

# Farklı Spor Branşlarındaki Erkek Sporcuların Öfke ve Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi

## Examination of Anger and Anxiety Levels of Male Athletes in Different Sport Baranches

Dr. Recep BİRİNCİ,<sup>a</sup>  
Yrd.Doç.Dr. Ahmet Haktan SIVRIKAYA,<sup>a</sup>  
Yrd.Doç.Dr. S. Erim ERHAN<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Atatürk Üniversitesi  
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,  
Erzurum

Geliş Tarihi/Received: 28.04.2011  
Kabul Tarihi/Accepted: 15.08.2011

*Bu makale, Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu tarafından düzenlenmiş olan 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi (3-5 Kasım 2006, Muğla)'nde poster bildirisi olarak sunulmuştur.*

Yazışma Adresi/Correspondence:  
Yrd.Doç.Dr. Ahmet Haktan SIVRIKAYA  
Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir,  
TÜRKİYE/TURKEY  
haktan35@hotmail.com

**ÖZET Amaç:** Bu çalışma farklı spor branşlarındaki sporcuların öfke ve anksiyete düzeylerini incelemek amacıyla yapılmıştır. **Gereç ve Yöntemler:** Araştırmanın evrenini ve örneklemini Erzurum ilindeki farklı spor branşlarındaki sporcuların tamamı oluşturmuştur. Evrenden Örneklemeye gidilmemiş çalışmaya katılmayı kabul eden toplam 160 sporcu örnekleme oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında; Spielberger tarafından geliştirilen ve geçerlilik güvenilirliği Özer tarafından yapılan Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ), Spielberger tarafından geliştirilen ve geçerlilik güvenilirliği Öner ve Le Compte tarafından yapılan Sürekli Anksiyete Ölçeği (SAÖ) ve araştırmacılar tarafından geliştirilen sporcuların tanımlayıcı özelliklerini içeren soru formu kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesi; SPSS 11,5 paket programında yüzdeler, bağımsız gruplarda t testi, varyans analizi, Mann Whitney U ve Pearson Korelasyon analizi kullanılarak yapılmıştır, önem düzeyi, 05 olarak alınmıştır. **Bulgular:** Araştırmaya katılan sporcuların yaş ortalaması 21.87 ± 2.46 yıl, %63,1'i düz lise mezunu, %40,6'sı sigara içmekte, %53,1'i seçtiği spor branşını zevk aldığı ve sevdiği için seçtiğini, %64,4'ü seçtiği spor branşının şiddet içermediğini, %70'i spordaki şiddeti hooliganlık ve cehalet olarak gördüğünü, %86,3'ü sporda şiddetin olumlu yönünün bulunmadığını, %49,4'ü öfkeli olduğunda performansının düştüğünü, %76,9'u ise öfkeli olduğunda öfkesini kontrol etmek için ortamı terk ettiğini belirtmektedir. **Sonuç:** Bu araştırma sonucunda, genel olarak sporcuların öfke düzeyinin orta derece olduğu (22,37±5,22) saptanmıştır. Öfkesini kontrol edebilen sporcuların anksiyete düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Öfke; anksiyete; erkek sporcu

**ABSTRACT Objective:** This study aims to analyze the levels of anger and anxiety of male athletes in different branches. **Material and Methods:** The universe and the sample of the study are all the athletes in different sport branches in the province of Erzurum. 160 athletes who accepted to join to the study formed the sample. The State-Trait Anger Scale (STAS), which was developed by Spielberger and verified by Özer, State Trait Anxiety Inventory (STAI) which was developed by Spielberger and verified by Öner and Le Compte and questionnaire form which was developed by the researchers and contains the definitive characteristics of athletes were used for collecting data. The data evaluation was analyzed by using percentage, t test in independent groups, analysis of variance and Mann Whitney U and Pearson analyze and significance level was 05. **Results:** The average of age of the athletes is 21.87±2.46. 63.1% of these athletes is graduated from high school. 40.6% of these athletes smoke. 53.1% of these athletes chose the sport branch they like. 64.4% of these athletes thinks that their sport branches don't consist of violence, %70 of these athletes considers violence in sports as hooliganism and illiteracy. 86.3% of these athletes indicates that there is no positive point in violence in sports. 49.4% of these athletes indicates that their performance decreases when they are angry. 76% of these athletes indicates that when they are angry, they leave to control their anxiety. **Conclusion:** As a conclusion, it is determined that the level of anger in athletes is generally medium (22.37±5.22) and athletes who can control their anger, have lower anxiety level.

