

DÖVÜŞ SPORCULARININ KENDİ KENDİLERİNE KONUŞMALARI İLE SALDIRGANLIK VE ÖFKE DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

THE EXAMINATION OF SELF-TALKS AND AGGRESSION AND ANGER BEHAVIORS IN COMBAT ATHLETES

Gönderilen Tarih: 17/05/2020
Kabul Edilen Tarih: 02/07/2020

Burcu GÜVENDİ

Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yalova, Türkiye

Orcid: 0000-0002-6170-9107

Muhammet Yunus PEHLİVAN

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü,

Beden Eğitimi ve Spor, Ankara, Türkiye

Orcid: 0000-0003-1790-3145

Dövüş Sporcularının Kendi Kendilerine Konuşmaları İle Saldırganlık ve Öfke Davranışlarının İncelenmesi

ÖZ

Bu çalışmanın amacı dövüş sporcularının kendi kendilerine konuşmaları ile saldırganlık ve öfke davranışlarının incelenmesidir. Araştırmaya yaş ortalaması $18,51 \pm 4,99$ ve ortalama $6,43 \pm 5,48$ spor yılına sahip Judo, teakwondo, kicboks, muaythai, boks ve karete branşlarından toplamda 418 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama amacıyla sporda saldırganlık ve öfke ölçeği ile kendi kendine konuşma ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde frekans, yüzde gibi betimleyici istatistikler ile nonparametric testlerden; Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis testlerinden yararlanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre dövüş sporcularının kendi kendine konuşma ölçeğinin motivasyonel ve bilişsel işlev boyutuna katıldıkları, sporda saldırganlık ve öfke ölçeğinde ise öfke boyutuna katılmadıkları ancak saldırganlık boyutunda kararsızlık yaşadıkları belirlenmiştir. Cinsiyete göre kendi kendine konuşma ölçeğinin alt boyutlarında ve sporda saldırganlık ve öfke ölçeğinin öfke boyutunda anlamlı farklılık görülmüştür. Yaşa göre yalnızca saldırganlık alt boyutunda anlamlı farklılık saptanmıştır. Millilik ve spor deneyimine göre ölçeklerde anlamlı farklılık belirlenmemiştir. Sonuç olarak, yüksek düzeyde temas gerektiren dövüş sporlarıyla uğraşan sporcuların olumlu yönde kendileriyle konuştukları görülmüştür. Özellikle kadın dövüş sporcuların sorunlarını çözmek ve üst düzey performanslara ulaşmak için daha fazla olumlu içsel konuşma gerçekleştirdikleri ve bu durumda öfke ve saldırganlık puanlarının erkeklere göre daha düşük olmasına yardımcı olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Dövüş sporları, kendi kendine konuşma, saldırganlık, öfke

The Examination of Self-Talks and Aggression and Anger Behaviors in Combat Athletes

ABSTRACT

The purpose of this study is the examination of self-talks and aggression and anger behaviors in combat athletes. The study consists of a total of 418 athletes with an average age of 18.51 ± 4.99 and an average of 6.43 ± 5.48 sports years in the branches of judo, teakwondo, kicboks, muaythai, boxing and karate. In the research, aggression and anger scale and soliloquization scale were used in these sports to collect data. Descriptive statistics such as frequency, percentage and non parametric tests and Mann Whitney U test and Kruskal Wallis test were used in the analysis of the data. According to the findings obtained, it has been determined that martial athletes participate in the motivational and cognitive function dimension of the self-talks scale and do not participate in the anger dimension in the scale of aggression and anger in sports, however they experienced instability in the aggressiveness dimension on the other hand. In terms of gender, significant differences were observed in the sub-dimensions of the self-talks scale and in the anger dimension of aggression and anger scale in sports. In terms of age, a significant difference was found only in sub-dimension of aggression. There was no significant difference in the scales in terms of being national athlete and sports experience. As a result, it was observed in a positive way that the athletes who are engaged in martial sports requiring a high level of contact, self-talks. It can be said that female martial athletes have more positive internal speeches in order to solve their problems and reach high level performances and that this help lower anger and aggression scores in comparison with men in particular.

