



## Stresin Sporda Ahlakтан Uzaklaşmaya Etkisi

### ÖZ

Bu çalışmanın amacı sporcularda stresin ahlakтан uzaklaşma düzeylerine etkisini incelemektir. Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden, anket tekniğı kullanılarak hazırlanmış, "Bağıntısal Model" çalışmasıdır. Bu çalışmanın evrenini İstanbul ili amatör sporcuları oluşturmaktadır; örneklemini ise olasılığa dayalı olmayan örneklem seçim tekniklerinden "Amaçsal (Monografik) ve Teorik Örneklem Seçim Tekniğı" ile belirlenmiş; Bağcılarspor, Güngörenspor, Haliçspor sporcuları oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak "Algılanan Stres Ölçeğı" ve "Ahlakтан Uzaklaşma Ölçeğı" kısa formu kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde ise SPSS programı kullanılmıştır. Çalışma öncesinde kurulan hipotezleri sınamak amacıyla normallik testi gerçekleştirilmiş, sırasıyla tanımlayıcı istatistik analizi, korelasyon analizi ve regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonunda, stres ile ahlakтан uzaklaşma algıları arasında olumlu yönde zayıf düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Sporcuların stres puanları yükseldikçe ahlakтан uzaklaşma puanlarının da artış gösterdiği tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, sporcu, stres, ahlak

## Effect of Stress on Moving Away From Morality in Sports

### ABSTRACT

The aim of this study is to examine the effect of stress on the levels of moral distancing in athletes. This research is a "Relational Model" study prepared using one of the quantitative research methods, questionnaire technique. The universe of this study consists of amateur athletes from Istanbul province; the sample is one of the non-probability sample selection techniques it was determined by the "Objective (Monographic) and Theoretical Sample Selection Technique". Bağcılarspor, Güngörenspor, Haliçspor constitute the athletes. The "Perceived Stress Scale"<sup>1</sup> and the short form of the "Moral Distancing Scale"<sup>2</sup> were used as data collection tools. In the analysis of the obtained data, SPSS package programs were used. In order to test the hypotheses established before the study, a normality test was performed, descriptive statistical analysis, correlation analysis and regression analysis were performed respectively. At the end of the study, a positively weak relationship between stress and perceptions of Decoupling from morality was determined. It has been found that as athletes' stress scores increase, their moral distancing scores also increase.

**Keywords:** Sports, athletes, stress, morality



## GİRİŞ

Stres, hayatın her kesiminden insanların karşılaştığı psikolojik bir bulgudur. Her birey için stres algısı birbirinden farklı olduğu gibi, görülen stres nedenleri, stres belirtileri ve seviyesi de birbirinden farklıdır. Stres kavramı hayat standartlarından dolayı yaşamımızın bir parçası haline gelmiştir. İnsan yaşamının hemen hemen her alanında olan bu kavrama göre, kişisel bir başa çıkma yöntemleri bulunmaktadır. İnsanların yüzleşmek durumunda oldukları stresli zamanlarda, tercih edecekleri stres stratejileri, içinde buldukları gelişimsel dönem ve psikolojik durumlara göre belirlenmektedir<sup>4</sup>.

İnsan yaşamının bir parçasını stres oluşturmaktadır. Stres durumu belirli bir seviyeyken bazı kişilere faydalı olabilmektedir. Fakat stres uzun süre ile devam etmesi sonucunda bireyde gerginliğe, üzüntüye ve depresyona sebebiyet verebilir. Stres bir sorun haline geldiğinde, hem kişilerin sağlığını hem de iş yerindeki performans durumunu olumsuz yönde etkiler. Stres durumu uzun süre devam ederse, kronik hastalıkların oluşumuna yol açar. Tüm bu olumsuz etkileri ortadan kaldırmak için stresin kontrol altına alınması gerekmektedir. Stresin kontrol altına alınabilmesi amacıyla stres ile baş etmenin etkili yolları geliştirilmelidir. Böylece önlemler alınarak stresin zararlı etkileri nötralize edilebilir<sup>5</sup>.

İnsanlar sağlıklı olmak gayesiyle veya performanslarını geliştirmek amacıyla spora katılırlar. Performans sporlarında hedef, mevcut durumu en üst seviyeye çıkarmak ve her zaman bir daha iyiye ulaşmaktır. Sağlıklı ve zinde bir bedene ulaşmak için gerçekleştirilen sporda ise hedef daha sağlıklı, zinde duygusal ve fiziksel bir yapıya bürünmektir. Bu gibi amaçlarla sporunu icra eden sporcular, daha fazla baskı altına girerler ve kaçınılmaz bir şekilde rekabet ortamından etkilenirler<sup>6</sup>. Sporcular yüksek beklentiler ile karşı karşıya kaldıklarında, bunları gerçekleştirememeye duygu durumuna girdiklerinde strese kapılırlar<sup>7</sup>. Buna benzer ve bu gibi durumlar sporcular üzerinde stres oluşturabilir. Stresli durumlarda sporcularda ahlaktan uzaklaşmaya yol açabilmektedir.

Ahlak kavramı nesiller boyunca, insanların kendileri için benimsedikleri, kendileriyle ilişkilerini geliştiren, kendileri için koydukları kural ve davranış kalıplarına kanun olarak uymanın zorunlu olduğunu kabul ettikleri eylem ve davranışlar şeklinde tanımlanmıştır<sup>8</sup>. Spor ahlakı da oyunu ve spor faaliyetlerini sıradan kılan olaya göre bir değer sistemidir. Spor ahlakının en önemli ifadesi de centilmenliktir<sup>9</sup>. Sportif ortamlarda çokça stresli zamanlar bulunmaktadır. Sporcuların stresli zamanlardaki durumları ahlaktan uzaklaşmasında rol oynamakta mıdır? Stresin sporda ahlaktan uzaklaşmaya etkisi var mıdır? Benzeri soruların yanıtını aramak için bu çalışma gerçekleştirilmiştir.