**Key Words:** Anger; anxiety; male athlete

Öfke, günlük hayatımızda önemli yere sahip duygularımızdan biridir. Evrensel bir duygu olmakla beraber, her kültürde farklı şekillerde yaşanmaktadır. Spielberg ve ark. öfkeyi, basit bir "sinirlilik" veya "kızgınlık" halinden, yoğun "hiddet" durumuna kadar değişen dereceli bir duygusal durum olarak tanımlamaktadır.<sup>1</sup> Öfke hem dışsal hem de içsel bazı olaylarla ortaya çıkar. Öfke kimi zaman kısa süreli, orta şiddette ve hatta kişiye faydalı; kimi zaman ise, çok şiddetli, yoğun, sürekli ve tahrip edici olabilmektedir. Bu duygunun açık bir şekilde, doğrudan ifade edilmesinin yıkıcı bir özelliği olduğu düşünüldüğünden, öfke pek çok kültürde olumsuz bir şekilde değerlendirilmektedir. Bu şekilde ifade edilen öfke duygusunun, kişiyi, sözel ve fiziksel saldırılara açık bir hale getirebildiği, aile içinde ve kişiler arası diğer ilişkilerde çatışmalara neden olabildiği ileri sürülürken, kişinin benlik saygısının, önemli ölçüde düşmesiyle de sonuçlanabildiği belirtilmektedir.<sup>2,3</sup> Öfke, zarar verme niyeti veya düşüncesiyle ortaya çıktığı zaman insana yönelik saldırgan sportif davranış ile kendini gösterir. Öfke kendini suçlamayla kaynaklanan ve içten gelen bir durum olmakla beraber, zayıf performans ve depresyon hisleriyle beslenen bir tablo çizmektedir.<sup>4</sup>

Her duygunun kendine özgü bir değeri ve önemi vardır. Amaç duyguları bastırmak değil doğru şekilde ifade edebilmektir. Duygular fazlasıyla bastırıldığında donukluk ve uzaklık yaratır, kontrolden çıktığında patolojik bir hale gelerek bireye zarar verir. Öfkeyi saldırganlıkla değil, düşünce ve duyguları yansıtacak şekilde ifade etmek en sağlıklı yoldur.<sup>5</sup> Öfkeye eşlik eden fizyolojik belirtiler, kas geriliminin artması, kaşların çatılması, dişlerin gıcırdatılması, ters ters bakma, yumrukları sıkma, yüzün kızarması, titreme hissi, uyuşma hissi, tıkanma hissi (nefes almakta zorluk), vücudun çeşitli bölgelerinde seğirmeler olması, terleme, kontrol kaybı, sıcaklık hissi, burundan soluma, dudakları ısırma, beynin zonklaması, baş ağrısı ve hareketlerin hızlanması gibi tepkilerdir.<sup>6</sup> Öfke ile anksiyete arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. Hazaleus ve Deffenbacher, anksiyetenin öfkenin sonuçlarından birisi olduğunu belirtmekte ve öfke

azaldığı zaman, anksiyete belirtilerinin de azaldığını ifade etmektedir.<sup>7</sup> Anksiyete ve depresif duygu durumunun şiddetli ya da uzun süreli olması kişiye acı verir, yaşam kalitesini düşürür, sosyal yaşantısını bozar, iş gücü kaybına neden olur, öğrencilerde ders başarısını düşürür.<sup>8</sup> Anksiyete, spor psikolojisi ile ilgili araştırmaların büyük bir kısmını oluşturan bir duygudur.<sup>4</sup> Bu açıdan bakıldığında sporcunun psikolojik durumunu dikkate alarak ön plana çıkarmak, sporcuya verilen değer hissettirilmesi yanı sıra başarısında da önemli rol oynayacaktır.

