T.C
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EBEVEYN İLGİSİNİ ARTTIRMA EĞİTİMİNİN ÇOCUKLARIN SPORA BAĞLANMA DUYGULARINA ETKİSİ

Emine Ezel CAN

Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANKARA
2022

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EBEVEYN İLGİSİNİ ARTTIRMA EĞİTİMİNİN ÇOCUKLARIN SPORA BAĞLANMA DUYGULARINA ETKİSİ

Emine Ezel CAN

Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı
YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğr. Üye. Ziya KORUÇ

ANKARA
2022

ONAY SAYFASI

iii

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EBEVEYN İLGİSİNİ ARTTIRMA EĞİTİMİNİN ÇOCUKLARIN SPORA BAĞLANMA DUYGULARINA ETKİSİ

EMİNE EZEL CAN

DR. ÖĞR. ÜYESİ ZİYA KORUÇ

Bu tez çalışması 27.04.2022 tarihinde jürimiz tarafından "Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı" nda yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: *Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM*
Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi

Tez Danışmanı: *Dr. Öğr. Üyesi Ziya KORUÇ*
Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Üye: *Doç. Dr. Serdar KOCAEKŞİ*
Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Üye: *Prof. Dr. Ayşe KİN İŞLER*
Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Üye: *Prof. Dr. Pericen BAYAR KORUÇ*
Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Bu tez Hacettepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun bulunmuştur. 17 Haziran 2022

Prof. Dr. Müge YEMİŞCİ ÖZKAN
Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan ***"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"*** kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- o Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. (1)
- o Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 0 ay ertelenmiştir. (2)
- o Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. (3)

26/05/2022

Emine Ezel CAN

[i]

---

[i] *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"*

*(1) Madde 6. 1. Lisansüstü tezle ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.*

*(2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulunun** gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.*

*(3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, **tezin yapıldığı kurum** tarafından verilir *. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, **ilgili kurum ve kuruluşun önerisi** ile **enstitü** veya **fakültenin** uygun görüşü üzerine **üniversite yönetim kurulu** tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.*
Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir

****** Tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.***

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, Dr. Öğr. Üyesi Ziya KORUÇ danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

Emine Ezel CAN

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans öğrenimim boyunca bana bilgi ve tecrübesiyle yol gösteren, bu çalışmam süresince sabır ve anlayışla bana yardımcı olup yaşadığım zorluklarda bana destek veren değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Ziya KORUÇ başta olmak üzere, bana bu çalışmada yardımcı olan ve yol gösteren tüm hocalarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Her sorumu sabırla cevaplayıp, her başım sıkıştığında yardım eden ve açıklamalarıyla beni aydınlatan arkadaşım Arş. Gör. Dr. Sinan YILDIRIM'a çok ve çalışmamın en başlarında bile zorlandığım zamanlarda bana moral ve destek veren, yardımlarını istediğimde asla geri çevirmeyen Arş. Gör. Dr. Deniz DURDUBAŞ'a teşekkür ederim.

Çalışmada yer alan İstanbul ve Ankara illerindeki tüm sporculara ve antrenörlere, son aşamada katılımıyla çalışmaya yön veren sporculara ve ebeveynlerine teşekkürü borç bilirim.

Bu çalışmaya yardımcı olabilmek adına defalarca her aramamda bana yardımcı olup, çalışmaya katılan tüm antrenörlere ve sporculara ulaşabilmemi sağlayan başta Ender KALPAK hocam olmak üzere, onca antrenman ve yarışma arasında bana imkân yaratıp çalışmama destek veren hocalarım Boran ERDUGAN, Tolga ÇAĞATAY ve Can ANACAK'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca yönlendirmeleri ve destekleriyle yardımcı olan Bora GERÇEKER ve çalışma süresince anlayışla ve hoşgörüyle bana yardımcı olan Okan ARMAĞAN hocalarıma da teşekkür ederim.

Son olarak tüm hayatım boyunca desteğini ve sevgisini benden esirgemeyen annem Vildan ÖZDEMİR ve babam Ali Taşkın ÖZDEMİR'e, uzun ve zorlu geçen bu süreçte bana sabrıyla destek veren sevgili eşim Tanzer CAN'a ve hep yanımda olan biricik ailesine ve varlıklarıyla bana güç veren, her zaman gurur duyabilecekleri bir anne olmak ve onlara daha iyi bir dünya bırakmak adına elimden geleni yaptığım canlarıma, çocuklarıma çok ama çok teşekkür ederim.

ÖZET

Can E.E., Ebeveyn İlgisini Arttırma Eğitiminin Çocukların Spora Bağlanma Duygularına Etkisi, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2022. Bu araştırmada, çocukların spora katılımlarında ebeveynlerin ne derece aktif ve ilgili oldukları çocukların bakış açısından öğrenilmek istenmiş ve bu ilginin çocukların spora devamlılığında ve bağlanmalarında etkili olup olmadığı incelenmiştir. Ayrıca ailenin ilgisini ve farkındalığını arttırmak amacıyla verilen eğitimin, çocukların spora bağlanmasında, yaptıkları spordan keyif almasında, ailesiyle pozitif ve etkili iletişim kurabilmesinde faydalı olup olmadığı gözlemlenerek çocukların spora bağlılık duyguları üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmaya yaş aralığı 13-17 (X=13.60 ±.913 yıl) olan 25 yüzücü ve ebeveynleri katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Sporda Ebeveyn Katılım Ölçeği-SEKÖ, Spora Bağlılık Ölçeği-2-SBÖ-2 kullanılmıştır ve her iki ölçek de araştırma kapsamında Türkçeye uyarlanmıştır. Araştırmacı tarafından geliştirilen "Spora Bağlanmada Ebeveyn Eğitimi" adı verilen bir eğitim programı pandemi koşulları nedeniyle çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Ebeveynlerin tutumlarını belirlemek amacıyla, sporculara eğitim öncesi ve sonrası her iki ölçek uygulanarak değişim olup olmadığı kontrol edilmeye çalışılmıştır. Verilerin analizinde, normallik dağılımını belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Uyarlama çalışmaları için Açımlayıcı Faktör Analizi-AFA, Chronbach Alpha İçtutarlık katsayısı kullanılmıştır. Normallik gösteren verilere t Testi, normallik göstermeyen veriler için de Wilcoxon İşaret Testi kullanılmıştır. Eğitim öncesi ve sonrası elde edilen verilerin analizinde SEKÖ'nün tüm alt boyutlarında fark olmadığı ($p>.05$) bulunmuştur. Sporcuların spora bağlanmaları ile ilgili yapılan SBÖ-2'nin ilk ve son ölçümlerinde Zoraki Bağlılık alt ölçeğinde ($t24=2.42;p<.05$), anlamlı fark gözlenmiş, diğer alt ölçeklerde fark olmadığı ($p>.05$) bulunmuştur. Gönüllü Bağlılık boyutuna ilişkin olarak yapılan Wilcoxon İşaret Testinde son testlerde anlamlı fark olduğu ($Z=-3.091;p<.05$) bulunmuştur. Sonuç olarak, verilen ebeveyn eğitiminin sonrasında çocukların spora katılım puanlarında ilk ve son ölçümler arasında fark bulunmamasına karşın pandemi koşulları nedeniyle sürenin kısıtlılığı dikkate alındığında küçük ilerlemeler olduğu gözlenmiştir. Spora bağlanma açısından, 12 alt ölçekten sadece ikisinde anlamlı fark ($p<.05$) olduğu görülmüştür. Birbirlerine olan etkileri sebebiyle bu alt ölçeklerin bulguları çocukların spordan keyif almaya başladıkları bunun da ailelerin baskısının azalmasına bağlı olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Anahtar Kelimeler: Spora Katılımda Ebeveyn Etkisi**,** Spora Bağlılık, Sporda Ebeveyn Etkisi, Sporda Ebeveyn Katılımı

ABSTRACT

Can E.E., The Effects of the Education for Increasing Parents' Involvement to Children's Sport Commitment. Hacettepe University, Graduate School of Health Sciences, M.Sc. Thesis in Sport Sciences and Technology, 2022, Ankara. In this research, it was aimed to learn from the children's point of view how active and interested the parents are in children's participation in sports, and examined whether this interest is effective in the continuity and attachment of children to sports. In addition, the effect of the education given to increase the interest and awareness of the family was investigated by observing whether it is beneficial for children's commitment and enjoyment of their sports, and to establish positive and effective communication with their families. 25 swimmers aged between 13-17 (X=13.60±.913 years) and their parents participated in the study. As data collection tools, Parental Involvement in Sports Questionnaire–PISQ and Sport Commitment Questionnaire-2-SCQ-2 were used and both were adapted into Turkish within the scope of the research. An educational program called "parent education in sport commitment" was developed by the researcher and applied online due to pandemic conditions. In order to determine the attitudes of the parents, both scales applied to the athletes before and after the education and control whether there was a change. In the analysis of the data, skewness and kurtosis values were checked to determine the normality distribution. Exploratory Factor Analysis-EFA and Chronbach Alpha coefficient of internal consistency was used for adaptation studies. The t-Test was used for data showing normality, and the Wilcoxon Sign Test was used for data showing non-normality. In the analysis of the data obtained before and after the training, it was found that there was no difference ($p>.05$) in all sub-dimensions of the PISQ. In the first and last measurements of the SCQ-2 regarding the attachment of the athletes to sports, a significant difference was observed in the Constrained Commitment subscale ($t24=2.42$; $p<.05$), but no difference was found in the other subscales ($p>.05$). In the Wilcoxon Sign Test conducted regarding the Enthusiastic Commitment dimension, a significant difference was found in the post-tests ($Z=-3.091;p<.05$). As a result, altough there was no difference between the first and last measurements of the scores obtained after parent education but it was observed that there were small progress at the results considering the time limit due to the pandemic. In terms of commitment to sports, only two of the 12 subscales showed a significant difference ($p<.05$). Because of their effects on each other, it can be interpreted as the fact that children' sport enjoyment is due to the decrease of the parents pressure.

Key Words: Parental Influence on Participation in Sports, Sport Commitment, Parental Influence in Sport, Parental Involvement in Sport

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI iii

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI iv

ETİK BEYAN v

TEŞEKKÜR vi

ÖZET vii

ABSTRACT viii

İÇİNDEKİLER ix

SİMGELER VE KISALTMALAR xi

ŞEKİLLER xii

TABLOLAR xiii

1. GİRİŞ 1

1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI 3

1.2. PROBLEMLER 4

1.3. SINIRLIKLAR 6

1.4. SAYILTILAR 6

1.5. TANIMLAR 6

1.6. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ 7

2. GENEL BİLGİLER 8

2.1. ECCLES'IN BEKLENTİ-DEĞER MODELİ 8

2.2. BEKLENTİ-DEĞER MODELİNE BASİTLEŞTİRİLMİŞ BİR ALTERNATİF 11

2.3. SPORA BAĞLILIK 12

2.3.1. SPORA BAĞLILIK MODELİ 12

3. GEREÇ VE YÖNTEM 17

3.1. ARAŞTIRMA GRUBU 17

3.2. VERİLERİ TOPLAMA ARAÇLARI 17

3.2.1. SPORDA EBEVEYN KATILIMI ÖLÇEĞİ – SEKÖ (PARENTAL INVOLVEMENT İN SPORT QUESTİONNAİRE – PISQ) 18

3.2.2. SPORA BAĞLILIK ÖLÇEĞİ-2~SBÖ-2 (SPORT COMMİTMENT QUESTİONNAİRE-2~SCQ-2) 19

3.3. İŞLEM YOLU 35

3.3.1. Spora Bağlanmada Ebeveyn Eğitiminin İçeriği 37
3.3.2. Eğitimin Uygulanma Yolu 64
3.4. Verilerin Analizi 64

4. BULGULAR 66

4.1. Birinci Probleme Yönelik Bulgular 66
4.2. İkinci Probleme Yönelik Bulgular 66
4.3. Üçüncü Probleme Yönelik Bulgular 68
4.4. Dördüncü Probleme Yönelik Bulgular 68

5. TARTIŞMA 71

5.1. Sporda Ebeveyn Katılımı Ölçeği Sonuçlarına Göre Tartışma ve Yorumlar 71
5.2. Spora Bağlılık Ölçeği-2 Sonuçlarına Göre Tartışma ve Yorumlar 73
5.3. Demografik Bilgilere Göre Tartışma ve Yorumlar 74

6. SONUÇ VE ÖNERİLER 76

6.1. Sonuç 76
6.2. Öneriler 77

7. KAYNAKLAR 79

8. EKLER 84

EK-1: Tez Çalışması Etik Kurul İzin Belgesi
EK-2: Kişisel Bilgi Formu
EK-3: Parental Involvement in Sport Questionnaire
EK-4: Sporda Ebeveyn Katılımı Anketi
EK-5: Sport Commitment Questionnaire-2
EK-6: Spora Bağlılık Ölçeği-2
EK-7: Onam Formları
EK-8: Ebeveyn İlgisini Artırma Eğitimi İçeriğine Ait Slayt Sunumlarından Örnekler
EK-9: Eğitim Oturum Sonu Anketleri
EK-10: Tez Çalışması Orijinallik Raporu

9. ÖZGEÇMİŞ 105

SİMGELER VE KISALTMALAR

PEAK	Project on Elite Athlete Commitment
PISQ	Parental Involvement in Sport Questionnaire
SBÖ	Spora Bağlılık Ölçeği
SBÖ-2	Spora Bağlılık Ölçeği – 2
SCM	Sport Commitment Model
SCQ	Sport Commitment Questionnaire
SCQ-2	Sport Commitment Questionnaire – 2
SEKÖ	Sporda Ebeveyn Katılımı Ölçeği
USSG	Uzun Süreli Sporcu Gelişimi

ŞEKİLLER

ŞEKİL **SAYFA**

2. 1. ÇOCUKLARIN MOTİVASYONUNDA VE BAŞARISINDA EBEVEYN ETKİLERİ MODELİ. **10**

2. 2. FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPOR DÜZENLEMELERİNDE AİLELERİN ETKİSİNİ BELİRTEN BASİTLEŞTİRİLMİŞ MODEL. **11**

3. 1 SPORA BAĞLILIK ÖLÇEĞİ-2'NİN GELİŞTİRİLMESİNDE KULLANILAN MODEL. **20**

3. 2. SPORA BAĞLILIK ÖLÇEĞİ-2 MADDELERİNE UYGULANAN DOĞRULAYICI FAKTÖR ANALİZİ DİYAGRAM **31**

TABLOLAR

TABLO **SAYFA**

3. 1. SPORA BAĞLILIK ÖLÇEĞİ-2 TANIMLAYICI İSTATİSTİKLERİ **26**

3. 2. SPORA BAĞLILIK ÖLÇEĞİ-2'NİN FAKTÖRLERİNE İLİŞKİN KORELASYON DEĞERLERİ **28**

3. 3. SPORA BAĞLILIK ÖLÇEĞİ-2 UYUM İYİLİĞİ TESTLERİNE (GOODNESS-OF-FİT INDİCES) İLİŞKİN DEĞERLER **29**

3. 4. SPORA BAĞLILIK ÖLÇEĞİ-2 MADDELERİNİN FAKTÖR YÜK DEĞERLERİ **32**

3. 5. SPORA BAĞLANMADA EBEVEYN EĞİTİMİ OTURUM PLANI **36**

3. 6. GENÇLİK SPORLARINA KATILIM MOTİVASYONLARI **38**

3. 7. SPORDA UZMANLAŞMA MODELİ **49**

4. 1. TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER **67**

4. 2. SPORCULARIN SPORDA EBEVEYN KATILIMI ÖLÇEĞİ T-TESTİ SONUÇLARI **68**

4. 3. SPORA BAĞLILIK ÖLÇEĞİ-2 T-TESTİ SONUÇLARI **69**

4. 4. SPORCULARIN SPORDA EBEVEYN KATILIMI ÖLÇEĞİ GB VE ÜOA-UB BOYUTLARI WİLCOXON İŞARETLİ SIRALAR TESTİ SONUÇLARI **70**

1. GİRİŞ

Günümüzde sporun ve egzersizin yeri toplumlarda daha aktif olmakta, spor müsabakalarına gösterilen ilgi her geçen gün artmaktadır. Dünyada spora olan ilgi arttıkça ailelerin de sporu mesleki anlamda daha geçerli bir alan olarak görmeye başladığı gözlenmektedir ve bu da ebeveynler açısından örnek olmak düşüncesiyle hem kendilerinin sporla ilgilenmesinde hem de çocuklarının spora yönelmesinde etkili olmaktadır (1).

Genç sporu ve çocukların spora olan ilgi ve yaklaşımlarını, tecrübelerini ve psikolojilerini inceleyen ilk çalışmalar 1950'li yıllarda başlar. Buna göre alanda yapılan ilk betimsel çalışmalardan biri Skubic tarafından stres üzerine yapılan çalışmadır (2). Bu çalışmada 9-15 yaş arası erkek sporcuların bir beyzbol müsabakası öncesi ve sonrası ve buna ek olarak beden eğitimi dersinde oynadıkları softbol öncesi ve sonrası galvanik deri tepkileri ölçülmüştür. Bu kıyaslama ile sporcuların organize rekabetçi bir spor yaparken yaşadıkları stres düzeyi belirlenmek istenmiştir. Çıkan sonuçlara göre yarışmalar öncesi duygusal durumlarında ciddi bir fark gözlenmezken, gerek resmi müsabaka gerekse beden eğitimi dersi olsun, yarışmalar sonrasında çocukların çok daha fazla duygusal tepki verdikleri gözlenmiştir (2).

Skubic'in 1956 yılında yaptığı ikinci çalışma (2) bu kez aileleri de dahil etmiştir. Bu çalışmada rekabetçi bir takım sporu olan beyzbolun çocukların sosyalleşmesinde iyi mi yoksa zararlı mı olduğunu sorgulamıştır. Sonuçlarda neredeyse ebeveynlerin tümü bu takım sporunun çocuklarının gelişiminde sportmenlik, iş birliği yapma ve sıkılmaktan alıkoyma gibi sebeplerle çok faydalı olduğunu belirtmiştir. Sporcular da benzer şekilde arkadaşlık kurma, eğlenme, zararlı şeylerden uzak durma, sportmenliği öğrenme ve becerilerini geliştirme gibi sebeplerle pozitif katkısından söz etmiştir (2).

1970'li yıllara gelindiğinde en sık görülen araştırma konuları yarışma stresi, spora katılım ve sporu bırakma sebepleri, antrenör davranışları olmuştur. Bunun yanı sıra sportmenlik, saldırganlık, motivasyon gibi başka konular da zaman içerisinde ilgi görmüştür (2). Bu konulara dair çalışmalara ilerleyen bölümlerde ve bu tez çalışmasının önemli bir kısmı olan eğitim içeriklerinde daha detaylı olarak yer verilecektir.

Spora katılımda aile etkisi daha detaylı olarak araştırılmaya 90'lı yıllarda başlanmıştır. Ebeveynlerin çocuğun hayatında özellikle erken yaş döneminde taşıdığı önem göz ardı edilemez. Bunun yanı sıra spora katılım gösteren bir çocuğun belli bir profesyonelliğe ulaşıp elit düzeye gelene kadar geçen sürecinde en büyük destekçisi ailesidir. Zira Scanlan'a göre aile üyeleri antrenör, şoför, maddi destekçi, seyirci ve amigo olmak kadar çeşitli rollere sahiptir (3).

Spora katılımda aile etkisi ile ilgili yapılan çalışmalarda, temelde üç yönlü bir etki gözlenmiştir: (a) sporun sosyalleştirmesi açısından ailenin etkisi, (b) sporda pratik destek sağlayıcı olarak aile etkisi ve (c) sporda farklılaşma kaynağı olarak aile etkisi (1). Ayrıca spora başladıktan sonra destek sağlayıcı olarak aile etkisinin yanı sıra ailenin ilgisi de aynı derecede önemlidir. Spora devam sağlamada çocukları cesaretlendiren ve hem maddi hem de manevi destek verenler yine en başta ailelerdir. Birçok sporcu spora erken ilgilerinde ve katılımlarının devamında ailelerinin desteğinin etkisinden söz etmiştir (2). Antrenörler, takım arkadaşları, öğretmenler ve akranları da bu süreçte önemli bir rol oynamaktadır ancak birçok kişiye göre çocuğun spor gelişiminde en uzun süreli ve en güçlü emek sarf eden ailedir (4).

Fredricks ve Eccless'a göre (5) aileler çocuklarının düşünce ve katılımlarını çeşitli şekillerde etkilemektedir: (a) antrenör olarak veya sportif etkinliklere katılarak rol model olarak; (b) çocuklarının deneyimlerini yorumlayarak ve onlara sportif beceri ve spora katılımın değeri ile ilgili mesajlar vererek ve (c) çocuklarının spora katılımlarında pozitif sportif tecrübeler ve duygusal destek sağlayarak. Çocukların spora katılımı, ailenin bu katılıma olan ilgisi ve çocukların spora bağlılığının devamı konusunu ele alacak olmamız sebebiyle son etken bu araştırmayla daha yakından bağlantılıdır.

Aile desteği ve ebeveynlerin teşvik edici davranışları çocukların sportif aktivitelere katılımlarının devamıyla olumlu yönde ilişkilendirilmiştir, ayrıca ailelerin sportif aktivitelere zaman harcaması ve dahil olması da çocuklar açısından motivasyon arttırıcı bir etkendir (5).

Araştırmalara göre çocuklar, ebeveynlerinin spora katılımda daha aktif olmasını ve sportif faaliyetlerini destekleyici bir tutum göstermelerini istemektedir (6). Oynayıp başarmaları için baskı yapmak yerine tutumlarına, sportmenliklerine ve

çabalarına ilişkin pozitif yorumlarda bulunmak daha sağlıklıdır. Bunlara ek olarak, eğer ebeveynlerinde yaptıkları spora ilişkin geçerli bir tecrübe varsa, sporcular teknik ya da taktik antrenörlük yapmalarını istememektedirler, buna karşın yararlı tavsiyeleri tercih etmektedirler. Ayrıca sporcular ebeveynlerinin sözlü yorumlarıyla sözsüz ifadelerinin uyumsuz olduğu durumları da fark etmekte ve aslında vücut dillerinin ne ifade ettiğini anlamaktadırlar (4, 7).

Ebeveynler, çocuklarının kötü veya zayıf performanslarına yönelik hayal kırıklıklarını göstermenin motivasyonu arttıracağına inansalar da durum çocuk açısından, iyi niyetli bile olsa yanlış algılanabilir ve çocuğun aktiviteden zevk almasını ve motivasyonunu düşürebilir (6).

Ayrıca çocukların fiziksel aktivitelerine ailelerin de katılması ve etkin şekilde ilgili olmaları, oyuncuların daha fazla tatmin duymasında ve kendi spor kariyerlerinde daha olumlu katılımlar sergilemelerinde etkili olmaktadır (8). Sánchez-Miguel ve ark. (6) yaptıkları çalışmalardan elde ettikleri sonuçlara göre şu önerilerde bulunmuşlardır: çocukların sportif egzersizlerden keyif almasını arttırmak ve motive etmek için ebeveynlerin destekleyici davranışlar göstermeleri ve çocuklarının okuldaki spor etkinliklerine ilgi göstermeleri; bunun yanı sıra ebeveyn baskısını azaltmaları ve bu yolla çocukların rekabetçi olmasına ve sadece kazanmaya odaklanmasına engel olmaları çok önemlidir.

Ebeveyn desteği çocukların temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamada pozitif yönde etki gösterirken, ebeveynlerin baskısı çocuklarının temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamada negatif yönde etki göstermektedir (9).

Holt ve arkadaşları (10) tarafından yürütülen bir çalışma sonucunda elde edilenlere göre, aileler çocuklarının performanslarına yönelik ifadelerinde daha destekleyici olmalı ve kontrolcü olmaktan kaçınmalıdır.

1.1 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, çocukların spora katılımlarında ebeveynlerin ne derece aktif ve ilgili olduklarını çocukların bakış açısından öğrenmek ve bu ilginin çocukların spora devamlılığında ve bağlanmalarında etkili olup olmadığını incelemektir. Bu doğrultuda da ailenin ilgisini ve farkındalığını arttırmak amacıyla

verilen eğitimin, çocukların spora bağlılık duygularında pozitif yönde etkisi olup olmadığı araştırılmıştır. Bunun için de Sporda Ebeveyn Katılım Ölçeği (SEKÖ) ve Spora Bağlılık Ölçeği-2'nin (SBÖ-2) Türkçeye uyarlaması gerçekleştirilmiştir.

1.2. Problemler

1. Türkçeye uyarlaması yapılan Sporda Ebeveyn Katılımı Ölçeğinin (SEKÖ) psikometrik özellikleri Türkçe kullanım için uygun mudur?
2. Türkçeye uyarlaması yapılan Spora Bağlılık Ölçeği-2'nin (SBÖ-2) psikometrik özellikleri Türkçe kullanım için uygun mudur?
3. Ebeveynlerin ilgisini arttırmaya yönelik olarak verilen eğitim ile ebeveynlerin çocuklarının sportif etkinliklerine katılımları arasında, eğitim öncesi ve sonrası bakımından anlamlı bir fark var mı?
   - 3.1. Ebeveynlerin ilgisini arttırmaya yönelik olarak verilen eğitim ile ebeveynlerin çocuklarının sportif etkinliklerine katılımları arasında, eğitim öncesi ve sonrası bakımından Yönlendirici Davranış puanlarında anlamlı fark var mı?
   - 3.2. Ebeveynlerin ilgisini arttırmaya yönelik olarak verilen eğitim ile ebeveynlerin çocuklarının sportif etkinliklerine katılımları arasında, eğitim öncesi ve sonrası bakımından Aktif Katılım puanlarında anlamlı fark var mı?
   - 3.3. Ebeveynlerin ilgisini arttırmaya yönelik olarak verilen eğitim ile ebeveynlerin çocuklarının sportif etkinliklerine katılımları arasında, eğitim öncesi ve sonrası bakımından Takdir ve Anlayış puanlarında anlamlı fark var mı?
   - 3.4. Ebeveynlerin ilgisini arttırmaya yönelik olarak verilen eğitim ile ebeveynlerin çocuklarının sportif etkinliklerine katılımları arasında, eğitim öncesi ve sonrası bakımından Baskı puanlarında anlamlı fark var mı?
4. Ebeveynlerin ilgisini arttırmaya yönelik verilen eğitim sonrasında çocukların spora bağlılık düzeylerinde anlamlı bir fark var mı?

4.1. Ebeveynlerin ilgisini arttırmaya yönelik verilen eğitim sonrasında çocukların spora bağlılık düzeylerinde Gönüllü Bağlılık puanlarında anlamlı fark var mı?

4.2. Ebeveynlerin ilgisini arttırmaya yönelik verilen eğitim sonrasında çocukların spora bağlılık düzeylerinde Zoraki Bağlılık puanlarında anlamlı fark var mı?

4.3. Ebeveynlerin ilgisini arttırmaya yönelik verilen eğitim sonrasında çocukların spora bağlılık düzeylerinde Spordan Keyif Alma puanlarında anlamlı fark var mı?

4.4. Ebeveynlerin ilgisini arttırmaya yönelik verilen eğitim sonrasında çocukların spora bağlılık düzeylerinde Değerli Fırsatlar puanlarında anlamlı fark var mı?

4.5. Ebeveynlerin ilgisini arttırmaya yönelik verilen eğitim sonrasında çocukların spora bağlılık düzeylerinde Diğer Öncelikler puanlarında anlamlı fark var mı?

4.6. Ebeveynlerin ilgisini arttırmaya yönelik verilen eğitim sonrasında çocukların spora bağlılık düzeylerinde Kişisel Yatırımlar-Kayıplar puanlarında anlamlı fark var mı?

4.7. Ebeveynlerin ilgisini arttırmaya yönelik verilen eğitim sonrasında çocukların spora bağlılık düzeylerinde Kişisel Yatırımlar-Miktar puanlarında anlamlı fark var mı?

4.8. Ebeveynlerin ilgisini arttırmaya yönelik verilen eğitim sonrasında çocukların spora bağlılık düzeylerinde Sosyal Kısıtlamalar puanlarında anlamlı fark var mı?

4.9. Ebeveynlerin ilgisini arttırmaya yönelik verilen eğitim sonrasında çocukların spora bağlılık düzeylerinde Sosyal Destek-Duygusal puanlarında anlamlı fark var mı?

4.10. Ebeveynlerin ilgisini arttırmaya yönelik verilen eğitim sonrasında çocukların spora bağlılık düzeylerinde Sosyal Destek-Bilgisel puanlarında anlamlı fark var mı?

4.11. Ebeveynlerin ilgisini arttırmaya yönelik verilen eğitim sonrasında çocukların spora bağlılık düzeylerinde Üstün Olma Arzusu-Ustalık Başarısı puanlarında anlamlı fark var mı?

4.12. Ebeveynlerin ilgisini arttırmaya yönelik verilen eğitim sonrasında çocukların spora bağlılık düzeylerinde Üstün Olma Arzusu-Sosyal Başarı puanlarında anlamlı fark var mı?

1.3. Sınırlıklar

Bu çalışma spora bağlanmada aile ilgisinin etkisini yalnızca çocukların bakış açısından ele almıştır. Çocuklar, ebeveynlere verilen eğitimin hiçbir aşamasında bulunmamıştır.

