bkz. EK 2).

### **2.2.3 Demografik Bilgi Formu**

Demografik bilgi formu, bu çalışma için özel olarak çalışmacı tarafından hazırlanmıştır ve 17 madde içermektedir. Çalışmaya katılan kişilerin yaş, eğitim, anne ve baba eğitim durumu, sosyo-ekonomik durumları, medeni halleri, oynadıkları yaş kategorileri, oynadıkları amatör lig seviyeleri, lisanslı olarak futbol oynama süreleri, bu sezon gördükleri kırmızı kart sayıları, kırmızı kart cezası nedeniyle oynamadıkları maç sayıları gibi değişkenlerle ilgili sorular yer almaktadır (bkz. EK 3).

### **2.2.4 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği**

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilmiş 36 maddeden oluşan bir ölçektir (bkz. EK 4). Her biri dörder maddeden oluşmak üzere; Kabullenme (2, 11, 29, 20 numaralı maddeler), Pozitif Tekrar Odaklanma (4, 13, 22, 31 numaralı maddeler), Plana Tekrar Odaklanma (5, 14, 23, 32 numaralı maddeler), Pozitif Yeniden Gözden Geçirme (6, 15, 24, 33 numaralı maddeler), Bakış Açısına Yerleştirme (7, 16, 25, 34 numaralı maddeler),

Felaketleştirme (8, 17, 26, 35 numaralı maddeler), Ruminasyon (3, 12, 21, 30 numaralı maddeler), Başkalarını Suçlama (9, 18, 27, 36 numaralı maddeler) ve Kendini Suçlama (1, 10, 19, 28 numaralı maddeler) olarak adlandırılan dokuz alt ölçek içermektedir. Alt testlerden Kabullenme, Pozitif Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Bakış Açısına Yerleştirme; Adaptif Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri olarak; Kendini Suçlama, Ruminasyon, Felaketleştirme ve Başkalarını Suçlama alt testleri ise Daha az Adaptif Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri olarak belirlenmiştir. Katılımcıların genellikle olumsuz veya tatsız bir deneyim yaşadıklarında ne şekilde düşündükleri baz alınarak 1 –hiçbir zaman- ve 5 –her zaman- arasında Likert tipi ölçekle puanlanması şeklinde uygulanmaktadır.

Testin orijinal formunun geçerlilik-güvenilirlik çalışmasında, testin tümünün iç tutarlılık katsayısı .92 olarak belirlenmiştir. Alt testlerin iç tutarlılık katsayısı Cronbach's Alpha değerleri .68 ve .83 arasında değişmektedir. Test – tekrar test güvenilirliği ise alt ölçeklerde .41 ve .59 arasında değişmekte olup tüm testin test-tekrar test güvenilirliği .62 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin geçerlilik çalışmasında ise Belirti Tarama Listesi (SCL – 90) içerisindeki anksiyete ve depresyon ölçekleriyle sırasıyla .40 ve .41 puanlarıyla istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmuştur (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Çakmak ve Çevik (2010)'in Türkçeye çevirdiği, Türkçe için geçerlilik-güvenilirlik çalışmasında tüm ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliği için Cronbach's Alpha değeri .83, alt testlerin güvenilirliği ise .65 ve .78 arasında değişen değerler olarak bulunmuştur, ölçeğin Türkçe formunun faktöriyel geçerliliği de aynı çalışmada yeterli düzeyde bulunmuştur.

Bu çalışmadaki veriler kullanılarak yapılan güvenilirlik çalışmasında ise tüm ölçeğin Cronbach's Alpha değeri .81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt testlerinin iç tutarlılık katsayıları ise Adaptif Duygu Düzenleme Stratejilerinden Kabullenme için .247, Pozitif Tekrar Odaklanma için .53, Plana Tekrar Odaklanma için .72, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme için .45 ve Bakış Açısına Yerleştirme için .51 olarak bulunmuştur. Daha az Adaptif Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinden Kendini Suçlama için .55, Ruminasyon için .58, Felaketleştirme için .53 ve Başkalarını Suçlama için .64 olarak bulunmuştur. Adaptif Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin toplam iç tutarlılık Cronbach's Alpha değeri .75 olarak belirlenirken, Daha az Adaptif Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin iç tutarlılık katsayısı .75 olarak not edilmiştir. Alt testlerin Adaptif ve Daha az Adaptif Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri olarak belirlenen

tutarlılığı bu çalışma için uygun seviyede olmakla birlikte, dokuz alt testin güvenilirliği literatürdeki puanlardan daha düşüktür.

### **2.2.5 Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği (BPSÖ)**

Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği, Buss ve Perry (1992) tarafından agresif özellikleri ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 5'li Likert tarzıyla puanlanan ölçekte 1 –“kesinlikle uygun değil”, 5 –“kesinlikle uygun” şeklinde kullanılmıştır (bkz. EK 5). Fiziksel Saldırganlık, Sözel Saldırganlık, Öfke ve Düşmanlık olarak adlandırılmış dört alt ölçekten oluşan testte, 29 madde bulunmaktadır. Fiziksel saldırganlık alt ölçeği 9 soru (2, 5, 8, 11, 13, 16, 22, 25 ve 29 numaralı maddeler), sözel saldırganlık alt ölçeği 5 soru (4, 6, 14, 21 ve 27 numaralı maddeler), öfke alt ölçeği 7 soru (1, 9, 12, 18, 19, 23 ve 28 numaralı maddeler), düşmanlık alt ölçeği ise 8 soru (3, 7, 10, 15, 17, 20, 23 ve 26 numaralı maddeler) içermektedir. 9 ve 16 numaralı maddeler ters kodlanmıştır.

Ölçeğin orijinal halinin ölçülen iç tutarlılık katsayıları Cronbach's Alpha değeri alt ölçekler için .72 ve .85 arasında değişmekte olup testin tümü için Cronbach's Alpha değer ise .89 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test ölçümlerinde ise korelasyon değerleri alt ölçekler için .72 ve .80 arasında değişmekte olup, tüm ölçek için ölçülen korelasyon .80 olarak belirlenmiştir.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Demirtaş Madran (2012) tarafından yapılmıştır. Alt ölçeklerin güvenilirlik puanlarına bakıldığında iç tutarlılıklar anlamlı düzeyde bulunmuştur. Alt ölçeklerin Cronbach's Alpha değerleri .48 ve .78 arasında değişmektedir. Tüm ölçek için Cronbach's Alpha değeri ise .85 olarak belirlenmiştir. Test-tekrar test güvenilirliği korelasyon katsayıları alt ölçekler için sözel saldırganlık alt ölçeği, 0,82; fiziksel saldırganlık, 0,98; öfke, 0,85 ve düşmanlık, 0,85 olarak, ölçeğin tamamı için toplam puan, 0,97 olarak belirlenmiştir.

Bu çalışmadaki veriler ile yapılan güvenilirlik çalışmasında ise tüm ölçek için Cronbach's Alpha değeri .87 olarak belirlenmiştir. Alt testlerin iç tutarlılık katsayıları ise Fiziksel Saldırganlık için .80, Sözel Saldırganlık için .49, Öfke için .71, Düşmanlık için ise .72 olarak belirlenmiştir. Bu iç tutarlılık katsayıları Demirtaş Madran'ın (2012) çalışmasındaki sonuçlarla benzer bulunmuştur.

### 2.3 İşlem

Tez önerisi öncelikle tez danışmanından ve Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay aldıktan sonra, çalışmaya katılan sporculara uygun (conventional) örneklem yoluyla ulaşılmıştır. Araştırmanın veri toplama süreci 2015-2016 Futbol Sezonunun sonuna denk geldiği için, o dönem aktif olarak müsabakalara katılan ve hazırlanan takımlara ulaşabilmek adına İstanbul'daki amatör futbol kulüplerinin yöneticileri ile iletişime geçilmiştir. Kulüp yöneticilerinin onayı ve yönlendirmesi sonucunda kulüplerdeki oyunculara, çalışmadaki veri toplama araçları genellikle antrenman yapılan tesislerde, kulüpte sorumlu yönetici veya antrenörün bilgisi dâhilinde, antrenmanlardan önce/sonra uygulanmıştır. Anketlerin uygulanması araştırmacının da katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Öncelikle sporculara araştırmanın amacı, adı, bilgilerin gizliliğinin korunması ile ilgili bilgilerin bulunduğu onam formu verilmiş, katılımın gönüllük esasına dayalı olduğu araştırmacı tarafından söze ve yazılı olarak belirtilmiş ve katılımcıların onam formunun sonunda imzaları alınmıştır. 18 yaşından küçük olan sporculara ise Veli Onam Formu içeren anketler verilmiş ve bu sporcuların velilerinden alınan imza sonrasında anketleri doldurmaları için araştırmacının da katılımıyla uygulama yapılmıştır. Katılımcılara sırasıyla Bilgilendirilmiş Onam Formu, Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği verilmiş ve anketleri yönergeler doğrultusunda yanıtlamaları istenmiştir. Anketlerin tamamlanması ortalama 15-20 dakika sürmüştür.

### 2.4 Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen verilerin istatistiksel analizleri için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows programı kullanılmıştır. Çalışmadaki sosyo-demografik verilerin tanımlayıcı analizleri yapılmış, frekans değerleri, ortalama ve standart sapma puanları belirlenmiştir. Çalışmada kullanılan ölçeklerin toplam ve alt testlerinin güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Sosyo-demografik verilerden elde edilen sonuçlara göre ayrılan grupların çalışmadaki değişkenler bakımından ilişkileri, iki grup olduğu durumlarda bağımsız t-testi, ikiden fazla grup olduğu durumlarda ise Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) kullanılmıştır. Çalışmadaki değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerini belirlemek için Pearson Korelasyon Testi kullanılmıştır. Çalışmadaki bağımlı değişken olan Saldırganlık ve alt ölçek puanlarını, Duygu Düzenleme ve diğer değişkenlerin yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla Regresyon Analizi uygulanmıştır.



## BÖLÜM 3

### BULGULAR

Bu bölümde ölçeklerden ve demografik bilgi formundan elde edilen verilerin analizleri ile ilgili istatistiksel bilgilere yer verilmiştir.

Analizlere başlamadan önce çalışmadaki ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları incelenmiş, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt testlerinden Adaptif Duygu Düzenleme Stratejisi olan Kabullenme için Cronbach's Alpha değeri .25 olarak bulunmuştur. Bu değer Türkçe geçerlilik-güvenilirlik çalışmasındaki (Çakmak ve Çevik, 2010) değerden oldukça düşük olduğu için çalışmadaki analizlerde bu alt ölçeğe yer verilmemiştir. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin diğer alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları .50 (Pozitif Yeniden Gözden Geçirme) - .72 (Plana Tekrar Odaklanma) arasında değişmektedir. Çalışmadaki diğer ölçek olan Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği için yapılan güvenilirlik çalışması sonucunda ölçeğin toplam puanı ve alt ölçeklerin puanların analizlere katılabilecek iç tutarlılığa sahip olduğu belirlenmiştir. Çalışmadaki demografik verilere ilişkin, katılımcı sayısının bazı değişkenlere göre dengelemek için yapılan gruplama veya eklemeler analizlerin ilgili başlıklarında belirtilmiştir.

#### 3.1 Çalışmadaki Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Yaş Gruplamalarına Göre Farklarının Karşılaştırılması

Çalışmada katılımcıların, saldırganlık seviyeleri ve bilişsel duygu düzenleme ve alt testlerinden elde ettikleri puanlarının yaşlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için öncelikle katılımcıların yaşları 20 yaştan büyük ve küçük olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Katılımcıların A takımında oynama yaş kriterleri dikkat alındığında, 19 ve daha küçük yaştaki oyuncular diğer yaş gruplarında da forma giyebilmekte, 20 ve üzerindeki yaştaki oyuncular ise yalnızca A takım seviyesinde forma giyebilmektedir. Yaşları 20'den küçük (N=85) ve büyük (N=74) olan grupların çalışmadaki değişkenlere ilişkin puanlarını karşılaştırmak için bağımsız t testi kullanılmıştır (Tablo 3.1). 20 yaşından büyük sporcuların ve 20 yaşından küçük sporcuların çalışmadaki ölçeklerden [Saldırganlık Toplam Puan  $t(157)=1.382, p>.05$ ; Adaptif Bilişsel Duygu Düzenleme Puanı  $t(157)=-.349, p>.05$ ; Daha az Adaptif

Bilişsel Duygu Düzenleme Puanı  $t(157)=-.965, p>.05$ ; Fiziksel Saldırganlık  $t(157)=1.173, p>.05$ ; Sözel Saldırganlık  $t(157)=-.808, p>.05$ ; Öfke  $t(157)=1.931, p>.05$  ve Düşmanlık  $t(157)=.974, p>.05$ ] aldıkları skorların ortalamalarıyla karşılaştırıldığında, aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bilişsel Duygu Düzenleme alt ölçeklerinden elde edilen puanlar karşılaştırıldığında da [Kendini Suçlama  $t(157)=1.382, p>.05$ ; Başkalarını Suçlama  $t(157)=-1.332, p>.05$ ; Ruminasyon  $t(157)=-.117, p>.05$ ; Felaketleştirme  $t(157)=-.573, p>.05$ ; Bakış Açısına Yerleştirme  $t(157)=-.761, p>.05$ ; Pozitif Tekrar Odaklanma  $t(157)=.944, p>.05$ ; Plana Tekrar Odaklanma  $t(157)=-.287, p>.05$ ; Pozitif Yeniden Gözden Geçirme  $t(157)=-.737, p>.05$ ] iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiştir.



**Tablo 3.1 Ölçeklerden Alınan Puanların Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması**

Değişkenler	Yaş Grubu	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Sd</i>	<i>t</i>
Saldırganlık Toplam Puan	16-20 yaş	85	84.42	15.19	157	1.382
	20 ve üzeri	74	81.01	15.84		
Fiziksel Saldırganlık	16-20 yaş	85	24.90	6.97	157	1.173
	20 ve üzeri	74	23.56	7.44		
Sözel Saldırganlık	16-20 yaş	85	16.54	3.42	157	-.808
	20 ve üzeri	74	16.96	3.18		
Öfke	16-20 yaş	85	20.17	5.47	157	1.931
	20 ve üzeri	74	18.52	5.21		
Düşmanlık	16-20 yaş	85	22.80	5.61	157	.974
	20 ve üzeri	74	21.95	5.25		
Adaptif BDD Puanı	16-20 yaş	85	52.65	10.43	157	-.349
	20 ve üzeri	74	53.24	10.96		
Daha Az Adaptif BDD Puanı	16-20 yaş	85	42.24	8.44	157	-.965
	20 ve üzeri	74	43.58	9.07		
Kendini Suçlama	16-20 yaş	85	10.54	2.87	157	-.687
	20 ve üzeri	74	10.87	3.19		
Başkalarını Suçlama	16-20 yaş	85	9.28	2.97	157	-1.332
	20 ve üzeri	74	9.94	3.30		
Felaketleştirme	16-20 yaş	85	10.20	3.00	157	-.573
	20 ve üzeri	74	10.49	3.30		
Ruminasyon	16-20 yaş	85	12.21	3.33	157	-.117
	20 ve üzeri	74	12.27	3.18		
Bakış Açısına Yerleştirme	16-20 yaş	85	11.92	3.28	157	-.761
	20 ve üzeri	74	12.31	3.18		
Pozitif Tekrar Odaklanma	16-20 yaş	85	12.25	3.30	157	.944
	20 ve üzeri	74	11.78	2.99		
Plana Tekrar Odaklanma	16-20 yaş	85	14.63	3.71	157	-.287
	20 ve üzeri	74	14.80	3.71		
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	16-20 yaş	85	13.83	3.56	157	-.737
	20 ve üzeri	74	14.34	5.05		

*BDD: Bilişsel Duygu Düzenleme*

### 3.2 Çalışmadaki Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılması

Saldırganlık seviyeleri ve bilişsel duygu düzenleme puanlarının katılımcıların eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için öncelikle katılımcılar uygun frekans dağılımlarını elde etmek adına ilköğretim mezunu ve lise ve üzeri mezunu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. İlköğretim mezunu (N=60) ve lise ve üzeri mezunu (N=99) olan grupların çalışmadaki diğer değişkenlere ilişkin puanlarını karşılaştırmak için bağımsız t testi kullanılmıştır (Tablo 3.2). İlköğretim mezunu ve lise ve üzeri mezunu olan sporcuların çalışmadaki ölçeklerden [Saldırganlık Toplam Puan  $t(122)=-.035, p>.05$ ; Adaptif Bilişsel Duygu Düzenleme Puanı  $t(153.818)=-.340, p>.05$ ; Daha az Adaptif Bilişsel Duygu Düzenleme Puanı  $t(157)=-.553, p>.05$ ; Fiziksel Saldırganlık  $t(157)=-.156, p>.05$ ; Sözel Saldırganlık  $t(157)=-.659, p>.05$ ; Öfke  $t(157)=-.825, p>.05$  ve Düşmanlık  $t(123)=-.310, p>.05$ ] aldıkları puanların ortalamaları karşılaştırıldığında, aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bilişsel Duygu Düzenleme alt ölçeklerinden elde edilen puanlar karşılaştırıldığında da [Kendini Suçlama  $t(157)=-1.004, p>.05$ ; Başkalarını Suçlama  $t(157)=-.784, p>.05$ ; Ruminasyon  $t(157)=-.228, p>.05$ ; Felaketleştirme  $t(157)=-.028, p>.05$ ; Bakış Açısına Yerleştirme  $t(157)=-1.360, p>.05$ ; Pozitif Tekrar Odaklanma  $t(157)=1.072, p>.05$ ; Plana Tekrar Odaklanma  $t(157)=-.137, p>.05$ ; Pozitif Yeniden Gözden Geçirme  $t(157)=-.728, p>.05$ ] iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiştir.

**Tablo 3.2 Ölçeklerden Alınan Puanların Eğitim Seviyesine Göre Karşılaştırılması**

Değişkenler	Eğitim Seviyesi	n	Ort.	SS	Sd	t
Saldırganlık Toplam Puan	İlköğretim	60	82.77	15.78	122	-.035
	Lise ve Sonrası	99	82.86	15.47		
Fiziksel Saldırganlık	İlköğretim	60	24.16	7.13	157	-.156
	Lise ve Sonrası	99	24.34	7.28		
Sözel Saldırganlık	İlköğretim	60	16.51	3.14	157	-.659
	Lise ve Sonrası	99	16.87	3.41		
Öfke	İlköğretim	60	19.85	5.81	157	.825
	Lise ve Sonrası	99	19.13	5.13		
Düşmanlık	İlköğretim	60	24.16	5.51	123	-.310
	Lise ve Sonrası	99	24.34	5.44		
Adaptif BDD Puanı	İlköğretim	60	52.56	9.28	157	-.340
	Lise ve Sonrası	99	53.15	11.44		
Daha Az Adaptif BDD Puanı	İlköğretim	60	42.37	7.79	157	-.553
	Lise ve Sonrası	99	43.17	9.29		
Kendini Suçlama	İlköğretim	60	10.39	2.93	157	-1.004
	Lise ve Sonrası	99	10.88	3.07		
Başkalarını Suçlama	İlköğretim	60	9.34	2.92	157	-.784
	Lise ve Sonrası	99	9.74	3.26		
Felaketleştirme	İlköğretim	60	10.32	2.82	157	-.028
	Lise ve Sonrası	99	10.34	3.33		
Ruminasyon	İlköğretim	60	12.31	3.18	157	.228
	Lise ve Sonrası	99	12.19	3.31		
Bakış Açısına Yerleştirme	İlköğretim	60	11.65	2.86	157	-1.360
	Lise ve Sonrası	99	12.37	3.43		
Pozitif Tekrar Odaklanma	İlköğretim	60	12.38	2.85	157	1.072
	Lise ve Sonrası	99	11.82	3.34		
Plana Tekrar Odaklanma	İlköğretim	60	14.76	3.52	157	.137
	Lise ve Sonrası	99	14.68	3.82		
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	İlköğretim	60	13.75	3.42	157	-.728
	Lise ve Sonrası	99	14.26	4.78		

BDD: Bilişsel Duygu Düzenleme

### **3.3 Çalışmadaki Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Katılımcıların Annelerinin Eğitim Seviyelerine göre Karşılaştırılması**

Saldırganlık seviyeleri ve bilişsel duygu düzenleme puanlarının katılımcıların annelerinin eğitim düzeyine göre ne ölçüde farklılaştığını incelemek için öncelikle katılımcıların annelerinin eğitim seviyelerine göre uygun frekans dağılımları elde etmek adına “Ortaokul altı” ve “Ortaokul ve üzeri” olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Ortaokul altı (N=83) ve Ortaokul ve üzeri (N=76) olan grupların çalışmadaki diğer değişkenlere ilişkin puanlarını karşılaştırmak için bağımsız t testi kullanılmıştır (Tablo 3.3).

Anneleri ortaokuldan daha alt seviyelerdeki eğitim kurumlarından mezun olan katılımcıların ve anneleri ortaokul ve üzeri seviyelerdeki eğitim kurumlarından mezun olan katılımcıların Saldırganlık alt ölçekleri ve Bilişsel Duygu Düzenleme alt ölçekleri puan ortalamaları karşılaştırıldığında, gruplar arası farklar istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmamıştır ( $p>.05$ ).