### Stresin Tanımı

Stres kelimesinin tarihine bakıldığında, 14. yüzyılda sıkıntı, şanssızlık ve zorluk, 17. yüzyılda hüznün, afet, sıkıntı, felaket anlamlarında kullanılmıştır. 18. ve 19. yüzyılda ise kullanım amacı biraz daha farklılaşarak kişi ve maddelere baskı anlamında kullanılmaya başlamıştır<sup>10</sup>. Literatür incelendiğinde günümüzde 18. ve 19. yüzyıl itibarıyla kullanılan anlamına uygun bir yapıda kullanıldığı görülmektedir. Nitekim Lazarus ve Folkman (1985)<sup>11</sup>, stresi insanların kapasitesini gerçekleştirirken talepler ile kaynaklar arasındaki dengesizlikten doğan duygu durumu şeklinde ifade etmiştir. Bu tanımı biraz daha açıklamak gerekirse insanların çevresinden gelen taleplere yetersiz kaldığı durumlarda oluşan endişe ve zorlanma halidir. Bu nedenle stresin kişilerin şahsi algılarından kaynaklandığını söylemek yanlış olmayacaktır. Bu

ifadelerden de anlaşılacağı üzere stres kavramı birçok insan tarafından olumsuz bir şekilde nitelendirilmekte, hayal kırıklığı, kaygı ve çatışma gibi kavramlar ile karıştırılmaktadır<sup>12</sup>.

### Stresin Olumlu ve Olumsuz Etkileri

Belirli bazı durumlarda stres hisseden insanlar kaygı, mental gerginlik, yeme içme sorunları, yorgunluk ve uyku bozuklukları gibi çeşitli reaksiyonlar gösterebilir<sup>14</sup>. Stresin temel belirtileri fiziksel olabildiği gibi davranışsalda olabilmektedir<sup>15</sup>. Stresin fiziksel belirtilerine; sindirim bozuklukları, bağışıklık sistemi baskılanması, baş ağrısı, ağrı, kas gerginliği, halsizlik, yorgunluk, düzensiz kalp atışları, hafıza problemleri, göğüs ağrısı, periodontal hastalıklar, kilo alımı veya kaybı, yüksek tansiyon, astım, konsantre olamama, üreme problemleri, dikkatsizlik, terleme, saç dökülmesi ve cilt sorunları gibi durumlar ile örnek gösterilebilir. Stresin davranışsal belirtileri ise kızgınlık ve öfke patlamaları şeklinde kendisini gösterebilmektedir<sup>13</sup>. Bu durumların oluşabilmesi için genellikle aşırı stres hali olması gerekmektedir.

Stres yukarıda yer alan bireysel sorunları beraberinde getirebileceği gibi örgütsel sorunları da meydana getirebilir. Aşırı stres sonucunda iş yaşamında devamsızlık, disiplin sorunları, personelin yüksek dalgalanması, düşük verimlilik gibi sorunlar kurumlarda kendisine yer bulabilir<sup>16</sup> <sup>17</sup>. Bu gibi durumlar ve buna benzer durumlar örgütlerde örgütsel iletişime, işlerin kalitesine ve hatta dolaylı olarak müşteri memnuniyetine zarar verebilmektedir.

Hart (1990)<sup>18</sup>, yeterli derecede stres seviyesinin insanlar için olumlu olduğunu ve kişileri motive ettiğini ifade etmiştir. Ayrıca kendisinden beklenen başarı düzeyinden daha fazlasını verebilmek için mücadele etme duygusu kazandırdığını belirtmektedir. Fakat burada yeterli düzeyde denge kurulamazsa stresin olumsuz etkileri baş göstermeye başlamaktadır<sup>18</sup>. Özetle yeterli miktarda stres düzeyi doğru yönetilirse hem örgütlere hem de bireylere fayda sağlayabilmektedir<sup>13</sup>.

### Stres Kaynakları

Stres kaynakları bireysel, örgütsel ve çevresel kaynaklar olmak üzere toplam üç farklı şekilde sınıflandırılmıştır. Bireysel kaynaklar örgütsel ve çevresel kaynaklara göre daha fazla etkili olmaktadır. Bu durumun sebebi bireylerin şahsi olarak olaylara bakış açıları akabinde gelen algıları ve yorumlamaları stres gelişiminde önemli bir rol üstlenmektedir. Pozitif ve iyimser bireylerin günlük yaşamlarında diğerlerine oranla daha düşük düzeyde stres yaşadıkları ve stresin doğru yönetilmesinde daha başarılı oldukları ifade edilmektedir<sup>13</sup>.

Bireysel Stres Kaynakları	Yaş
	Cinsiyet
	Kişilik Özellikleri
	Finansal Sorunlar
	Ulaşım Problemleri

Şekil 1. Bireysel Stres Kaynakları

Örgütsel Stres Kaynakları	Rol Belirsizliği
	Rol Çatışması
	Tehlikeli İş Koşulları
	Vardiyalı Çalışma
	Ücret Eksikliği
	Kurum Kültürü

**Şekil 2. Örgütsel Stres Kaynakları**

Çevresel Stres Kaynakları	Ekonomik Problemler
	Teknolojik Değişim
	Politik Belirsizlik
	Çevre
	Ulaşım Problemleri

**Şekil 3. Çevresel Stres Kaynakları**

### Stresin Sınıflandırmaları

Stres kavramı Selye (1974)<sup>19</sup> ve Gmelch (1993)<sup>20</sup> tarafından "negatif stres" ve "pozitif stres" olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Negatif stres hoşta gitmeyen, huzursuzluk ve endişe duyduğumuz olay ve durum karşısında ortaya çıkar. Hayatın herhangi bir noktasında başarısızlık yaşama, işten ayrılma, boşanma ve kayıplar negatif stres yaratan durumlardır. Pozitif stres ise hayatımızdaki olumlu durumlara ve olaylara karşı vücudumuzun verdiği bir tür tepki türüdür. Bu stres insanın heyecanını ve iç motivasyonunu artırmakta ve hedeflerine odaklanmasını sağlamaktadır. Ayrıca Gmelch (1993)<sup>20</sup> tarafından; stres kavramı sürelerine göre kategorilere ayrılmıştır.