Çalışma süresince takım sporları içinde oldukça etkisi olan antrenörler ve takım arkadaşları (11-13) bu çalışmanın dışında tutulmuştur.

Çalışmaya en az bir yıldır sporla uğraşan çocuklar ve aileleri alınmıştır.

Ayrıca pandemi sebebiyle ebeveynler ile yapılan çalışmalar yüz yüze yapılamaması sebebiyle çevrimiçi görüşme şeklinde yapılmıştır.

1.4. Sayıltılar

Katılımcılar araştırmada kullanılacak ölçekleri içtenlikle yanıtlamışlardır.

Ebeveynler verilecek eğitime tam ilgi ve devamlılık göstermiştir.

1.5. Tanımlar

Spora Bağlılık: Spora bağlılık, psikolojik bir yapı olarak tanımlanan, spora katılım göstermeye devam etme kararlılığı ve isteği duyma durumudur. Spora bağlılık farklı analiz seviyelerinde değerlendirilebilir. Örneğin, sadece belli bir spor programına, belli bir spor branşına bağlı olmak veya genel olarak spora katılım şeklinde incelenebilir (Simons ve Keeler, 1993).

Scanlan ve arkadaşları (1993) tarafından geliştirilen Spora Bağlılık Modeli, spora katılımın devam etmesine sebep olan motivasyonu incelemek amacıyla

oluşturulan kuramsal bir yapıdır. Bu modele göre spora bağlılığın; spordan keyif alma, katılım alternatifleri, kişisel yatırımlar, sosyal kısıtlamalar ve katılım fırsatları ile belirlendiği söylenmektedir.

1.6. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, sporda aile etkisi ve ailenin spora katılımıyla çocukların spora bağlanma duyguları arasındaki ilişkiyi inceleyecek olması açısından önemlidir. Uluslar-arası alanda bu konuyla ilgili çok sayıda çalışma yapılmış olmasına rağmen ulusal alanda yeterince çalışma olmadığı görülmektedir. Bu anlamda yapılacak bu çalışma literatüre önemli bilgiler katacaktır. Ayrıca ailelere eğitim verilmesi, ailelerin spor ve spor psikolojisi konularında farkındalığının arttırılması ve elde edilecek sonuçların yararlı olması durumunda bu eğitimlerin geliştirilerek daha geniş sportif alanlarda kullanılabilir olması açısından da önem taşımaktadır.

Bunun yanı sıra ulusal literatüre katacağı iki yeni ölçek açısından da bu çalışma önem taşımaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde çalışmaya ışık tutan kuramlar, denenceler, sporda aile etkisini inceleyen çalışmalar, ölçekler hakkında literatürde bulunan bilgilere yer verilmiştir.

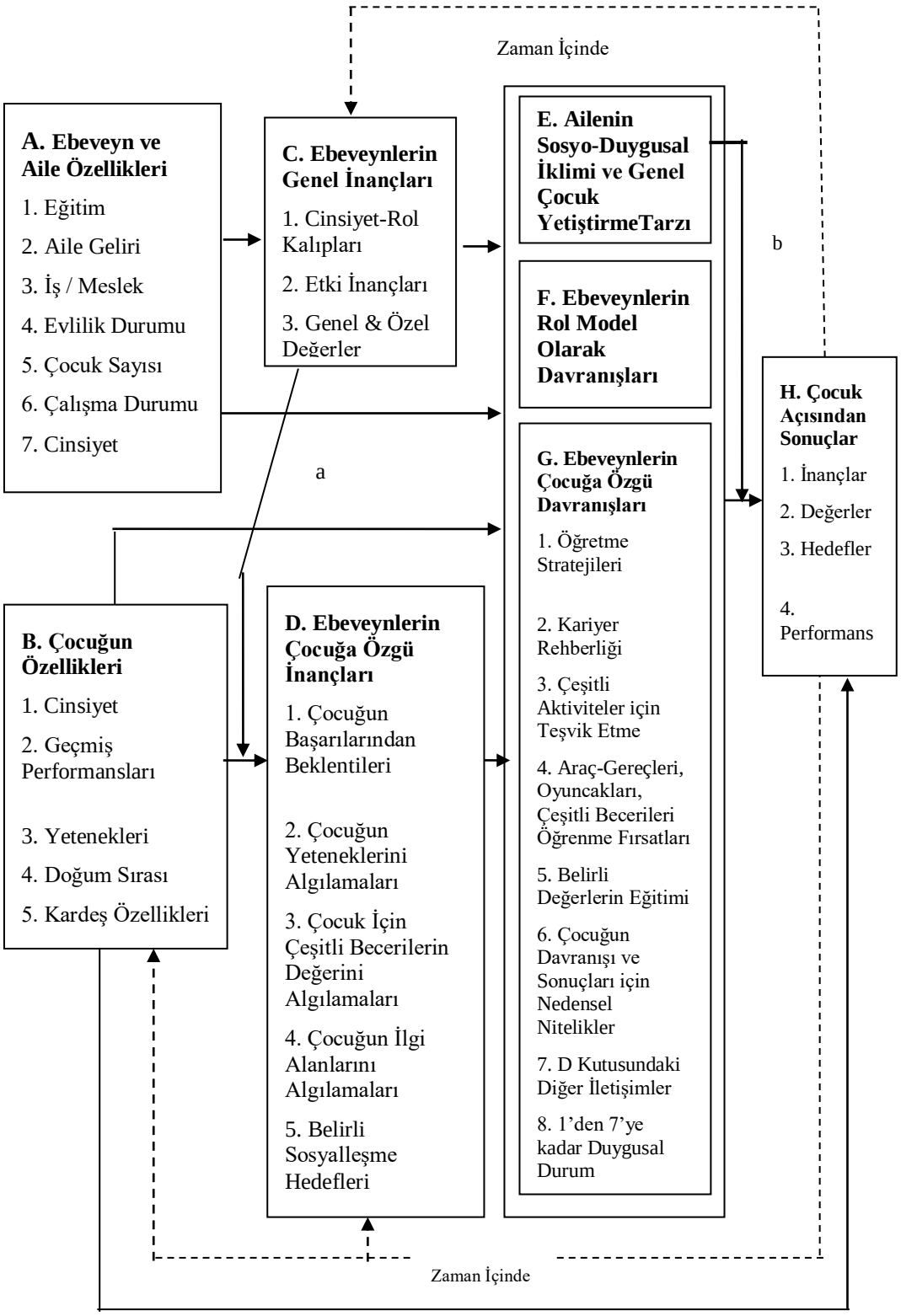
2.1. Eccles'ın Beklenti-Değer Modeli

Sporda ailenin etkisi ile ilgili yapılan çalışmalardan biri Eccles ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş ve daha sonra Fredricks ve Eccles (3) tarafından güncellenmiş olan beklenti-değer modelidir (bkz. Şekil 1.1). Bu çalışmada belirtilen fikre göre, çocukların çevrelerindeki çeşitliliklerin (ebeveynler, kardeşler, okul arkadaşları, öğretmenler gibi) çocuğun başarılarını, başarı adına beklentilerini, yeterlik algısını, öznel görev bilincini, motivasyonunu ve herhangi bir amacı başarmaya yönelik davranışlarını nasıl etkilediğini betimlemiştir (4). Bu model, ailelerin genellikle yaşadıkları kültürel ortamın ve ailenin içinde bulunduğu demografik faktörlerin kalıplaşmış cinsiyet rolleri, genel ve özel değerler gibi belli inançlar edinmesinde etkili olduğunu söyler. Buna ek olarak, ebeveynler çocuklarının beceri ve ilgilerine ve de karakterlerine göre her bir çocuğuna özgü düşüncelere sahiptir. Bu inançlar ve düşünceler ebeveynlerin çocuklarına karşı davranışlarını dolayısıyla da çocuğun inanç, düşünce, değer, hedef, performans ve başarıyla ilgili davranışlarını etkilemektedir.

Çocukların motivasyonlarını etkilemede ailelerin iki öncül yolu, (a) deneyimleri yorumlayıcı olma ve (b) deneyim sağlayıcı olma yönleridir (3). Ebeveynler, çocukların deneyimlerini yorumlayarak onlara aktiviteye katılmanın değerini ve bununla birlikte gelen başarıyı göstermiş olur. Bu model aileler tarafından sportif alana uygulandığı zaman yüksek başarı beklentileri olan ailelerin çocukları katılımın değeri hakkında ebeveynlerinin verdiği mesajı aldıkları için motivasyonel sonuçları açısından da daha etkili davranışlar gösterir. Ebeveynler ayrıca çocuklarının motivasyonlarını davranışları aracılığıyla da etkilemektedirler. Ev içi ve dışı aktiviteler ve deneyimlerle çocuklarını sportif alanlara yönlendirmektedirler (3).

Eccles ve Harold (4) aile değerleri ile ilgili yaptıkları ilk dönem çalışmalarında çocukların kendi algıladıkları spor yeterliliği ile ebeveynlerinin spora

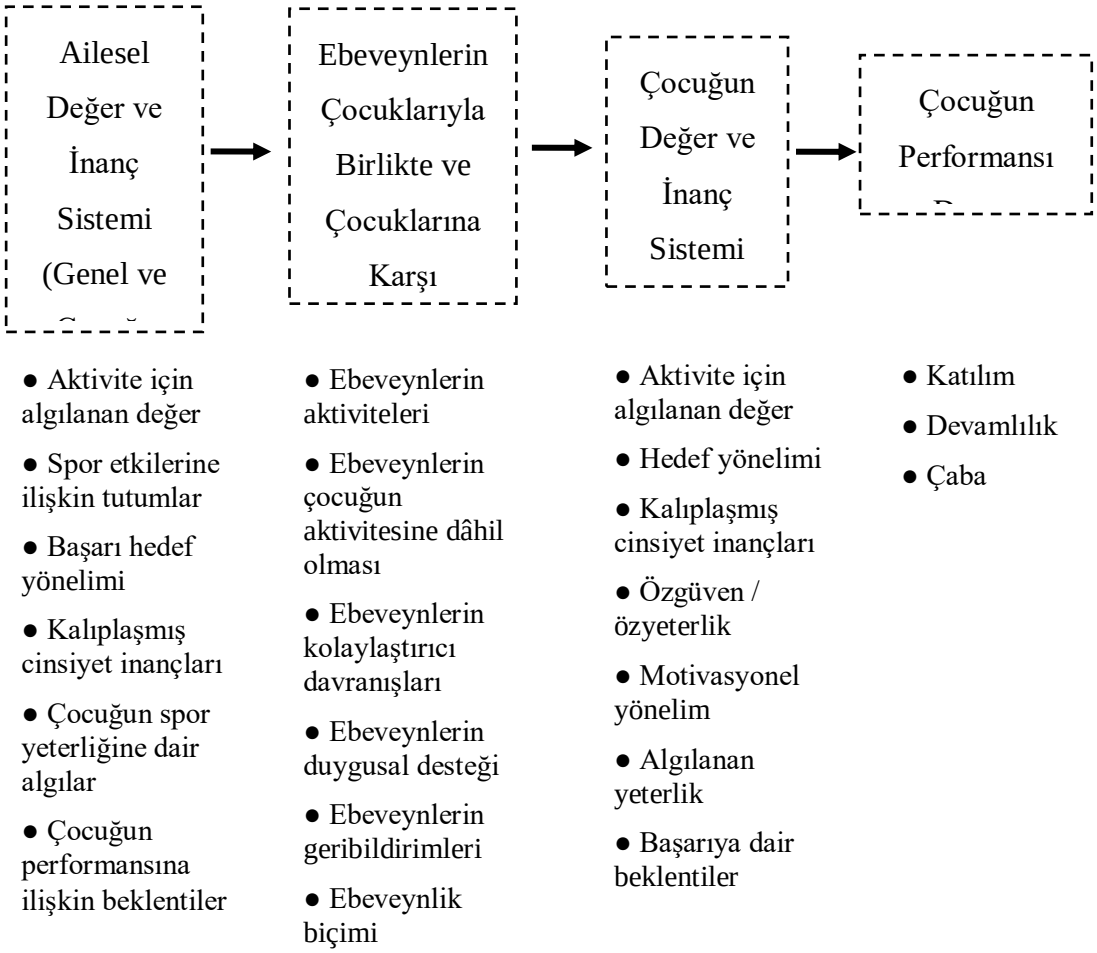
katılımlarına verdikleri değer arasında pozitif yönde ve önemli bir bağlantı olduğunu keşfetmiştir. Bu yönde yaptıkları çalışmalar çocukların inanç ve değer sistemlerinde olduğu kadar spora yönelik performanslarında ve davranışlarında da ebeveynlerinin etkisini desteklemiştir (3-5).



Şekil 2. 1. Çocukların motivasyonunda ve başarısında ebeveyn etkileri modeli. (3).

2.2. Beklenti-Değer Modeline Basitleştirilmiş Bir Alternatif

Beklenti-değer modelinin çok karmaşık olduğundan ve her bir bileşeninin spor alanında incelenememiş olduğu gerçeğinden söz eden Horn ve Horn (4) yine bu modele benzer dört bileşenli bir model oluşturmuşlardır (bkz. Tablo 1.2). Bu model aile inançları ve değer sistemleriyle başlayıp bu sistemlerin davranışları ve davranış türlerini belirlediğini, ailelerin bu davranışları çocuklarıyla birlikte veya onlara karşı sergilediklerini ve sonuç olarak ebeveynlerin davranışlarının çocuğun belirli düşünce ve değer sistemlerinin gelişmesinde etkili olduğunu ve bütün bunların son olarak çocuğun spor ve fiziksel aktivitelerde performans ve başarıya ilişkin davranışlarını belirlediğini söyler.



Şekil 2. 2. Fiziksel aktivite ve spor düzenlemelerinde ailelerin etkisini belirten basitleştirilmiş model. (4).

2.3. Spora Bağlılık

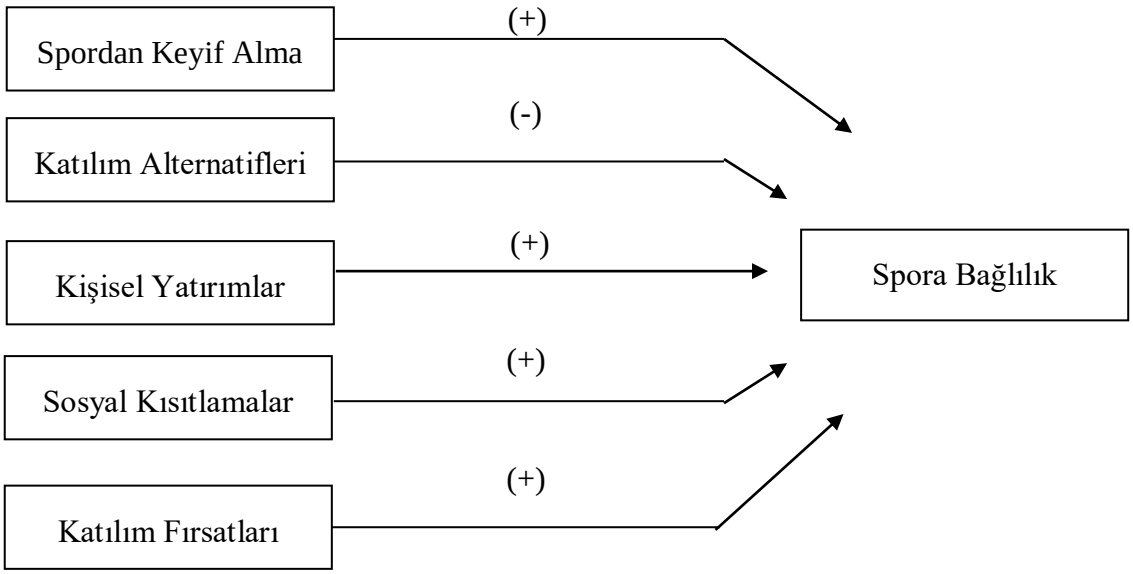
Sporda bağlılık kavramı ilk olarak Scanlan, Simons, Carpenter, Schmidt ve Keeler (14) tarafından ele alınmaya başlamıştır. Kavramın temeli ise sosyal psikoloji ve örgüt psikolojisinden gelmektedir. Modelin temeli ise sosyal psikoloji ve örgüt psikolojisinde söz edilen, bağlılığın kuramsal kavramlarından gelmektedir. Modeli oluşturan araştırmacılar sosyal psikolojide Kelley ve Thibaut (1978) tarafından bahsedilmiş karşılıklı bağımlılık kuramına (15) ve bu kurama göre Rusbult (16) tarafından geliştirilen "Yatırım Modeli"ne dikkat çekmektedir. Yatırım modeli, romantik ilişkilerin kurulması, sürdürülmesi ve sonlandırılmasını açıklamak amacıyla geliştirilmiştir (17) ve model kişilerin karşılıklı ilişkilerinden elde ettikleri doyumu, ilişkiye alternatifleri ve ilişkiye yapılan yatırımları inceler (16, 18). Bu model alanda birçok farklı çalışmada ve psikolojinin farklı alt dallarına uyarlanarak kullanılmıştır (15, 17).

Sözlük anlamına göre bağlılık (commitment), "Engellere bakılmaksızın belli bir davranış biçimini bilinçli veya duygusal olarak takip etmeye yönelik niyetlenme hali" şeklinde verilmiştir. Diğer bir anlamında "Bir kişiye, gruba, fikre ya da aktiviteye yapılan maddi veya psikolojik yatırımlardır, öyle ki; bunlardan geri çekilmek bir maliyet gerektirir ve bu sebeple yatırım sürdürülür" (19). Dolayısıyla spora bağlılık kavramında da bu nitelikler aranmaktadır. Spora bağlılık, psikolojik bir yapı olarak tanımlanan, spora katılım göstermeye devam etme kararlılığı ve isteği duyma durumudur. Spora bağlılık farklı analiz seviyelerinde değerlendirilebilir. Örneğin, sadece belli bir spor programına, belli bir spor branşına bağlı olmak veya genel olarak spora katılım şeklinde incelenebilir (15).

2.3.1. Spora Bağlılık Modeli

Sporda bağlılık model olarak, Scanlan ve ark. (14) tarafından ortaya konulmuştur. Model zaman içerisinde farklılaşarak bugünkü şeklini almıştır (20). Model, spordan keyif almaya yönelik algıyı, kişisel yatırımları, katılım fırsatlarını, ilgi çekici alternatifleri, sosyal kısıtlamaları, sosyal desteği (21) ve hissedilen bedelleri (22) içermektedir. Ayrıca birey psikolojik olarak spora bağlanmayı öngörebilmeli ya da spora katılımın devamında kararlılık göstermelidir (23). Bu

değinilen faktörler Scanlan ve ark. (14) tarafından 5 alt ölçekli bir formata dönüştürülmüş ve spora bağlanmada etkileyici nedenler olarak aktarılan bir modele dönüşmüştür. Buna göre; spordan keyif alma, katılım alternatifleri, kişisel yatırımlar, sosyal kısıtlamalar ve katılım fırsatları alt ölçekleri, spora bağlanmada belirleyici rol oynar.



Şekil 2. 3. Spora Bağlılık Modeli. Şekildeki artı (+) ve eksiler (-) her bir yapının etki yönünü açıklamaktadır. (15).

Model, spor katılımına bağlılığın, sporcunun aldığı keyfin, katılım alternatiflerinin çekiciliğinin, katılımdaki kişisel yatırımların, katılıma devam edilmesi halinde ortaya çıkan katılım fırsatlarının ve katılıma devam edilmesi halinde oluşan sosyal kısıtlamaların bir işlevi olduğunu öne sürer (14). Buna göre sporcular oynamaktan keyif aldıkça sporuna daha çok yatırım yapar; katılımın sunduğu fırsatları daha çok hissettikçe, oynamaya devam etmek için kendilerini daha kısıtlanmış hissettikçe ve katılıma alternatifleri daha az çekici hale geldikçe spora bağlılıkları da artar.

Çalışmalarında Şekil 2.3'te gösterilen alt ölçeklere ve yukarıda bahsettikleri kavramlara açıklık getiren araştırmacılar (14) şunları belirtmiştir:

Spora Bağlılık: Spora katılıma devam etme kararlılığını ve isteğini temsil eden psikolojik yapıdır.

Spordan Keyif Alma: Keyif, hoşlanma ve eğlence gibi duyguları, spor deneyimlerinde pozitif duygusal tepkiler olarak yansıtan durumdur.

Katılım Alternatifleri**:** Devam eden mevcut uğraşta en çok tercih edilen alternatif(ler)in çekiciliğidir.

Kişisel Yatırımlar: katılıma devam edilmemesi durumunda geri alınamayan aktiviteye verilmiş / yatırılmış kaynaklar.

Sosyal Kısıtlamalar**:** Aktivitede kalmaya devam etme zorunluluğu yaratan sosyal beklentiler veya normlar.

Katılım Fırsatları: Ancak katılıma devam edildiği sürece var olan ve sunulan değerli fırsatlar.

Spora ve egzersize katılmak gerek antrenmana adanan zaman açısından gerekse başka tatmin edici uğraşlardan yoksun olma açısından, belli bir oranda bağlılığı gerektirir (24). SBM'de amaçlanan ise bu bağlılığa temel olan sebepleri, motivasyonu ve duyguları incelemektir. Bu düşünce ve modelden yola çıkılarak alanda farklı birçok çalışma yapılmıştır.

SBM'yi temel alarak yapılan çalışmalardan biri Weiss ve Weiss'ın (25) 2007 yılında kadın cimnastikçilerle yaptığı bir çalışmadır. Araştırmacılar modelin özetini şu şekilde açıklamıştır, "Spora Bağlılık Modeli, ileri seviyede keyif alma, katılım fırsatları, kişisel yatırımlar, sosyal kısıtlamalar ve sosyal destek ve de düşük seviyede ilgi çeken alternatiflerin, bir aktiviteye katılmaya devam etmek için daha güçlü bir kararlılığa dönüşmesi kuramını ortaya çıkartır." Bu çalışmada sporcuların yaş ve rekabet seviyelerine göre spora bağlanmalarında belirleyici olan faktörler araştırılmıştır. Üç farklı yaş grubuna ve iki farkı rekabet seviyesine göre ayrılan toplamda 304 cimnastikçinin katıldığı bu çalışmada, spora bağlılığın alt ölçeklerinin her birinin yaşa ve rekabet seviyesine göre farklı düzeylerde belirleyici rol aldıkları söylenmiştir. Araştırmacılar, spora bağlanmada en etkili alt ölçeğin hem yaş hem de rekabet seviyesine göre bakıldığında, "spordan keyif alma" olduğunu ve bu alt ölçek denklemden çıkarılınca bağlanmada belirleyici olan faktörlerin yaş ve rekabet

seviyesine göre farklar gösterdiğini belirtmişlerdir. Çalışmanın sonucunda, daha genç olan ve rekabet seviyesi daha düşük olan cimnastikçilerin spora bağlanmalarında etkili olan alt ölçekler; spordan keyif alma, katılım fırsatları ve sosyal destek olurken yaş ve rekabet seviyesi ilerledikçe kişisel yatırımlar ve sosyal destek alt ölçeklerinin bağlanmayı arttırıcı faktörler olduklarını fakat bu yaş ve rekabet düzeyindeki sporcular için sosyal kısıtlamaların ve spor dışı aktivitelerin de bağlanmayı negatif yönde etkileyen alt ölçekler oldukları belirtilmiştir (25). Bu çalışmadan sonra Weiss ve Weiss, çalışmalarını genişleterek, spora bağlanmada etkili olan alt ölçeklere, hissedilen bedeller (perceived costs) ve hissedilen yeterlik (perceived competence) olmak üzere iki etken daha eklemiş ve psikolojik bağlılığın bir sonucu olarak davranışsal bağlılık kavramını incelemişlerdir (22).

- **Spora Bağlılık Ölçeği – SBÖ (Sport Commitment Questionnaire – SCQ)**

Scanlan ve arkadaşları tarafından SBM'ye dayanarak geliştirilen ölçektir (15). Modelde yer alan iki alt ölçeğin (*Kişisel Yatırımlar ve Katılım Alternatifleri*) yetersiz bulunması ve anlaşılamaması nedeniyle çıkartılmasına karar verilmiştir. Yapılan faktör analizinde Sosyal Kısıtlamalar (SK) %38.33; Spordan Keyif Alma (SKA) %30.40; Katılım Fırsatları (KF) %16.39; *Katılım Alternatifleri (KA) %10.49 ve Kişisel Yatırımlar (KY) %4.43* çıkmaktadır. Diğer yandan Chronbach Alpha değerlerine bakıldığında SB .89; SKA .95; SK .88; KF .80 olarak hesaplanmış ve ölçeğin toplam Chronbach Alpha değeri .75 olarak bulunmuştur. Ölçek beşli likert tipinde puanlanmaktadır (15).

Scanlan ve ark. tarafından 1993 yılında geliştirilen modele bağlı olarak, Spora Bağlılık Ölçeği Scanlan, Russell, Scanlan, Klunchoo ve Chow tarafından, 2013 yılında güncellenmiş ve son halini almıştır (26). 1993 senesinden 2013 senesine kadar geçen sürede Scanlan ve arkadaşları Elit Sporcu Bağlılığı Projesi [PEAK (Project on Elite Athlete), PEAK II, PEAK III ve PEAK IV] adı altında dört farklı çalışma gerçekleştirmiştir. Modelin oluşturulma sürecinde karma metot olarak bilinen nitel ve nicel araştırma metotları kullanılmıştır. Hatta bu süreçte nitel çalışmalarda çokça kullanılan temellendirilmiş kuram metoduna alternatif olarak kendi geliştirdikleri Scanlan İşbirlikçi Mülakat Yöntemi adını verdikleri (Scanlan Collaborative Interview Method-SCIM) yöntemi test etmişlerdir. Bu sayede

sporcuların bağlılık konusundaki hislerini ve düşüncelerini daha derinlemesine inceleme ve öğrenme imkânı bulduklarını öne sürmüşlerdir (21). PEAK II (27) ve PEAK III (28) isimli çalışmalarında model detaylıca test edilmiş ve modele yeni bir aday yapı olarak "Sosyal Destek" eklenmiştir. Bu süreçte elit sporcularla yapılan çalışmalar Yeni Zelanda'da bir kadın netbol takımı ve bir erkek ragbi takımı ile yapılmıştır ve böylece modelin hem cinsiyete göre hem de farklı sporlara göre geçerliliği test edilmiştir. Yavaş yavaş ana hatları ve alt yapı taşları oturan model günümüze doğru gelirken bağlılığın iki türü olduğu fikri ortaya çıkmıştır. Bunlardan ilki Zoraki, mecburen katlanılan bağlılık türüdür ve ikincisi ise Gönüllü, istekle ve şevkle yapılan bağlılık türüdür. Yine çalışmada sporcularla yapılan görüşmeler sonucunda modele eklenebilecek dört yeni aday kaynak ortaya çıkmıştır. Bunlar Üstün Olma Arzusu, Takım Geleneği, Elit Takım Üyeliği ve Takım Üyeliğine Layık Olma şeklindedir. Fakat içlerinde sadece Üstün Olma Arzusu tüm spor türlerine ve rekabet seviyelerine uygulanabilir olduğu için diğerleri elenmiştir (26).

Böylece son şeklini alan model 2016 senesinde Scanlan ve arkadaşları tarafından psikometrik özelliklerinin saptanması amacıyla ölçek olarak geliştirilmek ve test edilmek istenmiştir. Fakat ilki 1993 yılında kullanılan ölçeğin geçerliğini yitirdiği düşüncesiyle ölçek gözden geçirilerek Spora Bağlılık Ölçeği-2 (Sport Commitment Questionnaire-2-SCQ-2) şeklinde yeniden düzenlenmiştir (20).

Bu tez çalışmasında kullanılacak olan SCQ-2 (*tr.* SBÖ-2) bir sonraki bölümde anlatılacaktır.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Grubu

Çalışmaya başlamadan önce farklı spor branşlarından (yüzme, tenis, su topu, futbol, basketbol) 75 sporcuya ve onların ebeveynlerine çalışma ile ilgili bilgilendirme ve onam formları verilmiştir. Hem sporcularla hem de ebeveynleriyle olan bu çalışmaya ebeveynlerinden gereken izinler alındıktan sonra başlanmıştır.

Araştırmada toplam 32 kişiden oluşan, yaşları 13-17 arasında olan sporcu ve bu sporcuların aileleriyle çalışılmıştır. Ebeveynleri tarafından onay alınan ve kesin katılım göstereceği belirlenen bu sporcuların branşları 25 yüzme, 4 tenis, 1 su topu, 1 basketbol ve 1 futbol şeklinde dağılım göstermiştir. Ancak takım sporu ve bireysel sporlar arasındaki farklılığı ortadan kaldırmak ve homojen bir dağılım sağlamak amacıyla çalışmada yalnızca yüzme sporuyla ilgilenen sporcuların verileri kullanılmıştır. Buna göre 11 kadın, 14 erkek olmak üzere yaş ortalaması 13.60yıl ±.913 olan toplam 25 sporcu ile çalışma tamamlanmıştır. Sporcuların ölçeklerden önce doldurdukları Kişisel Bilgi Formu bilgilerine göre spora başlama yaşları ortalama 5.68yıl ±1.43 ve düzenli spor yapma süreleri ortalama 7.32yıl ±2.13 şeklindedir. Antrenman sıklıkları haftalık ortalama 5.96gün ±.455 olarak belirlenmiştir. Ayrıca sporculara sportif aktiviteleri ile daha çok ilgilenen ebeveyni sorulduğunda 12 kişi (%54.5) annesi, 4 kişi (%18.2) babası ve 6 kişi (%27.3) hem annesi hem de babası şeklinde cevap vermiştir.