**Tablo 3.3** Ölçeklerden Alınan Puanların Katılımcıların Annelerinin Eğitim Seviyesine Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Eğitim Seviyesi	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Sd</i>	<i>t</i>
Saldırganlık Toplam Puan	Ortaokul altı	83	80.7396	15.45	157	-1.78
	Ortaokul/üzeri	76	85.1247	15.42		
Fiziksel Saldırganlık	Ortaokul altı	83	23.3478	6.65	157	-1.71
	Ortaokul/üzeri	76	25.2968	7.68		
Sözel Saldırganlık	Ortaokul altı	83	16.3586	3.45	157	-1.53
	Ortaokul/üzeri	76	17.1593	3.11		
Öfke	Ortaokul altı	83	18.7178	5.45	157	-1.68
	Ortaokul/üzeri	76	20.1566	5.26		
Düşmanlık	Ortaokul altı	83	22.3154	5.87	157	-2.26
	Ortaokul/üzeri	76	22.5120	4.98		
Adaptif BDD Puanı	Ortaokul altı	83	51.6741	10.06	157	-1.56
	Ortaokul/üzeri	76	54.3054	11.12		
Daha Az Adaptif BDD Puanı	Ortaokul altı	83	42.1075	8.13	157	-1.15
	Ortaokul/üzeri	76	51.6741	9.34		
Kendini Suçlama	Ortaokul altı	83	10.5847	2.91	157	-.508
	Ortaokul/üzeri	76	10.8289	3.15		
Başkalarını Suçlama	Ortaokul altı	83	9.2539	2.92	157	-1.42
	Ortaokul/üzeri	76	9.9620	3.33		
Felaketleştirme	Ortaokul altı	83	9.8916	2.89	157	-1.88
	Ortaokul/üzeri	76	10.8248	3.34		
Ruminasyon	Ortaokul altı	83	12.3772	3.16	157	.554
	Ortaokul/üzeri	76	12.0903	3.36		
Bakış Açısına Yerleştirme	Ortaokul altı	83	11.7819	3.29	157	-1.32
	Ortaokul/üzeri	76	12.4618	3.15		
Pozitif Tekrar Odaklanma	Ortaokul altı	83	11.6747	2.91	157	-1.51
	Ortaokul/üzeri	76	12.4338	3.39		
Plana Tekrar Odaklanma	Ortaokul altı	83	14.4059	3.59	157	-1.10
	Ortaokul/üzeri	76	15.0535	3.82		
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Ortaokul altı	83	13.4863	3.23	157	-1.54
	Ortaokul/üzeri	76	14.3564	3.84		

BDD: Bilişsel Duygu Düzenleme

### 3.4 Çalışmadaki Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Katılımcıların Babalarının Eğitim Seviyelerine göre Karşılaştırılması

Saldırganlık seviyeleri ve bilişsel duygu düzenleme puanlarının katılımcıların babalarının eğitim düzeyine göre ne ölçüde farklılaştığını incelemek için öncelikle katılımcılar babalarının eğitim seviyelerine göre uygun frekans dağılımları elde etmek adına “Ortaokul altı” ve “Lise ve üzeri” olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Ortaokul altı (N=101) ve lise ve üzeri (N=58) olan grupların çalışmadaki diğer değişkenlere ilişkin puanlarını karşılaştırmak için bağımsız t testi kullanılmıştır (Tablo 3.4).

Babaları ortaokuldan daha alt seviyelerdeki eğitim kurumlarından mezun olan katılımcıların ve babaları lise ve üzeri seviyelerdeki eğitim kurumlarından mezun olan katılımcıların Saldırganlık Toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında, babaları lise ve üzeri eğitim kurumlarından mezun olan sporcuların Saldırganlık ölçeğinden aldıkları toplam puanları ( $X=86.43$ ), babaları ortaokuldan daha alt seviyelerdeki eğitim kurumlarından mezun olan katılımcıların Saldırganlık Toplam puanlarından ( $X=80.77$ ) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur [ $t(157)=-2.23, p<.05$ ].

Babaları ortaokuldan daha alt seviyelerdeki eğitim kurumlarından mezun olan katılımcıların ve babaları lise ve üzeri seviyelerdeki eğitim kurumlarından mezun olan katılımcıların Fiziksel Saldırganlık puan ortalamaları karşılaştırıldığında, babaları lise ve üzeri eğitim kurumlarından mezun olan sporcuların Fiziksel Saldırganlık ölçeğinden aldıkları toplam puanları ( $X=26.17$ ), babaları ortaokuldan daha alt seviyelerdeki eğitim kurumlarından mezun olan katılımcıların Fiziksel Saldırganlık puanlarından ( $X=23.19$ ) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur [ $t(157)=-2.55, p<.05$ ].

Babaları ortaokuldan daha alt seviyelerdeki eğitim kurumlarından mezun olan katılımcıların ve babaları lise ve üzeri seviyelerdeki eğitim kurumlarından mezun olan katılımcıların Öfke puan ortalamaları karşılaştırıldığında, babaları lise ve üzeri eğitim kurumlarından mezun olan sporcuların Öfke ölçeğinden aldıkları toplam puanları ( $X=20.65$ ), Babaları ortaokuldan daha alt seviyelerdeki eğitim kurumlarından mezun olan katılımcıların Öfke puanlarından ( $X=18.68$ ) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur [ $t(157)=-2.23, p<.05$ ].



**Tablo 3.4 Ölçeklerden Alınan Puanların Katılımcıların Babalarının Eğitim Seviyesine Göre Karşılaştırılması**

Değişkenler	Eğitim Seviyesi	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Sd</i>	<i>t</i>
Saldırganlık Toplam Puan	Ortaokul altı	101	80.77	15.04	157	-2.23*
	Lise/üzeri	58	86.43	15.84		
Fiziksel Saldırganlık	Ortaokul altı	101	23.19	7.14	157	-2.55*
	Lise/üzeri	58	26.17	6.92		
Sözel Saldırganlık	Ortaokul altı	101	16.68	3.35	157	-.30
	Lise/üzeri	58	16.84	3.25		
Öfke	Ortaokul altı	101	18.68	5.12	157	-2.23*
	Lise/üzeri	58	20.65	5.67		
Düşmanlık	Ortaokul altı	101	22.20	5.61	157	-.60
	Lise/üzeri	58	22.75	5.18		
Adaptif BDD Puanı	Ortaokul altı	101	53.34	9.87	157	.63
	Lise/üzeri	58	52.22	11.93		
Daha Az Adaptif BDD Puanı	Ortaokul altı	101	42.49	8.46	157	-.71
	Lise/üzeri	58	43.53	9.24		
Kendini Suçlama	Ortaokul altı	101	10.53	2.86	157	-.94
	Lise/üzeri	58	11.00	3.28		
Başkalarını Suçlama	Ortaokul altı	101	9.29	3.27	157	-1.56
	Lise/üzeri	58	10.10	2.84		
Felaketleştirme	Ortaokul altı	101	10.18	3.01	157	-.79
	Lise/üzeri	58	10.59	3.35		
Ruminasyon	Ortaokul altı	101	12.47	3.17	157	1.21
	Lise/üzeri	58	11.82	3.38		
Bakış Açısına Yerleştirme	Ortaokul altı	101	12.37	3.21	157	1.39
	Lise/üzeri	58	11.63	3.24		
Pozitif Tekrar Odaklanma	Ortaokul altı	101	12.19	2.97	157	.840
	Lise/üzeri	58	11.75	3.48		
Plana Tekrar Odaklanma	Ortaokul altı	101	14.79	3.72	157	.348
	Lise/üzeri	58	14.58	3.71		
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Ortaokul altı	101	13.97	3.36	157	.322
	Lise/üzeri	58	13.78	3.88		

BDD: Bilişsel Duygu Düzenleme

\* $p < .05$

### 3.5 Çalışmadaki Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Katılımcıların Gördükleri Kırmızı Kart Sayılarına göre Karşılaştırılması

Çalışmada katılımcıların, saldırganlık seviyeleri ve bilişsel duygu düzenleme puanlarının katılımcıların kırmızı kart görüp görmemelerine göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek için öncelikle katılımcılar “kırmızı kart gören” ve “kırmızı kart görmeyen” olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Kırmızı kart görmeyen (N=116) ve kırmızı kart gören (N=43) olan grupların çalışmadaki diğer değişkenlere ilişkin puanlarını karşılaştırmak için bağımsız t testi kullanılmıştır (Tablo 3.5).

Kırmızı kart gören ve kırmızı kart görmeyen sporcuların Saldırganlık Toplam Puan ortalamaları karşılaştırıldığında, kırmızı kart gören sporcuların Saldırganlık ölçeğinden aldıkları toplam puanları ( $X=88.63$ ), kırmızı kart görmeyen sporcuların Saldırganlık Toplam puanlarından ( $X=80.68$ ) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur [ $t(157)=-2.932, p<.01$ ].

Kırmızı kart gören ve kırmızı kart görmeyen sporcuların Daha az Adaptif Bilişsel Duygu Düzenleme puanları karşılaştırıldığında, kırmızı kart gören sporcuların Daha az Adaptif Bilişsel Duygu Düzenleme puanları ( $X=45.67$ ), kırmızı kart görmeyen sporcuların Daha az Adaptif Bilişsel Duygu Düzenleme puanlarından ( $X=41.83$ ) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur [ $t(157)=-2.499, p<.05$ ].

Kırmızı kart gören ve kırmızı kart görmeyen sporcuların Fiziksel Saldırganlık puanları karşılaştırıldığında, kırmızı kart gören sporcuların Fiziksel Saldırganlık alt ölçeğinden aldıkları puanları ( $X=26.51$ ), kırmızı kart görmeyen sporcuların Fiziksel Saldırganlık puanlarından ( $X=23.45$ ) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur [ $t(157)=-2.414, p<.05$ ].

Kırmızı kart gören ve kırmızı kart görmeyen sporcuların Öfke puanları karşılaştırıldığında, kırmızı kart gören sporcuların Öfke alt ölçeğinden aldıkları puanları ( $X=20.90$ ), kırmızı kart görmeyen sporcuların Öfke puanlarından ( $X=18.84$ ) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur [ $t(157)=-2.159, p<.05$ ].

Kırmızı kart gören ve kırmızı kart görmeyen sporcuların Düşmanlık puanları karşılaştırıldığında, kırmızı kart gören sporcuların Düşmanlık alt ölçeğinden aldıkları puanları ( $X=24.60$ ), Kırmızı kart görmeyen sporcuların Düşmanlık puanlarından ( $X=21.59$ ) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur [ $t(157)=-3.182, p<.01$ ].

Kırmızı kart görmeyen sporcuların Kendini Suçlama ( $X=11.60$ ) ve Ruminasyon ( $X=13.14$ ) alt ölçeklerinden aldıkları puanların da, kırmızı kart gören sporcuların Kendini Suçlama ( $X=10.36$ ) ve Ruminasyon puanlarından ( $X=11.90$ ) anlamlı ( $p<.05$ ) düzeyde yüksek olduğu (sırasıyla  $t(157)=-2.325$ ;  $t(157)=-2.148$ ) belirlenmiştir.

Kırmızı kart gören ve kırmızı kart görmeyen sporcuların Pozitif Tekrar Odaklanma alt ölçeklerinden aldıkları puanlar karşılaştırıldığında ise, kırmızı kart görmeyen sporcuların Pozitif Tekrar Odaklanma alt ölçeğinden aldıkları toplam puanlarının ( $X=12.38$ ), kırmızı kart gören sporcuların Pozitif Tekrar Odaklanma puanlarından ( $X=11.09$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur [ $t(157)=2.320$ ,  $p<.05$ ].

Kırmızı kart gören ve kırmızı kart görmeyen sporcuların çalışmadaki diğer ölçeklerden [Adaptif Bilişsel Duygu Düzenleme Puanı  $t(157)=.846$ ,  $p>.05$ ; Sözel Saldırganlık  $t(157)=.307$ ,  $p>.05$ ; Başkalarını Suçlama  $t(157)=-.831$ ,  $p>.05$ ; Felaketleştirme  $t(157)=-1.610$ ,  $p>.05$ ; Bakış Açısına Yerleştirme  $t(157)=.180$ ,  $p>.05$ ; Plana Tekrar Odaklanma  $t(157)=.940$ ,  $p>.05$ ; Pozitif Yeniden Gözden Geçirme  $t(157)=-.533$ ,  $p>.05$ ] aldıkları puanların ortalamaları karşılaştırıldığında ise aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı belirlenmiştir.

**Tablo 3.5 Ölçeklerden Alınan Puanların Kırmızı Kart Görme Durumuna Göre Karşılaştırılması**

Değişkenler	Yaş Grubu	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Sd</i>	<i>t</i>
Saldırganlık Toplam Puan	Görmeyen	116	80.68	14.99	157	-2.932**
	Gören	43	88.63	15.68		
Fiziksel Saldırganlık	Görmeyen	116	23.45	6.97	157	-2,414*
	Gören	43	26.51	7.43		
Sözel Saldırganlık	Görmeyen	116	16.79	3.26	157	.307
	Gören	43	16.60	3.45		
Öfke	Görmeyen	116	18.84	5.24	157	-2.159*
	Gören	43	20.90	5.57		
Düşmanlık	Görmeyen	116	21.59	5.44	157	-3.182**
	Gören	43	24.60	4.89		
Adaptif BDD Puanı	Görmeyen	116	53.36	10.77	157	.846
	Gören	43	51.75	10.34		
Daha Az Adaptif BDD Puanı	Görmeyen	116	41.83	8.14	157	-2.499*
	Gören	43	45.67	9.73		
Kendini Suçlama	Görmeyen	116	10.36	2.93	157	-2.325*
	Gören	43	11.60	3.10		
Başkalarını Suçlama	Görmeyen	116	9.46	3.10	157	-.831
	Gören	43	9.93	3.24		
Felaketleştirme	Görmeyen	116	10.09	3.14	157	-1.610
	Gören	43	10.99	3.09		
Ruminasyon	Görmeyen	116	11.90	3.25	157	-2.148*
	Gören	43	13.14	3.12		
Bakış Açısına Yerleştirme	Görmeyen	116	12.13	3.37	157	.180
	Gören	43	12.03	2.88		
Pozitif Tekrar Odaklanma	Görmeyen	116	12.38	3.22	157	2.320*
	Gören	43	11.09	2.84		
Plana Tekrar Odaklanma	Görmeyen	116	14.88	3.73	157	.940
	Gören	43	14.26	3.63		
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Görmeyen	116	13.96	3.53	157	-.533
	Gören	43	14.37	5.96		

*BDD: Bilişsel Duygu Düzenleme*

*Not : \*p<.05, \*\*p<.01; n= 159*

### **3.6 Çalışmadaki Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Katılımcıların Forma Giydikleri Lig Seviyelerine göre Karşılaştırılması**

Çalışmaya katılan oyuncuların Saldırganlık toplam puan ve alt ölçekleri ile Bilişsel Duygu Düzenleme alt ölçek puanlarının, katılımcıların forma giydikleri lig seviyelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için her bir değişken için ayrı ayrı Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) kullanılmıştır (Tablo 3.6). Analizlerden elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların forma giydikleri lig seviyelerine göre oluşturan 3 gruptaki (2. Amatör Lig, 1. Amatör Lig, Süper Amatör Lig-Bölgesel Amatör Lig) Saldırganlık ve Bilişsel Duygu Düzenleme ve alt ölçeklerinden aldıkları ortalama puanların, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ( $p>.05$ ) farklılaşmadığı bulunmuştur.

**Tablo 3.6** Forma Giyilen Lig Düzeyine Göre Çeşitli Değişkenlerin Karşılaştırması

	2. Amatör Lig (n= 61)	1. Amatör Lig (n= 60)	SAL-BAL (n= 27)	F
	Ort. (SS)	Ort. (SS)	Ort. (SS)	
Saldırıcılık Toplam	80.69 <sub>a</sub> (14.15)	86.75 <sub>a</sub> (14.99)	80.84 <sub>a</sub> (17.08)	(147)=2.84
Fiziksel Saldırıcılık	23.41 <sub>a</sub> (6.84)	25.21 <sub>a</sub> (6.83)	24.19 <sub>a</sub> (7.51)	(147)=1.01
Sözel Saldırıcılık	16.71 <sub>a</sub> (3.29)	17.11 <sub>a</sub> (3.33)	16.58 <sub>a</sub> (3.37)	(147)=.326
Öfke	18.75 <sub>a</sub> (4.97)	20.65 <sub>a</sub> (5.34)	18.58 <sub>a</sub> (5.20)	(147)=2.56
Düşmanlık	21.81 <sub>a</sub> (5.02)	23.76 <sub>a</sub> (5.80)	21.48 <sub>a</sub> (5.31)	(147)=2.60
Adaptif BDD	53.49 <sub>a</sub> (10.20)	52.55 <sub>a</sub> (11.41)	54.19 <sub>a</sub> (9.67)	(147)=.252
Daha az Adaptif BDD	42.53 <sub>a</sub> (7.29)	43.03 <sub>a</sub> (9.68)	45.08 <sub>a</sub> (8.32)	(147)=.855
Kendini Suçlama	10.50 <sub>a</sub> (2.58)	10.61 <sub>a</sub> (3.09)	11.50 <sub>a</sub> (3.39)	(147)=1.136
Başkasını Suçlama	9.70 <sub>a</sub> (3.01)	9.51 <sub>a</sub> (3.33)	10.10 <sub>a</sub> (3.19)	(147)=.318
Felaketleştirme	9.92 <sub>a</sub> (3.00)	40.43 <sub>a</sub> (3.42)	11.33 <sub>a</sub> (2.71)	(147)=1.893
Ruminasyon	12.39 <sub>a</sub> (2.82)	12.47 <sub>a</sub> (3.49)	12.14 <sub>a</sub> (3.49)	(147)=.095
Perspektife Alma	12.19 <sub>a</sub> (2.84)	11.90 <sub>a</sub> (3.48)	13.14 <sub>a</sub> (3.22)	(147)=1.424
Pozitif Odaklanma	Yeniden 12.27 <sub>a</sub> (3.01)	12.09 <sub>a</sub> (3.46)	11.51 <sub>a</sub> (3.00)	(147)=.531
Plana Odaklanma	Yeniden 14.90 <sub>a</sub> (3.47)	14.62 <sub>a</sub> (3.98)	14.77 <sub>a</sub> (3.92)	(147)=.080
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	14.11 <sub>a</sub> (3.50)	13.92 <sub>a</sub> (5.36)	14.75 <sub>a</sub> (3.52)	(147)=.343

Not 1. BDD: Bilişsel Duygu Düzenleme, SAL: Süper Amatör Lig, BAL: Bölgesel Amatör Lig

Not 2. Tüm satırlarda aynı harfi paylaşmayan ortalamalar birbirinden anlamlı düzeyde farklıdır.

### 3.7 Çalışmadaki Değişkenlerin Birbirleriyle Olan İlişisine Dair Korelasyon Analizi Sonuçları

Çalışmada kullanılan değişkenlerin (Saldırganlık Toplam Puan, Fiziksel Saldırganlık, Sözel Saldırganlık, Öfke, Düşmanlık, Kendini Suçlama, Başkalarını Suçlama, Ruminasyon, Felaketleştirme, Bakış Açısına Yerleştirme, Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme) birbirleriyle olan ilişkisini incelemek için Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların yaşları ile aktif olarak futbol oynadıkları lisans süreleri arasındaki pozitif yöndeki ilişki ( $r=.84$ ,  $p<.001$ ) istatistiksel olarak anlamlıdır. Saldırganlık ölçeğinin puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında; Saldırganlık toplam puanlarının Fiziksel Saldırganlık ( $r=.83$ ,  $p<.001$ ), Sözel Saldırganlık ( $r=.19$ ,  $p<.05$ ), Öfke ( $r=.85$ ,  $p<.001$ ) ve Düşmanlık puanları ( $r=.78$ ,  $p<.001$ ) ile arasındaki pozitif yöndeki ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır. Fiziksel Saldırganlık ile Öfke ( $r=.69$ ,  $p<.001$ ) ve Düşmanlık puanları ( $r=.46$ ,  $p<.001$ ) arasında, ayrıca Öfke puanları ve Düşmanlık puanları arasında ( $r=.52$ ,  $p<.001$ ) da pozitif yönde anlamlı bir korelasyon saptanmıştır.

Katılımcıların Saldırganlık toplam puanları, Daha az Adaptif Bilişsel Duygu Düzenleme Alt ölçeklerinden Başkalarını Suçlama ( $r=.23$ ,  $p<.01$ ), Kendini Suçlama ( $r=.18$ ,  $p<.05$ ) ve Ruminasyon ( $r=.23$ ,  $p<.01$ ) puanları ile anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkilidir. Katılımcıların Fiziksel Saldırganlık puanları Başkalarını Suçlama puanları ile ( $r=.17$ ,  $p<.05$ ) pozitif; Bakış Açısına Yerleştirme (Perspektife Alma) puanları ile ( $r=-.20$ ,  $p<.05$ ) negatif yönde ilişkilidir. Katılımcıların Sözel Saldırganlık puanları ise; Kendini Suçlama ( $r=.22$ ,  $p<.01$ ), Başkalarını Suçlama ( $r=.16$ ,  $p<.05$ ), Ruminasyon ( $r=.62$ ,  $p<.001$ ), Felaketleştirme ( $r=.18$ ,  $p<.05$ ), Bakış Açısına Yerleştirme ( $r=.36$ ,  $p<.01$ ), Pozitif Tekrar Odaklanma ( $r=.33$ ,  $p<.01$ ), Plana Tekrar Odaklanma ( $r=.65$ ,  $p<.001$ ) ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ( $r=.62$ ,  $p<.001$ ) puanları ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Katılımcıların Öfke Puanları, Başkalarını Suçlama puanları ile ( $r=.17$ ,  $p<.05$ ) pozitif; Bakış Açısına Yerleştirme puanları ile ( $r=-.18$ ,  $p<.05$ ) negatif yönde ilişkilidir. Saldırganlık alt ölçeklerinden Düşmanlık Puanları ise Daha az Adaptif Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinden Başkalarını Suçlama ( $r=.16$ ,  $p<.05$ ), Ruminasyon ( $r=.23$ ,  $p<.01$ ) ve Felaketleştirme ( $r=.18$ ,  $p<.05$ ) puanları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir.

