



## Elit Düzeydeki Tenisçilerin Olumlu Düşünme Düzeyleri ile Bedenlerini Beğenmeleri Düzeyi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi

Ünsal TAZEGÜL  
Öğr. Gör., İstanbul Gelişim Üniversitesi  
unsaltazegul@hotmail.com

### Öz

Yapılan bu çalışmanın amacı, elit düzeydeki tenisçilerin bedenlerini beğenme ve olumlu düşünme düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Çalışmanın örnekleminin 2016 yılında Üniversiteler arası Türkiye şampiyonasına katılan ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 53 erkek ve 51 bayan sporcudan oluşmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak, Akın ve arkadaşları tarafından 2015 yılında geçerlilik ve güvenilirliği yapılan olumlu düşünme Ölçeği ve Anlı ve arkadaşlar tarafından 2015 yılında geçerlilik ve güvenilirliği yapılan Bedeni beğenme ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal bir dağılıma sahip olup olmadığını öğrenmek için tek örneklem "Kolmogorov-Smirnov" testi homojenliğini belirlemek için "Anova-Homogeneity of variance" testi uygulanmış ve verilerin homojen ve normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Verilerin çözümlenmesinde tanımlayıcı istatistik ve persoon korelasyon analizi uygulanmıştır. Yapılan istatistiki analizler sonunda, tenisçilerin olumlu düşünme skoru  $17,1250 \pm 4,30779$  olarak belirlenirken, bedenlerini beğenme skoru  $40,9808 \pm 7,9158$  olarak belirlenmiştir. Korelasyon analizi sonun da ise, olumlu düşünme skoru ve bedeni beğenme skoru arasında olumlu yönde bir korelasyon olduğu ortaya çıkmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Olumlu Düşünme, Bedeni Beğenme, Elit, Tenisçi, İlişki.

## The Determination of The Relationship Between The Elite Level Tennis Players' Positive Thinking Level and Body Admiration

### Summary

The aim of this study is to introduce the relationship between the elite level tennis players' psychological durability and positive thinking. 53 men and 51 women athletes, who participated in Turkey Championship between Universities in 2016 and accepted to attend in this study voluntarily, form the sample of this study. Positive Thinking Scale (Pozitif Düşünme Ölçeği), of which validity and reliability has been done by Akın and his friends in 2015 and Body Admiration Scaleng Scale (Bedeni Beğenme Ölçeği), of which validity and reliability has been done by Anlı and his friends in 2015, have been used as data collection tool in this study. SPSS 20 Packet Programme has been used for analysing the collected datas. "Kolmogorov-Smirnov" single sample test has been applied to learn whether the datas have a normal distribution or not. "Anova-Homogeneity of Variance" Test has been applied to detect the datas homogeneity and It has been found out that Datas have normal and homogeneous distribution. Descriptive Statistic and Persoon Correlation Analysis have been applied for analysing the datas. The positive thinking score of the tennis players detected as  $17,1250 \pm 4,30779$ , the body admiration score detected as  $40,9808 \pm 7,9158$  at the end of the statistic analysis. At the end of the correlation analysis, It has been detected that there is a positive way correlation between positive thinking and psychological durability.

**Keywords:** Tennis Players, Postive Thinking, Body Admiration.

## Giriş

Belirli bir düşünme tarzı, bireylerin yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları olayları yorumlarken bilgiyi seçip işleme şekilleri olarak tanımlanabilir. Bu tarz, bireysel farklılıklara göre değişkenlik gösterir. Herhangi bir olayı bazı bireyler olumlu bir şekilde yorumlarken, başka bir birey aynı olayı olumsuz bir şekilde ele alabilir (Erez ve ark,1995). Düşünme tarzları, bireylerin sahip oldukları yeteneklerin kullanımında bir tercih durumudur. Bireyler karşılıklarına çıkan herhangi bir durumda kendilerini ifade etmenin ya da kontrol etmenin bir biçimini seçerler (Çubukçu, 2004). Olumlu bir bakış açısına sahip olan ve yaşadıkları olayları, çevrelerinde olup bitenleri olumlu bakış açısı ile değerlendirebilen bireyler; başkalarına oranla daha çok olumlu deneyime sahip olmakta, yaşamda daha başarılı olmakta ve etkinliklerinde kendilerini genellikle daha enerjik ve mutlu hissetmektedirler (Öğretir, 2004).