Çalışma öncesi Hacettepe Üniversitesi Etik Kurulu tarafından (2017/35853172/433-596) çalışma için onay alınmıştır.

3.2. Verileri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında Sporda Ebeveyn Katılımı Ölçeği-SEKÖ (Parental Involvement in Sport Questionnaire–PISQ) ve Spora Bağlılık Ölçeği-2~SBÖ-2 (Sport Commitment Questionnaire-2~SCQ-2) kullanılmıştır. Ayrıca sporcuların demografik bilgilerinin alındığı bir Kişisel Bilgi Formu da ölçeklerle birlikte verilmiştir.

3.2.1. Sporda Ebeveyn Katılımı Ölçeği – SEKÖ (Parental Involvement in Sport Questionnaire – PISQ)

İlk olarak Lee ve MacLean (29) tarafından geliştirilen ve içerisinde Yönlendirici Davranış–YD (Directive Behaviour–DB), Aktif Katılım–AK (Active Involvement–AI), Takdir ve Anlayış–TA (Praise and Understanding–PU) kavramlarını ölçen üç alt ölçek olan ve bağımlı değişken olarak eklenen Baskı (Pressure–Press.) maddesini ölçen bir ankettir. Bu çalışmada sporcuların ailelerinin davranışlarını iki şekilde belirlemiştir: (a) sergilenen ve (b) istenen davranışlar. Sporcuların ailelerinde görmek istedikleri davranışlar ile gördükleri yani ailelerin sergiledikleri davranışlar arasındaki fark, sporcuların bu davranışlardan kaynaklanan memnuniyetlerini belirlemiştir.

Daha sonra kullanıldığı çeşitli araştırmalarda spor branşlarına, ailelere göre uyarlanarak geliştirilmiştir (6, 8, 9).

Lee ve MacLean (29) çalışmalarında yüzücülere özgü bir çalışma gerçekleştirdikleri için buna bağlı sorular içeren Wood ve Abernethy (1991) tarafından daha önceden kullanılmış 31 maddelik ve Power ile Woolger (1994) tarafından yine yüzücülere özel 51 maddelik bir envanter ile ölçümler yapmışlar ve madde sayısının 19'a indirilmesine karar vermişlerdir (29).

Ancak daha sonra SEKÖ ölçeğini çalışmasında kullanan Wuerth ve arkadaşları (8), yaptıkları çalışmada Aile Baskısı (AB) (Parental Presure(PPr)) ölçeğini de alt ölçek olarak eklemiştir. Böylece ölçeğin şu anki kullanılan şekli oluşmuştur. Ölçeğin son şeklinde Chronbach Alpha değerleri AK için .68, YD .73, TA .64, AB .64 olarak bulunmuştur. AK'de iki, YD'de altı, TA'da yedi ve AB'de dört maddeyle ölçüm yaparak değerlendirmişlerdir. Ölçeklerde beşli likert tipi sorular yöneltilmiştir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Özgör, Özdemir Can ve diğ. tarafından 2018 yılında kongre sunumu aracılığıyla literatüre kazandırılmıştır. Sporda Ebeveyn Katılımı Anketi (SEKA) adı altında sunulmuştur.

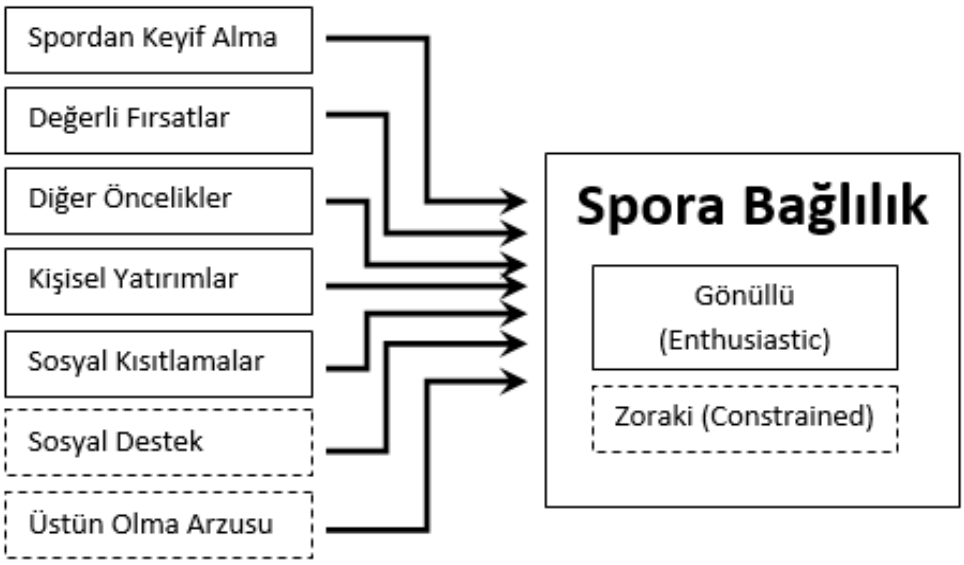
Çalışmaya, 93 kız ($M_{yaş}$=14.72±1.81) ve 142 erkek ($M_{yaş}$=14.63±1.85) olmak üzere toplamda 235 gönüllü genç yetişkin (adolesan) sporcu katılmıştır.

Ölçeğin yapı geçerliğini değerlendirmek için Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) kullanılmıştır, Temel Bileşenler Analizi varimax dönüştürmesi ile değerlendirilmiştir. Ölçeğin güvenirliği Cronbach Alfa İç-tutarlık katsayısı ile belirlenmiştir. Temel Bileşen Faktör Analizi, orijinal formla uyumlu dört faktörlü yapı ortaya çıkarmıştır. Dört faktör tüm ölçeğin %49.86'sını açıklamaktadır. Maddelerin faktör yükleri .41-.73 arasında değişmektedir. Türkçe versiyonda orijinal forma aykırı olarak 5. ve 3. madde farklı faktöre yüklenmiştir. Alt ölçeklerin iç tutarlılığı Takdir ve Anlayış (7 madde) için .68, Yönlendirici Davranış (7 madde) için .83, Baskı (4 madde) için .64, Aktif Katılım (2 madde) için .45'tir.

Elde edilen sonuçlara göre, Parental Involvement in Sports Questionnaire (PISQ) ölçeğinin uyarlanan Türkçe versiyonunun (SEKA), genç yetişkin (adolesan) Türk sporcuların sporda aile davranışına yönelik algısını (ve aile katılımını) belirlemek için güvenilir ve geçerli bir çalışma olduğu söylenebilir.

3.2.2. Spora Bağlılık Ölçeği-2~SBÖ-2 (Sport Commitment Questionnaire-2~SCQ-2)

SBÖ-2'nin oluşturulma süreci iki aşamada yürütülmüştür. Çalışmalar Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılmıştır. İlk aşamada, 295 kadın ve 458 erkek olmak üzere, yaşları 13-19 aralığında ve 1-15 yıldır spor yapan, altı farklı spor dalından (cimnastik, yüzme, beyzbol, softbol, su topu ve futbol) toplam 753 sporcu ile çalışılmıştır. Sporculara 88 maddelik bir anket sunulmuştur. Açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre verilerden 13 faktör, iki tip bağlılık [(Enthusiastic Commitment (Gönüllü Bağlılık) ve Constrained Commitment (Zoraki Bağlılık)] elde edilmiştir. İkinci aşamada, 643 kadın ve 339 erkek olmak üzere, yaşları 13-19 aralığında olan ve 1-16 yıldır spor yapan, beş farklı spor dalından (futbol, voleybol, beyzbol, softbol ve kros yapan) toplam 982 sporcu ile çalışılmıştır. İlk aşamada yapılan ölçümler ve analizler sonrası yeterli rakamlara ulaşamayan maddeler çıkarılmış ve sporculara 76 maddelik bir ölçeğe dönüşmüştür. Daha sonra yapılan yeni analizler sonrasında ölçek 58 madde ve 12 faktör olacak şekilde bugün kullanılan son halini almıştır.



Şekil 3. 1 Spora Bağlılık Ölçeği-2'nin geliştirilmesinde kullanılan model. (20).

Model iki tip bağlılık olduğunu öngörmektedir ve bu bağlılık türlerinin kaynaklarını içermektedir. Modelde normal çizgilerle gösterilenler ilk çalışma olan SBÖ'de (15) daha önceden oluşturulmuş olan bileşenleri temsil etmektedir. Kesik çizgililer ise modelin genişletilmesinde tanımlanan yeni yapıları yansıtmaktadır.

Bu genişletilmiş ve güncellenmiş çalışma ile oluşan modele göre, faktörlerde ve tanımlamalarında bazı değişiklikler olmuştur, bu değişiklikler aşağıda verilmiştir:

Faktörler ve tanımlamaları:

Gönüllü Bağlılık: Bir sporda zaman ilerledikçe, o spora devam etme arzusunu ve kararlılığını temsil eden psikolojik yapı.

Zoraki Bağlılık: Bir sporda zaman ilerledikçe, o sporu sürdürme zorunluluğu algılarını temsil eden psikolojik yapı.

Spordan Keyif Alma: Genel keyif alma hislerini yansıtan bir spor deneyimine gösterilen olumlu duygusal tepki**.**

Değerli Fırsatlar: Sadece spora katılımın devam etmesi sayesinde sunulan önemli fırsatlar.

Diğer Öncelikler**:** Spora katılımın devam etmesi durumuyla çelişen çekici ve/veya baskılayıcı alternatifler.

Kişisel Yatırımlar-Kayıplar: Spora yatırılan ve o spora katılımın devam etmemesi durumunda kurtarılamayacak olan kişisel kaynaklar.

Kişisel Yatırımlar-Miktar: Bir spora yatırılan kişisel kaynakların miktarı.

Sosyal Kısıtlamalar: Spora devam etmede zorunluluk algısı yaratan sosyal beklentiler veya standartlar.

Sosyal Destek-Duygusal: Bir sporda, sporcu için önemli olan kişiler tarafından gösterilen cesaretlendirme, ilgi ve empati.

Sosyal Destek-Bilgisel**:** Bir sporda, sporcu için önemli olan kişiler tarafından sağlanan yararlı bilgiler, yönlendirmeler veya tavsiyeler.

Üstün Olma Arzusu-Ustalık Başarısı: Bir sporda gelişme ve ustalığa ulaşma isteği ve/veya çabası.

Üstün Olma Arzusu-Sosyal Başarı: Bir sporda rakiplere karşı üstünlük kurma ve kazanma isteği ve/veya çabası.

Scanlan ve ark. (20)'nin çalışmasına göre, Gönüllü Bağlılık, dört kaynakla ilişkilendirilmiştir: Spordan Keyif Alma, Değerli Fırsatlar, Diğer Öncelikler ve Üstün Olma Arzusu-Ustalık Başarısı. Bu çalışmaya göre, spordan Keyif Alma ve Değerli Fırsatlar, Gönüllü Bağlılık faktörünün en güçlü pozitif kaynaklarıdır. Sporcular yaptıkları spordan keyif aldıkça ve oynamayı bırakmaları halinde elde edebilecekleri önemli fırsatları kaçırma durumu arttıkça devam etme arzusu ve kararlılığı da o oranda artmaktadır. Diğer Öncelikler, Gönüllü Bağlılık ile negatif yönlü bir bağlantı kurmuştur; çekici ve/veya baskı yaratan alternatifler spora katılımla rekabet halindedir ve sporcuların sporu sürdürme isteğini ve kararlılığını azaltmaktadır. Üstün Olma Arzusu-Ustalık Başarısı, Gönüllü Bağlılığı güçlendirmiştir; sporcular gelişmek ve ustalık başarısına ulaşmak için çaba gösterdikçe spora devam etme arzusu ve kararlılığı da artmaktadır.

Bunun yanı sıra diğer bir faktör olan Zoraki Bağlılık beş kaynakla ilişkilendirilmiştir: Spordan Keyif Alma, Değerli Fırsatlar, Diğer Öncelikler, Sosyal Kısıtlamalar ve Kişisel Yatırımlar-Kayıplar. Spordan Keyif Alma, Değerli Fırsatlar ve Diğer Öncelikler, Zoraki Bağlılık ile negatif yönlü bir ilişki kurmuştur. Bu faktörler yalnız Gönüllü Bağlılık faktörünü arttırmakla kalmamış aynı zamanda Zoraki Bağlılık faktörünü de azaltmıştır. Yaptığı spordan keyif aldığını ve eğer oynamayı bırakırlarsa kaçıracakları önemli fırsatlar olduğunu belirten sporcular, spora devam etmede daha az kısıtlanmış hissetmektedir. Buna karşın Diğer Öncelikler, Zoraki Bağlılık faktörünün etkisini arttırmıştır. Spora katılımın devam etmesiyle çelişen ve başka alternatifleri olan sporcular sporda kalma konusunda kendilerini mecbur kalmış hissetmektedir. Sosyal Kısıtlamalar ise Gönüllü Bağlılık ile ilgisiz olmasına rağmen Zoraki Bağlılık faktörünün güçlü bir pozitif kaynağı olmuştur. Başkaları tarafından kendileri adına yüksek beklentileri olan sporcular, spora devam etmede daha fazla mecburiyet altında hissetmektedir (20).

Scanlan ve ark. (20)'nın çalışmalarında belirttiklerine göre, SBÖ-2 (SCQ-2), spor psikolojisi uygulayıcıları tarafından danışanları için bağlılık tipleri ve kaynaklarını belirlemek adına kullanılabilir. Özellikle sporcunun gönüllü olarak bağlı

olup olmadığını veya spora katılımda kısıtlanmış hissedip hissetmediğini erkenden öğrenip müdahale etmek açısından faydalı olabilir. Ayrıca bu ölçek, düşük bağlılık gösteren sporcularda gelişim için hedeflenen faktörleri kavramayı sağlayabilir.

Spora bağlanma konusu ilk çalışmalardan bu yana, egzersiz ve spor psikolojisi alanında oldukça ilgi gören bir konu haline gelmiştir. Spora Bağlılık Modeli (14) ve bu modelle birlikte geliştirilen ölçekler (15, 26) zaman içerisinde birçok farklı araştırmacı tarafından faklı çalışmalarda da kullanılmış; İspanyolca, Katalanca, Portekizce ve Macarca gibi dillere çevrilmiştir (30-32).

Türkçe literatürde spora bağlılık konusuyla ilgili daha önce yapılmış üç uyarlama çalışması bulunmaktadır. Bunlar Cihan, Ilgar ve Sırgancı (33) tarafından yapılan "Spora Bağlılık Ölçeği" nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması'dır ve kaynağı "The Sport Engagement Scale (SES)"dir (34). Bu çalışma iş alanında bağlılığı araştıran başka bir araştırmanın [The Utrecht Work Engagement Scale (UWES)] spor alanına uyarlamasıdır. Yine bağlılık konusunu ele alan diğer bir çalışma ise Kelecek, Kara ve Aşçı (35) tarafından yapılan "Sporcu Bağlılık Ölçeği"nin geçerlik ve güvenirlik çalışmasıdır ve kaynağı "Athlete Engagement Questionnaire"dir (36). Bu çalışma ise Yeni Zelanda'daki sporcular ile yapılmış bir nitel çalışmadan yola çıkılarak hazırlanmıştır. Son olarak bu konuda yapılan diğer çalışma Sücüllü (37) tarafından yapılan "Spora bağlılık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve geçerlilik güvenirlilik çalışması"dır ve kaynağı bu çalışmada ele alınan SCQ-2 (20)'dir. Yüksek lisans tez çalışması olarak yapılan bu çalışmaya Denizli ilinden ve Pamuklu Üniversitesi'nden çeşitli spor branşlarından 12-23 yaş aralığında 356 sporcu katılmıştır. Veri analizleri sonrası alınan sonuçlara göre ölçeğin geçerliği düşük çıkmıştır ve faktör yapıları orijinal ölçekle paralellik göstermemektedir. Bu sebeple araştırmacı bu uyarlamanın geçerlik bakımından uygun olmadığını, bu şekliyle kullanılamayacağını ve geliştirilmesi gerektiğini belirtmiştir (37).

Bu tez için yapılan çalışmada SBÖ-2'nin (20) Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının gerçekleştirilmesi, daha kapsamlı bir örneklem grubu ile çalışılarak, orijinal ölçeğe ve maddelerine sadık kalarak Türkçe literatüre kazandırılması amaçlanmıştır.

Spora Bağlılık Ölçeği-2'nin (SBÖ-2) Türkçeye Uyarlanması

Yöntem

Örneklem Grubu

Araştırmaya İstanbul ve Ankara illerinde yaşayan, 194 kadın ve 377 erkek olmak üzere, yaşları 13-19 ($\bar{x}$ yaş=15.12±1.72 yıl) aralığında olan ve bir yıldan daha uzun süredir spor yapan, 8 farklı spor dalından (binicilik, tenis, voleybol, futbol, yüzme, basketbol, okçuluk, modern pentatlon) toplam 571 sporcu katılmıştır. Katılımcıların spora başlama yaşları $\bar{x}$ yaş=7.98±2.72 yıldır. Katılımcıların spora katılım süreleri ortalama olarak $\bar{x}$ yıl=6.23±2.60'tır. Haftalık antrenmanlara katılım süreleri $\bar{x}$ gün=4.78±1.49.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı, Spora Bağlılık Ölçeği-2'dir (20) (Sport Commitment Questionaire-2). Ölçek sporcuların, spora bağlanma duygularıyla ilgili kişisel düşüncelerini öğrenmeyi amaçlayan 12 faktör içermektedir ve toplam 58 maddeden oluşmaktadır. Beşli likert tipinde puanlanan ölçekte ters puanlama gerektiren soru bulunmamaktadır. Puanlamalar, faktörlerin maddelerine verilen puanların toplamıyla hesaplanmaktadır.

Çeviri Aşaması

Çalışmaya başlamadan, Kurumsal Etik Kurulu kararı 2017/35853172/433-596 numara ile onay almıştır. Ölçeğin kullanılması ve üzerinde gerçekleşebilecek değişiklikler adına ölçeği geliştiren kişilerden gerekli izinler alındıktan sonra çeviri, orijinal dili Amerikan İngilizcesinden araştırmacı tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Ardından alanında uzman olan 5 farklı akademisyen tarafından çeviri-geri çeviri yöntemiyle incelenmiş ve hatalar düzenlendikten sonra hem aynı akademisyenler hem de farklı alanlardaki uzman akademisyenler tarafından puanlanmıştır. Türkçeye çevrilmiş hali Türk Dili ve Edebiyatı uzmanı olan 2 akademisyen tarafından incelenmiş ve onaylanmıştır. Çevirinin son hali Spor Bilimleri alanında uzman akademisyenlere inceletilerek dil olarak anlaşılırlığı kontrol edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Çalışmaya 13-19 yaş arası sporcular katılmıştır. Her bir ölçek sporcuyla birebir iletişim kurularak sporcu tarafından yanıtlanmıştır. Uygulamalar, antrenörler ile belirlenen günde antrenman öncesi veya sonrasında, antrenör ve/veya aile gözetiminde izin alınarak yapılmıştır. Etik Kurul Kararı (2017/35853172/433-596) antrenörlere ve/veya kulüp içerisindeki yetkili kişilere iletilmiştir. Uygulama öncesinde katılımcılara araştırmanın amacı ve uygulama şekline dair bilgi verilmiş, gönüllülük esasına dayalı olduğu belirtilmiştir, katılmak istemeyen sporcular muaf tutulmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi aşamasında tanımlayıcı istatistikler, korelasyon değerleri, iç tutarlık değerlerinin hesaplanması için SPSS 23.0 ve doğrulayıcı faktör analizi için LISREL 8.0 programlarından yararlanılmıştır.

Doğrulayıcı faktör analizi önceden belirlenmiş modelin veriyle uyumunu test etmek için kullanılmaktadır (38). Burada da ölçeğin yapı geçerliğini test etmek için kullanılmıştır.

Modelin veriyle uyumunu test etmede önerilen referans değerler ki kare değerinin serbestlik derecesine bölündüğü zamanki ($\chi 2$/sd) değerinin üçten daha küçük, RMSEA'nın .050/.08'den düşük; SRMR değerinin .050/.080'den küçük, CFI, NFI ve NNFI'nin .90/.95'in üzerinde olması önerilmektedir (39-42).

Ölçeğin güvenirliği için Cronbach Alfa İç-tutarlık katsayısıyla hesaplama yapılmıştır. Cronbach Alfa madde toplam korelasyonu .70'in üzerinde olması önerilmektedir (43); ancak, bazı kaynaklarda .60 değeri de kabul edilebilir düzey olarak verilmektedir (44, 45).

Ölçek Uyarlamaya İlişkin Bulgular

Bu çalışmada 58 madde ve 12 faktörden oluşan ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi LISREL 8.0 programı kullanılarak yapılmış (bkz. Şekil 3.2) ve buna göre her bir maddenin faktör yük değerleri belirlenmiştir (bkz. Tablo 3.4). Çalışmada ($\chi 2$/sd) değeri 2.07, RMSEA değeri .043, SRMR değeri .062, CFI değeri .95, NNFI değeri .95 olarak bulunmuştur ve uyum sınırları içerisinde olduğu görülmektedir (bkz. Tablo 3.3).

Güvenirlik

Spora Bağlılık Ölçeği-2'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmasına ilişkin tanımlayıcı istatistikler, çarpıklık–basıklık değerleri (bkz. Tablo 3.1), iç tutarlık, korelasyon değerleri ve doğrulayıcı faktör analizlerine ilişkin bulgular verilmiştir.

Tablo 3. 1. Spora bağlılık ölçeği-2 tanımlayıcı istatistikleri

n=571	Ort.	Ss	Çarpıklık (skewness)	Basıklık (kurtosis)	Cronbach Alfa
Gönüllü Bağlılık	4.61	.49	-1.478	1.809	.804
Zoraki Bağlılık	2.23	1.00	.547	-.631	.765
Spordan Keyif Alma	4.79	.30	-1.619	1.854	.773
Değerli Fırsatlar	4.64	.45	-1.328	1.572	.537
Diğer Öncelikler	2.35	.87	.507	-.336	.729
Kişisel Yatırımlar-Kayıplar	3.67	.95	-.470	-.660	.732
Kişisel Yatırımlar-Miktar	4.53	.46	-1.111	1.118	.533
Sosyal Kısıtlamalar	3.72	.83	-.426	-.164	.601
Sosyal Destek-Duygusal	4.19	.66	-.691	.018	.604
Sosyal Destek-Bilgisel	4.25	.65	-.967	.925	.715
Üstün Olma Arzusu - Ustalık Başarısı	4.66	.39	-1.158	.814	.705
Üstün Olma Arzusu - Sosyal Başarı	4.68	.43	-1.498	1.838	.721

Verilerin normallik dağılımıyla ilişkili olan çarpıklık ve basıklık değerlerini incelendiğinde, verilerin George ve Mallery (46)'nin önerdiği ±2 aralığının içinde olduğunu görülmektedir. 58 madde ve 12 faktör için iç tutarlık değerlerinin .533 – .804 arasında dağıldığı izlenmektedir. İç tutarlık değerleri için istenilen .60 ve üzerinde olmasıdır (44, 45). Ölçeğin, faktörlerinden sadece iki tanesinde değerler .60 altında kalmıştır. Değerli Fırsatlar .537, ve Kişisel Yatırımlar-Miktar .533. Sosyal Kısıtlamalar ve Sosyal Destek-Duygusal faktörleri ise .60'a yakın, .70 değerinin altında çıkmaktadır. Diğer faktörler ise .70 değerinin üzerindedir. Bu nedenle de doğrulayıcı faktör analizleri için üç ayrı model kurulmuştur. İlk modelde 12 faktörün tümü yer almıştır. İkinci modelde Değerli Fırsatlar ve Kişisel Yatırımlar-Miktar faktörleri .60 değerinin altında olmaları nedeniyle çıkartılmış ve 10 faktör üzerinden faktör analizi yapılmıştır. Üçüncü modelde ise Sosyal Kısıtlamalar ve Sosyal Destek-Duygusal faktörleri ise .70 değerinin altında olmaları nedeniyle modelin 8 faktörle de çalıştığı gösterilmek istenmiştir. Bunun nedeni ise bu iki faktörün iç tutarlık değeri .60'a çok yakındır. Farklı örneklem gruplarında 1-2 puanla bu değerlerin 0.60'ın altında ya da üstünde olma olasılığı mevcuttur. Böyle durumlar için ölçeğin 8 faktörle de çalışabildiği ortaya konulmak istenilmiştir. Diğer değerler .60'ın üzerindedir.

Tablo 3. 2. Spora Bağlılık Ölçeği-2'nin faktörlerine ilişkin korelasyon değerleri

n=571	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Gönüllü Bağlılık	-											
2. Zoraki Bağlılık	-.228*	-										
3. Spordan Keyif Alma	.639*	-.258*	-									
4. Değerli Fırsatlar	.412*	-.116*	.436*	-								
5. Diğer Öncelikler	-.283*	.500*	-.263*	-.156*	-							
6. Kişisel Yatırımlar – Kayıplar	.080***	.185*	.053	.165*	.180*	-						
7. Kişisel Yatırımlar - Miktar	.306*	-.040	.383*	.290*	-.050	.206*	-					
8. Sosyal Kısıtlamalar	.279*	.272*	.191*	.204*	.070	.095*	.237*	-				
9. Sosyal Destek – Duygusal	.188*	-.039	.211*	.199*	-.068	.081**	.282*	.230*	-			
10. Sosyal Destek – Bilgisel	.391*	-.074	.365*	.229*	-.119*	.086**	.279*	.348*	.399*	-		
11. Üstün Olma Arzusu - Ustalık Başarısı	.573*	-.191*	.561*	.364*	-.269*	.111*	.402*	.208*	.244*	.389*	-	
12. Üstün Olma Arzusu - Sosyal Başarı	.561*	-.057	.480*	.266*	-.173*	.032	.338*	.295*	.157*	.328*	.653*	-

p<.01*, p<.05**, p<.06***

Spora Bağlılık Ölçeği-2'nin faktörleri arasındaki korelasyonlar (bkz. Tablo 3.2) incelendiğinde, Scanlan ve arkadaşlarının (20) çalışmasında görüldüğü gibi, Spordan Keyif Alma (.63), Değerli Fırsatlar (.41), Üstün Olma Arzusu – Ustalık Başarısı (.57) ve Üstün Olma Arzusu - Sosyal Başarı (.56) faktörleri; Gönüllü

Bağlılık faktörüyle pozitif yönde bir ilişki kurmuştur. Ölçeğin orijinalinde bu faktörlerin korelasyon değerleri sırasıyla; .78, .85, .76 ve .64 şeklindedir. Aynı faktörler ise Zoraki Bağlılık faktörüyle negatif yönde bir ilişkidedir. Yine orijinal çalışmaya benzer şekilde, Diğer Öncelikler, Zoraki Bağlılık faktörünü etkileyen faktörlerden biridir. Buna karşın Sosyal Kısıtlamalar faktörü hem Gönüllü Bağlılık hem de Zoraki Bağlılık faktörlerinde birbirine yakın puanlar almıştır. Sosyal Kısıtlamalar faktörü, maddelerine bakıldığı zaman dışsal etkileri oldukça yüksek bir faktördür, (örn., "Eğer bu spora devam etmezsem insanlar gerçekten üzülecek çünkü bana çok fazla yatırım yaptılar."; "Benim için önemli olan insanlar bu spora devam etmemi bekliyor.") dolayısıyla sporcunun spora devam etmede hem istekli olduğu durumları hem de zorunlu olarak devam ettiği durumları gözlemlemeyi sağlaması açısından önemlidir.