Bilişsel Duygu Düzenleme puanlarının birbirleri ile korelasyon katsayıları incelendiğinde; Kendini Suçlama puanlarının, Başkalarını Suçlama ( $r=.24, p<.01$ ), Ruminasyon ( $r=.39, p<.001$ ), Felaketleştirme ( $r=.35, p<.001$ ) ve Bakış Açısına Yerleştirme ( $r=.23, p<.01$ ) puanları ile pozitif; Pozitif Yeniden Gözden Geçirme puanları ile negatif ( $r=-.18, p<.05$ ) yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların Başkalarını Suçlama puanları ise Felaketleştirme ( $r=.42, p<.001$ ) ve Pozitif Tekrar Odaklanma ( $r=.16, p<.05$ ) puanları ile pozitif; Plana Tekrar Odaklanma ( $r=-.19, p<.05$ ) puanları ile negatif yönde ilişkilidir. Katılımcıların Ruminasyon puanlarının ise Felaketleştirme ( $r=.31, p<.001$ ), Bakış Açısına Yerleştirme ( $r=.27, p<.001$ ), Pozitif Tekrar Odaklanma ( $r=.26, p<.01$ ), Plana Tekrar Odaklanma ( $r=.37, p<.001$ ), Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ( $r=.44, p<.001$ ) puanları ile aralarındaki pozitif yöndeki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Katılımcıların Felaketleştirme puanları ise Bakış Açısına Yerleştirme ( $r=.39, p<.001$ ), Pozitif Tekrar Odaklanma ( $r=.23, p<.01$ ) ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ( $r=.19, p<.05$ ) puanları ile anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkilidir. Katılımcıların Adaptif Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinden Bakış Açısına Yerleştirme puanları ile diğer Adaptif Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri arasında [Pozitif Tekrar Odaklanma ( $r=.36, p<.001$ ), Plana Tekrar Odaklanma ( $r=.33, p<.001$ ), Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ( $r=.48, p<.001$ )] pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Katılımcıların Pozitif Tekrar Odaklanma Puanları ile Plana Tekrar Odaklanma ( $r=.39, p<.001$ ) ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ( $r=.37, p<.001$ ) puanları arasında da anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki vardır. Ayrıca Plana Tekrar Odaklanma puanları ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme puanları arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ( $r=.69, p<.001$ ).



**Tablo 3.7** Çalışmadaki Ölçeklerden Alınan Puanların İlişkisine Dair Korelasyon Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Yaş	1														
2. Lisans Süresi	.84***	1													
3. Saldırganlık Toplam	-.10	-.08	1												
4. Fiziksel Saldırganlık	-.11	-.09	.83***	1											
5. Sözel Saldırganlık	.05	-.02	.19*	-.14	1										
6. Öfke	-.14	-.10	.85***	.69***	.00	1									
7. Düşmanlık	-.05	-.03	.78***	.46***	.15	.52***	1								
8. Kendini Suçlama	.10	.04	.18*	.09	.22**	.14	.11	1							
9. Başkalarını Suçlama	.03	-.03	.23**	.17*	.16*	.17*	.16*	.24**	1						
10. Ruminasyon	.01	.00	.23**	-.04	.62***	.11	.23**	.39***	.15	1					
11. Felaketleştirme	.05	.03	.13	.02	.18*	.05	.18*	.35***	.42***	.31***	1				
12. Perspektife Alma	.10	.03	-.07	-.20*	.36***	-.18*	.01	.23**	.05	.27***	.39***	1			
13. Pozitif TO	-.11	-.12	.05	-.09	.33***	.00	.07	.04	.16*	.26**	.23**	.36***	1		
14. Plana TO	-.10	-.03	.07	-.10	.65***	-.08	.05	.07	-.19*	.37***	.00	.33***	.39***	1	
15. Pozitif YGG	.02	-.03	.02	-.14	.62***	-.11	.00	-.19*	-.01	.44***	.19*	.48***	.37***	.69***	1

Not: Pozitif TO: Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana TO: Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif YGG: Pozitif Yeniden Gözden Geçirme

\*  $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ ;  $n = 159$

### 3.8 Saldırganlık ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Birbirleriyle Olan İlişkinine Dair Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Çalışmadaki değişkenlerden Saldırganlık toplam ve alt testlerinden elde edilen puanların Bilişsel Duygu Düzenleme alt ölçeklerinden elde edilen puanlarla ilişkisini ve Bilişsel Duygu Düzenleme alt ölçeklerinin Saldırganlık puanlarını ne ölçüde yordadığını belirlemek amacıyla standart çoklu regresyon analizi uygulanmıştır.

Bu doğrultuda öncelikle çalışmadaki değişkenlerden Saldırganlık Toplam puanı bağımlı değişken olarak, Bilişsel Duygu Düzenleme alt ölçek puanları (Kendini Suçlama, Başkalarını Suçlama, Ruminasyon, Felaketleştirme Bakış Açısına Yerleştirme, Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme) da bağımsız değişken olarak belirlenmiş ve standart çoklu regresyon analizi uygulanmıştır (Tablo 3.8). Bağımsız değişkenlerin, Saldırganlık toplam puanlarıyla ikili korelasyonları incelendiğinde; Kendini Suçlama ( $r=.18$ ), Ruminasyon ( $r=.23$ ), Felaketleştirme ( $r=.13$ ) ve Başkalarını Suçlama ( $r=.23$ ) alt ölçek puanlarının pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır. Diğer değişkenler kontrol edilip kısmi korelasyonlar incelendiğinde ise bu alt ölçeklerden yalnızca Başkalarını Suçlama ( $r=.19$ ) alt ölçeğinin pozitif yönde anlamlı bir korelasyonu olduğu belirlenmiştir.

Tüm bağımsız değişkenler birlikte eşitliğe dâhil edildiğinde; bu değişkenlerin Saldırganlık toplam puanı ile ilişkisinin anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir [ $F(8,150) = 3.09, p < .01$ ]. Bilişsel Duygu Düzenleme alt ölçekleri; birlikte dâhil edildiği bu modelde, Saldırganlık toplam puanlarındaki varyansın %14'ünü açıklamaktadır ( $R^2 = .14$ ). Standardize edilmiş regresyon katsayılarına bakıldığında, modele dâhil edilen bağımsız değişkenlerden Başkalarını Suçlama ( $\beta = .21, p < .05$ ) alt ölçeğinin Saldırganlık Toplam puanını anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Modelde; Kendini Suçlama ( $\beta = .09, p > .05$ ), Ruminasyon ( $\beta = .18, p > .05$ ), Bakış Açısına Yerleştirme ( $\beta = -.18, p > .05$ ), Pozitif Tekrar Odaklanma ( $\beta = -.003, p > .05$ ), Plana Tekrar Odaklanma ( $\beta = .19, p > .05$ ), Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ( $\beta = -.13, p > .05$ ) ve Felaketleştirme ( $\beta = .05, p > .05$ ) alt ölçek puanlarının ise Saldırganlık toplam puanını anlamlı düzeyde yordamadığı belirlenmiştir.

**Tablo 3.8 Saldırganlık Toplam ve Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının İlişisini Gösteren Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

	<i>B</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	İkili <i>r</i>	Kısmi <i>r</i>
Kendini Suçlama	.488	.095	1.085	.280	.181	.088
Ruminasyon	.864	.181	1.942	.054	.232	.157
Perspektife Alma	-.871	-.181	-1.912	.058	-.074	-.154
Pozitif Tekrar Odaklanma	-.017	-.003	-.039	.969	.057	-.003
Plana Tekrar Odaklanma	.832	.198	1.718	.088	.079	.139
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	-.573	-.131	-1.115	.266	.024	-.091
Felaketleştirme	.253	.051	.537	.592	.133	.044
Başkalarını Suçlama	1.043	.211	2.379	.019	.236	.191

$R = .37$   $R^2 = .14$   $R^2_{adj} = .09$ ,  $F(8,150) = 3.09$ ,  $p < .01$

Bilişsel Duygu Düzenleme alt ölçek puanlarının, Fiziksel Saldırganlık puanlarını yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla değişkenlerden Fiziksel Saldırganlık puanı bağımlı değişken olarak, Bilişsel Duygu Düzenleme alt ölçek puanları (Kendini Suçlama, Başkalarını Suçlama, Ruminasyon, Felaketleştirme Bakış Açısına Yerleştirme, Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme) da bağımsız değişken olarak belirlenmiş ve standart çoklu regresyon analizi uygulanmıştır (Tablo 3.9). Bağımsız değişkenlerin, Fiziksel Saldırganlık puanlarıyla ikili korelasyonları incelendiğinde; Bakış Açısına Yerleştirme ( $r = -.20$ ), Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ( $r = -.14$ ) alt ölçeklerinin negatif; Başkalarını Suçlama ( $r = .17$ ) alt ölçek puanlarının pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır. Diğer değişkenler kontrol edilip kısmi korelasyonlar incelendiğinde ise bu alt ölçeklerden yalnızca Bakış Açısına Yerleştirme ( $r = -.17$ ) alt ölçeğinin negatif yönde anlamlı bir korelasyonu olduğu belirlenmiştir.

Tüm bağımsız değişkenler birlikte eşitliğe dâhil edildiğinde; bu değişkenlerin Fiziksel Saldırganlık puanı ile ilişkisinin anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir [ $F(8,150) = 1.99$ ,  $p < .05$ ]. Bilişsel Duygu Düzenleme alt ölçekleri; birlikte dâhil edildiği bu modelde, Fiziksel Saldırganlık puanlarındaki varyansın %9'unu açıklamaktadır ( $R^2 = .09$ ). Standardize edilmiş regresyon katsayılarına bakıldığında, modele dâhil edilen bağımsız değişkenlerden Bakış Açısına Yerleştirme ( $\beta = -.20$ ,  $p < .05$ ) alt ölçeğinin Fiziksel Saldırganlık puanını anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Modelde; Kendini Suçlama ( $\beta = .12$ ,  $p > .05$ ), Ruminasyon ( $\beta = -.05$ ,  $p > .05$ ), Pozitif Yeniden

Odaklanma ( $\beta= -.04, p> .05$ ), Plana Yeniden Odaklanma ( $\beta= .09, p>.05$ ), Pozitif Yeniden Değerlendirme ( $\beta= -.10, p> .05$ ), Felaketleştirme ( $\beta= .04, p> .05$ ) ve Başkalarını Suçlama ( $\beta= .17, p> .05$ ) alt ölçek puanlarının ise Fiziksel Saldırganlık puanını anlamlı düzeyde yordamadığı belirlenmiştir.

**Tablo 3.9** *Fiziksel Saldırganlık ve Bilişsel Duygu Düzenleme Alt Test Puanlarının İlişisini Gösteren Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları*

	<i>B</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	İkili <i>r</i>	Kısmi <i>r</i>
Kendini Suçlama	.293	.123	1.371	.172	.091	.111
Ruminasyon	-.130	-.059	-.614	.540	-.049	-.050
Perspektife Alma	-.463	-.208	-2.140	.034	-.202	-.172
Pozitif Tekrar Odaklanma	-.094	-.041	-.450	.653	-.091	-.037
Plana Tekrar Odaklanma	.187	.096	.814	.417	-.107	.066
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	-.208	-.103	-.853	.395	-.148	-.069
Felaketleştirme	.092	.040	.412	.681	.028	.034
Başkalarını Suçlama	.398	.173	1.908	.058	.175	.154

$R= .31$   $R^2= .09$   $R^2_{adj}= .04$ ,  $F(8,150)= 1.99, p<.05$

Bilişsel Duygu Düzenleme alt ölçek puanlarının, Sözel Saldırganlık puanlarını yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla değişkenlerden Sözel Saldırganlık puanı bağımlı değişken olarak, Bilişsel Duygu Düzenleme alt ölçek puanları (Kendini Suçlama, Başkalarını Suçlama, Ruminasyon, Felaketleştirme, Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme) da bağımsız değişken olarak belirlenmiş ve standart çoklu regresyon analizi uygulanmıştır (Tablo 3.10). İkili korelasyon katsayılarına bakıldığında; Sözel Saldırganlık puanlarıyla, Kendini Suçlama ( $r=.22$ ), Başkalarını Suçlama ( $r=.16$ ), Ruminasyon ( $r=.62$ ), Felaketleştirme ( $r=.18$ ) Perspektife Alma ( $r=.36$ ), Pozitif Tekrar

Odaklanma ( $r=.33$ ), Plana Tekrar Odaklanma ( $r=.65$ ) ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ( $r=.62$ ) puanlarının anlamlı düzeyde pozitif bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Diğer değişkenler kontrol edilip kısmi korelasyonlar incelendiğinde ise bu alt ölçeklerden Plana Tekrar Odaklanma ( $r=.44$ ), Ruminasyon ( $r=.46$ ), Başkalarını Suçlama ( $r=.31$ ) alt ölçeklerinin pozitif yönde anlamlı bir korelasyona sahip olduğu belirlenmiştir.

Tüm bağımsız değişkenler birlikte eşitliğe dâhil edildiğinde; bu değişkenlerin Sözel Saldırganlık puanı ile ilişkisinin anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir [ $F(8,150) = 34.52, p < .001$ ]. Bilişsel Duygu Düzenleme alt ölçekleri; birlikte dâhil edildiği bu modelde, Saldırganlık toplam puanlarındaki varyansın %64'ünü açıklamaktadır ( $R^2 = .64$ ). Standardize edilmiş regresyon katsayılarına bakıldığında, modele dâhil edilen bağımsız değişkenlerden Ruminasyon ( $\beta = .38, p < .001$ ), Plana Tekrar Odaklanma ( $\beta = .44, p < .001$ ) ve Başkalarını Suçlama ( $\beta = .23, p < .001$ ) alt ölçeklerinin Sözel Saldırganlık puanını anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Modelde; Kendini Suçlama ( $\beta = -.03, p > .05$ ), Pozitif Tekrar Odaklanma ( $\beta = -.04, p > .05$ ), Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ( $\beta = .14, p > .05$ ), Felaketleştirme ( $\beta = -.06, p > .05$ ) ve Bakış Açısına Yerleştirme ( $\beta = .07, p > .05$ ) alt ölçek puanlarının ise Sözel Saldırganlık puanını anlamlı düzeyde yordamadığı belirlenmiştir.

**Tablo 3.10** Sözel Saldırganlık ve Bilişsel Duygu Düzenleme Alt Test Puanlarının İlişisini Gösteren Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	<i>B</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	İkili <i>r</i>	Kısmi <i>r</i>
Kendini Suçlama	-.036	-.033	-.595	.553	.228	-.048
Ruminasyon	.388	.382	6.401	.000	.622	.463
Perspektife Alma	.076	.074	1.224	.223	.361	.099
Pozitif Tekrar Odaklanma	.051	-.049	-.850	.397	.334	.069
Plana Tekrar Odaklanma	.401	.449	6.067	.000	.650	.444
Pozitif Yeniden Değerlendirme	.136	.146	1.937	.055	.622	.156
Felaketleştirme	-.068	-.065	-1.065	.289	.186	-.087
Başkalarını Suçlama	.244	.231	4.076	.000	.162	.316

$R = .80$   $R^2 = .64$   $R^2_{adj} = .62$ ,  $F(8,150) = 34.52$ ,  $p < .001$

Bilişsel Duygu Düzenleme alt ölçek puanlarının, Öfke puanlarını yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla değişkenlerden Öfke puanı bağımlı değişken olarak, Bilişsel Duygu Düzenleme alt ölçek puanları (Kendini Suçlama, Başkalarını Suçlama, Ruminasyon, Felaketleştirme, Bakış Açısına Yerleştirme, Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme) da bağımsız değişken olarak belirlenmiş ve standart çoklu regresyon analizi uygulanmıştır (Tablo 3.11). Bağımsız değişkenlerin, Öfke puanlarıyla ikili korelasyonları incelendiğinde; Kendini Suçlama ( $r = .14$ ) ve Başkalarını Suçlama ( $r = .17$ ) puanları ile pozitif yönde; Bakış Açısına Yerleştirme ( $r = -.18$ ) alt ölçek puanlarıyla negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır. Diğer değişkenler kontrol edilip kısmi korelasyonlar incelendiğinde ise bu alt ölçeklerden yalnızca Bakış Açısına Yerleştirme ( $r = -.19$ ) alt ölçeğinin negatif yönde anlamlı bir korelasyonu olduğu belirlenmiştir.

Tüm bağımsız değişkenler birlikte eşitliğe dâhil edildiğinde; bu değişkenlerin Öfke puanı ile ilişkisinin anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir [ $F(8,150) = 2.41$ ,  $p < .05$ ]. Bilişsel Duygu Düzenleme alt ölçekleri; birlikte dâhil edildiği bu modelde, Öfke puanlarındaki varyansın %11'ini açıklamaktadır ( $R^2 = .11$ ). Standardize edilmiş

regresyon katsayılarına bakıldığında, modele dâhil edilen bağımsız değişkenlerden Bakış Açısına Yerleştirme ( $\beta = -.23, p < .05$ ) alt ölçeğinin Öfke puanını anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Modelde; Kendini Suçlama ( $\beta = .13, p > .05$ ), Ruminasyon ( $\beta = .13, p > .05$ ), Başkalarını Suçlama ( $\beta = .12, p > .05$ ), Pozitif Tekrar Odaklanma ( $\beta = .07, p > .05$ ), Plana Tekrar Odaklanma ( $\beta = .01, p > .05$ ), Pozitif Yeniden Değerlendirme ( $\beta = -.12, p > .05$ ) ve Felaketleştirme ( $\beta = .008, p > .05$ ) alt ölçek puanlarının ise Öfke puanını anlamlı düzeyde yordamadığı belirlenmiştir.

**Tablo 3.11** *Öfke ve Bilişsel Duygu Düzenleme Alt Test Puanlarının İlişkisini Gösteren Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları*

	<i>B</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p.</i>	İkili <i>r</i>	Kısmi <i>r</i>
Kendini Suçlama	.245	.137	1.544	.125	.146	.125
Ruminasyon	.219	.132	1.395	.165	.112	.113
Perspektife Alma	-.389	-.233	-2.423	.017	-.183	-.194
Pozitif Tekrar Odaklanma	.122	.072	.790	.431	.007	.064
Plana Tekrar Odaklanma	.022	.015	.129	.898	-.087	.011
Pozitif Yeniden Değerlendirme	-.192	-.127	-1.062	.290	-.117	-.086
Felaketleştirme	.014	.008	.084	.934	.051	.007
Başkalarını Suçlama	.214	.125	1.385	.168	.179	.112

$R = .33$   $R^2 = .11$   $R^2_{adj} = .06$ ,  $F(8, 150) = 2.41$ ,  $p < .05$

Bilişsel Duygu Düzenleme alt ölçek puanlarının, Düşmanlık puanlarını yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla değişkenlerden Düşmanlık puanı bağımlı değişken olarak, Bilişsel Duygu Düzenleme alt ölçek puanları (Kendini Suçlama, Başkalarını Suçlama, Ruminasyon, Felaketleştirme, Bakış Açısına Yerleştirme, Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme) da bağımsız değişken olarak belirlenmiş ve standart çoklu regresyon analizi uygulanmıştır (Tablo 3.12). Bağımsız değişkenlerin, Düşmanlık puanlarıyla ikili korelasyonları incelendiğinde; Ruminasyon ( $r = .23$ ), Felaketleştirme ( $r = .18$ ) ve Başkalarını Suçlama ( $r = .16$ ) alt ölçek puanları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır. Diğer değişkenler kontrol edilip kısmi korelasyonlar incelendiğinde ise bu alt ölçeklerden yalnızca Ruminasyon ( $r = .19$ ) alt ölçeğinin pozitif yönde anlamlı bir korelasyonu olduğu belirlenmiştir.

Tüm bağımsız değişkenler birlikte eşitliğe dâhil edildiğinde; bu değişkenlerin Düşmanlık puanı ile ilişkisinin anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir [ $F(8,150) = 2.12, p < .05$ ]. Bilişsel Duygu Düzenleme alt ölçekleri; birlikte dâhil edildiği bu modelde, Düşmanlık puanlarındaki varyansın %10'unu açıklamaktadır ( $R^2 = .10$ ). Standardize edilmiş regresyon katsayılarına bakıldığında, modele dâhil edilen bağımsız değişkenlerden Ruminasyon ( $\beta = .23, p < .05$ ) alt ölçeğinin Düşmanlık puanını anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Modelde; Kendini Suçlama ( $\beta = -.003, p > .05$ ), Başkalarını Suçlama ( $\beta = .10, p > .05$ ), Pozitif Tekrar Odaklanma ( $\beta = .003, p > .05$ ), Plana Tekrar Odaklanma ( $\beta = .151, p > .05$ ), Bakış Açısına Yerleştirme ( $\beta = -.05, p > .05$ ), Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ( $\beta = -.20, p > .05$ ) ve Felaketleştirme ( $\beta = .12, p > .05$ ) alt ölçek puanlarının ise Düşmanlık puanlarını anlamlı düzeyde yordamadığı belirlenmiştir.

