



**ELİT ATLETLERDE PSİKOLOJİK YETİMLİĞİN
SPORDA AHLAKTAN UZAKLAŞMALARINA
ETKİSİ**

Abdurrahman KARA
Yüksek Lisans Tezi
Beden Eğitimi ve Spor
Ana Bilim Dalı
Prof. Dr. Murat KUL
2025
(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ELİT ATLETLERDE PSİKOLOJİK YETİMLİĞİN SPORDA AHLAKTAN
UZAKLAŞMALARINA ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Abdurrahman KARA

Danışman: Prof. Dr. Murat KUL

BAYBURT - 2025

KABUL VE ONAY

Prof. Dr. Murat KUL danışmanlığında, Abdurrahman KARA tarafından hazırlanan “Elit Atletlerde Psikolojik Yetimliğin Sporda Ahlaktan Uzaklaşmalarına Etkisi” başlıklı bu çalışma, 15.05.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Murat KUL

Üye : Doç. Dr. Baykal KARAKAŞ

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Emre BOZ

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun/...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Bünyamin ALIM
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Prof. Dr. Murat KUL danışmanlığında hazırlamış olduğum “Elit Atletlerde Psikolojik Yetimliğin Sporda Ahlaktan Uzaklaşmalarına Etkisi ” başlıklı tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

15.05.2025

Abdurrahman KARA



ÖN SÖZ

Yüksek lisans eğitimim süresince engin bilgi, deneyim ve tecrübelerini samimiyetle ve sabırla aktaran, hiçbir zaman yardım ve desteğini esirgemeyen, araştırmanın planlanmasından yazım aşamasına kadar tüm süreci titizlikle yürüten ve şahsımı doğru biçimde yönlendiren çok değerli danışmanım Prof. Dr. Murat KUL’a, yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve tecrübelerini aktaran ve bana her konuda yardımcı olan kıymetli Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi hocalarıma, çalışmanın analizlerinde bana destek olan Sinop Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölüm başkanı sayın Doç. Dr. Kürşat Acar’a ve tecrübe etmeme izin veren Sinop Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölüm başkanı Prof. Dr. Metin Bayram’a Anketleri uygularken bana destek veren tüm atletizm camiasına en içten duygularıyla teşekkür ederim

Son olarak bana her türlü sabır gösteren sevgili eşim Yeter, çocuklarım Muhammed Sefa, Halil İbrahim, Bilal Abdullah ve Kızım Zeynep Eylül’e teşekkür ederim.

Abdurrahman KARA

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ELİT ATLETLERDE PSİKOLOJİK YETİMLİĞİN SPORDA AHLAKTAN UZAKLAŞMALARINA ETKİSİ

Abdurrahman KARA

Bayburt Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Murat KUL

Bayburt- 2025, Sayfa: 60

Bu çalışmanın temel amacı, elit atletlerde psikolojik yetimliğin sporda ahlaktan uzaklaşmalarına olan etkisini incelemektir. Bu bağlamda çalışmanın örneklemini Türkiye Atletizm federasyonuna bağlı çeşitli kulüplerden 134'ü kadın, 203'ü erkek olmak üzere toplam 337 atlet oluşturmaktadır. Araştırmada her ölçek maddesinin minimum 5, maksimum 20 katı olmalıdır, kuralı dikkate alınmıştır. Araştırma örnekleminin belirlenmesinde sporculara psikolojik yetimlik ölçeği 27 ve sporda ahlaktan uzaklaşma ölçeği 8 olmak üzere toplamda 35 madde bulunması ve ölçek sayısının en az beş katı kadar katılımcı zorunluluğu, çalışma için minimum katılımcı sayısının 175 olmasını gerektirmiştir. Verilerin toplanması adına bu örneklem grubuna üç ayrı form yöneltilmiştir. Bunlar; kişisel bilgi formu, sporda ahlaktan uzaklaşma ölçeği ve sporculara psikolojik yetimlik ölçeğidir. Mevcut formlar aracılığıyla elde edilen verilerin analiz süreci SPSS 22.0 istatistiksel paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Yapılan tanımlayıcı analizlere ek olarak verilerin normal dağılım sergileyip sergilemediği kontrol edildikten sonra parametrik testlerin yapılması uygun bulunmuştur. İkili grup karşılaştırmalarında Bağımsız Örneklem t-Testi, üç ve daha fazla grup içeren karşılaştırmalarda ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı fark tespit edilen durumlarda, farkın kaynağını belirleyebilmek adına Tukey HSD testi uygulanmıştır. Araştırma neticesinde sporda ahlaktan uzaklaşma ve psikolojik yetimlik, birbirini etkileyen önemli faktörler olarak değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda gelecek çalışmalarda mevcut konunun derinlemesine incelenmesi adına nitel veya karma yöntemlerin kullanılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Atletizm, sporda ahlaktan uzaklaşma, psikolojik yetimlik.

ABSTRACT

M. SC. THESIS

THE EFFECT OF PSYCHOLOGICAL COMPETENCE ON THEIR DISTANCE FROM MORALITY IN SPORTS IN ELITE ATHLETES

Abdurrahman KARA

Bayburt University

Institute of Graduate Studies

Department of Physical Education and Sports Teaching

Thesis Advisor: Prof. Dr. Murat KUL

Bayburt- 2025, Pages: 60

The main objective of this study is to examine the effect of psychological orphanhood on elite athletes' deviation from ethics in sports. In this context, the sample of the study consists of a total of 337 athletes, 134 of whom are female and 203 of whom are male, from various clubs affiliated with the Turkish Athletics Federation. In the study, the rule that each scale item should have a minimum of 5 and a maximum of 20 points was taken into consideration. In determining the research sample, the requirement that there be a total of 35 items, including 27 items on the psychological orphanhood scale and 8 items on the scale of deviation from ethics in sports, and that the number of participants be at least five times the number of scales, necessitated a minimum of 175 participants for the study. Three separate forms were administered to this sample group for data collection. These were: a personal information form, the scale of moral disengagement in sports, and the psychological orphanhood scale for athletes. The analysis of the data obtained through the forms was carried out using the SPSS 22.0 statistical package programme. In addition to the descriptive analyses, it was found appropriate to perform parametric tests after checking whether the data showed a normal distribution. The Independent Samples t-Test was used for two-group comparisons, while the One-Way Analysis of Variance (ANOVA) was used for comparisons involving three or more groups. In cases where significant differences were detected in the ANOVA results, the Tukey HSD test was applied to determine the source of the difference. As a result of the research, moral disengagement and psychological orphanhood in sports were evaluated as important factors that influence each other. In this context, it is recommended that qualitative or mixed methods be used in future studies to examine the current topic in depth.

Keywords: Athletics, deviation from ethics in sports, psychological orphanage.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	II
BEYANNAME.....	III
ÖN SÖZ.....	IV
ÖZET.....	V
ABSTRACT.....	VI
İÇİNDEKİLER.....	VII
TABLOLAR.....	IX
KISALTMALAR.....	X
SİMGELER.....	X
GİRİŞ.....	1
Araştırmanın Konusu ve Problemi	2
Araştırmanın Amacı	2
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	3
Araştırmanın Sınırlılıkları.....	3
Varsayımlar	4
Terim ve Tanımları.....	4
BİRİNCİ BÖLÜM.....	5
1. KURAMSAL ÇEVRE.....	5
1.1. YETİMLİK.....	5
1.1.1. Biyolojik Yetimlik.....	5
1.1.2. Sosyal Yetimlik	6
1.1.3. Psikolojik İhtiyaçlar.....	7
1.2. AHLAK	8
1.2.1. Ahlaki Gelişim ve Davranış Yaklaşımları.....	8
1.2.2. Ahlaktan Uzaklaşma.....	9
1.2.3. Sporda Ahlaktan Uzaklaşma	9
1.2.3.1. Gelişim	10
1.2.3.2. Gelişim ile ilgili temel kavramlar	10
1.2.3.3. Gelişimi etkileyen faktörler	12
1.2.3.4. Gelişim dönemleri	13
1.2.4. Erik Erikson'ın Psikososyal Gelişim Evreleri	14
1.2.4.1. Bebeklik-temel güvene karşı güvensizlik (0-1,5 yaş)	15
1.2.4.2. Özerkliğe karşı utanç ve şüphecilik (2-3 yaş)	15
1.2.4.3. Erken çocukluk- girişimciliğe karşı suçluluk (3-5 yaş).....	15
1.2.4.4. Okul çağı-başarıya karşı aşağılık duygusu (6-12 Yaş).....	16
1.2.4.5. Ergenlik-kimliğe karşı rol karmaşası (13-18 yaş)	16
1.2.4.6. Genç yetişkinlik-yakınlığa karşı yalıtılmışlık (19-25 yaş)	16
1.2.4.7. Yetişkinliğe –üretkenliğe karşı durgunluk (26-65 yaş)	16
1.2.4.8. Yaşlılık-benlik bütünlüğe karşı umutsuzluk (65+yaş)	17
1.2.4.9. Ana baba tutumları	17
1.2.4.10. Baskıcı ve otoriter tutum	17
1.2.4.11. Dengesiz ve kararsız tutum	18

1.2.4.12. Gevşek tutum.....	18
1.2.4.13. İlgisiz ve kayıtsız tutum.....	18
1.2.4.14. Koruyucu tutum.....	19
1.2.4.15. Demokratik tutum (güven verici destekleyici ve hoşgörülü tutum).....	19
1.3. SPOR	19
1.3.1. Spor İnsan Organizması Üzerindeki Etkileri.....	20
1.3.1.1. Sporun bedensel gelişime etkileri.....	21
1.3.1.2. Sporun zihinsel gelişime etkileri	21
1.3.1.3. Sporun psikososyal gelişime etkileri	21
1.3.4. Elit Sporcu ve Sahip Olması Gereken Özellikler	22
1.3.4.1. Kişilik özellikleri	23
1.3.4.2. Kontrol edilebilir iç odak.....	23
1.3.4.3. Zorluklarla başa çıkabilme	23
1.3.4.4. Zihinsel dayanıklılık.....	23
1.4. SPORDA AHLAKTAN UZAKLAŞMA	24
1.5. ATLETİZM	24
1.5.1. Atletizmde Psikolojik Yetimlik	25
İKİNCİ BÖLÜM.....	26
2. YÖNTEM	26
2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	26
2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM	26
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	27
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	27
2.3.2. Sporcularda Psikolojik Yetimlik Ölçeği (SPYÖ).....	27
2.3.3. Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği (SAUÖ)	28
2.4. VERİLERİN TOPLANMASI	28
2.5. İSTATİKSEL ANALİZ.....	29
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	30
3. BULGULAR.....	30
SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	36
Sonuç ve Tartışma	36
Öneriler.....	43
KAYNAKÇA.....	44
EKLER	56
Ek 1: Etik Kurul Kararı	56
Ek 2: Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği (MDSS-S)	57
Ek 3: Sporcularda Psikolojik Yetimlik Ölçeği	58
Ek 4: Ölçek Kullanım İzni.....	59
ÖZ GEÇMİŞ	60

TABLÖLAR

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Dağılımları	30
Tablo 2: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre SPYÖ Alt Boyutları ve SAUÖ Puanlarının t-Testi Sonuçları	30
Tablo 3: Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre SPYÖ Alt Boyutları ve SAUÖ Puanlarının ANOVA Sonuçları	31
Tablo 4: Katılımcıların Spor Yaşı Değişkenine Göre SPYÖ Alt Boyutları ve SAUÖ Puanlarının ANOVA Sonuçları	32
Tablo 5: Katılımcıların Millilik Durumlarına Göre SPYÖ Alt Boyutları ve SAUÖ Puanlarının Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları	33
Tablo 6: Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre SPYÖ Alt Boyutları ve SAUÖ Puanlarının ANOVA Sonuçları	34
Tablo 7: Katılımcıların SPYÖ Alt Boyutları ile SAUÖ Puanları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	35

KISALTMALAR

ANOVA	: Analysis of Variance/Tek Yönlü Varyans Analizi
T-testi	: Independent Samples T-Test
KUY	: Kortizol Uyanma Yanıtı
HPA	: Hipotalamus-Hipofiz-Adrenal
GANO	: Genel Akademik Not Ortalaması
AAUY	: Alfa Amilaz Uyanma Yanıtı
UNICEF	: Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu
TDK	: Türk Dil Kurumu
FIFA	: Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği
VAR	: Video Assistant Referee/ Video Yardımcı Hakem
SPYÖ	: Sporcularda Psikolojik Yetimlik Ölçeği
SAUÖ	: Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği
HSD	: Honestly Significant Difference
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences/ IBM SPSS Statistics
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü

SİMGELER

X	: Ortalama (Mean)
f	: F Değeri (F-Statistic)
p	: P-Value
N	: Örneklem Büyüklüğü- Sum of Squares, SS
n	: Her Bir Grubun İçinde Bulunan Gözlem Sayısı

GİRİŞ

Elit sporcuların farklı sosyal ortamlarda ve koşullarda becerilerini göstermeleri beklenir. Rekabetin yüksek olduğu sporlarda başarı için fiziksel ve psikolojik faktörlere tepki vermek gerekir. Müsabaka sırasında stresle başa çıkma yeteneği, sporcuların negatif duygularını ve kaygılarını kontrol edebilmesine yardımcı olur. Gerginlik ve kaygının sportif performans üzerindeki etkileri, ayrıca müsabaka esnasındaki psikofizyolojik tepkiler araştırmacılar tarafından ilgiyle incelenmektedir (Lautenbach, 2017). Müsabaka sırasında sporcuların stresle nasıl başa çıktığı, olumsuz duyguları ve kaygıyı kontrol etmelerine yardımcı olur. Gerginlik ve kaygı gibi psikolojik stresin, spor performansı üzerindeki etkileriyle birlikte vücudun psikofizyolojik tepkileri de araştırmacılar için önemlidir (Lautenbach, 2017). Kros koşusu, atletizmin bir dalıdır ve açık arazide, farklı hava şartlarında yapılan bir yarış türüdür. Bu yarış genellikle uzun mesafe koşucularının katıldığı, dayanıklılığa dayalı bir etkinliktir. Kat edilen mesafe genellikle 5-10 kilometre arasındadır (Casto vd., 2014). Bu tür uzun mesafe koşularında koşucuların performans kaygısı ve stres seviyeleri artmaktadır. Corbally vd., (2020), bireysel performansın ön planda olduğu kros yarışlarında, takım adına yarışan sporcuların farklı psikolojik tutumlar sergileyebileceğini saptamışlardır. Önceki çalışmalar, mesafe koşusunun fiziksel efora bağlı olarak hormonal değişimlere yol açtığını belirtmiştir (Li vd., 2015, Piacentini vd., 2014). Deneen ve Jones'un (2017) araştırmasına göre ise, sporcuların yarış günkü ruh halleri ve fiziksel çabaları, atletik performans üzerinde psikolojik stres yaratabilmektedir. Bu durum, hormon seviyelerinde değişikliklerin gözlemlenmesine neden olmaktadır (Wood & Stanton, 2012). Vücutta stres ve kaygı, hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) aksı ve katekolaminlerin serbest bırakılması ile oluşan sempatoadrenal sistemin aktivasyonu ile değişimler yaratmaktadır. McKune vd., (2014), çalışmalarında tükürük örneği kullanarak ölçülen kortizol hormonunun HPA aksı ile ilişkisini incelemiştir. Bu yöntem, invazif olmadan stres ve benzeri durumlara ilişkin önemli bilgiler sağlamaktadır. Kortizol seviyeleri, vücudun stresle başa çıkma sürecine dair önemli bir biyolojik gösterge olarak kabul edilmektedir. Araştırma, tükürük örneklerinin bu bağlamda kullanımının önemini vurgulamaktadır. Tükürük kortizolü (tKor), stres ve yorgunluk belirtici olarak spor ve egzersiz araştırmalarında sıkça kullanılan bir ölçüm yöntemidir (Eliakim & Nemet, 2020; Faizan vd., 2023; Kayacan vd., 2018; Rohleder vd., 2004).

Müsabaka/yarışma öncesi tKor (tükürükte ölçülen kortizol düzeyi) salınımındaki artış, atletik performansı indirekt olarak etkileyebileceğinden özellikle mental hazırlık açısından dikkate alınmalıdır (Salvador vd., 2003). Stres kaynaklı adrenerjik aktiviteye yanıt olarak

salınan tükürük alfa amilaz (tAA), yarışma sırasında psikolojik ve fiziksel stresi hassas bir şekilde gösterir (Chiodo vd., 2011). Kortizol uyanma yanıtı (KUY), uyandıktan yaklaşık 30 dakika sonra kortizol seviyesinin yükselmesi olarak tanımlanır (Özgöçer vd., 2017; Petrowski vd., 2020). Stres ve kaygı ile ilişkili olan KUY, adrenokortikal aktiviteyi gösteren bir belirteçtir. HPA aksının etkisiyle başlayarak, diurnal kortizol sekresyonu, stres ve sağlıkla bağlantılıdır (Kuhlman vd., 2017). Yüksek KUY değerleri, kronik stresli kişilerde görülmektedir. KUY ile yarışma performansı arasındaki ilişki net değildir ve daha fazla araştırma gerekmektedir (Schlotz vd., 2004). KUY, toplam hormonal çıktıyı gösteren AUCg ve uyanma sonrası kortizol artışını gösteren AUCi ile hesaplanır (Díaz vd., 2013). Yukarıda bahsedildiği üzere, vücutta oluşan akut stres uyarısı sonucu tAA seviyelerinde artışın psikolojik durumun güvenilir bir göstergesidir (Filaire vd., 2015).

Araştırmanın Konusu ve Problemi

Bu çalışmanın temel amacı, elit atletlerde psikolojik yetimliğin sporda ahlaktan uzaklaşmalarına olan etkisini incelemektir. Literatürdeki boşluklar ve yeni bulgular ışığında bu alanı yeniden değerlendirme ihtiyacı etkili olmuştur. Güncel literatür incelendiğinde, bu araştırmada, sporcuların psikolojik yetimlik düzeyleri ile sporda ahlaktan uzaklaşma eğilimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları, psikolojik yetimliği yüksek olan sporcuların, etik kurallara daha fazla bağlı kaldıklarını ve sportmenlik davranışlarını daha çok sergilediklerini göstermektedir. Bunun temel nedenlerinden biri, psikolojik yetimlik düzeyi yüksek bireylerin öz denetim mekanizmalarının daha gelişmiş olması ve etik kararlar alırken daha bilinçli hareket etmeleridir. Özellikle motivasyon, stres yönetimi ve duygusal düzenleme becerilerinin gelişmiş olması, sporcuların etik olmayan davranışlardan kaçınmalarına yardımcı olmaktadır. Örneğin, yapılan anket ve gözlem sonuçları, müsabaka esnasında stresle başa çıkma becerisi düşük olan sporcuların, haksız avantaj sağlama veya sportmenlik dışı davranışlar sergileme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, psikolojik olarak yetimliği yüksek olmayan bireylerin ahlaki karar alma süreçlerinde daha fazla zorlandıklarını ortaya koymaktadır. Bu çalışma, hem literatürde ki bu önemli boşluğu doldurmayı hem de Psikolojik yetimlik ve ahlaki değerler arasındaki ilişkinin detaylı incelenmesi, spor yönetimi ve eğitim politikaları açısından da önemli bulgular ortaya koymaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı sporcuların küçük yaşlardan itibaren etik ve psikolojik eğitimler alması, sporda etik ihlallerinin azaltılmasında önemli bir rol oynayacaktır. Ayrıca, psikolojik dayanıklılığı yüksek sporcuların, kaybetme ve başarısızlık gibi olumsuz durumlarla

başa çıkmada daha başarılı olduğu ve etik değerleri sürdürebildiği gözlemlenmiştir. Psikolojik yetimlik ve ahlaki değerler arasındaki ilişkinin detaylı incelenmesi, spor yönetimi ve eğitim politikaları açısından da önemli bulgular ortaya koymaktadır. Ayrıca, sporcuların etik ihlaller karşısında bilinçlendirilmesi ve uygun yaptırımların uygulanması, sporun etik standartlarının korunmasını sağlayacaktır.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Bu araştırma, elit düzeydeki sporcuların geçmişte yaşadıkları psikolojik yetimlik deneyimlerinin, sporda ahlaki davranışlar üzerindeki etkilerini inceleyerek, spor psikolojisi ve etiği alanlarında önemli bir boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Psikolojik yetimlik, bireyin ebeveynleri hayatta olmasına rağmen, onlardan yeterli duygusal destek ve ilgi alamaması durumunu ifade eder. Bu durum, bireylerde özgüven eksikliği, düşük özsaygı ve duygusal dengesizlik gibi sorunlara yol açabilir (Pillay, 2016). Sporcuların erken yaşlarda maruz kaldıkları duygusal ihmal ve psikolojik travmalar, onların ilerleyen dönemlerdeki etik karar alma süreçlerini ve davranışlarını olumsuz yönde etkileyebilir.

Araştırmalar, sporcularda güvensiz bağlanma stillerinin, düşük özsaygı ve psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Han & Lee, 2017). Ayrıca, sporcuların antrenörleriyle kurdukları güvensiz bağlanma ilişkilerinin, onların öznel iyi oluşlarını ve performanslarını olumsuz etkilediği bulunmuştur (Cho & Baek, 2020). Bu bağlamda, psikolojik yetimlik yaşayan sporcuların, sporda ahlaki değerlerden sapma eğiliminde olabilecekleri ve etik dışı davranışlar sergileyebilecekleri öngörülmektedir.

Bu araştırma, sporcuların geçmişte yaşadıkları psikolojik deneyimlerin, spordaki etik tutumları üzerindeki etkilerini ortaya koyarak, spor psikolojisi ve etiği literatürüne önemli katkılar sunacaktır. Elde edilecek bulgular, antrenörler, spor psikologları ve yöneticiler için, sporcuların duygusal ve etik gelişimlerini destekleyici programların oluşturulmasında rehberlik edecektir. Ayrıca, sporcu eğitim programlarında psikolojik destek hizmetlerinin önemini vurgulayarak, sporda daha etik ve ahlaki bir ortamın oluşturulmasına katkı sağlayacaktır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Elit atletlerde psikolojik yetimliğin sporda ahlaktan uzaklaşmalarına etkisinin incelenmesi amacını taşıyan mevcut çalışmanın sınırlılıkları aşağıda sunulmuştur.

- Araştırma Türkiye atletizm federasyonuna bağlı çeşitli kulüplerde aktif olarak yer alan sporcular ile sınırlandırılmıştır.

- Araştırma elit atletlerin psikolojik yetimlikleri ve sporda ahlaktan uzaklaşmalarının ölçülmesi ile sınırlandırılmıştır.

Varsayımlar

Araştırmanın gerçekleştirilmesi süresince kabul edilen birtakım varsayımlar bulunmaktadır. Bunlar;

- Örneklem grubunun evreni temsil ettiği,
- Veri toplama araçlarının araştırma amacına uygun olduğu,
- Örneklem grubunun yanıtları içten ve samimi bir şekilde verdiği varsayılmaktadır.