Key Words: Martial arts, self-talks, aggression, anger

GİRİŞ

Psikolojik beceriler motivasyonu yükselten yeteneklerin ortaya çıkmasını sağlayan ve sporcunun başarısını artıran faktörlerdir. Bu faktörlerin içinde kendi kendine konuşma, imgeleme, motive edici konuşma, düşüncenin yönünün değiştirilmesi gibi çeşitli psikolojik özellikler mevcuttur⁹. Günlük yaşantımızda sıklıkla kullandığımız kendinle konuşma şekli düşüncelerimizi, duygularımızı ve davranışlarımızı şekillendirmektedir¹⁸. Negatif kendinle konuşma şekli müsabaka kaygısının ve hedefe ulaşmak için sergilenen performans kalitesinin önemli bir göstergesidir¹³. Antrenman ya da müsabaka ortamında devamlı olarak kendileriyle konuşma gerçekleştiren sporcular, müsabaka ya da yarışma sırasında içsel ve dışsal faktörlerden kaynaklanan çeşitli zorluklarla karşılaşmaktadırlar²⁻⁷. Zor ve güç anlar yaşayan sporcu tepkilerini fiziksel ve sözel olarak gösterir. Kendisi ile olumsuz biçimde konuşan sporcu saldırganlaşır ve oyundan düşer³. Hayatın birçok alanında çeşitli şekilde karşımıza çıkan saldırganlık davranışları, spor alanlarında da sık sık gündeme gelmektedir⁸. Saldırganlık, bir başka canlıya bilerek zarar verme veya onu incitmeye yönelik çeşitli bir davranışlar şeklinde ifade edilmiştir²³. İki grupta toplanan sporda saldırganlığın birinci grup; yakın temas gerektiren ve saldırganlık davranışın görülmesine daha fazla olanak tanıyan boks, karate, güreş, judo, wushu ve taekwando bireysel mücadele sporları ikinci grup ise beden temasına belirli ölçülerde izin veren takım sporları yer almaktadır¹⁴.

Dövüş sporunun doğası gereği içinde barındırdığı saldırganlık gibi dürtülerin sporcuların davranışlarına nasıl yansıdığını ve bunları ortaya koyuş biçimlerinin nasıl olduğunun ortaya koyulması gerekmektedir¹². Son yıllarda özellikle boks, kick boks gibi dövüş sporlarının profesyonel olarak yapılmaya başlanması, bu tarz branşlara ilgiyi arttırmıştır²¹. Kendi kendine konuşma şekli kişilerin gün içerisinde sık sık başvurduğu ve sonuçları konusunda etkileri tartışılan bir konudur⁶. Sporcuların zihinlerinde kendileri ile olumsuz konuşmaları onları öfke ve saldırganlık gibi davranışlara yönlendirebilmektedir.

Özellikle dövüş sporcularının negatif kendi kendilerine konuşmaları, sahip oldukları gücü geri dönülemez sonuçları olabilecek şekilde, saldırganca kullanmalarına yol açabilir. Kafalı ve ark. (2017)¹⁵ öfke hissinin ilk meydana geldiği süreçte başkaları ile paylaşılmaması öfkenin şiddetini yükseltebildiğini ve paylaşıldığı anda da saldırganlık davranışlarına neden olabileceğini aktarmıştır. Bu bakımdan çalışmamızın amacı dövüş sporcularının kendi kendilerine konuşmaları ile saldırganlık ve öfke davranışlarının bazı bağımsız değişkenlere göre incelenmesidir.

MATERYAL VE METOT

Katılımcılar

Araştırmaya yaş ortalaması 18,51±4,99 ve ortalama 6,43±5,48 spor yılına sahip Judo, Taekwondo, Kicboks, Muaythai, boks ve karete branşlarından toplamda 418 sporcu katılmıştır.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Özelliklerin Analizi

		F	%
Cinsiyet	Kadın	189	45,2
	Erkek	229	54,8
Yaş	15-17 yaş	255	61,0
	18-20 yaş	96	23,0
	21 yaş ve üzeri	67	16,0
Spor Yılı	1-2 yıl	93	22,2
	3-4 yıl	91	21,8
	5-6 yıl	81	19,4
	7-8 yıl	46	11,0
	9-10 yıl	44	10,5
	11 yıl ve üzeri	63	15,1
Millilik	Evet	133	31,8
	Hayır	285	68,2
Yaralanma	Evet	60	14,4
	Hayır	358	85,6

Tablo 1’ de dövüş sporcularının 189 (%45,2)’sinin kadın, 229 (%54,8)’sinin ise erkek olduğu, katılımcıların 133 (%31,8)’ün milli sporcu, 285 (%68,2)’nin ise milli sporcu olmadığı ve büyük çoğunluğu 255 (%61,0) 15-17 yaş arasında yer aldığı tespit edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırmada sporda saldırganlık ve öfke ölçeği ile kendi kendine konuşma ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır;

