

THE DETERMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE ATHLETES' PERSONALITY TRAITS AND THEIR POSITIVE THINKING LEVEL

Ünsal TAZEGÜL *

* İstanbul Gelişim Meslek Yüksekokulu

E-mail: utazegul@gelisim.edu.tr

Copyright © 2017 Ünsal TAZEGÜL. This is an open access article distributed under the Eurasian Academy of Sciences License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

ABSTRACT

The aim of this study is to introduce the determination of the relationship between the athletes' personality traits and their positive thinking level. Total 175 athletes, who has participated to the study voluntarily. Eysenck Personality Survey (Shortened Version) (EKA-GGK). Reliability and validity studies have been made by Karancı and his colleagues and Positive Thinking Scale, of which validity and reliability has been done by Akın 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 Pearson Correlation Analysis have been applied for analysing the datas. At the end of the descriptive statistics found that the athletes' positive thinking score ((16,5569±5,18757), the extroverted personality score (3,2733 ± 1,41454), the neurotic personality score (3,1637 ± 1,75133) and the psychotic personality score , 4588 ± 1.34607). At the end of the correlation analysis, It has been detected that there is a positive way correlation between extroverted and positive thinking.

Keywords: Postive Thinking, Personality, Athletes.

SPORCULARIN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE OLUMLU DÜŞÜNME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

ÖZET

Yapılan bu çalışmanın amacı, sporcuların olumlu düşünme düzeyi ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Çalışmanın örneklemini, İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan 175 sporcu oluşturmaktadır. Çalışmada veri



toplama aracı olarak, Karancı ve arkadaşları tarafından 2007 yılında geçerlilik ve güvenilirliği yapılan Eysenck Kişilik Anketi kısa formu ile 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 Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Yapılan istatistik analizler sonunda, dışa dönük kişilik boyutu ile olumlu düşünme skoru arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Olumlu Düşünme, Kişilik, Sporcu.

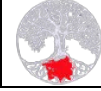
Giriş

Literatürde birden fazla kişilik tanımı ve teorisi bulunmaktadır. En genel anlamıyla kişilik, bir insanı ilgilendiren a’dan z’ye her şeyi içermektedir. Kişiliğin başlangıcı, insanın ana rahmine düşmesinden itibaren başlayarak ve hayatının sonuna kadar devam eden uzun ve kesintisiz bir süreçtir (Tazegül, 2012., Güney, 2000., Hancerlioğlu, 1993., Gençtan, 2004).

Cüceloğlu kişiliği, insanın iç ve dış çevresiyle kurduğu ve kendini diğer insanlardan ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimi olarak tanımlanmaktadır (Cüceloğlu, 2002).

Spor bireylerin sosyalleşmesinde bir araç olduğu gibi, içerisinde barındırdığı hareketler ve oyunlar sayesinde, bireye duygularını ifade etme ve kendini gerçekleştirebilme imkânı vermektedir. Birey spor sayesinde, başta saldırganlık dürtüsü olmak üzere birçok olumsuz güdülerini boşaltır ve onları kontrol altında tutmasını öğrenir (Öztürk, 2007).

Spor, bireyin biyolojik kökenli içgüdülerinden kaynaklanan dürtülerin hedefe ulaşmasını sağlarken, aynı zamanda temel gereksinimlerini de karşılayan bir davranış biçimidir. Amacı ise, bireysel, toplumsal ya da ekonomik olabilir. Spor yapmak sadece fiziksel bir uğraş olmayıp, aynı zamanda bireyin sosyalleşmesinde ve topluma uyum sağlama sürecinde bir araçtır. O halde spor ortamındaki etkileşim, duyguların boşalımı ve kontrolü için uygun olanaklar sağlar. Sportif etkinliklere katılan birey, hareketler aracılığıyla kendini ifade etme olanağı bulur. Olumsuz davranışlar olarak nitelendirilen saldırganlık, öfke, utangaçlık, kıskançlık gibi duyguların boşalmasını ve olumsuz duyguları kontrol edebilmeyi öğrenir. Böylece uyum sağlama sürecine de olumlu etki yapmış olur. Aynı zamanda spor, nörovegetatif sinir sistemi üzerine olumlu etki yaparak bu sistemin dengeli bir şekilde çalışmasını sağlar. Böylece aşırı heyecanların, saldırganlık duygularının, sinirlilik hallerinin giderilmesine yardımcı olur. Sporda kazanılan başarılar, kendine güveni artırır (Feist, 1990; Kuru, 2003).