Sporcu, öfkesini kontrol edemiyorsa ya da aşırı derecede içe atıyorsa dikkati, koordinasyonu ve taktik davranışları olumsuz yönde etkilenilebilir.<sup>9</sup> Sporcular başarısız olmama ve kendisine gösterilen ilgiyi devam ettirme gayreti sonucunda, mevcut yeteneklerine uygun düşmeyen aşırı riskli eylemlerde bulunabilirler. Antrenörün gözüne girme isteği, seyirciye hoş görünme, riskli davranışlarda bulunan bazı sporculara özenme, aşırı motivasyon, rakibe duyulan öfke veya yenilgiyi kabullenmeme sporcunun riski göze alma davranışına yol açan diğer nedenlerdir.<sup>10,11</sup> Sporcu müsabakaya, fiziksel ve fizyolojik kapasitenin yanında, psikolojik durumuyla da katılmaktadır. Kontrol edilemeyen öfke sporcularda olumsuz bir takım sonuçlar oluşturabilir. Öfkenin kontrol edilememesi saldırganlık ve şiddet olaylarının artmasına da neden olur.<sup>12</sup> Bu bilgiler doğrultusunda çalışma farklı spor branşlarındaki sporcuların öfke ve anksiyete düzeylerini incelemek amacıyla yapılmıştır.

## GEREÇ VE YÖNTEMLER

Bu araştırma tanımlayıcı bir araştırma olup, 17 Mart-28 Haziran 2006 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırmanın evrenini ve örneklemini Erzurum ilindeki farklı spor branşlarındaki sporcuların tamamı oluşturmuştur. Evrenden Örnekleme yöntemine gidilmemiş çalışmaya katılmayı kabul eden toplam 160 sporcu örnekleme temsil etmiştir. Erzurum'da Hentbol branşındaki sporcu sayısı 40 olduğu için örnekleme grubunun homojen olması açısından basketbol, voleybol ve futbol branşlarından da basit rastlantısal örnekleme seçim yön-

temiyle 40 sporcu alınmıştır. Uygulamaya başlamadan önce, her bir katılımcıdan, elde edilen verilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasına izin verdiğine ve çalışmaya gönüllü olarak katıldığına ilişkin onay alınmıştır. Verilerin toplanmasında; Spielberger tarafından geliştirilen ve geçerlilik güvenilirliği Özer tarafından yapılan Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ), Spielberger tarafından geliştirilen ve geçerlilik güvenilirliği Öner ve Le Compte tarafından yapılan Sürekli Anksiyete Ölçeği (SAÖ) ve araştırmacılar tarafından geliştirilen sporcuların tanımlayıcı özelliklerini içeren soru formu kullanılmıştır. SÖÖTÖ'nün Cronbach Alpha değerleri 0,73 ile 0,84 arasındadır. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alpha değerleri 0,71 ile 0,76 arasında bulunmuştur. Ölçek 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekteki ilk 10 madde sürekli öfkeyi gösterir. En düşük puan 10 en yüksek puan 40'tır. Yüksek puan öfke düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Öfke kontrolü, öfke içte, öfke dışa, alt ölçekleri ise 8'er madde oluşur, en düşük puan 8 en yüksek puan 32'dir. Öfke kontrolündeki yüksek puan öfkenin kontrol edilebildiğini; öfke içte alt boyutundaki yüksek puan öfkenin bastırılmış olduğunu, öfke dışa alt boyutundaki yüksek puan öfkenin kolayca ifade edildiğini gösterir. SAÖ'nün Cronbach Alpha değeri 0,83'tür. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0,78'dir. Ölçeğin toplam puan değeri 20-80 arasındadır. Yüksek puan anksiyetenin yüksek olduğunu gösterir. Verilerin değerlendirilmesi; SPSS 11,5 paket programında yüzdelik, bağımsız gruplarda t testi, varyans analizi, Mann Witney U ve Pearson Korelasyon analizi kullanılarak yapılmıştır, önem düzeyi, 05 olarak alınmıştır.