**Tablo 3.12** Düşmanlık ve Bilişsel Duygu Düzenleme Alt Test Puanlarının İlişkisini Gösteren Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi r
Kendini Suçlama	-.014	-.008	-.087	.931	.113	-.007
Ruminasyon	.387	.231	2.421	.017	.236	.194
Perspektife Alma	-.094	-.056	-.575	.566	.017	-.047
Pozitif Tekrar Odaklanma	.006	.003	.036	.971	.074	.003
Plana Tekrar Odaklanma	.222	.151	1.276	.204	.058	.104
Pozitif Yeniden Değerlendirme	-.308	-.200	-1.669	.097	.001	-.135
Felaketleştirme	.215	.124	1.272	.205	.180	.103
Başkalarını Suçlama	.187	.108	1.188	.237	.165	.097

$R = .31$   $R^2 = .10$   $R^2_{adj} = .05$ ,  $F(8, 150) = 2.12$ ,  $p < .05$



## BÖLÜM 4

### TARTIŞMA

#### 4.1 Çalışmadaki Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Yaş Gruplamalarına Göre Farklarının Karşılaştırılmasına Dair Bulguların Değerlendirilmesi

Çalışmanın temel amacı Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin, amatör düzeyde futbol oynayan kişilerin saldırganlık seviyeleri ile ilişkisini incelemektir. Çalışmada yer alan sporcuların yaşları 16 ile 37 arasında değişmektedir. Çalışmanın örneklemini belirlerken, sporcuların kulüplerinde A takım seviyesinde oynuyor olması amaçlanmıştır. 2015-2016 sezonunda Amatör Futbol Ligi esaslarına göre 2001 ve daha sonra doğan sporcular A takımda forma giyememektedirler. Bu nedenle çalışmaya katılan sporcuların verilerin toplandığı sezonda katılımcıların, 16 yaşında veya daha büyük yaşta olması planlanmıştır. Çalışmadaki, bilişsel duygu düzenleme ve saldırganlık seviyeleri ile ilgili analizlerde, katılımcıların A takım düzeyinde mücadele seviyesine sahip oldukları kabul edilmiştir. Amatör seviyedeki kulüplerin alt yaş gruplarında; mücadele seviyesinin, seyirci sayısının ya da sporcuların beklentilerinin daha farklı olabileceği düşüncesiyle, çalışmadaki değişkenlerin A takım seviyesindeki sporcularla analiz edilmesi daha uygun bulunmuştur. Amatör liglere katılan A takım seviyesindeki takımların alt yaş gruplarına göre daha fazla performans odaklı olması; başarı (üst sıralarda yer alma, bir üst lige çıkma gibi) ve başarısızlık (örn. bir alt lige düşme) kriterlerinin ve sonuçlarının alt yaş gruplarına göre daha belirgin olması; hakemlerin kuralların gerekliliklerini uygulamada esneklik göstermemesi ve seyirci, kulüp yöneticileri ve antrenör gibi çevresel unsurların beklentilerinin de aynı paralellikte olması nedeniyle yalnızca alt yaş kategorilerinde forma giyen oyuncular çalışmaya dahil edilmemişlerdir. Çalışmadaki analizlerde ise yaş değişkeninin beklendiği gibi sporcuların lisanslı olarak futbol oynadıkları süre ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ancak sporcuların yaşlarının diğer değişkenlerle anlamlı bir ilişkisi saptanamamıştır. Analizlerde sporcular “20 yaşından küçük” ve “20 yaş ve üzeri” olmak üzere iki yaş grubuna ayrılmıştır. Çalışmaya katılan sporcular, amatör futbol kulüplerinin bir sezonda yer aldığı liglerdeki yaş kategorilerinden (U-16, U-17, U-19 ve A takım) bir ya da yaşlarına göre birkaç yaş kategorisinde birden forma giymektedirler. Bu nedenle sporcuların yaşlarının iki grupta karşılaştırılması

araştırmacı tarafından planlanmıştır. Böylece “20 yaş ve üzeri” sporcular yalnızca A takım seviyesinde forma giyerken, “20 yaşından küçük” sporcular ise A takımla birlikte diğer yaş kategorilerinde de verilerin toplandığı sezonda forma giymiştir. Analizlerde, bu iki yaş grubunun saldırganlık seviyeleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri karşılaştırılmış, ayrıca sporcuların yaşlarının çalışmadaki diğer değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın başında belirtilen; “Genç ve yetişkin futbolcular arasında, futbolcuların demografik özellikleri göz önünde bulundurulduğunda saldırganlık seviyeleri bakımından anlamlı bir fark var mıdır?” ve “Genç ve yetişkin futbolcular arasında, futbolcuların demografik özellikleri göz önüne alındığında bilişsel duygu düzenleme yöntemleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?” araştırma soruları göz önüne alınarak yapılan analizlerden elde edilen bulgular, sporcuların yaşlarının çalışmadaki bu değişkenlerle ilişkisinin anlamlı düzeyde olmadığını göstermektedir. Ayrıca iki yaş grubunun saldırganlık seviyeleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı bir fark saptanamamıştır. Çalışmanın başında sporcuların saldırganlık seviyelerinin yaşlarıyla ilişkili olabileceği düşünülmüş; sporcuların yaşları arttığında, daha tecrübeli olabilecekleri, saldırganlık davranışını tetikleyen ya da provoke eden uyarılara karşı daha dikkatli yaklaşabilecekleri, saldırgan davranışlarının sonuçlarının kendileri için daha kötü olabileceğini düşünebilecekleri n görülerek saldırganlıklarının daha düşük seviyede olabileceği beklenmiştir. Aynı bağlamda sporcuların yaşları arttığında, olumsuz olaylara ve durumlara karşı geliştirdikleri bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin işlevsel düzeyde gelişebileceği n görülerek, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden adaptif olanları kullanma eğilimlerinin artabileceği beklenmiştir. Çalışmanın veri toplama sürecinin 2015-2016 sezonunun sonlarına denk gelmesi nedeniyle, yaş grupları bakımından çalışmanın araştırma sorularını ve hipotezlerini destekleyebilecek düzeyde katılımcı sağlanamamıştır. Genellikle o dönemde aktif olarak toplanan, antrenman yapan ve müsabakalara katılan takımlardaki oyuncular çalışmaya dâhil edilmiştir. Amatör liglerdeki müsabaka takviminin lig seviyelerine göre farklılık gösterdiğinden ve tatile giren liglerdeki sporcuların veri toplama tarihi itibarıyla yaklaşık 3-4 aydır aktif olarak futbol oynamadıklarından; özellikle saldırganlık seviyeleri bakımından aktif olarak oynayan oyunculara göre farklılıklarının bulunabileceği dşnlmştir. Çalışmaya katılan sporcuların aktif takımlardan seçilmesi nedeniyle her yaş grubundan eşit ya da yakın sayılarda sporculara ulaşılamamıştır. Amatör seviyede futbol oynayan sporcuların genellikle 20’li yaşların

başlarında olması, daha yaşlı sporcuların takımlarda çok fazla yer almaması, çalışmaya katılan sporcuların yaş gruplarının uygun dağılım gösterememesine neden olmuş olabileceği; bunun neticesinde yaş grupları arasında beklenen olası farkların, katılımcılar tarafından temsil gücünün düşük olabileceği düşünülmüştür.

Afyon ve Metin (2014), Muğla ilindeki amatör futbolcuların saldırganlık seviyelerini inceledikleri çalışmada, sporcuların yaşlarının atılganlık ile ilişkiliyken, saldırganlık seviyelerinin yaşlarıyla ilişkili olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Çalışma, hem örneklem hem de elde edilen sonuçlar bakımından bu çalışmayla benzer sonuçlar ortaya koymuştur. Oproiu (2013), 19 yaş altı sporcularla yaptığı çalışmasının sonuçlarına göre ise saldırganlığın oyuncunun yaşları ilerledikçe arttığını, 19 yaş altı oyuncuların, 15 yaş altı oyunculara kıyasla daha fazla saldırgan davranış gösterdiğini belirtmiştir. Bu çalışmadaki amatör sporcuların yaşları ve saldırganlık seviyeleri arasında, Oproiu'nun çalışmasında yaş gruplarına göre elde edilen saldırganlık farklılıkları ile aynı doğrultuda ve anlamlı düzeyde bir ilişkisi olmadığı belirlenmiştir. Bu nedenle bu çalışmanın sonuçları Oproiu'nun çalışmasındaki sonuçları desteklememekle birlikte, Oproiu'nun çalışmasında yetişkin sporculara yer verilmemesi ve bulunan farklılıkların alt yaş grupları arasında olması dikkate alındığında, bu çalışmanın örneklemeyle tam olarak örtüşmediğinin de not edilmesinin gerekli olduğu düşünülmüştür.

Duygu düzenleme stratejilerinin psikopatolojik bozukluklarla ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, duygu düzenleme stratejileri ile bozukluklar arasındaki ilişkinin yetişkinlerde çocuklara göre daha güçlü olduğu belirtilmiştir. Özellikle küçük yaşlarda, duygu düzenleme stratejilerini (başa çıkma ya da baskılama gibi) kullanmanın çocukların sahip olduğundan daha fazla metakognitif yeterlilik gerektirdiği; bu nedenle de kişilerin gelişimsel süreçlerini tamamlamaya başladıklarında bu stratejileri etkin biçimde kullanabildikleri ifade edilmiştir. Ayrıca çalışmadaki bulgular, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden biri olan ruminasyonun, görece daha ilkel ve negatif duyguya verilen otomatik bir tepki olarak düşünüldüğünden, çocukların yetişkinlere göre bu stratejiyi daha çok kullandığını göstermektedir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010). 9-16 yaş arası çocuklarla yapılan bir çalışmada da olumsuz duyguları düzenlemedeki yetersizlikler nedeniyle çalışmadaki çocukların anksiyete seviyelerinin yüksek olduğu belirtilmiştir. Çalışmada yaş faktörünün anksiyete düzeyine etki etmediği belirtilmekle birlikte, bu

yaş grubundaki çocukların genel olarak olumsuz duyguyu düzenleyemediklerini ve duygu düzenleyememenin -cinsiyet farkları olmakla birlikte- olumsuz duygulardan kaynaklanan anksiyetenin ortaya çıkması ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Bender, Reinholdt-Dunne, Esbjörn ve Pons, 2012). Literatürdeki bu çalışmaların, genellikle çocuk ve ergenlerle yürütülerek yaş faktörünün etkisini inceledikleri söylenebilir. Çocuk ve ergenlerle ilgili çalışmalardaki bu belirlemeler (Bender, Reinholdt-Dunne, Esbjörn ve Pons, 2012; Oproiu, 2013) göz önüne alındığında, yaş grupları veya gelişim evrelerinin saldırganlık ve duygu düzenleme ile ilişkili olduğu söylenebilir. Genel olarak duygu düzenlemenin, gelişimsel bir alt yapısı olduğunu belirten Consedine (2011); kişilerin yaşları, fiziksel ve mental kaynakları farklılaştıkça; duygu düzenleme kullanma sıklıklarının artabileceği, daha farklı duygu düzenleme stratejileri kullanmayı öğrenebileceklerini ifade etmiştir. Bu çalışmaya katılan sporcuların yaşlarının, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisinin anlamlı düzeyde olmaması, literatürdeki bu ifadeleri desteklememektedir. Ayrıca duygu düzenleme kapasitesinin öğrenilerek geliştiğini, kişilerin farklı gelişimsel evrelerde farklı ipuçlarına odaklanabileceğini ya da tecrübe ettikleri geçmiş yaşantılardan yola çıkarak daha işlevsel yöntemler bulabilecekleri belirtilmiştir (Blanchard-Fields, Stein ve Watson, 2004). Çalışmada Blanchard-Fields, Stein ve Watson (2004), bireylerin bu evrelerin hepsinde işlevsel duygu düzenleme geliştirmeyebilecekleri, özellikle ilerleyen yaşlarda bilişsel yetilerin zayıflamasıyla da duygu düzenleme yeteneğinin ya da çeşitliliğinin azalabileceği not etmiştir. Zeman, Cassano, Perry-Parish ve Stegall (2006), çocukların gelişim evrelerinde duygulara ve duygu düzenlemeye farklı biçimde yaklaştığını ifade etmiştir. Örneğin çocuklar, okul-öncesi dönemde acı hissettiği zaman duygularını abartarak (örn. Ağlayarak) ifade edip dikkat çekme amacı güdebilir, okul çağında ise sosyal durumlara göre duygu tepkilerini geciktirebilir ya da hiç göstermeyebilir, ergenlik döneminde ise rahatsızlık verici duyguları ortadan kaldırmak için yeniden değerlendirme ya da olumlu duyguları uyandıracak düşünceler kullanabilir. Bir başka çalışmada ise yetişkinlerin duygu düzenleme stratejileri yaş gruplarına göre karşılaştırılmış ve genç yetişkinler ile yaşlı yetişkinlerin farklı nedenlerle de olsa yoğun duygu deneyimi yaşadıkları zaman genellikle pasif duygu düzenleme yöntemini kullandıkları görülmüştür. Yani genç yetişkin ve yaşlı yetişkin gruplarındakiler genellikle olumlu duygu deneyimi sürecini az bir çabayla sabit tutmayı tercih ederken, orta yaş grubundaki yetişkinler ise daha fazla duygu deneyimine açık olup, hem pozitif hem negatif duyguları tanıyıp bunlara uygun

işlevsel düzenleme davranışları veya düşünceleri kullanmayı tercih etmektedirler (Blanchard-Fields, Stein ve Watson, 2004). Literatürdeki bu çalışmaların çocukluk, ergenlik ve yetişkinlikte duygu düzenleme ile ilgili kıyaslamaları göz önüne alındığında; yetişkinlerin duygu düzenleme stratejileri arasında belirgin farklar olduğu; çocuklarda ise duygu düzenlemenin genel olarak gelişim evrelerine göre farklılaştığı söylenebilir. Bu çalışmada katılımcıların yaşlarının, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı düşünüldüğünde elde edilen verilerin literatürdeki bu ifadeleri desteklemediği söylenebilir. Ancak literatürdeki bu çalışmaların, duygu düzenlemenin gelişimsel bir temeli olduğunu göstermekle birlikte, bu çalışmadaki gibi özellikli olarak yetişkin ve ergenlerin duygu düzenlemeleri arasındaki karşılaştırmalara dair bir sonuç içermemesinin önemli bir nokta olduğu düşünülmüştür.

Çalışmanın örnekleminde yola çıkarak yaş faktörü ile ilgili kesin bir sonuca varmanın; örneklemin yaş dağılımı göz önüne alındığında homojen bir yapıda olmaması, 18-21 yaş arası katılımcıların yoğunlukta olması, özellikle Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt ölçeklerinin çalışmada ölçülen güvenilirliğinin beklenen değerden daha düşük olması gibi etkenler nedeniyle çok doğru olamayacağı düşünülmüştür. Çalışmadaki katılımcıların yaşlarının, saldırganlık seviyesi ve duygu düzenleme stratejileri ile anlamlı düzeyde ilişkisi olmaması da çalışmanın bu kısıtlılıkları nedeniyle araştırma evrenine genellenmemiştir. Ayrıca sporcuların yaşlarının, amatör seviyelerde lisanslı olarak futbol oynanan sürelerle birlikte düşünüldüğünde; sporcuların futboldaki "tecrübe" faktörünü de etkileyebileceği ve bu nedenle sportif alanda saldırgan davranışa neden olabilecek uyaranları değerlendirmede farklılıklar yaratabileceği de göz ardı edilmemelidir. Aynı bağlamda; sporcuların duygu düzenleme stratejileri ve bunlarla ilişkili bilişsel yapılarının da sporcuların, futboldaki tecrübe seviyeleriyle ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Gelecekteki çalışmalarda yaş gruplarından eşit ya da yakın sayılarda seçilen örneklemlemlerle saldırganlık-bilişsel duygu düzenleme ilişkisinin daha sağlıklı bir biçimde ortaya konmasının önemli olacağı düşünülmüştür. Ayrıca literatürdeki yaş gruplarına ve gelişimsel evrelere göre duygu düzenlemenin (Consedine, 2011; Zeman, Cassano, Perry-Parish ve Stegall, 2006) ve saldırganlık seviyesinin (Oproiu, 2013) farklılaşabileceğine ilişkin çalışmalar dikkate alındığında, özellikle farklı gelişimsel dönemleri içeren karşılaştırmaları gerçekleştirebilmek adına, örneklem oluşturulurken

bu dönemleri temsil edecek daha geniş yaş aralıklarının kullanılmasının da önemli olabileceği düşünülmüştür

#### **4.2 Çalışmadaki Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulguların Değerlendirilmesi**

Katılımcıların eğitim düzeyleri gerekli frekans dağılımını göstermesi amacıyla “ilköğretim” ve “lise ve daha üzeri” olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Bu iki grubun saldırganlık ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında ise anlamlı düzeyde bir fark elde edilememiştir. İstatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte, ilköğretim mezunu olan sporcuların fiziksel saldırganlık, bakış açısına yerleştirme, kendini suçlama gibi alt ölçeklerde, diğer gruba göre görece daha düşük puanlar aldıkları saptanmıştır.

Bir çalışmada Türkiye’deki erkek futbolcuların tükenmişlik düzeyinin; yaş, eğitim, saldırganlık ve müsabaka kaygısı ile ilişkisi incelenmiş ve oyuncuların saldırganlıklarının eğitim düzeyi ile ilişkisinin oldukça kısıtlı olduğu belirtilmiştir. Çalışmanın asıl amacı, tükenmişlik üzerine etki eden faktörleri inceleme olduğu içim yapılan analizlerde futbolcuların saldırganlıklarının eğitim seviyesi ile düşük düzeyde ilişkili olduğu ancak genel modelde bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ifade edilmiştir (Gümüşdağ, Bastık, Yamaner, Kartal ve Ünlü, 2013). Bir başka çalışmada da amatör futbolcuların saldırganlık seviyelerinin, eğitim düzeylerine göre farklılaşmadığı saptanmıştır (Topuz, 2008). Özellikle bu çalışmanın hedef popülasyonuna yakın örneklerle yapılan bu çalışmalar, araştırmadaki sonuçları destekler niteliktedir. Ayrıca başka bir yüksek lisans tez çalışmasında ise hokey oyuncularının saldırganlık seviyeleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki incelenmiş, üniversite mezunu oyuncuların edilgen ve yıkıcı saldırgan davranışlarının, ilköğretim ve lise mezunu oyunculara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Yıldırım, 2015). Bu çalışmadaki örneklem de Türkiye’deki sporcu evreninden seçilmiştir ancak eğitim seviyesinin saldırganlık düzeylerini farklılaştırması ile ilgili mevcut çalışmanın sonuçları, diğer çalışmaların bulgularıyla benzerlik göstermemiştir.

Okul çağındaki öğrencilerin fiziksel ve ilişkisel saldırganlıklarının araştırıldığı bir çalışmada, okul seviyesinin fiziksel ve ilişkisel saldırganlık düzeylerine doğrudan etki etmediği, ancak bireysel bakış açısına göre inançları veya düşünceleri etkileyebildiği ifade edilmiştir. Çalışmada bu faktörlerin saldırganlıkla ilgili “kurbanlaştırılma” ya da

“mağdur olma” sonuçlarını etkilediği belirtilmiştir. Çalışmada özellikle çocukların okulla ilgili atıflarının (okulun güvenli olması, tatmin edici öğrenci-öğrenci ve öğretmen-öğrenci) saldırganlık üzerinde etkisi olduğu ifade edilmiştir (Elsaesser, Gorman-Smith ve Henry, 2012). Ortaokul düzeyindeki öğrencilerin duygusallık, duygu düzenleme ve akademik başarılarının ilişkini araştıran bir çalışmada, duygu düzenlemenin öğrencilerin eğitim başarısı ile ilk değerlendirmelerde anlamlı ilişkisi olmamasına rağmen, regresyon analizinde diğer değişkenlerle birlikte okul başarısını ve not ortalamasını etkileyebildiği ifade edilmiştir (Gumora ve Arsenio, 2002). Literatürdeki bu çalışmalar ise, mevcut çalışmadaki bulguları kısmen desteklemekle birlikte; aracı değişkenlerin eğitim seviyesi ve saldırganlık ilişkisini şekillendirdiğini belirtmektedir. Ayrıca duygu düzenlemenin de eğitim seviyesi ile dolaylı yoldan ilişkili olduğunun belirtilmesi de bu çalışmadaki sonuçları kısmen desteklemektedir. Ancak, mevcut çalışmadaki örneklemin uygun dağılımı sağlamak adına iki gruba ayrıldığı, her eğitim düzeyine göre birbirlerine yakın sayıda katılımcı olmaması gibi kısıtlılıkları ve karşılaştırma yapılan grupların lise altı ve lise ve üzeri olması nedeniyle, mevcut bulguların literatürdeki çalışmaların bulgularıyla karşılaştırması yapılırken önemli bir nokta olarak dikkat edilmesi gerektiği düşünülmüştür.

#### **4.3 Çalışmadaki Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Katılımcıların Ebeveynlerinin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması Dair Bulguların Değerlendirilmesi**

Katılımcıların annelerinin ve babalarının eğitim seviyelerine göre saldırganlıklarının ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ne ölçüde farklılaştığını incelemek için yapılan analizler sonucunda bilişsel duygu düzenleme stratejileri bakımından her iki ebeveynin de eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı saptanmıştır. Katılımcıların saldırganlıkları ile ilgili analizlerde de, katılımcıların annelerinin eğitim durumunun saldırganlık seviyelerini anlamlı düzeyde farklılaştırmadığı bulunurken; katılımcıların babalarının eğitim seviyelerine göre fiziksel saldırganlık, öfke ve toplam saldırganlık eğilimlerinin farklılaştıkları belirlenmiştir. Babalarının eğitim düzeyi yüksek olan katılımcıların toplam saldırganlık eğilimleri, fiziksel saldırganlık puanları ve öfke puanları, babalarının eğitim düzeyi daha düşük olan sporcularla karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Çalışmanın başında bu konu ile ilgili bir araştırma sorusu veya hipotez belirlenmemekle birlikte ortaya çıkan sonuçların, katılımcıların kendi eğitim düzeyleri de dikkate alındığında beklenmeyen

bir sonuç olduğu söylenebilir. Çalışmanın bu farkları belirlemeyi amaçlamaması ve bu nedenle ebeveyn eğitim seviyelerine göre örneklemin seçilmemesi, analizler sonucu ortaya çıkan bu bulguların saldırganlığa doğrudan etkisinin literatürdeki diğer çalışmalarla desteklenmesi gerekliliğini ortaya çıkarmıştır.