1994 yılına kadar spor ve kişilik arasındaki ilişkiyi gösteren 1000'den fazla makale yayımlanmıştır. Bu makalelerin pek çoğu 1960 ve 1970'li yıllar boyunca yazılmıştır. Bu araştırmalar, spor ve antrenman çerçevesindeki kişilik rolünün ne kadar önemli olduğunu göz önüne aldıklarını göstermektedir. 1980'de Williams, başarılı bayan sporcuların, normatif bayanın kişilik profiline nazaran açık bir şekilde farklı olduğunu saptamıştır. Sporcu olmayanlarla kıyaslanan bayan sporcuların daha başarıya yönelen, bağımsız, saldırgan ve inatçı oldukları bulunmuştur (Weinberg ve Gould, 1995).

Hills ve Argyle (1998) serbest zaman aktivitelerinin yarattığı pozitif duygu durumlarını ve bunların kişilikle etkisini inceledikleri çalışmalarında, her türlü serbest zaman etkinliğinin pozitif duygu durumlarının kaynağı olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca bu aktivitelerin her birinin dışadönük (extravert) kişilik özelliği ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Spor ile extravert kişilik özelliği arasındaki ilişki özellikle takım sporlarında ortaya çıkmıştır (Pehlivan ve Ada, 2011).

Spor aktiviteleri, bireylere ortak bir faaliyet yapma imkanı sunmaktadır. Bireyler bu ortamda, rekabet, çalışma disiplini, mücadele azmi kazanır. Kazanmayı, kaybetmeyi kabullenmeyi, kendilerini ifade etmeyi, ve başkalarının inanç ve düşüncelerine saygı duymayı öğrenerek insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilmektedirler (Şahan, 2008).

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. 2011).



Yapılan bu çalışmanın temel amacı, sporcuların olumlu düşünme düzeyi ile kişilik özelliklerini belirleyerek arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

Yöntem

Örneklem

İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 175 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).

Gözden Geçirilmiş Eysenck Kişilik Anketi-Kısaltılmış Formu (EKA-GGK);

Francis ve ark. (1992), Eysenck Kişilik Anketi (Eysenck & Eysenck 1975) ve aynı anketin kısa formunu (48 madde) (Eysenck, Eysenck & Barrett 1985) gözden geçirerek EKA-GGK'yı oluşturmuştur. Ölçeğinin' ülkemiz için geçerlik ve güvenirlik çalışması (2007) Karancı ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı sırasıyla alt skalalar için: Dışa dönüklük 0.78, Nörotisizm 0.65, Psikotisizm 0.42, Yalan 0.64' tür Test tekrar test tutarlılığı: Dışa dönüklük 0.84, Nörotisizm 0.82, Psikotisizm 0.69, Yalan 0.69' dur. Her bir faktörün 6 madde ile değerlendirilir. Her bir kişilik özelliği için alınabilecek puan 0 ile 6 arasında değişmektedir.



BULGULAR

Bu bölümde çalışmanın sonunda elde edilen veriler değerlendirilmiştir.

Tablo 1. Tanımlayıcı istatistik bulguları

	Mean	Std. Deviation
Dışadönük	3,2733	1,41454
Nörotisizm	3,1637	1,75133
Psikotisizm	2,4588	1,34607
Olumlu Düşünme	16,5569	5,18757

Yapılan tanımlayıcı istatistik analizi sonucunda, örneklem gurubundaki sporcuların olumlu düşünme skoru ($16,5569 \pm 5,18757$), dışadönük kişilik skoru ($3,2733 \pm 1,41454$), nörotik kişilik skoru ($3,1637 \pm 1,75133$) ve psikotik kişilik skoru ($2,4588 \pm 1,34607$) olarak belirlenmiştir.