Sporda saldırganlık ve öfke ölçeği: Maxwell ve Moores, (2007)¹⁷ tarafından geliştirilen sporda saldırganlık ve öfke ölçeğinin Türkçeye uyarlaması Gürbüz ve ark. (2019)¹¹ tarafından yapılmıştır. Sporcuların müsabaka sırasındaki öfke ve saldırganlık düzeylerinin tespit edilebilmesi için geçerli ve güvenilir bir ölçek olan sporda saldırganlık ve öfke ölçeği 12 maddelik ve “saldırganlık” ve “öfke” olmak üzere iki alt maddeden meydana gelmektedir. Ölçek, kesinlikle katılmıyorum (1), tamamen katılıyorum (5) olacak şekilde ifade edilen 5’li likert şeklinde puanlanmaktadır.

Kendi kendine konuşma ölçeği: Zervas ve ark. (2007)²⁴ tarafından geliştirilen, Engür, (2011)⁶ tarafından Türkçeye uyarlanan kendinle konuşma envanteri, motivasyonel işlev ve bilişsel işlev olmak üzere iki alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçek 5’li likert tipi olarak (1 kesinlikle katılmıyorum, 2 katılmıyorum, 3 kararsızım, 4 katılıyorum, 5 tamamen katılıyorum) puanlanmakta ve 11 maddeden oluşmaktadır.

Verilerin Analizi

SPSS 21 paket program kullanılarak analizi yapılan verilerin, normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov-Smirnov testi uygulandı ve p değerlerine göre verilerin normal dağılmadığı belirlendi ($p < 0.05$). Verilerin analizinde frekans, yüzde gibi betimleyici istatistikler ile non parametric testlerden; Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi kullanıldı.

BULGULAR

Dövüş sporcularının kendi kendilerine konuşmaları ile saldırganlık ve öfke davranışlarının incelenmesi amacıyla yapılan çalışmanın bulguları aşağıdaki gibidir;

Tablo 2. Kendi Kendine Konuşma ve Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Alt Boyutlarının Ortalamalarının Analiz Sonuçları

Ölçekler	Alt boyutlar	N	Min.	Mak.	Ort. ± Ss
Kendi Kendine Konuşma Ölçeği	Motivasyonel İşlev	418	1,00	5,00	4,08±,900
	Bilişsel İşlev	418	1,00	5,00	3,99±,914
Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği	Saldırganlık	418	1,00	5,00	2,83±,819
	Öfke	418	1,00	5,00	1,95±,635

Tablo 2' de dövüş sporcularının kendi kendine konuşma ölçeğinin motivasyonel işlev ve bilişsel işlev boyutuna katıldıkları, sporda saldırganlık ve öfke ölçeğinde ise dövüş sporcularının öfke boyutuna katılmadıkları ancak saldırganlık boyutunda kararsızlık yaşadıkları belirlenmiştir.

Tablo 3. Cinsiyete Göre Kendi Kendine Konuşma ve Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Alt Boyutlarının Mann Whitney-U Testi Analiz Sonuçları

Ölçekler	Alt boyutlar	Cinsiyet	N	Sıra Değ. Ort.	Z	U	p
Kendi Kendine Konuşma Ölçeği	Motivasyonel işlev	Kadın	189	226,47	-2,633	18433,500	,008
		Erkek	229	195,50			
	Bilişsel işlev	Kadın	189	222,97	-2,091	19095,000	,037
		Erkek	229	198,38			
Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği	Saldırganlık	Kadın	189	205,08	-,680	20806,000	,496
		Erkek	229	213,14			
	Öfke	Kadın	189	174,86	-5,344	15093,500	,000
		Erkek	229	238,09			

Tablo 3' de cinsiyete göre kendi kendine konuşma ölçeğinin alt boyutlarında ve sporda saldırganlık ve öfke ölçeğinin öfke boyutunda anlamlı farklılık görülürken ($p < 0.05$) saldırganlık alt boyutunda anlamlı farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 4. Millilik Durumlarına Göre Kendi Kendine Konuşma ve Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Alt Boyutlarının Mann Whitney-U Testi Analiz Sonuçları

Ölçekler	Alt boyutlar	Millilik	N	Sıra Değ. Ort.	Z	U	p
Kendi Kendine Konuşma Ölçeği	Motivasyonel işlev	Evet	133	214,97	-,638	18225,000	,523
		Hayır	285	206,95			
	Bilişsel işlev	Evet	133	216,97	-,872	17958,500	,383
		Hayır	285	206,01			
Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği	Saldırganlık	Evet	133	206,65	-,330	18573,500	,741
		Hayır	285	210,83			
	Öfke	Evet	133	205,74	-,437	18452,000	,662
		Hayır	285	211,26			