Terim ve Tanımları

Ahlak: Ahlak, kişilerin uyması gereken davranış biçimleri ve kuralları olarak tanımlamaktadır (Türk Dil Kurumu, 2023)

Yetimlik: Yetim kavramı yalnızlık, güçsüzlük, tek kalmışlık ve çaresizlik anlamına gelir (Ağırman, 2007)

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇEVRE

1.1. YETİMLİK

İslam ansiklopedisinde "yetim" kelimesinin yalnız kalmak anlamındaki "yetim" kökünden türediği açıklanmıştır. Bu kelime, çeşitli nesnelerin tekliğini ifade eder. Örneğin, nadir bulunan iri inciye "dür-i yetim", öncesi ve sonrasında şiir olmayan beyte "beyt-i yetim" denir. Babası ölmüş çocuk "yetim" olarak adlandırılır (Ebu Davud, 1992). Fıkıhta yetimlik, ergenliğe girmemiş çocuklar için geçerlidir. Peygamberimiz ergenliğe kadar yetimlik olduğunu belirtmiştir. Yetimlik, aynı zamanda zayıflık anlamına gelir ve dul kadınlar için de kullanılır (Akyüz, 2010). Yetim kelimesi, sosyal ve ekonomik sorunlara bağlı olarak farklı ülkelerde değişik tanımlarla kullanılmaktadır. Çoğu yerde, anne veya babasını kaybetmiş, ergenliğe girmemiş çocuk olarak tanımlanırken, Türk Dil Kurumu'nda "Babası ölmüş olan çocuk" olarak tanımlanır. İslam'da ise babasını kaybeden çocuk "yetim", annesini kaybeden çocuk "öksüz" olarak adlandırılır. Günümüzde, 18 yaşından küçük, bir ya da iki ebeveynini kaybetmiş çocuklar için kullanılmaktadır (Nar, 2020).

1.1.1. Biyolojik Yetimlik

Yetimlik, Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) tarafından "ölüm sebebiyle anne ve babasından birini veya her ikisini kaybeden 18 yaşın altındaki çocuk" olarak tanımlanmaktadır. Böylece, yetim kalan çocuklar aile desteğinden mahrum kalır ve genellikle akrabalar, koruyucu aileler veya devlet tarafından bakım altına alınır. Çocukların yetim kalmasının başlıca nedenleri yoksulluk, hastalık, savaşlar ve doğal afetlerdir (Orhan, 2023).

Yoksulluk: Yetimliğin en önemli nedenidir. Temel ihtiyaçları karşılanamayan aileler ve topluluklar, yetersiz beslenme ve hastalıklar nedeniyle ölümlere maruz kalır. Özellikle Afrika ve geri kalmış ülkelerde, ebeveyn ölümleri artmakta ve çocuklar risk altına girmektedir. Temel ihtiyaçların karşılanmaması, hamileliklerin sağlıklı geçmesini zorlaştırmakta ve bu da doğum sırasında ölümleri artırmaktadır (Kavak, 2014).

Hastalık: AIDS gibi bulaşıcı hastalıklar ve alt solunum yolu enfeksiyonları, ölümlere ve yetim kalmaya neden olmaktadır. Özellikle kuraklık yaşayan Güney ülkelerinde temiz suya erişim zordur. Dünya genelinde 771 milyon insan temiz suya, 1,7 milyar insan ise tualete ulaşamamaktadır (Water, 2020).

Savaşlar: çocuklar dahil herkes üzerinde kötü etki yapar ve can kayıplarına yol açar (Noorzoy, 2012). Savaşlarda ebeveynlerini kaybeden çocuklar, yetim kalır ve psikolojik sorunlar yaşar; bu durumda yardıma ihtiyaç duyarlar. Yetim çocuklar, savaş ortamlarında kaçırılma, satılma ve askere alınma gibi tehlikelerle karşılaşır. Ayrıca, intihar bombacısı veya canlı kalkan olarak kullanılabilirler. Ebeveyn yokluğu nedeniyle savunmasız kalan bu çocuklar, insan kaçakçılığı ve suç gibi çeşitli risklerle de karşı karşıyadır (İnsamer, 2020).

1.1.2. Sosyal Yetimlik

İslam'da, ebeveynlerinden birinin kaybolması veya boşanma gibi nedenlerle çocuğun ebeveyninden uzaklaşması durumu "hükmî yetimlik" olarak adlandırılır (Arı, 2013). Günümüzde ise bu durum "sosyal yetimlik" olarak ifade edilmektedir. Sosyal yetimlik, biyolojik ebeveynleri hayatta olan ama çocukların bakımını ihmal eden durumları kapsar (Valeeva & Kalimullin, 2015). Ebeveynlerin sorumluluklarını yerine getirmemesi, çocukların ihtiyaçlarının karşılanmamasına yol açar. Sosyal yetimlik, ebeveynlerin çocuklarına yeterince ilgi, sevgi ve şefkat göstermemesi durumunu tanımlar. Bu durum, çocuğun fiziksel ve ruhsal sağlığını olumsuz etkiler (Karayel, 2019).

Ağırman'a (2007) göre yalnızlık ve sahipsizlik, terk edilmiş çocukların sorununu oluşturuyor. Ebeveynleri hayatta olan bu çocuklar, mecazi anlamda yetim sayılabilir. Önemli olan, çocukların yalnızlığı ve sahipsizliği. Sosyal yetimler, ailesiyle birlikte olmayan ve sokaklarda veya yetimhanelerde yaşayan çocuklardır. Yetimhanelerdeki çocuk sayısı her yıl artmakta. Beyaz Rusya'da işsizlik ve aile içi şiddet nedeniyle birçok sosyal yetim çocuk, devlet koruması altında yetimhanelere yerleştirilmektedir. 2009'da yetimhanelerdeki yaklaşık 30. 000 çocuktan çoğu sosyal yetimdir (Childfund, 2013). Anne babanın bilinçsizliği, aile içi anlaşmazlıklar, şiddet, boşanmalar, evlilik dışı doğumlar, istenmeyen gebelikler, ruhsal problemler, madde bağımlılığı ve yoksulluk gibi birçok sebep sosyal yetimlik nedenleridir. Sosyal yetimler, ailelerinin bakımından yoksun kaldıkları için genellikle istismar ve sömürüye maruz kalabilirler. Bu çocuklar, bazen kardeşlerinin bakımı ve aile sorumluluklarını üstlenmek zorunda kalır ve topluma uyum sağlamakta zorluk çekerler. Fiziksel ihtiyaçlar, yaşamın sürdürülmesi için temel gereksinimlerdir; açlık ve susuzluk gibi hayati durumlar bu gruptadır. Kişi açlık hissediyorsa yiyecek arar, susadıysa su bulma çabası içindedir (Poston, 2009). Güvenlik ihtiyacı ise bireyin tehlikelerden uzak, güvenli bir ortam arayışıdır ve yaşam boyunca devam eder (Cüceloğlu, 2003). Sosyal yetimlik durumu, sadece çocukların değil, toplumun genel ruh sağlığını da etkiler. Güvenli ve sağlıklı ortamlarda yetişemeyen sosyal yetim çocuklar, öfke, saldırganlık ve suça karışma gibi davranışlar

sergileyebilirler. Yetim ve kimsesiz çocukların yaşam mücadelesi, onları tehlikeli ortamlara itebilir ve suç örgütlerinin hedefi haline getirebilir. Bu nedenle sosyal yetimlik, bireysel değil, toplumsal bir sorun olarak görülmelidir (Nar, 2021). Devlet, sosyal yetim çocukları tespit edip koruma altına almaktadır. Koruma altındaki çocukların çoğu, anne babaları hayatta olduğu halde, terk edilen ya da sağlıklı bir yaşam ortamı bulamayan çocuklardır. Ebeveynlik görevlerini yerine getiremeyen veya kötü koşullar sunan ebeveynler nedeniyle devlete müdahale gerekmektedir. Ayrıca, Rusya'daki ekonomik zorluklar, sosyal sorunlar ve aile yapısındaki değişimler, sosyal yetim sayısını artırmaktadır. Sosyal yetimliğin sebepleri sosyo-ekonomik, sosyo-psikolojik ve sosyal izolasyondur. Bu konuda araştırmalar yapılmaktadır (Aleksandrovna vd., 2020). Sosyal yetimliği önleme sisteminin modernize edilmesi ve devlet yardımı gereken çocuklara ve ailelere destek sağlanması gerekliliği, resmi raporlar ve araştırmalarla kanıtlanmıştır (Besschyotnova, 2014; Nazarenko, 2014). Yapılan araştırmalar, yetimlik kavramının biyolojik ve sosyal boyutlarına odaklandığını göstermektedir. Sosyal yetimlik, Türkiye ve Rusya'daki araştırmacılar tarafından incelenirken, yetimliğin bireyin psikolojik süreçleri üzerindeki etkileri vurgulanmaktadır. Birey, sadece biyolojik değil, aynı zamanda psikososyal bir varlıktır. Bu nedenle, psikolojik etkileri içeren sosyal yetimlik tanımından ayrı bir “Psikolojik yetimlik” kavramının kapsamlı bir şekilde ele alınması gerektiği düşünülmektedir. Aile, çocuğun ihtiyaçlarını karşılamak için özel bir ortamdır ve bu sorumluluk öncelikle anne ve babaya aittir. İnsanların ihtiyaçları, yaşamlarını sürdürmeleri için gerekli olan unsurlar olarak tanımlanmaktadır. İhtiyaç terimi ise bireylerin istek ve güdülerini ifade eder. Baard vd., (2004), bireyde gerginlik yaratan ve güdülenmeyi başlatan bir biyo-psikolojik kavramdır. Bir eksiklik olduğunda birey sıkıntı çeker, uygun nesne ya da duruma ulaştığında bu gerginlik sona erer. Henry Murray’a göre, bireylerin harekete geçmesini sağlayan yirmi temel ihtiyaç bulunmaktadır. Bu ihtiyaçlar arasında kabul görme, başarı, dostluk, bağımsızlık ve cinsellik gibi unsurlar yer alır. Maslow'un hiyerarşisine göre insanlar sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için sevgi, güvenlik ve destek gibi dış etkenlere ihtiyaç duyar. İhtiyaçları karşılanmayan bireyler olumsuz ruh hâli ve davranışlar sergileyebilir (Burger, 2006).

1.1.3. Psikolojik İhtiyaçlar

Bireylerin güvenli ortamlara ait olma ve sevgi görme ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaç, dostluk ilişkileri kurma, karşı cinsle yakınlaşma ve evlenme isteği ile devam eder. İhtiyaç duyulan ait olma ortamları, bireyin yaşına göre değişir (Boeree, 2006). Her birey saygı, değer ve takdir görme ihtiyacı duyar. Başarı, yeterlilik ve güç göstererek statü kazanma arzusu vardır. Bu ihtiyaç karşılanmadığında birey yetersizlik ve başarısızlık hisseder, kendini eleştirir

ve öz güvenini kaybeder (Poston, 2009). İnsan, dünyayı keşfetme ve bilinmeyi anlama isteği taşır. Ayrıca, düzenli ve güzel ortamlarda bulunma, estetik şeylere ulaşma ihtiyacı da vardır. Birey, kendisini ve çevresini anlamak için estetik unsurlara yönelir (Ulusoy, 2004). Üst potansiyele ulaşma ihtiyacı, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidinin en üst basamağında yer alır (Rogers, 1961). Bu, kişinin potansiyelini en iyi şekilde kullanarak hedeflerine ulaşma isteği ve çabasıdır. Bu ihtiyaç hiçbir zaman tamamen karşılanmaz ve yaşam boyu devam eder, çünkü insanlar her zaman daha iyisini elde etmek ister. Tüm alt ihtiyaçları karşılanmış kişiler, kim olduklarını bilirler; yaratıcı, erdemli ve problem çözücü olurlar. Bu kişiler yeteneklerinin farkındadır ve bunları geliştirmeye odaklanır. Böylece kendi doğalarını keşfeder ve kendilerini bulurlar. Başkalarını da olduğu gibi kabul edebilir, bağımsız kararlar alabilir ve derin ilişkiler kurabilirler. Bu özellikler, sağlıklı psikolojik durumun göstergesidir (Bilge, 2002).

1.2. AHLAK

'Ahlak' kelimesinin kökeni Arapça'da 'huy' anlamına gelir. Ayrıca, Yunanca 'ethos' kelimesinden türemiştir. Bu kelime, çeşitli dillerde benzer biçimlerle kullanılmıştır ve İngilizce'de 'ethics' olarak yer almıştır (Aktan, 2009; Oral & Çoban 2020). Ethos kavramı, öncelikle "iyi insan olma" anlamında bireysel karakteri ifade eder. Uluslararası literatürde ise bu, "bir toplumun niteliği" olarak değerlendirilir. İngilizce'deki "morality" kelimesi, Latince "mos" kelimesinden gelmektedir. Ahlak terimi, bir toplumun davranış kurallarını veya herkesin kabul ettiği davranış normlarını şekillendirebilir. Bu davranış kalıpları çeşitli görüşlere dayansada, sonuçları iyi veya kötü, doğru ya da yanlış olarak değerlendirilebilir. Ahlak, bireylerin ve toplumların iyi-kötü, doğru-yanlış olarak nitelendirdiği değerler bütünü olarak tanımlanabilir (Aktan, 2009). Oral ve Çoban (2020), ahlak ile etik arasındaki farkın, ahlakın toplumsal değer yargılarına dayanması; etiğin ise bu kuralların felsefi değerlendirmesini yapması olduğunu ifade etmektedir. Ahlak, bireyden bireye ve toplumdan topluma değişebilirken; etik, akademik bir disiplin olarak belirli eylemleri genel ilkeler çerçevesinde değerlendirir.

1.2.1. Ahlaki Gelişim ve Davranış Yaklaşımları

Ahlaki gelişim süreci, bireylerin toplumsal davranışlarını şekillendiren değerler, normlar ve kuralların öğrenilmesi, içselleştirilmesi ve uygulanmasını kapsar (Senemoğlu, 2012). Bireylerin toplumda nasıl davranacaklarını, etik değerleri nasıl benimseyeceklerini ve topluma nasıl katkıda bulunacaklarını anlamak için ahlaki gelişimi anlamak ve açıklamak önemlidir (Arı, 2021). Literatürde ahlak gelişimi, çeşitli kuramsal bakış açılarıyla ele alınmıştır (Killen & Smetana, 2006; Rook vd., 2021; Shaffer, 2008; Şengün, 2015). Psikanalitik kuram,

bu alandaki ilk yaklaşımlardan biridir ve Freud ile Erikson'un katkıları önemlidir. Bu kuramda içgörü ve bilinçdışı faktörler ön plandadır, bu da toplumsal normların açıklanmasında sınırlı kalmasına neden olur. Skinner, davranışçı kurama dayanarak ahlaki davranışın çevresel uyarıcılara tepki olarak öğrenildiğini belirtir (Driscoll, 2013). Bandura'nın sosyal öğrenme kuramı ise model alma ve gözlem yoluyla öğrenmenin ahlaki gelişime etkisini inceler (Bandura,1976).

Davranışçı ve sosyal öğrenme yaklaşımları, ahlaki gelişimde içsel düşünce ve değerleri göz ardı etmektedir. Piaget ve Kohlberg gibi bilişsel öğrenme kuramcıları, ahlaki gelişimi bilişsel yeteneklerle ilişkilendirmiştir. Ahlaki yargı ve düşünme biçimi, davranıştan daha fazla önem taşımaktadır. Ayrıca, duyuşsal, sosyal faktörler ve kültürel farklılıklar yeterince göz önünde bulundurulmamıştır (Kohlberg, 1981).

1.2.2. Ahlaktan Uzaklaşma

İnsanlar, kötü davranışlar sergilediklerinde suçluluk hissetmemek için farklı yollar dener. Bandura (1991), sekiz ahlaki uzaklaşma mekanizması tanımlamıştır. Bu mekanizmalar, davranışın yeniden düşünülmesi, kişinin eylem gücünün azaltılması ve sonuçların önemsizleşmesi gibi yöntemleri içerir. Böylece birey, yaptığı davranış yüzünden vicdan azabı ve suçluluk hissetmeden hareket edebilir.

Bandura tarafından belirlenen sekiz mekanizma, kişinin davranışlarını ve öğrenmelerini nasıl etkilediğini açıklar. Bu mekanizmalar arasında, gözlem yoluyla öğrenme, kendine güven, sosyal etkileşim ve model alma gibi unsurlar yer alır. Ayrıca, bireylerin hedeflerine ulaşmalarını destekleyen motivasyon ve duygusal düzenleme de önemli rol oynar. Bu mekanizmalar, kişinin çevresiyle olan ilişkilerini ve kendini geliştirme sürecini şekillendirir (Bandura, 1991).

1.2.3. Sporda Ahlaktan Uzaklaşma

Spor ortamı, özellikle rekabete dayalı spor dallarında, çeşitli olumsuz davranışların gözlemlenebildiği bir bağlam sunmaktadır. Bu nedenle, Bandura'nın (1991) ortaya koyduğu ahlaktan uzaklaşma mekanizmasının sporcular tarafından kullanılması şaşırtıcı değildir. Nitekim bu mekanizmanın, spor ortamında olumsuz davranışların sergilenmesi sürecinde işlevsel olarak kullanıldığına dair çeşitli bulgular literatürde yer almaktadır.

Boardley (2020) tarafından ortaya konulan kanıtlar, söz konusu mekanizmanın sporda sergilenen olumsuz davranışlarla pozitif yönlü, olumlu davranışlarla ise negatif yönlü ilişkili olduğunu göstermektedir. Araştırmacılar, Bandura'nın kuramsal çerçevesini spor bağlamına

uyarlayarak, sporda ahlaktan uzaklaşma mekanizmasını ölçülebilir bir gizil yapı olarak tanımlamışlardır. Benzer şekilde, Stanger vd., (2013) da sporcuların sergiledikleri olumsuz davranışları haklı çıkarmak için bu mekanizmaya başvurdıklarını belirtmişlerdir.

Türkiye'de yapılan çalışmalar arasında yer alan Gürpınar'ın (2015) araştırması ise, bu yapının spor ortamına uyarlanabilirliğini destekleyen bulgular sunmuştur. Tüm bu veriler, söz konusu mekanizmanın sporda hem olumlu hem de olumsuz davranışlar üzerinde doğrudan etkili olabildiğini ve çeşitli bireysel ya da çevresel faktörlerin etkisine aracılık edebileceğini göstermektedir. Bu durum, sporda ahlaki davranışları inceleyen araştırmalarda ahlaktan uzaklaşma mekanizmasının dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

1.2.3.1. Gelişim

Gelişim, insanın hayatı boyunca olumlu değişimlere yol açan bir süreçtir. Bu süreç, fiziksel, bilişsel, dil, sosyal ve duygusal alanları içerir (Senemoğlu, 2007). Gelişim, bireylerin nitelik ve nicelikte, geriye dönüş olmaksızın gerçekleşen değişikliklerdir (Cirhinlioğlu, 2015). Tüm çocuklar benzer bir sıralama ile gelişirken, her birinin hızı farklıdır. Gelişim, yaşam boyu süren, çok yönlü ve bağlamla ilgili bir süreçtir. Toplum, çevre ve kültür bu süreci etkiler. Gelişim bilimi ise çok disiplinlidir (Poyraz & Dere, 2003). Gelişim, bireylerin nitelik ve nicelikte, geriye dönüş olmaksızın gerçekleşen değişikliklerdir (Cirhinlioğlu, 2015). Tüm çocuklar benzer bir sıralama ile gelişirken, her birinin hızı farklıdır. Gelişim, yaşam boyu süren, çok yönlü ve bağlamla ilgili bir süreçtir. Toplum, çevre ve kültür bu süreci etkiler.

1.2.3.2. Gelişim ile ilgili temel kavramlar

Büyüme

Büyüme, bedenin boy ve ağırlık artışını ifade eder. Bu, organların gelişimiyle ilgili değişimlerdir. Büyüme, doğum öncesi, doğum sonrası ilk yıl ve ergenlik döneminde en hızlıdır (Çamlıyer & Aşçı, 2021; Gabbard, 2018).

Olgunlaşma

Biyolojik sistemler, çevreden bağımsız olarak işlevlerini yerine getirecek olgunluğa ulaşmalıdır. Örneğin, bir çocuğun resim yapması için el kaslarının gelişmesi gerekir (Taşgın, 2020).

Hazırbulunuşluk

Bir öğrenme faaliyetine başlamak için kişinin sahip olduğu tüm özellikler önemlidir. Öğrencinin öğrenmeye hazır olduğunu gösteren göstergeler arasında olgunluk, yaş,

sağlık durumu, zekâ, tutum, yetenek, ilgi ve motivasyon bulunmaktadır. Yeni bir öğrenme durumu için hazır bulunuşluk gereklidir. Öğrencinin çarpma işlemini öğrenebilmesi için zihinsel olgunluk ve motivasyon gereklidir. Ayrıca, toplama işlemini öğrenmiş olması da önemlidir (Başal, 2003).

Öğrenme

Öğrenme, deneyimlerle zihinsel bağlantılarda uzun süreli değişikliklerdir. Bilgi, beceri, tutum, değer ve davranış kazanımını içerir. Kalıcı bir davranış değişimi beklenir ve bu değişimin sürekli olması gerekir. Olgunlaşma ve hazır bulunuşluk öğrenmenin ön koşuludur (Senemoğlu, 2021).

Kritik dönem

Belli davranışların belirli dönemlerde kazanılması gerektiği fikri, bireylerin yaşamındaki kritik dönemlerin önemini vurgular (Aydın, 2002). Bu dönemlerde öğrenme, güçlü uyarıcıların etkisiyle gerçekleşir ve kritik dönem geçtikten sonra öğrenme zordur. Örneğin, ilkokul çağında okula gidemeyen biri, yetişkinliğinde daha zor ve uzun bir öğrenme süreci yaşar. Çocukların temel güven duygusu, dil gelişimi ve cinsel kimlik kazanımı gibi gelişim alanları için belirli yaşların kritik önemi vardır. Okul öncesi dönem, öğrenmeye karşı yüksek duyarlılıkla dolu bir dönemdir (Senemoğlu, 1994).

Gelişim temel ilkeleri

Gelişim, kalıtım ve çevrenin etkileşimiyle oluşur. Fiziksel özellikler kalıtımla, zekâ ve kişilik gibi özellikler ise ikisinin etkisiyle şekillenir. Örneğin, spor yeteneği kalıtımsal iken, bu yeteneğin geliştirilmesi çevresel faktörlere bağlıdır. Çevresel etkiler, gelişimin hızlı olduğu dönemlerde büyük, yavaş olduğu dönemlerde ise az olur. Beslenme ve çevresel değişiklikler, küçük yaşlarda boy uzunluğunu etkiler, ancak 22 yaşında etki etmez (Bayhan & Artan, 2004). Gelişim genelden özele doğru bir süreçtir. Çocuklar önce büyük kaslarını, sonra küçük kaslarını kullanmaya başlar. Doğumdan sonra bebekler ilk olarak başlarını dik tutar ve sonra oturmaya geçer. Gelişim sürekli ve aşamalıdır; doğumdan önce başlayıp devam eder. Farklı alanlarda gelişim hızları değişebilir. Bazı alanlar hızlı, bazıları yavaş gelişir, ama hiçbir alan tamamen durmaz. Gelişim, baştan ayağa doğru ve içten dışa doğru gerçekleşir. Bebeğin başı, vücudun diğer organlarından daha hızlı gelişir. Bu süreçte bebek önce başını hareket ettirir, göğsünü kaldırır, destekli ve desteksiz oturur, emekler ve en sonunda yürümeye başlar. İç organlar, dış uzuvlardan önce gelişir. Gelişim, bedensel, bilişsel, duygusal ve sosyal boyutlarıyla bir bütündür ve bu alanlar birbirini etkiler. Ayrıca, bireyler arasındaki farklılıklar nedeniyle herkesin gelişim hızı farklıdır; her bebek yürümeye farklı zamanlarda başlar (Bacanlı, 2002).