Tablo 2. Korelasyon analizi

		Olumlu Düşünme
Dışadönüklük	Pearson Correlation	,166*
	Sig. (2-tailed)	,032
Nörotisizm	Pearson Correlation	-,202**
	Sig. (2-tailed)	,009
Psikotisizm	Pearson Correlation	-,104
	Sig. (2-tailed)	,182

Yapılan korelasyon analizi sonucunda, örneklem gurubundaki sporcuların dışadönük kişilik skoru ile olumlu düşünme skoru arasında olumlu yönde, nörotik kişilik skoru ile olumlu düşünme skoru arasında ise olumsuz yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Yapılan tanımlayıcı istatistik analizi sonucunda, örneklem gurubundaki sporcuların dışadönük kişilik skorunun nörotik kişilik skoru ve psikotik kişilik skorundan daha yüksek düzeyde



olduğu belirlenmiştir. Bu verilerden yola çıkarak örneklem gurubundaki sporcuların genelde neşeli ve sosyal tipler oldukları söylenebilir. Çünkü dışadönük kişilik özelliği gelişen insanlar, diğer insanlarla iletişim kurmayı seven ve neşeli tipleridir. Sporcuların dışadönük kişilik özelliğinin gelişmesindeki en büyük etkenlerden birinin spor olduğu düşünülmektedir. Çünkü yapılan literatür taraması sonucunda, kişilik ve sporla ilgili yapılan bir çok çalışmada, spor bireyin sosyalleşmesinde ve öz güven kazanmada önemli bir yeri olduğu ortaya çıkmıştır. Tazegül 2014 yılında yaptığı çalışmasında, üniversite öğrencilerine 3 ay boyunca haftada 4 gün spor eğitimi yaptırmıştır. Çalışmasının sonunda öğrencilerin kişiliklerinde olumlu yönde bir gelişme olduğu, öğrencilerin öz güven ve sorumluluk duygularında bir artış olduğunu saptamıştır. Kane 1964, yapmış olduğu çalışmasında, sporcuların sportif etkinlikte bulunmayanlara göre, daha güvenli ve duygusal olarak daha dengeli olduklarını saptamıştır(akt. Kuru, 2003). Yapılan korelasyon analizi sonucunda, örneklem gurubundaki sporcuların dışadönük kişilik skoru ile olumlu düşünme skoru arasında olumlu yönde, nörotik kişilik skoru ile olumlu düşünme skoru arasında ise olumsuz yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Sporcuların dışadönük kişilik skoru arttıkça olumlu düşünme skoru da artmaktadır. Sporcuların nörotik kişilik skoru arttıkça olumlu düşünme skoru azalmaktadır. Ortaya çıkan bu sonuç, dışadönük kişilik, nörotik kişilik ve olumlu düşünme kavramlarına göre değerlendirildiğinde, korelasyon analizi sonunda ortaya çıkan istatistiki sonuçların normal olduğu düşünülmektedir. Çünkü dışa dönük bireyler, genel anlamda hayata pozitif bakmayı seven ve neşeli tiplerdir. Olumlu düşünme düzeyi gelişen bireyler ise, olayların daha berrak yönlerine bakması bilen bireylerdir. Bu neden dolayı dışadönük kişilik ile olumlu düşünme arasında bir ilişkinin olması doğal bir sonuçtur.

Nörotik kişilik ile olumlu düşünme arasında ortaya çıkan olumsuz yöndeki ilişki, nörotik kişilik ve olumlu düşünme kavramlarını doğrular niteliktedir. Nörotik kişilikler genel olarak kaygılı ve takıntılı insanlardır. Bundan dolayı da hayata karşı pek olumlu düşünceler beslemezler. Bu nedenden dolayı nörotik kişilik özellikleri gelişen bireylerin olumlu düşünme düzeyleri yüksek değildir.

Yapılan literatür taraması sonucunda, sporcuların olumlu düşünme ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi doğrudan ortaya koyan bir çalışmanın olmadığı görülmüştür.

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.

Morgan, 1966'da amatör dünya şampiyonasına katılan 12 ABD, 4 Kanada, 7 Güney Afrika güreşçi kolej öğrencileri arasında normal sayılan standartların altında bir nörotizm düzeyi bulmuştur (Aktaran, Tosunoğlu, 2008) Yıldız ve Ark. (2009) farklı liglerde yer alan



futbolcuların kişilik özelliklerine yönelik olarak yapmış oldukları çalışmada Dışadönük-İçedönük ve Nevrotiklik alt boyutları arasında anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır.

Tazegül 2012 yılında yaptığı çalışmasında, Güreşçilerin dışa dönüklük skorunu =3,454, nörotizm skorunu =3,035, ve psikotizm skorunu =1,930 olarak belirlemiştir.