Genel olarak literatürde anne ve baba eğitim seviyesinin, saldırganlığa veya duygu düzenlemeyle doğrudan ilişkisine dikkat çeken bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte; duygu düzenlemenin gelişimsel dönemlerde aile ile kurulan sosyal ilişkilerle şekillendiği, kişinin ilk başta anne ve babayla (ve kardeşlerle) iletişim halinde olduğu ve bu psiko-sosyal ilişkilerdeki geribildirim ile duygu tanımlamalarını, sorun yaşayabileceği durumlarda da duygu düzenlemeyi kullanmayı “öğrendiği” belirtilmiştir. Bu dönemlerin tümünde yaşanabilecek reddedilme, içe çekilme, aile içinde dışlanma, duygusal tutarsızlık, soğukluk gibi sorunların duygu düzenleme konusunda kişinin işlevsel yöntemler geliştirmesinde ya da öğrenmesinde problemler yaratabileceği ifade edilmiştir (Zeman, Cassano, Perry-Parish ve Stegall, 2006). Bir başka çalışmada da ebeveynlerin “duygu koçluğu” ile olumlu ya da olumsuz duyguları çocuklarına açıklama eğilimlerinin, çocukların saldırganlık düzeyleri ile doğrudan bir ilişkisi olmadığı; ancak anne tarafından çocukla kurulan yakın ilişkinin ve çocuğun olumsuz duygularının anne tarafından kabulünün duygu düzenleme gelişiminde oldukça önemli olduğu ifade edilmiştir. Bu gelişimin sağlıklı bir biçimde sağlanmadığı durumlarda (anne veya baba tarafından kabul görmeme, ailede duygu ifadesinin düşük olması gibi) duygu düzenlemenin işlevsel düzeyde olmayarak ilerleyen dönemlerde saldırganlığı dolaylı yoldan etkileyebileceği belirtilmiştir (Ramsden ve Hubbard, 2002). Aile içi ebeveynlik çeşitlerine göre; fazla disiplinli, şiddet içerikli (duygusal ve fiziksel), fazla eleştiriye maruz kalmış çocukların; davranış sonuçlarını değerlendirme yetisinden yoksun olabildiğinden saldırgan davranışları baskılama konusunda başarılı olamadıkları ifade edilmiştir (Skripkauskaitė ve ark., 2015).

Özet olarak literatürde, hem saldırganlık hem de duygu düzenlemenin sosyal öğrenme, aile içi öğrenme, sosyal etkileşim gibi faktörler üzerinden ebeveyn eğitimi seviyesi ile açıklandığı, ebeveyn eğitim düzeyi ile saldırganlığın ve duygu düzenlemenin dolaylı yoldan ilişkili olduğu söylenebilir. Bu nedenle çalışmada baba eğitim düzeyi yüksek olan sporcuların, diğer gruba göre daha yüksek saldırganlık puanlarına sahip olması, literatürdeki bulgularla paralellik göstermemektedir. Katılımcıların babalarının eğitim seviyelerinin saldırganlık düzeylerini bu yönde



farklılaştırmasının; aile içi ilişkilerin veya ebeveyn tutumları ile ilişkili olabileceği ve bu nedenle farklı araştırma desenleriyle, bu ilişkiyi etkileyebilecek karıştırıcı değişkenleri belirlemenin ve kontrol etmenin daha net bir bağlantıyı ortaya koyacağı düşünülmüştür. Sporcuların saldırganlık ve duygu düzenleme seviyeleri ile ilişkili olabilecek kariyer seçimi, futbol oynamayı tercih etme sebepleri gibi konularda, ebeveynleri ve diğer aile üyeleriyle olan ilişkilerinin belirleyici olabileceği düşünülmüştür. Ebeveyn tutumları ve aile içi ilişkilerinin yanı sıra; sporcuların kardeş sayısı ve kardeşleriyle olan ilişkisi gibi aile özelliklerinin de saldırganlık-bilişsel duygu düzenleme ilişkisinde önemli olabileceği düşünülmüştür. Bu nedenle sporcuların aile özellikleri ile ilgili bu değişkenlerin gelecek çalışmalarda göz önünde bulundurulmasının önemli olduğu not edilmiştir.

#### **4.4 Çalışmadaki Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Katılımcıların Gördükleri Kırmızı Kart Sayılarına göre Karşılaştırılması Dair Bulguların Değerlendirilmesi**

Katılımcıların bu sezonda gördükleri kırmızı kart sayılarının saldırganlık ve bilişsel duygu düzenleme seviyelerini ne ölçüde farklılaştırdığını incelemek için sporcular “kırmızı kart gören” ve “kırmızı kart görmeyen” olarak ikiye ayrılmıştır. Çalışmanın başında sporcuların gördükleri kırmızı kart sayısı ve kırmızı kart nedeniyle ceza aldıkları maç sayıları sorulmuş ancak birden fazla kırmızı kart gören sporcu sayısı, katılımcı sayısına oranla az olduğu için, sporcuların kırmızı kart görmeyen ve bir veya daha fazla kırmızı kart gören olmak üzere iki gruba ayrılarak bu değişkenlerin incelenmesi daha uygun bulunmuştur. Yapılan analizlerden elde edilen bulgulara göre bu verinin toplandığı sezon kırmızı kart gören sporcuların Fiziksel Saldırganlık, Öfke, Düşmanlık ve Saldırganlık toplam puanları, kırmızı kart görmeyen sporculara göre anlamlı düzeyde yüksektir. Futbol müsabakalarında kural dışı hareketler, sarı kart (ihtar) ve kırmızı kart (oyundan ihraç) ile cezalandırılır. Futbol müsabakalarında oyun içi kuralların gerektirdiği kırmızı kart cezaları (bariz gol şansını engelleme, ikinci kez sarı kart görme gibi) dışında; rakibe veya bir başkasına tükürmek, saldırgan, hakaret edici veya küfürlü konuşmak ya da jest/mimik yapmak, şiddet içerikli hareket yapmak (rakibe yumruk atmak, tekme atmak gibi), rakibin sağlığını tehlikeye düşürebilecek düzeyde müdahalede bulunmak gibi durumlarda kullanılmaktadır ve bu durumlarda oyuncu oyundan ihraç edilir (IFAB Laws of Game 2016-2017). Bu nedenle saldırganlık ve alt boyutları ile ilgili bu farkların beklenen düzeyde olduğu

söylenbilir. Jewell (2011), kırmızı kart görme sayılarını; oyun kuralları dâhilinde görülen kartlar, oyun kurallarını ihlal eden davranışlardan kaynaklanan kartlar, şiddet içeren davranışlardan kaynaklanan kartlar olarak kategorize etmiş ve söz konusu sayıların saldırganlığın bir göstergesi olarak kullanılmasının uygun olacağını ifade etmiştir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde de oyuncuların kırmızı kart görmesi ve saldırganlıkları arasında bu çalışmada çıkan sonuçların genel kanı ile örtüştüğü söylenebilir.

Kırmızı kart gören ve görmeyen sporcuların bilişsel duygu düzenleme stratejileri karşılaştırıldığında ise kırmızı kart gören sporcuların daha az adaptif duygu düzenleme puanları, kırmızı kart görmeyen sporculara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Jewell'in (2011), kırmızı kart ve saldırganlık bağlantısını ifade ettiği çalışması ve futbol oyun kuralları göz önüne alındığında; saldırgan davranış göstererek kırmızı kart gören sporcuların daha az adaptif duygu düzenleme stratejilerini yoğun olarak kullandığı söylenebilir. Buna ek olarak; bulgulara göre, kırmızı kart görmeyen sporcuların, adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden Pozitif Tekrar Odaklanma alt ölçeği puanları, kırmızı kart gören sporculara göre daha yüksektir. Ayrıca, daha az adaptif duygu düzenleme stratejilerinden Ruminasyon ve Kendini Suçlama puanlarının da kırmızı kart gören sporcularda, görmeyenlere göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Sporcuların öfke duygusu deneyimlediği uyaranlarla ilgili ruminasyonlarının, sportif alanda öfke duygusunun saldırgan davranışa dönüşmesine neden olabildiği belirtilmiştir (Maxwell, 2004). Aynı bağlamda; Robertson, Daffern ve Bucks (2012) da, öfke ve üzüntü gibi olumsuz duyguların düzenlenmesinde yaşanan sorunların saldırganlığı etkilediği belirtilmiştir. Bu bilgiler ışığında; Ruminasyon, Başkalarını Suçlama gibi daha az adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerini yoğun olarak kullanan sporcuların, daha fazla saldırgan davranış göstererek kırmızı kart ile cezalandırılmaları ile ilgili bulgular, literatürde belirtilen görüşleri desteklemektedir.

Çalışmadaki bu bulgular beklenen düzeyde sonuçlar vermiş olmakla birlikte, Jewell'in (2011) kırmızı kart sınıflamasına benzer bir sınıflama ile kırmızı kart grupları oluşturmanın; saldırganlık, duygu düzenleme ve kırmızı kart arasındaki ilişkiyi daha net bir biçimde ortaya koyabileceği düşünülmüştür. Stephens (1998), sporcuların saldırganlık eğilimleri ve saldırganlık davranışlarının kendilerince meşrulaştırılması ile ilgili yapılan çalışmalarda, sporcuların sosyal-kabullenilebilir cevaplar verme eğilimlerinin yüksek olduğunu ve bu şekilde elde edilen verilerin yorumlanırken

dikkatli olunması gerektiğini belirtmiştir. Bu nedenle, sporcuların kendilerinin doldurduğu anketler üzerinden kırmızı kart sayıları edinildiğinden ve sporculara kendi kulüp yöneticileri ve antrenörleri üzerinden ulaşıldığından, sporcuların bu sayılarla ilgili doğru bilgiyi verme konusunda çekinmiş olabilecekleri düşünülmüştür.

#### **4.5 Çalışmadaki Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Katılımcıların Forma Giydikleri Lig Seviyelerine göre Karşılaştırılması Dair Bulguların Değerlendirilmesi**

Çalışmaya katılan sporcuların oynadıkları lig seviyelerine göre saldırganlık ve bilişsel duygu düzenleme puanlarının karşılaştırılması ile ilgili bulgulara bakıldığında ise, sporcuların oynadıkları lig seviyelerine göre saldırganlık ve bilişsel duygu düzenleme puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. Çalışmaya katılan sporcular İstanbul ilinde, artan sıraya göre 2. Amatör Lig, 1. Amatör Lig, Süper Amatör Lig ve Bölgesel Amatör Lig takımlarında forma giymektedir. Liglerden, Bölgesel Amatör Lig, amatör liglerin en üst kademesi ve 2. Amatör Lig ise amatör liglerin en alt kademesidir. Sporcuların saldırganlık seviyelerinin incelendiği bir çalışmada, rekabet olgusunun takım sporlarında gruplar arası gerçekleştiği ve bu olgunun saldırgan davranışı arttırabileceği ifade edilmiştir (Tutkun, Güner, Ağaoğlu ve Soslu, 2010). Daha üst kademedeki liglerde rekabet düzeyinin daha yüksek olacağı ve sporcuların saldırganlık ve bilişsel duygu düzenleme düzeylerinin liglere göre farklılaşabileceği öngörülmekle birlikte, elde edilen bulgular Tutkun, Güner, Ağaoğlu ve Soslu'nun (2010) ifadeleriyle örtüşmemektedir. Afyon, Özkan ve Yıldız'ın (2005), Muğla'daki futbol kulüplerinde forma giyen sporcuların saldırganlık seviyelerini incelediği çalışmasında, saldırganlık puanları yüksek bulunan takımların, küme düşmekten son maçta kurtulduğu, bu nedenle daha çekişmeli ve gergin maçlar oynadıkları ve bu yüzden saldırganlık seviyelerinin yüksek çıkmış olabileceği belirtilmiştir. Afyon, Özkan ve Yıldız'ın (2005) bulguları bağlamında değerlendirildiğinde, mevcut çalışmada yer alan sporcuların forma giydikleri kulüplerin ligde elde ettikleri sıralamalarının da oynadıkları müsabakaların rekabet düzeyini etkileyebileceği ve gelecek çalışmalarda gerekli karşılaştırmaların yapılırken liglerdeki sıralamaların da dikkate alınması gerektiği düşünülmüştür. Mevcut çalışmadaki örneklemin, bu konuda uygun dağılım gösterebilecek düzeyde olmaması ve çalışmada, forma giyilen takımın ligdeki puan durumu –veya ligi tamamladıysa hangi sırada tamamladığı-, lig

tamamlanmadıysa bitime kaç hafta kaldığı ile ilgili bilgilerin elde edilmemesi de yine bu çalışmanın kısıtlılıklarından birisidir.

#### **4.6 Çalışmadaki Değişkenlerin Birbirleriyle Olan İlişisine Dair Analizlere Ait Bulguların Değerlendirilmesi**

Çalışmaya katılan sporcuların yaşları, aktif olarak futbol oynadıkları lisans süresi, saldırganlık ve bilişsel duygu düzenleme puanlarının birbirleriyle olan ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre öncelikle sporcuların yaşlarının ve lisans sürelerinin beklendiği gibi birbirleriyle pozitif yönde bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Ancak sporcuların yaşlarının ve aktif olarak futbol oynadıkları lisans süresinin, saldırganlık alt ölçek puanları ve bilişsel duygu düzenleme puanlarıyla ilişkisinin anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir.

Sporcuların saldırganlık puanları ve saldırganlık alt ölçeklerinden Fiziksel Saldırganlık, Öfke ve Düşmanlık puanları birbirleriyle beklenen düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki göstermektedir. Madran Demirtaş'ın (2013) çalışmasında, Saldırganlık toplam puanlarının ve tüm saldırganlık alt ölçeklerinin birbirleriyle anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkisi olduğu belirtilmiştir. Ancak bu çalışmada sporcuların Sözel Saldırganlık puanlarının, saldırganlıkla ilgili diğer alt ölçek puanlarıyla anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı saptanmıştır.

Bilişsel duygu düzenleme alt ölçeklerinin birbirleriyle ilişkisi incelendiğinde ise, alt ölçekler Adaptif ve Daha az adaptif duygu düzenleme olarak ayrıldıklarında (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001), birbirleriyle beklenen düzeyde ilişkilere sahip oldukları görülmüştür. Daha az adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejileri olan Kendini Suçlama, Başkalarını Suçlama, Felaketleştirme ve Ruminasyon alt ölçeklerinin birbirleri ile olan ilişkisi beklendiği gibi pozitif ve anlamlıdır. Yalnızca Felaketleştirme ve Ruminasyon alt ölçeklerinden alından puanların birbirleriyle olan ilişkisinin anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır. Adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden Bakış Açısına Yerleştirme, Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt ölçek puanları da pozitif yönde ve anlamlı düzeyde birbirleriyle ilişkilidir. Daha az adaptif duygu düzenleme stratejilerinden Başkalarını Suçlama alt ölçeği puanları, sporcuların saldırganlık puanlarının hepsiyle; Kendini Suçlama alt ölçeği puanları ise Saldırganlık toplam puan ve Fiziksel Saldırganlık puanlarıyla, Ruminasyon alt ölçeği puanları ise Saldırganlık

toplam puan, Fiziksel Saldırganlık ve Düşmanlık puanlarıyla, Felaketleştirme alt ölçeği puanları ise Sözel Saldırganlık ve Öfke puanlarıyla anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkilidir. Korelasyonel analize dair bu bulgular, çalışmanın başında belirlenen “Amatör seviyede futbol oynayan genç ve yetişkin oyuncuların bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile bu futbolcuların saldırganlık seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki vardır” hipotezini desteklemektedir. Ayrıca literatürdeki diğer bulgular (Miles ve ark., 2014; Robertson, Daffern ve Bucks, 2012; Sullivan ve ark., 2010) da bu sonuçlara ilişkin verileri destekler niteliktedir. Aynı bağlamda düşünüldüğünde; sporcuların adaptif duygu düzenleme stratejilerinden yalnızca Bakış Açısına Yerleştirme puanlarının, Fiziksel Saldırganlık ve Öfke puanlarıyla beklendiği gibi negatif yönde anlamlı bir ilişkisi saptanmıştır.

Ayrıca sporcuların daha az adaptif ve adaptif bilişsel duygu düzenleme puanlarının birbirleriyle ilişkisi incelendiğinde; daha az adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden Başkalarını Suçlama puanlarıyla, adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden Bakış Açısına Yerleştirme puanları arasında pozitif; Pozitif Yeniden Gözden Geçirme puanları arasında ise negatif yönde bir ilişki vardır. Ayrıca yine daha az adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden Ruminasyon puanlarının, adaptif bilişsel duygu düzenleme alt ölçeklerinin hepsiyle pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Bu bulgular değerlendirildiğinde, çalışmaya katılan sporcuların kategorik olarak adaptif ve daha az adaptif duygu düzenleme stratejileri kullanmadığı, bazı alt ölçeklere ve bazı saldırganlık türlerine göre her iki türden duygu düzenlemeyi kullanabildikleri düşünülmüştür. Ayrıca beklenen ilişki düzeyinden farklı olarak; sporcuların adaptif duygu düzenleme alt ölçek puanlarının hepsinin, sporcuların sözel saldırganlık puanlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır.

Korelasyonel analizler sonucu ortaya çıkan ilişkilerin, çalışmanın başında belirlenen “Amatör seviyede futbol oynayan genç ve yetişkin oyuncuların öfke, sözel, fiziksel ve düşmanlık saldırganlık seviyeleri, daha az adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejileri tarafından pozitif yönde; adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejileri tarafından negatif yönde yordanmaktadır” hipotezini ne ölçüde desteklediği belirlemek adına her bir saldırganlık türü için çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Yapılan korelasyon analizinden elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, sporcuların Saldırganlık toplam puanlarının Ruminasyon, Başkalarını Suçlama, Kendini Suçlama

ve Felaketleştirme gibi daha az adaptif duygu düzenleme stratejileri ile pozitif yönde ilişkili olduğu, tüm bilişsel duygu düzenleme stratejileri bir arada değerlendirilip regresyon analizi yapıldığında ise, Başkaları Suçlama alt ölçeği puanlarının, sporcuların Saldırganlık toplam puanlarıyla ilgili en güçlü yordayıcı olduğu saptanmıştır. Diğer duygu düzenleme alt ölçek puanları ise Saldırganlık toplam puanını anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Saldırganlık toplam puanı için bu sonuçlar çalışmanın hipotezini kısmen desteklemekle birlikte, adaptif bilişsel duygu düzenleme puanlarının saldırganlıkla olan ilişkisinin anlamlı düzeyde bulunmaması önemli bir nokta olarak not edilmiştir. Çalışmadaki sporcuların genel olarak daha az bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullandıklarında saldırganlıklarının arttığı söylenebilir. Bu stratejilerden Başkaları Suçlama ise tüm bu stratejiler beraber değerlendirildiğinde anlamlı düzeyde ortaya çıkan tek yordayıcı olmuştur. Sporcuların deneyimledikleri olumsuz olaylar ve duygular nedeniyle çevredeki insanları veya diğer etmenleri suçlayarak duygu düzenleme yoluna gitmeleri, bu sporcuların saldırganlık davranışlarını arttırabilmektedir. Rascle ve arkadaşları (2010) çalışmalarında, sporcuların saldırgan davranışları ile ilgili yaptıkları değerlendirmeler sonucunda; sporcuların davranışları ile ilgili sorumluluklarını dışsallaştırdıklarında (antrenörün başarı ile ilgili beklentisi, taraftarın saldırgan oyun beklentisi, hakem tarafından haksızlığa uğradığını düşünme gibi) saldırgan davranışlarını daha rahat bir biçimde meşrulaştırabildikleri ve bu saldırgan davranışlardan pişman olmadıklarını, bu davranışlarını ahlaki açıdan da bir problem olarak görmediklerini belirtmişlerdir. Çalışmanın sonucunda ifade edilen dışsallaştırmanın, bu çalışmadaki bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden Başkaları Suçlama ile benzer bir kapsamı olduğu, bu nedenle bulgulardan edinilen sonuçların literatürdeki görüşleri desteklediği görülmüştür. Başka bir çalışmada ise, Başkaları Suçlama stratejisinin öfke ifadesini ile pozitif ilişkisi olmasına rağmen, diğer daha az adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle birlikte değerlendirildiğinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı ifade edilmiştir (Martin ve Dahlen, 2005). Ancak bu sonucun, Başkaları Suçlama alt ölçeği ile adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin birbirleriyle yüksek derecede pozitif ilişkileri olması nedeniyle ortaya çıkmış olabileceği de not edilmiştir. Bu çalışmadan elde edilen bulgular, Martin ve Dahlen'in (2005) çalışmasında çıkan sonuçlarla paralellik göstermemektedir.

Katılımcıların Fiziksel Saldırganlık düzeylerinin, bilişsel duygu düzenleme stratejileri tarafından ne düzeyde yordandığını inceleyen regresyon analizine ilişkin bulgulara göre ise; tüm bilişsel duygu düzenleme stratejileri birlikte analiz edildiğinde, adaptif duygu düzenleme stratejilerinden Bakış Açısına Yerleştirme stratejisinin sporcuların Fiziksel Saldırganlıklarını negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Korelasyon analizinde, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt ölçeğinin Fiziksel Saldırganlıkla negatif bir ilişkiye, Başkalarını Suçlama alt ölçeğinin ise Fiziksel Saldırganlıkla pozitif yönde bir ilişkiye sahip olduğu saptanmakla birlikte, tüm bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile birlikte regresyon analizi uygulandığında bu duygu düzenleme stratejilerinin yordama gücü istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Sporcuların fiziksel saldırganlıkları ile ilgili yapılan regresyon analizinde, sporcuların saldırganlık toplam puanlarını yordayan modelden farklı bir sonuç elde edilmiş, daha az adaptif duygu düzenleme stratejilerinin, sporcuların fiziksel saldırganlık düzeyleriyle anlamlı düzeyde yordayıcı ilişkisi elde edilememiştir. Ancak bu sonuca göre, sporcuların fiziksel saldırganlık davranışı, adaptif duygu düzenleme stratejileri kullandıklarında azalmaktadır. Başka bir ifade ile, sporcular yaşanan olumsuz olayı ya da duyguyu yeniden değerlendirerek bu olayı ya da duyguyu olumlu yönden ele aldıklarında, saldırgan davranışa neden olabilecek uyaranlardan uzaklaşıp ya da uyaranın provokasyon veya öfke uyandırmasına rağmen saldırgan davranışları daha az sergiledikleri söylenebilir. Katılımcıların kırmızı kart görüp görmeme durumuna göre yapılan karşılaştırmalarla bu bulgu birlikte değerlendirildiğinde, sporcuların fiziksel saldırganlık gibi dışarıdan gözlemlenebilecek –ve cezalandırılacak- davranışlarının daha dürtüsel olabileceği düşünülmüştür. Bu nedenle adaptif duygu düzenleme stratejileri kullanıldığında bu dürtüsel davranışları gösterme eğilimi azalabilir. Böylece sporcular somut ve gözlemlenebilir davranışlar göstermeyerek kırmızı kart görme gibi cezalar almayabilirler. Öfke ifadesi ve saldırganlığın bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisini inceleyen bir çalışmada, daha az adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden Felaketleştirme ve Ruminasyonun, öfke ifadesinin pozitif yönde yordayıcıları olduğu, adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden Pozitif Yeniden Gözden Geçirme de öfke ifadesinin negatif yönde yordayıcılarından olduğu ifade edilmiştir (Martin ve Dahlen, 2005). Sporculara Duygu Düzenleme ile ilgili eğitimlerin verilip sonuçlarının incelendiği başka bir çalışmada ise, duygu düzenleme stratejilerinden baskılamaya kıyasla, yeniden değerlendirme stratejisinin uzun vadede, sosyal ve sportif alanda daha etkili bir baş etme mekanizması

olduğu belirtilmiştir (Wagstaff, Hanton ve Fletcher, 2013). Bu çalışmadaki sporcuların fiziksel saldırganlıklarının daha az adaptif duygu düzenleme stratejileri ile anlamlı düzeyde ilişkisi olmamakla birlikte, adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ile negatif bir ilişkisi olması ve anlamlı düzeyde fiziksel saldırganlığı negatif yönde yordaması, literatürdeki bu bulguları kısmen desteklemektedir.