1. Kısa Süreli Stres: Strese karşı olumlu ve sağlıklı bir tepkidir. Bir tehdit tespit edildiğinde, beyin hızlı bir şekilde vücut tarafından yapılması gereken eylemlere karar vermekte ve buna göre davranmaktadır. Sorun ve stres halinin düzelmesiyle kişi normal yapısına geri döner.
2. Uzun Süreli Stres: Bedenin ve zihinin uzun süreli strese verdiği tehlikeli bir tepkidir. Bir kişi sürekli bir tehdit algıladığında meydana gelir ve çoğu zaman bağışıklık sisteminin bozulmasına neden olmaktadır. Ayrıca, kısa süreli stresin aksine uzun süreli stresin çözülmesi zordur, normale dönüş zaman alabilir. Cassidy (1999)<sup>21</sup> ise stres kavramını sınıflandırmak için farklı bir sınıflandırma ortaya koymuştur. Buna göre stresin üç modeli bulunmaktadır. Bunlar; uyarın modeli, tepki modeli ve işlem modeli şeklinde ifade edilmiştir.
  - Uyarın Modeli: Bu modele göre günlük yaşamımızda bizlere talepler getiren olgular stres kaynakları olarak kabul görmektedir.
  - Tepki Modeli: Bu model stres ile mücadelede bedenin fizyolojik olarak göstermiş olduğu tepkidir. Kişiler talepler ile başa çıkmaya çalışır. Tepki modeli Selye (1974)<sup>19</sup>. tarafından desteklenmiştir. Selye'ye (1974)<sup>19</sup> göre durum ne olursa olsun, kişiler taleplere uyum sürecinde bedenlerinde stres reaksiyonuna neden olma potansiyeli bulunmaktadır.
  - İşlem Modeli: Bu modelde ise hem uyarın hem de tepki modelini içerisinde barındırır. Bireyler stresi, şahsı ve çevresi arasındaki işlemin bir parçası olarak görmektedir. Lazarus (1995)<sup>22</sup>, stresi insan ve çevre arasındaki bir işlem olarak görmektedir ve çevreden gelen talepler, kısıtlamalar ile kaynaklar arasında ve

bireylerin bunları yönetebilme kabiliyeti arasında oluşan bir çeşit reaksiyon şeklinde işlem modelini tanımlamaktadır.

Amerikan Psikologlar Birliği (2004)<sup>13</sup> ise üç tür stres bulunduğunu ifade etmiştir. Bunlar: akut stres, epizodik akut stres ve kronik stres şeklinde açıklanmıştır.

1. Akut Stres: Akut kavramı tıp biliminde “hızlı başlayan” ya da “kısa süreli” şeklinde karşılık bulmaktadır. Bir başka ifadeyle çabuk ilerleyen ya da ilerlemiş, ivergen bir anlamı bulunmaktadır. Akut stresi örneklerle açıklamak gerekirse; son teslim tarihine uymak için acele eden önemli bir sözleşmenin kaybedilmesi akut strese verilebilecek bir örnektir. Bu modelde sık karşılaşılan tepkiler baş ağrıları, kas problemleri ve mide rahatsızlıklarıdır. Akut stres uzun süreli olmadığı için kişilerde oluşturduğu hasar kapsamlı değildir.
2. Epizodik Akut Stres: Akut stres ile epizodik akut stres arasındaki en belirgin farklılık akut stresin gün içerisinde hemen herkesin kısa süreli olarak yaşadığı, günlük hayatın işleyişini bölmeyen stres çeşidi gibi bir özellik gösterirken, epizodik akut stres ise gün içerisinde çok sık tekrarlayan akut stres durumu görülür. Örneğin bir insan önemli bir sınava gireceği zaman anlık olarak akut stres hali gösterebilir, fakat her Pazartesi günü işe başlama stresi yaşıyor ise bu durum epizodik akut strese bir örnektir. Epizodik akut stres hastaları ile ilgili en önemli bulgu, değişime karşı dirençleri ve stresten kurtulmak için tedavi edilmelerinin zorluğudur. Semptomlar baş ağrıları, sürekli gerilim, hipertansiyon, migren ve kalp hastalığıdır.
3. Kronik Stres: Kronik stres, yaşamın bir kısmında ya da hayat boyu maruz kalınan travmaların çözümsüzlük hissi ve yoğun çaresizlik ile birlikte yaşanması, sonucunda da sürekli olarak bir endişe, korku ve panik hali yaşanmasıdır<sup>13</sup>.

### **Stresle Başa Çıkma**

Stres yönetiminde temel amaç, bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını sağlamaktır. Stresle başa çıkmada kişiler bireysel olarak mücadele gösterebileceği gibi örgütsel olarak da stres ile mücadele yöntemleri gösterilebilir<sup>23</sup>. Ivancevich ve ark. (1990)<sup>24</sup> göre stresle başa çıkma yöntemleri; zaman yönetimi, egzersiz, biofeedback, sosyal destek, meditasyon, gevşeme çalışmalarıdır. Stranks (2005)<sup>16</sup> göre ise arkadaş desteği, düzenli egzersizler, sağlıklı uyuma, yeni yerler, yeni yemekler, yeni insanlar keşfetme gibi stres yönetimi teknikleri vardır. Diğer yaklaşımlar ise; iş hayatı yoğunluğuna dikkat etme, alkol ve sigara kullanmama, olumlu düşünme, sağlıklı beslenme ve dua ve ibadettir<sup>16</sup>. Ayrıca örgütsel boyutu ile bakıldığında; örgütsel iletişim, uygun çalışma ortamı, örgütsel stres oluşturan unsurların azaltılması, destekleyici çalışma kültürü, kariyer gelişimine destek sağlamak stresle başa çıkma yöntemleri olarak gösterilebilir<sup>25</sup>.