Freitag'a (2003) göre bireyin sahip olduğu düşünceler, varlığının temel unsurlarından biridir ve organları gibi önemli işleve sahiptir. Düşüncelerin genel işlevi; bireyin içinde yaşadığı topluma ve çevreye uyum sağlamasını kolaylaştırmak ve böylece yaşamını sürdürme şansını arttırmaktır. Bireylerin iki önemli nedene bağlı olarak olumlu düşünmeye ihtiyaçları vardır. Olumlu düşünce, bireyin günlük yaşamını sürdürebilmesi için önemli bir motivasyon kaynağı ve varoluş düzeyinin kalitesini yükseltmeye yarayan önemli bir araçtır. Olumlu düşünme, bireyin olayların daha berrak yönlerine bakması olarak ele alınabilir. Genel özellikleri barındıran bir kavram olan pozitif düşünme, bireyin konuşmasında, davranışlarında, hislerinde ve düşüncelerinde yansımaları olan kapsamlı bir tutum olarak tanımlanabilir (McGrath, 2004). Bilişsel bir süreç olan olumlu düşünme becerilerini etkin bir şekilde kullanma, bireyin olumlu imgeler oluşturmaya, iyimser fikirler geliştirmesine, problemlere uygun çözümler bulmasına, olumlu kararlar almasına ve hayata daha mutlu bakabilmesine yardım eder. Olumlu düşünme becerileri kullanmak, gerçekçi değerlendirmeler yapma ihtiyacını göz ardı etmek değildir. Aksine olumlu düşünme, bireylerin karşı karşıya kaldığı olayların ve durumların, olumlu ve olumsuz yönlerini kabul etmesinin ardından olumlu bir şekilde odaklanması ve yorumlamasıdır (Bekhet ve Zauszniewski, 2013; Tod ve ark, Allmark, 2011).

Beden algısı kavramı, ilk defa 1920 yılında psikolojik ve sosyolojik bir kavram olarak Paul Schilder tarafından ele alınmıştır. Schilder'den önce yapılan çalışmalar genellikle beyin hasarı sonucunda ortaya çıkan bozuk beden algıları ile sınırlıydı. Schilder beden algısını, insanın zihninde biçimlendirmiş olduğu kendi resmi olarak tanımlamaktadır (Polat, 2007: 8; Dunham. 2002: 25).

Beden imajı bozukluğu, ilk olarak 16. yüzyılda bir cerrah olan Ambroise Pare'nin, fantom organ olgusu raporunda yer almıştır. 1920'li yıllarda bir nörolog olan Head, beden şeması kavramını öne sürmüştür. Buna göre beden şeması "daha çok duygusal kortekste organize edilmiş olan geçmiş yaşantılar ile şimdiki duyumlardan oluşan bir bütündür" (Dogan ve Dogan, 1992: 1-2).

Beden algısının gelişiminde bireyin geçmiş deneyimleri önemli bir yer tutmaktadır. Bireyin geçmişte kendi bedenine göstermiş olduğu tepkiler ve bireyin bedeni ile ilgili çevresinden aldığı tepkiler bireyin beden algısı gelişimini etkilemektedir



itobiad

"İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi"  
"Journal of the Human and Social Sciences Researches"

Cilt: 5, Sayı: 8  
Volume: 5, Issue: 8  
2016

(Tazegül, 2016). Genellikle olumlu olarak algılanan beden algısı, bireyin öz saygısı ve güveninde önemli etkiler yapabilmektedir (Şanlı, 1991: 63).

Kişiler bedenlerini formda tutmak, fiziksel olarak kaslı ve daha zarif görünmek için çeşitli yollara başvurmaktadır. Spor aktivitelerinin beden algısını olumlu olarak etkilediği görülmektedir. Fiziksel aktivite ve egzersiz insanların bedenlerini belirli bir şekle sokarak ideal bir vücut yapısına sahip olmalarını sağlamaktadır. Fiziksel görünüş, günümüzde her yaşta insanın özellikle de genç neslin önemle üzerinde durduğu konulardan biridir. Bireyin fiziksel görünümü çoğu kez, davranışının ve başarısının önüne geçebilmektedir. Bayanların ince görünümü erkeklerin ise kaslı görüntüsü toplumda kabul görmüş sosyal değerler arasında yer almaktadır. İdeal olarak uygun görünen bir fizik, vücudun orantılı ve aynı zamanda sağlıklı olduğunu göstermektedir. Bu noktada beden algısının bayanlar üzerinde ki etkisinin daha fazla olduğu görülmektedir(Er, 2015).