Tablo 4' de sporcuların millilik durumlarına göre kendi kendine konuşma ölçeğinin alt boyutlarında ve sporda saldırganlık ve öfke ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 5. Yaşa Göre Kendi Kendine Konuşma ve Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Alt Boyutlarının Kruskal Wallis Testi Analiz Sonuçları

Ölçekler	Alt boyutlar	Yaş	N	Sıra Değ. Ort.	df	X ²	p
Kendi Kendine Konuşma Ölçeği	Motivasyonel İşlev	15-17	255	206,47	2	1,749	,417
		18-20	96	223,27			
		21 yaş ve üzeri	67	201,28			
	Bilişsel İşlev	15-17	255	209,16	2	,388	,823
		18-20	96	214,88			
		21 yaş ve üzeri	67	203,09			
Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği	Saldırganlık	15-17	255	217,65	2	8,642	,013
		18-20	96	215,52			
		21 yaş ve üzeri	67	169,87			
	Öfke	15-17	255	209,46	2	,957	,620
		18-20	96	217,27			
		21 yaş ve üzeri	67	198,52			

Tablo 5' de yaşa göre kendi kendine konuşma ölçeğinin alt boyutlarında ve sporda saldırganlık ve öfke ölçeğinin öfke alt boyutunda anlamlı farklılık görülmezken ($p>0.05$), saldırganlık alt boyutunda anlamlı farklılık belirlenmiştir ($p<0.05$).

Tablo 6. Spor Yılına Göre Kendi Kendine Konuşma Ve Sporda Saldırganlık Ve Öfke Ölçeği Alt Boyutlarının Kruskal Wallis Testi Analiz Sonuçları

Ölçekler	Alt boyutlar	Spor yılı	N	Sıra Değ. Ort.	df	X ²	p
Kendi Kendine Konuşma Ölçeği	Motivasyonel İşlev	1-5 yıl	228	206,47	2	1,627	,443
		6-10 yıl	127	223,27			
		11 yıl ve üzeri	63	201,28			
	Bilişsel İşlev	1-5 yıl	228	209,16	2	1,245	,537
		6-10 yıl	127	214,88			
		11 yıl ve üzeri	63	203,09			
Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği	Saldırganlık	1-5 yıl	228	217,65	2	3,670	,160
		6-10 yıl	127	215,52			
		11 yıl ve üzeri	63	169,87			
	Öfke	1-5 yıl	228	209,46	2	,621	,733
		6-10 yıl	127	217,27			
		11 yıl ve üzeri	63	198,52			

Tablo 6' da dövüş sporcularının spor yıllarına göre kendi kendine konuşma ölçeğinin alt boyutlarında ve sporda saldırganlık ve öfke ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

TARTIŞMA

Dövüş sporcularının kendi kendilerine konuşmaları ile saldırganlık ve öfke davranışlarının incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada sporcuların kendi kendine konuşma ölçeğinin motivasyonel işlev ve bilişsel işlev boyutuna katıldıkları, sporda saldırganlık ve öfke ölçeğinde ise dövüş sporcularının öfke boyutuna katılmadıkları ancak saldırganlık boyutunda kararsızlık yaşadıkları belirlenmiştir. Buna göre kendileri ile konuşma düzeyleri olumlu yönde yüksek olan dövüş sporcularının öfkelerini kontrol edebildikleri ancak saldırganca davranışlar sergileme aşamasında

zaman zaman kendileri ile mücadele ettikleri başka bir ifade ile kararsızlık yaşadıkları söylenebilir.