### **Ahlak**

Tarih boyunca ahlak, insanların kendileri için benimsedikleri, kendileriyle ilişkilerini geliştiren, kendileri için koydukları kural ve davranış kalıplarına uymanın zorunlu olduğunu kabul ettikleri eylem ve davranışlar bütünüdür<sup>8</sup>. Ahlak, insanlık tarihinin onayladığı ve kesinliği onaylanmayan hareket değerlerinin toplamı olarak da kabul edilmektedir<sup>26</sup>. Kimi zaman uzlaşmacı olan ahlak, kimi zaman doğal, kimi zaman da geleneklerin benimsenmesiyle ortaya çıkan, anlam ve düzen yapısı içeren, birleştirici olarak görülen norm ve değerlerin soyutlanmış halidir<sup>27</sup>.

Damon ve Hart (1988)<sup>28</sup>, sosyalleşen bir ortamda çalışan araştırmacıların ahlaki tanımlarken aşağıdaki yolları izlediklerini ifade etmiştir<sup>29</sup>. Bunlar;

1. Kötüyü ve iyiyi birbirinden ayıran ve iyiyi öngören değerlendirici bir yönelim.
2. Kolektif toplumun standartlarına cevap olarak sorumluluk duygusu.
3. Diğer bireylerin gereksinimlerine göre hareket etme sorumluluğu.
4. Diğer bireylerin haklarına ilgi duymak.
5. Kişilerarası ilişkilerde adalete bağlılık.
6. Ahlaki olmayan olaylara karşı olumsuz tepkiler vermek.

### **Sporda Ahlak**

Spor ahlakı; sporcunun olmazsa olmaz sorumlulukları, iyi-kötü, haklı-haksız, doğru-yanlış, ahlaklı-ahlaksız olaylar arasındaki farkları tanıyarak bu durumun bilinci ile diğerlerine ve kendisine tarafsız davranabilmesidir. Piaget'e göre ahlak bir kurallar sürecidir. Öte yandan spor bir sosyal normlar ve kurallar sistemi olarak değerlendirildiği zaman spor ile ahlak arasında güçlü bir bağ bulunduğu ortadadır. Bu bağlantı aynı zamanda spor etiği konusunun da temelini oluşturmuştur<sup>30</sup>. Spor ahlakının en önemli noktasını centilmenlik oluşturmaktadır<sup>9</sup>. Centilmenlik, bir başka ifade ile sportmenlik veya fair-play sporun felsefesidir<sup>29</sup>.

İngilizce kökenli bir kavram olan; Fair-Play kavramı; Türkçe adil ve dürüst oyun şeklinde çevrilmektedir. Anlamlarından da anlaşılacağı gibi Fair-Play kavramı, spor müsabakalarında, yarışma ve etkinliklerde dürüstlük, doğruluk, adil olmak veya adaletten uzaklaşmamaya verilen bir isimdir. Fair-Play, sporda kurallara uymak yerine belli bir davranış biçimi gösteren bir kavram ve yaşam biçimidir<sup>31</sup>. Sporda ahlak; seyirci ve taraftar ahlakı, yönetici ahlakı başlıkları ile incelenecektir.

**Seyirci, Taraftar Ahlakı:** Herhangi bir spor dalına ilgi duyan, spora gönül veren ve karşılaşmalarını izleyen kişilere seyirci denir. İlgi duyduğu spor branşına ilgi duymasının yanında, taraftarı olduğu takımın ve kulübün müsabakalarına katılım gösteren kişilere ise taraftar tanımlaması yapılmaktadır<sup>32</sup>. Günümüzde sportif etkinlikler ve yarışmalarda tezahürat adı altında ağza alınmayacak kadar kötü küfürlerin edildiği görülmektedir. Son yıllarda pek çok spor branşında taraftarlar ve seyirciler arasında centilmenlik dışı olaylar yaşanmış birçok insan bu olaylardan olumsuz bir şekilde etkilenmiştir. Bu tür olayların milletler arasında savaşa kadar sebebiyet verdiği tarihlerden bilinmektedir. 1970 FIFA Dünya Kupası elemelerinde karşılaşan iki komşu ülke El Salvador ve Honduras arasındaki üçüncü maç sonrası çıkan ve 100 saat süren savaş, dünya tarihine 'Futbol savaşı' olarak geçmiştir. Maçın ardından taraftarlar arasında meydana gelen kavga büyüyerek iki devlet arasında bir savaşa sebebiyet vermiştir<sup>33</sup>.

Spor sahalarının savaş alanı olmaması için taraftar ve seyircilerin önemli sorumlulukları bulunmaktadır. Unutulmamalıdır ki sporun amacı savaşmak değil; barış, dostluk ve kardeşliktir. Seyirci ve taraftarlar da centilmence davranışlar sergileyerek spor ahlakı sorunlarının çözümünde bir rol üstlenmelidir<sup>29</sup>. Sportif faaliyet ve hizmetlerinin sevk ve idaresinde çeşitli hizmetlerde bulunan, spor örgütlerinde yönetimsel etkinliklerin yürütülmesi hususunda görevler alan bireylere spor yöneticisi denilmektedir<sup>34</sup>. Yöneticilerin seyirci ve taraftarlar üzerinde olduğu gibi sporcuların ahlaki gelişimlerinde önemli roller üstlenebilmektedir.

## **Sporda Ahlak Dışı Davranışlar**

Rekabet şöhret, para, gibi sebeplerle sporcularda meydana gelen ya da sporcunun karakterinde yer alan aşırı kazanma hırsı ya da kazanma gayesi sporcunun, sportif ortamlarda ahlak dışı davranışlar sergilemesinde etkili olabilmektedir<sup>35</sup>. Ayrıca spor yapan bireyler zihinsel ve fiziksel gelişimlerine katkıda bulunurken, bazı durumlarda sportmenliğe aykırı, ahlak dışı bazı davranışlar sergileyebilirler. Bunların başında gelenleri; hile ve aldatma, küfür, doping, sporda şiddet, saldırganlık ve şikedir.