1.2.3.3. Gelişimi etkileyen faktörler

Kalıtım

Gelişimde kritik dönemler vardır. Birey, bazı davranışları öğrenmek için en uygun zaman dilimlerine sahiptir. Bu dönemlerde kazanılan veya kaybedilen beceriler, bireyin sonraki yaşamını etkiler. Gelişim dönemleri bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık şeklinde sıralanır (Yavuzer, 2020).

Çevre

Bireyin gelişimi sadece kalıtım ile değil, çevresel etmenler ile de etkilenir. Çevresel faktörler doğum öncesi, doğum anı ve doğum sonrası süreçleri kapsar. Doğum öncesi etmenler arasında annenin ruh sağlığı, beslenmesi, hastalıkları, ilaç kullanımı, travmalar ve bazı hastalıklar bulunur (Ünver, 2007).

Doğum sırası etmenler, zor doğum, bebeğin oksijensiz kalması, forseps veya vakum kullanımı, kordon dolanması ve hijyenik olmayan doğum koşullarını içerir (Wortham, 2002)..

Doğum sonrası etmenler ise bireyin gelişimini etkileyen aile ortamı, aile ilişkileri, anne baba tutumları, beslenme, kardeş sayısı, sosyo-ekonomik düzey, hastalıklar, kazalar, travmalar ve kültürel faktörlerdir. Bireyi etkileyen tüm canlı ve cansız varlıklar bu etmenler arasındadır (Wortham, 2002).

Aile, diğer tüm faktörleri etkileyen çok önemli bir unsurdur. Ailenin birey üzerindeki etkisi yaşamın ilk yıllarında belirgin olsa da, tüm yaşam boyunca devam eder. Anne babalar, çocuklarına temel değerleri ve kuralları öğretir. Ebeveynlerin tutumları ve iletişim şekilleri, çocuğun kişilik gelişimini büyük ölçüde etkiler. Aile üyeleri arasındaki bağlar, sorunları çözmeyi ve ilişkileri güçlendirmeyi kolaylaştırır (Agate vd., 2009).

Hormonlar

İç salgı bezleri, hormonları doğrudan kana boşaltarak vücutta yayılmalarını sağlar. Bu hormonlar, bedenin farklı bölgelerinde etkiler oluşturur. Örneğin, büyüme hormonu, çocukların kas gelişimini destekler; az salgılanması durumunda gelişim yavaşlayabilir (Binbaşıoğlu, 1975). Hipofiz bezinin yetersiz çalışması, çocuğun kemik yaşını etkileyebilir. Tiroid bezinin aşırı çalışması ise zayıflama ve uyku problemleri yaratabilir. Ayrıca, cinsiyet hormonlarının fazla salgılanması, ergenlerde duygusal değişiklikler ve rahatsızlıklar doğurabilir (Cüceloğlu, 1993).

1.2.3.4. Gelişim dönemleri

Farklı araştırmacılar dönemleri farklı şekilde ayırsa da, genel olarak belirli bir sıra izlenir ve her döneme özgü özellikler tanımlanır. Havighurst (1948), gelişim görevlerine vurgu yaparak altı dönem belirlemiştir: bebeklik ve erken çocukluk (0–5 yaş), orta çocukluk (6–12 yaş), ergenlik (13–18 yaş), genç yetişkinlik (19–29 yaş), yetişkinlik (30–60 yaş) ve yaşlılık (60 yaş ve üzeri). Gelişimi farklı boyutlarda ele alan kuramcılar arasında en çok bilinenler ise Freud ve Erikson'dur. Kişilik gelişimi denildiğinde akla ilk gelen isim Sigmund Freud'dur. Freud, kişiliği id, ego ve süperegö olmak üzere üç bileşene ayırır. İd, içgüdüsel ve ilkel bir yapıdayken; ego, gerçeklik ilkelerine göre karar verir. Süperegö ise ahlaki standartları temsil eder (Tuzcuoğlu, 1995).

Oral dönem

Gelişimin ilk basamağında, libidinal enerji ağız bölgesindedir ve bu dönem 0–1 yaş aralığını kapsar. Bebek, yaşamı ağız yoluyla algılar ve emme davranışıyla doyum sağlar; bu da olumsuz durumlardan kurtulmasına yardımcı olur (Ingleby, 2006). Bu dönemde bebek tamamen anneye bağımlıdır ve onun aracılığıyla dünyayı anlamaya çalışır. Aşırı doyum ya da tamamen doyumsuz kalma, ilerleyen dönemlerde bireyin kişiliğinde sorunlara yol açabilir. Bu sorunlar arasında bağımlılık, saldırganlık ve kötümserlik yer alabilir (Schultz & Schultz, 2005).

Aral dönem

1-3 yaş arasını kapsayan anal dönemde, çocuklar libidinal enerjilerini anal bölgede toplar. Bu dönemde çocuklar, ağızdan ziyade dışkılama yoluyla haz alır. Dışkı kontrolünü öğrenen çocuk, tuvalet eğitimine tabi tutulur ve bu eğitim oldukça önemlidir (Burger, 2006). Ebeveynlerin tutumları, çocuğun kişiliği üzerinde belirleyici olabilir. Özellikle annenin tutumu, çocuğun gelecekteki karakter özelliklerini etkileyebilir (Yavuzer, 2012).

Fallik dönem

Libidinal enerji, 3–5 yaş arasındaki dönemde genital bölgede toplanır. Çocuklar bu dönemde cinsiyet farklılıklarını keşfeder ve cinsel konulara ilgi duyar; genital organlarını uyararak mastürbasyon yapabilirler. Ayrıca, vücutları hakkında birçok soru sorarlar (Sağlık, 2021). Erkek çocuklar için penis, bütünlük hissi açısından önem taşırken; kız çocuklar bu dönemde bazı zorluklar yaşayabilir. Psikanalitik kurama göre, erkek çocuk annesine, kız çocuk ise babasına karşı gizli bir aşk besleyebilir. Bu dönemdeki temel çatışma, çocukların cinsel duygularının uyanması etrafında şekillenir (Bee & Boyd, 2009).

Latent (gizil) dönem

Ebeveynlerin cinsel dürtüleri yasaklaması nedeniyle, 6–12 yaş arası dönem cinsel duyguların gizlendiği bir evredir. Çocuk, karşı cinsten ebeveyne duyduğu hisleri bilinçdışına iter ve bu duygular ergenliğe kadar örtük kalır. Bu süreçte çocuklar, genellikle yalnızca kendi cinsiyetlerinden çocuklarla oyun oynarlar. Freud’a göre, bu dönem ergenliğe hazırlık niteliğinde bir dinlenme evresidir (Özgülük & Öztemür, 2017).

Genital dönem

Ergenliğin başlangıcı, genellikle 12–15 yaş arasına denk gelir. Bu süreçte üreme organları gelişir ve cinsel duygular açığa çıkar (İnanç & Yerlikaya, 2014). Çocuklar, karşı cinse ilgi duymaya başlar ve cinsel kimliklerini oluşturmaya yönelik adımlar atarlar. Duygular ile cinsel organlar arasında bir ilişki olduğunu fark ederler (Duyan, 2016). Bireyler, bu dönemde diğer ergenlere ve ünlü kişilere hayranlık duymaya eğilimlidir. Freud’un pregenital dönemleri olan oral, anal ve fallik dönemler, kişilik gelişimi açısından önem taşır. Yetişkin kişiliği, bireyin çocukluk döneminde ve özellikle ilk beş yıl içindeki deneyimlerine bağlı olarak şekillenir. Sağlıklı bir kişilik gelişimi için id, ego ve süperegö arasında denge bulunması gerekir. Bu dengenin bozulması durumunda birey, olumsuz duygular ve davranışlar geliştirebilir ve ruh sağlığını koruyabilmek için savunma mekanizmalarına başvurabilir (Aytaç, 2000).

1.2.4. Erik Erikson’ın Psikososyal Gelişim Evreleri

Freud, kişiliğin çocuklukta şekillendiğini savunurken; Erikson, gelişimin yaşam boyunca sürdüğünü ileri sürer. Erikson, ergenlikte kişilik gelişiminin sona ermediğini ve sosyal çevrenin bu süreçte etkili olduğunu belirtir. Freud’un kuramı çocukluk ve cinsellik üzerine odaklanırken, Erikson toplumsal faktörleri ve tüm yaşam dönemlerini dikkate alır. Erikson’a göre, her dönemde kişilik üzerinde olumlu ya da olumsuz etkileri olabilecek gelişimsel krizler yaşanabilir ve önceki dönemlerde yapılan hatalar sonraki aşamalarda telafi edilerek olumlu sonuçlara dönüştürülebilir. Bireyin, her gelişim aşamasında karşılaştığı duygusal çatışmaları çözmesi beklenir. Freud’a göre kişiliği etkileyen temel unsur cinsellikken, Erikson’a göre bu etki sosyal etkileşimlerdir. Erikson, psikososyal gelişimi; psikolojik, sosyal ve kültürel güçlerin etkileşimi olarak tanımlar (Erikson, 2014).

Freud, gelişimi beş evreye ayırırken; Erik Erikson, bunu sekiz evre şeklinde sınıflandırır. Her evre, sosyal etkenlerle etkileşim içinde ruhsal güçlenmeyi sağlayan psikolojik krizler içerir (Özgüngör & Kapıkıran, 2011).

1.2.4.1. Bebeklik-temel güvene karşı güvensizlik (0-1,5 yaş)

Erikson, bu dönemde algılamının ve keşfetmenin ağız yoluyla gerçekleştiğini kabul eder. Bebek, doğumdan itibaren güven duygusuna ihtiyaç duyar ve dünyanın güvenilir olup olmadığını anlamaya çalışır. Eğer bebek kendini güvenli bir ortamda hissederse, temel güven duygusunu geliştirir; aksi takdirde güvensizlik oluşur. Anne, bebeğin ihtiyaçlarını karşılayarak ve ona güvenli bir dünya sunduğunu hissettirerek bu dönemde önemli bir rol oynar (Bacanlı, 2002).

Çocuğun beslenme ve uyku gibi fizyolojik ihtiyaçlarının yanı sıra, sevgi ve ilgi görmesi psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına da katkı sağlar. Bebeğin emzirilmesi ve ağladığında onunla ilgilenilmesi, sağlıklı ego fonksiyonlarının ve güven duygusunun gelişmesine yardımcı olur. Bu dönemde bebeğin çevresindeki anne ve diğer bireylerin etkisi büyüktür (Erikson, 1984).

1.2.4.2. Özerkliğe karşı utanç ve şüphecilik (2-3 yaş)

Freud'un anal dönem olarak adlandırdığı bu süreç, çocuğun mesane ve bağırsak kaslarının gelişimini ve tuvalet alışkanlığının kazanılmasını içerir. Erikson'a göre, bu fiziksel gelişmeler psikolojik gelişim açısından büyük önem taşır. Tuvalet eğitimi, bu dönemde kritik bir rol oynar; baskıcı bir yaklaşım, çocukta inatçılık ve utanç duygusu yaratabilirken, uyumlu ve anlayışlı bir eğitim bireyin özerk bir kişilik geliştirmesine katkı sağlar (Erikson et al., 1994). Temel güven duygusunu kazanmış bir çocuk, kendini kontrol edebilmek için özgür ve bağımsız hissetmelidir. Bu nedenle çocuğun kendi başına yemek yeme, giyinme gibi çabaları desteklenmeli ve ona bağımsızlık kazanabileceği fırsatlar sunulmalıdır. Ebeveynler, çocuklarına dengeli bir şekilde özgürlük alanı tanımalıdır. Desteklenmeyen bağımsızlık çabaları, çocuğun yetersizlik hissi geliştirmesine ve bağımlı bir kişilik yapısının oluşmasına yol açabilir (Elkind & Dönmez, 1979).

1.2.4.3. Erken çocukluk- girişimciliğe karşı suçluluk (3-5 yaş)

Bu dönemde çocuklar cinsiyetle ilgili sorular sorar ve ebeveynler, bu soruları yaşlarına uygun şekilde yanıtlamalıdır. Merak duygusunu desteklemek için detaylara girmeden cevap vermek önemlidir. Eğer çocuk sorularından ötürü kötü muamele görürse, merak etmenin yanlış olduğu hissine kapılabilir. Çocuklara araştırma yapmaları için uygun ortamlar sağlanmalı, fırsatlar verilmelidir. Ancak sınırlar konulmadığında veya her davranışı onaylandığında, ahlaki gelişimleri olumsuz etkilenebilir. Dengeli bir yaklaşım şarttır (Erikson, 1980).

1.2.4.4. Okul çağı-başarıya karşı aşağılık duygusu (6-12 Yaş)

Bu dönem, çocuğun okulda farklı bireylerle etkileşim kurduğu bir süreçtir. Çocuk için ebeveynlerin, öğretmenlerin ve arkadaşlarının takdir ve övgüsü büyük önem taşır. Bu dönemde çocuk, öğrendiği becerilerle çalışkan olmak ve başarılı hissetmek ister. Rekabetin yoğun olduğu okul ortamında çocuklar, başarı elde edebilmek için çaba gösterir. Desteklenen çocuklar başarı hissi yaşarken; yeterli bulunmayan ve takdir edilmeyen çocuklar, aşağılık duygusu geliştirebilir. Çocuklar, kendi başarılarını başkalarınıninkiyle karşılaştırarak ya özgüven geliştirir ya da kendilerini yetersiz hisseder. Ebeveynler ve öğretmenler, çocuğa uygun sorumluluklar vererek bu başarı duygusunu destekleyebilir (Erikson, 1980). Çocuklara yapabilecekleri düzeyde sorumluluklar verilmesi önemlidir. Aşırı yüklenme, çocukların yetersizlik duygusu yaşamasına neden olabilir. Eğer emekleri küçümsenir ya da sürekli eleştirilirse, çocuk kendini değersiz hisseder ve olumsuz düşünceler geliştirebilir (Burger, 2006).

1.2.4.5. Ergenlik-kimliğe karşı rol karmaşası (13-18 yaş)

Ergenlik döneminde çocukların bedenlerinde değişimler başlar ve kimlik arayışı başlar. Bu dönemde ergen, kendi değişikliklerine uyum sağlamaya çalışırken rol modeller arar ve kimlik geliştirmeye çabalar. Aileden uzaklaşıp arkadaşlarıyla vakit geçirmek ister ve ait olduğu sosyal grubu bulmaya çalışır. Bu geçiş döneminde kimlik karmaşası yaşayabilir. Eğer bu süreçte başarılı olunmazsa, ileriki yaşlarda da kimlik sorunları devam edebilir. Ergen, farklı kimlikleri deneyimlerken kendine uygun bir kimlik bulmaya çalışır. Ebeveynler ve öğretmenler, ergenle iletişimde anlayışlı olmalı. Çatışmalar yaşanabilir, ancak kabul ve güvene dayalı bir iletişim ile bu sorunlar aşılabılır (Senemoğlu, 2021).

1.2.4.6. Genç yetişkinlik-yakınlığa karşı yalıtılmışlık (19-25 yaş)

Freud, bireyin sonraki dönemine yeni bir evre eklememiştir. Ancak Erikson, Freud'un beş evresine ek olarak üç yeni gelişim dönemi daha sunmuştur. Kimliğini başarılı bir şekilde kuran birey, bu dönemde başkalarıyla uyumlu ilişkiler ve dostluklar geliştirmeye başlar. Erikson'a göre yakınlık, bireyin kendi kimliğini kaybetmeden başkalarıyla duygusal olarak kaynaşabilme yeteneğidir. Kimlik edinmede zorluk yaşayan bireyler, insanlarla iletişimde sorunlar yaşar ve yakın ilişkilerden kaçınarak yalnızlık hissi deneyimleyebilir (İnanç & Yerlikaya, 2014).

1.2.4.7. Yetişkinliğe –üretkenliğe karşı durgunluk (26-65 yaş)

Bu dönem, bireyin aile kurduğu, çalışmaya başladığı ve sorumluluklarla karşılaştığı üretken bir dönemdir. Bu dönemi başarıyla geçiren kişi topluma yararlı işler yapabilir ve

sonraki nesillere rehberlik edebilir (Gençtan, 1995). Çocuk sahibi olan bireylerde, empati ve başkalarını düşünme duyguları gelişir. Bu dönemi başaramayan kişiler, insanlarla ilişkilerde zorlanabilir ve yalnızlaşabilir. Bu durum, kişiyi içe kapanmaya ve bencil olmaya yönlendirebilir. Ayrıca, kendilerini diğerlerinden üstün görerek toplumsal sorumluluk almayabilirler; bu da toplumda olumsuz etkilere yol açabilir (İnanç & Yerlikaya, 2014).

1.2.4.8. Yaşlılık-benlik bütünlüğü karşı umutsuzluk (65+yaş)

Bu dönem, yaşlılık sürecini kapsar ve bireyin geçmişini sorguladığı, nasıl bir insan olduğunu kabul etmeye çalıştığı bir evredir. Kişi, yaşamını üretken, huzurlu ve mutlu bir şekilde geçirmişse, geçmişinden memnuniyet duyar ve benlik bütünlüğüne ulaşır. Ancak çatışmalı deneyimler yaşamış ve bencil bir hayat sürmüş bireyler, umutsuzluk hissedebilir. Bu kişiler, geçmişlerini değerlendiremediklerini ve yeni bir yaşam kurmak için artık geç kaldıklarını düşünerek kaygı yaşarlar. Hayatın sonlarına doğru ölüm korkusu ortaya çıkabilir. Doyumlu bir yaşam ile boş ve anlamsız bir yaşam arasındaki çatışma, umutsuzluk duygusunu beraberinde getirir; kişi kendini artık yararsız hisseder ve hayal kırıklığı yaşar. Benlik bütünlüğüne sahip bireyler ise, hayatın gerçekleriyle yüzleşerek daha olumlu bir yaklaşım sergilerler (Karaca, 2007).

Sağlıklı bir kişiliğin gelişiminde aile ve sosyal çevre büyük önem taşır. Çocukluk döneminde kurulan etkileşimler, bireyin gelecekteki kişiliğini şekillendirir (Şen, 2015). Erken çocukluk dönemindeki sağlıklı gelişimde aileler belirleyici bir rol üstlenir. Aile, çocukların ilk sosyal deneyimlerini yaşadığı yer olup inanç ve tutumlarının temelini oluşturur (Balat & Yılmaz, 2014). Ebeveynlerin olumlu tutumları, çocuğun sağlıklı bir kişilik geliştirmesine katkı sağlar. Özellikle anneyle kurulan güvenli ilişki, çocuğun psikolojik gelişimi açısından kritik öneme sahiptir. Ana baba tutumları, çocukların kişilik yapısının temelini oluşturur (Bozdemir, 2015).

1.2.4.9. Ana baba tutumları

Bireyin yaşamında önemli bir yer tutan beslenme, bakım, sevgi, saygı, duygusal ve psikolojik gelişim, toplumsal değerler ailede karşılanır. Ebeveynler, çocuklarının gelişimini farklı şekillerde etkileyebilir (Baldık, 2005).

1.2.4.10. Baskıcı ve otoriter tutum

Bu tutumdaki ebeveynler, çocuklarına değer vermez ve onların düşüncelerini önemsemezler. Tüm kararlar ebeveynler tarafından alınır ve çocuklar, ebeveynlerin kendi hayallerine göre yetiştirilmeye çalışılır. Davranışlar baskıcı ve otoriterdir; yoğun kurallar

uygulanır ve genellikle ceza yöntemi tercih edilir. Çocukların hakları yok sayılır ve ebeveynler, kuralları sorgusuzca uygulatırlar (Kaya, 2010). Bu yaklaşımda baskı ve otorite, yalnızca fiziksel şiddet şeklinde değil; iletişimi kesmek, aşağılamak, azarlamak ve sevgiyi gizlemek biçiminde de ortaya çıkabilir. Olumlu davranışlar takdir edilmez, çocuklara sevgi gösterilmez (Kulaksızoğlu, 2011).

Güç ve şiddet içeren ebeveyn tutumlarıyla yetişen çocuklar, düşük benlik saygısı geliştirir. Sürekli endişe ve belirsizlik yaşarlar; duygularını açıkça ifade edemez ve nasıl davranmaları gerektiğini bilemezler. Bu çocuklar, aşırı itaatkâr ya da isyankâr olabilir. Böyle bir ortamda çocuk, özerk bir kişilik geliştiremez. Ebeveynlerin baskıcı tutumu altında büyüyen çocuklar, cezalandırılma korkusuyla hareket eder ve kendilerini değersiz hissederler (Gençtan, 1995).

1.2.4.11. Dengesiz ve kararsız tutum

Bu ebeveynler, çocuklarını yetiştirirken tutarsız davranışlar sergilerler. Bazen sert, bazen de aşırı serbest olurlar. Kurallara uyumda istikrar yoktur (Aydın, 2007). Ebeveynler, çocuklarının davranışlarına karşı tutarsızlıklar gösterebilirler; bazen aynı davranışa farklı tepkiler verebilirler. Örneğin, anne çok koruyucu veya serbest, baba ise baskıcı bir tutum sergileyebilir. Bu durumda, çocuk neyin doğru ya da yanlış olduğunu anlayamaz ve toplumsal kurallara uyum sağlamakta zorluk çeker. Sonuç olarak, dengesiz ailelerde büyüyen çocuklar çekingen, edilgen ve korkak bir kişilik geliştirirler (Yörükoğlu, 2000).

1.2.4.12. Gevşek tutum

Aşırı hoşgörölü ebeveynler çocuklarına sınır koymaz ve onlara sevgiyle yaklaşırlar. Kuralsız ve disiplinsiz bir ortamda, çocukların yemek, uyku ve çalışma gibi düzenleri yoktur; her şey çocuğun isteğine bırakılır. Toplumsal kurallar da öğretilmez. Bu tutum genellikle tek çocuklu veya geniş ailelerde görülür (Dönmezer, 1999). Bu tutumla yetişen çocuklar kurallara alışmadıkları için toplumda sorunlar yaşar, sosyal gruplara kabul edilmezler. Duygu ve isteklerini denetleyemez, sorumluluk alamazlar (Demirli & Kendir, 2016).

1.2.4.13. İlgisiz ve kayıtsız tutum

Bu ailelerde çocuk yalnız bırakılır. Çocuğun ihtiyaçlarına önem verilmez, ona zaman ve ilgi gösterilmez; aile içi iletişim yok denecek kadar azdır. Disiplin anlayışı zayıftır ve çocukların davranışları kontrol edilmez. Bu durum, genellikle yoksul ve kalabalık ailelerde görülür (Karataş, 2009). Bu tür ebeveynler, çocuklarının maddi ve manevi ihtiyaçlarını karşılayamaz.