Tablo 3. 3. Spora Bağlılık Ölçeği-2 uyum iyiliği testlerine (Goodness-of-Fit Indices) ilişkin değerler

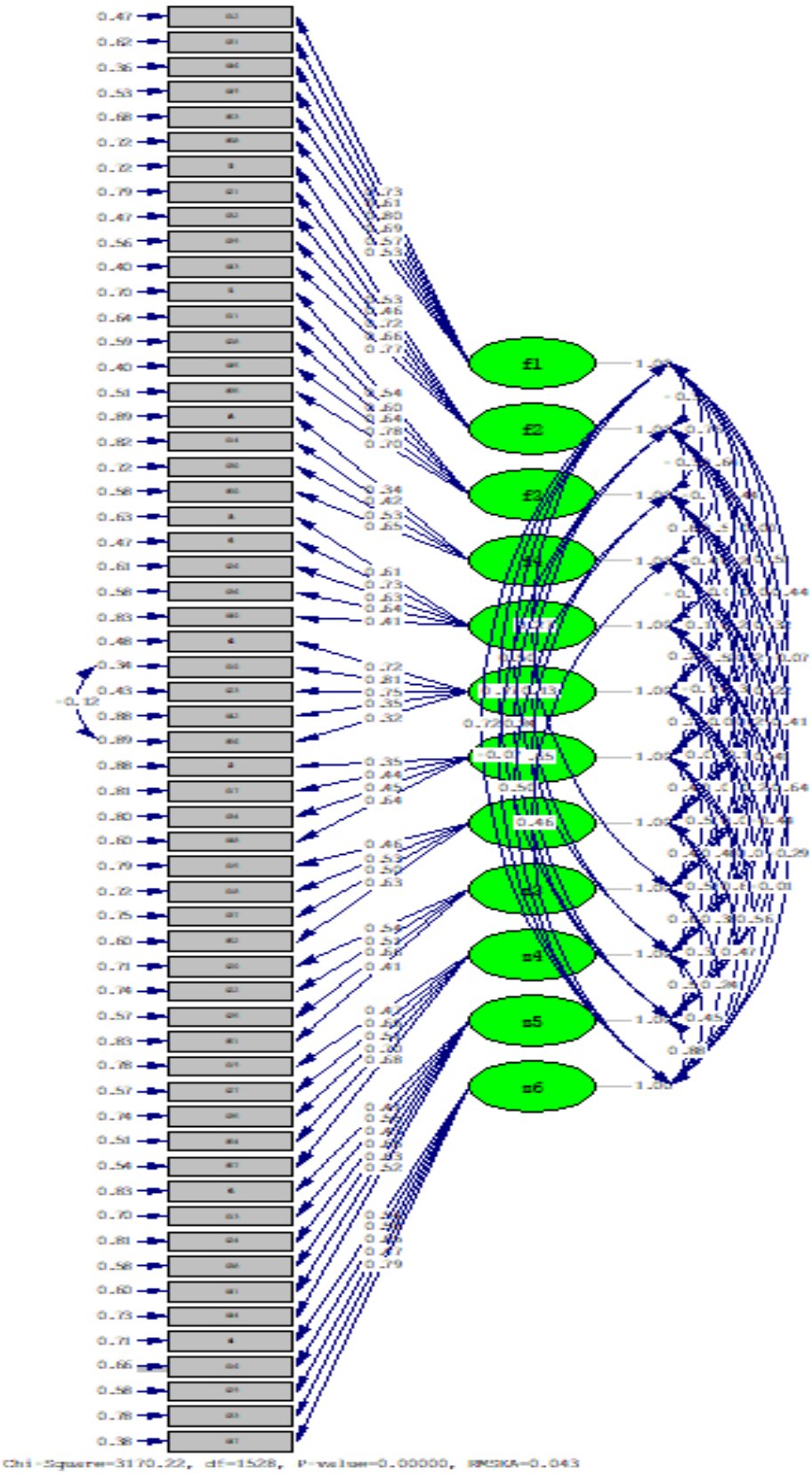
Uyum indeksleri	$\chi 2$	sd	$\chi 2$/sd	RMSEA	NFI	NNFI	CFI	SRMR
12 boyutlu model	3170.22	1528	2.07	.043	.90	.95	.95	.062
10 boyutlu model	2544.25	1130	2.25	.047	.91	.95	.95	.065
8 boyutlu model	1952.72	790	2.47	.051	.92	.95	.95	.066
Kabul Edilebilir Sınır			<3	.08/.10	.90	.90	.90	.08/.10
Mükemmel uyum sınırı			<3	.05	.95	.95	.95	.05

Referans değerler için kaynaklar: (Browne ve Cudeck, 1992; Jöreskog ve Sorbom, 1993; Hu ve Bentler, 1999)

Ölçeğin uyum iyiliği testlerinin (bkz. Tablo 3.3) doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarında aktarıldığı gibi, ölçeğin 8, 10 ya da 12'li faktörlü modellerin üçünün de yeterli veri uyumunu gösterdiği görülmektedir (bkz. Şekil 3.2).

8 – 10 - 12 faktörlü modellerde faktör yüklerinin değerleri değişmemektedir.

Ölçeğin uyarlamasındaki faktör yük değerleri (bkz. Tablo 3.4), Büyüköztürk (2006) tarafından .30'un üzerinde olması önerilmektedir. Bu çalışmanın faktör yük değerleri .31 ve .81 arasında değiştiği görülmektedir (bkz. Tablo 3.4). Ayrıca, t değerlerinin 6.58 – 22.15 arasında dağıldığı bulunmuştur. T değerlerinin 2.56'nın üzerinde olması .001 düzeyinde anlamlı olduğunu göstermektedir (47).



Şekil 3. 2. Spora Bağlılık Ölçeği-2 Maddelerine Uygulanan Doğrulayıcı Faktör Analizi Diyagram

Tablo 3. 4. Spora Bağlılık Ölçeği-2 maddelerinin faktör yük değerleri

Madde no	Faktör yükleri	Boyutlar
12	.73	Gönüllü bağlılık
31	.61	
46	.80	
49	.69	
53	.57	
58	.53	
7	.53	
21	.46	
31	.72	Zoraki Bağlılık
39	.66	
43	.77	
1	.54	Spordan Keyif Alma
11	.60	
28	.64	
45	.78	
55	.70	
8	.34	Değerli Fırsatlar
14	.42	
30	.53	
50	.65	
3	.61	Diğer Öncelikler
9	.73	
26	.63	
36	.64	
40	.41	
6	.72	Kişisel Yatırımlar-Kayıplar
10	.81	
23	.75	

42	.35	
56	.32	
2	.35	Kişisel Yatırımlar – Miktar
17	.44	
34	.45	
48	.64	
15	.46	Sosyal Kısıtlamalar
18	.53	
37	.50	
52	.63	
20	.54	Sosyal Destek-Duygusal
22	.51	
25	.66	
51	.41	
19	.47	Sosyal Destek-Bilgisel
27	.65	
35	.51	
54	.70	
57	.68	
5	.41	Üstün Olma (mükemmellik) Arzusu - Ustalık Başarısı
13	.55	
24	.43	
38	.65	
41	.63	
44	.52	
4	.54	Üstün Olma Arzusu - Sosyal Başarı
16	.58	
29	.65	
33	.47	
47	.79	

Elde edilen bulguların tamamına bakıldığında, 12 faktörlü modelin doğrulayıcı faktör analizi değerlerinin yeterli düzeyde olduğu görülmektedir. Ancak iki faktörde iç tutarlık değerlerinin .60 değerinin altında kaldığı bulunmuştur. Faktör yüklerinde değişim olmamasına karşın iç tutarlıktaki bu iki değer .60'ın hemen altında olsa da ölçeğin orijinalindeki yapıyı bozmamak adına, kullanılabilir olduğuna karar verilmiş ve 12 faktörlü modelin kullanılabilirliği benimsenmiştir.

Scanlan ve ark. (20) tarafından oluşturulan SCQ-2 ölçeğinin Türkçeye uyarlanması çalışmasında, uyarlama Spora Bağlılık Ölçeği-2 (SBÖ-2) adı altında hazırlanmış ve gereken geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır.

Buna göre faktör yapısının uyumunu test etmek için doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen veriler, modelin veriyle uyumlu olduğunu ve ölçeğin yapısal geçerliğe sahip olduğunu göstermektedir (RMSEA=.043, CFI=.95, NNFI=.95, SRMR=.62). Elde edilen değerler, orijinal ölçek sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir ($\chi2(1529)=3324.59;p<.001$,NNFI=.89,CFI=.90,SRMR=.04,RMSEA=.04).

Ölçeklerin güvenirliğini ölçmek için kullanılan iç tutarlık değerlerinin .60 ve üzerinde kabul edilebilir bir düzey olarak verilmektedir (44, 45). Bu çalışmada da iç tutarlık değerleri, 12 faktör içerisinden 2 faktör hariç (Değerli Fırsatlar; .537 ve Kişisel Yatırımlar-Miktar; .533) .60'ın üzerinde çıkmıştır.

Bu çalışmada uyarlaması yapılan Spora Bağlılık Ölçeği-2 (SCQ-2) literatürde yeni bir çalışma olduğu için spora bağlılık ile ilgili yapılan çalışmalar genellikle bir önceki model temel alınarak (14) yapılmıştır.

Konuyla ilgili bir çalışma, Sousa ve arkadaşları (32) tarafından genç futbolcularla yapılmıştır. Bu çalışmaya göre 14-16 yaşları arasında 437 futbolcu üzerinde SBM'den yola çıkılarak oluşturulan SBÖ (15) uygulanmıştır. Ölçek hem İspanyolcaya hem de Katalancaya çevrilmiştir. Çalışmanın sonucunda elde edilen bilgilere göre spordan keyif alma, Scanlan ve arkadaşlarının (15) çalışmalarında belirtildiği ve tahmin edildiği gibi, spora bağlanmada en etkili faktör olmuştur. Katılım alternatifleri de orijinal modelde belirtildiği gibi bağlanmayı negatif yönde etkileyen bir faktör olarak belirlenmiştir. Sosyal Kısıtlamalar, bu çalışmada spora bağlanmada belirleyici bir faktör olmasa da katılım alternatifleri ve spora bağlanma

faktörleri ile ilişkili çıkmıştır. Sonuç olarak spora bağlanmada en etkili faktör olan Spordan Keyif Alma üzerine düşünülür ve bu konu ile ilgili çalışılırsa sporu bırakma oranının azalabileceği belirtilmiştir (32).

Diğer bir çalışma ise Marholz ve arkadaşları (31) tarafından, genç futbolcularla yapılmış olan çalışmadır. Çalışmanın amacı, takım içi motivasyonel iklimi ve bunun oyuncuların spora bağlanmalarıyla ilişkisini analiz ederek, rekabet içeren sporlarda antrenörün etkisini ölçmektir. Çalışmada biri motivasyonu diğeriyse bağlılığı ölçmek adına iki ölçek kullanılmıştır. Bağlanmayı ölçmek için kullanılan SBÖ, İspanyolca çevirisinin yanı sıra Portekizceye de çevrilerek kullanılmıştır. Çalışma Şili'de 10-14 yaş arası 929 erkek futbolcu ile yapılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre, antrenörlerin verdiği görev-yönelimli motivasyonel çalışmalar, oyuncuların spora bağlanmasında ego-yönelimli çalışmalara göre daha etkilidir. Antrenörler, spora bağlılık ve öz yeterlik algısını geliştirmek için daha çok keyif ve tatmin veren bir spor ortamı yaratmalıdır (31).

Spora Bağlılık Ölçeği-2'nin geçerlik güvenirlik çalışması neticesinde elde edilen veriler, çalışmanın Türkçeye ve Türk kültürüne uygun olduğunu göstermiştir. Ancak yine de bu noktada bazı sınırlıklara değinmek gereklidir. Çalışma 13-19 yaş arası çocuklara uygulanabilir olup her spor dalına uygundur. Çalışma İstanbul ve Ankara illerinde yer alan çeşitli spor kulüplerinde gerçekleştirilmiştir, ileride yapılacak olan uygulamalarda yaşanılan coğrafyanın ve kişisel imkânların, sporcuların cevaplarında farklar yaratabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

SBÖ-2, özellikle sporcunun ilgilendiği sporla ilgili bağlanma sorunları yaşadığı, aile ve farklı dış etkenlerin etkisinin görüldüğü durumlarda sporcuyu anlamak, içinde bulunduğu durumu değerlendirmek ve sporcunun isteklerini anlayabilmek ve de gerekli müdahaleleri yapabilmek adına faydalı bir ölçek olarak kullanılabilir.

3.3. İşlem Yolu

Bu çalışma, katılım gösteren sporcuların ebeveynlerine literatürde yer alan çalışmalardan elde edilen bilgi ve bulgular ışığında, sporcu ailesi olmanın gerektirdikleri üzerine verilecek olan eğitimin; çocukların spora bağlanmasında,

yaptıkları spordan keyif almasında, ailesiyle pozitif ve etkili iletişim kurabilmesinde etkili olup olmadığını gözlemleneceği ve bu eğitime bağlı olarak, ön test ve son test ölçümlerin uygulanacağı deneysel bir çalışma olarak planlanmıştır.

Araştırmacı tarafından alanda uzman çeşitli araştırmacıların çalışmalarından hareketle aşağıda belirtilen eğitim, en az 4 en fazla 8 hafta süreyle 8 oturum olacak şekilde uygulanması planlanmıştır. Bu çalışmada çevrimiçi olarak yapılan eğitimler ve görüşmeler 6 hafta içinde tamamlanmıştır.

Tablo 3. 5. Spora bağlanmada ebeveyn eğitimi oturum planı

OTURUMLAR	**KONU**	**İÇERİK**
1. Oturum	Giriş Spor ve Çocuk	Tanışma, Gençlik Sporu Çocuklar neden sporla ilgilenir? Sporu bırakma sebepleri nelerdir?
2. Oturum	Spor ve Çocuk	**Uzun Süreli Sporcu Gelişimi** Sporda Gelişim Evreleri Ebeveynler Neler Yapabilir?
3. Oturum	Spor ve Çocuk	**Uzun Süreli Sporcu Gelişimi** Sporda Uzmanlaşma Aşamaları Spora Bağlanma
4. Oturum	Sporda Aile Etkisi	**Ebeveyn Davranışları** (Olumlu/Olumsuz Davranışlar: Sözlü Tepkiler / Fiziksel Tepkiler)
5. Oturum	Sporda Aile Etkisi	**Ebeveyn Davranışları** (Ailelerin Beklentileri - Çocuklar Ne ister?)
6. Oturum	Sporda Aile Etkisi	Ailelerin Duyguları ve Çocukların Duyguları
7. Oturum	Sporda Aile Etkisi	Spor Branşı ve Sporda Özelleşme Üzerine Sohbetler
8. Oturum	Sporda Aile Etkisi Bitiş	Bağlılık Üzerine Sohbetler Ebeveynlerin Yorumları – Soru-Cevap

3.3.1. Spora Bağlanmada Ebeveyn Eğitiminin İçeriği

1. Oturum – Gençlik Sporu, Çocuklar Neden Sporla İlgilenir? Sporu Bırakma Sebepleri Nelerdir?

Pek çok çocuk organize spor etkinliklerinde bulunur ve ilk sebep eğlenme amaçlı spor yapmaktır. Katılımlarının diğer sebepleri ise iyi oldukları bir şeyler yapmak, yeteneklerini geliştirmek, egzersiz yapmak ve formda kalmak, arkadaşlarıyla vakit geçirmek ve yeni arkadaşlar edinmek ve yarışma etmek şeklinde sıralanabilir (48).

Çocukların spora katılımı 10 ile 13 yaş arasında zirveye ulaşmakta ve sonrasında yalnızca çok küçük bir oranın organize sporlarda kaldığı 18 yaşına doğru ciddi oranda azalmaktadır (48). Gould ve ark.(49)'nın yüzmeyi bırakan 10-18 yaş arası 50 sporcuyla yaptığı bir çalışmada, çocukların büyük çoğunluğunun sporu bırakmalarında başlıca sebebi, yapılacak başka şeyler olması fikridir. Diğer sebepler arasında, düşündüğü kadar iyi olmama, başka sporlara yönelme fikri, artık keyif almama veya baskıdan hoşlanmama gibi sebepler gösterilmiştir.

Ewing ve Seefeldt'in yaptığı bir çalışmada çocukların gençlik sporlarına katılım motivasyonları Tablo 3.6'da verilmiştir (48). Okul dışı veya okul içi fark etmeksizin çocukların spora yönelmede en temel sebepleri eğlenmektir.

Tablo 3. 6. Gençlik sporlarına katılım motivasyonları

	Okul Dışı Sporlarda Yer Alma Nedenleri	Okul İçi Sporlarda Yer Alma Nedenleri
Erkekler	1. Eğlenmek 2. İyi olduğum bir şeyler yapmak 3. Becerilerimi geliştirmek 4. Yarışma heyecanı 5. Formda kalmak 6. Yarışma, mücadelecilik 7. Egzersiz yapmak 8. Yeni beceriler öğrenmek 9. Takımın bir parçası olmak 10. Daha yüksek yarışma düzeyine ulaşmak	1. Eğlenmek 2. Becerilerimi geliştirmek 3. Yarışma heyecanı 4. İyi olduğum bir şeyler yapmak 5. Formda kalmak 6. Yarışma, mücadelecilik 7. Takımın bir parçası olmak 8. Kazanmak 9. Daha yüksek yarışma düzeyine ulaşmak 10. Egzersiz yapmak
Kızlar	1. Eğlenmek 2. Formda kalmak 3. Egzersiz yapmak 4. Becerilerimi geliştirmek 5. İyi olduğum bir şeyler yapmak 6. Yeni bir şeyler öğrenmek 7. Yarışma heyecanı 8. Takımın bir parçası olmak 9. Yeni arkadaşlar edinmek 10. Yarışma, mücadelecilik	1. Eğlenmek 2. Formda kalmak 3. Egzersiz yapmak 4. Becerilerimi geliştirmek 5. İyi olduğum bir şeyler yapmak 6. Takımın bir parçası olmak 7. Yarışma heyecanı 8. Yeni beceriler öğrenmek 9. Takım ruhu 10. Yarışma, mücadelecilik

Çocukların spora katılmak için sahip oldukları motivasyonun çoğu içseldir. Kazanma, kesinlikle ne tek ne de en yaygın katılma sebebidir (48). Buna karşın çocukların sporu bırakmasının betimleyici nedenlerinin (örn. eğlenmeme) altında

yatan şey, çocuğun değerli ve yetkin hissetme ihtiyacıdır. Genç sporcular aktivitede kendilerini değerli ve yetkin hissettiğinde, spora katılma eğilimleri de artar. Becerilerini sergilerken kendilerini rahat hissetmiyorlarsa sporu bırakma eğiliminde olurlar (48). Martens'a göre çocuklara kendi standartlarıyla ölçüşen bireysel hedefler belirlemenin önemini vurgulamak onların sadece yarışmanın sonuçlarına odaklanmasına engel olacaktır ve dolayısıyla çocuklar kendilerini daha yetkin hissedeceklerdir. Genç sporcuların en azından %50'si yarışmayı kaybedecektir. Kendilerini değerlendirmeleri, kazanma ve kaybetmeye bağlı olduğunda bu %50'nin öz saygıları gelişmeyecek ve dolayısıyla spora devam etme olasılıkları da azalacaktır (48).

Çocuklar sporu kalıcı olarak bıraktığında, özellikle önceden spordan faydalanmış çocuklar hareketsiz kaldığında, bırakma kararı çocuklar tarafından verilmediğinde ya da sporu bırakmanın çocuklar üzerinde olumsuz etkileri olduğunda bilhassa endişe duymalıyız (48).

Gençlik Sporlarında Arkadaşların Rolü

Çocuklar gelişimleri boyunca önce ailelerinden sonra yakın çevre ve arkadaş çevresinden duygusal yakınlık görmek ister. Sosyalleşme ihtiyacı ile spora yönelmek gençler arasında arkadaş edinebilmek için en yaygın yöntemlerden biridir. Şahin ve Koruç (48) bu duruma *duygusal yakınlık motivi* (dürtü, gerekçe) demiştir, onlara göre çocuklar sporun sağladığı arkadaşlarla vakit geçirme ve yeni arkadaşlar edinme gibi fırsatlar sayesinde spordan zevk almaktadır.

Gelişim psikologları, arkadaşların ve akranların çocukların psikolojik gelişiminde önemli bir rol oynadığını savunmaktadır. Araştırmacıların sporcularla yaptığı çalışmalar sonucunda sporda arkadaşlık ilişkileri ile ilgili olumlu ve olumsuz boyutları bulunmuştur (48):

"*Olumlu boyutları:*

- *Şampiyonalar (birlikte zaman geçirme ve "takılma")*
- *Oyunda keyifli birlik ve beraberlik (biriyle arkadaş olmaktan zevk alma)*
- *Benlik saygısı gelişimi (bireyin benlik saygısını arttıran şeyler söyleyen ve eylemlerde bulunan arkadaşlar)*
- *Yardım ve kılavuzluk (okul gibi diğer konularda yardımcı olmanın yanı sıra spor becerilerini öğrenmeye yönelik yardım sağlayan arkadaşlar)*

- *Sosyal yanlı davranış (olumsuz yorumlar yapmama ve paylaşmama gibi sosyal düzeni bozmayan şeyler söyleme ve yapma)*
- *Samimiyet (ortak yakınlık ve kişisel bağlılık duyguları)*
- *Sadakat (birbirine bağlı olma duygusu)*
- *Ortak şeyler (ilgilerin paylaşılması)*
- *İlgi çekici kişisel nitelikler (kişilik veya fiziksel özellik gibi olumlu özelliklere sahip olan arkadaşlar)*
- *Duygusal destek (birbirleri için endişelerini ifade etme ve düşünme)*
- *Çatışma olmaması (bazı arkadaşlar tartışmaz, kavga etmez ya da anlaşmazlığa düşmez)*
- *Çatışma çözümü (diğer arkadaşlar çatışmaları çözüme ulaştırabilir)*

Olumsuz boyutları:

- *Çatışma (sözlü aşağılama, tartışma ve anlaşmazlık)*
- *İtici kişisel nitelikler (ben merkezlilik gibi istenmeyen davranışlara ve kişilik özelliklerine sahip olan arkadaşlar)*
- *İhanet (bir arkadaşın rolüne sadakatsizlik ve duyarsızlık)*
- *Ulaşılmazlık (birbiriyle etkileşime geçememe)"*

Yapılan araştırmalar, fiziksel aktivitede akranlarıyla daha olumlu ilişki kuran çocukların aynı zamanda fiziksel aktiviteye karşı daha olumlu duygular geliştirdiklerini, fiziksel aktivite motivasyonlarının ve öz-saygılarının yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Genç Amerikan futbolu oyuncularında olumlu akran ilişkilerinin stresi azalttığı, motivasyondaki istikrarı artırdığı ve devamlı katılımı sağladığı ortaya çıkarılmıştır (13, 48, 50).

2. Oturum - Uzun Süreli Sporcu Gelişimi - Sporda Gelişim Evreleri, Ebeveynler Neler Yapabilir?

Bu oturumun içeriği Long Term Athlete Development Guide (LTAD) olarak geçen Kanada'da Uzun Süreli Sporcu Gelişimi'ni (USSG) desteklemeye yönelik program ve sunumundan elde edilmiştir (51).

Her bir çocuğun spor veya fiziksel aktivitede sağlıklı ve mantıklı gelişimini desteklemek için Uzun Süreli Sporcu Gelişimi (USSG) antrenmanlar ve yarışmalar için fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişime saygı duyan sıralı aşamalar tanımlar.

Temeller (FUNdamentals)

Temel Bilgiler, küçük çocukların ilgisini çeken ve onları aktiviteye devam etmeleri için motive eden eğlenceli oyunlar ve aktiviteler yoluyla öğretilen temel hareket ve spor becerileridir. Çocukların ergenlikten önce bu temel becerileri geliştirmesi hem gelecek performansları hem de yaşam boyu sürecek aktiviteleri en iyi şekilde yapabilmeleri için önemlidir.

Uzmanlaşma

Spor branşları erken veya geç uzmanlaşma olarak sınıflandırılır. Jimnastik, dalış ve artistik patinaj (buz pateni) gibi erken uzmanlaşma sporları, eğer ergenlik sonrası gösterilirse tamamen uzmanlaşılması oldukça zor olan ve çocukların fiziksel olgunluğa erişmeden öğrenmesi gereken karmaşık beceriler gerektirmektedir. Futbol, hokey, basketbol ve beyzbol gibi geç uzmanlaşma sporlarında eğer uzmanlaşma 12-15 yaş aralığında başlasa bile elit seviyede yarışacak derecede ustalaşmak mümkündür fakat yine bu sporcuların da adolesan (genç yetişkin) dönem öncesi fiziksel literatüre hâkim olması önemlidir.

Ebeveyn olarak, eğer çocuğunuzun erken özelleşmeye zorlandığını fark eder/hissederseniz çocuklarınızın antrenörleriyle konuşmalısınız. Çocuklar oyuncu olmadan önce sporcu olarak gelişmelidir.

Erken ve geç uzmanlaşma sporlarında aşamaların sayısı değişim gösterir, temel olarak 7 aşamalı yol spor türlerinin çoğunluğunu kapsar, bu aşamalar şu şekildedir.

1. Aktif Başlangıç

0-6 yaş arası çocuklar çeşitli vücut hareketlerini içeren, nispeten yapılandırılmamış oyunlarla tanıştırılmalıdır. Erken bir aktif başlangıç; beyin işlevi, koordinasyon, sosyal beceriler, kaba motor beceriler, duygular, liderlik ve hayal gücünün gelişimini arttırır. Aynı zamanda çocukların özgüven kazanmalarına, duruşlarını ve dengelerini geliştirmelerine, güçlü kemikler ve kaslar oluşturmalarına, sağlıklı kiloda olmalarına, stresi azaltmalarına, uykuyu iyileştirmelerine, ustaca hareket etmeyi öğrenmelerine ve aktif olmaktan zevk almayı öğrenmelerine yardımcı olur.

2. Temeller

Erkeklerde 6-9 ve kızlarda 6-8 yaşları arasında çocukların temel becerileri geliştirmesi için çeşitli iyi yapılandırılmış aktivitelere katılması gerekmektedir. Yine de bu aktivite ve programlar eğlenme odaklı olmalı, resmi rekabetle en az düzeyde tanışılmalıdır.

3. Antrenmanı Öğrenmek

Kızlar için 8-11 ve erkekler için 9-12 yaşlar arası, büyüme artışının (genellikle 11-12 yaş civarı) başlangıcında, çocuklar daha resmi yöntemlerle antrenmanlara hazır olur fakat yine de çeşitli aktivitelere uygun genel spor becerileri vurgulanmalıdır. Bu dönemde gereğinden fazla tekli antrenmanlar ve yarışmalarla "yeteneği" aşırı geliştirmeye çalışmak cazip gibi gelse de bu durum, eğer çocuk geç uzmanlaşma gerektiren bir spor yapıyorsa, gelişimin sonraki aşamaları için oldukça zararlı olabilir: bu durum tek taraflı fiziksel, teknik ve taktik gelişimi destekler fakat sakatlık ve tükenmişlik olasılığını arttırır.

4. Antrenman için Antrenman

Aşamada kızlar ve erkeklerin büyüme artışının başlangıç ve bitişine göre yaşlar belirlenir ki genellikle kızlar için 11-15 ve erkekler için 12-16 yaşları arasıdır. Bu aşamada temel spora özgü becerilerini ve taktiklerini pekiştirmeye ve sağlamlaştırmaya hazırdırlar. Bu gençler kazanmak ve en iyisini yapmak için oynayabilirler fakat hala rekabet yerine beceri antrenmanlarına fiziksel gelişimlerine odaklanmaları gerekir.

5. Yarışma için Antrenman

Spor branşına bağlı olarak kızlar için 15-21+/- ve erkekler için 16-23+/- yaşları arasıdır ve "işlerin ciddileştiği" aşamadır.

6. Kazanmak için Antrenman

Erkekler için 19+ ve kızlar için 18+ olmak üzere, yetenek sahibi elit sporcular, uluslararası kazandıran performanslara uygun olan oldukça yoğun antrenmanları sürdürecekleri bir aşamaya girerler.

7. Hayat Boyu Aktif

Genç sporcular bu aşamaya istedikleri her yaşta girebilirler. USSG'ne göre, eğer çocuklar Aktif Başlangıç, Temeller ve Antrenman için Öğrenme programlarında spor ve etkinliklerle doğru biçimde tanıştırılmışsa hemen hemen diledikleri her spor dalında Hayat Botu Aktif kalmalarını sağlayacak gerekli motor becerilere ve özgüvene (fiziksel literatüre) sahip olmuşlardır.

Çocuğunuz Neden Spor Yapar

- Eğlenmek için
- Heyecan hissini tecrübe etmek için
- Arkadaşlarıyla olmak veya yeni arkadaşlar edinmek için
- İyi oldukları bir şey yapmak için
- Kendileri hakkında iyi hissetmek için
- Kabul görmek için
- Yeni beceriler öğrenmek ve onları geliştirmek için

Ebeveynler Neden Spora Teşvik Eder?

Ebeveynlerin genellikle çocuklarının spor yaptığını görme konusunda kendi sebepleri vardır ve kendi güdüleriyle çocuklarınınki anlaşmazlığa düşünce sorunlar ortaya çıkar. Sonuç çocuk için oldukça negatif bir spor tecrübesi olabilir. En sık görülen sorunlardan bazıları:

- Ebeveynler kazanmaya çok fazla vurgu yapınca
- Çocuklarını bir sporda çok erken özelleşmesi için baskı yapınca
- Çocukları üzerinden kendi hayallerini yaşamaya çalışınca ortaya çıkar.

İdeal durum, çocuğunuzun aktiviteye katılarak kendi içsel ödülünü bulmasıdır – bu da EĞLENCE olarak bilinir!

USSG (Uzun Süreli Sporcu Gelişimi) Aşamalarında Ebeveynler Neler Yapabilir?

1. *Aktif Başlangıç* - kızlar ve erkekler 0-6

- Bebekler için günde en az 30 dakika ve okul öncesi dönemdeki çocuklar için günde en az 60 dakika düzenli bir fiziksel aktivite sağlamak.
- Hem bebekler hem de okul öncesi çocuklar için günde en az 60 dakika ve her gün için birkaç saat olmak üzere, yapılandırılmamış fiziksel aktivite – aktif oyun – sağlamak. Çocuğunuz uyku dışında tek seferde 60 dakikadan fazla sedanter olarak (hareketsiz, oturmuş halde) kalmamalıdır.
- Hava durumu gözetilmeksizin her gün fiziksel aktivite sağlamak.
- Ana değerleri desteklemek: eğlence, dahil olma.