**Hile ve Aldatma:** Sporun içerisinde kazanmak-kaybetmek duygusu bulunmaktadır. Özellikle kazanma duygusu içerisinde bulunan sporcular hile/aldatma yoluna bazı durumlarda çok kolay başvurabilmektedir. Türk Dil Kurumunun sözlüğünde de hile kavramı; “birini aldatmak” anlamında kullanılmaktadır. En genel tanımıyla hile kavramı; bir kimseyi aldatmak, yanıltmak için yapılan oyun şeklinde ifade edilmektedir. Tanımlardan da anlayabileceğimiz gibi sporda aldatma ve hile, kazanmak için yapılan sportmenlik dışı bir davranışlar şeklinde ifade edilebilir. Bu duruma örnek vermek gerekirse; sıkça karşılaştığımız bir durum olan sporcunun takımını öne geçirmek adına penaltı kazanabilmek için yapmış olduğu kendisini hileli ve aldatmacalı bir şekilde yere bırakması örnek oluşturmaktadır<sup>29</sup>.

**Şiddet:** Şiddet, bir gruba ya da kişiye yönelik olarak; karşıdaki kişinin bedensel bütünlüğüne, mallarına veya kültürel ve simgesel değerlerine karşı hasar verecek şekildeki her türlü davranış biçimidir. Şiddet kavramının sözlük anlamına bakılırsa, kişinin psikolojik ve fizyolojik olarak çeşitli maddi ve manevi olumsuzluklara uğraması olarak da açıklanabilir. Şiddet eylemi sportif ortamlarda sporcular arasında kendini gösterebildiği gibi seyirci, yönetici ve taraftarlar arasında da fanatizm ve şiddet olarak karşımıza çıkabilmektedir<sup>36</sup>.

**Küfür:** İnsanların, bir refleks sonucu, aniden ağızdan çıkabilecek ve oldukça kötü sonuçlara sebebiyet verebilecek küfür oldukça çirkin ve ahlak dışı bir davranış olarak karşılanmaktadır. Günlük hayatta sıkça karşılaştığımız “küfür” taraftarlara da yansımaktadır<sup>37</sup>. Sporseverlerin yarışmak ve kazanmak için maç öncesi, sırası ve sonrasında küfürlü kelimeler kullanması oldukça yaygın bir durumdur. Ne yazık ki devrimizde argo ve küfürlü kelimeler sadece yetişkin erkekler tarafından değil, tribünlerde yer alan diğer cinsiyet ve her yaş da insan tarafından tercih edilmektedir.

**Şike:** Şikeyi sporda bir yarışmanın sonucunu değiştirmek veya çıkar ilişkisi içerisinde anlaşmalı bir şekilde müsabaka yapmak şeklinde tanımlayabiliriz. Şike tüm zamanlarda spor ahlakının en temel sorunlarından birisi olarak kabul edilmiştir. Sporda şikenin önüne geçebilmek adına 2011 yılında 6222 sayılı “Sporda Şiddet ve Düzensizliğin Önlenmesi” kanununun 11. maddesi düzenlenmiştir. Bu madde ile “şike” bir suç sayılmış, hapis cezası gibi yaptırımları bulunmaktadır<sup>29</sup>.

**Doping:** Bir yarışmaya katılan sporcunun performansını haksız ve sunni bir şekilde artırmak istemesiyle, organizmaya yabancı fizyolojik maddelerden yüksek dozlarda ve herhangi bir yöntem ile vücuda uygulanmasıdır. Eşitlik sporun en temel ilkelerinden birisidir. Doping kullanılması da eşitlik ilkesine zarar vermektedir. Bu nedenle doping kullanmak spor ahlak yapısını bozmakta ve sportmenlik dışı bir davranış olarak kabul görmektedir<sup>38</sup>.



## MATERYAL VE METOT

### Yöntem

Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği kullanılarak hazırlanmış, "Bağıntısal Model" çalışmasıdır. Bağıntısal Model: İki ya da daha fazla değişken arasında ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla kullanılır.<sup>48</sup>

### Araştırmanın Hipotezleri

H0: Sporcuların stres düzeyi ile ahlaktan uzaklaşma algıları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H1: Sporcuların stres düzeyi ile ahlaktan uzaklaşma algıları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

### Evren-Örneklem (Araştırma Grubu)

Bu çalışmanın evrenini İstanbul ili amatör sporcuları oluşturmaktadır; örneklemini ise olasılığa dayalı olmayan (yargısal) örneklem seçim tekniklerinden "Amaçsal (Monografik) ve Teorik Örneklem Seçim Tekniği" ile belirlenmiş; Bağcılarspor, Güngörenspor, Haliçspor sporcuları oluşturmaktadır. Çalışmanın zamansal sınırlılıklarından dolayı örneklem grubu bu üç spor kulübü bazı sporcuları ile sınırlandırılmıştır. İstanbul ilinde tüm bölgelerden insanlar yer aldığı için örneklemin evreni kapsadığı varsayılmıştır. Bu araştırmanın çalışma grubunu; futbol branşında 73 Bağcılarspor U14, U16, U17/B, sporcusu, 80 Güngörenspor U13, U14, U16, U17/B, 39 Haliçspor U17/B, U18 sporcusu, olmak üzere toplam 192 sporcu oluşturmuştur. Anketler üç spor kulübü sporcularına da bir antrenör eşliğinde antrenman öncesinde gerekli süre tanınarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma örneklemini, çalışmanın zamansal sınırlılıkları nedeniyle Bağcılarspor, Güngörenspor, Haliçspor sporcuları ile sınırlı tutulmuştur. Çalışma öncesinde kurulan hipotezlerin çözümü için, örneklere 2 farklı ölçek sorusu yöneltilmiştir.