## BULGULAR

Araştırmaya katılan sporcuların yaş ortalaması  $21,87 \pm 2,46$  yıl, %63,1'i düz lise mezunu, %40,6'sı sigara içmekte, %53,1'i seçtiği spor branşını zevk aldığı ve sevdiği için seçtiğini, %64,4'ü seçtiği spor branşının şiddet içermediğini, %70'i spordaki şiddeti holiganlık ve cehalet olarak gördüğünü, %86,3'ü sporda şiddetin olumlu yönünün bulunmadığını, %49,4'ü öfkeli olduğunda performansının düştüğünü, %76,9'u ise öfkeli olduğunda öfkesini kontrol etmek için ortamı terk ettiğini belirtmektedir.

Sürekli öfke puan ortalaması  $21,36 \pm 5,22$  olarak görülmektedir. Bu değer sporcuların orta düzeyde öfke yaşadıklarını göstermektedir. Sporcuların anksiyete puan ortalaması ise  $40,98 \pm 6,67$ 'dir ve bu değer sporcularda orta düzeyde anksiyete olduğunu göstermektedir (Tablo 1). Sürekli öfke puan ortalaması  $23,20 \pm 5,28$  ve anksiyete puan ortalaması ( $42,82 \pm 7,55$ ) en yüksek hentbolcularda olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2).

Sigara içen sporcuların sürekli öfke puan ortalaması ( $22,37 \pm 6,05$ ), içmeyenlerin ise ( $20,68 \pm 4,49$ )

**TABLO 1:** Sürekli öfke tarzı ölçeği ve anksiyete ölçeğinden alınan puan ortalamalarının dağılımı.

Ölçekler	X ± SS	Mim-Maks
Sürekli Öfke	21,36±5,22	12-42
Öfke İçte	16,29±5,28	9-29
Öfke Dışa	16,00±4,26	8-30
Öfke Kontrol	22,90±4,81	9-32
Anksiyete	40,98±6,67	26-59

**TABLO 2:** Spor branşlarına göre öfke ve anksiyete puan ortalamalarının dağılımı.

Spor Branşı	Sürekli Öfke	Öfke İçte	Öfke Dışa	Öfke Kontrol	Anksiyete
Futbol	20,27±4,43	16,17±4,15	15,30±4,22	24,37±4,47	41,42±6,07
Basketbol	22,10±6,07	16,57±3,12	16,42±4,79	22,42±5,25	39,62±6,41
Voleybol	19,90±4,41	15,85±3,64	15,12±3,69	23,22±4,67	40,07±6,34
Hentbol	23,20±5,28	16,57±3,16	17,17±4,18	21,95±6,50	42,82±7,55
	p<0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05

**TABLO 3:** Sporcuların sigara içme durumlarına göre öfke ve anksiyete puan ortalamalarının dağılımı.

Ölçekler	Sigara içenler	Sigara içmeyenler	Önemlilik
	X ± SS	X ± SS	
Sürekli Öfke	22,37±6,05	20,68±4,49	p<0,05
Öfke İçte	16,26±3,87	16,31±3,29	p>0,05
Öfke Dışa	16,35±4,97	15,77±3,72	p<0,05
Öfke Kontrol	23,04±4,78	22,96±4,87	p>0,05
Anksiyete	39,48±5,63	42,02±7,15	p<0,05

**TABLO 4:** Sürekli öfke ölçeği ve anksiyete ölçeği puan ortalamaları arasındaki ilişki.

Öfke Ölçeği	Anksiyete Ölçeği	
	r	p
Sürekli Öfke	,270	p<0,05
Öfke İçte	,310	p<0,01
Öfke Dışa	,315	p<0,01
Öfke Kontrol	-,339	p<0,01

olarak bulunmuştur. Anksiyete puan ortalaması ise (42,02±7,15) sigara içmeyen grupta daha yüksek bulunmuştur (Tablo 3).