2. *Temel Bilgiler (eğlence)* – kızlar 6-8, erkekler 6-9

- Çocuğunuzu çeşitli dönemsel spor aktivitelerine kaydetmeyi düşünün.
- Çocuğunuzun aktivite tercihlerine karşı duyarlı olun. Örneğin, jimnastik veya dansa ilgi gösteriyorsa basketbol oynaması için diretmeyin.
- Antrenörlere ve aktivite liderlerine antrenman programlarını sorun ve UDSG kurallarını takip edip etmediklerini öğrenin.
- Çocuğunuzun okulundaki beden eğitimi programının USSG kurallarını destekleyip desteklemediğini ve temel (eğlence içeren) becerileri öğretip öğretmediklerini öğrenin.
- Çocuklarınızın atletizmin temelini (çeviklik, denge, koordinasyon ve hız) karşılayıp karşılamadığını öğrenin.
- Çocuğunuz her yıl birkaç fiziksel aktivite veya sporda aktif olmalıdır.
- Çocuklarınızı resmi aktiviteler dışında da plansız oyunlar oynamasına destek verin.
- Televizyon, bilgisayar ve video oyunlarını kapatın!
- Temel değerleri destekleyin: eğlence, katılım ve adalet.

3. *Öğrenmek için Antrenman* – kızlar 8-11, erkekler 9-12

- Çocuklarınızın eğlendiği ve başarıyı deneyimlediği spor ve aktiviteleri belirleyin: yılda 3 spor veya aktiviteye kadar indirgemeye çalışın.

- Eğer çocuğunuz futbol gibi geç uzmanlaşma sporlarından birine özel bir ilgisi varsa, aktivitelerini ve antrenman programlarını; aşırı antrenman, aşırı rekabet veya çok erkenden uzmanlaşma gibi durumlar olmaması adına takip edin.
- Antrenmanlar çocuğunuzun yaptığı aktivite veya sporda zamanının %70'ini alır. Resmi yarışmalar %30'luk biz zaman dilimini kapsamalıdır.
- Çocuğunuzun antrenmanlarının ve gelişiminin okulda da kaliteli bir beden eğitimi programıyla desteklenip desteklenmediğini öğrenin.
- Antrenörünün eğitimli veya sertifikalı olup olmadığını kontrol edin.
- Çocuklarınızın resmi aktiviteler dışında da plansız oyunlar oynamasına destek verin.
- Temel değerleri destekleyin: eğlence, katılım ve adalet.

4. *Antrenman için Antrenman* – kızlar 11-15, erkekler 12-16

- Geç uzmanlaşma sporlarında, Antrenman için Antrenman aşamasında antrenörlerin veya öğretmenlerin çocukların "yeteneklerini" tanımlamaya başlaması ve bu "yetenekleri" desteklemesi kabul edilebilir bir durumdur fakat hala olması gerekenden erken uzmanlaşma durumu olmaması açısından dikkatli davranılmalıdır. Çocuklar farklı seviyelerde olgunlaşırlar bu yüzden çocuğunuz diğer sporlardaki kapasitelerini keşfetmemiş olabilirler. Bununla birlikte aileler çocuklarının aşırı antrenman veya aşırı rekabet için zorlanmaması konusunda dikkatli olmalıdır aksi takdirde sakatlanmalara veya tükenmişliğe sebep olabilir.
- UYARI: Bu aşama birçok sporcunun tükenmişlik veya antrenörleri ve ebeveynleri tarafından aşırı baskı görmeleri sebebiyle sporu veya aktiviteleri bıraktıkları aşamadır.
- Takım sporları antrenörleri olgunlaşmaya göre antrenmanlarını bireyselleştirmelidir.
- Temel değerleri destekleyin: eğlence, adalet, saygı.

5. *Yarışma için Antrenman* – kızlar 15-21 +/- , erkekler 16-23+/-

- Bu aşamada çocuğunuz, fiziksel, zihinsel ve duygusal ihtiyaçlarının aktivitelerde doğru şekilde yönlendirilmesi açısından en becerikli ve yetkili antrenörlere ihtiyaç duyarlar.
- Ailenin rolü, çocuğu için en iyi antrenman durumunu araştırmak ve UDSG kurallarını benimsemiş antrenör ve öğretmenlerin belirlediği antrenman yönergelerini desteklemektir.
- Çocuğunuzun yetkili antrenörü bir Performans Geliştirme Ekibi tarafından desteklenmelidir.
- Temel değerleri destekleyin: eğlence, adalet, mükemmellik, saygı.

6. *Kazanmak için Antrenman* – kızlar 18+, erkekler 19+

- Çocuğunuzun uluslararası bir şampiyon oluşunu kutlayın.
- Çocuğunuzun diğer çocuklara kendi kazanımlarını geri vermesi (destek, paylaşım) konusunda ve pozitif bir rol model olarak davranması konusunda cesaretlendirin.
- Diğer ebeveynlerin artık sizi örnek alacağının farkında olarak onları bilinçli ve bilgili olma konusunda yönlendirin.
- Temel değerleri destekleyin: eğlence, adalet, mükemmellik, saygı.

7. *Yaşam boyu Aktif* – tüm yaşlar

- Çocuğunuzun dilediği yaşta bu aşamaya geçebilmesi için destekleyebilirsiniz, özellikle yarışmalara karşı isteksizlik hissederseniz.
- Çocuğunuzun yarışmacı olmayan bir fiziksel aktiviteye dahil olmasını istiyorsanız kendi aktivitenizi yaparak ona pozitif bir örnek olmalısınız.
- Çocuğunuzu yeni aktiviteler keşfetmesine ve yapmasını sağlamalısınız.
- Aktif ebeveyn en iyi rol modeldir!
- Temel değerleri destekleyin: eğlence, adalet, sağlıklı kalma, geri verme.

Ebeveyn Davranış Kuralları

Çocuklar yaptıkları sporda gelişip büyüdükçe pozitif iletişim ve saygının olduğu bir ortam mecburidir. Ebeveynler sporcu çocukları için aşağıda verilecek olan davranış kurallarına uymalıdır. (Kaynak: Kanada Sporda Etik Merkezi)

- Çocuğumun benim keyfim için değil kendi keyfi için spor yaptığını unutmayacağım.
- Çocuğumun kurallara uygun bir şekilde oynaması ve sorunları çözmede düşmanlığa ve şiddete başvurmaması konusunda teşvik edeceğim.
- Çocuğuma elinden gelenin en iyisini yapmanın kazanmak kadar önemli olduğunu öğreteceğim, böylece çocuğum bir oyunun/etkinliğin sonucunda asla kendini mağlup hissetmeyecek.
- Çocuğuma adilce yarıştığı ve denediği için her seferinde övgüler sunarak kendini galip hissettireceğim.
- Çocuğumla bir hata yaptığında veya bir yarışmayı kaybettiğinde asla dalga geçmeyeceğim veya ona asla bağırmayacağım.
- Çocukların en iyi örnekler sayesinde öğrendiğini hatırlayacağım. Hem onun kendi takımından hem de rakip takımdan iyi oyuncuların performanslarını takdir edeceğim.
- Çocuğuma spora katılması için baskı yapmayacağım.
- Topluluk içinde resmi yetkililerin (hakemin) kararlarını veya dürüstlüğünü asla sorgulamayacağım.
- Çocukların spor aktivitelerinden her türlü sözlü ve fiziksel istismarı yok etmek için gösterilen tüm çabalara destek vereceğim.
- Çocuğumun gelişiminde sorumluluğum olduğunu anlayarak onlara spor aktiviteleri sağlamak için zaman harcayan eğitimli gönüllü antrenörlere saygı ve minnettarlık göstereceğim.

Sporcu Davranış Kuralları

Çocuklar yaptıkları sporda gelişip büyüdükçe, pozitif iletişim ve saygının olduğu bir çevre oluşturmaya katkıda bulunma ihtiyacı duyarlar. Ebeveynler ve antrenörler verilecek olan kuralları kendi sporcu çocuklarıyla tartışabilirler. (Kaynak: Kanada Sporda Etik Merkezi)

- Oyunun ruhuna ve kurallarına uyarak oynayacağım.
- Sinirimi kontrol edeceğim – kavga etmek ve ağız dalaşına girmek etkinliği herkes için bozabilir.
- Rakibime saygı göstereceğim.
- Gerçek bir takım oyuncusu olmak için elimden gelenin en iyisini yapacağım.
- Kazanmanın her şey olmadığını – eğlenmenin, beceriler geliştirmenin, arkadaşlar edinmenin ve elimden gelinin en iyisini yapmanın da aynı derecede önemli olduğunu unutmayacağım.
- Hem kendi takımımdaki hem de rakibimdeki iyi oyunları/performansları kabul edeceğim.
- (Spora) Anne/babam ya da antrenörüm istediği için değil kendim istediğim için katılacağım.
- Antrenörlerin ve yetkililerin bana yardım etmek için bulunduğunu hatırlayacağım. Kararlarını kabul edip onlara saygı göstereceğim. *(Ancak; haklarım gasp edilmiş hissedersem ve rahatsız edici durumlar yaşarsam aileme anlatacağım.)*

3. Oturum - Uzun Süreli Sporcu Gelişimi - Sporda Uzmanlaşma Aşamaları, Spora Bağlanma

Bilimsel araştırmalar yetenekli bir oyuncunun / sporcunun elit seviyeye ulaşabilmesi için 8-12 yıl arası bir antrenman süresini tamamlamış olması gerektiğini göstermiştir. Buna 10 yıl ya da 10.000 saat kuralı denmiştir ki bu da 10 yıl boyunca yaklaşık günde 3 saat antrenman süresine denk gelmektedir (52). Spor türleri genel olarak erken uzmanlaşma veya geç uzmanlaşma sporları olarak sınıflandırılabilir. Erken uzmanlaşma, dalış, artistik patinaj, jimnastik, ritmik jimnastik ve masa tenisi

gibi sporların antrenmanlarında erken spora özgü uzmanlaşma gerektirdiğini belirtmektedir. Atletizm, dövüş sporları, bisiklet, raket sporları, kürek ve tüm takım sporları gibi geç özelleşme sporları ise erken antrenmanlar için genelleşmiş bir yaklaşım sergiler. Bu sporlar için antrenmanların ilk iki aşaması sürecinde esas vurgu genel motor ve teknik-taktik becerilerin gelişimi üzerinedir. Erken uzmanlaşma sporları dört aşamalı antrenman modeli gerektirirken geç uzmanlaşma sporları altı aşamalı modelin kullanımını gerektirir (52).

Tablo 3. 7. Sporda uzmanlaşma modeli

Erken Uzmanlaşma Modeli	Geç Uzmanlaşma Modeli
1. Antrenman için antrenman	1. Temel aşama (eğlenme)
2. Yarışma için antrenman	2. Antrenmanı öğrenme
3. Kazanma için antrenman	3. Antrenman için antrenman
4. Emeklilik / duraklama?	4. Yarışma için antrenman
	5. Kazanma için antrenman
	6. Emeklilik / Duraklama

Geç uzmanlaşma gerektiren sporlarda, erken tükenmişliğe, sporu bırakmaya ve antrenman ve yarışmalardan çekilmeye sebep olduğu için 10 yaş öncesi uzmanlaşma önerilmez (52).

GEÇ UZMANLAŞMA SPORLARININ 6 AŞAMALI MODELİ

Aşama 1 – Temel Aşama-eğlenme

YAŞ: Erkekler 6 – 9 / Kızlar: 6 – 8 yaş

AMAÇ: Tüm temel hareket becerilerini öğrenmek (genel motor becerileri geliştirmek)

Temel aşama, iyi yapılandırılmış ve eğlenceli olmalı! Üzerinde durulan esas konu oyuncunun/sporcunun fiziksel kapasitesinin ve temel hareket becerilerinin

genel gelişimi ve atletizmin temelini öğrenmektir – Çeviklik, Denge, Koordinasyon ve Hız.

Eğer çocuk ilerde yarışma ortamını bırakmaya karar verirse, temel aşamada edindiği beceriler hayat kalitesini ve sağlığını arttıracak olan rekreasyonel aktivitelerinde de faydalı olacaktır (52).

Aşama 2 – Antrenmanı öğrenme aşaması

YAŞ: Erkekler 9 – 12 / Kızlar 8 – 11 yaş

Amaç: Tüm temel spor becerilerini öğrenmek (genel spor becerilerini geliştirmek)

Bu dönem "motor koordinasyona hızlandırılmış adaptasyon penceresi"dir. Bu aşamada tüm temel hareket becerileri daha da geliştirilmeli ve genel spor becerileri öğrenilmelidir. Eğer kızlar için 8-11 ve erkekler için 9-12 yaşları arasında motor beceri çalışmaları geliştirilmezse belirgin bir fırsat penceresi kaçırılmış ve genç atletin tüm potansiyeline ulaşmasından ödün verilmiş olur (52).

Aşama 3 – Antrenman için antrenman aşaması

YAŞ: Erkekler 12 – 16 / Kızlar 11 – 15 yaş

AMAÇ: Aerobik temeli oluşturmak, aşamanın sonuna doğru güçlenmek ve spora özgü becerileri daha da geliştirmek ("makine"yi inşa etmek ve spora özgü becerileri pekiştirmek)

Müsabakalar sırasında sporcular kazanmak ve ellerinden gelenin en iyisini yapmak için oynar fakat antrenmanın esas odak noktası rekabet yerine temelleri öğrenmektir.

"Antrenman için antrenman" aşaması fiziksel gelişimin iki kritik veya hassas dönemini ele alır. Antrenmanın bu aşamasını kaçıran sporcular bu kritik dönemleri kaçırdıkları için potansiyellerinin tamamına ulaşamazlar. Kariyerlerinin ilerleyen dönemlerinde çok fazla sporcunun duraklama dönemi yaşamasının temel sebebi sportif gelişimin bu önemli döneminde antrenman yerine rekabete/yarışmaya önem verilmesidir.

"Antrenmanı Öğrenme" ve "Antrenman için Antrenman" aşamaları sportif hazırlığın en önemli aşamalarıdır. Bu aşamalarda 'bir sporcu yaratırız veya onu yok ederiz!'(52)

Aşama 4 – Yarışma için Antrenman Aşaması

YAŞ: Erkekler 16 – 18 / Kızlar 15 – 17 yaş

AMAÇ: Fitness hazırlıklarına ve spora ayrıca performans kadar bireysel ve pozisyona özgü becerilere de uygun hale gelme ("makine"yi, becerileri ve performansı uygun hale getirme)

Bu işlerin ciddiye bindiği aşamadır. Çocuklar bir sporda uzmanlaşmayı ve rekabetçi bir akış peşinde koşmayı tercih edebilirler veya rekreasyonel seviyede katılımda bulunmaya devam ederler. Rekabetçi akış içinde yıl boyu yüksek miktarda ve yüksek yoğunlukta antrenmanlar yapılmaya başlanır (52).

Aşama 5 – Kazanmak için Antrenman Aşaması

YAŞ: Erkekler 18 yaş ve üstü / Kızlar 17 yaş ve üstü

AMAÇ: Fitness hazırlığını ve sporu ayrıca performans kadar bireysel ve pozisyona özgü becerileri maksimuma çıkarma ("makine"yi, becerileri ve performansı maksimuma çıkarma)

Bu aşama, atletik hazırlığın son aşamasıdır. Sporcunun tüm fiziksel, teknik, taktik, zihinsel, kişisel ve yaşam tarzı kapasiteleri tamamen yerleşmiş ve antrenmana yönelik odaklanma performansın maksimuma çıkarılmasına yönelmiştir (52).

Aşama 6 – Emeklilik / Duraklama Aşaması

Amaç: Sporcuların antrenörlük, yöneticilik, yetkili, vb. için tutulduğu aşamadır. Bu aşama bir sporcunun yarışmalardan tamamen çekildiği etkinliklerin sergilendiği aşamayı anlatır. Bu son aşama sırasında bazı eski sporcular, antrenörlük, spor yöneticiliği, küçük işletme girişimciliği, medya gibi sporla ilgili kariyerlere yöneldiği aşamadır (52).

Spora Bağlanma

Spora bağlılık, psikolojik bir yapı olarak tanımlanan, spora katılım göstermeye devam etme kararlılığı ve isteği duyma durumudur (14).

Spora ve egzersize devam etmek gerek antrenmana adanan zaman açısından gerekse başka tatmin edici uğraşlardan yoksun olma açısından, belli bir oranda bağlılığı gerektirir (24).

1993 yılında Spora Bağlılık Modeli adı altında bağlılığa temel olan sebepleri, motivasyonu ve duyguları incelemek için bir çalışma yapılmış ve bir model oluşturulmuştur. Buna göre spordan keyif alma, katılım alternatifleri, kişisel yatırımlar, sosyal kısıtlamalar ve katılım fırsatları alt koşulları, spora bağlanmada belirleyici rol oynar. Model, bir sporcunun spora katılımının bağlılığında o sporcunun aldığı keyif, alternatiflerin çekiciliği, katılımda kişisel yatırımlar, katılıma devam edilmesi halinde gelen katılım fırsatları ve katılıma devam edilmesi halinde gelen sosyal kısıtlamaları ele alır. Buna göre sporcular oynamaktan keyif aldıkça sporuna daha çok yatırım yapar; katılımın sunduğu fırsatları daha çok hissettikçe, oynamaya devam ettikleri için daha kısıtlanmış hissettikçe ve katılıma alternatifleri daha az çekici hale geldikçe spora bağlılıkları da artar (15).

2007 yılında kadın jimnastikçilerle yapılan bir çalışmada sporcuların yaş ve rekabet seviyelerine göre spora bağlanmalarında belirleyici olan faktörler araştırılmıştır. Araştırmacılar, spora bağlanmada en etkili alt koşulun hem yaş hem de rekabet seviyesine göre bakıldığında, “spordan keyif alma” olduğunu ve bu alt koşul denklemden çıkarılınca bağlanmada belirleyici olan faktörlerin yaş ve rekabet seviyesine göre farklar gösterdiğini belirtmişlerdir (25).

Dolayısıyla çocukların spora bağlanması ve devam etmeleri isteniyorsa yaptıkları spordan keyif almaları, içinde bulundukları durumdan mutlu olmaları gerektiği unutulmamalıdır.

4. Oturum - Ebeveyn Davranışları - Olumlu/Olumsuz Davranışlar: Sözlü Tepkiler / Fiziksel Tepkiler

Sporda olumlu aile etkisinin yapılan şeyden daha fazla keyif alma, daha yüksek öz-yeterlik algısı, spora uzun süreli katılım ve bazı durumlarda elit statünün elde edilmesi ile bağlantılı olduğu görülmüştür. Buna karşın ebeveynler gereken destek ve teşviki sağlamadıklarında artan stres ve kaygı, azalan keyif ve motivasyon ve potansiyel olarak sporu bırakma gibi bir dizi olumsuz sonuçla sonuçlanabilir. Bu

nedenle, olumlu katılımın optimize edilebilmesi ve olumsuz yönlerin en aza indirilebilmesi için gençlik sporunda ebeveynleri daha iyi anlamak zorunludur.

Birçok sporcu spora erken ilgilerinde ve katılımlarının devamında ailelerinin desteğinin etkisinden söz etmiştir (2). Antrenörler, takım arkadaşları, öğretmenler ve akranları da bu süreçte önemli bir rol oynamaktadır ancak birçok kişiye göre çocuğun spor gelişiminde en uzun süreli ve en güçlü emek sarf eden ailedir (4).

Rekabetçi spora katılan gençler, antrenmanlar ve oyunlar sırasında çeşitli davranışlarda bulunur. Bu davranışların bazıları takım arkadaşlarıyla, rakiplerle ve yetkililerle etkileşime geçmek ve oyunun kurallarına saygı duymak gibi oyunun olumlu yönlerini yansıtan iyi davranışlardır. Diğer yandan kötü davranışlar da vardır ve bunlar oyunun kurallarına, çevreye ve oyunda yer alan diğer kişilere karşı takdir eksikliğini yansıtır. Ebeveynler, şüphesiz çocuklarının spor deneyimlerindeki davranışlarını etkilemektedir. Medya, anekdotlar ve araştırmalar ebeveynlerin gençlik sporunda çocukların iyi ve kötü davranışlarını etkileyebileceklerini ve yapacaklarını söylemektedir (53).

Yapılan araştırmalarda çocukların spora katılım ve devamlarında ebeveynlerin birçok olumlu etkisi olduğu belirtilmiştir ama bunun yanı sıra bazı negatif etkilerinin de gözlendiği araştırmalar bulunmaktadır (10, 54, 55). Bu araştırmalara göre çocukların maçlardan önce, müsabaka arasında ve sonrasında ve de eve dönüş yolunda ebeveynleri tarafından aldıkları yorumlar spora veya katıldıkları aktiviteye karşı tutumlarını ve duygularını ciddi oranda etkilemektedir.

Maç sonrası konuşmalarda ailelerin kullandığı yöntemlerden biri araştırmacıların “iltifat sandviçi” adını verdikleri yöntemdir. Buna göre ebeveynler konuya çocuğa övgüyle dolu birkaç cümleyle giriş yapıp sonrasında hatalı olduğunu düşündükleri ve geliştirebileceği konuları belirtip sonunda tekrar övgüyle konuyu bitirir. Bu şekilde çocuklarına karşı daha ılımlı olduklarını ve çocuklarının da daha sakin ve anlayışlı kaldıklarını belirtmişlerdir (54). Bazı aileler ise tamamen dürüst olmaktan yana olduklarını belirterek “çocuğa iyiyse iyi, kötüyse kötü denmeli, bu sayede hayatın zorluklarına karşı da daha güçlü olacaklardır” şeklinde görüş bildirmişlerdir (54, 55).

Çocukların ise maç sonrası yorumlarda karmaşık duygulara sahip oldukları gözlenmiştir. Kendi performanslarından memnun oldukları yarışmalardan sonra çocukların aldıkları pozitif yorumlardan mutlu oldukları ancak kendi performanslarından memnun olmadıkları ve kendilerinin farkında oldukları yarışmalardan sonra ebeveynlerinden negatif yorumlar almaktan hoşlanmadıklarını belirtmişlerdir (54, 55). Bu tarz yorumlar onlarda daha çok kaygı yaratmaktadır.

Oyuncular spor ile ilgili deneyimlerine ebeveynlerinin dahil olmasını ve onları desteklemesini istediklerini belirtmektedir. Bu sebeple oyuncuları performansa ve başarıya zorlayan davranışlar yerine tutumlarının, sportmenliklerinin ve çabalarının olumlu yönleri ile ilgili destekleyici yorumları tercih etmektedirler. Dahası, eğer ebeveynleri onların yaptığı spor ile ilgili geçerli ve ciddi bir tecrübeye sahip değilse sporcular teknik veya taktik antrenörlük yapmalarını istememektedir. Yine de kullanışlı, pratik tavsiyeler almaktan mutlu olmaktadırlar. Ayrıca sporcular ebeveynlerinin sözlü yorumları ile sözsüz işaretleri birbiriyle tutarlı olmadığı zamanların ve vücut dillerinin ne söylediğinin de farkındalardır (4, 7).

Her çocuğun doğası farklıdır ve çocuklarını en iyi anne-babaları tanır. Dolayısıyla her çocuk için yarışma öncesi ve sonrası aynı konuşmaları yapmak pek geçerli bir durum değildir. Ebeveynlerin çocuklarını dinlemeleri ve onların ihtiyaçlarını öğrenmeleri bu yolda en etkili durum olacaktır. Onların da birer birey oldukları ve birbirlerinden farklı ihtiyaç ve duyguları olduğu unutulmamalıdır.

Özgüven ve Karakteri Teşvik Etmek (51)

Çocukların özgüvenleri ve karakterleri, spor ve fiziksel aktiviteye katılımları sırasında aldıkları zihinsel ve duygusal mesajlar tarafından etkilenir. Bu mesajların birçoğu direkt övgü veya eleştiri olarak antrenörlerinden veya ebeveynlerinden gelirken diğerleri ne miktarda oynadıkları veya yarışmalarda ne kadar süre görev aldıkları ya da antrenmanlarda ne sıklıkla seçildiklerine bağlı olarak sessizce ima edilir.

Özgüven ve karakter sorunlarını yönetmek, ebeveynler, antrenörler ve eğitmenler açısından hassasiyet ve beceri gerektirir fakat karmaşık olması gerekmez. İşte ebeveynlerin sağlıklı bir özgüven ve karakter gelişimini desteklemek için yapabileceği bazı temel şeyler:

- Çocuğunuzu aktivitenin en sevdiği yönüyle ilgili konuşmaya teşvik edin.
- Çocuğunuzu belirli kişisel bir başarıyı veya kazanımı tekrar anlatmaya davet edin.
- Onlar için önemli olan başarıları ve detayları kabullenin – onlar için önemli olan şeylerin sizin için en önemli şeyler olması gerektiğini unutmayın!
- Çocuğunuzun katılması için asla rüşvet veya ödül kullanmayın.
- Çocuğunuzun bir spora veya aktiviteye katılımında "meydan okunabilecek" değerleri tartışın.

Genel olarak çocukların stressiz bir ortamda daha iyi öğrendiklerini hatırlayın; evde onlara daha fazla stres ve kaygı yüklemeyin. Çocuğunuzun kendisiyle pozitif konuşmasını ("Ben becerikliyim: Bunu yapabilirim.") güçlendirerek dengeli bir özgüveni olmasını destekleyin.

5. Oturum- Ebeveyn Davranışları - Ailelerin Beklentileri / Çocuklar Ne ister?

Çocuk ve genç sporunda ebeveynlerin rolünün azımsanamaz düzeyde olduğu bilinmekte. Ebeveynler çocukları için gerek maddi gerekse manevi yönde ellerinden geleni yapmakta. Yalnız tüm bu fedakarlıkların sonucunda yanlış anlaşılan bir durum var ki o da bunca emeğin her zaman başarıyla karşılık bulması gerektiği. Daha önce de belirtildiği üzere spora katılımda çocuklar için öncelik her zaman eğlenme ve yaptığı spordan keyif almadır. Antrenmanların kazanmaya ve daha yüksek hedeflere yönelmeye başladığı zamanlar gelene kadar da beklentiler bu yönde olmalıdır. Çocuğun mutluluğu ve iyi zaman geçirirken öğrendiği şeyler geleceği için atılan en önemli temellerdir ve bu da ebeveynlerin yaptığı fedakarlıkların en güzel karşılığı olacaktır.

Genç sporcular yetişirken ailelerin yaşadığı zorluklara göz atacak olursak bunlardan biri sporcuların elit düzeye ulaştıkları zaman ebeveynlerin kendilerini içinde buldukları durumdur. Statü olarak yükselme gösterdiği için rollerini tekrar gözden geçiren ebeveynler aynı zamanda durumun çocukları için daha hassas olduğunu da fark etmişlerdir ve çocuklarını potansiyel olumsuz sonuçlardan ve zarardan koruma ihtiyaçları artmıştır. Artan zaman ve para yatırımı ile ilgili çevrenin sosyal ve örgütsel beklentilerini öğrenmeye çalışmanın yanı sıra sorumluluğun daha çok antrenörlere verilmesi ile de çocuklarının spor deneyimlerinden uzak

kalmışlardır. Bütün bu değişiklikler ve zorlukları aşmaya çalışırken anne-babaların bazı şeyleri "yanlış anlamaları" ve katılımlarının olması gerekenden çok daha az olduğunu görmeleri anlaşılabilir bir durumdur (56)

Çocukları için hayatlarında spor olmasını isteyen ebeveynler arasında durumu aslında "çok daha yanlış anlayan" ve farklı anlamlar yükleyenler de vardır. Örneğin çocuklarının yarışmalarında kendilerini olaya fazlaca kaptırıp uygunsuz davranışlar sergileyen ebeveynler de görürüz. Alandaki çalışmalar bu tip ebeveynlerin genellikle kendi arzularını ve tamamlanamamış spor hırslarını çocuklarına yansıttıklarını belirtir (57).

İyi bir spor ebeveyni, çocuğun spora katılımıyla birlikte gelebilecek olası tüm yarar ve zararların farkındadır ve çocuğu için yararlarının öne çıkıp zararlarının sınırlanacağı şekilde davranmaya çalışır. İyi bir spor ebeveyni çocuğunun sadece kazanmasını değil aynı zamanda iyi zaman geçirmesini de ister. Bununla birlikte, aynı derece önemli olarak, iyi bir spor ebeveyni çocuğuna, spora katılım ile öğrenilebilecek birçok önemli değer olduğunu öğretir: örneğin, kazanmayla hiç ilgili olmayan fakat "adil oyuncu olmakla" veya "iyi bir takım arkadaşı" olmakla ilgili değerler. Buna karşın kötü spor ebeveynlerini gözlemlediğimizde bu kadar kötü davranmalarının sebebinin sadece çocuklarının kazanıp kazanmadığına veya takıma seçilip seçilmediğine odaklanmaları olarak görürüz (58).