İlgisiz ve sevgisiz davranan ebeveynler, çocukların saldırgan davranışlar sergilemesine yol açar (Tunalı, 2011). Bu durum, çocukların kişilik gelişimini olumsuz yönde etkiler (Kaya, 1997).

1.2.4.14. Koruyucu tutum

Aşırı sevgiyle bağlı ailelerde ebeveynler, çocuklarını aşırı koruyucu ve kontrolcü bir şekilde yetiştirir. Bu ebeveynler, çocuklarının büyümesine izin vermez ve onlara bebek gibi davranırlar. Özellikle aşırı korumacı anneler, çocuklarını gereksiz yere koruma eğilimindedir (Yavuzer, 2012). Ebeveynler, çocuklarının zorlanması istemez ve her istediklerini yapmaya çalışırlar. Bu nedenle, çocukların sorumluluklarını üstlenir ve onların bağımsızlık geliştirmesini engellerler. Bu yaklaşım, çocukların güvensiz, çekingen ve başkalarına bağımlı bir kişilik geliştirmelerine neden olur. Aşırı kontrol ve şefkat, çocuğun gelişimini olumsuz yönde etkiler. Bu nedenle, çocukların yaşlarına uygun sorumluluklarını yerine getirmelerine ve kendi kararlarını verebilmelerine fırsat tanınmalıdır (Bacanlı, 2019).

1.2.4.15. Demokratik tutum (güven verici destekleyici ve hoşgörülü tutum)

Demokratik tutum sergileyen aileler, çocuklarını bağımsız bireyler olarak kabul eder ve onları eşsiz varlıklar olarak görür. Ebeveynler, çocuklarına koşulsuz sevgi sunar ve olumsuz davranışlar karşısında da bu sevgiyi sürdürebilirler (Kulaksızoğlu, 2011). Bu ailelerde kararlar, çocuğun düşünceleri dikkate alınarak verilir. Çocuğa, beklenen davranışlar, kurallar ve disiplin yöntemleri açık bir şekilde açıklanır. Kurallara uyması için çocuğa baskı yapılmaz; aksine, bu süreçte destek sağlanır. Katı kurallar yerine esnek kurallar uygulanır; ancak, kaosa neden olacak bir serbestlik söz konusu değildir. Bu yaklaşımda çocukların öz denetimi ön plandadır ve onlara yaşlarına uygun sorumluluklar verilir. Çocuklar, bağımsız bir kişilik geliştirmeleri için desteklenir (Özgüven, 2011).

Destekleme, güven verme ve hoşgörü bu tutumda temel unsurlardır. Çocuk, yeterince sevgi ve şefkat görür; yetenekleri, ilgileri ve ihtiyaçları göz önünde bulundurulur (Kulaksızoğlu, 2011). Ailede herkes eşit haklara sahiptir ve kurallar tüm bireyler için geçerlidir. Aile üyeleri birbirine saygılıdır ve çocuk, kendi fikirlerini açıkça ifade edebilir. Kurallar net olduğundan, ebeveynler tutarlı davranır. Demokratik bir ortamda yetişen çocuklar; bağımsız, sorumluluk sahibi ve sosyal ortamlarda uyumlu bireyler olurlar (Yavuzer, 2005).

1.3. SPOR

Spor, tarih boyunca hayatta kalma mücadelesiyle başlamıştır. Türk Dil Kurumu'na göre spor, bireysel ya da grup halinde, belli kurallar çerçevesinde yapılan hareketlerin tümüdür. Spor, insanların hareket etme ihtiyacını karşılamanın yanı sıra sosyal çevrelerini genişleterek

sosyalleşmelerine katkı sağlar. Ayrıca, eğlenceli ve rekabete dayalı fiziksel aktiviteleri içerir (Heper vd., 2012). Spor, hareket etme, eğlenme ve sosyalleşme amacıyla uygulanan bireysel ya da toplu etkinlikleri kapsar. Güven ve Öncü (2006), sporu kişilerin fiziksel aktivite aracılığıyla belirli kurallar çerçevesinde fiziksel, davranışsal ve zihinsel özelliklerini geliştirme eylemi olarak tanımlamaktadır.

Gönener'e (2021) göre spor; sportif verimi artırma, fiziksel uygunluk sağlama, sosyal gelişimi destekleme ve sağlıklı bir yaşam sürme gibi birçok amacı olan geniş bir alandır. Aynı zamanda bireylerin veya toplumların, belirli hedeflere ulaşmak amacıyla zihinsel ve fiziksel etkinlikleri belirli kurallar dâhilinde gerçekleştirdikleri bir süreçtir. Spor, yalnızca bedensel aktiviteleri değil, aynı zamanda psikososyal unsurları da kapsar ve sosyalleşme ile sosyal boyutu arasında güçlü bir ilişki bulunur (Yetim, 2011).

Spor yapmak, bireylerin bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişimlerine katkı sağlar. Özellikle çocukların sosyal ve psikomotor gelişiminde önemli rol oynar. Sporun fiziksel faydalarının yanında, çocukların genel gelişimlerine de olumlu etkileri vardır. Çocuklar, doğdukları andan itibaren sosyal çevreleriyle ilişki kurmada, yön bulmada ve sosyal becerilerini geliştirmede spordan yararlanırlar (Yıldız & Çetin, 2018). Modern çağda teknolojinin gelişmesiyle birlikte çocuklarda hareketsiz yaşam tarzı artmakta ve bu durum birçok sağlık sorununa yol açmaktadır (Hekim, 2016). Duruş bozuklukları, kamburluk, kas kaybı ve kilo artışı gibi problemler, sportif faaliyetlerle düzeltilebilir (Saka vd., 2008). Spor, bireylerin fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimini destekleyen bütüncül bir etkinliktir.

1.3.1. Spor İnsan Organizması Üzerindeki Etkileri

Sporla Sporla ilgilenen bireylerin temel amacı; beden ve ruh sağlığını geliştirmek, özgüven kazanımını desteklemek ve yüksek performans düzeyine ulaşmaktır (Bilge, 2000). Sporun bilişsel, duygusal ve ruhsal boyutlardaki etkileri, bireylerin çok yönlü gelişimlerine önemli katkılar sunar. Özellikle yaşamın erken dönemlerinde edinilen deneyimler, motor becerilerin gelişimi, bilişsel kapasitenin artışı ve psikososyal uyum açısından kritik bir temel oluşturur. Sporun birey üzerindeki etkileri genel olarak üç ana başlık altında incelenebilir: bedensel, zihinsel ve psikososyal gelişim. Bu alanlardaki olumlu etkiler, bireyin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesinde ve toplumsal uyum becerilerini kazanmasında önemli rol oynamaktadır (Şimşek ve Çınar, 2020).

1.3.1.1. Sporun bedensel gelişime etkileri

Sporun en önemli faydaları insan bedeni üzerinedir. Spor, sağlıklı büyüme ve bedensel gelişim için gereklidir. Egzersizler, kemiklerin ve kas kütlelerinin gelişimini destekler. Ayrıca, kan akışını artırarak kalp ve damarların daha iyi çalışmasını sağlar. Dayanıklılık sporları yapan kişilerde, kalp damar hastalıkları, diyabet ve hipertansiyon gibi hastalıklar daha az görülür. (Akgün, 1989). Düzenli spor yapmak, sindirim, boşaltım, dolaşım, solunum ve iskelet kas sistemlerini sağlıklı tutar. Hareketsiz kalan insanlar sağlık sorunları yaşar (Erkan, 1998). Obezite, beslenme bozukluğunun yanı sıra hareketsizlikten kaynaklanır. Spor yapanlar, yapmayanlara göre daha normal beden kitle indeksine sahiptir (Tekgül vd., 2012). Spor, kemik ve kas gelişimini destekler, yaşlanmayı yavaşlatır, kan basıncını dengeler, toksinlerin atılmasına yardımcı olur ve romatizmal hastalıkları geciktirir. Ayrıca, kanseri önleyebilir ve yaşam süresini uzatır (Müftüoğlu, 2003). Spor, vücudun kuvvet, koordinasyon, esneklik, dayanıklılık ve sürat gibi motorik becerilerini geliştirir (Solak vd., 2002).

1.3.1.2. Sporun zihinsel gelişime etkileri

Spor, kişide zihin açıklığını, hafızayı ve düşünme becerilerini geliştirir (Demir & Filiz, 2004). Spor yapan öğrencilerin akademik başarıları, yapmayanlara göre daha yüksektir (Öcal, 2006). Saygılı vd., (2015), sporun öğrencilerin kişilik gelişimi ve sorumluluk duygularını artırarak akademik başarıyı olumlu etkilediğini belirtmektedir. Ayrıca spor, dikkat ve konsantrasyonu artırarak dikkatin süresini uzatır. Uygun uyarana dikkati yönlendirme ve sürdürme becerisi, spor başarısı açısından önemlidir (Çağlar & Koruç, 2006).

Odaklanmış dikkat, hafıza gelişimine katkı sağlar. Spor, dikkatin toplanması ve dağılması arasında sürekli bir denge oluşturur. Oyun sırasında, takım arkadaşları ve rakipler dikkate alınarak stratejiler geliştirilir. Oyun alanındaki çeşitli uyarılar, sporcunun dikkat düzeyini etkiler. Kale atışı kararı gibi anlarda, algı alanı daralır ve hedefe yönelik dikkat seviyesi artar. Sporcu, başarılı olabilmek için tüm dikkatini oyuna verir (İkizler & Özcan, 1994).

1.3.1.3. Sporun psikososyal gelişime etkileri

Spor, bireylerin psikososyal gelişiminde önemli bir rol oynar ve insanları psikolojik ve sosyal açıdan aktif hale getirir. Kişiler, spor sayesinde olumlu bir kişilik geliştirebilir ve manevi yalnızlık hissini aşabilir. Spor, monoton iş hayatından kaynaklanan olumsuz ruh halinden kurtulmaya yardımcı olur. Ayrıca, spor bireylerin farklı insanlarla iletişim kurmasını, sosyalleşmesini sağlar ve fiziksel, duygusal, sosyal gelişimi destekler. Sportif etkinlikler,

arkadaşlıkları güçlendirme, iş birliği yapmayı ve toplumsal ilişkilere saygıyı öğretir (Şahan, 2008). Spor, insanlara daha fazla insanla tanışma ve ortak bir sosyal ortamda buluşma imkanı sunar. Bu sayede kişiler arası iletişimleri gelişir. Spor yapan bireyler, kendilerini toplum içinde daha rahat ifade edebilir. Ayrıca, güçlü ve zayıf yönlerini anlayarak yeteneklerinin ve sınırlarının farkına varabilirler. Böylece, bulundukları toplumda sağlıklı, mutlu ve verimli bireyler haline gelebilirler (Yıldız & Çetin, 2018). Sorumluluk alma, düzenli olma, kurallara uyma ve takım arkadaşlarına saygı duyma gibi sosyal beceriler gelişir. Takım içinde sabretmeyi öğreniriz. Bu, sosyal uyum ve istekleri erteleyebilme becerisini geliştirir. Spor oyunları sırasında kurallara uymayı öğrenen kişiler, toplum kurallarına da uyum sağlar. Fiziksel, motor, zihinsel ve algısal gelişim birbiriyle bağlantılıdır. Örneğin, kaleye gol atan bir çocuk, el-göz-ayak koordinasyonunu geliştirirken özgüveni sayesinde sosyal-duygusal gelişimini de destekler (Bayhan & Artan, 2009). Yapılan araştırmalar, spor yapan bireylerin daha sakin, topluma uyumlu ve öz güveni yüksek olduklarını göstermektedir. Spor, insanların fiziksel sağlıklarının yanı sıra mental sağlıklarına da olumlu katkıda bulunur. Bu nedenle, düzenli spor yapmak hem bireysel gelişim hem de sosyal etkileşim açısından önemlidir (Salar vd., 2012).

1.3.4. Elit Sporcu ve Sahip Olması Gereken Özellikler

TDK'ye göre elit, benzerleri arasında nitelikleriyle dikkat çeken ve üstün olan anlamına gelir. Elit spor, herkese açık olmayan ve yaş veya fiziksel özellikler gibi sınırlamalarla belirlenen bir branştır. Bu spor, yarışma, yüksek performans ve profesyonelliğe dayanır; burada en iyiler ve en güçlüler belirlenir ve rekorlar kırılır. Yüksek performans gerektirdiği için elit spor herkes için uygun değildir. Gezgin ve Amman'a (1993) göre elit sporcu, "hayatını sürekli spor faaliyetine göre düzenlemek zorunda olan, performans kazanmak ve korumak için belirli kurallara mutlak bir biçimde bağımlı bulunan, tasarım, hayal gücü ve inisiyatifi kısıtlanmış bir beden aktivistidir." Elit sporcuya "zirve sporcusu" da denir (İkizler & Karagözoğlu, 1997).

Spor faaliyetleri insanlarda bazı davranış biçimleri geliştirir. Rakiplerin gücünü anlamak, toplumda başkalarının haklarına saygı göstermeyi öğretir. Ayrıca, sporcular oyunun kurallarına uymayı öğrenerek toplumsal kurallara uyum sağlar. Başarı ve başarısızlığı anlayabilme yeteneği kazanırlar. Müsabakalarda faul yapmamayı öğrenen sporcular, diğer insanlara zarar vermeden yaşamayı, malzemeleri dikkatlice kullanmayı da öğrenirler (Kılıcıgil, 1998). Spor; disiplin, liderlik, güven, hoşgörü, iş birliği gibi temel ilkeleri, başarmanın yanında fair play ruhuyla yenilgiyi de yönetme çabasının değerini öğretmesinin yanında insanları ve farklı toplulukları da bir araya getirir; ortak noktaları vurgular, etnik, siyasi ve kültürel bölünmeleri de birbirine bağlar (Alpay, 2021). Elit sporcular, spor sayesinde farklı bölgelerde

ve ülkelerde çeşitli insanlarla tanışır, onlarla zaman geçirir ve sosyal çevrelerini genişletirler. Bu durum, onların dünya görüşlerini geliştirmelerine olanak tanır. Başarılı olmak için bedensel ve ruhsal özelliklere ihtiyaç vardır; güçlü kas yapısı, yüksek kondisyon, çalışmaya devam etme azmi ve motivasyon bunlar arasındadır. Krane ve William, olimpiyatlara hazırlanan elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikleri on bir başlık altında belirlemiştir: kişilik özellikleri, kontrol edilebilir iç odak, zorluklarla başa çıkma, uyarılmışlık kontrolü, kendine güven, zihinsel dayanıklılık, imgeleme, içsel motivasyon, hedef belirleme, hedefe yönelme ve konsantrasyon (Erdoğan & Kocaekşi, 2015).

1.3.4.1. Kişilik özellikleri

Kişilik, bireyi diğer insanlardan ayıran bedensel, zihinsel ve ruhsal özelliklerin toplamıdır. Elit sporcuların, spor branşına göre uygun kişilik özellikleri taşıması önemlidir. Bu özellikler bireysel ve takım sporlarında farklıdır. Araştırmalara göre, takım sporcuları daha dışa dönük, kaygılı ve zihinlerinde canlandırma becerisi daha az olan kişilerken, iş birliği yapabilen, empatileri gelişmiş ve iletişim becerileri güçlü bireyler olmalıdır (Gürhan, 2018).

1.3.4.2. Kontrol edilebilir iç odak

Sporcunun başarıya inanması ve öz yeterliliğinin yüksek olması büyük önem taşır. Bu durum, sporcunun başarısızlık anlarında kendini kontrol edebilmesine ve motive kalmasına yardımcı olur. Başarı ve başarısızlık durumlarının yönetilebilmesi için öz yeterlik inancı gereklidir. Öz yeterliliği yüksek olan sporcular, başarılı olabileceklerine inandıkları için performanslarını artırmaya odaklanabilirler (Bandura, 1977).

1.3.4.3. Zorluklarla başa çıkabilme

Sporcular, yarışma sırasında iç ve dış etkenlerden kaynaklanan birçok zorlukla karşılaşır. Bu zorlukları aşmak için geçmiş deneyimlerinden ve bazı öğrenilebilir stratejilerden yararlanabilirler. Sporcu, stres ve kaygıyı azaltmayı öğrenebilir. Önceden yapılan antrenmanlar sırasında, yarışmada karşılaşabileceği zor durumlara karşı yöntemler geliştirebilir, böylece müsabakada başarı şansını artırabilir (Weinberg & Gould, 2019).

1.3.4.4. Zihinsel dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık sporcunun yarışma esnasında karşılaştığı zorluk, sıkıntı, engeller ve her türlü koşulda en iyi performansını sergileyebilme becerisidir (Burton & Raedeke, 2008). Zihinsel dayanıklılık, olumsuz durumlar karşısında kişinin kendini toparlayarak önceki performansına dönmesini sağlayan bir psikolojik yetenektir. Sporcular, zor antrenmanlar,

sakatlıklar, çevresel koşullar ve antrenör baskısı gibi zorluklarla başa çıkmak için bu yeteneğe ihtiyaç duyarlar. Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcular, kendilerini kontrol etme ve beklenmedik durumlarda sakin kalma konusunda avantaj sağlarlar. Zihinsel dayanıklılık, öz yeterlilik ile de yakından ilişkilidir ve tüm psikolojik becerilerin sürdürülebilmesi için gereklidir (Burton & Raedeke, 2008).

1.4. SPORDA AHLAKTAN UZAKLAŞMA

Spor, bireylerin fiziksel ve zihinsel gelişimini destekleyen, disiplin, saygı, dostluk ve rekabeti etik çerçevede teşvik eden bir faaliyettir. Ancak, bazı durumlarda aşırı rekabet, maddi kazanç hırsı ve baskılar, sporcuları ve takımları ahlaki değerlerden uzaklaştırabilir. Sporda ahlaki yozlaşma sadece sporun ruhuna zarar vermekle kalmaz, aynı zamanda toplumsal yapıyı da olumsuz etkileyebilir. Sporda ahlaktan uzaklaşma; sporun temelini oluşturan dürüstlük, saygı, adalet, sorumluluk ve centilmenlik gibi etik değerlere aykırı davranışların sergilenmesidir. Bu durum, özellikle kazanma hırsının etik ilkelere baskın gelmesiyle ortaya çıkar. Doping kullanımı, şike, hakemlere saygısızlık, rakibe kasıtlı zarar verme, hileli oyun ve sportmenliğe aykırı davranışlar bu kapsamdadır. Bu tür eylemler yalnızca bireysel sporcuyla değil, takım ruhunu, izleyiciyi ve sporun itibarını da olumsuz etkiler. Sporda ahlaktan uzaklaşma, genç sporculara kötü örnek teşkil eder ve sporun eğitici, birleştirici gücünü zayıflatır. Bu nedenle, etik eğitim, denetim ve rol model davranışlar büyük önem taşır (Smith & Stewart, 2015; Shields & Bredemeier, 2011).

1.5. ATLETİZM

Kros; kırsal alanlarda inişli-çıkışlı toprak üzerinde gerçekleştirilen uzun mesafe koşusudur. Kır koşularında kırmızı renk flama koşu yönünün sol tarafından, beyaz renk flama sağ tarafına dizilir. Parkurun bazı noktalarında kontrol amaçlı hakem bulundurulur. Yarış bitiminde çit veya ipe belirlenmiş ve tüm atletlerin sıra ile geçebileceği, huni biçiminde yerleştirilmiş bitiş tüneli mevcuttur. Tüm atletler bu tünelden geçerken, hakemler aracılığıyla numaralandırılır ve bitirme dereceleri kaydedilir (Bayram, 2019). Bu yarışlarda standartlaşmış parkurlar yoktur. Kros sezonu genel olarak kış aylarından başlayarak atletizm sezonu sonuna kadar devam etmektedir. Genellikle zemin seçilirken; çimle kaplı alan olması, doğal engelleri olan açık veya ağaçlık alan üzerinde olması gerekir. Özellikle doğal engeller kullanılmalıdır. Bu engeller tehlikeli tırmanma, dik inişler ve büyük bitki türlerinden uzak olmalıdır. Yarış parkurunun her iki tarafı da şeritler yerleştirilmelidir. Parkurun genişliği başlangıç ve bitiş alanı hariç engelli alanlarda dâhil olmak üzere 5 m olmalıdır. Parkurun başlangıç ve bitiş alanları olabildiğince büyük tercih edilmelidir (Bayram, 2019). Takım yarışmalarında atletlerin geliş

sırasına göre puanlama yapılır. Puanlama sırasında bireysel katılan atletlerin geliş sırası sıralamadan çıkarılır ve daha sonra puanlama yapılır. Yarış başlangıcı tabancanın ateşlenmesi ile başlamaktadır. Mesafe yarışmalarında kullanılan standart komutlar kullanılacaktır (Bayram, 2019).

1.5.1. Atletizmde Psikolojik Yetimlik

Psikolojik yetimlik, bireyin ebeveynleri hayatta olmasına rağmen yeterli sevgi, ilgi, güven ve duygusal destekten yoksun kalması durumudur. Bu kavram, Bowlby'nin Bağlanma Kuramı (1969) çerçevesinde değerlendirildiğinde, çocuğun ilk bakım veren figürlerle kurduğu bağın; ileriki yaşamındaki kişilik özelliklerini, stresle başa çıkma biçimlerini ve sosyal ilişkilerini doğrudan etkilediği anlaşılmaktadır. Güvensiz bağlanma stilleriyle büyüyen bireylerde duygu düzenleme sorunları, öfke kontrol eksikliği ve düşük empati gibi özelliklerin daha sık görüldüğü bilinmektedir (Bowlby, 1969). Bu durum, elit atletler gibi yüksek stres altında performans sergilemek zorunda olan bireylerde daha belirgin sonuçlar doğurabilir.

Atletizm branşı, bireysel sorumluluğun ön planda olduğu; disiplin, süreklilik ve içsel motivasyon gerektiren bir spor dalıdır. Elit atletler, erken yaşlarda spora yönlendirilmekte; yoğun antrenman temposu ve rekabet baskısı altında sosyo-duygusal gelişimlerini sürdürmeye çalışmaktadır. Ancak psikolojik yetimlik yaşayan bir birey, sporun getirdiği bu yoğun stres faktörleriyle baş etmekte zorlanabilir. Özellikle duygusal destekten yoksun, kendini güvende hissetmeyen veya aidiyet duygusu gelişmemiş sporcular hem performans düşüklüğü hem de sporda etik dışı davranışlara eğilim açısından risk grubu oluşturabilirler (Hellison, 2003).

Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı (1977) çerçevesinde değerlendirildiğinde, psikolojik yetimlik yaşayan bireyler, sağlıklı modellerden öğrenme fırsatı bulamadıklarında, spor ortamında da etik dışı davranışları içselleştirebilir. Örneğin, yalnızlık hissi yaşayan ve kabul görme arayışında olan bir atlet, takdir edilmek veya kazanmak uğruna kuralları ihlal etme eğiliminde olabilir. Bu durum hem bireysel hem de yapısal düzeyde spor ahlakının zedelenmesine yol açabilir (Bandura, 1977). Atletizmde başarı odaklılık, kimi zaman spor ahlakını geri planda bırakabilir. Psikolojik yetimlik gibi içsel kırılganlıklar taşıyan bireylerde ise bu denge daha kolay bozulabilir. Çünkü bu bireyler için başarı, sevgi ve değer görmenin bir aracı hâline gelebilir. Bu nedenle, psikolojik yetimlik yaşayan elit atletlerin etik dışı tutumlar sergileme olasılıklarının daha yüksek olduğu; bağlanma, öz-değer ve aidiyet gibi psikososyal kavramlar bağlamında değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir (Feltz, 2010).