### Verilerin Toplanması

Bu çalışmada veriler "Algılanan Stres Ölçeği" ve "Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır.

### Algılanan Stres Ölçeği

"Algılanan Stres Ölçeği" Cohen ve ark. (1983)<sup>1</sup> tarafından geliştirilmiştir. Ölçek toplam 14 maddeden oluşmuştur. Katılımcılar her maddeyi "Hiçbir zaman (0)" ilâ "Çok sık (4)" arasında değişen 5'li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Maddelerin 7'si tersten puanlanmaktadır. Ölçeğin puanları 0 ile 56 arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin stres algısının fazlalığına işaret etmektedir. Algılanan stres ölçeğinin puan dağılımı ve güvenilirlik katsayıları; iç tutarlılık 0,84, test tekrar test 0,87 olarak hesaplanmıştır<sup>45</sup>.

### Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği

"Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği" Boradley ve Kavussanu (2008)<sup>2</sup> tarafından geliştirilmiş, Gürpınar (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 8 maddeden oluşmaktadır ve 7'li likert tipindedir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.72'dir<sup>46</sup>. Ölçekten alınan puan yükseldikçe ahlaktan uzaklaşma davranışlarının artışı gösterdiği kabul edilmektedir<sup>3</sup>.

## Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde SPSS programı kullanılmıştır. Verilerin normal bir dağılıma sahip olup olmadığını öğrenmek amacıyla normallik testi gerçekleştirilmiştir. Normallik testinde KolmogorovSmirnov testi tercih edilmiştir. Çalışmalarda  $N > 50$  ise KolmogorovSmirnov testi kullanılır.<sup>49</sup> Daha sonra verilerin normal dağıldığı tespit edilmiş, istatistiksel analizinde parametrik test yöntemlerinin kullanılmasına karar verilmiştir. Verilerin analizine ilk olarak tanımlayıcı istatistik bulguları ile başlanmıştır. Ardından stres ve sporda ahlaktan uzaklaşma algısı arasındaki ilişkinin yönünü ve şiddetini belirlemek amacıyla korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Stres ve sporda ahlaktan uzaklaşma algısı arasındaki neden sonuç ilişkisini ortaya koymak için regresyon analizi uygulanmıştır. Verilerin analizlerine bulgular kısmında yer verilmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 1. Normallik Testi Bulguları**

		Algılanan Stres	
		Çarpıklık	Basıklık
Sporda Ahlaktan Uzaklaşma	Çarpıklık	-,469	,175
	Basıklık	-1,495	,349

Ölçekler arasında analizler gerçekleştirilmeden önce normallik analizi yapılmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 arasında değer alan değişkenler normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır<sup>47</sup>. Buna göre; "Algılanan Stres" ve "Sporda Ahlaktan Uzaklaşma" değerlerinin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiş, verilerin analizinde parametrik test yönteminin kullanılmasına karar verilmiştir.

**Tablo 2. Tanımlayıcı İstatistik Bulguları**

	N	Ortalama	Std. Sapma
Algılanan Stres	192	41,9010	5,93028
Sporda Ahlaktan Uzaklaşma	192	42,1580	4,91179

Tablo 2'de, Stres ve sporda ahlaktan uzaklaşma algılarını gösteren tanımlayıcı istatistik bulguları incelendiğinde, algılanan stres ( $x=41,901 \pm 5,930$ ), sporda ahlaktan uzaklaşma ( $x=42,158 \pm 4,911$ ) olarak belirlenmiştir.

**Tablo 3. Stres ve Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Algıları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analizi**

		Sporda Ahlaktan Uzaklaşma	
		R	p
Algılanan Stres		,280**	,000

Tablo 3'de, yapılan korelasyon analizi sonucunda, stres ve sporda ahlaktan uzaklaşma algıları arasında, olumlu yönde, zayıf düzeyde bir ilişki belirlenmiştir.

**Tablo 4. Stres ve Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Algıları Arasındaki Regresyon Analizi**

Model						
Model	R	R Kare	Ayarlanmış R Kare	Std. Tahmin Hataları		
1	,280 <sup>a</sup>	,079	,074	4,72713		
Anova						
Model	Karelerin Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	p	
1	Regresyon	362,298	1	362,298	16,213	,000 <sup>b</sup>
	Kalan	4245,702	190	22,346		
Katsayılar						
Model	Standartlaştırılmamış Katsayılar	Standart Katsayılar	T	p		
	B	Std. Sapma	Beta			
1	(Sabit)	32,269	2,441	13,221	,000	
	Stres	,232	,058	,280	4,027	,000

Tablo 4'de, yapılan regresyon analizi sonucunda, stres ve sporda ahlaktan uzaklaşma algıları arasında, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Stresin, sporda ahlaktan uzaklaşma puanını  $\beta = ,232$  yordama gücünde ve anlamlı bir şekilde yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

## TARTIŞMA

Çalışma kapsamındaki Stres ve sporda ahlaktan uzaklaşma algılarını gösteren tanımlayıcı istatistik bulguları incelendiğinde, algılanan stres ( $x=41,901\pm 5,930$ ), sporda ahlaktan uzaklaşma ( $x=42,158\pm 4,911$ ) olarak belirlenmiştir. Örneklemelerin algılanan stres puanları ( $x=42,15 / 54$ ) ile ahlaktan uzaklaşma puanlarının ( $x=41,90 / 56$ ) orta düzeyde olduğu anlaşılmaktadır.