Çalışmada kadın dövüş sporcularının kendi kendine konuşma ölçeğinin hem motivasyonel hem de bilişsel işlev boyutu ortalama puanlarının erkeklerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bununla birlikte erkeklerin ise öfke duygularını hissetme düzeyinin kadın sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumda kendileri ile olumlu düzeyde konuşan ve kendilerini içsel olarak motive eden sporcuların öfke duygularını kontrol edebildikleri söylenebilir. Çalışmamızla benzer olarak Engür (2011)⁶ kadın sporcuların kendi kendine konuşma ölçeğinin bilişsel işlev boyutu puan ortalamalarının erkek katılımcıların puan ortalamalarından yüksek olduğunu belirtmiştir. Aynı şekilde Bayköse (2014)² kadınların kendileriyle konuşma düzeyi alt boyutlarından bilişsel işlev alt boyutu puanlarının erkeklere oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ifade etmiştir. Çalışmamızdan farklı olarak, Hocoğlu (2019)²⁰ kadın ve erkek sporcular arasında içsel konuşmanın motivasyonel ve bilişsel içsel konuşma alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Gülşen ve ark. (2018)¹⁰ ise erkeklerin kendileriyle konuşma puanlarının her iki alt boyutunda da kadınlardan anlamlı şekilde yüksek olduğunu ifade etmiştir. Demir ve ark. (2017)⁵ sporcuların cinsiyetlerine göre öfke ifade tarzları alt boyutlarının farklılaşmadığını belirtmişlerdir. Certel ve Bahadır (2012)⁴ cinsiyetin sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrolünde anlamlı bir farklılık yaratmadığını saptamıştır. Bu çalışmada cinsiyete göre saldırganlık boyutunda anlamlı farklılık görülmezken çalışmamızdan farklı olarak Güvendi ve Türksoy (2019)¹² tarafından yapılan çalışmada erkelerin fiziksel ve sözel saldırganlık puanlarının kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kafalı ve ark. (2017)¹⁵ saldırganlığın tüm faktörlerinde ve toplamda erkeklerin kadınlara göre saldırganlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Araştırmada dövüş sporcularının yaşa göre kendi kendilerine konuşma boyutlarında ve öfke boyutunda anlamlı farklılık görülmezken, yaşça küçük olan dövüş sporcuların saldırganlık puanlarının yaşça büyük sporculara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum tecrübenin getirdiği sakinlik ve üst düzeyde öfke kontrolü olarak ifade edebilir. Bu çalışmadan farklı olarak Güvendi ve İşim-Türksoy, (2019)¹² dövüş sporcularının saldırganlık puanlarında yaşa göre farklılık görülmediğini belirtmişlerdir. Benzer bir sonuç olarak Kafalı ve ark. (2017)¹⁵ ve Erdoğan ve ark. (2018)⁸ sporcuların yaşa göre saldırganlık boyutlarının farklılaşmadığını belirtmişlerdir. Demir ve ark. (2017)⁵ ise yaş değişkenleri ile öfke alt boyutları arasında anlamlı farka rastlanmadığını belirtmişlerdir. Nas ve ark. (2016)¹⁹ yaptıkları çalışmada 19-20 yaş aralığındaki futsal oyuncularının 21-22 yaş aralığındaki oyunculara göre öfkelerini içlerinde tutamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Dövüş sporcularının millilik durumlarına ve spor yıllarına göre kendi kendilerine konuşma boyutları ile saldırganlık ve öfke boyutunda anlamlı farklılık saptanamamıştır. Bu çalışma ile benzer olarak Akman (2019)¹ ve Bayköse (2014)² sporcuların kendileriyle konuşma düzeylerinin spor yıllarına göre farklılaşmadığını belirtmişlerdir. Güvendi ve Türksoy (2019)¹² çalışmalarında spor yılına göre saldırganlık puanlarının farklılaşmadığını belirtmişlerdir. Çalışmamızdan farklı olarak, Certel ve Bahadır (2012)⁴ sporcuların milli olup olmama durumlarına göre sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrolünde anlamlı bir farklılığın

olmadığını ancak 1-9 yıl spor yapan sporcuların 10-14 yıl spor yapan sporculara göre dışa yönelik öfke tarzlarını anlamlı düzeyde daha fazla kullandıklarını belirtmişlerdir.

Kafalı ve ark. (2017)¹⁵ bireysel sporlarla uğraşan sporcuların saldırganlık düzeylerinin takım sporcularına göre daha yüksek olmasını bireysel sporcuların daha çok kendisiyle baş başa kalıp içsel dünyasını diğer bireylerle paylaşamamasından kaynaklı olabileceği şeklinde ifade etmişlerdir. Tutkun ve ark. (2010)²² bireysel spor yapan oyuncuların yıkıcı saldırganlık puanlarının, takım sporu yapan oyunculardan anlamlı şekilde daha yüksek olmasını bireysel sporcuların rakiple doğrudan teması gerektirmesinden kaynaklanabileceğini belirtmişlerdir.