Katılımcıların Öfke puanlarının bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle ilişkisi incelendiğinde ise sporcuların öfke puanlarının, daha az adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinde Başkalarını Suçlama stratejisiyle pozitif, adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden Bakış Açısına Yerleştirme ile negatif yönde ilişkisi olduğu saptanmıştır. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin tümünün birlikte değerlendirildiği regresyon modelinde ise yalnızca Bakış Açısına Yerleştirme stratejisinin, sporcuların Öfke puanlarını anlamlı düzeyde negatif yönde yordadığı belirlenmiştir. Yani bu bulguya göre sporcuların olumsuz bir olayla ya da duyguyla başa çıkmak için, daha önceki olumsuz deneyimleriyle karşılaştırma yaparak bu olayın ya da duygunun ciddiyetini azaltmaya çalışarak duygularını düzenlediğinde, öfke duygusunu deneyimleme ya da ifade etmede azalmalar görülebileceği söylenebilir. Bu bulgular saldırganlık toplam puanları ve Fiziksel Saldırganlık puanları ile benzer nitelikte olup, daha az adaptif duygu düzenleme stratejilerinin saldırganlığı arttırabildiği durumların yanında, Öfke duygusunun kontrol edilmesi veya saldırgan davranışa dönüşmemesi konusunda adaptif stratejilerin etkili olabileceğini göstermektedir. Robertson, Daffern ve Bucks'ın (2012) çalışmasında, öfke deneyiminin kişinin geçmiş yaşantılarından getirdiği bilişsel mekanizmaları tetikleyerek saldırgan davranışa dönüşebileceği, işlevsel olarak düzenlemeyen öfke duygusunun da bu nedenle saldırganlık olarak çevreye yansıyabileceği ifade edilmiştir. Martin ve Dahlen (2005) ise öfke duygusunun başkalarını suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme stratejileriyle pozitif yönde, pozitif tekrar odaklanma ile negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuş, ayrıca öfke kontrolünün genellikle adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejileri tarafından pozitif yönde yordandığını belirtmiştir. Mevcut çalışmadaki bulgulara göre, tüm bilişsel duygu düzenleme stratejileri bir arada değerlendirildiğinde, daha az adaptif duygu düzenleme stratejilerinin Öfkeyi pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamadığı, ancak Bakış Açısına Yerleştirme stratejisinin Öfkeyi yordamada negatif bir etkisi olduğu göz önüne alındığında Robertson, Daffern



ve Bucks'ın (2012) ve Martin ve Dahlen'in (2005) çalışmalarındaki ifadelerle bu bulguların kısmen paralellik gösterdiği söylenebilir.

Sporcuların Düşmanlık puanlarının, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden hangileri tarafından yordandığı incelendiğinde ise daha az adaptif duygu düzenleme stratejilerinden Ruminasyon, Felaketleştirme ve Başkalarını Suçlama stratejilerinin pozitif yönde ilişkili olduğu, tüm bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile birlikte değerlendirildiğine ise yalnızca ruminasyon stratejisinin düşmanlık puanlarını anlamlı düzeyde pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, sporcuların düşmanlık saldırganlık düzeylerini yordamadığı ancak daha az adaptif duygu düzenleme stratejilerinden ruminasyonun sporcular tarafından duygu düzenlemede kullandığı zaman, düşmanlık saldırganlıklarının artacağı söylenebilir. Bu bulgular yine diğer saldırganlık türlerinde olduğu gibi, literatürdeki verilerle (Martin ve Dahlen, 2005; Robertson, Daffern ve Bucks, 2012) kısmen örtüşmektedir. Sporcuların öfke uyarıcıları ve öfke ile ilgili ruminatif düşünceleri, duygu düzenleme konusunda işlevsel bir yöntem olarak değerlendirilmemekte ve bu uyarıcılarla ya da olaylarla ilgili düşmanlık atıflarını besleyerek saldırganlıklarını arttırmaktadır. Ayrıca bu bulgular, Maxwell'in (2004) öfke kaynağı ve provokatif uyarıcılarla ilgili ruminasyonların sporculardaki saldırganlık davranışları ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğuna dair bulgularını da destekler niteliktedir.

Sporcuların Sözel Saldırganlık düzeylerini, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ne ölçüde yordadığına dair analizlerde ise, diğer saldırganlık türlerine ve toplam saldırganlık puanına göre beklenenin aksine farklı bir ilişki örüntüsü saptanmıştır. Sporcuların sözel saldırganlık düzeyleri hem daha az adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle, hem de adaptif duygu düzenleme stratejileriyle pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir. Tüm stratejiler birlikte analiz edildiğinde ise Plana Tekrar Odaklanma, Ruminasyon ve Başkalarını Suçlama stratejileri yordama gücüne göre sıralanmakta ve bu stratejilerin hepsinin pozitif yönde sözel saldırganlığı yordadığı görülmektedir. Sporcuların, olumsuz duygu ve deneyimlerle ilgili çevre etkenleri suçlaması ve sorumluluğu dışsallaştırmalarının ve öfke uyandıran uyarıcılarla ilgili ruminatif düşüncelerinin, sözel saldırganlıklarının artmasıyla ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca sporcuların olumsuz bir olay ya da duygu deneyimlediklerinde, adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden Plana Tekrar Odaklanmayı

kullanarak, bu durumla başa çıkmak adına hangi yolları izleyebileceklerine odaklandıklarında, sözel saldırganlıklarının arttığı saptanmıştır.

Daha az adaptif duygu düzenleme stratejilerinden ruminasyon ve başkalarını suçlama stratejilerinin sözel saldırganlığı pozitif yönde yordaması, diğer saldırganlık türlerinde olduğu gibi beklenen bir sonuç olmakla birlikte, literatürdeki diğer bulgularla (Martin ve Dahlen, 2005; Maxwell, 2004; Robertson, Daffern ve Bucks, 2012) da kısmen desteklenmektedir. Ancak adaptif duygu düzenleme stratejilerinden biri olan Plana Tekrar Odaklanma stratejisinin sporcuların sözel saldırganlık düzeyini pozitif yönde yordaması, hem çalışmanın hipotezi desteklememekte, hem diğer saldırganlık türlerindeki ilişkiler hem de literatürdeki diğer bulgularla çelişmektedir. Kerr (2001), spordaki saldırganlığı oyun içi izin verilen (sanctioned) ve oyun içi kurallarla izin verilemeyen (unsanctioned) olarak değerlendirilmesinin daha uygun olacağını, sporun çeşidine göre zaman zaman esnetilebilen ve sözlü kurallara, geleneklere bağlı olarak değerlendirilen saldırgan davranışların da oyun içi izin verilen saldırganlık olarak değerlendirilebileceğini belirtmiştir. Tralet ve arkadaşları (2009) da, sporcuların düşmanlık saldırganlıklarının ahlaki değerlendirilmelerle ilişkili olduğunu ve sporcuların bu türde saldırgan davranış gösterdiklerinde özür dileme gibi telafi edici davranışlar sergilediğini ifade etmiş, ancak araçsal saldırganlık türünün sporda başarılı olma, taraftarın ve antrenörün beklentisi doğrultusunda kabul gören davranışları içerdiği için ahlaki değerlendirmelerin bu tür saldırgan davranışlardan sonra düşmanlık davranışlara göre daha az sıklıkta gerçekleştiğini belirtmişlerdir. Robertson, Daffern ve Bucks (2012) da, öfke duygusunun gereğinden fazla düzenlenmesinin, düzenleme türü işlevsel de olsa fiziksel uyarılmayı ve gerginliği arttırabileceği ve bu yüzden de saldırgan davranışa yansıyabileceğini ifade etmişlerdir. Literatürdeki bu ifadelerle değerlendirildiğinde, çalışmaya katılan amatör seviyedeki sporcuların; duygularını, belirli bir plana göre yeniden değerlendirip, farklı başa çıkma yöntemleri geliştirmeyi planlayarak düzenleme yoluna gittiklerinde, saldırganlıklarını sözel ifadelerle davranışa dökmenin uygun veya işlevsel olacağını düşündükleri söylenebilir. Her ne kadar, küfür veya hakaret etme futbol oyun kurallarına göre cezalandırılmayı gerektirse de, hakem ya da seyirci gibi yargılayıcı çevresel etkenlerin gözetimi dışında sözel ifadelerle saldırganlık davranışı göstermek, sporcular için yazılı olmayan kurallar dâhilinde saldırganlık olarak değerlendirildiği düşünülmektedir. Zonguldak ilindeki Süper Amatör Lig seviyesinde oynayan futbolcularla yapılan bir tez

çalışmasında, katılan 213 sporcunun %82.6'sı maç içerisinde küfür ettiğini belirtmiştir (Karayılmaz, 2006). Ayrıca bu sporcuların %67'si mağlubiyetin kendilerini kırıcı/yıkıcı yaptığını belirtirken, %74.6'sı ise iyi oyun beklentisinin kendilerini saldırganlaştırdığını ifade etmişlerdir. Yani amatör seviyedeki futbolcuların; rakibi oyundan düşürmek, üstünlük sağlamak, rakibi provoke etmek, rakibin ceza almasını sağlamak gibi motivasyonlarla saldırgan davranışları tercih edebileceği, ancak bu davranışlar sonucunda ceza almamak için de hakemin, taraftarın ya da diğer etkenlerin denetim alanı dışında sözel saldırganlık davranışlarını kurallar dâhilinde saldırganlık olarak değerlendirebilecekleri düşünülmektedir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden Plana Tekrar Odaklanma temelinde düşünüldüğünde ise, sporcuların fiziksel saldırganlık ve düşmanlık gibi somut ve dürtüsel davranışlar yerine, bilişsel duygu düzenleme stratejilerini işlevsel olarak kullanmayı tercih ederek, olumsuz durumlara –sinirlenme, mağlup duruma düşme, provoke edilme gibi- sözel saldırgan davranışlarla reaksiyon verebilecekleri düşünülmüştür. Ayrıca bu çalışmadaki bulgulara bakıldığında, sözel saldırganlığın, diğer saldırganlık çeşitleri ile beklenen düzeyde pozitif yönde ilişkili olmaması da, sporcuların öfke uyandıran durumlarda fiziksel davranışlardan ziyade sözel saldırganlık davranışları sergileyebileceklerini düşündürmektedir. 2006 Dünya Kupası finalinde Zinedine Zidane'ın rakibi Materazzi'ye kafa atarak kırmızı kart görmesi olayında olduğu gibi, Zidane fiziksel saldırganlık davranışı nedeniyle oyundan ihraç edilirken; medyada iddia edildiği üzere Materazzi'nin kendisine küfür ederek tahrik etmesi (Rowe, 2010), hakemler, seyirci, antrenörler ya da diğer futbolcular tarafından fark edilmemiş ya da bu dış etmenler tarafından futbolcuların genelde yaptıkları ve kabullenilebilir –yani esnetilmiş kurallar dâhilinde (sanctioned)- bir davranış olduğu düşünülmüş olabilir. Bu bilgiler ışığında, bu çalışmadaki sporcuların saldırgan davranış sergileme eğilimleri olduğu zaman, duygularını adaptif bilişsel stratejilerle düzenlediklerinde de sözel saldırganlık gösterebilecekleri sonucuna varılabilir.

#### **4. 7 Genel Değerlendirme**

Çalışmanın bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, sporcuların saldırganlık düzeylerinin, fiziksel saldırganlık, öfke ve düşmanlık boyutlarının, bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle anlamlı düzeyde ilişkisi saptanmış, daha az adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerini yoğun olarak kullanan sporcuların daha fazla saldırgan davranışlar sergileyebileceği; bazı saldırganlık türlerine göre de adaptif bilişsel duygu

düzenleme stratejileri kullanan sporcuların da daha az saldırgan davranışlar gösterebileceği sonucuna varılmıştır. Bu bulgular genel hatlarıyla değerlendirildiğinde “Amatör seviyede futbol oynayan genç ve yetişkin oyuncuların öfke, sözel, fiziksel ve düşmancıl saldırganlık seviyeleri, daha az adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejileri tarafından pozitif yönde; adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejileri tarafından negatif yönde yordandığı” hipotezini desteklemektedir. Buna ek olarak çalışmada yer alan amatör sporcuların sözel saldırganlıklarının, kurallar dâhilinde saldırganlık (Kerr, 2001) olarak değerlendirilebileceği ve sözel saldırganlıklarının adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yoğun olarak kullanımında da artabileceği belirlenmiştir. Çalışmada saldırganlık seviyelerini yordayan bilişsel duygu düzenleme stratejileri literatürdeki ilişki modellerine uymakla birlikte, bazı stratejilerin beklendiği şekilde saldırganlığı yordamaması, çalışılan örneklemin klinik popülasyon olmaması ve kendine has özellikleri olabilecek bir grup olması ile açıklanabilir. Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001), anksiyete ve depresyon gibi psikiyatrik hastalıklarda adaptif stratejilerin negatif, daha az adaptif stratejilerin ise pozitif etkisinin anlamlı düzeyde olduğu, ayrıca duygu düzenleme stratejilerinin yalnızca birinin değil birkaçının birlikte kullanılarak bu psikiyatrik hastalıkların semptomlarını besleyebildiğini ifade etmişlerdir. Duygu düzenleme stratejilerinin işlevsel olarak geliştirilmesinin, pozitif duygu düzenlemeye yoğunlaşmasının depresyon, bipolar bozukluk veya anksiyete bozuklukları ile ilgili tedavi planlamalarında bilişsel yöntemlerin daha etkili olmasında yardımcı olabileceği literatürdeki çalışmalarda belirtilmiştir (Carl, Soskin, Kerns ve Barlow, 2013). Depresyon hastalarının (Ammerman ve ark. 2015; Besharat, Nia ve Farahani, 2013), alkol kötüye kullanımı olan kişilerin (Fischer, Forthun, Pidcock ve Dowd, 2006), kokain bağımlılığı olan kişilerin (Fox ve ark. 2007) duygu düzenlemede işlevsel yöntemleri kullanamamalarının, hastalık seyrinde ve tedavide olumsuz etkileri olduğu ifade edilmiştir. Bu belirtilen bulguların genel olarak patolojik örneklemlerden yola çıkarak saptanması ve duygu düzenleyememe (dysregulation) ile açıklanması, bu çalışmadaki bulguların değerlendirilirken farklı bir bakış açısı kullanılmasına neden olmuştur. Amatör seviyedeki sporcuların literatürdeki bu çalışmalardaki örneklemlerden farklı olarak patolojik bir örneklem olarak değerlendirilmemesi ve duygu düzenleyememekten farklı olarak adaptif ve daha az adaptif bilişsel duygu düzenleme yöntemlerinin çalışmada incelenmesi, patolojik örneklemlerden elde edilen duygu düzenleme ilişkilerini kısmen göstermesine neden olmuştur. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin öfke duygusunun saldırgan davranışa yönelmesi konusunda

bilişsel teorileri destekler nitelikte olması (Martin ve Dahlen, 2005), çalışmadan elde edilen bulguların saldırganlık davranışını azaltmada bilişsel yöntemlerden faydalanılabileceğini göstermektedir. Öfke ve öfkeye bağlı davranışlara yapılan müdahalelerde, Bilişsel-Davranışçı yöntemlerin kullanılmasının genel olarak etkili olduğu ifade edilmiştir (Beck ve Fernandez, 1998). Öfke ile ilgili, Bilişsel-Davranışçı Terapileri temel alarak geliştirilen 12 haftalık bir tedavi protokolünün, sürekli öfke üzerine etkisinin araştırıldığı bir çalışmada; öfkeyi değerlendirmek ve azaltmak için bilişsel yeniden yapılandırma, kendini gözleme (self-monitoring), psiko-eğitim ve davranışsal müdahaleler (problem çözme, maruz bırakma, rahatlama egzersizleri, davranış sonuçlarını değerlendirmek için öfke azaltma yönergeleri uygulamak gibi) yöntemlerini içerdiği belirtilmiştir (Gorenstein, Tager, Shapiro, Monk ve Sloan, 2007). Bu yöntemler kullanıldığında kişilerin öfke uyandıran uyarılara karşı bilişsel değerlendirmelerinin olumlu yönde değiştiği, özellikle kendini gözleme ile öfke deneyimlerinin daha düşük seviyede gerçekleştiği, davranışsal yöntemler sayesinde de önceden verdikleri fizyolojik tepkilerin azaldığı saptanmıştır. Beck ve Ferndandez'in (1998) meta analiz çalışmasında ise stresle başa çıkma temelinde geliştirilen bilişsel yöntemlerin öfke duygusunun çalışılmasında da işe yarayacağı belirtilmiştir. Genel olarak tedavi basamaklarında, öfke duygusunu deneyimleyen kişilerin, öfke uyarıcıları değerlendirmelerine yapılan bilişsel müdahalelerden sonra kişiye, bu uyarılara karşı reaksiyonlarını düzenlemeye yardımcı olacak gevşeme yeteneklerinin kazandırılmasının önemli olduğu belirtilmiştir. Bu aşamalardan sonra, kişilerin önceden öfke ile reaksiyon verdikleri durumların yeniden canlandırılması sonucunda bu yeteneklerin uygulanarak tekrar edilmesini içeren tedavi programının son basamağı olduğu ve bu üç basamaklı programın kişilere önceden öfke uyandıran durumlara karşı daha sağlıklı düşünceler ve tepkiler üretilmesinin otomatik hale gelmesini sağladığını ifade etmişlerdir. Bu çalışmada, bilişsel davranışçı terapi basamaklarına ek olarak, belirli sosyal kurallara göre uygun davranışların öğretilmesini içeren eğitimlerin de öfke ile ilgili sorunlu davranışların azaltılmasına fayda sağladığı da belirtilmiştir. Bir başka çalışmada ise bilişsel-davranışçı yöntemlerin öncelikle kişilere uygun davranış kalıplarını model alarak öğrenme konusunda, daha sonra bilişsel çarpıtmalarının sağlıklı değerlendirmelerle değiştirilmesi ve son olarak; kendini yönlendirme, olaylara yapılan bilişsel atıflarla ilgili eğitimler, davranışları sonuçlarıyla birlikte düşünme gibi problem çözme becerilerinin kazanılması konusunda öfke kontrolüne yardımcı olacağı ifade edilmiştir (Sukhodolsky, Kassinove ve Gorman, 2004). Öfke, Düşmanlık ve

Fiziksel saldırganlık türlerinde daha az adaptif duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının öne çıkması göz önüne alındığında, amatör düzeyde spor yapan popülasyonda da literatürdeki ilişki örüntüsünün kısmen ortaya konduğu ve bu popülasyonda kullanılabilir bilişsel müdahalelerin, sporda saldırgan davranışları azaltılabileceği düşünülmüştür. Bu nedenle çalışmanın, genel hatlarıyla, sporcularda saldırganlığın ilişkili olduğu bireysel duygu ve düşünce süreçlerini belirlemede ve bunlardan yola çıkarak geliştirilebilecek duygu düzenleme müdahaleleriyle saldırganlığı azaltmada önemli olabilecek sonuçlar ortaya çıkarılabileceği düşünülmektedir. Özellikle saldırganlığa neden olabilecek uyaranlarla ilgili ve olumsuz ve olumlu duyguları düzenlerken ortaya çıkan bilişsel çarpıtmaları belirlemenin; bu bilişsel çarpıtmaların mevcut çalışmadaki daha az adaptif stratejilerle ilişkisi göz önüne alınarak, hem bu stratejilerin içerdiği bilişsel altyapıya hem de duygu düzenlemeden sonraki süreçteki davranışlara literatürde belirtilen müdahalelerde bulunmanın, bu örnekte belirlenen ilişki örüntüsü üzerinden sporda saldırgan davranış azaltılabileceği düşünülmüştür. Mevcut çalışmadaki bulgular ışığında, sporcularda daha az adaptif duygu düzenleme stratejilerinin azaltılması, eğitimlerle bu konu hakkında farkındalık yaratılması, kendini suçlama, felaketleştirme ya da başkalarını suçlama gibi stratejilerde yer alan bilişsel çarpıtmaların saptanması ve müdahale edilmesi ile saldırgan davranışların azaltılabileceği söylenebilir. Ayrıca, sporcularda saldırgan davranışa neden olabilecek, çalışmada belirlenen stratejilerin bilişsel yöntemler gözetilerek azaltılırken, bu örnekte özgü sözel saldırganlığın diğer saldırganlık türlerine göre olan özellikli durumunun göz önünde bulundurulmasının önemli olabileceği düşünülmektedir. Bu örnekteki sözel saldırganlığın, diğer saldırganlık türlerinden farklı olarak, adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle olan pozitif yöndeki ilişkisi düşünüldüğünde, sporcuların sözel saldırganlık davranışları ile ilgili bilgilendirilmesinin, izin verilmiş veya amaca yönelik saldırgan davranışların sınırları ile ilgili bilişsel süreçlere önem verilmesinin de sözel saldırganlığa özgü yapılabilecek müdahaleler planlanırken dikkat edilmesi gereken önemli noktalar olduğu düşünülmektedir.