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırma, mevcut durumu anlamaya ve ortaya koymaya yönelik bir yaklaşım benimsediğinden, tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yapılandırılmıştır. Tarama modelleri; geçmişte ya da hâlen var olan bir durumu, olduğu gibi ve doğal akışı içinde betimlemeyi amaçlayan araştırma desenleridir. Bu tür araştırmalarda, incelenen birey ya da nesneler, kendi özgün koşulları içerisinde ele alınır; herhangi bir müdahalede bulunulmaz, değiştirilmeye ya da yönlendirilmeye çalışılmaz. Bu çerçevede kullanılan ilişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasında anlamlı bir birlikte değişim olup olmadığını ve varsa bu ilişkinin derecesini belirlemeye yönelik bir yöntem sunar. İnsan davranışlarının ve sosyal olguların çok boyutlu yapısı dikkate alındığında, bu model bireyler arası ya da birey ile çevresi arasındaki ilişkileri daha derinlikli bir şekilde analiz etme imkânı sağlar (Karasar, 2009).

2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini, Türkiye atletizm federasyonuna bağlı çeşitli kulüplerde aktif olarak yer alan sporcular oluşturmaktadır. Bu evren içerisinde, tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen ve 134'ü kadın, 203'ü erkek olmak üzere toplam 337 sporcu, araştırmanın örneklemini meydana getirmiştir (Bkz. Tablo 1). Örneklem hacmi belirlenirken, alanyazında ölçek geliştirme ve uygulama çalışmalarında sıkça başvurulan bazı pratik kurallar dikkate alınmıştır. Özellikle her bir ölçek maddesi için en az 5, en fazla 20 katı kadar katılımcı gerekliliğine işaret eden yaklaşım temel alınmıştır (Tavşancıl, 2014). Bu doğrultuda, araştırmada kullanılan Psikolojik Yetimlik Ölçeği (27 madde) ve Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği (8 madde) olmak üzere toplam 35 madde yer almaktadır. Bu kapsamda, araştırmada güvenilir sonuçlara ulaşılabilmesi için minimum 175 katılımcıya ulaşılması gerekliliği ortaya çıkmıştır. Araştırmanın bilimsel geçerliliğini ve güvenilirliğini artırmak, aynı zamanda veri kaybı veya beklenmedik durumlara karşı önlem almak amacıyla, örneklem sayısı bu asgari düzeyin üzerine çıkarılmış ve toplamda 377 sporcuya ulaşılmıştır. Bu sayede hem örneklemin temsil gücü artırılmış hem de elde edilen verilerin yorumlanmasında daha sağlam temellere dayanılması hedeflenmiştir.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada, katılımcıların demografik ve sportif özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu form aracılığıyla sporculardan; cinsiyet, yaş, millilik durumu, eğitim durumu ve spor yaşı gibi temel bilgilere ilişkin yanıtlar alınmıştır. Bu veriler, örneklemin yapısını tanımlamak ve değişkenler arası ilişkileri daha sağlıklı değerlendirmek açısından önem arz etmektedir.

2.3.2. Sporcularda Psikolojik Yetimlik Ölçeği (SPYÖ)

Sporcuların psikolojik yetimlik düzeylerini belirlemek amacıyla bu araştırmada, Yalçın (2024) tarafından geliştirilen Sporcularda Psikolojik Yetimlik Ölçeği (SPYÖ) kullanılmıştır. Ölçek, 27 maddeden oluşan ve 1 ile 5 arasında derecelendirilen Likert tipi bir ölçme aracıdır. SPYÖ, bireyin psikolojik olarak yetim hissetme durumunu dört alt boyut altında değerlendirmektedir: İlişkili Olma, Ait Olma, Motivasyon ve Yeterlilik. Ölçekten alınabilecek puanlar 27 ile 135 arasında değişmektedir. Puanların yükselmesi, bireyin psikolojik yetimlik düzeyinin düşük olduğunu; puanların düşmesi ise bu düzeyin arttığını göstermektedir.

Ölçeğin geliştirilme sürecinde raporlanan Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları şu şekildedir:

- İlişkili Olma: 0.92
- Ait Olma: 0.76
- Motivasyon: 0.70
- Yeterlilik: 0.77

Bu araştırmada elde edilen tekrar test sonuçlarına göre Cronbach Alfa değerleri:

- İlişkili Olma: 0.91
- Ait Olma: 0.67
- Motivasyon: 0.67
- Yeterlilik: 0.56 olarak bulunmuştur.

Bu veriler, ölçeğin genelde kabul edilebilir düzeyde bir iç tutarlılığa sahip olduğunu, ancak bazı alt boyutlarda güvenirlik düzeylerinin sınırlı olabileceğini göstermektedir.

2.3.3. Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği (SAUÖ)

Sporcuların ahlaki tutum ve davranışlarını değerlendirmek amacıyla Boardley ve Kavussanu (2008) tarafından geliştirilen Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği (SAUÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama ve güvenirlik çalışması, Gürpınar (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, tek faktörlü yapıda olup, 8 maddeden oluşmaktadır. Maddeler, 7 dereceli Likert tipi olarak düzenlenmiştir ve puanlama şu şekildedir:

- 1 – Hiç katılmıyorum,
- 2 – Katılmıyorum,
- 3 – Biraz katılmıyorum,
- 4 – Tarafsızım,
- 5 – Biraz katılıyorum,
- 6 – Katılıyorum,
- 7 – Tamamen katılıyorum.

Maddelerin tamamı olumsuz anlam içermekte olup, ölçekten alınan yüksek puanlar, sporcunun ahlaki ilkelere daha fazla uzaklaştığını göstermektedir. Ölçeğin orijinal alışmasında bildirilen Cronbach Alfa değeri 0.78 iken, bu araştırmada elde edilen güvenirlik katsayısı 0.69 olarak bulunmuştur

2.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak anket yöntemi tercih edilmiştir. Araştırmacı tarafından hazırlanan anket formu, araştırmanın amacına uygun olarak dört bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde, katılımcılara çalışmanın amacı, kapsamı ve gizlilik ilkeleri hakkında bilgilendirme sunulmuş, böylece sürece bilinçli bir şekilde katılımları teşvik edilmiştir. Anketin ikinci bölümünde, katılımcıların demografik ve spora ilişkin özelliklerini belirlemeye yönelik “Kişisel Bilgi Formu”, üçüncü bölümde “Sporcularda Psikolojik Yetimlik Ölçeği”, dördüncü bölümde ise “Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği” yer almaktadır.

Hazırlanan anket formu, Google Formlar uygulaması aracılığıyla dijital ortama aktarılmış ve katılımcılara elektronik posta ve sosyal medya uygulamaları (özellikle WhatsApp) üzerinden iletilmiştir. Anketin çevrim içi formatta sunulması, katılımcıların kendi zaman ve mekân tercihlerine göre soruları yanıtlamalarına olanak tanımıştır. Süre sınırlaması uygulanmamış, her sayfada geri dönme seçeneği sunularak katılımcıların yanıtlarını gözden geçirebilmeleri sağlanmıştır. Anketin sonunda yer alan “Gönder” butonuna tıklanmasıyla birlikte, katılımcılar çalışmaya resmî olarak dâhil edilmiştir.

Gerekli örneklem sayısına ulaşıldıktan sonra, anket bağlantısı erişime kapatılmış ve elde edilen veri seti, istatistiksel analiz süreci için hazırlanmıştır. Bu süreç boyunca, verilerin gönüllülük esasına dayalı olarak, katılımcıların haklarına ve gizliliğine saygı gösterilerek toplandığına özen gösterilmiştir.

2.5. İSTATİKSEL ANALİZ

Araştırmada elde edilen verilerin analizine geçilmeden önce, uygulanacak istatistiksel testlerin seçiminde uygunluğu değerlendirmek amacıyla, veri setinin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu kapsamda, hata terimlerinin dağılım özelliklerini belirlemek için Kolmogorov-Smirnov normallik testi uygulanmış ve $p>0,05$ değerine göre dağılımın normal olduğu kabul edilmiştir. Veri analizinde, ölçeklerden elde edilen puanlara yönelik yapılan ikili grup karşılaştırmalarında Bağımsız Örneklem t-Testi, üç ve daha fazla grup içeren karşılaştırmalarda ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı fark tespit edilen durumlarda, farkın kaynağını belirleyebilmek adına Tukey HSD testi uygulanmıştır. Araştırmada, Sporculara Psikolojik Yetimlik Ölçeği (SPYÖ) alt boyutları ile Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği (SAUÖ) puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Bu tercih, veriler arasındaki ilişki düzeyini parametrik olmayan bir yaklaşımla değerlendirme gereksiniminden kaynaklanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular; yüzde (%), ortalama ($\bar{X}$) ve standart sapma (SS) değerleriyle tanımlanmış, tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir. Verilerin analiz süreci, alan yazında yaygın olarak kullanılan ve güvenilirliği kanıtlanmış SPSS 22.0 istatistiksel paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırmaya ait bulgular tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Dağılımları

Değişkenler	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Kadın	134	39,8
	Erkek	203	60,2
Yaş	12-16	78	23,1
	17-21	102	30,3
	22-26	47	13,9
	27-31	38	11,3
	32+	72	21,4
Spor yaşı	0-3	70	20,8
	4-7	80	23,7
	8-11	59	17,5
	12-15	128	38
Millilik durumu	Evet	135	40,1
	Hayır	202	59,9
Eğitim Durumu	İlköğretim	17	5
	Lise	134	39,8
	Lisans	153	45,4
	Lisansüstü	33	9,8
	Toplam	337	100

Tablo 1'de, araştırmaya katılan 337 sporcunun demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları verilmiştir. Katılımcıların %60,2'si erkek, %39,8'i kadındır. Yaş gruplarına bakıldığında, en yoğun katılım %30,3 ile 17–21 yaş aralığındadır. Spor yaşı açısından, %38 ile 12–15 yıl arası deneyime sahip sporcular çoğunluktadır. Katılımcıların %40,1'i millî sporcu olduğunu belirtmiştir. Eğitim durumu dağılımında ise en yüksek oran %45,4 ile lisans düzeyindedir; bunu %39,8 ile lise mezunları takip etmektedir. Bu veriler, katılımcı grubunun büyük ölçüde genç, deneyimli ve eğitim düzeyi yüksek bireylerden oluştuğunu göstermektedir.

Tablo 2: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre SPYÖ Alt Boyutları ve SAUÖ Puanlarının t-Testi Sonuçları

Ölçekler ve Alt	Cinsiyet	n	Ort.	S.S	t	p
SPYÖ	İlişkili Olma	Kadın	134	56,56	-0,755	0,451
		Erkek	203	57,08		
	Ait Olma	Kadın	134	13,61	0,446	0,656
		Erkek	203	13,48		
	Motivasyon	Kadın	134	17,84	-2,903	0,004*
		Erkek	203	18,61		
	Yeterlilik	Kadın	134	10,02	-1,862	0,063
		Erkek	203	10,49		
SAUÖ	Kadın	134	24,28	8,19	-1,884	0,060
	Erkek	203	26,02	8,38		

* p<0,05

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sadece “SPYÖ”nün “Motivasyon” alt boyut puanları istatistiksel olarak anlamlılık göstermektedir ($p<0,05$). Diğer taraftan “SAÜÖ” puanlarında istatistiksel olarak farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 3: Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre SPYÖ Alt Boyutları ve SAÜÖ Puanlarının ANOVA Sonuçları

	Ölçekler ve	Yaş	n	Ort.	S.S	F	p
SPYÖ	İlişkili Olma	12-16 ^(a)	78	55,56b	7,87	2,796	0,026*
		17-21 ^(b)	102	56,11ab	7,00		
		22-26 ^(c)	47	57,96ab	3,49		
		27-31 ^(d)	38	57,50ab	4,11		
		32+ ^(e)	72	58,33a	4,57		
	Ait Olma	12-16 ^(a)	78	13,50	2,79	1,838	0,121
		17-21 ^(b)	102	13,88	2,39		
		22-26 ^(c)	47	13,30,	2,42		
		27-31 ^(d)	38	14,05	2,22		
		32+ ^(e)	72	12,96	2,89		
	Motivasyon	12-16 ^(a)	78	17,82b	2,86	3,273	0,012*
		17-21 ^(b)	102	17,93b	2,53		
		22-26 ^(c)	47	18,62ab	2,24		
		27-31 ^(d)	38	18,66ab	1,92		
		32+ ^(e)	72	18,96a	1,67		
	Yeterlilik	12-16 ^(a)	78	9,96	2,11	1,802	0,128
		17-21 ^(b)	102	10,25	2,38		
		22-26 ^(c)	47	10,06	2,19		
		27-31 ^(d)	38	10,37	2,49		
		32+ ^(e)	72	10,89	2,19		
SAÜÖ		12-16 ^(a)	78	24,55a	6,61	6,875	0,001*
		17-21 ^(b)	102	28,11a	8,92		
		22-26 ^(c)	47	26,98ab	8,68		
		27-31 ^(d)	38	22,21b	7,81		
		32+ ^(e)	72	22,82b	7,91		

* $p<0,05$

Katılımcıların yaş değişkenine göre SPYÖ alt boyutları ve SAÜÖ puanları incelendiğinde, bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, “İlişkili Olma” alt boyutunda yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F= 2,796$; $p = 0,026$). En yüksek ortalama 58,33 ile 32 yaş ve üzeri grubuna, en düşük ortalama ise 55,56 ile 12–16 yaş grubuna aittir. Bu durum, yaş ilerledikçe bireylerin sosyal ilişkilerde kendilerini daha fazla ilişkili hissettiklerini göstermektedir. “Motivasyon” alt boyutunda da yaşa göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F= 3,273$; $p = 0,012$). En yüksek motivasyon düzeyi 32 yaş ve üzeri grupta (Ort. = 18,96), en düşük ise 12–16 yaş grubunda (Ort. = 17,82) gözlemlenmiştir. Bu bulgu, ileri yaş grubundaki sporcuların motivasyon seviyelerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Buna karşın, “Ait Olma” ($p = 0,121$) ve “Yeterlilik” ($p = 0,128$) alt boyutlarında yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuçlar, yaşın bu iki boyut üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu düşündürmektedir.

Sporda Ahlakdan Uzaklaşma Ölçeği (SAUÖ) puanları açısından değerlendirildiğinde ise, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F= 6,875$; $p = 0,001$). 17–21 yaş aralığında yer alan katılımcıların ahlakdan uzaklaşma düzeylerinin en yüksek olduğu (Ort. = 28,11), buna karşın 27–31 yaş (Ort. = 22,21) ve 32 yaş ve üzeri (Ort. = 22,82) gruplarında bu eğilimin daha düşük olduğu görülmüştür. Bu bulgu, genç yaş grubundaki sporcuların etik dışı davranışlara daha yatkın olabileceğini, yaş ilerledikçe bu eğilimin azaldığını göstermektedir.

Tablo 4: Katılımcıların Spor Yaşı Değişkenine Göre SPYÖ Alt Boyutları ve SAUÖ Puanlarının ANOVA Sonuçları

Ölçekler ve Alt boyutları	Spor yaşı	n	Ort.	S.S	F	p
İlişkili Olma	1-3 ^(a)	70	56,06b	6,78	3,109	0,027*
	4-6 ^(b)	80	55,50ab	7,97		
	7-9 ^(c)	59	57,59a	4,03		
	10+ ^(d)	128	57,84a	5,11		
Ait Olma	1-3 ^(a)	70	13,46	2,45	,740	0,529
	4-6 ^(b)	80	13,50	2,82		
	7-9 ^(c)	59	13,98	2,25		
	10+ ^(d)	128	13,39	2,69		
Motivasyon	1-3 ^(a)	70	17,61b	2,76	3,969	0,008*
	4-6 ^(b)	80	18,04ab	2,69		
	7-9 ^(c)	59	18,54a	1,89		
	10+ ^(d)	128	18,73a	2,06		
Yeterlilik	1-3 ^(a)	70	10,04	2,34	,438	0,726
	4-6 ^(b)	80	10,36	2,27		
	7-9 ^(c)	59	10,29	2,35		
	10+ ^(d)	128	10,42	2,23		
SAUÖ	1-3 ^(a)	70	26,13b	8,04	3,683	0,012*
	4-6 ^(b)	80	26,05ab	9,09		
	7-9 ^(c)	59	27,36ab	8,19		
	10+ ^(d)	128	23,52a	7,80		

* $p<0,05$

Katılımcıların spor yaşı değişkenine göre SPYÖ alt boyutları ve SAUÖ puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, “İlişkili Olma” alt boyutunda spor yaşı grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F= 3,109$; $p = 0,027$). Post-hoc analiz

sonuçlarına göre, 7–9 yıl ve 10 yıl ve üzeri spor yaşı grubunda yer alan katılımcıların “İlişkili Olma” düzeyleri, 1–3 yıl ve 4–6 yıl grubuna göre daha yüksek bulunmuştur.

“Motivasyon” alt boyutunda da spor yaşı grupları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F= 3,969$; $p = 0,008$). Özellikle 10 yıl ve üzeri spor yapan katılımcılar, motivasyon düzeyi açısından 1–3 yıl spor yapan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır.

Buna karşın, “Ait Olma” ($p = 0,529$) ve “Yeterlilik” ($p = 0,726$) alt boyutlarında spor yaşı grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği (SAUÖ) puanlarında da spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir fark belirlenmiştir ($F= 3,683$; $p = 0,012$). Post-hoc analizlere göre, 10 yıl ve üzeri spor yapan katılımcıların ahlaktan uzaklaşma düzeyleri, 1–3 yıl spor yapanlara kıyasla anlamlı düzeyde daha düşüktür. Bu bulgu, spor yaşının artmasının etik dışı davranışlardan uzaklaşma ile ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Tablo 5: Katılımcıların Millilik Durumlarına Göre SPYÖ Alt Boyutları ve SAUÖ Puanlarının Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

	Ölçekler ve Alt boyutları	Millilik Durumu	n	Ort.	S.S	t	p
SPYÖ	İlişkili Olma	Evet	135	58,12	135	3,068	0,002*
		Hayır	202	56,04	202		
	Ait Olma	Evet	135	13,65	135	,679	0,497
		Hayır	202	13,46	202		
	Motivasyon	Evet	135	18,93	135	4,057	0,001*
		Hayır	202	17,88	202		
	Yeterlilik	Evet	135	10,53	135	1,504	0,134
		Hayır	202	10,15	202		
SAUÖ	Evet	135	25,40	135	,122	0,903	
	Hayır	202	25,29	202			

* $p < 0,05$

Tablo 5 incelendiğinde Katılımcıların millilik durumlarına göre SPYÖ ve SAUÖ puanları karşılaştırıldığında, “İlişkili Olma” ($t = 3,068$; $p = 0,002$) ve “Motivasyon” ($t = 4,057$; $p = 0,001$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir. Her iki boyutta da millî sporcuların puan ortalamaları, millî olmayanlara göre daha yüksektir. Buna karşılık, “Ait Olma”, “Yeterlilik” ve SAUÖ puanlarında millilik durumuna göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 6: Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre SPYÖ Alt Boyutları ve SAUÖ Puanlarının ANOVA Sonuçları

Ölçekler ve Alt boyutları	Eğitim Durumu	n	Ort.	S.S	F	p
İlişkili Olma	İlköğretim ^(a)	17	55,88ab	3,92	4,300	0,005*
	Lise ^(b)	134	55,53ab	8,07		
	Lisans ^(c)	153	57,82a	4,54		
	Lisansüstü ^(d)	33	58,45a	2,95		
Ait Olma	İlköğretim ^(a)	17	14,59	1,62	1,155	0,327
	Lise ^(b)	134	13,38	2,76		
	Lisans ^(c)	153	13,51	2,54		
	Lisansüstü ^(d)	33	13,73	2,58		
Motivasyon	İlköğretim ^(a)	17	18,12ab	2,03	5,740	0,001*
	Lise ^(b)	134	17,70b	2,88		
	Lisans ^(c)	153	18,66ab	2,01		
	Lisansüstü ^(d)	33	19,18a	1,01		
Yeterlilik	İlköğretim ^(a)	17	10,35	2,50	,883	0,450
	Lise ^(b)	134	10,26	2,25		
	Lisans ^(c)	153	10,21	2,13		
	Lisansüstü ^(d)	33	10,91	2,89		
SAUÖ	İlköğretim ^(a)	17	24,06ab	6,85	4,619	0,004*
	Lise ^(b)	134	26,39a	8,39		
	Lisans ^(c)	153	25,58a	7,76		
	Lisansüstü ^(d)	33	20,58b	9,92		

*p<0,05

Tablo 6’da katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre SPYÖ alt boyutları ve SAUÖ puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, “İlişkili Olma” alt boyutunda eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p = 0,005$). Ortalama puanlar incelendiğinde, lisansüstü düzeyde eğitim alan katılımcıların (Ort. = 58,45) bu boyutta en yüksek puanı aldığı, lise düzeyindeki katılımcıların ise en düşük puana sahip olduğu görülmektedir (Ort. = 55,53).

Benzer şekilde, “Motivasyon” alt boyutunda da eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark saptanmıştır ($p = 0,001$). En yüksek motivasyon puanı lisansüstü grubunda (Ort. = 19,18), en düşük ise lise grubunda (Ort. = 17,70) gözlemlenmiştir. Bu bulgu, eğitim düzeyi arttıkça sporcularda motivasyonun da arttığını göstermektedir.

Buna karşın, “Ait Olma” ($p = 0,327$) ve “Yeterlilik” ($p = 0,450$) alt boyutlarında eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum, katılımcıların eğitim seviyelerinin bu iki boyut üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu göstermektedir.

SAUÖ puanları açısından da anlamlı bir farklılık elde edilmiştir ($p = 0,004$). Lisansüstü eğitim düzeyine sahip katılımcıların sporda ahlaktan uzaklaşma puanlarının (Ort. = 20,58) diğer gruplara göre daha düşük olduğu; buna karşın lise düzeyindeki bireylerin daha yüksek puanlar aldığı (Ort. = 26,39) görülmüştür. Bu bulgu, eğitim düzeyi yükseldikçe ahlaki davranışlara bağlılığın arttığını düşündürmektedir.