Güven (1988), minder güreşini tercih edenlerin psişik özelliklerini, şahsiyet özelliklerini, ruh sağlığı özelliklerini, zeka biçimleri ve düzeylerini incelemiştir. Minder güreşçileri, sporcu olmayanlara göre psikopatik, paranoid ve histeroid boyutunda daha yüksek puanlar almışlardır. Güreşçiler daha dışa dönüktürler. Güreşçilerdeki somut ve yaratıcı zeka biçimi ile dışadönüklük boyutu arasında anlamlı bir fark bulmuştur. Yıldız ve Ark. (2009) farklı liglerde yer alan futbolcuların kişilik özelliklerine yönelik olarak yapmış oldukları çalışmada Dışadönük-İçedönük ve Nevrotiklik alt boyutları arasında anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır.

Tazegül 2015 yılında yaptığı çalışmasında, sporcuların dışa dönüklük skorunu =3,523, nörotizm skorunu =3,125 ve psikotizm skorunu =1,877 olarak belirlemiştir.

Sonuç olarak örneklem kapsamındaki sporcuların dışadönük kişilik özellikleri ile olumlu düşünme skoru arasında olumlu yönde, nörotik kişilik skoru ile olumlu düşünme skoru arasında ise olumsuz yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu istatistiki veriler dışadönük kişilik, nörotik kişilik ve olumlu düşünme kavramlarına göre değerlendirildiğinde, ortaya çıkan sonucun normal olduğu düşünülmüştür. Örneklem kapsamındaki sporcuların dışadönük kişilik skoru artıkça olumlu düşünme skoru da bir artış olurken nörotik kişilik skoru artıkça olumlu düşünme skorunda azalma olmaktadır. Yapılan literatür taraması sonucunda, sporcuların kişilik özellikleri ile olumlu düşünme düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyan doğrudan bir çalışma olmadığı görülmüştür. Bu yönüyle yapılan bu çalışmanın literatüre büyük bir katkı sağlayacağı ve bundan sonra yapılacak olan daha kapsamlı çalışmalara örnek teşkil edeceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- 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.
- 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.
- Cüceloğlu, D. (2002). İnsan ve Davranışı, 10. Baskı, Remzi Kitapevi: İstanbul.
- Çubukçu, Z. (2004). Öğretmen adaylarının düşünme stillerinin öğrenme biçimlerini tercih etmelerindeki etkisi. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz, İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya
- 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.



- Feist, J. (1990). Theories of Personality, Mc Neese State University.
- Freitag, F. E. (2003). Pozitif düşünce negatif etkilerden kurtulmanın yolları ya da dünyanın saklı bilinci. (Çev. Uğur Önder). İstanbul: Omega Yayınları.
- Geçtan, E. (2004). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Güney, S. (2000). *Davranış Bilimler ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü*. Nobel Yayın Dağıtım: Ankara.
- Güven, Ö. (1988). *Minder Güreşini Seçenlerin Tercihinde Rol Oynayan Psişik özellikler*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Hançerlioğlu, O. (1993). *Ruhbilim Sözlüğü*. 2. baskı. Remzi Kitap Evi: İstanbul.
- Kuru, E. (2003). Farklı Statüdeki Beden Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri. *G.Ü.Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 23(1):175- 191.
- 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.
- Öztürk, O.(1997). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Pehlivan, Z., Ada. N. E. (2011). Kişilik Gelişimi İçin Beden Eğitimi Ders Uygulamaları. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğrt. Kongresi 25- 27 Mayıs 2011, *VAN/YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı*,83- 95.
- Scott, D. (1997). Toiling in Obscurity. *Women's Sports & Fitness*. 19(6):37-40.
- Şahan, H. (2008) Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. *KMU İİBF Dergisi*, 10 Sayı, 261-278.
- Tazegül, Ü. (2014). Sporun Kişilik Üzerindeki Etkisinin Araştırılması, *The Journal of Academic Social Science Studies*, 25, 537-544.
- Tazegül, Ü. (2015). Elit Düzeydeki Sporcuların Kişilik Özellikleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi, *The Journal of Academic Social Science Studies*, Number: 40 , p. 453-461.
- Tazegül, Ü. (2012). *Güreşçilerin Kişilik Özellikleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
- 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.
- Tosunoğlu, F. (2008). *Orta Öğretimde Okuyan Takım Sporları ile Uğraşan Sporcu Öğrencilerin Spor Branşlarına Göre Kişilik Özelliklerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Yıldız, M. (2008). *Farklı liglerde yer alan futbolcuların kişilik tipleri ile sürekli öfke-öfke ifade tarzlarının incelenmesi*, Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi üniversitesi, sağlık bilimleri enstitüsü, Ankara.