Ebeveynlerin tavırları ve aile içi iletişimler spora katılımı olan bir ailede çocuğun gidişatını belirleyen faktörlerden biridir. Aile ne kadar iletişime açık olursa çocuk kendini o kadar görünür ve güvende hisseder, ne kadar kapalı ve kuralcı ise çocuk o kadar baskılanmış, kaygılı ve güvensiz hisseder.

Konuşma yönelimi yüksek ailelerin çocuklarının stres karşısında daha dirençli olmaları daha olasıdır çünkü bu ailelerdeki çocuklar ebeveynlerine güvenebilir ve onlardan destek arayabilirler. Spora katılım, çocuklar üzerinde baskı yaratabileceği için dayanıklılık sporcular için önemli bir karakteristik özellik olacaktır. Düşük düzeyde konuşma, yüksek düzeyde uyum ve kuralcılık özelliği gösteren ailelerden gelen çocuklar ise stresten çok daha az korunurlar ve saldırganlık belirtileri göstermeleri daha olasıdır ve özgüvenlerine karşı ağır saldırı, yüksek seviyelerde sözlü saldırganlık, kendini ifade etmede, kabullenmede ve teselli etmede

düşük seviyelerden muzdariptirler. Bu genç sporcular, evde ihtiyaç duydukları desteği alamadıkları için koçlarından veya takım arkadaşlarından daha fazla destek alma ihtiyacı duyabilirler (59)

Çocukların ebeveynlerinden beklentisi, iletişime açık olunması, duyulmak, istedikleri zaman yanlarında olmak ve abartılı durumlardan kaçınılmasıdır.

6. Oturum - Ailelerin Duyguları ve Çocukların Duyguları

Günümüzde ebeveynler çocuklarının davranışlarından ve nerede olup ne yaptıklarından 7/24 sorumlu tutulur hale geldi. Dolayısıyla eğer bir çocuk görünür ve ölçülebilir bir şekilde başarısız olursa bu başarısızlıktan ebeveynleri sorumlu tutuldu ve eğer çocuk başarılı olursa ebeveynler beklentileri karşılar oldu. Hatta çocuk bir dâhiyse, ebeveynlere o kadar büyük saygı duyulur ki, kendi ebeveynliklerini mükemmelleştirmekle ilgilenen diğer kişilerle röportaj yapılır ve hatta onlara danışılır. Ebeveynler bu beklentileri içselleştirdiklerinde ve çocukları nispeten yüksek gelişim beklentilerini karşılamadığında veya aşmadığında kendilerini suçladı, aynı zamanda, gelişimleri beklentileri aştığında, ebeveynler genellikle özel bir takdiri hak ettiklerini düşündü. Bu koşullar altında, çocukların spor gibi görünür ve yüksek oranda duyurulan bir aktivitedeki başarıları, bir ebeveyn olarak ahlaki değerinin kanıtını sembolize eder oldu (60).

Ne yazık ki bu durum başarılı olan çocuğun başarısını devam ettirmesi yönünde ebeveynler ve dolayısıyla da çocuk üzerinde baskı yaratmakta. Aşırı stres ve kaygı yaratan bu baskıcı tutum ise çocuğu spordan soğutup uzaklaştırmakta ve beraberinde tükenmişliğe sebep olma ve sporu bırakmaya kadar gidebilmekte. Burada konu çocuk için neyin önemli olduğunu bilmekte, kazanmak elbette ki keyif veren bir durum ama bunun üzerinde çok fazla durulduğu zaman esas nokta kaçırılıyor. Çocuk için öncelikle amaç eğlenmek, yaptığı şeyden keyif almak. Bu hatırlandığı sürece başarısızlıklar daha kolay atlatılır ve daha az yıkıcı olur. Çalışma, özveri ve gelişimle elde edilen kazanımlar ve beraberinde gelen başarılar ise daha değerli ve anlamlı olur.

Gençlik Sporlarında Stres ve Tükenmişlik

Ebeveyn baskısı özerklik yapısıyla doğrudan ilgilidir ve çocuğun özerklik duygusunu baltaladığı varsayılır. Çocuğa kendi iradelerini zorlayan ve normatif

başarı talep eden ebeveynler, çocuğun başarısızlıktan korktuğu ve özerklik kaybı yaşadığı bir atmosfer yaratabilir. Bunun aksine, özerkliği destekleyen ebeveynleri olan çocukların, hedefe yönelik davranışları üzerinde daha güçlü bir kişisel kontrol duygusu sayesinde daha uyumlu psikolojik sonuçlar yaşamaları beklenir. Ebeveyn onayını hak edebilmek için kazanma ve diğerlerinden daha iyi performans gösterme baskısının daha az zevkli ve daha fazla endişe uyandıran bir spor ortamına katkıda bulunduğunu savunulur (61).

Bazı araştırmacılar aile baskısının yoğunluğundan çok niteliğinin daha önemli olduğu savunulmuştur. Belki de en kritik soru "Çocuğa ne yapması için baskı yapılıyor?" olabilir. Maksimum çabayı göstermek ve kendini geliştirmek için baskı yapılması, kısmen söz konusu sonuçların kontrol edilebilirlik dereceleri açısından farklılık göstermesi nedeniyle, diğerlerinden daha iyi performans gösterme baskısına oranla daha farklı sonuçlar doğurabilir (61).

Ebeveyn baskısı karmaşık bir süreçtir ve yararlı veya zararlı olabilecek yönlendirici davranışları içeren daha kapsamlı bir ebeveyn baskısı kavramı geçerlidir.

Çabaları teşvik etmek, hatalardan öğrenmek ve kendini geliştirmeye odaklanmak için çocuklarıyla daha yoğun bir şekilde ilgilenen ebeveynler esasen çocuklarına uyarlanabilir bir tavırla baskı yapıyor olabilir (61).

Spora katılan çocukların çoğu, aşırı durumluk ya da sürekli kaygı yaşamamasına rağmen stres belirli durumlarda bazı çocuklar için bir sorun olabilmektedir. Sporcunun içinde bulunduğu bazı durumlar stresin artmasına sebep olabilir. Yenilgi bu faktörlerden biridir. Çocuklar kazandıktan sonraya oranla kaybettikten sonra daha fazla durumluk kaygı yaşamaktadır. Etkinliğin önemi bir diğer etkendir. İçinde bulundukları yarışma ne kadar önemliyse katılımcıların hissettiği durumluk kaygı da o kadar fazla olur. Son olarak sporun türü de bir etkendir. Bireysel sporlarda yer alan çocuklar takım sporlarındaki çocuklara oranla daha fazla durumluk kaygı yaşamaktadır (48).

Araştırmacılar yıllar boyu yapılan durumluk kaygı çalışmalarından yola çıkarak durumluk kaygısı sağlıksız düzeyde olma riski taşıyan genç sporcu profili geliştirmişlerdir. Özellikleri ise şunlar olarak gösterilmiştir:

- Yüksek sürekli kaygı
- Düşük benlik kaygısı
- Kötü uyumlu mükemmeliyetçilik (yüksek standartlar koyma ve aynı zamanda hata yapma ve ebeveyn değerlendirmesi konusunda fazla endişelenme eğilimi)
- Takımla ilgili düşük performans beklentileri
- Kendiyle ilgili düşük performans beklentileri
- Başarısızlıktan sürekli endişe duyma
- Yetişkin beklentileri ve sosyal değerlendirmeden sürekli endişe duyma
- Yeterince eğlenmeme
- Kazanma ya da kaybetmeyi göz önüne almaksızın performanslarından yeterince doyum sağlamama
- Spora katılmasının ailesi için çok önemli olduğu düşüncesi
- Sonuç odaklı hedef yönelimi ve algılanan yetenek düzeyinde düşüklük

Tükenmişlik, eskiden keyif alınan spor faaliyetinden fiziksel, duygusal ve sosyal geri çekilme durumudur. Tükenmişliğin bazı semptomları; ilgi kaybı, oynamak için istek azlığı, fiziksel ve zihinsel halsizlik, kayıtsızlık, depresyon ve artmış kaygı olarak görülmektedir (48).

Tükenmişliği, kronik ve uzun süreli stres ya da motivasyonel kaygılarının sonucunda, genç sporcuların sporu bıraktığı veya spor katılımını azalttığı durumlarda ortaya çıkan, sporu bırakma ile ilgili özel bir durum olarak düşünebiliriz. Önceleri eğlenceli gelen bir aktivite, stresten ve çocukların motivasyonunun değişmesinden dolayı artık hiçbir haz vermez ve doğal olarak çocuklar tükenmişlik dışındaki sebeplerden dolayı sporu bırakırlar. Tükenmişlik, genç sporcunun kronik stres sonucunda sporu bıraktığı özel bir durumdur. Yarışma öncesi hissedilen genel kaygı durumunun aksine, tükenmişliğe doğru giden çocuklarda kaygı azalmaz ve sürekli olarak artmaya devam eder. Bu yüzden tükenmişlik, uzun süreli stresin bir sonucu olarak görülebilir (48).

Tükenmişlik yaşayan genç sporcular, kendi hayatları üzerindeki kontrollerini hem spor içi hem de spor dışı, ciddi boyutta sınırlandırmaktadır. Ebeveynleri ve koçları, spor yaşantılarını göz önünde bulundurarak onlara sormadan önemli kararlar alabilmektedir (48). Kişinin kontrolünün başkalarının elinde olması genellikle içsel motivasyonu düşüren bir durumdur.

"Genç Sporcularda Tükenmişlik ile İlgili Faktörler:

- *Kendilerinin ve başkalarının onlara yönelik beklentisinin yüksek olması*
- *Ne pahasına olursa olsun kazanma tutumu*
- *Aile baskısı*
- *Değişiklik yapılmadan uzun süreli sürekli tekrarlanan antrenmanlar*
- *Tutarsız koçluk uygulamaları*
- *Aşırı zaman isteği*
- *Uzun yolculuk isteği*
- *Başkalarından kazanmaya ve kaybetmeye bağlı olarak sevgi görmesi*
- *Kötü uyumlu mükemmeliyetçilik" (48)*

Neler yapılabilir?

İlk olarak, yetişkinler, hatalara yönelik olumlu bir ortam ve yapılandırıcı bir davranış eğilimi oluşturmak için çok güçlü bir çaba göstermelidir; bu durum çocukların güvenlerinin gelişmesine yardımcı olacaktır. Stres, sosyal değerlendirmeyi ve kazanmanın önemini azaltarak ortadan kaldırılabilir (örn. coşturucu motivasyon konuşmalarının kullanılmaması) (48).

Bu noktada aileler kadar koçların da sporcuya karşı oldukça dikkatli ve titiz yaklaşması gerekmektedir. Tükenmişliğe doğru giden veya sürekli stres belirtileri gösteren bir sporcu gözlendiği zaman aile ve koçlar arasında iletişim kurularak çocuğa nasıl yardım edilebileceği belirlenmeli ve mümkünse uzmanlardan profesyonel yardım alınmalıdır.

7. Oturum - Spor Branşı ve Sporda Özelleşme

Sporun gençler üzerinde pek çok yararı olmasına rağmen gençlik sporlarının odağının fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişiminin ötesinde kazanma, başarı sırası, tanınma ve sporcu bursu kazanma gibi dış kaynaklı hedeflere doğru kayması ve gençlik sporlarının gittikçe profesyonel hale gelmesi spor yöneticilerinin, spor psikologlarının ve gazetecilerin ilgisini de artırmaktadır (48).

Sporda özelleşme tek bir sporda yıl boyu (sene başına 8 ay veya daha fazla) yoğun antrenman yapmak olarak tanımlanabilir. Amerikan Ortopedi Spor Hekimliği Derneği bu tanımı 12 yaş öncesi için belirtmiştir. 12 yaşından sonraki özelleşme, erken özelleşme durumu olarak varsayılmamaktadır. Sporda özelleşmenin tüm cinsiyet, yaş ve yarış yükünü kontrol ettikten sonra bile alt ekstremitelerde kronik aşırı kullanım sakatlanmalarıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir (62).

Özelleşme, sporu bırakmada birincil öncül olarak tanımlanmıştır ve ayrıca fiziksel sağlık ve gelişim (aşırı kullanım sakatlanması gibi), motor gelişim ve psikososyal gelişim (spordan keyif almanın azalması, tek boyutlu kimlik gibi) alanlar üzerindeki olumsuz etkilere sebep olarak gösterilmiştir. Bu sebeple spora katılımda çeşitlilik, çoğu sporda genç sporcu gelişimi için kolaylaştırıcı bir seçenek olarak desteklenmektedir (63).

Genç yaşta sporda özelleşme ile ilgili en büyük endişe, özelleşmenin sportif başarı için gereksiz olduğu ve fiziksel ve zihinsel olarak zararlı olduğudur (62).

Çalışmalar genç sporcular arasında antrenman yükünden bağımsız olarak, sporda erken özelleşme ile alt ekstremite yaralanmaları arasında bağlantılar olduğunu göstermiştir. En son araştırmalar sporda özelleşme yerine çeşitliliği önererek bu tarz sakatlanma risklerini en aza indirgemeyi ve daha iyi bir sportif başarı yolculuğu sağlamayı desteklemektedir (62).

Tek bir spor üzerinde erkenden özelleşme durumu ve beraberinde getirdiği yüksek yoğunluk ve yükte antrenmanlar sebebiyle çokça tekrarlanan hareket kalıpları yaratarak nöromüsküler temel becerileri sınırlandırır ve sporcunun uzun süreli gelişimini engeller ve de aşırı kullanım sakatlıkları riskini artırır. Yıl boyunca bir sporda oldukça rekabetçi bir düzeyde antrenman yapan sporcular, spora yönelik seçici kas ve bağ grupları üzerine stres eklerken, vücudun farklı sporlara katılımla artabilecek çeşitli hareket kalıplarının gelişimini azaltır (62).

Spor bilimcilerin çoğu gençlik sporlarında profesyonel yaklaşımlar benimseye karşıdır çünkü kaynakların çoğu yalnızca en yetenekli çocuklara odaklanmakta ve sporu fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak gelişmek için yapan, elit sporcu olmayacak gençlerin çoğunu göz ardı etmektedir. Profesyonel yaklaşımlar; sporculuk yeteneğinin bilimsel olarak anlaşılmasına değil halk bilimine dayanmaktadır ve uzun vadede spor becerisinin gelişimini engelleyebilir. (48)

Spor psikologları genç sporculara yetenek gelişimi için fırsatlar sunulmamasını değil; programların gelişimsel olarak uygun şekilde, bilimsel kanıtların rehberliğinde ve çocukları çok küçük yaşlarda zorlamadan uygulanması gerektiğini ileri sürmektedir. (48)

Çalışmalar çocukların deneme yıllarının birçok çeşitli sporla ilgilenilmesini önerip eğlenmesi üzerinde dursa da ebeveynler çocuklarının yeteneklerinin etkili gelişimini düşünerek her zaman bu yolu seçmemektedir. Çocuklarının tek bir spora odaklanmasının sportif arenada yaşıtlarına uyum sağlaması ve hatta onların önüne geçmesi gerektiği düşüncesi ebeveynleri sporda özelleşmeye yönlendirmektedir. Çocuklarını elit seviyeye ulaşmasına odaklanan ebeveynlerin "mükemmellik enfeksiyonuna" karşı hassas oldukları söylenebilir. Buna göre kendisi veya başkaları için aşırı yüksek standartlar belirlemek ve performans değerlendirmelerinde fazla eleştirel olmaya yatkınlık gibi durumlar tamamlanamamış başarılar üzerine sonsuz bir döngü yaratabilir çünkü mükemmeliyetçiliği kalıcı olarak elde etmek imkânsızdır (63).

Yapılan araştırmalara göre daha kontrolcü, genellikle çocuğu adına kendisi karar veren ve yüksek miktarda genel mükemmeliyetçi ebeveynler sporda özelleşmeyi daha fazla desteklemektedir. Otoriter ebeveynler, çocuklarını mükemmeliyetçilik beklentileriyle kontrol etmeye odaklanarak, uzmanlaşmanın çocuklarına verilen sporda başarıyı sağlamak için en iyi seçim olduğuna inanabilirler. Eğer çocuk spor çabalarında başarılıysa, bu ebeveyn için bir ego artışı etkisi yaratabilir ve çocuğunun başarısının nedeni kendileriymiş gibi hissetmelerine neden olabilir (63). Ebeveynlerin karakterleri, ebeveynlik yapma stilleri ve sporda özelleşmeye bakış açıları çocuklarının spor branşı ve spora katılım seçenekleri üzerinde etkili olabilmektedir.

Eğer bir anne veya baba mükemmeliyetçiyse beklentileri sadece kendileri için değil çocukları için de yüksek olabilir ve bu sebepten çocuklarının elit olması ve başarıya ulaşması onlar için çok önemli olacağından sporda özelleşmeyi destekleyebilir (63).

Amerikan Pediatri Akademisi 2015 yılında genç sporcu hastaları olan çocuk doktorlarına ve sporcu ebeveynlerine tavsiyeler içeren bir kılavuz yayınlamıştır. Buna göre sporun odağının eğlenmek ve ömür boyu sürecek fiziksel aktivite becerileri kazanmak olduğunu ve geç ergenliğe kadar herhangi bir sporda özelleşmeden, ergenliğe kadar da çeşitli spor branşlarında ilerlemenin, ayrıca birincil spordan haftada 1-2 gün ve yılda en az 3 kez 1 aylık izinler almanın sportif hedeflere ulaşmada daha büyük şans sağlayacağını belirtmişlerdir (62).

Uluslararası Olimpik Komitesi ve Amerikan Spor Hekimliği Tıp Derneği sakatlanma riskini azaltmada ve rekabet yerine spordan keyif almayı teşvik etmek adına sporda çeşitliliği desteklemektedir (62).

Bunun yanı sıra sakatlanmaların önlenmesinde mutlaka tek seçenek spor çeşitliliği değildir. Özellikle de çocuk sadece tek bir sporu yapmaktan mutluysa, özelleşme için dışarıdan (ebeveyn veya antrenör) herhangi bir baskı görmemişse ve erken özelleşmenin riskleri hakkında bilgilendirilmişse uygun antrenman yönergeleriyle sakatlanmalar önlenebilir (62).

Sporda Özelleşme Kılavuzu

Uluslararası Spor Psikolojisi Topluluğu sporda özelleşme üzerinde yedi temel ilke ileri süren bir rehber yayınlamıştır. Alandaki var olan araştırmalara dayanan bu ilkeler aşağıdaki gibidir:

1. Erken çeşitlilik (pek çok çeşitli sporu deneme) elit spor katılımını engellemez çünkü en yüksek performansa olgunlaşmadan sonra ulaşılır.
2. Erken çeşitlilik (deneme), uzun spor kariyeri ile bağlantılıdır ve uzun vadeli spor katılımı üzerinde olumlu etkileri vardır
3. Erken çeşitlilik (deneme), gençlerin gelişimini olumlu etkileyen pek çok ortamda yer alma olanağı sağlar.
4. Deneme yılları süresince oynanan planlanmış oyun miktarlarının yüksek olması, eğlenceli ve motivasyonu artıran aktiviteler sayesinde, sağlam bir içsel motivasyon temeli oluşturur.

5. Deneme yılları süresince oynanan planlanmış oyun miktarlarının yüksek olması, çocukların temel spor ilgilerini oluşturabildiği çeşitli motor ve bilişsel deneyimler meydana getirir.
6. İlköğretimin sonunda (13 yaş civarında), çocuklara sevdikleri sporda özelleşmek ya da eğlence düzeyinde devam etmek için seçme fırsatı sunulmalıdır.
7. Geç yetişkinler (16 yaş civarı), bir sporda özelleşmeleri için gerekli fiziksel, bilişsel, sosyal, duygusal ve motor becerileri geliştirmektedir. (48)

8. Oturum - Bağlılık Üzerine Sohbetler, Ebeveynlerin Yorumları – Soru-Cevap

Bu oturumun içeriği ailelerin konularla ilgili sorularını dinleme ve onları cevaplandırma üzerinedir.

3.3.2. Eğitimin Uygulanma Yolu

Pandemi koşulları sebebiyle yüz yüze gerçekleştirilemeyen eğitimler çevrimiçi olarak (bilgisayar yoluyla, internet aracılığıyla yüz yüze görüşme ve toplantı yapmayı sağlayan bir uygulama ile) gerçekleştirilmiştir. Ailelerin iletişim bilgilerine ulaşıldıktan sonra daha rahat iletişim kurabilmek adına cep telefonu sohbet ve mesajlaşma uygulaması üzerinden grup kurulmuş ve gereken iletişim ve bilgilendirmeler buradan sağlanmıştır. Eğitim içeriği daha ilgi çekici ve kolay anlaşılır olması adına slayt olarak düzenlenip (Bkz. EK-7) katılımcı olan sporcuların velilerine e-posta yoluyla iletilmiştir. Ayrıca slaytlar ile gönderilen e-postaya konuya ilişkin resmi olmayan fakat okuyucunun ilgisini görmek adına düzenlenmiş 3 soruluk çevrimiçi anket bağlantısı eklenmiştir (Bkz. EK-8). Bu anketlere çevrimiçi form olarak ulaşılabilmektedir. Hafta içi gönderimi sağlanan ve her hafta iki konu olacak şekilde düzenlenen eğitimin görüşmeleri veliler ile belirlenen gün ve saatlere göre hafta sonları gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler 40-90 dakika arası sürmüştür. Tüm konuların işlenmesi ve son görüşmenin yapılması ile eğitim toplamda 6 hafta sürmüştür.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma verileri ilk olarak betimleyici istatistiksel teknikler kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırma değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler,

Cronbach Alfa İç-tutarlık, iki eş arasındaki farkın anlamlılık testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar testlerinin hesaplanmasında SPSS 210 programı kullanılmıştır. Çalışma iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde SEKÖ ve SBÖ-2 ölçekleri Türkçeye çevrilmiş, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçek uyarlama süreçlerinde; SEKÖ için, yapı geçerliğini değerlendirmek için Açımlayıcı Faktör Analizi kullanılmıştır, Temel Bileşenler Analizi varimax dönüştürmesi ile değerlendirilmiştir. Ölçeğin güvenirliği Cronbach Alfa İç-tutarlık katsayısı ile belirlenmiştir. SBÖ-2 için, verilerin analizi aşamasında tanımlayıcı istatistikler, korelasyon değerleri, iç tutarlık değerlerinin hesaplanması için SPSS 23.0 ve doğrulayıcı faktör analizi için LISREL 8.0 programlarından yararlanılmıştır. Ölçeğin güvenirliği için Cronbach Alfa İç-tutarlık katsayısıyla hesaplama yapılmıştır.

İkinci bölümde öncelikle yaşları 13-15 arasında olan 25 sporcuya adı geçen ölçekler uygulanmıştır. Ardından sporcuların ebeveynlerine (anne-baba veya her ikisi de) verilen eğitim sonrası aynı sporculara tekrar aynı ölçekler uygulanmıştır.

Araştırmada elde edilen verilerde aşağıdaki koşullar aranmıştır:

- Bağımlı grup sayısı 2 olduğunda
- Veriler ölçümle belirtilmişse
- Denek sayısı 30 ve daha fazla olduğunda
- Gruplardaki gözlem değerleri birbirinden çıkartılarak elde edilen fark değerler normal dağılım gösteriyorsa

Gruplar arasında fark olup olmadığı iki eş arasındaki farkın anlamlılık testiyle incelenir. Veriler normal dağılım göstermediğinde ise iki eş arasındaki farkın anlamlılık testinin non-parametrik test karşılığı olan Wilcoxon İşaretli Sıralar testi kullanılmaktadır (64). Normallik varsayımı için George ve Mallery (65) çarpıklık ve basıklık değerleri için ±2 aralığını önermiştir. Ön test – son test arasında anlamlı fark olup olmadığına bakmak için t-testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar testi kullanılmıştır. Hata payı .05 olarak alınmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma bulguları bu tez çalışmasındaki problemlerin sırasına göre sunulmuştur.

4.1. Birinci Probleme Yönelik Bulgular

"Türkçeye uyarlaması yapılan Sporda Ebeveyn Katılımı Ölçeği'nin (SEKÖ) psikometrik özellikleri Türkçe kullanım için uygun mudur?" sorusuna yönelik yapılan çalışmada elde edilen verilere ve sonuçlara göre ölçeğin Türkçe uyarlamasının Türkiye'de uygulanması için uygun olduğu görülmüştür. (Cronbach Alfa değerleri; Takdir ve Anlayış; .68, Yönlendirici Davranış; .83, Baskı, .64, Aktif Katılım; .45)

4.2. İkinci Probleme Yönelik Bulgular

Çalışmanın ikinci sorusu olan "Türkçeye uyarlaması yapılan Spora Bağlılık Ölçeği-2'nin (SBÖ-2) psikometrik özellikleri Türkçe kullanım için uygun mudur?" için gerçekleştirilen veri toplama süreçleri ve analizleri sonrası elde edilen bulgular şu şekildedir: DFA sonuçları; RMSEA=.043, CFI=.95, NNFI=.95, SRMR=.62.

Ölçeklerin güvenirliğini ölçmek için kullanılan iç tutarlık değerlerinin .60 ve üzerinde kabul edilebilir bir düzey olarak verilmektedir (44, 45). Bu çalışmada da iç tutarlık değerleri, 12 faktör içerisinden 2 faktör hariç .60'ın üzerinde çıkmıştır.

Elde edilen bulgulara göre uyarlama Türkiye'de kullanım için uygun bulunmuştur.

Üçüncü ve dördüncü probleme yönelik analiz sonuçları

Araştırma verilerine öncelikle betimsel istatistikler uygulanmış ve her bir veri için basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmıştır (Bkz. Tablo 4.1).

Tablo 4. 1. Tanımlayıcı İstatistikler

	Öntest Ort. ±Ss	Son test Ort. ±Ss	Son Test - Ön Test Fark Çarpıklık	Son Test -Ön Test Fark Basıklık
Sporda Ebeveyn Katılımı Ölçeği				
Takdir ve Anlayış	29.24. ±3.17	29.40 ±3.28	.515	-.267
Yönlendirici Davranış	25.00 ±6.08	25.16 ±6.73	-.313	-.490
Baskı	8.72 ±3.35	8.52 ±3.51	-.475	-.832
Aktif Katılım	3.32 ±1.70	3.40 ±2.00	.419	1.181
Spora Bağlılık Ölçeği				
Gönüllü Bağlılık	25.04 ±5.65	26.24 ±4.66	1.931	**3.800**
Zoraki Bağlılık	10.96 ±5.26	9.56 ±5.89	.771	.890
Spordan Keyif Alma	22.24 ±3.59	22.68 ±3.72	.505	1.375
Değerli Fırsatlar	18.60 ±1.61	18.76 ±1.94	-.573	1.040
Diğer Öncelikler	12.48 ±3.90	11.84 ±4.98	.541	.096
Kişisel Yatırımlar-Kayıplar	16.56 ±6.01	17.00 ±6.66	-.380	.908
Kişisel Yatırımlar-Miktar	17.80 ±2.47	18.24 ±2.20	.899	1.866
Sosyal Kısıtlamalar	14.84 ±3.20	14.68 ±3.97	.749	.679
Sosyal Destek-Duygusal	17.56 ±1.98	17.64 ±2.40	.096	.478
Sosyal Destek-Bilgisel	19.80 ±3.17	20.64 ±3.21	.339	.241
Üstün Olma Arzusu-Ustalık Başarısı	27.04 ±3.40	27.68 ±3.53	-.208	**2.262**
Üstün Olma Arzusu-Sosyal Başarı	22.24 ±3.50	22.64 ±3.17	-.479	.545

Normallik değerlendirmesinde çarpıklık ve basıklık değerleri son test ve ön test puanları arasındaki fark puanlarının genel olarak ±2 aralığında olduğu görülmektedir. Gönüllü Bağlılık ve Üstün Olma Arzusu-Ustalık Başarısı boyutlarının basıklık değerleri ±2 aralığının üstündedir, normallik varsayımını bu boyutlar sağlamamaktadır.

4.3. Üçüncü Probleme Yönelik Bulgular

Bu bölümde "Ebeveynlerin ilgisini arttırmaya yönelik olarak verilen eğitim ile ebeveynlerin çocuklarının sportif etkinliklerine katılımları arasında, eğitim öncesi ve sonrası bakımından anlamlı bir fark var mı?" sorusuna cevap aranmış ve elde edilen bulgular ile anlamlı bir fark olup olmadığına bakılmıştır (Bkz. Tablo 4.2).

Tablo 4. 2. Sporcuların Sporda Ebeveyn Katılımı Ölçeği t-testi sonuçları

	Ölçüm	N	*Ort*	*Ss*	t	sd	*p*	*Cohen's d*
Takdir ve Anlayış	Ön-test	25	29.24	3.17	-.218	24	.829	.049
	Son-test	25	29.40	3.28				
Yönlendirici Davranış	Ön-test	25	25.00	6.08	-.172	24	.865	.024
	Son-test	25	25.16	6.73				
Baskı	Ön-test	25	8.72	3.35	.405	24	.689	.058
	Son-test	25	8.52	3.51				
Aktif Katılım	Ön-test	25	3.32	1.70	-.359	24	.723	.043
	Son-test	25	3.40	2.00				

Sporcuların Sporda Ebeveyn Katılımı Ölçeği ön test ve son testleri puanlarının yer aldığı t testi sonuçları Tablo 4.2'de verilmiştir. Bu sonuçlara göre ön test ve son test puan ortalamalarında Takdir ve Anlayış ($t_{24}=-.218; p>.05$), Yönlendirici Davranış ($t_{24}=.172; p>.05$), Baskı ($t_{24}=.405; p>.05$) ve Aktif Katılım ($t_{24}=-.359; p>.05$) boyutlarının tümünde anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

4.4. Dördüncü Probleme Yönelik Bulgular

Bu bölümde "Ebeveynlerin ilgisini arttırmaya yönelik verilen eğitim sonrasında çocukların spora bağlılık düzeylerinde anlamlı bir fark var mı?" sorusuna cevap aranmış ve elde edilen bulgular ile anlamlı bir fark olup olmadığına bakılmıştır (Bkz. Tablo 4.3).