En kısa tanımıyla aynaya baktığımızda gördüğümüz görüntüyü yorumlayışımız vücut imgesini oluşturur. Bireyin kendi vücut şeklini nasıl algıladığını ifade eder. Kötü vücut imgesine sahip bireyler kilolu olmasalar da olduklarını düşünürler. Yani vücudumuzun nasıl görüldüğü algılayışımız, hissiyatımız vücut imgemizi tanımlar (Schilder, 1950).

Yapılan bu çalışmanın amacı, elit düzeydeki tenisçilerin bedenlerini beğenme düzeyleri ile olumlu düşünme düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

## YÖNTEM

### Örneklem

Çalışmanın örnekleminin 2016 yılında Üniversiteler arası Türkiye şampiyonasına katılan ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 53 erkek ve 51 bayan sporcudan oluşmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

#### Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği

Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği (ODBÖ): Bireyin işlevselliğinin uyumlu olmasında ve yaşam kalitesinin gelişmesinde önemli bir etkiye sahip olan olumlu düşünme becerilerinin ne sıklıkla kullanıldığını değerlendirmek amacıyla Bekhet ve Zauszniewski (2013) tarafından geliştirilen Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği 8 maddeden oluşan bir ölçme aracıdır. Ölçek 4'lü bir derecelendirmeye sahiptir ("0" Hiçbir zaman, "1" Nadiren, "2" Genellikle, "3" Her zaman). Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Yüksek puanlar olumlu düşünme becerilerinin daha sıklıkla kullanıldığını göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 24, en düşük puan 0'dır. Ölçeğin uyum geçerliği için yapılan çalışmada pozitif düşünme becerileri ile depresyon ( $r = -.45$ ), arasında negatif; genel iyi olma ( $r = .40$ ) ve beceriklilik ( $r = .63$ ) arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .90 olarak bulunmuştur (Akın ve ark, 2015).

#### Bedeni Beğenme Ölçeği

Bedeni beğenme ölçeği, Anlı ve arkadaşları tarafından 2015 yılında yapılmıştır. 5'li Likert türü bir ölçme aracı olan BBÖ 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin madde



toplam korelasyonu katsayıları .31 ile .76 arasında sıralanmaktadır (Anlı ve ark, 2015).

### Verilerin çözümlenmesi

Verilerin çözümlenmesinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olduğunu belirlemek için "Kolmogorov-Smirnov" testi, homojenliğini belirlemek için ise "Anova-Homogeneity of variances" testi uygulanmış ve verilerin homojen ve normal bir dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir. Bu ilk incelemeden sonra verilerin istatistiksel analizinde parametrik test yönteminin kullanılmasına karar verilmiştir. Verilerin analizinde, tanımlayıcı istatistik ve pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

### BULGULAR

Tablo 1. Tanımlayıcı istatistik analizi

	$\bar{X}$	$\pm$	N
Bedeni beğenme	40,9808	7,9158	104
Olumlu düşünme	17,125	4,30779	104

Yapılan tanımlayıcı istatistik analizi sonucunda, tenisçilerin bedenlerini beğenme skoru 40,9808 $\pm$ 7,9158 olarak belirlenirken, Olumlu düşünme skoru 17,125 $\pm$ 4,30779 olarak belirlenmiştir.

Tablo 2. Korelasyon analizi

		Bedeni beğenme
Olumlu düşünme	Pearson Correlation	,450**
	Sig. (2-tailed)	0
	N	104

Yapılan korelasyon analizi sonucunda, tenisçilerin bedenlerini beğenme skoru ile Olumlu düşünme skorları arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

### Tartışma ve Sonuç

Yapılan tanımlayıcı istatistik analizi sonucunda, tenisçilerin bedenlerini beğenme skoru 40,9808 $\pm$ 7,9158 olarak belirlenirken, Olumlu düşünme skoru 17,125 $\pm$ 4,30779 olarak belirlenmiştir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda, örneklem kapsamındaki tenisçilerin bedenlerini beğenme skoru ile olumlu düşünme skorları arasında, olumlu yönde bir korelasyon olduğu belirlenmiştir. Tenisçilerin olumlu düşünme düzeyleri artıkça bedenlerini beğenme düzeylerinde bir artış olmaktadır. Ortaya çıkan bu sonuç, olumlu düşünme kavramına göre değerlendirildiğinde normal olduğu anlaşılmaktadır. Çünkü olumlu düşünme düzeyi yüksek olan bireyler olayları daha olumlu değerlendirmekte ve yaşamaktan oldukça zevk almaktadırlar.