Ölçekler arası yapılan korelasyon analizi sonucunda öfke kontrolü ve anksiyete arasında ters yönde diğerleri ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r=-,339$   $p<0,01$ ). Öfkesini kontrol edebilen sporcuların anksiyete düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür (Tablo 4).

## TARTIŞMA

Sürekli öfke puan ortalaması 21,36±5,22 olarak bulunmuştur. Bu değer sporcuların orta düzeyde öfke yaşadıklarını göstermektedir. Sporcuların anksiyete puan ortalaması ise 40,98±6,67'dir ve bu değer sporcularda orta düzeyde anksiyete olduğunu göstermektedir. Greene ve ark., erkek sporcularda yapmış olduğu çalışmalarında sporcuların sürekli öfke ve öfke kontrol puan ortalamalarını orta dereceli bulmuştur.<sup>13</sup> Robazza ve Bortolli, rugby oyuncularında sportif performans üzerinde öfke ve anksiyetenin etkisinin algılanması çalış-

malarında genel olarak rugby oyuncularının öfke hislerinin sıklığında orta düzeyde genel bir eğilim yaşadıklarını belirtmişlerdir.<sup>14</sup> Bu çalışmalar araştırma bulgusuyla benzerlik göstermektedir (Tablo 1).

Sürekli öfke puan ortalaması (23,20±5,28) ve anksiyete (42,82±7,55) puan ortalamasının en yüksek hentbolcularda olduğu tespit edilmiştir. Esfahani ve Soflu, erkek voleybolcular ile bayan voleybolcuları öfke ve anksiyete durumlarına göre kıyasladığı çalışmalarında, erkek voleybolcuların kadın voleybolculara göre sürekli öfke puanlarının yüksek olduğunu belirtmişlerdir.<sup>15</sup> Fakat kadın voleybolcuların ise erkek grubuna göre öfkelerini ifade etmekte daha yüksek eğilimde olduklarını söylemişlerdir.<sup>15</sup> Bu farklılığın erkek ve kadın arasındaki kıyaslanmadan ve voleybolcu sporcuların sayısının fazlalığından dolayı kaynaklandığı düşünülmektedir. Öfkenin ifade biçimlerinden birisi, saldırganlık olarak görülmektedir.<sup>16</sup> Hentbolda birbir mücadelelenin olması, çabuk ve hızlı bir spor olması, topa sahip olmak için yapılan devamlı mücadeleden, savunma ve hücumdaya dayalı ve motorik özelliklerin yoğun olduğu bir spor olmasından dolayı saldırganlık eğilimi fazla olduğu düşünülmektedir. Futbolcularda anksiyete puan ortalaması (41,42±6,07) orta düzeyde tespit edilmiştir. Kolaş ve Taşkıran, futbolcularda zihinsel hayal etme antrenmanının anksiyete üzerine etkisi adlı çalışmalarında ön test ve son test değerlerine bakıldığında anksiyete puan ortalamalarının orta düzeyde olduğu görülmektedir. Ayrıca zihinsel hayal etme antrenmanlarının sporcuların kaygı seviyelerinin düzenlenmesi için kullanılabileceğini ancak bu antrenmanlardan yeterince faydalanılabilmesi için daha fazla çalışma yapılması gerektiğini belirtmişlerdir.<sup>17</sup> Yapılan çalışmanın değerleri ve sonucu araştırmamızı destekler niteliktedir (Tablo 2).