Tablo 4. 3. Spora Bağlılık Ölçeği-2 t-testi sonuçları

	Ölçüm	N	*Ort*	*Ss*	t	sd	*p*	*Cohen's d*
Zoraki Bağlılık	Ön-test	25	10.96	5.25	2.242	24	.034*	.25
	Son-test	25	9.56	5.89				
Spordan Keyif Alma	Ön-test	25	22.24	3.59	-1.148	24	.262	.12
	Son-test	25	22.68	3.72				
Değerli Fırsatlar	Ön-test	25	18.60	1.61	-.410	24	.685	.089
	Son-test	25	18.76	1.94				
Diğer Öncelikler	Ön-test	25	12.48	3.90	1.077	24	.292	.14
	Son-test	25	11.84	4.98				
Kişisel Yatırımlar-Kayıplar	Ön-test	25	16.56	6.01	-.501	24	.621	.06
	Son-test	25	17.00	6.66				
Kişisel Yatırımlar-Miktar	Ön-test	25	17.80	2.47	-.983	24	.335	.18
	Son-test	25	18.24	2.20				
Sosyal Kısıtlamalar	Ön-test	25	14.84	3.20	.385	24	.703	.04
	Son-test	25	14.68	3.97				
Sosyal Destek-Duygusal	Ön-test	25	17.56	1.98	-.219	24	.828	.03
	Son-test	25	17.64	2.40				
Sosyal Destek-Bilgisel	Ön-test	25	19.80	3.17	-1.563	24	.131	.26
	Son-test	25	20.64	3.21				
Üstün Olma Arzusu - Sosyal Başarı	Ön-test	25	22.24	3.50	-.902	24	.376	.11
	Son-test	25	22.64	3.17				

Sporcuların Spora Bağlılık Ölçeği ön test ve son testleri puanlarının yer aldığı t testi analiz sonuçları Tablo 4.3'te verilmiştir. Bu sonuçlara göre ön test ve son test puan ortalamalarında T test sonuçlarına göre ön test ve son test puan ortalamalarında Zoraki Bağlılık (t_{24}=2.42;p<.05) boyutunda anlamlı fark bulunmuştur. Anlamlı fark bulunan bu değerlerin Cohen's d puanları 0.2-05 aralığında olduğu için (66) düşük düzeyde etkiye sahiptir.

T test sonuçlarına göre ön test ve son test puan ortalamalarında Spordan Keyif Alma (t_{24}=-1.148;p>.05), Değerli Fırsatlar (t_{24}=-.410;p>.05), Diğer Öncelikler

(t_{24}=1.077;p>.05), Kişisel Yatırımlar-Kayıplar (t_{24}=-.501;p>.05), Kişisel Yatırımlar-Miktar (t_{24}=-.983;p>.05), Sosyal Kısıtlamalar (t_{24}=.703;p>.05), Sosyal Destek-Duygusal (t_{24}=-.219;p>.05), Sosyal Destek-Bilgisel (t_{24}=-1.563;p>.05) ve Üstün Olma Arzusu - Sosyal Başarı (t_{24}=-.902;p>.05) boyutlarında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Gönüllü Bağlılık (GB) boyutunun basıklık değeri 3.800'dür ve Üstün Olma Arzusu-Ustalık Başarısı (ÜOA-UB) boyutunun basıklık değeri 2.262'dir. Bu değerler normal dağılım varsayımı olan ±2 aralığını karşılamamaktadır (65). Bu nedenle, bu iki alt boyut için iki eş arasındaki farkın anlamlılık testinin non-parametrik test karşılığı olan Wilcoxon İşaretli Sıralar testi kullanılmıştır (Bkz. Tablo 4.4).

Tablo 4. 4. Sporcuların Sporda Ebeveyn Katılımı Ölçeği GB ve ÜOA-UB boyutları Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları

	Son test-Ön test	N	*Sıra Ortalaması*	Sıralar toplamı	Z	*p*	*Cohen's d*
Gönüllü Bağlılık	Negatif sıralar	25	4.00	4.00	-3.091	.002*	.23
	Pozitif sıralar	25	7.77	101.00			
Üstün Olma Arzusu-Ustalık Başarısı	Negatif sıralar	25	8.80	44.00	-1.566	.117	.18
	Pozitif sıralar	25	9.08	109.00			

Gönüllü Bağlılık boyutunun ön test ve son testleri puanları arasında son test puanları lehine anlamlı fark bulunmuştur (Z=-3.091;p<.05). Üstün Olma Arzusu-Ustalık Başarısı boyutunda ise anlamlı fark bulunmamaktadır (Z=-1.566;p>.05).

5. TARTIŞMA

Bu araştırma, sporda ebeveyn ilgisini artırma eğitiminin çocukların spora bağlanma duygularına etkisi olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Burada öncelikli olarak literatür araştırmalarının da desteklediği sporda aile etkisi konusu incelenmiş ve bu çalışma bazında da ilk olarak çocukların sporunda ebeveynlerinin katılımı ölçülmüştür. İkinci ölçüm ise çocukların spora bağlılıklarını gözlemlemek amaçlı yapılmıştır. Araştırmanın esas sorguladığı konu olan ebeveyn eğitimlerinin etkisini gözlemlemek amacıyla ölçümler ön test – son test şeklinde gerçekleştirilmiş ve aralarında anlamlı bir fark olup olmadığına bakılmıştır.

Bu bölümde bulguların tartışılması ve yorumlanması bu sıralamaya göre aktarılmıştır.

5.1. Sporda Ebeveyn Katılımı Ölçeği Sonuçlarına Göre Tartışma ve Yorumlar

Elde edilen t testi sonuçlarına bakıldığında (Bkz. Tablo 4.2) istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır. Ancak bunun sebeplerinden biri yarı deneysel bir çalışma olan bu araştırmada örneklem grubunun sayıca az olması olarak söylenebilir. İkinci bir sebep ise görüşmelerin yüz yüze yapılamayışı ve ebeveynler üzerinde istenildiği ölçüde etkili olamadığı varsayımı olarak gösterilebilir. Yine de sayısal açıdan baktığımız zaman farklılıklar görülmektedir. Amacı çocukların spor yolculuğunda ebeveynleri bilgilendirmek ve onlara sporcu ebeveyni olmanın gerektirdiklerini anlatabilmek olan bu çalışmada bahsi geçen en önemli konu çocukların ebeveynleri tarafından baskı görmeden ve yaptıkları spordan keyif alarak spor yapmalarını sağlayabilmek olmuştur. Bu konuda yapılan çalışmalarda sıkça örneği görüldüğü üzere kazanma ve başarı üzerine yoğunlaşarak çocukları üzerinde baskı kuran ebeveynler çocukların motivasyonunu düşürmekte ve yaptıkları aktiviteden keyif almasını azaltmaktadır (6, 8, 9).

SEKÖ'de çocukların ebeveynlerini düşünerek verdiği cevaplarda özellikle Baskı ve Yönlendirici Davranış alt ölçeklerinde ebeveynlerin, çocukların sporuna müdahalede bulunduğu ve hatta onları rahatsız edebilen durumlar olup olmadığı sorgulanmaktadır. Lee ve Maclean'in (29) çalışmalarında belirttikleri üzere

çocukların arzu ettikleri teşvik düzeyi ile algıladıkları arasında dengesizlik olduğu zaman çocuklar baskı altında hissetmektedir. Dolayısıyla teşvik ve baskı arasında ince bir çizgi vardır diyebiliriz. Bu dengeyi sağlamak ebeveynler için hem zor hem de yorucu olabilmektedir. Çünkü her çocuğun aynı olmaması gibi duruma göre bile çocukların görmek istedikleri teşvik ve tavsiyeler değişebilmektedir (54, 55).

Bu çalışmada ebeveynlere verilen eğitime göre ön teste göre son testte daha düşük puan alarak değişmesi istenen alt ölçek puanlarından biri Baskı olmuştur. Çocukların kendilerini antrenman sürecinde, yarışma öncesi ve/veya sonrası kötü hissetmelerine sebep olan durumlarda kalıp kalmadığı öğrenilmek istenmiştir (*Ör. Annen/baban performansının gerektiği gibi olmadığını düşündüğünde sana sinirlenir mi? Annen/baban seni daha sıkı antrenman yapmaya zorlar mı?*). İstatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiş olsa bile birkaç puanlık düşüş bile bu çalışmanın daha geniş bir örneklem grubu ve daha uzun süreli bir eğitim çalışması ile anlamlı fark yaratabileceğine dair ümit vermiştir. Çalışmaya katılan çocukların bazılarından alınan geri bildirime göre ebeveynlerinin özellikle yarış sonrası daha anlayışlı oldukları belirtilmiştir.

Yine azalması yönünde değişmesi istenen diğer bir alt ölçek olan bir diğer alt ölçek Yönlendirici Davranış alt ölçeğidir ancak bu çalışmada istenilen sonuç elde edilememiştir. Ebeveynlerinin spora katılımlarının istenilenden fazla düzeyde olduğu durumları inceleyen bu alt ölçek *"Annen/baban antrenmanlarda neler yapman gerektiğini söyler ya da işaret eder mi? Annen/baban yarışmalar öncesinde sana nasıl yarışman gerektiğini söyler mi?"* gibi soruları içermektedir. Bazı durumlarda aşırı hevesli olabilen ebeveynler çocukların sporuna o kadar fazla dahil olmaktadır ki rollerini karıştırabilmektedir. Özellikle antrenörün yönlendirmelerine ters yönde direktif veren, yıl boyu genel antrenmanları ile ilgili, yarışma öncesi ve sonrası, kısacası her anlarında yönlendirici yorumlar ve tavsiyeler duymak çocukları bunaltmaktadır. Ebeveynlerin spora katılımları ile ilgili yapılan birçok çalışma bu düşünceleri destekler niteliktedir (4, 7, 10, 55, 67).

Puanlarında azalma beklediğimiz alt ölçeklerin yanı sıra puanında artış beklediğimiz Takdir ve Anlayış alt ölçeği ise çocukların sportif aktiviteleri süresince ebeveynlerinin onlara karşı daha duyarlı, anlayışlı ve eleştirilerinde yapıcı olmalarını

bekledikleri durumları gözlemlemektedir (*Ör. Annen/baban sporda yaşayabileceğin sorunlar ya da endişeler konusunda onlarla konuşman için seni cesaretlendirir mi?, Annen/baban yarışmalardan sonra çabandan dolayı seni takdir eder mi?, Annen/baban senin yaptığın sporla ilgili hislerini anladığını sana belli eder mi?*). Yine istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiş olsa da bu alt ölçeğin puanlarında umulduğu gibi bir artış olmuştur. Çocuklar ebeveynlerinin sporlarına optimum düzeyde dahil olmasını istemektedir. Gördükleri ilgi ve çabaları için aldıkları takdir onları mutlu etmektedir (4). Aile içi iletişimin güçlü olması onların kendilerini güvende hissetmelerini ve başarısız olsalar dahi çabaları için takdir edileceklerine inanmalarını, dolayısıyla kaygı düzeylerinin de düşmesini sağlamaktadır (59).

5.2. Spora Bağlılık Ölçeği-2 Sonuçlarına Göre Tartışma ve Yorumlar

SBÖ-2'nin t testi sonuçlarına göre ön test ve son test puan ortalamalarında Zoraki Bağlılık ($t24=2.42;p<.05$) alt ölçeğinde anlamlı fark bulunmuştur (Bkz. Tablo 4.3). Gönüllü Bağlılık ($Z=-3.091;p<.05$) alt ölçeğinde ise Wilcoxon İşaretli Sıralar testi sonuçlarına göre, ön test ve son testleri puanları arasında son test puanları lehine anlamlı fark bulunmuştur (Bkz. Tablo 4.4). Bu sonuçlara göre verilen ebeveyn ilgisini artırma eğitiminin bu alt ölçekler bazında faydalı olduğu söylenebilir. Bunların haricindeki diğer alt ölçekler içinse istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiş olsa da istenilen yönde puan değişimleri gözlenmiştir.

Scanlan ve ark.'nın (20) çalışmasına göre Gönüllü Bağlılık, Zoraki Bağlılık ile birbirine ters bir ilişki içerisindedir. Gönüllü Bağlılığı; Spordan Keyif Alma, Değerli Fırsatlar ve Üstün Olma Arzusu-Ustalık Başarısı alt ölçekleri pozitif yönde destekleyen bir ilişki içerisindeyken Diğer Öncelikler alt ölçeği negatif yönlü bir ilişki kurar. Bu durumda uygulanan eğitim sonrasında çıkan sonuçlara göre elde edilen puanlar orijinal çalışmanın öne sürdüğü analizleri de destekler niteliktedir.

Gönüllü Bağlılık alt ölçeği çocukların yaptıkları spora koşulsuz olacak derecede istekle ve hevesle bağlandığını onaylatan soru tarzları içermektedir (*Ör. Bu spora devam etmeye kararlıyım., Bu spora çok bağlıyım., Bu spora devam edebilmek için neredeyse her şeyi yapmayı göze aldım.*) Bu koşulun sağlanması için sporcunun yaptığı spordan belli bir düzeyde keyif alması, kendini adaması yani kişisel

yatırımlar yapması (gerek fiziksel, zihinsel yönden gerekse zaman ve maddiyat yönünden) gerekmektedir (15, 20). Bununla birlikte kişi spora bağlandıkça o sporda daha iyi olma isteği de artar ve hem kendi hedeflerini yerine getirme hem de rakiplerinden üstün olma arzusu görülür (20). Ebeveyn ilgisini artırma eğitiminde sıkça vurgulanan çocuğun yaptığı spordan keyif alması olgusu, beraberinde getireceği spora bağlanma ve başarılı olma arzusu sebebiyle bu yönden önem taşımaktadır.

Sosyal Destek-Bilgisel alt boyutunda sporcunun, güvendiği kişilerden faydalı tavsiyeler ve yorumlar aldığını içeren yönlendirmeler yer almaktadır (*Ör. Benim için önemli olan insanlar bana bu sporun zihinsel yönünü öğretirler., İnsanlar bana bu sporla ilgili güvenilir tavsiyeler veriyorlar.*). Analiz sonuçlarında çıkan anlamlı fark, eğitimlerde bahsedilen iletişimin öneminden yola çıkılarak, bu konuda ebeveynlerin iletişime daha açık olmaya başladıkları, çocuklarını dinleyip onlara faydalı olacak tavsiyelerde bulundukları şeklinde yorumlanabilir.

Zoraki Bağlılık alt ölçeği spora devam etmek istememe ancak verilen emek, çaba ve zamandan dolayı devam etme zorunluluğu hissetme gibi yönlendirmelerde bulunan maddeler içermektedir (*Ör. Bu spora devam etmek benim için bir istekten çok bir zorunluluk., Her ne kadar bu sporu bırakmayı düşünsem de devam etmek zorundaymışım gibi hissediyorum.*). Zoraki Bağlılık alt ölçeği, Spordan Keyif Alma ile negatif yönlü bir ilişki kurmaktadır (20). Spordan keyif alma unsuru Gönüllü Bağlılık alt ölçeğinin en güçlü destekleyici öğesi olması açısından bu anlamda kurulan ilişki literatürde yer alan çalışmalarla benzer özellikler taşımaktadır (20, 22, 26).

5.3. Demografik Bilgilere Göre Tartışma ve Yorumlar

Çalışmada sporcuların ebeveynlerinden hangisinin daha ilgili olduğu sorulduğunda 25 sporcunun 12 tanesi annesi, 4 tanesi babası ve 6 tanesi her ikisi de şeklinde yanıt vermiştir. Yapılan çalışmalar, sporcu annelerinin daha anlayışlı ve takdir edici, babaların ise daha yönlendirici davranışlar sergilediğinden, taktik ve teknik bilgilerle destek olduklarından ayrıca babaların genellikle aileye "para getiren" konumda görüldüğü için çocuklar ve ev ile ilgili konularda geri planda kaldıklarından bahsetmektedir (8, 60). Yine de günümüzün değişen ebeveyn-çocuk

ilişkilerinde ve ebeveynlerin rollerinde, çocuklar ile ilgilenmede babaların da artık daha aktif oldukları söylenebilir (60).

Bu tez çalışmasının sonucunda literatüre kazandırılan SEKÖ ve SBÖ-2 ölçeklerinin spor bilimleri alanında çalışan araştırmacılar için faydalı olacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra Ebeveyn İlgisini Arttırma Eğitimi adı altında düzenlenen oturumlar, ileride faydalanmak isteyen araştırmacılar tarafından geliştirilmeye açıktır ve daha çok sayıda katılımcı ile daha etkili sonuçlar elde edileceği düşünülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmada, çocukların spora katılımlarında ebeveynlerin ne derece aktif ve ilgili olduklarını çocukların bakış açısından öğrenerek bu ilginin çocukların spora devamlılığında ve bağlanmalarında etkili olup olmadığı incelenmiştir. Bu çalışma ebeveynlere literatürde yer alan çalışmalardan elde edilen bilgi ve bulgular ışığında, sporcu ailesi olmanın gerektirdikleri üzerine ebeveynlerin ilgi ve farkındalığını artırmak amacıyla verilen eğitimin; çocukların spora bağlanmasında, yaptıkları spordan keyif almasında, ailesiyle pozitif ve etkili iletişim kurabilmesinde faydalı olup olmadığını gözlemleyerek çocukların spora bağlılık duyguları üzerindeki etkisini incelemek için yapılmıştır.

Buna göre elde edilen sonuçlara bakıldığında;

1. Sporda Ebeveyn Katılımı ölçeği için; verilen eğitime bağlı olarak istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya koymadığı ancak elde edilen ortalama puanlarına bakıldığında istenilen yönde ufak puan değişiklikleri olduğu görülmüştür ($p>.05$).

   Ebeveynlerin spora katılımlarında çocukların beklentisi daha az baskı (6, 9), teknik ve taktiksel anlamda daha az yönlendirici davranış (7, 59), daha çok takdir görme ve anlayıştır (7, 12). Bu çalışmanın verilerinden ulaştığımız sonuçlara göre alt ölçeklerde görülen ufak puan değişiklikleri çocukların beklentilerine uygun yönde olmuştur. Bu da ebeveynlere verilen eğitimin çocukları dinleme ve onların isteklerini anlama yönünde etkili olduğunu göstermektedir.
2. Spora Bağlılık Ölçeği-2 ölçeği için; verilen eğitime bağlı olarak 12 alt ölçeğin ikisinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu ($p>.05$) ancak geri kalanlarında anlamlı fark görülemediği ($p>.05$) belirlenmiştir. Yine de anlamlı fark bulunan alt ölçeklere bakıldığı zaman verilen eğitimin istenildiği sonuçları verdiği söylenebilir.

   Spora bağlılığın ana koşullarından birinin spordan keyif almak olduğu alandaki birçok çalışmada belirtilmiştir (14, 15, 20, 22, 25, 32, 67). Spordan keyif alındıkça, spora yönelik baskı azaldıkça, sporcular

ihtiyaçları olan sosyal desteği aldıkça yaptıkları spora daha çok bağlı olmaktadır. Elde ettiğimiz veriler bu önermeleri doğrular niteliktedir. Ancak daha geçerli hale gelebilmesi için özellikle bu ölçek bazında daha büyük bir örneklem grubu ile çalışılması gerektiği düşünülmektedir.

6.2. Öneriler

Sporda ebeveyn ilgisini artırma eğitiminin daha geçerli olabilmesi için çalışılacak sporcu sayısı ve ebeveyn sayısının daha fazla olması gerektiği söylenebilir. Ayrıca eğitimlerin yüz yüze yapılmasının ve bununla birlikte eğitim süresinin en az 8 hafta olarak tercih edilmesinin daha anlamlı ve faydalı sonuçlar getireceği düşünülmektedir. Elde edilen sonuçlara bakıldığında bu çalışmanın benzeri tekrar edilecek olursa aşağıda vurgu yapılan noktalar dikkate alınmalıdır.

1. Bu çalışma yarı deneysel bir çalışmadır, bu nedenle örneklem grubunun sayısı bu çalışmada her alt ölçekte anlamlı fark görülmesi açısından istenilen sonuçları elde etmek için yetersiz kalmış olabilir.
2. Bu çalışma için farklı branşlardan 75 sporcu ve ailesine katılım için bilgilendirme formu dağıtılmış olmasına rağmen 32 aile katılmayı kabul etmiş ve bunlardan yüzücü olan 25 çocuğa ilişkin veriler kullanılmıştır. Tüm dünyayı etkisi altına alan pandemi koşulları yüzünden aileler katılım konusunda isteksizlik göstermiştir.
3. Bu çalışma, daha çok sayıda sporcu ve ebeveynleri ile yapılırsa elde edilen ön test – son test karşılaştırmaları açısından daha anlamlı farklar bulunacağı düşünülmektedir.
4. Çalışmaya katılan sporcular, yüzme branşından sporculardır. Yaptıkları spor gereği çok küçük yaşta başlamış ve uzun yıllardır devam etmektedirler. Bazı sporcuların SBÖ-2 ölçek sonuçlarında gözlemlendiği kadarıyla spordan keyif alma yönünde verdiği yanıtlar çok nettir ve dolayısıyla ebeveynlere verilen eğitimin süresi de göz önünde bulundurulduğu zaman t testi puanlarında gözlenen bir artış görülse de (Bkz. Tablo 4.3) bu alt ölçekte istatistiksel anlamda fark gözlenmesi ihtimali pek mümkün görülmemektedir. Eğer bu çalışma daha farklı branşlarda ve daha farklı sürelerde spor yapan sporcularla

ve ebeveynleri ile yapılırsa bu ölçek ve içerdiği alt boyutlar açısından daha anlamlı farklar çıkabileceği söylenebilir.

5. Çalışmada anne-baba ayrımı yapılmaksızın ebeveynlerin katılımı genellenmiştir. İleride yapılacak olan çalışmalarda anne ve baba olarak ayrı ayrı ele alınıp ebeveynlerin ilgisi ve etkisi incelenebilir.
6. Bu çalışmada yer alan eğitim, spor kulüpleri tarafından desteklenir ve ebeveynlere verilmesi yönünde teşvik edilirse eğitime ilgi ve devamlılığın daha yüksek olacağı ve dolayısıyla elde edilmek istenilen sonuçların daha anlamlı olacağı düşünülmektedir.

7. KAYNAKLAR

1. Kay T. Driving up participation: The challenge for sport: Sport England; 2004.

2. Weiss MR, Raedeke TD. Developmental Sport and Exercise Psychology: Research Status on Youth and Directions Toward a Lifespan Perspective: Fitness Information Technology; 2004.

3. Fredricks J, Eccles J. Parental influence on youth involvement in sports. . In: Weiss MR, editor. Developmental sport and exercise psychology: A lifespan Perspective. 1: Fitness InformationTechnology; 2004. p. 145-64.

4. Horn TS, Horn JL. Family influences on children's sport and physical activity participation, behavior, and psychosocial responses. 3 ed. Eklund RC, Tenenbaum G, editors: Wiley; 2007.

5. Fredricks JA, Eccles JS. Family socialization, gender, and sport motivation and involvement. Journal of sport and Exercise Psychology. 2005;27(1):3-31.

6. Sanchez-Miguel PA, Leo FM, Sanchez-Oliva D, Amado D, Garcia-Calvo T. The Importance of Parents' Behavior in their Children's Enjoyment and Amotivation in Sports. J Hum Kinet. 2013;36:169-77.

7. Knight CJ, Boden CM, Holt NL. Junior Tennis Players’ Preferences for Parental Behaviors. Journal of Applied Sport Psychology. 2010;22(4):377-91.

8. Wuerth S, Lee MJ, Alfermann D. Parental involvement and athletes’ career in youth sport. Psychology of Sport and Exercise. 2004;5(1):21-33.

9. Amado D, Sanchez-Oliva D, Gonzalez-Ponce I, Pulido-Gonzalez JJ, Sanchez-Miguel PA. Incidence of Parental Support and Pressure on Their Children's Motivational Processes towards Sport Practice Regarding Gender. PLoS One. 2015;10(6):e0128015.

10. Holt NL, Tamminen KA, Black DE, Sehn ZL, Wall MP. Parental involvement in competitive youth sport settings. Psychology of Sport and Exercise. 2008;9(5):663-85.

11. Harwood CG, Knight CJ. Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. Psychology of Sport and Exercise. 2015;16:24-35.

12. Knight CJ, Neely KC, Holt NL. Parental Behaviors in Team Sports: How do Female Athletes Want Parents to Behave? Journal of Applied Sport Psychology. 2011;23(1):76-92.

13. Ullrich-French S, Smith AL. Perceptions of relationships with parents and peers in youth sport: Independent and combined prediction of motivational outcomes. Psychology of Sport and Exercise. 2006;7(2):193-214.

14. Scanlan TK, Carpenter PJ, Simons JP, Schmidt GW, Keeler B. An introduction to the sport commitment model. Journal of sport and exercise psychology. 1993;15(1):1-15.

15. Scanlan TK, Carpenter PJ, Simons JP, Schmidt GW, Keeler B. The sport commitment model: Measurement development for the youth-sport domain. Journal of Sport and Exercise Psychology. 1993;15(1):16-38.

16. Rusbult CE. Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. Journal of experimental social psychology. 1980;16(2):172-86.

17. Terzi S, Işık Ş. Evli bireylerin ilişki bağlanımları: Yatırım modeli temelli nitel bir çalışma. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi. 2017;15(2):184-99.

18. Rusbult CE. A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. Journal of personality and social psychology. 1983;45(1):101.

19. Matsumoto D. <The Cambridge dictionary of psychology.pdf>. New York: Cambridge University Press; 2009.

20. Scanlan TK, Chow GM, Sousa C, Scanlan LA, Knifsend CA. The development of the Sport Commitment Questionnaire-2 (English version). Psychology of Sport and Exercise. 2016;22:233-46.

21. Scanlan TK, Russell DG, Wilson NC, Scanlan LA. Project on elite athlete commitment (PEAK): I. Introduction and methodology. Journal of Sport and Exercise Psychology. 2003;25(3):360-76.

22. Weiss WM, Weiss MR, Amorose AJ. Sport commitment among competitive female athletes: Test of an expanded model. Journal of sports sciences. 2010;28(4):423-34.

23. Weiss WM. Competitive-level differences on sport commitment among high school-and collegiate-level athletes. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2015;13(3):286-303.

24. Cashmore E. Sport and exercise psychology: The key concepts: Routledge; 2008.

25. Weiss WM, Weiss MR. Sport commitment among competitive female gymnasts: A developmental perspective. Research quarterly for exercise and sport. 2007;78(2):90-102.

26. Scanlan TK, Russell DG, Scanlan LA, Klunchoo TJ, Chow GM. Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): IV. Identification of new candidate commitment sources in the Sport Commitment Model. Journal of sport and exercise psychology. 2013;35(5):525-35.

27. Scanlan TK, Russell DG, Beals KP, Scanlan LA. Project on elite athlete commitment (PEAK): II. A direct test and expansion of the sport commitment model with elite amateur sportsmen. Journal of sport and exercise psychology. 2003;25(3):377-401.

28. Scanlan TK, Russell DG, Magyar TM, Scanlan LA. Project on elite athlete commitment (PEAK): III. An examination of the external validity across gender, and the expansion and clarification of the sport commitment model. Journal of sport and exercise Psychology. 2009;31(6):685-705.

29. Lee M, MacLean S. Sources of parental pressure among age group swimmers. European Journal of Physical Education. 1997;2(2):167-77.

30. Berki T, Pikó B, Page RM. Hungarian adaptation of the sport commitment questionnaire-2 and test of an expanded model with psychological variables. PHYSICAL CULTURE AND SPORT STUDIES AND RESEARCH. 2020;86(1):15-26.

31. Marholz PO, Gomez-Lopez M, Martín I, Garrido RER, Garcia-Mas A, Chirosa LJ. ROLE PLAYED BY THE COACH IN THE ADOLESCENT PLAYERS'COMMITMENT. Studia Psychologica. 2016;58(3):184.

32. Sousa C, Torregrosa M, Viladrich C, Villamarín F, Cruz J. The commitment of young soccer players. Psicothema. 2007:256-62.

33. Cihan BB, Ilgar EA, Sırgancı G. “Spora Bağlılık Ölçeği” nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. 2018.

34. Guillén F, Martínez-Alvarado JR. The sport engagement scale: an adaptation of the utrecht work engagement scale (UWES) for the Sports Environment. Universitas Psychologica. 2014;13(3):975-84.