Yapılan literatür taraması sonucunda, çalışmanın verileri ile paralellik gösteren çalışmalar bulunmuştur. Çeçen (2008) yaptığı araştırma sonucunda yaşam



itobiad

"İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi"  
"Journal of the Human and Social Sciences Researches"

Cilt: 5, Sayı: 8  
Volume: 5, Issue: 8  
2016

doyumunu yordamaya benlik saygısının anlamlı katkı sağlayan değişken olduğu saptanmıştır. Bireyin benlik saygısının yüksek olması, bireyin kendini daha olumlu algıladığını, karşılaştığı herhangi bir olayla ya da durumla ilgili olarak kendisinin yetkinliğine olan inancının yüksek olması durumunda bireylerin yaşam doyumlarının artacağı sonucuna varılmıştır. Olumlu düşünme, mutluluk, moral gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade eder (Vara, 1999). Çok (1990)'un Türk ergen-sedanterler üzerinde yaptığı çalışma sonucunda fiziksel etkinliğe katılan ergenlerin katılmayan ergenlere göre vücutlarından daha memnun oldukları bulunmuştur. Ayrıca yapılan çalışmalarla beden imgesine fiziksel aktivitenin olumlu etkisi ortaya konduğu gibi, fiziksel aktiviteye katılan bireylerin bedenlerinin başkaları tarafından değerlendirilmesi durumunda fiziksel aktiviteye katılmayan bireylere oranla daha az kaygı hissettikleri de ortaya konmuştur (Altıntaş ve Aşçı, 2005). Kendisini fiziksel bakımından düzgün bulan, pozitif vücut imgesine sahip bireylerin, olumlu benlik kavramları geliştirmeleri beklenmektedir (Baştuğ, 2008). Fiziksel aktivitenin gençlerin kendilerini daha sağlıklı ve formda hissetmelerinin yanı sıra, şimdiki ve ileri yaşlarındaki beden sağlıkları açısından da yararlı olduğu (Açıkada, 2004), spor ve fiziksel etkinliklerle stres, kaygı ve depresyon düzeyi arasında ters orantılı; benlik saygısı ve kendilik algısı ile doğru orantılı bir ilişki olduğu ifade edilir (Berger ve Owen, 1983). Okçulukta özdenetimin etkisini sınavan deneysel bir çalışmada özdenetim becerilerini geliştiren bir programa tabi olan gençlerin kontrol guruba kıyasla, daha fazla memnuniyet duygusu ve daha yüksek içsel motivasyona sahip olduğunu bulunmuştur (Kolovelonis ve ark, 2010). Trish ve diğer. (2002) atletlerin zeka bölümleri ile psikolojik beceri eğitim programının değerlendirildiği bir çalışma yapmışlardır. Çalışmada 7 kız, 7 erkek, yaşları 15.8-27.1 arasında değişen ve 7-13.7 zeka yaşına sahip olan 1-6 yıl arasında basket oynayan toplam 14 sporcu üyesini 2 kadın koç, 2 psikolog, ve 1 spor psikolog rehberlik etmişlerdir. Her sporcuyla 3 ay boyunca 3'er saatlik görüşmeler yapılmıştır. Görüşmelerdeki konular; nefes alma teknikleri, stres yönetimi, pozitif düşünce ile ilgili konulardan oluşmaktadır. Sonuçta programa katılan atletlerin hem basketbol şampiyonlarındaki başarıları artmış hem de beceri eğitim programındaki başarıları arttığını belirlemişlerdir. Scott, (1997) yaptığı çalışmada subelites diye adlandırılan kadın atletlerin tutumlarını ve ilkelerini incelemiştir. Sonuçta kadın atletlerin yeteneklerinden çok kazanma isteklerinin daha büyük olduğunu belirlemiştir. Atletlerin düşüncelerini incelediğinde "eğer bir şeyi çok iyi yapmayı planlamıyorsan, başaramazsın. Gerçekten başarmak istiyorsan o zaman başarabilirsin" görüşüne sahip oldukları belirlenmiştir. Dolayısıyla kadın atletlerin pozitif düşünce sayesinde başarıya ulaştıklarını ortaya koymuştur.

Sonuç olarak, çalışma kapsamındaki tenisçilerin olumlu düşünme düzeyleri ile bedenlerini beğenme düzeyleri arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu anlaşılmıştır. Tenisçilerin olumlu düşünme düzeyi arttıkça bedenlerini beğenme düzeyi de artmaktadır. Ortaya çıkan bu sonucun ise normal olduğu düşünülmüştür. Ayrıca yapılan literatür taraması sonucunda, sporcuların olumlu düşünme düzeyi ile bedenlerini beğenmeleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyan doğrudan bir çalışma ile karşılaşılmamıştır. Bundan dolayı yapılan bu çalışmanın literatüre büyük katkı sağlayacağı ve bundan sonra yapılacak olan daha kapsamlı çalışmalara örnek teşkil edeceği düşünülmektedir.