Anksiyete puan ortalaması ise sigara içmeyen grupta daha yüksek bulunmuştur (42,02±7,15). Literatürde sigara içme nedenleri arasında öfke, yalınlık ve stresin etkilerine karşı koyabilmek, mutsuzluktan, endişeden ve suçluluk duygusundan kurtulmak olduğu belirtilmektedir.<sup>18</sup> Bu bilgiler ışık-

ğında sigara içmenin psikolojik olarak anksiyetenin etkisinden kurtulma ve bir rahatlama yolu olduğunu, sigara içen grupta anksiyetenin az bir farkla düşük çıkmasına sebep olduğunu söyleyebiliriz. Sürekli öfke (22,37±6,05) ve öfke dışı (16,35±4,97) puan ortalaması sigara içen sporcularda, sigara içmeyenlere göre daha yüksek çıkmıştır. Ceylan ve ark. anksiyete ve depresyon düzeyleri ile zararlı alışkanlıklar arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarında sigara içen gruptakilerin ölçek puanlarını yüksek bulmuşlardır.<sup>8</sup> Literatür bilgisiyle zıt fakat ilgili çalışma ile benzer bir sonuç elde edilmiştir (Tablo 3).

Ölçekler arası yapılan korelasyon analizi sonucunda öfke kontrolü ve anksiyete arasında ters yönde diğerleri ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r = -.339$   $p < 0,01$ ). Öfkesini kontrol edebilen sporcuların anksiyete düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Literatürde, öfke ile anksiyete arasında bir ilişki bulunduğu belirtilmektedir. Fava ve ark., öfke atakları olan pek çok kişinin anksiyete veya panik düzeylerinin de yüksek olduğunu vurgulamaktadır.<sup>19</sup> Benzer şekilde, Hazaleus ve Deffenbacher, anksiyetenin öfkenin sonuçlarından birisi olduğunu belirtmekte ve öfke azaltıldığı zaman, anksiyete belirtilerinin de azaldığını belirtmektedir.<sup>7</sup> Ghosh ve Sharma çalışmalarında, sürekli öfke ve anksiyete arasında anlamlı fark olduğunu belirtmişlerdir.<sup>20</sup> Bulgular literatür bulgularıyla benzerlik göstermektedir (Tablo 4).

## SONUÇ

Bu araştırma sonucunda, katılımcılarının öfke düzeyinin orta derece olduğu (22,37±5,22) saptanmıştır. Ancak bu değer sporcuların performansı açısından dikkate alınması gerektiğinin göstergesidir. Sporcuların spor branşlarına göre öfke ve anksiyete puan ortalamalarında sürekli öfke (23,20±5,28) ve anksiyete (42,82±7,55) puan ortalamasının en yüksek hentbolcularda olduğu tespit edilmiştir. Sigara içen sporcuların sürekli öfke puan ortalaması 22,37±6,05, içmeyenlerin ise 20,68±4,49 olarak bulunmuştur. Anksiyete puan ortalaması ise sigara içmeyen grupta daha yüksek bulunmuştur (42,02±7,15). Öfke kontrolü ve anksiyete arasında ters yönde, diğerleri ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r = -.339$   $p < 0,01$ ). Öfkesini kontrol edebilen sporcuların anksiyete düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür.

Bu sonuçlar doğrultusunda; sporcuların öfkelelerini kontrol etmelerine yardımcı olabilecek girişimlerin planlanıp uygulanması için spor psikologlarından destek alınması, sporcuların psikolojik reaksiyonlarının düzenli aralıklarla takip edilmesi, değerlendirilmesi ve buna yönelik eğitim ve danışmanlık hizmetlerinin verilmesi önerilebilir. Ayrıca antrenmanlarda, müsabaka esnasında yaşanan olayların bir prova niteliğinde yapılması, sporcunun deneyimlerinin artmasını, sporcu da olumlu duygular, doğru algılama, mücadele isteğinin artmasını ve olumsuz tepkileri engellemesini sağlayabilir.