Tablo 7: Katılımcıların SPYÖ Alt Boyutları ile SAUÖ Puanları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

		İlişkili olma	Ait olma	Motivasyon	Yeterlilik
SAUÖ	r	-,007	-,031	-,005	-,269**
	p	0,895	0,576	0,928	0,001

* $p < 0,05$

Tablo 7’de katılımcıların SPYÖ alt boyutları ile SAUÖ puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre, “Yeterlilik” alt boyutu ile SAUÖ arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0,269$; $p = 0,001$). Bu bulgu, yeterlilik algısı arttıkça sporda ahlaktan uzaklaşma eğiliminin azaldığını göstermektedir. Buna karşılık, “İlişkili Olma” ($p = 0,895$), “Ait Olma” ($p = 0,576$) ve “Motivasyon” ($p = 0,928$) alt boyutları ile SAUÖ puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Sonuç ve Tartışma

Bireyin olumlu bir kişilik geliştirerek yaşamını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi, yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel ve psikososyal açıdan da desteklenmesine bağlıdır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 1946 yılında yaptığı ve günümüzde de geçerliliğini koruyan tanımında sağlığı; “yalnızca hastalık ya da sakatlığın bulunmaması değil, fiziksel, zihinsel ve ruhsal açıdan tam bir iyilik hâli” olarak tanımlamaktadır. Türk Dil Kurumu (TDK) ise sağlığı, “bireyin fiziksel, sosyal ve ruhsal yönden tam bir iyilik durumunda olması, vücut esenliği” şeklinde ifade etmektedir.

Bu tanımlar bir arada değerlendirildiğinde, bireyin sağlıklı bir gelişim gösterebilmesi için yalnızca bedensel değil, ruhsal ve sosyal yönden de tam bir iyilik hâline ulaşması gerektiği anlaşılmaktadır. Bu bağlamda, bireyin çok boyutlu olarak desteklenmesi, bütüncül bir sağlık anlayışının temelini oluşturmaktadır

Her birey, dünyaya birbirinden farklı, kendine özgü ve benzersiz özelliklerle gelir. Ancak bireyin kişiliği, yalnızca doğuştan getirdiği özelliklerle değil; aynı zamanda içinde bulunduğu aile ortamı ve çevresiyle kurduğu etkileşimler sonucunda şekillenir. İnsan yavrusu, doğduğu andan itibaren başkalarının desteğine ve bakımına ihtiyaç duyar. Bu ihtiyaçlar ilk etapta temel fizyolojik gereksinimler olan beslenme, barınma ve korunma gibi unsurları kapsar ve genellikle anne tarafından karşılanır.

Zamanla bireyin ihtiyaçları yalnızca fizyolojik düzeyde kalmaz; ait olma, sevilme, güven duyma, değer görme, takdir edilme ve saygı görme gibi daha karmaşık psikososyal gereksinimler de önem kazanmaya başlar. Bu süreçte çocuk, yalnızca anneye değil, aynı zamanda babaya da duygusal ve sosyal anlamda ihtiyaç duyar. Hukuki ve toplumsal açıdan 18 yaşına kadar “çocuk” olarak tanımlanan bireyin hem fiziksel hem de psikososyal ihtiyaçlarının karşılanması öncelikli olarak ebeveynlerin sorumluluğundadır.

Anne ve babanın çocukla kurduğu iletişim biçimi, benimsedikleri tutum ve davranışlar, çocuğun sağlıklı bir ruhsal gelişim göstermesinde belirleyici rol oynar. Farklı ebeveyn tutumlarına maruz kalan ve özellikle erken çocukluk dönemini olumlu ya da olumsuz şekilde deneyimleyen bireylerde, sonraki yaşam dönemlerinde ortaya çıkabilecek duygusal yoksunlukların ve karşılanmamış ihtiyaçların belirlenmesi büyük önem taşır. Bu tür ihtiyaçların fark edilmesi ve zamanında giderilmesi, bireyin sağlıklı, mutlu, toplumla uyumlu, sabırlı, dengeli ve topluma yararlı bir kişi olarak gelişmesini destekleyecektir.

Spor, bireyin hem bedensel hem de psikososyal yönden gelişimine katkı sağlayan çok boyutlu bir olgudur. Bireyler, yaşamları boyunca karşılaştıkları eksik kalmış ya da doyurulmamış ihtiyaçlarını; spor yoluyla, farklı insanlarla kurdukları etkileşimler sayesinde, sosyal ilişkilerini sürdürerek, bağlılık ve aidiyet duygusu geliştirerek giderebilirler. Spor, yalnızca fiziksel bir aktivite olmanın ötesinde, bireyin kimlik inşasına, özgüven gelişimine ve duygusal doyuma katkı sunan güçlü bir sosyal araçtır.

Bu bağlamda, özellikle en yüksek performans düzeyine ulaşmak, başarı, ün ve maddi kazanç elde etmek amacıyla düzenli ve disiplinli bir şekilde çalışan, aynı zamanda zorluklar ve başarısızlıklar karşısında direnç göstermek zorunda olan elit sporcuların sahip oldukları psikolojik beceriler ayrı bir önem taşımaktadır. Bu düzeydeki sporcuların psikolojik dayanıklılıkları, içsel motivasyonları ve öz düzenleme kapasiteleri, sportif başarı kadar, kişisel gelişimleri açısından da belirleyicidir.

Bu noktada, bireyin psikososyal gelişiminde karşılanmamış duygusal gereksinimlerini ifade eden “psikolojik yetimlik” kavramı, sporcunun performansını ve etik tutumlarını değerlendirmek adına dikkate alınması gereken önemli bir değişkendir. Psikolojik açıdan eksiklik yaşayan bireylerin, özellikle yüksek rekabet ortamlarında, ahlaki sınırların dışına çıkma eğilimleri gösterebildiği gözlemlenmektedir.

Sporda ahlaktan uzaklaşma, sporcuların, takımların veya yöneticilerin etik ilkelere aykırı davranışlar sergilemesiyle ilgilidir. Bu tür ihlaller, sadece bireysel düzeyde değil, aynı zamanda sporun temel değerlerine ve toplumsal işlevine de zarar verebilir. Sporun sağladığı eğlence, motivasyon ve toplumsal fayda, ancak ahlaki sınırlar içinde kalındığında anlamlı hâle gelir. Ne var ki, kimi zaman başarıya ve kazanca odaklanan birey ya da takımlar, bu sınırları ihlal edebilmekte, etik değerlerin ikinci planda kalmasına neden olabilmektedir.

Bu çerçevede, sporcularda psikolojik yetimlik düzeylerinin belirlenmesi, sporda ahlaktan uzaklaşma eğilimleri ile olası ilişkilerin araştırılması, hem bireysel gelişimi desteklemek hem de sporun etik doğasını korumak adına önemli bir gerekliliktir.

Bu çalışmanın temel amacı, elit atletlerde psikolojik yetimliğin sporda ahlaktan uzaklaşmalarına olan etkisini incelemektir. Çalışma Türkiye Atletizm federasyonuna bağlı çeşitli kulüplerden 134’ü kadın, 203’ü erkek olmak üzere toplam 337 atlet oluşturmaktadır,

Araştırmada her ölçek maddesinin minimum 5, maksimum 20 katı olmalıdır kuralı dikkate alınmıştır, araştırma örnekleminin belirlenmesinde sporcularda psikolojik yetimlik ölçeği 27 ve sporda ahlaktan uzaklaşma ölçeği 8 olmak üzere toplamda 35 madde bulunması ve ölçek sayısının en az beş katı kadar katılımcı zorunluluğu, çalışma için minimum katılımcı

sayısının 175 olmasını gerektirmiştir. Araştırmada karşılaşılabilecek olası problemleri ortadan kaldırmak ve araştırmanın güvenilirliğini arttırmak için 377 sporcuya ulaşılmıştır. Araştırmada sporcuların psikolojik yetimlik düzeylerini (SPYÖ): ölçmek için Yalçın (2024), tarafından Geliştirilen ölçek uygulanmıştır. Ölçeğe ait alt boyutların Cronbach Alfa değerleri; İlişkili olma 0,92, Ait olma 0,76, Motivasyon 0,70, Yeterlilik 0,77 olarak belirlenmiştir. Araştırmada tekrar eden Cronbach Alfa değerleri ise İlişkili olma 0,91, Ait olma 0,67, Motivasyon 0,67, Yeterlilik 0,56 olarak tespit edilmiştir. Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği (SAUÖ): Boardley ve Kavussanu (2008) tarafından Geliştirilen ölçek uygulanmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Gürpınar (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa değerleri 0,78 olduğu ifade edilmiştir. Araştırmamızda tekrar eden Cronbach Alfa değerleri ise 0,69 olarak bulunmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanan anket dört bölümden oluşmaktadır. Anketin ilk bölümünde anketin amacı ve niteliği ile ilgili bilgilendirme mevcuttur. İkinci bölümde “Kişisel Bilgi Formu”, üçüncü bölümde “Sporcularda Psikolojik Yetimlik Ölçeği”, dördüncü bölümde ise “Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği” bulunmaktadır.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında Sporcularda Psikolojik Yetimlik ve ahlaktan uzaklaşma davranışı ile kişilik özellikleri arasında ilişkiler olduğunu görmekteyiz. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre Sporcularda Psikolojik Yetimlik (SPYÖ) ve Sporda Ahlaktan uzaklaşma (Tablo 2) incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sadece “SPYÖ”nün “Motivasyon” alt boyut puanları istatistiksel olarak anlamlılık göstermektedir Diğer taraftan “SAUÖ” puanlarında istatistiksel olarak farklılık gözlenmemiştir ayrıca (Tablo 3) değerlendirildiğinde sporcuların yaş değişkenine göre “SPYÖ”nün “ilişkili olma ve motivasyon” alt boyutlarında istatistiksel olarak farklılık tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre İlişkili olma alt boyutunda yaşları 32+ olan katılımcıların 12-16 yaş grubuna göre puanları yüksek bulunmuştur. Motivasyon alt boyutunda ise yaşları 32+ olan katılımcıların puanları, yaşları 12-16 ve 17-21 olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer taraftan SAUÖ puanlarına bakıldığında istatistiksel olarak farklılık tespit edilmiştir. (Tablo 4) spor yaşı açısından değerlendirildiğinde katılımcıların SPYÖ”nün “ilişkili olma ve motivasyon” alt boyutlarında istatistiksel olarak farklılık tespit edilmiştir. Diğer taraftan SAUÖ puanlarına bakıldığında istatistiksel olarak farklılık tespit edilmiştir. (Tablo 5) incelendiğinde katılımcıların millilik durumu değişkenine göre “SPYÖ”nün “ilişkili olma ve motivasyon” alt boyut puanları istatistiksel olarak anlamlılık göstermektedir. Bu durumda milli sporcuların puanları daha yüksek bulunmuştur. Öte yandan “SAUÖ” puanlarında istatistiksel olarak farklılık gözlenmemiştir. (Tablo 6) eğitim durumları değişkeni açısından değerlendirildiğinde

katılımcıların SPYÖ'nün "ilişkili olma ve motivasyon" alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmiştir. Yine aynı şekilde SAUÖ puanlarına bakıldığında istatistiksel olarak farklılık göstermektedir (Tablo 7). Araştırmada katılımcıların SAUÖ puanları ile İlişkili olma alt boyut puanları arasında istatistiki olarak anlamlı ilişkiler tespit edilememiştir. Ancak SAUÖ ile Yeterlilik alt boyutu toplam puanları arasında istatistiki olarak düşük düzeyde anlamlı negatif ilişki tespit edilmiştir. Khairi vd., (2012), sportmenlik, kişisel sorumluluk vb. sporda etik davranışlar üzerinde kişiliğin etkilerini inceledikleri araştırmada, sporda etik davranışların kişilik özelliklerinden doğrudan; hedef yönelimi üzerinden ise dolaylı olarak etkilendiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, kişiliğin ahlaki davranış üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bu etkinin aracı olabilecek başka kaynakların da var olabileceği belirtilmiştir.

Egan ve Campbell (2009), sporda saldırgan davranışların uyumluluk boyutuyla negatif bir ilişkisi olduğunu belirtmiştir. Düşük uyumluluk puanları, sporcuların olumsuz davranışlarla bağlantılı olabileceğini göstermektedir.

Dam ve diğerleri (2019), saldırganlık davranışının yüksek nevrotiklik ve düşük uyumluluk ile bağlantılı olduğunu belirtmiştir. Bu durum, kişilerin duygusal dengesizlikleri ve başkalarıyla iyi geçinememe durumlarıyla ilişkili olarak ortaya çıkmaktadır. Yani, yüksek düzeyde gerginlik yaşayan ve esnek olmayan bireyler daha fazla saldırganlık gösterebilirler.

Teke'nin (2018) yaptığı araştırmada, dışadönüklük, özdenetimlilik, uyumluluk ve deneyime açıklık ile fair play davranışı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ancak, regresyon analizi sonuçlarına göre yalnızca özdenetimlilik ve uyumluluk boyutları fair play davranışını anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bu bulgular, yüksek özdenetimlilik ve uyumluluk sergileyen sporcuların daha sık olumlu ahlaki davranışlar gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Kapıkıran (2007) ve Sezen-Balçıklı (2009), empatik eğilimi yüksek olan bireylerin fair play davranışını benimseyebileceğini belirtmiştir. Del Barrio ve diğerleri (2004), empatik eğilimin uyumluluk kişilik boyutuyla güçlü bir ilişkisi olduğunu vurgulamıştır. Bu bulgular, ahlaki davranışın beş faktör kişiliğin temel boyutlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, spor ortamında sergilenen olumlu ya da olumsuz ahlaki davranışlarla ilgili başka faktörler de bulunmaktadır. Tutkun ve diğerleri (2010), rekabet içeren spor branşlarında sporcuların saldırganlık ve şiddete daha açık olduğunu belirtmiştir. Ersoy ve diğerleri (2012) ise bazı spor dallarında bireylerin saldırganlık ve şiddeti dışa vurmasının kolaylaşabileceğini, bu yüzden sporcuların bu tür davranışlara daha az eğilimli olabileceğini öne sürmüştür. Bu bulgular, olumsuz davranışların spora göre farklılık gösterebileceğini ortaya koymaktadır.

Gelecek araştırmalarda, olumsuz davranışların daha sık görüldüğü branşlarla ilgili faktörler incelenmelidir.

Bayram (2012), erkek sporcuların spor ortamında daha saldırgan eğilimler gösterdiğini ortaya koymuştur. Karafil ve diğeri (2017), beden eğitimi ve spor dersinde sportmenlik davranışının kadınlar lehine anlamlı bir farklılık gösterdiğini bulmuştur. Turan (2020), lise öğrencileri arasında sporda ahlaktan uzaklaşmanın erkeklerde daha yaygın olduğunu belirtmiştir. Ancak okul türünün de bu durumu etkileyebileceği ortaya çıkmıştır. Bayram (2012), kültürel faktörlerin erkekleri daha atılgan ve saldırgan yetiştirdiğini, bu durumun olumsuz ahlaki davranışlara yol açabileceğini ifade etmiştir. Hacıcaferoğlu vd., (2015), ortaokul beden eğitimi derslerinde cinsiyetler arasında sportmenlik davranışının farklılaşmadığını vurgulamıştır. Bu durumun, rekabetin az olmasından kaynaklanabileceği belirtilmektedir. Gelecekteki araştırmalarda, rekabet ile ahlaki davranış arasındaki ilişkiye odaklanılmalıdır.

Karafil ve diğeri (2017), lisanslı spor yapanların lisanslı olmayanlara göre beden eğitimi ve spor dersinde daha fazla sportmenlik davranışı sergilediğini belirtmiştir. Bu durum, lisanslı sporcuların resmi müsabakalara katılmaları ve fair play ile ilgili davranışlarla daha fazla karşılaşmalarıyla açıklanmıştır. Ancak, bu yaş grubundaki bireyler için rol modelin önemi büyüktür. Beden eğitimi öğretmenleri ve antrenörler fair play ve sportmenliğı benimsemezse, öğrencilerin bu davranışları öğrenmesi zorlaşabilir. Bayram (2012) ise okul sporlarına katılan bireylerin saldırganlık puanlarının, katılmayanlara göre daha yüksek olduğunu göstermiştir. Saldırganlığın sportmenlik davranışının zıttı olduğı düşünöldüğünde, bu durum sportif faaliyetlerde olumlu ya da olumsuz etki oluşturma potansiyeli taşımaktadır.

Zengin'e (2016) göre, yaşa bağılı olarak saldırganlık davranışları değışiklik göstermektedir ve bu değışim kişilik gelişimi ile ilişkilidir. Ergenlik döneminde olan sporcu öğrenciler hem spor hem de kişilik gelişimi açısından olgunlaşırlar ve bu süreçte saldırganlıktan uzaklaşmaları beklenir. Araştırma, fair play ve sportmenlik gibi olumlu davranışlarla; saldırganlık ve şiddet gibi olumsuz davranışlar arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır. Yapılan çalışma, beş kişilik özelliğinin spor alanında ahlaktan uzaklaşma davranışıyla ilişkisini incelemiştir. Her bir kişilik boyutu değışlendirildiğinde, beş temel kişilik boyutunun ahlaktan uzaklaşma davranışını etkileyebileceği görölmektedir. Ancak, çoklu doğrusal regresyon modelinde yalnızca özdenetimlilik ve uyumluluk boyutları, ahlaktan uzaklaşmayı anlamlı bir şekilde öngörmektedir.

Özdenetimlilik, doğrudan bir etken olarak ahlaktan uzaklaşma üzerinde etkili görülmekte; çeşitli değişkenler aracılığıyla kişinin davranışını yönlendirebileceği düşünülmektedir. Glass ve diğerleri (2013), kişiliğin özdenetimlilik boyutunun bireyin dürtülerini kontrol etme eğilimine odaklandığını belirtmiştir. Düşük özdenetim, olumsuz davranışların artmasına neden olabilir. Uyumluluk boyutu ise kişilerarası ilişkilerle ilgili olup olumlu ahlaki davranışları etkileyebilir. Costa ve McCrae (1995), uyumlu bireylerin merhametli ve yardımsever olduğunu; uyum sorunları yaşayan bireylerin ise bencil olabileceğini vurgulamaktadır. Bu özelliklerin, ahlaki davranışlarla ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Kros koşusu gibi uzun mesafe koşularında başarılı olmak için en önemli faktör, maksimal oksijen tüketim kapasitesinin artırılmasıdır. Bu, metabolizmanın işlevlerini en iyi hâle getirmeye yardımcı olur (Schaun, 2017). Uzun mesafe koşusunda performansla birlikte, fiziksel ve psikolojik stresin artması beklenir. Bu durum, koşu sırasında doğal bir sonuçtur (Nieman & Wentz, 2019). Kısa süreli ve organizmada yeterli stres oluşturmeyen egzersizler, stres hormonları olan kortizolün salgılamasında yalnızca sınırlı bir artış sağlar (Hill vd., 2008). Uzun süreli egzersizlerde ise kortizol salgılaması düzeyi artar. Bu durum, egzersizin fiziksel ve metabolik etkilerini göstermektedir.

Egzersiz sırasında kaslar, daha fazla oksijen ve enerjiye ihtiyaç duyar. Bu ihtiyaç, kalp atış hızının artmasına ve kan akışının hızlanmasına neden olur. Ayrıca, enerji sağlamak için yağ ve karbonhidratların mobilizasyonu artar. Egzersiz sürecinde, vücut dengesini sağlamak amacıyla hormonların salgılaması düzeyi yükselir. Tüm bu faktörler, uzun süreli egzersizlerin sağlık üzerindeki olumlu etkilerini artırır. Vücut, düzenli egzersizle zamanla daha iyi adapte olur. Bu sayede, dayanıklılık ve genel sağlık durumu iyileşir (Ushiki vd., 2020).

Uzun süreli ve zorlayıcı egzersiz sırasında, alfa amilaz seviyesinde artış beklenmektedir. Bu artış, metabolik tüketim ve karbonhidrat kullanımındaki yükselme ile ilişkilidir. Alfa amilaz, kros koşusu sırasında enerji metabolizması ve stres yanıtı açısından önemli bir rol oynamaktadır (Rapoport, 2010). Lippi vd., (2015), amatör atletlerde yaptıkları bir çalışmada, dinlenik durumda ölçülen serum alfa amilaz seviyesinin yarı maraton performansını gösterebileceğini belirtmiştir.

Uzun mesafe koşularında ortaya çıkan metabolik stres, birçok faktöre bağlı olarak değişmektedir. Bu faktörler arasında bireyin fitness düzeyi, koşulan arazinin yapısı, çevresel koşullar ve koşu süresi yer almaktadır (Millet, 2011).

Chennaoui vd., (2016) araştırması, kaygı ve depresyonun egzersiz şiddetiyle ilişkisini ele almaktadır. Ancak her durumda, bu iki değişkenin birbirleriyle bağlantılı olması gerekli değildir Mehresfar vd., (2020), elit okçular üzerinde yaptıkları bir çalışmada, yarışma kaygısı ile bazı biyolojik göstergeler arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır (Chatterton vd., 1996). Rekabetçi ortamlarda fiziksel ve mental odaklanmanın kaçınılmaz olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca, elde edilen bulguların yalnızca belirli yarış türlerinde değil; genel olarak stresin psikolojik ve nöroendokrin kontrolü açısından da değerlendirilmesi gerektiği ifade edilmektedir.

Sempatik aktivitenin non-invaziv belirteçleri olan tKor ve alfa amilaz, strese karşı benzer yanıtlar verir (Nater vd., 2007). Bu iki belirteç, sabah uyanmadan sonraki 30–45 dakika içinde zirve yapar ve geceye doğru azalır (Gallagher vd., 2016). Uyanma yanıtının gün içindeki etkinliklerle olan ilişkisi tam olarak net değildir; ancak genel stres ve kaygı düzeyiyle bağlantılıdır (De Kloet vd., 2005). Kortizol düzeyindeki artış, fizyolojik dengeyi etkiler; çünkü kortizol, metabolizmada önemli bir rol oynamaktadır. Egzersiz esnasında kortizol ve alfa amilaz seviyelerinde değişiklikler meydana gelir (Kul vd., 2018).

Farklı yaş gruplarındaki beden eğitimi öğretmenlerinin motivasyona yönelik tutumları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sporda ahlaktan uzaklaşma, bireysel ve toplumsal düzeyde ciddi sorunlara yol açmaktadır. Doping, şike, şiddet ve hakem yolsuzlukları gibi olaylar, sporun adil rekabet ruhunu zedelemekte ve genç nesiller için olumsuz örnek oluşturmaktadır. Ancak; eğitim, sıkı kurallar, şeffaf yönetim ve medya sorumluluğu ile bu sorunların önüne geçmek mümkündür. Spor, yalnızca fiziksel performansı değil; aynı zamanda karakteri ve ahlakı da yansıtmalıdır.

Spor, yalnızca fiziksel yetenek ve kondisyonla değil; aynı zamanda zihinsel güç ve dayanıklılıkla da yakından ilişkilidir. Psikolojik yetimlik, sporcuların stresli ve baskı altındaki durumlarda soğukkanlı kalmalarını, odaklanmalarını ve performanslarını sürdürebilmelerini engelleyen; duygusal ve psikolojik açıdan eksiklik yaşadıkları bir durumdur. Bu kapsamda, psikolojik yetimlik yaşayan sporcular hem fiziksel hem de psikolojik açıdan daha fazla zorlukla karşılaşabilirler. Psikolojik yetimlik, sporda başarıyı engellemekle kalmaz; aynı zamanda sakatlık sonrası iyileşme, motivasyonun korunması ve takım dinamiklerinin bozulması gibi olumsuz sonuçlara da yol açabilir.

Psikolojik sağlamlık, sporcuların performanslarını sürdürebilmeleri ve geliştirebilmeleri için kritik bir öneme sahiptir. Bu kavram, bireylerin stres, zorluk ve travmatik olaylar karşısında direnç gösterme ve bu süreçlerden güçlenerek çıkma kapasitesini ifade eder.