Bu bakımdan çalışmamızda elde edilen sonuçlara bakıldığında, yüksek düzeyde temas gerektiren dövüş sporlarıyla uğraşan sporcuların olumlu yönde kendiyile konuştukları görülmüştür. Özellikle kadın dövüş sporcuların sorunlarını çözmek ve üst düzey performanslara ulaşmak için daha fazla olumlu içsel konuşma gerçekleştirdikleri ve bu durumda öfke ve saldırganlık puanlarının erkeklere göre daha düşük olmasına yardımcı olduğu söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. Akman D. (2019). Yetişkin sporcuların imgeleme, içsel konuşma ve stresle başa çıkma biçimlerinin zihinsel dayanıklılık ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
2. Bayköse N. (2014). Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
3. Biçer T. (2018). Yaşamda ve Sporda Doruk Performans: Başarının Zihinsel Dinamikleri. Beyaz yayıncılık. İstanbul.
4. Certel Z., Bahadır Z. (2012). Takım sporu yapan sporcularda benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarz ilişkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*. 14(2), 157-164.
5. Demir H., Sezan T., Demirel H., Yalçın YG., Altın M. (2017). Sporcuların öfke ifade tarzları. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 9(19), 408-414.
6. Engür M. (2011). Performans başarısızlığı değerlendirme envanteri ve kendinle konuşma anketi'nin Türk sporcu popülasyonu'na uyarlanması ve uygulanması. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
7. Erdoğan N., Kocaekşi S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*. 7(2), 57-64.
8. Erdoğan M., Koçyiğit M., Kayışoğlu NB., Yılmaz B. (2018). Futbol ve futsal branşlarında spor yapan genç kadınların saldırganlık yaklaşımları. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*. 4(SI), 1-14.
9. Erhan SE., Bedir D., Güler MŞ., Ağduman F. (2015). Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 17(1), 59-71.
10. Gülşen DBA., Yıldız AB., Bayköse N., Eryücel ME. (2018). Bireysel ve takım sporu yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kendinle konuşma düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 1(2), 58-66.

11. Gürbüz B., Kural S., Özbek O. (2019). Sporda saldırganlık ve öfke ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*. 6(2), 206-217.
12. Güvendi B., Işım Türksöy A. (2019). Moral disengagement and aggression in fight sport athletes. *Journal of Education and Training Studies*. 7(7), 118-123.
13. Hatzigeorgiadis A., Biddle SJ. (2008). Negative self-talk during sport performance: relationships with pre-competition anxiety and goal-performance discrepancies. *Journal of Sport Behavior*. 31(3). 237-253.
14. İkizler HC., Karagözoğlu C. (1997). Sporda başarının psikolojisi. Alfa Basımevi. İstanbul.
15. Kafalı S., Hünkar İ., Keçeci O., Demiray E. (2017). Bireysel spor ve takım sporu yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin araştırılması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 10(50), 36-390.
16. Kaplanoğlu E. (2014). Mesleki stresin temel nedenleri ve muhtemel sonuçları: Manisa ilindeki SMMM'ler üzerine bir araştırma. *Muhasebe ve Finansman Dergisi*. 64, 131-150.
17. Maxwell JP., Moores E. (2007). The development of a short scale measuring aggressiveness and anger in competitive athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 8(2), 179-193.
18. Morrin A. (1993). Self-talk and self-awareness: On the nature of the relation. *Journal of Mind and Behaviour*. 14(3), 223-234.
19. Nas K., Birol SŞ., Temel V. (2016). Futsalcıların öfke tarzlarının bazı değişkenler açısından belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 3(1), 10-22.
20. Sezer Hocaoğlu G. (2019). Sporcuların algılanan sportif yeterlik ve hedef yönelimlerinin içsel konuşma ve imgeleme biçimlerini belirlemedeki rolü. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
21. Tekin G., Aykora E., Bozacı S., Eliöz M. (2010). Dövüş ve takım sporlarının yalnızlık düzeyleri açısından karşılaştırılması: Türkiye Kick Boks Federasyonu. *Spor Bilimleri Dergisi*. 2(3), 1309-1336.
22. Tutkun E., Güner BÇ., Ağaoğlu SA., Soslu, R. (2010). Takım sporları ve bireysel sporlar yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin değerlendirilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 1(1), 23-29.
23. Weinberg RS., Gould D. (2015). Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri. İçinde: Şahin M. ve Koruç Z. (editör). *Sporda saldırganlık*. Nobel. Ankara, 553-567.
24. Zervas Y., Stavrou NA., Psychountaki M. (2007). Development and validation of the self-talk questionnaire (S-TQ) for sports. *Journal of Applied Sport Psychology*. 19(2), 142-159.