## KAYNAKLAR

1. Spielberger CD, Crane RS, Kearns WD. Anger and anxiety in essential hypertension. In: Spielberger CD, Sarason IG, eds. *Stress and Emotion: Anxiety, Anger and Curiosity*. 1<sup>st</sup> ed. New York: Taylor&Francis; 1991. p.265-79.
2. Scherger JM. Understanding, and controlling anger. In: Eisenberry S, Patterson LE, eds. *Helping Clients with Special Concerns*. 1<sup>st</sup> ed. London: Houghton Mifflin Company; 1979. p.79-102.
3. Deffenbacher JL. Trait anger theory findings and implications. In: Spielberger CD, Butcher JN, eds. *Advances in Personality Assessment Volume 9*. 1<sup>st</sup> ed. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates; 1992. p.177-201.
4. Jones MV, Lane AM, Bray SR, Uphill M, Catlin J. Development of the sport emotions questionnaire. *J Sport Exerc Psychol* 2005;27(2): 407-31.
5. Goleman D. [Why it can matter more than IQ]. *Traslator ed: Yücel Seçkin B, Deniztekin O. Duygusal Zeka*. 11. Baskı. İstanbul: Varlık Yayınları; 1999. p.12-53. !
6. Tavis C. *Anger: misunderstood emotion*. Touchstone Books. 1<sup>st</sup> ed. New York: Simon&Schuster; 1989. p.87-8.
7. Hazaleus SL, Deffenbacher JL. Relaxation and cognitive treatments of anger. *J Consult Clin Psychol* 1986;54(2):222-6.
8. Ceylan A, Özen Ş, Palancı Y, Saka G, AydınYE, Kıvrak Y, et al. [High school students in the last class of anxiety-depression levels, and harmful habits: study of Mardin]. *Anatolian Journal of Psychiatry* 2003;4(3):144-50.
9. Doğan O. *Spor Psikolojisi*. 2. Baskı. Adana: Nobel Kitabevi; 2005. p.162.
10. Anshel MH, Eom HJ. Exploring the dimensions of perfectionism in sport. *International Journal of Sport Psychology* 2003;34(3):255-71.

11. Baumann S. Başarı ve Başarı Güdüsü. Translator eds: İkizler CH, Özcan AO. Uygulamalı Spor Psikolojisi. 1<sup>st</sup> ed. İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım; 1994. p.211-4.
12. Filiz K, Pepe K, Can S, Pepe H. [Athletes' pre-competition anxiety detection levels]. Journal of Physical Education and Sport Sciences 2000;2(1):34-40.
13. Greene AF, Sears SF, Clark JE. Anger and sports participation. Psychol Rep 1993;72(2):523-9.
14. Robazza C, Bortoli L. Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. Psychology of Sport and Exercise 2007;8(1):875-96.
15. Esfahani N, Soflu GH. The comparison of pre-competition anxiety and state anger between female and male volleyball players. World Journal of Sport Sciences 2010;3(4):237-42.
16. Balkaya F, Sahin NH. [Multidimensional anger scale]. Turk Psikiyatri Derg 2003;14(3):192-202.
17. Kolayış H, Taşkıran Y. [The effect of the mental imagery training on anxiety in soccer players]. Türkiye Klinikleri J Sports Sci 2011; 3(1):16-20.
18. Zorba E. Yaşam Boyu Spor Etkileyen Diğer Etkenler. Yaşam Boyu Spor. 1. Baskı. İstanbul: Özal Matbaası; 2004. p.108-9.
19. Fava M, Anderson K, Rosenbaum JF. "Anger attacks": possible variants of panic and major depressive disorders. Am J Psychiatry 1990;147(7): 867-70.
20. Ghosh SN, Sharma S. Trait anxiety and trait anger: a comparison of peptic ulcer and bronchial asthma patients. J Indian Acad Appl Psychol 2006;32(2):112-8.