Sporda saldırganlığın, hakemlerin mental yetenekleri, antrenör ve yöneticilerin beklentileri, taraftarın etkisi (Kerr, 1999) gibi birçok unsurdan etkilendiği literatürde vurgulanmıştır. Bunların yanında, mevcut çalışmadaki bulguların da gösterdiği gibi sporcuların saldırgan davranışları ile ilgili bireysel temelde, duygu deneyimlerinin ve

duyguyla ilgili bilişsel süreçlerin önemli olabileceği düşünülmüştür. Bu nedenle sporda saldırganlık davranışı ile ilişkili olabilecek bu bireysel süreçlerle ilgili klinik psikoloji literatüründen faydalanılabilir. Özellikle duygu deneyimi ve duygu düzenleme konusunda terapötik yaklaşımlar ve saldırgan davranış ile ilgili tedavi planlamaları konusunda klinik psikoloji ile ilgili bilgi birikiminin; klinik popülasyondaki (Martin ve Dahlen, 2005) duygu-saldırganlık ilişki örüntüsü ile spordaki saldırganlık davranışları ile ilgili mekanizmaların benzerliği vurgulanarak yardımcı olabileceği düşünülmüştür. Saldırganlıkla ilgili bilişsel davranışçı yaklaşımların (Beck ve Fernandez, 1998; Gorenstein, Tager, Shapiro, Monk ve Sloan, 2007) etkinliği ve mevcut çalışmadaki bilişsel duygu düzenleme-saldırganlık ilişki örüntüsü göz önüne alındığında, sporcuların saldırgan davranışlarının aynı yaklaşımlarla etkin biçimde azaltılabileceği söylenebilir. Arslanoğlu (2005), sporda saldırgan davranışın kişilik bozuklukları ve dürtü kontrol güçlükleri ile yakından ilişkisi olduğunu ve sporcuların şiddet ve saldırganlık içeren davranışlarının psikopatolojik özelliklerle görülme sıklığının az olmadığını ifade etmiştir. Ayrıca, depresyon, stresle başa çıkma, anksiyete bozuklukları gibi klinik konu başlıklarında bilişsel-davranışçı yöntemlerin öfke kontrolünde de etkili olduğu (Beck ve Fernandez, 1998) göz önüne alındığında da klinik popülasyon üzerinden yapılan çalışmaların ve elde edilen bulguların, sporcuların saldırganlık ile ilgili duygu-düşünce süreçleri ile yakından ilgili olabileceği düşünülmüştür. Mevcut çalışmadaki bulgular temel alındığında; saldırganlık ile ilgili duyguların, bu duygularla ilgili bilişsel mekanizmaların ve genel olarak saldırganlığın ilişkili olduğu bireysel süreçlerin belirlenmesinde, incelenmesinde, araştırılmasında ve müdahale edilme sürecinde klinik psikoloji alanındaki literatürden faydalanılmasının oldukça önemli olduğu da düşünülmektedir.

Tartışma bölümünde belirtildiği gibi araştırmanın belirli sınırlılıkları mevcuttur. Öncelikle örneklemin belirlenmesi ve ölçeklerin uygulanması dönemindeki takvimsel sorunlar nedeniyle katılımcı sayısının az olması; yaş grubu, eğitim seviyesi, forma giyilen lig gibi değişkenlerin kontrol edilebileceği frekansta sporcudan veri toplanamamış olması çalışmanın not edilmesi önemli olan sınırlılıklarındadır. Çalışmadaki sporcuların tamamının erkek sporcular olması, literatürdeki bulgularla bu bağlamda, cinsiyet farkına odaklanmadan karşılaştırmalar yapılması da çalışmanın kısıtlılıkları arasında gösterilebilir. Ayrıca çalışmada bulunan sporcuların saldırganlık

düzeıı ve bazı demografik değişkenlerle ilgili soruların, sporcular tarafından sosyal-kabullenilebilir cevaplar vermesine neden olmuş olabileceği de dikkatle değerlendirilmelidir. Bunlarla birlikte, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayılarının Türkçe geçerlilik-güvenilirlik çalışmasındaki sonuçlara göre daha düşük olması çalışmanın önemli sınırlılıkları arasında olmakla birlikte, analizlerden elde edilen bulguların ve alt ölçeklerinin birbirleri ile olan ilişkinin yorumlanmasında dikkatli olunması gerektiği not edilmiştir.

Çalışmanın analizinde korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmış olup, elde edilen bulguların çalışma örneklemini dışındaki genellenebilirliğinin kısıtlı olduğu ve bulguların neden-sonuç ilişkisi belirtmediği de ifade edilen bu kısıtlılıklara eklenebilir. Ayrıca yapılan analizler sonucunda, istatistiksel olarak anlamlı olmasına rağmen düşük seviyedeki ilişkiler, temkinli bir biçimde değerlendirilmelidir. Çalışmanın İstanbul ilindeki belirli amatör takımlardaki oyuncularla yapılmış olması nedeniyle, gelecekteki çalışmaların İstanbul ilindeki farklı bölgelerden ve farklı yaş grupları ile yapılması daha genellenebilir sonuçlar ortaya çıkarabilir. Ayrıca sporculara, ölçeklerin uygulamasının; katılımcı, yönetici veya antrenör gibi kişilerin eşliğinde gerçekleştirilmesi ve saldırganlık ile bilişsel duygu düzenleme ölçeklerinin öz değerlendirme yoluyla uygulanmasının; sporcuların sosyal kabullenilebilir yanıtlar vermesine neden olabileceği ve bu yöntemle toplanan verilerin analizinde ve değerlendirilmesinde dikkatli olması gerekliliği ve çalışmanın geneli ile ilgili bir kısıtlılık olarak not edilmiştir.

Son olarak; mevcut çalışmada bulguların tartışılması spor müsabakaları dinamikleri düşünülerek yürütölmüş olmasına rağmen, katılımcıların soruları yanıtlarken başka bağlamlarda (sosyal ilişkiler, romantik ilişkiler, okul-iş ortamı gibi) değerlendirme yapıp yapmadıklarının bilinmemesinin de önemli bir kısıtlılık olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle gelecek çalışmalarda; sporcuların saldırganlık düzeyleri ile ilgili puanlamaların, spora özgü senaryolarla ya da görsellerle desteklenmiş bir biçimde ölçeklerin kullanılarak incelenmesi ya da doğrudan spora özgü saldırganlığı inceleyen veri toplama araçları kullanılmasının da, sporda saldırganlığın bilişsel ve duygusal süreçleri ile ilgili daha kesin verilere ulaşmayı sağlayabileceği düşünülmektedir.



## KAYNAKLAR

- Afyon, Y. A., & Metin, S. C. (2014). Muğla Süper Amatör Ligindeki Futbolcuların Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 5-11.
- Afyon, Y. A., Özkan, H., Yıldız, S. M. (2005). Profesyonel Futbol Takımlarının Saldırganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Doğu Anadolu Bölge Araştırmaları*, 163-167.
- Ahmadi, S. S., Besharat, M. A., Azizi, K., & Larijani, R. (2011). The Relationship between Dimensions of Anger and Aggression in Contact and Noncontact Sports. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 247-251.
- Aldao, A., Nolen-hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237
- Ammerman, B. A., Kleiman, E. M., Uyeji, L. L., Knorr, A. C., & McCloskey, M. S. (2015). Suicidal and violent behavior: The role of anger, emotion dysregulation, and impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 79, 57-62.
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual Review of Psychology*, 53, 27-51.
- Arsenio, W. F., Adams, E., & Gold, J. (2009). Social Information Processing, Moral Reasoning and Emotion Attributions: Relations with Adolescents' Reactive and Proactive Aggression. *Child Development*, 80(6), 1739-1755.
- Arslanoğlu, K. (2005). *Futbolun Psikiyatrisi*. İthaki Yayınları: İstanbul.
- Auclair, P. (2009). *Cantona, Rebel Who Would be a King*. Pan Books: London.
- Averill, J. R. (1982). *Anger and Aggression: An essay on emotion*. New York: Springer-Verlag.
- Baker, T. A., & Connaughton, D. C. (2005). The Role of Arbitrability in Disciplinary Decisions in Professional Sports. *Marquette Sports Law Review*, 16(1), 123-155.
- Bandura, A. (1973). *Aggression: a social learning analysis*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

- Baron, R. A. (1977). *Human Aggression. First Edition*. New York: Plenum Press.
- Baron, R. A. & Richardson D. R., (1994). *Human Aggression. Second Edition*. New York: Plenum Press.
- Beck, R., & Fernandez, E. (1998). Cognitive-behavioral therapy in the treatment of anger: A meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 63–74.
- Bender, P., Reinholdt-Dunne, M., Esbjørn, B., & Pons, F. (2012). Emotion dysregulation and anxiety in children and adolescents: Gender differences. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 284-288.
- Berkowitz, L. (1965). The concept of aggressive drive: Some additional considerations. In L. Berkowitz (Ed.), (pp. 301–329). *Advances in experimental psychology, second edition*. New York: Academic Press.
- Berkowitz, L. (1969). The frustration-aggression hypothesis revisited. In L. Berkowitz (Ed.), *Roots of aggression* (pp. 1–28). New York: Atherton Press.
- Berkowitz, L. (1983). The experience of anger as a parallel process in the display of impulsive ‘angry’ aggression. In R. G. Geen, & E. I. Donnerstein (Eds.), (pp. 103–133). *Theoretical and empirical reviews, 1*. New York: Academic Press.
- Berkowitz, L. (1988). Frustrations, appraisals and aversively stimulated aggression. *Aggressive Behavior*, 14, 3 –11.
- Berkowitz, L. (1989). Frustration-aggression hypothesis: examination and reformulation. *Psychological Bulletin*, 106, 59-73.
- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its causes, consequences, and control*. New York: McGraw- Hill.
- Besharat, M. A., Nia, M. E., & Farahani, H. (2013). Anger and major depressive disorder: The mediating role of emotion regulation and anger rumination. *Asian Journal of Psychiatry*, 6(1), 35-41.
- Beswick, B. (2001). *Focused for soccer*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Blanchard-Fields, F., Stein, R., & Watson, T. L. (2004). Age differences in emotionregulation strategies in handling everyday problems. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, *59*(6), 261–269.
- Blossom, J. B., Fite, P. J., Frazer, A. L., Cooley, J. L., & Evans, S. C. (2016). Parental psychological control and aggression in youth: Moderating effect of emotion dysregulation. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *44*, 12-20.
- Bradley, M. M., Codispoti, M., Cuthbert, B. N., & Lang, P. J. (2001). Emotion and motivation I: Defensive and appetitive reactions in picture processing. *Emotion*, *1*(3), 276–298.
- Brewer, G., & Howarth, S. (2012). Sport, attractiveness and aggression. *Personality and Individual Differences*, *53*(5), 640-643.
- Bushman, B. J., & Anderson, C. A. (2001). Is it time to pull the plug on the hostile versus instrumental aggression dichotomy? *Psychological Review*, *108*, 273–279.
- Buss, A. H. (1961). *The Psychology of Aggression*. Wiley: New York.
- Buss, A. H. (1971). Aggression pays. In J. L. Singer (Ed.), *The control of aggression and violence*. New York: Academic Press.
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, *63*, 452–459.
- Carl, J. R., Soskin, D. P., Kerns, C., & Barlow, D. H. (2013). Positive emotion regulation in emotional disorders: A theoretical review. *Clinical Psychology Review*, *33*(3), 343-360.
- Chantal, Y., Robin, P., Vernat, J., & Bernache-Assollant, I. (2005). Motivation, sportpersonship, and athletic aggression: a mediational analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, *6*(2), 233-249.
- Ciairano, S., Gemelli, F., Molinengo, G., Musella, G., Rabaglietti, E., & Roggero, A. (2007). Sport, stress, self-efficacy and aggression towards peers: Unravelling the role of the coach. *Cognition, Brain, Behavior*, *11* (1), 175–194.
- Cohn, P. J. (1990). Pre-performance routines in sport: theoretical support and practical applications. *The Sport Psychologist*, *4*, 301–312.

- Consedine, N. S. (2011). *Emotion, Regulation, and Learning across the Adult Lifespan*. Oxford Handbooks Online.
- Crick, N. R., Casas, J. F., & Ku, H. (1999). Physical and relational peer victimization in preschool. *Developmental Psychology, 35*, 376–385.
- Crowell, D. H., Evans, I. M., & O'Donnell, C. R. (1987). *Childhood Aggression and Violence Sources of Influence, Prevention, and Control*. Plenum Press: New York.
- Cui, L., Colasante, T., Malti, T., Ribeaud, D., & Eisner, M. P. (2015). Dual Trajectories of Reactive and Proactive Aggression from Mid-childhood to Early Adolescence: Relations to Sensation Seeking, Risk Taking, and Moral Reasoning. *Journal of Abnormal Child Psychology, 44*(4), 663-675.
- Cullerton-Sen, C. & Crick, N. R. (2005) Understanding the Effects of Physical and Relational Victimization: The Utility of Multiple Perspectives in Predicting Social-Emotional Adjustment. *School Psychology Review, 34*(2), 147-160.
- Çakmak, A. F., & Çevik, E. I. (2010). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Development of Turkish version of 18-item short form. *African Journal of Business Management, 4*(10), 2097-2102.
- Demirtaş Madran, H. A. (2013). Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi, 24*, 1-6.
- 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), 1146-1158.
- Dodge, K. A., Coie, J. D., & Lynam, D. (2006). Aggression and antisocial behavior in youth. In N. Eisenberg (Vol. Ed.) & D. William & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (6th ed., pp. 719–788). Hoboken, NJ: Wiley.
- Doğan, O. (2005). *Spor Psikolojisi*. Adana: Nobel Kitapevi.
- Dollard, J., Doob, L., Miller, N., Mowrer, O. H., & Sears, R. R. (1939). *Frustration and aggression*. New Haven, CT: Yale University Press.

- Donahue, J. J., Goranson, A. C., McClure, K. S., & Male, L. M. (2014). Emotion dysregulation, negative affect, and aggression: A moderated, multiple mediator analysis. *Personality and Individual Differences, 70*, 23-28.
- Donahue, E. G., Rip, B., & Vallerand, R. J. (2009). When winning is everything: On passion, identity, and aggression in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 526–534.
- D'Zurilla, T. J. (1988). *Problem solving therapies*. In K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (pp. 85–135). New York: Guilford.
- Elsaesser, C., Gorman-Smith, D., & Henry, D. (2012). The Role of the School Environment in Relational Aggression and Victimization. *Journal of Youth and Adolescence, 42*(2), 235-249.
- Erber, R., Wegner, D. M., & Theriault, N. (1996). On being cool and collected: Mood regulation in anticipation of social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 757-766.
- Fairbairn, W.R.D. (1963). Synopsis of an object-relations theory of the personality. *International Journal of Psychoanalysis, 44*, 224–25.
- Fischer, J. L., Forthun, L. F., Pidcock, B. W., & Dowd, D. A. (2006). Parent Relationships, Emotion Regulation, Psychosocial Maturity and College Student Alcohol Use Problems. *Journal of Youth and Adolescence, 36*(7), 912-926.
- Fite, P. J., Rubens, S. L., Preddy, T. M., Raine, A., & Pardini, D. A. (2014). Reactive/proactive aggression and the development of internalizing problems in males: The moderating effect of parent and peer relationships. *Aggressive Behavior, 40*, 69-78.
- Fox, H. C., Axelrod, S. R., Paliwal, P., Sleeper, J., & Sinha, R. (2007). Difficulties in emotion regulation and impulse control during cocaine abstinence. *Drug and Alcohol Dependence, 89*, 298–301.
- Freud, A. (1972). Comments on aggression. *International Journal of Psychoanalysis, 53*, 163–71.
- Freud, S. (1920). Beyond the pleasure principle. *Standard Edition, 18*, 1–64.
- Freud, S. (1924). The economic problem of masochism. *Standard Edition, 19*, 159–70.

- Freud, S. (1933). Why war? *Standard Edition*, 22, 195–215.
- Fromm, E. (2008). *Sevginin ve şiddetin kaynağı* (Y. Salman ve N. İçren, Çev.) İstanbul: Payel Yayınevi.
- Gardiner, S. (1998). The Law and Hate Speech: Ooh Aah Cantona: Demonisation of ‘the Other’ in A. Brown (ed) *Fanatics*. Routledge: London.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Geçtan, E. (2010). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Geen, R. G. (1975). The meaning of observed violence: Real vs. fictional violence and consequent effects on aggression and emotional arousal. *Journal of Research in Personality*, 9, 270-281.
- Geen, R. G. (2001). *Human aggression*. Philadelphia: Open University Press.
- Geen, R. G., & Donnerstein, E. (1998). *Human aggression: Theories, research, and implications for social policy*. San Diego, CA: Academic Press.
- Gneezy, U., & Imas, A. (2014). Materazzi effect and the strategic use of anger in competitive interactions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(4), 1334-1337.
- Gorenstein, E. E., Tager, F. A., Shapiro, P. A., Monk, C., & Sloan, R. P. (2007). Cognitive-Behavior Therapy for Reduction of Persistent Anger. *Cognitive and Behavioral Practice*, 14(2), 243.
- Grange, P., & Kerr, J. H. (2010). Physical aggression in Australian football: A qualitative study of elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 36-43.
- Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance and mindfulness-based treatments. In R. A. Baer (Ed.), *Assessing mindfulness and acceptance: Illuminating the processes of change*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(1), 224–237.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, *10*, 214–219.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression — Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*(6), 970–986.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. In Snyder, D. K., Simpson, J., Hughes, J. N. (Ed), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*, (pp. 13-35). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guildford Press.
- Gumora, G., & Arsenio, W. F. (2002). Emotionality, Emotion Regulation, and School Performance in Middle School Children. *Journal of School Psychology*, *40*(5), 395-413.
- Guntrip, H. (1969). *Schizoid Phenomena, Object Relations and the Self*. New York: International Universities Press.
- Gümüşdağ, H., Bastık, C., Yamaner, F., Kartal, A., & Ünlü, C. (2013). Burnout in professional soccer players: The role of aggression and anxiety. *IIB International Refereed Academic Social Sciences Journal*, *4*(10), 110-119.
- Hanin, Y. L. (2007). Emotions in Sports: Current Issues and Perspectives. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 31-59). John Wiley & Sons, Inc.: Hoboken, New Jersey.
- Hartmann, H. (1950). Comments on the psychoanalytic theory of the ego. In *Essays on Ego Psychology: Selected Problems in Psychoanalytic Theory*. New York: International Universities Press, 1964, 113–41.

- Hartmann, H. (1952). The mutual influences in the development of ego and id. In *Essays on Ego Psychology: Selected Problems in Psychoanalytic Theory*. New York: International Universities Press, 1964, 155–81.
- Husman, B. F., & Silva, J. M. (1984). Aggression in sport: Definitional and theoretical considerations. In Weinberg, R. & Gould, D. (Eds.), *Foundations of sport and exercise psychology (5th ed)* (pp. 286–267). Champaign, IL: Human Kinetics.
- International Football Association Board (2016). *Laws of the Game 2016-2017*. Zurich, Switzerland. March.
- Jarvis, M. (1999). *Sport psychology*. London: Routledge.
- Jewell, R. T. (2011) Aggressive Play and Demand for English Premier League Football In Jewell, R. T. (Ed), *Sports Economics, Management and Policy*, (pp.133-153). Springer New York Dordrecht Heidelberg, London.
- Karayılmaz, A. (2006). Amatör Küme Futbolcularını Saldırganlığa İten Psiko-Sosyal Nedenler. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Kernberg, O. (1966). Structural derivatives of object relations. *International Journal of Psychoanalysis*, 47, 236–53.
- Kerr, J. H. (1999). The role of aggression and violence in sport: A rejoinder to the ISSP position stand. *Sport Psychologist*, 13, 83–88.
- Kerr, J. H. (2002). Issues in aggression and violence in sport: The ISSP position stand revisited. *The Sport Psychologist*, 16, 68–78.
- Kerr, J. H. (2005). *Rethinking aggression and violence in sport*. London: Routledge.
- Kirker, B., Tenenbaum, G., & Mattson, J. (2000). An Investigation of the Dynamics of Aggression: Direct Observations in Ice Hockey and Basketball. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(4), 373-386.
- Klein, M. (1975). *Envy and Gratitude and Other Works, 1946–1963*. New York: Delacorte Press.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234–247.



- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Leedy, M. G. (2000). Commitment to distance running: Coping mechanism or addiction? *Journal of Sport Behavior*, *23*, 255–270.
- Lesch, K. P., & Merschdorf, U. (2000). Impulsivity, aggression, and serotonin: A molecular psychobiological perspective. *Behavioral Sciences and the Law*, *18*, 581–604.
- LeUnes, A. & Nation, J. R. (2002). *Sport Psychology: From Research to Practice*. Pacific Grove, CA: Wadsworth.
- Lyubomirsky, S., & Tkach, C. (2003). The consequences of dysphoric rumination. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Rumination: Nature, theory, and treatment of negative thinking in depression* (pp. 21-41). Chichester, England: John Wiley & Sons.
- Manuck, S. B., Flory, J. D., McCaffery, J. M., Matthews, K. A., Mann, J. J., & Muldoon, M. F. (1998). Aggression, impulsivity, and central nervous system serotonergic responsivity in a non-patient sample. *Neuropsychopharmacology* *19*, 287–299.
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, *39*(7), 1249-1260.
- Masters, J. C. (1991). Strategies and mechanisms for the personal and social control of emotion. In J. Garber & K. A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 182-207). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Mattson, M. P. (2003). *Neurobiology of aggression: understanding and preventing violence*. Totowa, NJ: Humana Press.
- Mauss, I. B., Cook, C. L., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation during anger provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*, *43*(5), 698–711.
- Maxwell, J. P. (2004). Anger rumination: an antecedent of athlete aggression? *Psychology of Sport and Exercise*, *5*, 279-289.

- Maxwell, J. P., Visek, A. J., & Moores, E. (2009). Anger and perceived legitimacy of aggression in male Hong Kong Chinese athletes: Effects of type of sport and level of competition. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 289–296.
- Miles, D. R., & Carey, G. (1997). Genetic and environmental architecture of human aggression. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*, 207–217.
- Miles, S. R., Tharp, A. T., Stanford, M., Sharp, C., Menefee, D., & Kent, T. A. (2015). Emotion dysregulation mediates the relationship between traumatic exposure and aggression in healthy young women. *Personality and Individual Differences, 76*, 222-227.
- Mitchell, S. A. (1993). Aggression and the endangered self. *Psychoanalytic Quarterly, 62*, 351– 82.
- Moran, A. (1996). *The Psychology of Concentration in Sport Performers: A Cognitive Analysis*. Psychology Press, London.
- Nelson, R. J. (2006). *Biology of aggression*. Oxford: Oxford University Press.
- O'Driscoll, C., Laing, J., & Mason, O. (2014). Cognitive emotion regulation strategies, alexithymia and dissociation in schizophrenia, a review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 34*(6), 482-495.
- Oproiu, I. (2013). A Study on the Relationship between Sports and Aggression. *Sport Science Review, 22* (1-2), 33-48.
- Pulkkinen, L. (1996). Proactive and reactive aggression in early adolescence as precursors to anti- and prosocial behavior in young adults. *Aggressive Behavior, 22*(4), 241-257.
- Putallaz, M., Grimes, C. L., Foster, K. J., Kupersmidt, J. B., Coie, J. D., & Dearing, K. (2007). Overt and relational aggression and victimization: Multiple perspectives within the school setting. *Journal of School Psychology, 45*(5), 523-547.
- Ramsden, S. R., & Hubbard, J. A. (2002). Family Expressiveness and Parental Emotion Coaching: Their Role in Children's Emotion Regulation and Aggression. *Journal of Abnormal Child Psychology, 30*(6), 657-667.

- Rasclé, O., Tractlet, A., Souchon, N., Coulomb-Cabagno, G., & Petrucci, C. (2010). Aggressor-Victim Dissent in Perceived Legitimacy of Aggression in Soccer: The Moderating Role of Situational Background. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81(3), 340-348.
- Rizzuto, A., Meissner, W. W., & Buie, D. H. (2004). *The dynamics of human aggression: theoretical foundations, clinical applications*. New York: Brunner-Routledge.
- Robertson, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17(1), 72–82.
- Rottenberg, J., Gross, J. J. (2003). When Emotion goes wrong: Realizing the promise of affective science. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10, 227-232.
- Rowe, D. (2010). Stages of the global: Media, sport, racialization and the last temptation of Zinedine Zidane. *International Review for the Sociology of Sport*, 45(3), 355-371.
- Röll, J., Koglin, U., & Petermann, F. (2012). Emotion Regulation and Childhood Aggression: Longitudinal Associations. *Child Psychiatry & Human Development*, 43(6), 909-923.
- Sacks, D. N., Petscher, Y., Stanley, C. T., & Tenenbaum, G. (2003). Aggression and violence in sport: Moving beyond the debate. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 167-179.
- Scarr, S., & McCartney, K. (1983). How people make their own environments: A theory of genotype-environment effects. *Child Development*, 54, 424–435.
- Segal, H. (1964). *Introduction to the Work of Melanie Klein*. New York: Basic Books.
- Sell, A. (2006). Regulating welfare tradeoff ratios: Three tests of an evolutionary computational model of human anger. *Dissertation Abstracts International*, 66(8), 4516.
- Skripkauskaitė, S., Hawk, S. T., Branje, S. J., Koot, H. M., Lier, P. A., & Meeus, W. (2015). Reactive and proactive aggression: Differential links with emotion regulation difficulties, maternal criticism in adolescence. *Aggressive Behavior*, 41(3), 214-226.

- Slap, J. W. (1967). Freud's View on Pleasure and Aggression. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 15*(2), 370-375.
- Stepansky, P. E. (1977). *A history of aggression in Freud*. New York: International Universities Press.
- Stephens, D. E. (1998). Aggression. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 277–292). Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Ltd.
- Sukhodolsky, D. G., Kassinove, H., & Gorman, B. S. (2004). Cognitive-behavioral therapy for anger in children and adolescents: a meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior, 9*(3), 247-269.
- Sullivan, T. N., Helms, S. W., Kliever, W., & Goodman, K. L. (2010). Associations between sadness and anger regulation coping, emotional expression, and physical and relational aggression among urban adolescents. *Social Development, 19*(1), 30–51.
- Tenenbaum, G., Stewart, E., Singer, R. N., & Duda, J. (1997). Aggression and violence in sport: An ISSP position stand. *The Sport Psychologist, 11*, 1–7.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. In: Fox N. A. (ed), *The development of emotion regulation: biological and behavioral considerations*. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59, 25–52.
- Thorberg, F. A., & Lyvers, M. (2006). Attachment, fear of intimacy and differentiation of self among clients in substance disorder treatment facilities. *Addictive Behaviors, 31*(4), 732-737.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi, Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. Mersin: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Topuz, R. (2008). Amatör Futbol Oyuncularının Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tractlet, A., Rasclé, O., Souchon, N., Coulomb-Cabagno, C., Petrucci, C., & Ohbuchi, K.I. (2009). Aggression in soccer: An exploratory study of account preference. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 80*, 398–402.

- Tutkun E., Güner, Ç. B., Ağaoğlu, S. A., Soslu, R. (2010). Takım Sporları Ve Bireysel Sporlar Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2010; 1(1), 23-29.
- Uphill, M. A., Lane, A. M., & Jones, M. V. (2012). Emotion Regulation Questionnaire for use with athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 761-770.
- Uphill, M. A., McCarthy, P. J., & Jones, M. V. (2009). Getting a grip on emotion regulation in sport: conceptual foundations and practical application. In S. Mellalieu, & S. Hanton (Eds.), *Advances in applied sport psychology* (pp. 162-194). New York: Routledge.
- Van Goozen, S. H. M., Frijda, N. H., & Van de Poll, N. E. (1995). Anger and aggression during role-playing: Gender differences between hormonally treated male and female transsexuals and con-trois. *Aggressive Behavior*, 21, 257-273.
- Wagstaff, C. R., Hanton, S., & Fletcher, D. (2013). Developing emotion abilities and regulation strategies in a sport organization: An action research intervention. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 476-487.
- Wann, D.L. (1997). *Sport Psychology*. New York: Prentice-Hall.
- Weinberg, R. & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology (5thed)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wenzlaff, R. M., & Luxton, D. D. (2003). The role of thought suppression in depressive rumination. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 293–308.
- Winnicott, D. W. (1984). *Deprivation and Delinquency*. Winnicott, C., Shepherd, R., & Davis, M. (eds). London: Tavistock.
- Yıldırım, A. (2015). Hokeycilerin İletişim Beceleri ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Stegall, S. (2006). Emotion Regulation in Children and Adolescents. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 27(2), 155-168.

## EK 1

### BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

#### LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ.

“Amatör Düzeyde Futbol Oynayan Sporcuların Bilişsel Duygu Düzenleme ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma Maltepe Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi Mustafa Ozan Altın tarafından Yrd. Doç. Dr. Kuntay ARCAN’ın danışmanlığında yürütülen bir tez çalışmasıdır. Araştırmaya katılma kararını vermede size yardımcı olacak araştırma hakkındaki bilgiler aşağıda yer almaktadır. Lütfen aşağıda yer alan bilgileri dikkatlice okuyunuz ve daha fazla bilgi almak istediğiniz konularda araştırmacı ile irtibata geçiniz.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Dilerseniz çalışmaya katılmama ya da çalışmayı istediğiniz zaman bırakma hakkına sahipsiniz. Katılımcıların cevapları tamamen gizli tutulacaktır ve çalışmadan elde edilen bilgiler yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Çalışmada toplanan veriler bireysel değil bütün olarak değerlendirilecektir.

Çalışma kapsamında size yöneltilen soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Bu nedenle lütfen soruları kendi düşüncelerinizi yansıtacak ve tüm maddeleri kapsayacak şekilde doldurunuz. Değerli katkılarınız için teşekkürler.

Mustafa Ozan Altın

İletişim: mozanaltin@gmail.com

Yukarıdaki metni okudum ve çalışmanın amacını, üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. Çalışma hakkında soru sorma, tartışma imkânı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmeksizin bırakabileceğimi ve bıraktığım zaman herhangi bir sorumlulukla karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu çalışmaya kendi rızamla, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın gönüllü olarak katılmayı; verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Tarih:

İmza:

## EK 2

### VELİ ONAM FORMU

#### LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ.

“Amatör Düzeyde Futbol Oynayan Sporcuların Bilişsel Duygu Düzenleme ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma Maltepe Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi Mustafa Ozan Altın tarafından Yrd. Doç. Dr. Kuntay ARCAN’ın danışmanlığında yürütülen bir tez çalışmasıdır. Velisi olduğunuz kişinin araştırmaya katılma kararını vermede size yardımcı olacak araştırma hakkındaki bilgiler aşağıda yer almaktadır. Lütfen aşağıda yer alan bilgileri dikkatlice okuyunuz ve daha fazla bilgi almak istediğiniz konularda araştırmacı ile irtibata geçiniz.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Dilerseniz çalışmaya katılmama ya da çalışmayı istediğiniz zaman bırakma hakkına sahipsiniz. Katılımcıların cevapları tamamen gizli tutulacaktır ve çalışmadan elde edilen bilgiler yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Çalışmada toplanan veriler bireysel değil bütün olarak değerlendirilecektir.

Çalışma kapsamında velisi olduğunuz kişiye yöneltilen soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Değerli katkılarınız için teşekkürler.

Mustafa Ozan Altın

İletişim: mozanaltin@gmail.com

Yukarıdaki metni okudum ve çalışmanın amacını, üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. Çalışma hakkında soru sorma, tartışma imkânı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bu çalışmayı velisi olduğum kişinin ve benim, istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmeksizin bırakabileceğimi ve bıraktığım zaman herhangi bir sorumlulukla karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu çalışmaya kendi rızamla, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın velisi olduğum kişinin gönüllü olarak katılmasını; verdiği bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Tarih:

İmza:

### EK 3

#### SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

- 1) Doğum Yılımız? .....
- 2) En son mezun olduğunuz okul? ( ) İlk okul ( ) Orta Okul ( ) Lise  
( ) Yüksek Okul ( ) Üniversite
- 3) Şu anda eğitiminize devam ediyor musunuz? ( ) Evet ( ) Hayır
- 4) Medeni haliniz? ( ) Evli ( ) Bekar ( ) Boşanmış
- 5) Kaç çocuğunuz var? .....
- 6) Şu anda çalışıyor musunuz? ( ) Evet ( ) Hayır
- 7) Aylık geliriniz/harçlığınız? ( ) 0-1500 TL arası ( ) 1500-3000 arası  
( ) 3000-4500 arası ( ) 4500-6000 arası  
( ) 6000'den fazla
- 8) Annenizin eğitim düzeyi?  
( ) Okur-yazar değil ( ) İlk okul ( ) Orta okul ( ) Lise ( ) Üniversite
- 9) Babanızın eğitim düzeyi?  
( ) Okur-yazar değil ( ) İlk okul ( ) Orta okul ( ) Lise ( ) Üniversite
- 10) Nerede yaşıyorsunuz? (İlçe olarak) .....
- 11) Kaç yıldır lisanslı olarak futbol oynuyorsunuz? .....
- 12) Bu sezon hangi yaş grubunda (veya gruplarında) forma giydiniz?  
( ) U-16 ( ) U-17 ( ) U-19 ( ) A Takım
- 13) A takımında bu sezon hangi ligde forma giydiniz?  
( ) 2. Amatör Lig ( ) 1. Amatör Lig ( ) Süper Amatör Lig ( ) BAL
- 14) Bu sezon tahminen kaç maça ilk 11'de çıktınız? .....
- 15) Bu sezon tahminen kaç maçta sonradan oyuna dahil oldunuz (Yedek başlayıp sonradan oyuna girdiniz)? .....
- 16) Bu sezon kaç defa kırmızı kart gördünüz? .....
- 17) Bu sezon kırmızı kart cezası nedeniyle toplamda kaç maç cezalılara düştünüz?  
.....



## EK 4

### Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)

#### Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)

##### Olaylarla nasıl başa çıkarsınız?

Herkesin başından istenmeyen veya tatsız birçok olay geçmiştir veya geçmektedir ve herkes bu duruma kendi yöntemleriyle karşılık vermektedir. İSTENMEYEN VEYA TATSIZ DURUMLARLA KARŞILAŞTIĞINIZDA genellikle ne şekilde düşündüğünüzü, aşağıda yer alan sorular aracılığıyla belirtmeniz istenmektedir.

1(Neredeyse) Hiçbir zaman 2 Bazen 3 Düzenli olarak 4 Sık sık 5 (Neredeyse) Her zaman	Hiçbir zaman	Bazen	Düzenli olarak	Sık sık	Her zaman
1. Gerçekleşen olaydan dolayı kendimi suçlarım	1	2	3	4	5
2. Bu olay yaşandı, gerçekleşen durumu bu şekilde kabullenmem gerektiğini düşünürüm	1	2	3	4	5
3. Yaşadığım olayın bende uyandırdığı duyguları düşünürüm	1	2	3	4	5
4. Yaşadığım tatsız olaydan daha iyi bir şeyler düşünürüm	1	2	3	4	5
5. Yapabileceğim en iyi hamleyi düşünürüm	1	2	3	4	5
6. Yaşanan tatsız olaydan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm	1	2	3	4	5
7. Yaşananlar çok daha kötü bir şekilde de gerçekleşebilirdi diye düşünürüm	1	2	3	4	5
8. Başımdan geçen olayın diğerlerinin başına gelenlerden daha kötü olduğunu düşünürüm	1	2	3	4	5
9. Gerçekleşen olay karşısında başkalarını suçlarım	1	2	3	4	5
10. Gerçekleşen olayın sorumlusu olarak kendimi görürüm	1	2	3	4	5
11. Yaşanan kötü olayı kabul etmem gerektiğini düşünürüm	1	2	3	4	5
12. Yaşanan olay karşısında ne düşündüğüm ve ne hissettiğimle meşgul olurum	1	2	3	4	5
13. Bu olayla ilgisi olmayan güzel şeyler düşünürüm	1	2	3	4	5
14. Bu durumla en iyi nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm	1	2	3	4	5
15. Yaşananların bir sonucu olarak daha güçlü bir kişi haline dönüştüğümü düşünürüm	1	2	3	4	5
16. Diğer insanların çok daha kötü deneyimler yaşayabileceklerini düşünürüm	1	2	3	4	5
17. Yaşadığım olayın ne kadar kötü olduğunu sürekli düşünürüm	1	2	3	4	5
18. Gerçekleşen olaydan başkalarının sorumlu olduğunu düşünürüm	1	2	3	4	5
19. Gerçekleşen olayda yaptığım hataları düşünürüm	1	2	3	4	5
20. Yaşanan bu olayla ilgili değiştirebileceğim bir şey olmadığını düşünürüm	1	2	3	4	5
21. Yaşanan olayın, üzerimde neden bu şekilde bir duygu yarattığını anlamak isterim	1	2	3	4	5
22. Yaşanan bu kötü olayı düşünmek yerine güzel şeyler düşünürüm.	1	2	3	4	5
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm	1	2	3	4	5
24. Yaşanan kötü olayın aynı zamanda olumlu yönlerinin de bulunduğunu düşünürüm	1	2	3	4	5
25. Diğer şeylerle karşılaştırdığımda, bu olayın çok da kötü olmadığını düşünürüm	1	2	3	4	5
26. Yaşadığım olayın, bir insanın başına gelebilecek en kötü olay olduğunu düşünürüm	1	2	3	4	5

27. Gerçekleşen olayda başkalarının yaptığı hataları düşünürüm	1	2	3	4	5
28. Yaşananların kaynağı olarak kendimi görürüm	1	2	3	4	5
29. Bununla yaşamayı öğrenmek zorundayım diye düşünürüm	1	2	3	4	5
30. Başımdan geçen kötü olayın, bende harekete geçirdiği duygular üzerinde düşünürüm	1	2	3	4	5
31. Beni mutlu eden başka olayları düşünürüm	1	2	3	4	5
32. Yapabileceğim hamlelerle ilgili bir plan düşünürüm	1	2	3	4	5
33. Durumun pozitif yönlerini ararım	1	2	3	4	5
34. Kendi kendime hayatta daha kötü şeyler olduğunu söylerim	1	2	3	4	5
35. Durumun ne kadar korkunç olduğunu sürekli düşünürüm	1	2	3	4	5
36. Bu soruna temelde başkalarının neden olduğunu düşünürüm	1	2	3	4	5

## EK 5

### BUSS-PERRY SALDIRGANLIK ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki her bir maddeyi okuyarak her birinin sizin karakteriniz için ne kadar uygun olduğunu ilgili rakamı işaretleyerek belirtin.

		Kesinlikle uygun değil	Uygun değil	Ne uygun ne de uygun	Uygun	Kesinlikle Uygun
1.	Bazı arkadaşlarım benim öfkeli biri olduğumu söylerler.	1	2	3	4	5
2.	Gerekirse hakkımı korumak için şiddete başvurabilirim.	1	2	3	4	5
3.	Birisi bana fazlasıyla iyi davrandığında “Acaba benden ne istiyor?” diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
4.	Arkadaşlarımın görüşlerine katılmadığım zaman bunu onlara açıkça söylerim.	1	2	3	4	5
5.	Öfkeden deliye döndüğümde bir şeyler kırıp dökerim.	1	2	3	4	5
6.	İnsanlar benim görüşlerime katılmadıklarında onlarla tartışmaktan kendimi alıkoyamam.	1	2	3	4	5
7.	Zaman zaman bazı olaylara/kişilere yönelik kızgınlığım uzun süre bitmek bilmez.	1	2	3	4	5
8.	Bazen başkalarına vurma dürtümü kontrol edemiyorum.	1	2	3	4	5
9.	Sakin yapılı biriyimdir.	1	2	3	4	5
10.	Tanımadığım insanlar bana fazla yakın davrandıklarında onlara şüpheyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
11.	Daha önce, tanıdığım insanları tehdit ettiğim oldu.	1	2	3	4	5
12.	Çok çabuk parlar ve hemen sakinleşirim.	1	2	3	4	5
13.	Birisi bana sataşırsa kolaylıkla onu itip tartaklayabilirim.	1	2	3	4	5
14.	İnsanlar sınırimi bozduklarında kolaylıkla onlar hakkında ne düşündüğümü söyleyebilirim.	1	2	3	4	5
15.	Zaman zaman kıskançlık beni yiyip bitirir.	1	2	3	4	5
16.	Bir insana vurmanın mantıklı bir gerekçesi olamayacağını düşünüyorum.	1	2	3	4	5
17.	Bazen hayatın bana adaletsiz davrandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
18.	Öfkemi kontrol etmekte zorluk çekerim.	1	2	3	4	5
19.	Yapmak istediğim bir şey engellendiğinde kızgınlığımı açıkça ortaya koyarım.	1	2	3	4	5
20.	Zaman zaman insanların arkamdan güldüğü duygusuna kapılırım.	1	2	3	4	5
21.	İnsanlarla sıkça görüş ayrılığına düşerim.	1	2	3	4	5
22.	Birisi bana vurursa ben de karşılık veririm.	1	2	3	4	5
23.	Bazen kendimi patlamaya hazır bir bomba gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5
24.	Diğer insanların her zaman çok iyi fırsatlar yakaladıklarını düşünüyorum.	1	2	3	4	5
25.	Birisi beni iterse onunla kavgaya tutuşurum.	1	2	3	4	5
26.	“Arkadaşlarım”ın arkamdan konuştuklarını biliyorum.	1	2	3	4	5
27.	Arkadaşlarım münakaşacı/tartışmayı seven biri olduğumu söylerler.	1	2	3	4	5
28.	Bazen olmadık şeylere ortada mantıklı bir neden yokken aniden sinirlenir, tepki veririm.	1	2	3	4	5
29.	Çoğu insana kıyasla daha sık kavgaya karıştığımı söyleyebilirim.	1	2	3	4	5

## ÖZGEÇMİŞ

1988 yılında Elazığ'da doğdu. Gelibolu Anadolu Lisesi'ni bitirdikten sonra, 2010 yılında Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun oldu. Lisans eğitiminden sonra Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programına başladı. 2011 yılında TFF C Grassroots Antrenörlük Kursu'nu, 2013 yılında Türkiye Futbol Federasyonu tarafından verilen Psikolojik Performans Danışmanlığı Sertifikasyonu'nu tamamladı. 2011 yılında psikolog olarak başladığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi'ndeki görevine halen devam etmektedir. Ayrıca, 2011 yılından bu yana Bağcılar Cemspor Kulübü'nde antrenör/psikolog olarak, 2016 yılından bu yana da Türkiye Basketbol Yıldız Erkek Milli Takım'ında psikolog olarak görev yapmaktadır.

Mustafa Ozan Altın

mozanaltin@gmail.com