Ancak psikolojik yetimlik yaşıyan sporcular, bu direnci göstermek konusunda zorluk yaşayabilirler; çünkü geçmişte yaşadıkları duygusal ihmal ve eksiklikler, bu tür zorluklarla baş etmelerini engelleyebilir.

Sporda psikolojik yetimlik, yalnızca bireysel performansı değil; aynı zamanda sporcuların stresle başa çıkma, motivasyonlarını sürdürebilme ve sakatlık gibi olumsuzlukların üstesinden gelebilme becerilerini de zayıflatabilir. Hem bireysel sporcular hem de takım sporlarında yer alan sporcular için psikolojik destek programlarının önemi büyüktür. Bu bağlamda, sporcuların ve antrenörlerin psikolojik yetimlik ve onun etkilerini anlamalarına yönelik çalışmalar yapmaları, sürdürülebilir başarı için kritik bir yatırım olarak değerlendirilebilir.

Sporda ahlaktan uzaklaşma ve psikolojik yetimlik, birbirini etkileyen önemli faktörlerdir. Sporda ahlaka aykırı davranışlar, genellikle zayıf psikolojik yapı ve baskı altında alınan yanlış kararlarla ilişkilidir. Aynı şekilde, psikolojik yetimlik yaşıyan sporcuların ahlaki değerlerden sapma eğilimlerinin daha yüksek olduğu gözlemlenebilir. Bu nedenle, sporcuların yalnızca fiziksel değil; psikolojik ve etik anlamda da eğitim almaları, sürdürülebilir başarı ve sporun ruhu açısından büyük önem taşımaktadır.

Öneriler

Araştırmada ulaşılan sonuçlar neticesinde bulgulara yönelik çeşitli öneriler bu bölümde sunulmuştur:

- Sporcuların psikolojik unsurlarını desteklemeye yönelik duygusal destek programları geliştirilebilir.
- Spor kulüpleri ve federasyonlar, psikolojik yetimlik farkındalığına sahip antrenör yetiştirmeye yönelik hizmet içi eğitimler düzenleyebilir.
- Sporcuların yaşlarına göre farklılaşan motivasyon ve ilişki kurma eğilimleri dikkate alınarak yaş gruplarına özgü psikososyal destek modelleri geliştirilebilir.
- Milli sporcuların psikolojik ihtiyaçları, millilik sorumluluğu ve baskısı dikkate alınarak daha sistematik şekilde desteklenebilir.
- Cinsiyete göre farklılaşan motivasyon düzeyleri göz önüne alınarak, kız ve erkek sporcular için ayrı duygusal dayanıklılık ve etik gelişim çalışmaları tasarlanabilir.
- Gelecek çalışmalarda mevcut konu daha derinlemesine incelenebilir ve bu bağlamda karma yöntem araştırmaları tercih edilebilir.

KAYNAKÇA

- Agate, J. R., Zabriskie, R. B., Agate, S. T., & Poff, R. (2009). Family leisure satisfaction and satisfaction with family life. *Journal of Leisure Research*, 41(2), 205–223. <https://doi.org/10.1080/00222216.2009.11950166>
- Ağırman, C. (2007). Fert ve toplumun yetim ve öksüzlere karşı sorumlulukları. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 7(3), 9-30. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/daad/issue/4507/62053>
- Akgün, N. (1989). *Egzersiz fizyolojisi* (3. baskı, Cilt 1). Ankara: Gökçe Ofset Matbaacılık.
- Aktan, C. C. (2009). Performans yönetimi: Organizasyonlarda performans değerlendirme ve ölçme. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 25-33. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/333100>
- Akyüz, V. (2010). *İslam'da yetim: İslam'da yetim hakları ve sorumluluklarımız*. İstanbul: İnsani Yardım Vakfı.
- Alpay, N. (2021). Sporun yaygınlaşmasının gelişmeye etkileri: Bir inceleme. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(1), 33-44. <https://doi.org/10.47257/busad.958955>
- Aydın, A. (2007). *Eğitim psikolojisi* (8. baskı). Ankara: Tek Ağaç Eylül Yayıncılık.
- Aydın, B. (2002). Gelişimin doğası. B. Yeşilyaprak (Ed.), *Gelişim ve öğrenme psikolojisi* (ss. 15–30). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Aysan, F., & Harmanlı, Z. (2003). Yaşam doyumunu yordamada yaşam uyumu, özyeterlik ve başa çıkma stratejileri. In *VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri* (s. 93). Malatya: İnönü Üniversitesi.
- Aytaç, S. (2000). *İnsanı anlama çabası: Psikolojiye giriş*. Bursa: Ezgi Kitabevi.
- Baard, P. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(10), 2045–2068. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2004.tb02690.x>
- Bacanlı, H. (2002). *Gelişim ve öğrenme*. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bacanlı, H. (2019). *Gelişim ve öğrenme*. Nobel Yayıncılık.
- Balat, G. U., & Yılmaz, E. (2014). Okul öncesi dönemdeki çocukların annelerinin çocuk yetiştirme tutumları ile ebeveyn öz yeterlilik algılarının incelenmesi. *Education Sciences*, 9(4), 394–402. <http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2014.9.4.1C0626>
- Baldık, Ö. (2005). *Ansiklopedik eğitim ve psikoloji rehberi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Bandura, A. (1976). Self-reinforcement: Theoretical and methodological considerations. *Behaviorism*, 4(2), 135–155. <https://www.jstor.org/stable/27758862>
- Bandura, A. (1977a). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1977b). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)

- Bandura, A., Adams, N. E., Hardy, A. B., & Howells, G. N. (1980). Tests of the generality of self-efficacy theory. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 39-66. <https://doi.org/10.1007/BF01173354>
- Başal, H. A. (2003). *Gelişim ve psikoloji: Nasıl mutlu bir çocuk yetiştirebiliriz?* İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Bayhan, S. P., & Artan, İ. (2004). *Çocuk gelişimi ve eğitimi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Bayram, M. (2019). *Atletizm genel bilgi, kural bilgisi ve soru bankası*. İstanbul: Ergün Yayınevi.
- Bayram, Y. (2012). *Spor yapan ve yapmayan 14–18 yaş grubu öğrencilerin saldırganlık tutumlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. (Tez No. 206423).
- Bee, H., & Boyd, D. (2009). *Çocuk gelişim psikolojisi* (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Bell, K. W. (1997). *The relationship between perceived physical competence and the physical activity patterns of fifth-and seventh-grade children* (Doktora tezi). Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Bilge, F. (2002). Gestalt ve insancıl yaklaşımda öğrenme. B. Yeşilyaprak (Ed.), *Gelişim ve öğrenme psikolojisi* (ss. 50-70). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Bilge, M., Münüroğlu, S., & Gündüz, N. (2000). Türk bayan hentbol millî takımı oyuncularının somatotip profilleri. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 33-34. <https://doi.org/10.1080/02640410802315054>
- Binbaşıoğlu, C. (1975). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Binbaşıoğlu Yayınevi.
- Boardley, I. D., & Kavussanu, M. (2008). The moral disengagement in sport scale short. *Journal of Sports Sciences*, 26(14), 1507-1517. <https://doi.org/10.1080/02640410802315054>
- Boardley, I. D., Matosic, D., & Bruner, M. W. (2020). A longitudinal examination of the relations between moral disengagement and antisocial behavior in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 42(2), 123–131. <https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0127>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Volume I. Attachment*. London: Hogarth Press.
- Bozdemir, F. (2015). *Bağlanma stilleri, anne baba tutumları ve çocukluk çağı örselenme yaşantılarının duygusal zekâ ile ilişkilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. (Tez No. 395318)
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (E. Sarioğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burton, D., & Raedeke, T. (2008). *Sport psychology for coaches* (1st ed.). USA: Human Kinetics.
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Casto, K. V., Elliott, C., & Edwards, D. A. (2014). Intercollegiate cross country competition: Effects of warm-up and racing on salivary levels of cortisol and testosterone. *International Journal of Exercise Science*, 7(4), 8. <https://doi.org/10.70252/ZXWX8583>
- Ceyhan, E. (2004). *Çocuk gelişimi ve psikolojisi*. Konya: Web-Ofset.

- Chatterton, R. T., Vogelsong, K. M., Lu, Y. C., Ellman, A. B., & Hudgens, G. A. (1996). Salivary α -amylase as a measure of endogenous adrenergic activity. *Clinical Physiology*, 16(4), 433–448. <https://doi.org/10.1111/j.1475-097X.1996.tb00731.x>
- Chennaoui, M., Bougard, C., Drogou, C., Langrume, C., Miller, C., Gomez-Merino, D., & Vergnoux, F. (2016). Stress biomarkers, mood states, and sleep during a major competition: “Success” and “failure” athlete's profile of high-level swimmers. *Frontiers in Physiology*, 7, 94.
- Chiodo, S., Tessitore, A., Cortis, C., Cibelli, G., Lupo, C., Ammendolia, A., De Rosas, M., & Capranica, L. (2011). Stress-related hormonal and psychological changes to official youth taekwondo competitions. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(4), 630–637. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01046.x>
- Chiodo, S., Tessitore, A., Cortis, C., Cibelli, G., Lupo, C., Ammendolia, A., De Rosas, M., & Capranica, L. (2011). Stress-related hormonal and psychological changes to official youth Taekwondo competitions. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(1), 111–119. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01046.x>
- Cho, S.-L., & Baek, W.-Y. (2020). Coach–autonomy support and youth sport team efficacy mediated by coach–athlete relationship. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 48(2), 1–9.
- Cirhinlioğlu, F. (2015). *Çocuk gelişimi ve ruh sağlığı*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Corbally, L., Wilkinson, M., & Fothergill, M. A. (2020). Effects of mindfulness practice on performance and factors related to performance in long-distance running: A systematic review. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14(4), 376–398.
- Corey, G., & Ergene, T. (2008). *Psikolojik danışma ve psikoterapi: Kuram ve uygulamaları*. İstanbul: Mentis Yayıncılık.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the revised NEO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64(1), 21–50.
- Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağlar, E., & Koruç, Z. (2006). D2 dikkat testinin sporcularda güvenilirliği ve geçerliği. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 58–80. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sbd/issue/16401/171458>
- Dam, S., Tengeler, A., Wiesmann, M., Belzer, C., Franke, B., Kozicz, T., Arias-Vasques, A., & Kiliaan, A. J. (2019). P.2.24 Brain and behavioural changes in mice colonized with human ADHD gut microbiota. *European Neuropsychopharmacology*, 29(10), 671–672.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Springer Science & Business Media.
- Del Barrio, V., Aluja, A., & Garcia, L. F. (2004). Relationship between empathy and the Big Five personality traits in a sample of Spanish adolescents. *Social Behavior and Personality*, 32(7), 677–682.
- Demir, M., & Filiz, K. (2004). Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 109–114. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefad/issue/57226/808287>
- Demirli, C., & Kendir, M. (2016). Evlilik doyumu üzerinde anne baba tutumunun etkisinin incelenmesi. *Education Sciences*, 11(3), 96–113. <https://dergipark.org.tr/en/pub/nwsaedu/issue/24572/260186>

- Deneen, W. P., & Jones, A. B. (2017). Cortisol and alpha-amylase changes during an ultra running event. *International Journal of Exercise Science*, 10(4), 531.
- Díaz, M. M., Bocanegra, O. L., Teixeira, R. R., Tavares, M., Soares, S. S., & Espindola, F. S. (2013). The relationship between the cortisol awakening response, mood states, and performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(5), 1340–1348.
- Dizen, M., Berenbaum, H., & Kerns, J. (2005). Emotional awareness and psychological needs. *Cognition and Emotion*, 19(8), 1140–1157. <https://doi.org/10.1080/02699930500260468>
- Dönmezer, İ. (1999). *Ailede iletişim ve etkileşim: Sağlıklı insan, sağlıklı aile*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Driscoll, D. A., Banks, S. C., Barton, P. S., Lindenmayer, D. B., & Smith, A. L. (2013). Conceptual domain of the matrix in fragmented landscapes. *Trends in Ecology & Evolution*, 28(10), 605–613. <https://doi.org/10.1016/j.tree.2013.06.010>
- Duyan, V. (2016). *Sosyal hizmet: Temelleri, yaklaşımları, müdahale yöntemleri* (27. baskı). Ankara: Sosyal Çalışma Yayınları.
- Ebu Davud, E., & Ebu Bekir Abdullah b. Süleyman b. Eş'as. (1992). *es-Sünen*. İstanbul: Çağrı Yayınları.
- Egan, V., & Campbell, V. (2009). Sensational interests, sustaining fantasies and personality predict physical aggression. *Personality and Individual Differences*, 47(5), 464–469.
- Eliakim, A., & Nemet, D. (2020). Endocrine Aspects in Performance and Recovery in Basketball. In *Basketball Sports Medicine and Science* (pp. 25-35). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
- Elkind, D., & Dönmez, A. (2019). Erik Erikson: İnsanda gelişimin sekiz evresi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 12(1), 27-38. https://doi.org/10.1501/Egifak_00000000613
- Erdoğan, N., & Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 57–64. <https://doi.org/10.5336/sportsci.2014-42993>
- Erikson, E. (1980). *Identity and the life cycle*. New York: Norton Company Press.
- Erikson, E. H. (1984). *İnsanın sekiz çağı* (B. Üstün & U. Sor, Çev.). İstanbul: Birey ve Toplum Yayınları.
- Erikson, E. H. (2014). *İnsanın sekiz evresi* (G. Akkaya, Çev.). İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Erikson, E. H., Erikson, J. M., & Kivnick, H. Q. (1994). *Vital involvement in old age*. New York: W. W. Norton & Company.
- Erkan, N. (1998). *Yaşam boyu spor*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Ersoy, A., Tazegül, Ü., & Sancaklı, H. (2012). Güreşçilerin saldırganlık düzeylerinin sosyo-demografik açıdan incelenmesi (Ankara örneği). *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1), 385–397.
- F. (2016). Stress biomarkers, mood states, and sleep during a major competition: “Success” and “Failure” athlete's profile of high-level swimmers. *Frontiers in Physiology*, 7, Article 94. <https://doi.org/10.3389/fphys.2016.00094>
- Faizan, M., Ahuja, A., Ansari, S., Sharma, S., Ngomdir, K., & Alam, M. F. (2023). Effect of 6-week combined training on salivary cortisol levels, total Olympic lifting performance

- and anxiety levels in elite male Olympic weightlifters. *Sport Sci Health* 20, 55–64 (2024). <https://doi.org/10.1007/s11332-023-01064-w0>
- Feltz, D. L. (2010). *Psychology in sport: A handbook*. New York: Springer.
- Filaire, E., Massart, A., Hua, J., & Le Scanff, C. (2015). Dietary intake, eating behaviors, and diurnal patterns of salivary cortisol and alpha-amylase secretion among professional young adult female tennis players. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 25(3), 233–242. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2013-0265>
- Gallagher, S., Sumner, R. C., Muldoon, O. T., Creaven, A. M., & Hannigan, A. (2016). Diurnal variation in salivary alpha-amylase: A stress biomarker study. *Psychoneuroendocrinology*, 69, 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2016.03.011>
- Geçtan, E. (1995). *Psikanaliz ve sonrası* (6. baskı). İstanbul: Remzi Yayınevi.
- Gezgin, M. F., & Amman, T. (1993). Temel eğitimde yararlılık açısından spor olgusu. In *Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor II. Ulusal Sempozyumu* (ss. 234–237). Manisa.
- Gi Eddy, P., Wertheim, E. H., Hale, M. W., & Wright, B. J. (2018). The salivary alpha-amylase awakening response is related to over-commitment. *Stress*, 21(3), 194–202. <https://doi.org/10.1080/10253890.2018.1428553>
- Gill, D. L. (1986). *Psychological dynamics of sport*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Glass, R., Prichard, J., Lafortune, A., & Schwab, N. (2013). The influence of personality and Facebook use on student academic performance. *Issues in Information Systems*, 14(2), 119–126.
- Gönener, U. (2021). Adölesan dönemde spor. In N. Çınar & H. D. Cabar (Eds.), *Adölesan sağlığını koruma ve geliştirme* (ss. 457–468). Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Gürhan, M. (2018). Sporcuların kişilik özellikleri ve performans ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29(2), 45–60.
- Gürpınar, B. (2015). Sporda ahlaktan uzaklaşma ölçeği kısa formunun Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 57–64.
- Hacıcaferoğlu, S., Selçuk, M., Hacıcaferoğlu, B., & Karataş, Ö. (2015). Ortaokullarda işlenen beden eğitimi ve spor derslerinin, sportmenlik davranışlarına katkısının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(Özel Sayı 2), 557–566. <https://doi.org/10.14486/IJSCS431>
- Hagan, J. E., Jr., Pollmann, D., & Schack, T. (2017). Elite athletes' in-event competitive anxiety responses and psychological skills usage under differing conditions. *Frontiers in Psychology*, 8, 2280.
- Han, S., & Lee, G. (2017). The relationship between attachment styles and psychological well-being in college students. *Journal of Psychology & Behavioral Studies*, 5(2), 45–52. <https://doi.org/10.1353/csd.2017.0084>
- Havighurst, R. J. (1948). *Developmental tasks and education*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Hekim, M. (2016). Çocuklarda beden eğitimi, spor ve oyun etkinliklerine katılımın kemik gelişimi üzerine etkilerinin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(2), 66–71. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gumussagbil/issue/23824/253816>

- Hellison, D. (2003). *Teaching personal and social responsibility through physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Heper, E., Koca, C., Ertan, H., Kale, M., Terek, S., Karabudak, E., & Ertan, H. (2012). Spor bilimleri ile ilgili kavramlar ve sporun tarihsel gelişimi. H. Ertan (Ed.), *Spor bilimlerine giriş* (1. baskı, ss. 11–12). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Hill, E. E., Zack, E., Battaglini, C., Viru, M., Viru, A., & Hackney, A. C. (2008). Exercise and circulating cortisol levels: The intensity threshold effect. *Journal of Endocrinological Investigation*, 31(7), 587–591. <https://doi.org/10.1007/bf03345606>
- Hill, E. E., Zack, E., Battaglini, C., Viru, M., Viru, A., & Hackney, A. C. (2008). Exercise and circulating cortisol levels: The intensity threshold effect. *Journal of Endocrinological Investigation*, 31(7), 587–591. <https://doi.org/10.1007/BF03345606>
- Hofstetter, C. R., Hovell, M. F., & Sallis, J. F. (1990). Social learning correlates of exercise self-efficacy: Early experiences with physical activity. *Social Science & Medicine*, 31(10), 1169–1176. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(90\)90238-N](https://doi.org/10.1016/0277-9536(90)90238-N)
- Ingleby, E. (2006). *Applied psychology for social work*. Exeter: Learning Matters.
- İkizler, H. C., & Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım.
- İkizler, H. C., & Özcan, A. O. (1994). *Uygulamalı spor psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım.
- İnanç, B. Y., & Yerlikaya, E. E. (2014). *Kişilik kuramları* (9. baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Kapıkıran, N. (2007). Üniversite öğrencilerinde ahlaki davranışın empatik eğilim ve kendini ayarlama açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 33–47. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21448/229849>
- Karaca, F. (2007). *Dini gelişim kuramları*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Karafil, A. Y., Atay, E., Ulaş, M., & Melek, C. (2017). Spora katılımın beden eğitimi dersi sportmenlik davranışları üzerine etkisinin araştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 1-11. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cbubesbd/issue/33059/346890>
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yönetimi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karayel, A. H. K. (2019). *Sosyal yetimlik*. İstanbul: İnsamer.
- Kavak, H. Z. (2014). *Dünyada yetim gerçeği*. İstanbul: İnsamer.
- Kaya, M. (1997). Ailede anne-baba tutumlarının çocuğun kişilik ve benlik gelişimindeki rolü. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(9), 193-204. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/188683>
- Kayacan, Y., Derebaşı, D. G., Uçar, C., Özgöçer, T., & Yıldız, S. (2021). The hypothalamic-pituitary-adrenal axis activity in archers: Cortisol release, stress, anxiety, and success. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 62(1), 139-148. <https://doi.org/10.23736/s0022-4707.21.11811-0>
- Kayacan, Y., Tapan, T., Marakacı, Y., Uçar, C., & Yıldız, S. (2018). Salivary cortisol levels in elite male handball players during a match. *Journal of Experimental and Clinical Medicine*, 34(3), 185–189. <https://doi.org/10.5835/jecm.omu.34.03.007>
- Khairi, A., Assadi, H., Farahani, A., & Goodarzi, M. (2012). The effect of type of sport, gender, personality and goal orientation on sport ethics of student athletes. *World Journal of Sport Sciences*, 6(4), 372–381. <https://doi.org/10.5829/idosi.wjss.2012.6.4.1151>

- Kılıcıl, E. (1998). *Elit sporcuların sosyal çevreyle ilişkisi ve sosyal çevrenin spora yönelmeye etkisi* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. (Tez No. 69188)
- Kıngır, S., Karakaş, A., Şengün, H. İ., & Çenberlitaş, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinin fast-food tercih etme sebeplerinin belirlenmesi: Dicle Üniversitesi örneği. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 12(3), 102-119. <https://dergipark.org.tr/en/pub/soid/issue/11393/136077>
- Killen, M., Smetana, J. G., & Smetana, J. (2006). Social-cognitive domain theory: Consistencies and variations in children's moral and social judgments. In *Handbook of moral development* (pp. 137–172). New York: Psychology Press.
- Kirschbaum, C., & Hellhammer, D. H. (1994). Salivary cortisol in psychoneuroendocrine research: Recent developments and applications. *Psychoneuroendocrinology*, 19(4), 313–333. [https://doi.org/10.1016/0306-4530\(94\)90013-2](https://doi.org/10.1016/0306-4530(94)90013-2)
- Kohlberg, L. (1981). *The philosophy of moral development: Moral stages and the idea of justice*. San Francisco, CA: Harper & Row.
- Kudielka, B. M., Hellhammer, D. H., & Wüst, S. (2009). Why do we respond so differently? Reviewing determinants of human salivary cortisol responses to challenge. *Psychoneuroendocrinology*, 34(1), 44-60. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2008.10.004>
- Kudielka, B. M., Hellhammer, D. H., & Wüst, S. (2009). Why do we respond so differently? Reviewing determinants of human salivary cortisol responses to challenge. *Psychoneuroendocrinology*, 34(1), 2-18. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2008.10.004>
- Kudinova, E. A., Rybakova, Y. R., Tumanova, T. M., Kozlova, E. V., & Chernikov, K. V. (2020). Directions for prevention of social orphanhood in Russia in modern economic conditions. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*, 92, 3040–3046. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2020.10.05.404>
- Kuhlman, K. R., Irwin, M. R., Ganz, P. A., Crespi, C. M., Petersen, L., Asher, A., & Bower, J. E. (2017). Cortisol awakening response as a prospective risk factor for depressive symptoms in women after treatment for breast cancer. *Psychosomatic Medicine*, 79(7), 763. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000499>
- Kul, M., & Yıldız, M. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik şiddete maruz kalma düzeylerinin motivasyon düzeyleri üzerine etkilerinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 13(4), 885–898. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies>
- Kulaksızoğlu, A. (2011). *Ergenlik psikolojisi* (13. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kuzgun, Y. (2000). *Meslek danışmanlığı: Uygulamalar, kuramlar*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Küçük, V., & Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (9), 1-11. <https://dergipark.org.tr/en/pub/dpusbe/issue/4751/65276>
- Lautenbach, F. (2017). A laboratory study on attentional bias as an underlying mechanism affecting the link between cortisol and performance, leading to a discussion on the nature of the stressor (artificial vs. psychosocial). *Physiology & Behavior*, 175, 9-15. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.03.022>