Yapılan korelasyon analizi sonucunda, stres ve sporda ahlaktan uzaklaşma algıları arasında, olumlu yönde bir ilişki belirlenmiştir. Sporcuların stres düzeyi yükseldikçe ahlaktan uzaklaşma düzeyleri de artmaktadır. Stres, sempatik sinir sistemini uyaran hipotalamusta başlar. Bunu takiben böbreküstü salgı bezleri, epinefrin olarak da bilinen adrenalin ve noradrenalin salgılar. Bunların kana karışması ile birlikte kalp atış ritmi hızlanır. Aynı zamanda vücudun daha çabuk bir şekilde glikoz metabolize etmesini sağlar<sup>39</sup>. Bu durumlar davranışlar konusunda serbesti getirmekte, ahlaktan uzaklaşma üzerinde de etki edebilmektedir. Dolayısıyla çalışmamızın korelasyon sonuçları normal karşılanan bir niteliktedir.

Ulusal ve uluslararası literatür incelendiğinde stres ile sporda ahlaktan uzaklaşma algıları arasında korelasyonu inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Fakat stres ile ahlaktan uzaklaşma algıları arasında benzeri korelasyon çalışmaları incelendiğinde aşağıda sonuçları yer alan araştırmaların çalışmamızı destekler nitelikte sonuçlar olduğu söylenebilir.

Efek'in (2021)<sup>40</sup> çalışmasında; katılımcıların olumlu stres düzeyine sahip olduklarını ve stresle etkili şekilde baş edebildiklerini; orta derecede çekingen olduklarını ve yüksek düzeyde sportmen davranışlar sergilediklerini göstermiştir. Eriş'in (2020)<sup>41</sup> çalışmasında ise benzer bir şekilde örneklem öğrencilerin sporda ahlaktan uzaklaşma davranış düzeyleri yükseldikçe ters bir şekilde sportmenlik davranış düzeylerinde de azalma olduğu tespit edilmiştir. Sportmenlik kavramı ahlaktan uzaklaşma kavramı ile zıt bir yapıda bulunmaktadır. Efek'in (2020)<sup>40</sup> ve Eriş'in (2020)<sup>41</sup> çalışmasında stres

düzeyi olumlu bir seviyedeysen sportmenlik ile olumlu bir korelasyon göstermiştir. Bu durum çalışmamızı destekler niteliktedir.

Çalışmamızın konularını çağrıştıran bir başka çalışma; Söğüt'ün (2022)<sup>42</sup> çalışmasında ise beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu, genel iş stresinin ise düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin ahlaktan uzaklaşma gibi konulara uzak olması beklenir. Ayrıca psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek kişiler stresten uzak olmaktadır. Bu yönüyle Söğüt'ün (2022)<sup>42</sup> çalışmasında da çalışmamızın sonuçlarını destekler nitelikte bir sonuca ulaşılmıştır. İnsan'da (2022)<sup>43</sup> araştırmasını farklı bir açıdan ele almış, üniversite öğrencilerinin spor yapma durumları bakımından psikolojik sağlık düzeyleri ile stresle başa çıkma durumlarını incelemiştir. Çalışmasında, düzenli bir biçimde spor yapan bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri ile stresle baş etme tarzları arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Akoğlu ve ark. (2019)<sup>44</sup> ele aldığı, çalışma sonucuna göre de, örneklemelerin ahlaktan uzaklaşma algıları yükseldikçe sportmenlik davranışlarının azalmakta olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Sonuç olarak; çalışmanın sonucunda, stres puanları ve sporda ahlaktan uzaklaşma puanları arasında olumlu bir yönde zayıf düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Sporcuların stres puanları yükseldikçe ahlaktan uzaklaşma puanlarında da bir artış olduğu gözlenmiştir. Literatür çalışmaları da bu sonuçları destekler niteliktedir. Bu açıdan bakıldığında stres algıları yükseldikçe, ahlaktan uzaklaşma algısının yükseldiği gibi genel bir ifade kurulabilir. Hayatın birçok alanında olduğu gibi sporcular üzerinde de stres olumsuz davranışlara sebebiyet verebilmektedir. Stresli durumlarda bireyler kendisini üzgün, kızgın, baskı altında hisseder. Ayrıca stres insan üzerinde odaklanma sorunları gösterir. Unutkanlık dalgınlık gibi davranışların sık olarak gözlenmesine neden olmaktadır. Stres halinin devam etmesi ise bireylerin sinirli ruh halinin ortaya çıkmasına yardımcı olur. Stresin sinirli ruh haline sebebiyet verdiği durumlarda ise kontrolsüzlük baş gösterebilir. Kontrolsüzlük ise ahlaktan uzaklaşma gibi olumsuz ruh hali ve davranışlarda belirginlik gösterebilir. Sporcuların stresten uzak olması, ahlaktan uzaklaşma gibi olumsuz ve başarısını etkileyen davranışlardan etkilenmemesi açısından önemlidir. Sporcular stres konusunda yeterli farkındalığa sahip olmalı, stresli hallerini öz kontrolünü kaybetmeden olumlu anlamda yönetebilmelidir.

## KAYNAKLAR

1. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. (1983) A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 24(1), 385-396.
2. Boardley ID., Kavussanu M. (2011). Moral disengagement in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 4(2), 93-108.
3. Gürpınar B. (2015). Sporda ahlaktan uzaklaşma ölçeği kısa formunun türk kültürüne uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*. 13(1), 57-64.
4. Duman S., Taşğın Ö., Özdağ S. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu spor yöneticiliği bölümünde okuyan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*. 11(3), 27-32.
5. Doğan C., Karakaya İ. (2008). Öğrenci başarısının belirlenmesi performans ve portfolyoya dayalı durum belirleme. Pegem Akademi, Ankara.