## Kaynakça

- Açıkada, Caner. (2004). Training in children. *Acta Orthop Traumatol Turc*, 38:16-26.
- Akın, A., Uysal, R., & Akın, Ü. (2015). Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 51, 265-270.
- Altıntaş, A ve Aşçı, H. (2005). Fitnes Uzmanlarının Bedenlerine Yönelik Alguları. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt: III Sayı: 3
- Anlı, G., Akın, A., Eker, H ve Özçelik, B. (2015). Bedeni Beğenme Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *The Journal of Academic Social Science Studies*, Number: 36 , Summer II, p. 505-511.
- Baştuğ, G. (2008). Bayan Sporcuların Bedenlerini Algılama Düzeyleri Ve Cinsiyet Rollerini Üzerine Bir Araştırma, Yayınlanmış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara.
- Bekhet, A. K ve Zauszniewski, A. (2013). Measuring use of positive thinking skills: Psychometric testing of a new scale. *Western Journal of Nursing Research*, 35(8) 1074-1093.
- Berger, B.G, ve Owen, D.R. (1983). Mood alteration with swimming-summers really do "feel better". *Psychosom Med*; 45:425-433.
- Çeçen, R.A. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama, Journal of Theory and Practice in Education* 4(1): 19-3.
- Çok, F. (1990). Body Image Satisfaction in Turkish Adolescents. *Adolescence*. 25: 409- 414.
- Doğan O., Doğan S. (1992). *Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği El Kitabı*. Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Basımevi, Sivas.
- Dunham, J.M. (2002). Perfectionism and Attitudinal Body Image in Developmental, High Performance, and Elite Figure Skaters. A thesis submitted to the Faculty of Graduate Studies and Research in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts, University of Alberta, Department of Physical Education and Recreation
- Er, Y. (2015). Aerobik Antrenmanların Beden Algısı Üzerine Etkisi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Erez, A., Johnson, D. E ve Judge, T.A. (1995) Self-deception as a mediator of the relationship between dispositions and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 5, 597-612.



itobiad

"İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi"  
"Journal of the Human and Social Sciences Researches"

Cilt: 5, Sayı: 8  
Volume: 5, Issue: 8  
2016



Freitag, F. E. (2003). Pozitif düşünce negatif etkilerden kurtulmanın yolları ya da dünyanın saklı bilinci. (Çev. Uğur Önder). İstanbul: Omega Yayınları.

Kolovelonis, A., Goudas, M. & Dermitzaki, I. (2010). Self-Regulated Learning of a Motor Skill Through Emulation and Self-Control Levels in a Physical Education Setting, *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(2), 198 – 212.

McKnight P. E ve Kashdan, T., B. (2009). Purpose in life as a system that sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology*, 13, 242-251.

McGrath, P. (2004). The burden of “RA RA” positive: survivors’ and hospice patients’ reflection on maintaining a positive attitude to serious illness. *Support Care Cancer*, 12, 25-33.

Öğretir, D, A. (2004). Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitimi Programının Annelerin Benlik Algısı, Eşlerine ve Çocuklarına Yönelik Tutumları ile Kendini Denetleme Becerisi ve Otomatik Düşünceleri Üzerinde Etkisi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Polat A. (2007). Düzce İlindeki Hemodiyaliz Hastalarının Beden İmajı ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce

Schilder. P. (1950). The image and appearance of the human body. International universitiespres, New York.

Scott, D. (1997). Toiling in Obscurity. *Women’s Sports & Fitness*. 19(6):37-40.

Şanlı, T. (1991). Hemşirelikte Kişilerarası İlişkiler. AÖF Yayınları No: 226.

Tazegül, Ü. (2016). Elit Düzeydeki Vücut Geliştirme Sporcularının Beden Algılarını Yarıştıkları Kategorilere Göre Karşılaştırılması, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4: 29, 34-42.

Trish, G., Anne, J., Kellie, L. & David, B. (2002). An Evaluative Case Study of a Psychological Skills Training Program For Athletes With Intellectual Disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*. 19(3): 350-362.

Tod, A., Warnock, C., & Allmark, P. (2011). A critique of positive thinking for patients with cancer. *Nursing Standard*, 25, 43-47.

Vara, Ş. (1999). “Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş doyumunu ve Genel Yaşam Doyumunu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”. Yayınlanmış Yüksek Lisan Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.