- McAuley, E. (1992). Self-referent thought in sport and physical activity. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 101–114). Champaign, IL: Human Kinetics.
- McKune, A. J., Bach, C. W., Semple, S. J., & Dyer, B. J. (2014). Salivary cortisol and α -amylase responses to repeated bouts of downhill running. *American Journal of Human Biology*, 26(6), 850–855. <https://doi.org/10.1002/ajhb.22605>
- Mehrsafar, A. H., Rosa, M. A. S., Zadeh, A. M., & Gazerani, P. (2020). A feasibility study of application and potential effects of a single session transcranial direct current stimulation (tDCS) on competitive anxiety, mood state, salivary levels of cortisol and alpha amylase in elite athletes under a real-world competition. *Physiology & Behavior*, 227, 113173. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2020.113173>.
- Millet, G. Y. (2011). Can neuromuscular fatigue explain running strategies and performance in ultra-endurance races? *Sports Medicine*, 41(6), 489–506. <https://doi.org/10.2165/11588760-000000000-00000>
- Müftüoğlu, O. (2003). *Yaşasın hayat* (13. baskı). İstanbul: Doğan Kitap.
- Nater, U. M., Rohleder, N., Schlotz, W., Ehler, U., & Kirschbaum, C. (2007). Determinants of the salivary cortisol response to psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology*, 32(4), 266–274. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2007.02.007>
- Nieman, D. C., & Wentz, L. M. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of Sport and Health Science*, 8(3), 201–217. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.09.009>
- Oeree, C. G. (2006). Abraham Maslow: 1908–1970. *Personality Theories*, 11, 1–5. Shippensburg University. <https://capacity-resource.middletownautism.com/wp-content/uploads/sites/6/2017/03/abraham-maslow.pdf>
- Oral, B., & Çoban, A. (2020). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Orhan, H. (2023). *Kavramsal açıdan yetimlik*. Yetim ve Kimsesiz Çocuklar Sempozyumu Bildiriler Kitabı (s. 13-25). İstanbul Üniversitesi Yayınları.
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157–176. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kusbd/issue/42808/504210>
- Öcal, K. (2006). *Okul sporlarına katılımın temel eğitim ikinci kademe öğrencilerinin akademik başarılarına ve davranışsal gelişimlerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü. (Tez No. 205099)
- Öncül, R. (2000). *Eğitim ve eğitim bilimleri sözlüğü*. İstanbul: MEB Yayınları.
- Özgöçer, T., Uçar, C., & Yıldız, S. (2017). Cortisol awakening response is blunted and pain perception is increased during menses in cyclic women. *Psychoneuroendocrinology*, 77, 158–164. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2016.12.011>
- Özgülük, B., & Öztemür, G. (2017). *Psikanalitik kuram: Sigmund Freud*. Ankara: Pegem Akademi.
- Özgüngör, S., & Kapıkıran, N. A. (2011). Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ölçeklerinin Türk kültürüne uygunluğunun karşılaştırmalı olarak incelenmesi: Ön bulgular. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 114–126. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200054>
- Özgüven, G. E. (2011). *Ailede iletişim ve yaşam*. Ankara: Pdrem Yayıncılık.

- Petrowski, K., Schmalbach, B., & Stalder, T. (2020). Morning and evening type: The cortisol awakening response in a sleep laboratory. *Psychoneuroendocrinology*, 112, 104519. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2019.104519>
- Piacentini, M. F., Minganti, C., Ferragina, A., Ammendolia, A., Capranica, L., & Cibelli, G. (2014). Stress related changes during a half marathon in master endurance athletes. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 55(4), 329-336. <https://europepmc.org/article/med/25303064>
- Pillay, J. (2016). Psychological challenges facing orphaned children and caregivers. *East African Journal of Education and Social Sciences*, 1(1), 10-20. <https://doi.org/10.37284/eajis.4.1.444>
- Poston, B. (2009). Maslow's hierarchy of needs. *The Surgical Technologist*, 41(8), 347-353. <https://www.ast.org/pdf/308.pdf>
- Poyraz, H., & Dere, H. (2003). *Okul öncesi eğitiminin ilke ve yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Rapoport, B. I. (2010). *Metabolic factors limiting performance in marathon runners*. *PLoS Computational Biology*, 6(10), e1000960. <https://doi.org/10.1371/journal.pcbi.1000960>
- Reedy, A., Pfitzner, D., Rook, L., & Ellis, L. (2021). Responding to the COVID-19 emergency: Student and academic staff perceptions of academic integrity in the transition to online exams at three Australian universities. *International Journal for Educational Integrity*, 17(1), 9.
- Rogers, R. C. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin Co.
- Rohleder, N., Nater, U. M., Wolf, J. M., Ehlert, U., & Kirschbaum, C. (2004). Psychosocial stress-induced activation of salivary alpha-amylase: An indicator of sympathetic activity? *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1032(1), 258-263. <https://doi.org/10.1196/annals.1314.033>
- Sağlık, G. N. (2021). Psikanalitik kuram ve sosyal hizmet. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi (FLSF)*, 31, 435-455. <https://dergipark.org.tr/en/pub/flsf/issue/62323/882407>
- Saka, T., Yıldız, Y., Tekbaş, Ö. F., & Aydın, T. (2008). Genç erkeklerde spor okulu eğitim programlarının bazı antropometrik ve fonksiyonel testler üzerine etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-8. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/53631/715471>
- Salar, B., Hekim, M., & Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 123-135. <https://dergipark.org.tr/en/pub/makusobed/issue/19438/206734>
- Salvador, A., Suay, F., González-Bono, E., & Serrano, M. A. (2003). Anticipatory cortisol, testosterone and psychological responses to judo competition in young men. *Psychoneuroendocrinology*, 28(3), 364-375. [https://doi.org/10.1016/S0306-4530\(02\)00028-8](https://doi.org/10.1016/S0306-4530(02)00028-8)
- Savaş, B., Şenemoğlu, N., & Kocabaş, A. (2012). The effects of integrated unit and constructivist based teaching learning process on fourth grade students' learning levels, attitudes towards learning, academic self-confidence. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 2811-2815. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.569>
- Schaun, G. Z. (2017). The maximal oxygen uptake verification phase: a light at the end of the tunnel?. *Sports medicine-open*, 3, 1-15. <https://doi.org/10.1186/s40798-017-0112-1>

- Schlotz, W., Hellhammer, J., Schulz, P., & Stone, A. A. (2004). Perceived work overload and chronic worrying predict weekend-weekday differences in the cortisol awakening response. *Psychosomatic Medicine*, 66(2), 207–214. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000116715.78238.56>
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2005). *Theories of personality* (8th ed.). Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Senemoğlu, N. (2007). *Gelişim, öğrenme ve öğretim: Kuramdan uygulamaya* (Genişletilmiş 5. bs.). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Senemoğlu, N. (2007). *Gelişim, öğrenme ve öğretim: Kuramdan uygulamaya*. Ankara: Gönül Yayıncılık Ltd. Şti.
- Senemoğlu, N. (2021). *Gelişim, öğrenme ve öğretim: Kuramdan uygulamaya* (25. bs.). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Shaffer, A. L., Emre, N. T., Lamy, L., Ngo, V. N., Wright, G., Xiao, W., Powell, J., Dave, S., Yu, X., Zhao, H., Zeng, Y., Chen, B., Epstein, J., & Staudt, L. M. (2008). IRF4 addiction in multiple myeloma. *Nature*, 454(7201), 226–231. <https://doi.org/10.1038/nature07064>
- Shields, D. L., & Bredemeier, B. J. (2011). *True competition: A guide to pursuing excellence in sport and society* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Smith, A. C. T., & Stewart, B. (2015). Ethics and integrity in sport: The role of moral education. *Journal of Sport Management*, 29(6), 622–633.
- Solak, H., Solak Görmüş, Z., Solak, M. T., & Görmüş, N. (2002). *Spor ve kalbimiz* (1. baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sönmez, F. (2015). Hüseyin Rahmi Gürpınar'ın *İffet* (1896) romanında yer alan şiir alıntılarının metne katkıları. *Turkish Studies - International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(8), 1853–1864. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.8093>
- Stanger, N., Kavussanu, M., Boardley, I. D., & Ring, C. (2013). The influence of moral disengagement and negative emotion on antisocial sport behavior. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(2), 117. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0030585>
- Story, M., Stevens, J., Evans, M., Cornell, C. E., Juhaeri, G., Gittelsohn, J., ... & Murray, D. M. (2001). Weight loss attempts and attitudes toward body size, eating, and physical activity in American Indian children: Relationship to weight status and gender. *Obesity Research*, 9(6), 356–363. <https://doi.org/10.1038/oby.2001.46>
- Şahan, H. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2, 248–266. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kmusekad/issue/10221/125647>
- Şen, S. (2015). *Erik Erikson'un birey ve din anlayışı* (Yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Isparta). Tez No: 396043.
- Şimşek, G., & Çınar, O. (2020). *Spor psikolojisi: Temel kavramlar ve uygulamalar* (2. bs.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Tanrıverdi, H. (2012). Spor ahlakı ve şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 1071–1093. <https://www.ajindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423913169.pdf>

- Taşgın, A. (2020). *Gelişim psikolojisi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını.
- Tavşancıl, E. (2014). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Teke, E. (2018). *Sporcuların kişilik özelliklerinin fair-play davranışına etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. (Tez No. 503053).
- Tekgöl, N., Dirik, N., Karademirci, E., & Doğan, A. (2012). Adolesanlarda vücut kitle indeksi (VKİ) ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi. *Ege Tıp Dergisi*, 51(3), 183–186. <http://egetipdergisi.com.tr/tr/pub/issue/31459/344279>
- Tunalı, M. (2011). *Başarıya götüren anne baba* (2. baskı). İstanbul: Mihenk Kitap.
- Turan, S. (2020a). Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin sporda ahlaktan uzaklaşma durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 8–19. <https://dergipark.org.tr/en/pub/seder/issue/52104/649354>
- Tutkun, E., Güner, B. Ç., Ağaoğlu, S. A., & Soslu, R. (2010). Takım sporları ve bireysel sporlar yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin değerlendirilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 23–29. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/190482>
- Ulusoy, A. (2004). *Gelişim ve öğrenme*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Ushiki, K., Tsunekawa, K., Shoho, Y., Martha, L., Ishigaki, H., Matsumoto, R., Yanagawa, Y., Nakazawa, A., Yoshida, A., Nakajima, K., Araki, O., Kimura, T., & Murakami, M. (2020). Assessment of exercise-induced stress by automated measurement of salivary cortisol concentrations within the circadian rhythm in Japanese female long-distance runners. *Sports Medicine - Open*, 6, 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00269-4>
- Ünver, G. (2007). Bedensel ve devinsel gelişim, eğitim psikolojisi. In A. Ulusoy (Ed.), *Eğitim psikolojisi* (2. baskı, ss. 48–72). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Valeeva, R. A., & Kalimullin, A. M. (2015). Social orphanhood in Russia: Historical background, present and perspective. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191, 2122–2126. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.147>
- Water. (2020). The power of water. Retrieved from <https://water.org/our-impact/water-crisis/>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Wilhelm, I., Born, J., Kudielka, B. M., Schlotz, W., & Wüst, S. (2007). Is the cortisol awakening rise a response to awakening? *Psychoneuroendocrinology*, 32(4), 358–366. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2007.01.008>
- Wood, R. I., & Stanton, S. J. (2012). Testosterone and sport: Current perspectives. *Hormones and Behavior*, 61(1), 147–155. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2011.09.010>
- Wortham, S. C. (2002). *Early childhood curriculum: Developmental bases for learning and teaching* (3rd ed.). New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Wu, T. Y., Pender, N., & Nouredine, S. (2003). Gender differences in the psychosocial and cognitive correlates of physical activity among Taiwanese adolescents: A structural equation modeling approach. *International Journal of Behavioral Medicine*, 10, 93–105. https://doi.org/10.1207/S15327558IJBM1002_01

- Yakamercan, E., Ari, A., & Aygün, A. (2021). Land application of municipal sewage sludge: Human health risk assessment of heavy metals. *Journal of Cleaner Production*, 319, 128568. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2021.128568>
- Yalçın, Ö. M. (2024). *Sporcularda psikolojik yetimlik ölçeği: Bir ölçek geliştirme çalışması* (Doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. (Tez No. 857831)
- Yavuzer, H. (1998). *Ana baba ve çocuk* (11. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2012). *Çocuk psikolojisi* (34. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2020). *Çocuk psikolojisi* (46. bs.). Remzi Kitabevi.
- Yetim, A. A. (2011). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Berikan Yayınları.
- Yıldız, E., & Çetin, Z. (2018). Sporun psiko-motor gelişim ve sosyal gelişime etkisi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 5(2), 54–66. <https://doi.org/10.21020/husbfd.427140>
- Yörükoğlu, A. (2000). *Çocuk ruh sağlığı*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Zengin, S. (2016). *Bireysel, takım ve raket sporları yapan lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. (Tez No. 423166)

EKLER

Ek 1: Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 12.12.2024-246110



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU
KARARI



Karar Tarihi
12.12.2024

Karar Sayısı
324

Oturum Sayısı
14

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 22.11.2024 tarihli ve E-83542712-050.99-242107 sayılı yazısı gereği, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı 232225059 numaralı öğrencisi Abdurrahman KARA'nın yüksek lisans tezi olarak yürüttüğü "Elit Atletlerde Psikolojik Yetimliğin Sporda Ahlakтан Uzaklaşmalarına Etkisi" başlıklı araştırma önerisi üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup, araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof.Dr. Ali Savaş BÜLBÜL
Başkan

BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR

Mevcut Elektronik İmzalar

Belge Doğrulama Kodu : *BSAB4NMLPC*

Belge Takip Adresi :

Prof.Dr. ALİ SAVAŞ BÜLBÜL (Etik Kurulu - Başkan) 12.12.2024 13:51

Bilgi için: Nuri T.
Unvanı: A.



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 2: Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği (MDSS-S)

Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği (MDSS-S)

Aşağıdaki listede sporcuların rekabetçi sporlarla ilgili düşüncelerini içeren ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve bu ifadelere katılma derecenizi ifadenin karşısındaki numarayı **DAİRE İÇİNE** alarak belirtiniz. Sorulara açık sözlülükle cevap vermeniz çalışma açısından çok önemlidir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Numaralar şu anlama gelmektedir:

Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Tarafsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

1	Kuralları esnetmek dengeleri eşitlemenin bir yoludur	1	2	3	4	5	6	7
2	Şiddet içeren bir davranışla sonuçlanmadığı sürece rakibe bağımlıdır	1	2	3	4	5	6	7
3	Hayvanca davranışlar sergileyen bir rakibe kötü davranılabilir	1	2	3	4	5	6	7
4	Eğer takıma yardım edecekse sporcuların hakemlere yalan söylemeleri kabul edilebilir	1	2	3	4	5	6	7
5	Takımlarının uyguladığı spormenlik dışı taktiklerin sadece ufak bir parçası olan sporcuları suçlamak haksızlıktır	1	2	3	4	5	6	7
6	Antrenörü tarafından rakibini sakatlamak için teşvik edilen sporcular suçlanmamalıdır	1	2	3	4	5	6	7
7	Sporcuların birbirlerini aşağılamaları gerçekte kimseye zarar vermez	1	2	3	4	5	6	7
8	Kötü bir davranışa maruz kalmış sporcular genellikle bunu hak edecek bir şey yapmışlardır	1	2	3	4	5	6	7

GÖRPİNAR, B. (2015). Sporda ahlaktan uzaklaşma ölçeği kısa formunun Türk költürüne uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 13(1), 57-64.

Ahlaktan Uzaklaşma Mekanizmaları

- 1 Örtmeceli Sınıflandırma
- 2 Avantajlı Karşılaştırma
- 3 İnsani Özelliklerinden Uzaklaşma
- 4 Ahlaksızlığı Meşrulaştırma/Ahlaki Gerekçe
- 5 Sorumluluğun Dağılımı
- 6 Sorumluluğun Yer Değiştirilmesi
- 7 Sonuçların Saptırılması
- 8 Suça Dayanak Oluşturma

Ölçek tek faktördür ve sporcunun ahlaktan uzaklaşma seviyesini ölçmektedir. Maddelerin her biri ise farklı bir ahlaktan uzaklaşma mekanizmasına aittir. Detaylı bilgi için yukarıda verilen kaynağa bakılabilir.

Ek 3: Sporcularda Psikolojik Yetimlik Ölçeği

ŞPORCULARDA PSIKOLOJİK YETİMLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda, psikolojik ihtiyaçlar temelinde psikolojik yetimlik ile ilgili maddeler yer almaktadır. Lütfen, ifadeleri dikkatli bir şekilde okuyarak kendinize en uygun olan kutucuğu çarpı (X) işareti koyarak işaretleyiniz. Her madde için yalnız tek bir işaretleme yapınız ve hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Temel psikolojik ihtiyaçlarım ailem tarafından yeterince karşılandığını düşünürüm.					
2	Temel psikolojik ihtiyaçlarımın eğitim-öğretim hayatım boyunca öğretmenlerim tarafından yeterince karşılandığını düşünürüm.					
3	Hedeflerime ulaşmamda iç motivasyonum yüksektir.					
4	Sporla başarısızlıklarımın baş etmekte zorlanırım.					
5	Çoğu sporcumun zorlandığı antrenmanları yaparken kendimi yeterli hissedirim.					
6	Kendimi, sporcu arkadaşlarımdan oluşan bir grubun değerli bir üyesi gibi hissedirim.					
7	Birlikte antrenman yaptığım arkadaşlarımla ilişkilerimin iyi olması performansuma olumlu yansır.					
8	Kişiler arası ilişkilerimde kendimi yeterli ve mutlu hissedirim.					
9	Ailem benimle ilgili pek çok şeyi bilir.					
10	İhtiyaç duyduğumda ailem yanımdadır.					
11	Yardımcı bir olduğumu düşünürüm.					
12	Toplumsal olaylara duyarlıyım.					
13	Sorumluluk duygusu gelişmiş biriyim.					
14	Bir arkadaşımın spordaki başarısızlığı beni üzer.					
15	Spora bakışım karamsardır.					
16	Sporla geçmişimle ilgili pişmanlıklarım vardır.					
17	Hayatımı nasıl yaşayacağıma karar verirken kendimi özgür hissedirim.					
18	Gerektiğinde mizah kullanmak kendimi iyi hissettirir.					
19	Zeka, düşünce ve hayal gücünden yararlanarak yeni şeyler ortaya koyabilen biriyim.					
20	Uyumlu bir kişilik yapısına sahibim.					
21	Stresli olduğumu farkedebilirim.					
22	Sporla başarılar elde ettiğimde çevremdekilerle paylaşmaktan mutluluk duyarım.					
23	Her zaman doğru olduğuna inandığım şeyleri savunurum.					
24	Vücudumun sağlıklı beslenme, uyku ve dinlenmeye ihtiyacı olduğunun bilincindeyim.					
25	Sporla fair play ruhuna sahibim.					
26	Sporla başarı elde etmek için etik dışı (doping, şike vb.) davranışlara başvurmayı düşünmem.					
27	Benim için spor ekonomik gelir elde etmekten daha fazlasıdır.					

Alt boyutlar

İlişkili Olma: 7, 8, 11, 12, 13, 14, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27.

Ait Olma: 1, 2, 9, 10.

Motivasyon: 3, 5, 6, 17, 19.

Yeterlilik: 4, 15, 16.

Puanlama

Ölçekteki seçenekler; "kesinlikle katılmıyorum": 1, "katılmıyorum": 2, "kararsızım": 3, "katılıyorum": 4 ve "kesinlikle katılıyorum": 5 şeklinde puana sahiptir.

Ters puanlanacak maddeler: 4, 15, 16.

* Ölçekten alınan yüksek puanlar sporcunun psikolojik yetimlik düzeyinin düşük; alınan düşük puanlar ise psikolojik yetimlik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Ek 4: Ölçek Kullanım İzni

durumuna Etkisi adlı çalışmamızda Sporda Ahlakтан uzaklaşma ölçeğini kullanmak istiyoruz. İzin konusunda bize yardımcı olursanız ve ölçeğin son halini bizimle paylaşırsanız çok seviniriz. Şimdiden çok teşekkür ederim. İyi çalışmalar dilerim.

Bahri Gürpınar 30.10.2024
şampiyon kara

MDSS-S TR ölçek talep.pdf
PDF - 207 KB

Sevgili Abdurrahman hocam
Ölçeği kullanabilirsiniz size ekte gönderiyorum.
Çalışmanızda başarılar dilerim.

Prof. Dr. Bahri GÜRPINAR
bahrigurpinar@akdeniz.edu.tr

Akdeniz Üniversitesi Akdeniz University
Spor Bilimleri Fakültesi Faculty of Sport Sciences
Öğretim Üyesi Teaching Fellow
Tel: 90 242 310 68 43

...

Merhabalar Sayın Hocam;

Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı 2.Sınıf Yüksek Lisans Öğrencisiyim.

İsmim Abdurrahman KARA

Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi Bölümü Başkanı Sayın Murat KUL hocamızın danışmanlığında Elit Atletlerde Psikolojik Yetimlik Sporda; Ahlakтан Uzaklaşma Durumuna etkisi adlı çalışmamızda Psikolojik Yetimlik Ölçeğini kullanmak istiyoruz. İzin konusunda bize yardımcı olursanız ve ölçeğin son halini bizimle paylaşırsanız çok seviniriz. Şimdiden çok teşekkür ederim. İyi çalışmalar dilerim.

Özlem Menteş Yal... 29.10.2024
Alicilar: ben

Abdurrahman hocam merhaba,
"Geliştirdiğim Sporcularda Psikolojik Yetimlik Ölçeği" ni çalışmanızda kullanabilirsiniz. Eke ekledim. Çalışmanızda kolaylıklar ve başarılar dilerim.
Dr. Özlem MENTEŞ YALÇIN

Ayrıntılan metni göster

Sporcularda...lçeği.docx

şampiyon kara 30.10.2024
Alicilar: Özlem

ÖZ GEÇMİŞ

Abdurrahman KARA ilk ve ortaokulu Ağrı da tamamladı. Liseyi Sivas Kongre lisesinde okuduktan sonra Atatürk Üniversitesi Ağrı Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünü okudu. Bu dönemler içinde atletizmde birçok defa hem ulusal hem de uluslararası yarışmalarda milli formayı giydi. Krosta ve piste Balkan şampiyonlukları, Avrupa gençler üçüncüsü ve birçok yarışta milli formayı giyerek ülkemizi başarıyla temsil etti. 16 yıllık öğretmenlik kariyerimde birçok sporcuyu milli takıma kazandırdı, halen Ağrı spor lisesinde beden eğitimi ve spor öğretmeni olarak görev yapmaktadır.