6. Pensgaard AM., Duda JL. (2003). Sydney 2000: The interplay between emotions, coping, and the performance of Olympic-level athletes. *The Sport Psychologist*. 17(3), 253–267.
7. Crocker PR. (1992). Managing stress by competitive athletes: ways of coping. *International Journal of Sport Psychology*. 23(3), 161-175.
8. Ekşi H., Katılmış A. (2011). Karakter eğitimi el kitabı. Nobel Yayınları, Ankara.
9. Dolaşır S. (2006). Antrenörlük etiği ve ilkeleri. Gazi Kitapevi, Ankara.
10. Altuntaş E. (2003). Stres yönetimi. Alfa Yayınları, Bursa.
11. Lazarus RS., Folkman S. (1984). *Stress: appraisal and coping*. Springer, New York.
12. Sinha N., Sharma R. (2009). Sources of stress for management students: a descriptive analysis. *ICFAI Journal of Soft Skills*. 3(1), 56-68.
13. Başakçioğlu E. (2019). Sporda stresle başa çıkma stratejileri açısından amatör lig futbol ve voleybol sporcularının karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Uşak Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Uşak.
14. Ugoji N. (2012). Perceived emotional intelligence and stress management among undergraduate students. *IFE Psychologia: An International Journal*. 20(2), 102-106.
15. Hariharan M., Rath R. (2008). *Coping with lifestress: the Indian experience*. India: Sage Publications.
16. Stranks, J. (2005). *Stress at work management and prevention*. Elsevier Book Aid International, London.
17. Mihaela AM. (2010). The concept of stress and ways of managing it. *The Young Economists Journal*. 1(14), 69-74.
18. Hart KE. (1990). Introducing stress and stress management to managers. *Journal of Managerial Psychology*. 5(2), 916.
19. Selye H. (1976). *Stress without Distress*. İçinde: Serban G. (Editör) *Psychopathology of Human Adaptation*. Springer, Boston.
20. Gmelch W. (1993). *Coping with faculty stress*, Newbury Park, CA: Sage Publications.
21. Cassidy J., Shaver PR. (1999). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. NY: Guilford Press, New York.
22. Lazarus, R. S. (1991). Psychological stress in the workplace. *Journal of Social Behavior & Personality*. 6(7), 1–13.
23. Güney S. (2006). *Örgütsel davranış*. Siyasal Kitabevi, İstanbul.
24. Ivancevich JM., Matteson MT., Freedman SM., Phillips JS. (1990). Worksite stress management interventions. *American Psychologist*. 45(2), 252–261.
25. Mirela B., Mădălina-Adriana C. (2011). Organizational stress and its impact on work performance. *The Annals of The University of Oradea*, (1). 333-337.
26. Kesgin S. (1993). Cumhuriyet dönemi örgün eğitim kurumlarında ahlak eğitimi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
27. Gündüz M. (2010). *Ahlak sosyolojisi*. 2. Baskı. Anı Yayıncılık, Ankara.
28. Damon W., Hart D. (1988). *Self-understanding in childhood and adolescence*. Cambridge University Press.
29. Çakmak Ş. (2023). Sporda ahlaktan uzaklaşma ve sportmenlik davranışının takım ve bireysel sporlardaki karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kayseri.
30. Yapan HT. (1992). Spor ahlakı-beden eğitimi dersinde ahlaki eğitim. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

31. Büyükbasmacı YE., Erdoğan M. (2021). Sporun ahlaki olgunluk düzeyine etkisi. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*. 7(38), 389-397.
32. Tepe H. (2004). Bir felsefe dalı olarak etik. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*. 1(4), 11-27.
33. Başkaya Ç. (2004). Doping: kazanmak uğruna ölmek. *Özgür Üniversite Forumu*. 25(3), 81- 87.
34. Demirci N. (1986). Sporda yönetim-teşkilatlanma ve organizasyonlar. Milli Eğitim Basımevi. Ankara.
35. Işım TA., Güvendi B., Toros T. (2019). Amatör lig futbolcularında sporda ahlaktan uzaklaşma, güdüsel iklim ve karar verme. *International Journal of Social Sciences and Education Research*. 5(1), 54-62.
36. Mil H., Şanlı S. (2015). Sporda şiddet ve medya etkisi: bir maçın analizi. *Electronic Journal of Social Sciences*. 14(55), 231-247.
37. Gerek Z., Ünveren A., Seyhan S. (2015). Türkiyede futbolla ilgili yazılı medyada kullanılan argo, küfür ve savaş metaforlarının incelenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 44, 190-197.
38. Yoncalık O., Gündoğdu C. (2007). Sporda ahlaki bir sorun olarak doping. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*. (3), 128-134.
39. Butcher JN., Mineka S., Hooley JM. (2013). Anormal psikoloji (Çev. Okhan Gündüz). Kaknüs Yayınları, İstanbul.
40. Efek E. (2021). Atletizm sporunun stres, atılganlık ve sportmenlik düzeyleriyle ilişkisi. Doktora Tezi. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Düzce.
41. Eriş T. (2020). Ortaöğretime devam etmekte olan öğrencilerin sporda fair play ve ahlaktan uzaklaşma davranışlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
42. Söğüt G. (2022). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş stresi ve psikolojik dayanıklılığının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Iğdır Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Iğdır.
43. İnsan F. (2022). Üniversite gençliğinin spor yapma durumlarına göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin ve stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
44. Akoğlu HE., Ayyıldız E., Sunay H. (2019). Uluslararası spor organizasyonlarına katılan sporcuların sporda ahlaktan uzaklaşma ve sportmenlik davranışlarının incelenmesi. II. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi. 21-24.
45. Eskin M., Harlak H., Demirkıran F., Dereboy Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin türkçeye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlik analizi. *New Symposium Journal*. 51(3), 132-140.
46. Yıldız M. (2019). Sporcularda sportmenlik yönelimi: hedef bağlılığı ve sporda ahlaktan uzaklaşmanın rolü. Doktora Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Muğla.
47. George D, Mallery M. (2010). SPSS for windows step by step: a simple guide and reference. 17.0 update, Boston.
48. Gençer E. (2020). Sosyal bilimlerde araştırma yaklaşımları çerçevesinde din eğitimi biliminde kullanılan yöntem ve teknikler. *Kalemname*. 5(9), 182–219.
49. Mayers A. (2013). Introduction to statistics and SPSS in psychology. Pearson Education Limited.