35. Kelecek S, Kara FM, AŞÇI FH. “Sporcu Bağlılık Ölçeği” nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. 2018.

36. Lonsdale C, Hodge K, Jackson SA. Athlete engagement: II. Developmental and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. International Journal of Sport Psychology. 2007.

37. Sücüllü U. Spora bağlılık ölçeğinin türkçeye uyarlanması ve geçerlilik güvenirlilik çalışması: Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2019.

38. Brown TA. Confirmatory factor analysis for applied research: Guilford publications; 2015.

39. Browne MW, Cudeck R. Alternative ways of assessing model fit. Sociological methods & research. 1992;21(2):230-58.

40. Hu Lt, Bentler PM. Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. Structural equation modeling: a multidisciplinary journal. 1999;6(1):1-55.

41. Jöreskog KG, Sörbom D. LISREL 8: Structural equation modeling with the SIMPLIS command language: Scientific Software International; 1993.

42. Schermelleh-Engel K, Moosbrugger H, Müller H. Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. Methods of psychological research online. 2003;8(2):23-74.

43. Nunnally JC, Bernstein I. Psychometric Theory McGraw-Hill New York. 1978:387-405.

44. Alpar R. Uygulamalı istatistik ve geçerlik-güvenirlik: spor, sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle: Detay Yayıncılık; 2010.

45. Davidshofer K, Murphy CO. Psychological testing: principles and applications. New Jersey: Pearson/Prentice Hall; 2005.

46. George D, Mallery P. IBM SPSS statistics 21 step by step. Boston: Allyn and. 2012.

47. Çokluk Ö, Şekercioğlu G, Büyüköztürk Ş. Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları: Pegem Akademi Ankara; 2012.

48. Şahin M, Koruç Z. Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri. Nobel Yayınevi, Ankara. 2015.

49. Gould D, Feltz D, Horn T, Weiss M. Reasons for attrition in competitive youth swimming. Journal of Sport Behavior. 1982;5(3):155.

50. Ullrich-French S, Smith AL. Social and motivational predictors of continued youth sport participation. Psychology of sport and exercise. 2009;10(1):87-95.

51. Guide ASPs. Canadian Sport for.

52. Balyi I, Hamilton A. Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. Olympic coach. 2004;16(1):4-9.

53. Lavoi NM, Stellino MB. The relation between perceived parent-created sport climate and competitive male youth hockey players' good and poor sport behaviors. The Journal of Psychology. 2008;142(5):471-96.

54. Elliott SK, Drummond MJN. Parents in youth sport: what happens after the game? Sport, Education and Society. 2015;22(3):391-406.

55. Elliott SK, Drummond MJN. During play, the break, and the drive home: the meaning of parental verbal behaviour in youth sport. Leisure Studies. 2016;36(5):645-56.

56. Knight CJ, Berrow SR, Harwood CG. Parenting in sport. Current Opinion in Psychology. 2017;16:93-7.

57. Knight CJ, Dorsch TE, Osai KV, Haderlie KL, Sellars PA. Influences on parental involvement in youth sport. Sport, Exercise, and Performance Psychology. 2016;5(2):161.

58. Petersen TS. What is a good sports parent? Nordic Journal for Applied Ethics-Etikk I Praksis. 2010;4(1).

59. Grimm MX, Dorrance Hall E, Dunn CR, Dorsch TE. Parent-child communication in sport: Bridging the gap between theory and research. Journal of Amateur Sport. 2017;3(3):1-19.

60. Coakley J. The Good Father: Parental Expectations and Youth Sports. Leisure Studies. 2006;25(2):153-63.

61. O'Rourke DJ, Smith RE, Smoll FL, Cumming SP. Trait Anxiety in Young Athletes as a Function of Parental Pressure and Motivational Climate: Is Parental Pressure Always Harmful? Journal of Applied Sport Psychology. 2011;23(4):398-412.

62. Puzzitiello RN, Rizzo CF, Garvey KD, Matzkin EG, Salzler MJ. Early sports specialisation and the incidence of lower extremity injuries in youth athletes: current concepts. Journal of ISAKOS: Joint Disorders & Orthopaedic Sports Medicine. 2021;6(6):339-43.

63. Wright E, Chase MA, Horn TS, Vealey RS. United States parents' perfectionism, parenting styles and perceptions of specialization in youth sport. Psychology of Sport and Exercise. 2019;45:101571.

64. Alpar R. Spor bilimlerinde uygulamalı istatistik: Nobel Yayın Dağıtım. Ankara; 2006. p. 159.

65. George D, Mallery P. IBM SPSS statistics 19 step by step. Boston, Mass. 2012.

66. Cohen J. Statistical power analysis for the behavioral sciences. Lawrence Erlbaum Associates. Hillsdale, NJ. 1988:20-6.

67. Cumming SP, Ewing ME. Parental involvement in youth sports: The good, the bad and the ugly. Spotlight on Youth Sports. 2002;26(1):1-5.

8. EKLER

EK-1: Tez Çalışması Etik Kurul İzin Belgesi

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük

Sayı : 35853172/ 433-596

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Enstitünüz Spor Bilimleri ve Teknolojisi Anabilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencilerinden **Emine Ezel ÖZDEMİR**'in **Yrd. Doç. Dr. Ziya KORUÇ** danışmanlığında yürüttüğü **"Ebeveyn İlgisini Arttırma Eğitiminin Çocukların Spora Bağlanma Duygularına Etkisi"** başlıklı tez çalışması, Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **31 Ocak 2017** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Rahime M. NOHUTCU
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Dr. Ziya Koruç

Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara
Telefon: 0 (312) 305 3001 - 3002 • Faks: 0 (312) 311 9992
E-posta: vazirm@hacettepe.edu.tr • www.hacettepe.edu.tr

Ayrıntılı Bilgi için:
Yazı İşleri Müdürlüğü
0 (312) 305 1008

EK-2: Kişisel Bilgi Form

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli sporcular;

Bu anket, spor ortamında sizin kendiniz ile ilgili duygularınızın ve düşüncelerinizin belirlenmesi amacıyla hazırlanmıştır. Sonuçlar sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır. Anket sonuçlarından kişisel amaçlar için kesinlikle yararlanılmayacaktır. Bu nedenle isim yazmanıza gerek yoktur. İstenilen bilgileri içtenlikle cevaplamanız, araştırmanın sağlıklı sonuç vermesi açısından oldukça önemlidir. Yardım ve katkılarınız için teşekkür ederiz.

Sorumlu Araştırmacı:

Yrd. Doç. Dr. Ziya KORUÇ *E-posta:*

Yardımcı Araştırmacı:

E. Ezel CAN

Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi *E-posta:*

Cinsiyetiniz: Kadın ( ) Erkek ( )

Doğum tarihiniz (yıl): _____

Kaç yaşında spora başladınız?

Yaş: _____

Düzenli olarak ne kadar süredir şu an yaptığınız sporla uğraşmaktasınız?

Yıl _____

Hangi sıklıkla antrenmanlara katılıyorsunuz:

Haftada kaç gün? 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( )

Spor branşınızı (futbol, basketbol, voleybol, vb.) yazınız.

_____

EK-3: Parental Involvement in Sport Questionnaire

PISQ – athletes' version

	never	seldom	sometimes	often	always
1. After a poor competition do your parents point out what they think you did badly?	1	2	3	4	5
2. Do your parents volunteer to help at galas as officials, whips etc.?	1	2	3	4	5
3. Do your parents change meal-times so that you can train and go to galas?	1	2	3	4	5
4. Do your parents encourage you to talk to them about any problems or worries you may have in your sport?	1	2	3	4	5
5. Do your parents discuss your progress with your coach?	1	2	3	4	5
6. After a contest do your parents praise you for trying hard?	1	2	3	4	5
7. During training do your parents tell or signal what you should do?	1	2	3	4	5
8. Do your parents show they understand how you are feeling about your sport?	1	2	3	4	5
9. Do your parents get upset with you if they think your performance is not going as it should be?	1	2	3	4	5
10. Even after you have done a poor competition do your parents praise you for the good things you did?	1	2	3	4	5
11. Do your parents yell and cheer before a competition?	1	2	3	4	5
12. Do your parents push you to train harder?	1	2	3	4	5
13. Before a competition do your parents tell you what particular things you need to work on to do well?	1	2	3	4	5
14. Before a contest do your parents tell you how to do your competition?	1	2	3	4	5
15. Do your parents tell you how they think you can improve your technique?	1	2	3	4	5

	never	seldom	someti mes	often	always
16. After a gala do your parents tell you what they think you need to work on?	1	2	3	4	5
17. After a competition do your parents tell you that you didn't try hard enough?	1	2	3	4	5
18. After a competition do your parents praise you for trying hard?	1	2	3	4	5
19. Do your parents take an active role in running your club?	1	2	3	4	5
20. Do your parents put pressure on you concerning your sport?	1	2	3	4	5

PISQ (Lee & McLean, 1997)

EK-4: Sporda Ebeveyn Katılımı Anketi

SPORDA EBEVEYN KATILIMI ANKETİ

Bu ankette spor ortamına katılımınız ile ilgili ailenizin davranışlarını değerlendirmeye yönelik ifadeler yer almaktadır. Bu ifadeleri **yaşama sıklığınıza** göre, her bir maddeyi 1 (hiçbir zaman)'den 5 (her zaman)'e doğru sıralanan ölçeğe göre değerlendiriniz. Her madde için size en yakın rakamı işaretleyiniz. Her maddeyi SPOR YAŞANTINIZA EN FAZLA DAHİL OLAN **AİLE BİREYİNİZİ** düşünerek doldurunuz. Örneğin; Spor yaşantıma en fazla dahil olan ANNEM, **BABAM, ANNEM ve BABAM veya diğer (yazınız)...**

Spor yaşantıma en fazla dahil olan kişi	HİÇBİR ZAMAN	NADİREN	BAZEN	SIKLIKLA	HER ZAMAN
1. Annen/baban kötü geçen yarışmadan sonra neyi kötü yaptığına dair düşüncelerini belirtir mi?	1	2	3	4	5
2. Annen/baban etkinliklerde (kulüp işi organizasyonlar, maçlar, yarışmalar) hakem, denetleyici vb. olmak için gönüllü olur mu?	1	2	3	4	5
3. Annen/baban antrenman yapabilmen ve yarışmalara katılabilmen için yemek saatlerini değiştirir mi?	1	2	3	4	5
4. Annen/baban sporda yaşayabileceğin sorunlar ya da endişeler konusunda onlarla konuşman için seni cesaretlendirir mi?	1	2	3	4	5
5. Annen/baban, gelişimin hakkında antrenörünle konuşur mu?	1	2	3	4	5
6. Annen/baban yarışmalardan sonra gayretin için seni takdir eder mi?	1	2	3	4	5
7. Annen/baban antrenmanlarda neler yapman gerektiğini söyler ya da işaret eder mi?	1	2	3	4	5
8. Annen/baban senin yaptığın sporla ilgili hislerini anladığını sana belli eder mi?	1	2	3	4	5
9. Annen/baban performansının gerektiği gibi olmadığını düşündüğünde sana sinirlenir mi?	1	2	3	4	5
10. Annen/baban kötü yarışsan bile, yarışmada yapmış olduğun iyi şeyler için seni takdir eder mi?	1	2	3	4	5
11. Annen/baban yarışmalardan önce bağırıp tezahüratta bulunur mu?	1	2	3	4	5
12. Annen/baban seni daha sıkı antrenman yapmaya zorlar mı?	1	2	3	4	5
13. Annen/baban yarışmalardan önce daha iyi olman için özellikle nelerin üzerinde çalışman gerektiğini söyler mi?	1	2	3	4	5
14. Annen/baban yarışmalar öncesinde sana nasıl yarışman gerektiğini söyler mi?	1	2	3	4	5
15. Annen/baban tekniğini nasıl geliştirebileceğine dair düşüncelerini sana söyler mi?	1	2	3	4	5

16. Annen/baban yarışmalardan sonra sana neyin üzerinde yoğunlaşman gerektiği ile ilgili düşüncelerini söyler mi?	1	2	3	4	5
17. Annen/baban yarışmalardan sonra, sana yeterince çabalamadığını söyler mi?	1	2	3	4	5
18. Annen/baban yarışmalardan sonra çabandan dolayı seni takdir eder mi?	1	2	3	4	5
19. Annen/baban oynadığın kulübün yönetiminde aktif görev alır mı?	1	2	3	4	5
20. Annen/baban yaptığın sporla ilgili sana baskı yapar mı?	1	2	3	4	5

EK-5: Sport Commitment Questionnaire-2

Item	Strongly disagree	Somewhat disagree	Neither agree nor disagree	Somewhat agree	Strongly agree
1. Playing this sport is fun.	1	2	3	4	5
2. I have spent a lot of time in this sport.	1	2	3	4	5
3. Other things in my life make it difficult to play this sport.	1	2	3	4	5
4. I try to dominate in this sport.	1	2	3	4	5
5. In this sport, I am constantly trying to improve my skills.	1	2	3	4	5
6. The mental effort I have put into this sport makes it difficult to stop playing.	1	2	3	4	5
7. Staying in this sport is more of a necessity than a desire.	1	2	3	4	5
8. There are future events in this sport that I would really miss experiencing if I no longer played.	1	2	3	4	5
9. I am being pulled away from this sport by other things in my life.	1	2	3	4	5
10. The physical effort I have put into this sport makes it difficult to stop playing.	1	2	3	4	5
11. I like playing this sport.	1	2	3	4	5
12. I am dedicated to keep playing this sport.	1	2	3	4	5
13. Once I attain a goal in this sport, I challenge myself to continue improving.	1	2	3	4	5
14. I would really miss the travel experiences I have if I no longer played this sport.	1	2	3	4	5
15. People would be upset if I didn't keep playing this sport because they have invested so much.	1	2	3	4	5
16. In this sport, I strive for the perfect performance.	1	2	3	4	5
17. In this sport, I have put in a lot of training.	1	2	3	4	5
18. People would be disappointed if I didn't keep playing this sport.	1	2	3	4	5
19. I have a mentor who provides guidance in this sport.	1	2	3	4	5
20. People who are important to me attend the majority of my competitions in this sport.	1	2	3	4	5
21. I feel trapped in this sport.	1	2	3	4	5
22. People who are important to me are there for me after I perform poorly in this sport.	1	2	3	4	5
23. The time I have spent in this sport makes it difficult to stop playing.	1	2	3	4	5
24. I constantly try to learn from my mistakes in this sport.	1	2	3	4	5
25. When things get tough in this sport, people who are important to me provide comfort.	1	2	3	4	5
26. It is almost impossible to play this sport because of other things in my life.	1	2	3	4	5

(*continued*)

Item	Strongly disagree	Somewhat disagree	Neither agree nor disagree	Somewhat agree	Strongly agree
27. People who are important to me teach me the strategies of this sport.	1	2	3	4	5
28. I love to play this sport.	1	2	3	4	5
29. In this sport, I strive to be better than my opponents.	1	2	3	4	5
30. I would really miss the things I learn in this sport if I didn't play.	1	2	3	4	5
31. I am willing to overcome any obstacle to keep playing this sport.	1	2	3	4	5
32. Although I think about quitting this sport, I feel I must keep playing.	1	2	3	4	5
33. I push myself to win every time I compete in this sport.	1	2	3	4	5
34. I have put a great deal of mental effort into this sport.	1	2	3	4	5
35. People who are important to me teach me about the mental side of this sport.	1	2	3	4	5
36. There are other things in my life that limit my participation in this sport.	1	2	3	4	5
37. Because people who are important to me also play this sport, it is assumed that I will keep playing.	1	2	3	4	5
38. In this sport, I strive to improve every aspect of my performance.	1	2	3	4	5
39. I feel I am forced to keep playing this sport.	1	2	3	4	5
40. Other things in my life compete with playing this sport.	1	2	3	4	5
41. I push myself to reach my full potential in this sport.	1	2	3	4	5
42. It is difficult to stop playing because of the personal discipline I have maintained in this sport.	1	2	3	4	5
43. I feel I have to keep playing this sport, even though I don't want to.	1	2	3	4	5
44. To improve in this sport, I push myself to achieve the goals that I have set.	1	2	3	4	5
45. Playing this sport is very pleasurable.	1	2	3	4	5
46. I am determined to keep playing this sport.	1	2	3	4	5
47. In this sport, I challenge myself to be better than everyone else.	1	2	3	4	5
48. I have put a great deal of physical effort into this sport.	1	2	3	4	5
49. I am very attached to this sport.	1	2	3	4	5
50. I would really miss the competition in this sport if I no longer played.	1	2	3	4	5
51. When I compete in this sport, people who are important to me cheer me on.	1	2	3	4	5
52. People who are important to me expect me to keep playing this sport.	1	2	3	4	5
53. I will continue to play this sport for as long as I can.	1	2	3	4	5
54. People give me trustworthy advice about this sport.	1	2	3	4	5
55. Playing this sport makes me happy.	1	2	3	4	5
56. It is difficult to stop playing because of the training I have put into this sport.	1	2	3	4	5
57. In this sport, people provide useful instruction to improve my performance.	1	2	3	4	5
58. I am willing to do almost anything to keep playing this sport.	1	2	3	4	5

EK-6: Spora Bağlılık Ölçeği-2

SPORA BAĞLILIK ÖLÇEĞİ-2 (SBÖ-2)

SORU ***(Lütfen size en uygun gelen seçeneği yuvarlak içine alınız.)***	**Kesinlikle Katılmıyorum**	**Katılmıyorum**	**Kararsızım**	**Katılıyorum**	**Kesinlikle Katılıyorum**
1. Bu sporu yapmak eğlencelidir.	1	2	3	4	5
2. Bu sporda çok zaman harcadım.	1	2	3	4	5
3. Hayatımdaki diğer şeyler bu sporu yapmamı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5
4. Bu sporda en üst düzeye çıkmaya çalışıyorum.	1	2	3	4	5
5. Bu sporda becerilerimi sürekli geliştirmeye çalışıyorum.	1	2	3	4	5
6. Bu spor için harcadığım zihinsel çaba, bu sporu bırakmamı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5
7. Bu spora devam etmek benim için bir istekten çok bir zorunluluk.	1	2	3	4	5
8. Eğer oynamayı bırakırsam, bu sporda gelecekte gerçekten özleyeceğim etkinlikler var.	1	2	3	4	5
9. Hayatımdaki diğer şeyler yüzünden bu spordan uzaklaşıyorum.	1	2	3	4	5
10. Bu spor için harcadığım fiziksel çaba, bu sporu bırakmamı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5
11. Bu sporu yapmaktan hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
12. Bu spora devam etmeye kararlıyım.	1	2	3	4	5
13. Bu sporda bir kere hedefe ulaştıktan sonra gelişmeye devam etmek için kendimi zorlarım.	1	2	3	4	5
14. Eğer bu sporu bırakırsam bu sporda sahip olduğum seyahat deneyimlerini gerçekten özleyeceğim.	1	2	3	4	5
15. Eğer bu spora devam etmezsem insanlar gerçekten üzülecek çünkü bana çok fazla yatırım yaptılar.	1	2	3	4	5
16. Bu sporda mükemmel performans sergilemek için çaba sarf ediyorum.	1	2	3	4	5
17. Bu sporda çok fazla antrenman yapıyorum.	1	2	3	4	5
18. Bu spora devam etmeseydim insanlar hayal kırıklığına uğrayabilirdi.	1	2	3	4	5
19. Bu sporda bana yol gösteren bir danışmanım var.	1	2	3	4	5
20. Benim için önemli olan insanlar bu spordaki yarışmalarımın çoğuna katılırlar / ilgi gösterirler.	1	2	3	4	5
21. Bu sporda kendimi kapana kısılmış gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5
22. Benim için önemli olan insanlar, ben bu sporda kötü bir performans sergiledikten sonra yanımda olurlar.	1	2	3	4	5
23. Bu spor için harcadığım zaman, bu sporu bırakmamı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5
24. Bu sporda hatalarımdan sürekli ders çıkarmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
25. Bu sporda işler zorlaştığında benim için önemli olan insanlar beni rahatlatmaya çalışırlar.	1	2	3	4	5
26. Hayatımdaki diğer şeyler yüzünden bu sporu yapmak neredeyse imkânsız.	1	2	3	4	5
27. Benim için önemli olan insanlar bana bu sporla ilgili stratejiler / taktikler öğretirler.	1	2	3	4	5

Arka sayfaya geçiniz ➡

28. Bu sporu yapmayı seviyorum.	1	2	3	4	5
29. Bu sporda rakiplerimden daha iyi olmak için çaba sarf ediyorum.	1	2	3	4	5
30. Eğer bu sporu yapmazsam bu sporda öğrendiğim şeyleri gerçekten özlerim.	1	2	3	4	5
31. Bu sporu yapmaya devam edebilmek için her türlü engeli aşmaya hazırım.	1	2	3	4	5
32. Her ne kadar bu sporu bırakmayı düşünsem de devam etmek zorundaymışım gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5
33. Bu sporda her yarıştığımda kazanmak için kendimi zorlarım.	1	2	3	4	5
34. Bu spora büyük ölçüde zihinsel çaba harcadım.	1	2	3	4	5
35. Benim için önemli olan insanlar bana bu sporun zihinsel yönünü öğretirler.	1	2	3	4	5
36. Hayatımda, bu spora katılımımı sınırlayan başka şeyler var.	1	2	3	4	5
37. Hayatımdaki önemli insanlar da bu sporu yaptığı için, bu spora devam edeceğimi düşünüyorlar.	1	2	3	4	5
38. Bu sporda performansımın her yönünü geliştirmek için çaba sarf ediyorum.	1	2	3	4	5
39. Bu sporu yapmak zorunda olduğumu hissediyorum.	1	2	3	4	5
40. Bu sporla hayatımda yaptığım diğer şeyler rekabet halinde.	1	2	3	4	5
41. Bu sporda potansiyelimin en üst seviyesine ulaşmak için kendimi zorluyorum.	1	2	3	4	5
42. Bu sporda kazandığım kişisel disiplin sebebiyle bu sporu bırakmam zor.	1	2	3	4	5
43. İstemesem bile bu sporu yapmaya devam etmek zorundaymışım gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5
44. Bu sporda gelişim göstermek için, önceden belirlemiş olduğum hedefleri başarmak konusunda kendimi zorluyorum.	1	2	3	4	5
45. Bu sporu yapmak çok zevkli.	1	2	3	4	5
46. Bu sporu yapmaya devam etmeye kararlıyım.	1	2	3	4	5
47. Bu sporda, herkesten daha iyi olmak için kendimi zorluyorum.	1	2	3	4	5
48. Bu spora büyük ölçüde fiziksel çaba harcadım.	1	2	3	4	5
49. Bu spora çok bağlıyım.	1	2	3	4	5
50. Eğer oynamayı bırakırsam, bu spordaki mücadeleyi gerçekten özlerim.	1	2	3	4	5
51. Bu sporda mücadele ederken / yarışırken benim için önemli olan kişiler bana tezahürat yapar.	1	2	3	4	5
52. Benim için önemli olan insanlar bu spora devam etmemi bekliyor.	1	2	3	4	5
53. Bu spora yapabildiğim sürece devam edeceğim.	1	2	3	4	5
54. İnsanlar bana bu sporla ilgili güvenilir tavsiyeler veriyorlar.	1	2	3	4	5
55. Bu sporu yapmak beni mutlu eder.	1	2	3	4	5
56. Antrenmanlar için harcadığım yoğun çabadan dolayı bu sporu bırakmam zor.	1	2	3	4	5
57. Bu sporda insanlar, performansımın gelişmesi için yararlı talimatlar veriyorlar.	1	2	3	4	5
58. Bu spora devam edebilmek için neredeyse her şeyi yapmayı göze aldım.	1	2	3	4	5

Teşekkürler ☺

EK-7: Onam Formları

ARAŞTIRMA AMAÇLI ÇALIŞMA İÇİN ÇOCUK RIZA FORMU

Sevgili Arkadaşım,

Benim adım Emine Ezel CAN. Çocukların spora katılımında ve devam etmelerinde aile etkisi üzerine bir araştırma yapıyoruz. Amacımız sporcu – ebeveyn ilişkilerini, ebeveynlerin çocuklarının spora katılımlarında ve spora bağlanmalarında ne derece etkili olduklarını incelemektir. Bu araştırmaya katılmanı öneriyoruz.

Araştırmayı ben, Emine Ezel CAN ve Ziya KORUÇ birlikte yapıyoruz. Bu araştırmaya katılacak olursan senden 20 dakika sürecek bir ölçeği doldurman istenecektir.

Bu araştırmanın sonuçları seninle anne-baban arasındaki etkileşimi anlamada bilgiler sağlayacaktır. Bu araştırmanın sonuçlarını başka araştırmacılara da söyleyeceğiz, sonuçları bildireceğiz ama senin adını kesinlikle söylemeyeceğiz.

Bu araştırmaya katılıp katılmamak için karar vermeden önce annen ve baban ile konuşup onlara danışmalısın. Onlara da bu araştırmadan bahsedip onaylarını/izinlerini alacağız. Annen ve baban tamam deseler bile sen kabul etmeyebilirsin. Bu araştırmaya katılmak senin isteğine bağlı ve istemezsen katılmazsın. Bu nedenle hiç kimse sana kızmaz ya da küsmez. Önce katılmayı kabul etsen bile sonradan vazgeçebilirsin, bu tamamen sana bağlı.

Aklına şimdi gelen veya daha sonra gelecek olan soruları istediğin zaman bana sorabilirsin. Telefon numaram ve adresim bu kâğıtta yazıyor. Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyorsan aşağıya lütfen adını ve soyadını yaz ve imzanı at. İmzaladıktan sonra sana ve ailene bu formun bir kopyası verilecektir.

Çocuğun adı, soyadı:

Çocuğun imzası: Tarih:

Velisinin adı, soyadı:

Velisinin imzası: Tarih:

Sorumlu Araştırmacı:

Dr. Öğr. Üye. Ziya KORUÇ

Yardımcı Araştırmacı:

E. Ezel CAN

ARAŞTIRMA AMAÇLI ÇALIŞMA İÇİN GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde yüksek lisans öğrencisi olan Emine Ezel CAN tarafından yapılmaktadır. Kendisi tarafından "Ebeveyn İlgisini Arttırma Eğitiminin Çocukların Spora Bağlanma Duygularına Etkisi" adlı araştırmaya "katılımcı" olarak davet edildim.

Araştırma sonunda, spora katılımda ebeveyn etkisi ve spora bağlanma duygularında ebeveyn etkisinin ortaya konacağı konusunda bilgilendirildim. Elde edilen bilginin sadece bilimsel araştırma ve yazılarda kullanılacağı ve araştırmanın sonuçlarını öğrenmek ya da bu araştırma hakkında daha fazla bilgi almak için aşağıdaki isimlere başvurabileceğim konusunda bilgilendirildim.

Eğer bu araştırmaya katılırsam araştırmacıyla aramda kalması gereken bana ait bilgilerin gizliliğine bu araştırma sırasında da büyük özen ve saygı ile yaklaşılacağına inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Projenin yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden araştırmadan çekilebilirim. (Ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemim uygun olacağının bilincindeyim).

Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim. Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim. Ayrıca, araştırmayla ilgili bana bir ödeme yapılmayacaktır.

Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Kendi başıma belli bir düşünme süresi sonunda adı geçen bu araştırma projesinde "katılımcı" olarak yer alma kararını aldım. Bu konuda yapılan daveti büyük bir memnuniyet ve gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

İmzalı bu form kağıdının bir kopyası bana verilecektir.

Katılımcının adı, soyadı:

İmzası: Tarih:

Sorumlu Araştırmacı:

Dr. Öğr. Üye. Ziya KORUÇ

Yardımcı Araştırmacı:

E. Ezel CAN

ARAŞTIRMA AMAÇLI ÇALIŞMA İÇİN BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı,

Çocukların spora katılımında ve devam etmelerinde aile etkisi üzerine bir araştırma yapıyoruz. Amacımız sporcu – ebeveyn ilişkilerini, ebeveynlerin çocuklarının spora katılımlarında ve spora bağlanmalarında ne derece etkili olduklarını incelemektir. Bu araştırma Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu izni ile yapılmaktadır.

Bu araştırmaya gönüllü olarak katılmanızı istiyoruz. Kararınızdan önce araştırma hakkında sizi bilgilendirmek istiyoruz. Bu bilgileri okuduktan sonra araştırmaya katılmayı isterseniz formu imzalayınız.

Araştırmayı, sorumlu araştırmacı Dr. Öğr. Üye. Ziya KORUÇ ve ben Emine Ezel CAN birlikte yapıyoruz. Bu araştırmaya katılacak olursanız, sosyo-demografik bilgilerinizin bulunduğu kişisel bilgi formu, Sporda Ebeveyn Katılımı ve Spora Bağlılık ölçeklerini doldurmanız istenecektir. Ölçek sorularına vereceğiniz yanıtlar çalışmada yer alan araştırmacılar dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Bu ölçek formuna ad ve soyadınızı yazmanıza **gerek yoktur**. Özel sorular (politik görüş, cinsel tercih, din vb.) sorular sorulmayacaktır. Ayrıca cevaplamak istemeyeceğiniz, özel olduğunu düşündüğünüz sorular var ise cevap vermeyebilirsiniz. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgileriniz ihtimamla korunacaktır. Araştırma ölçek formunu doldurmanız yaklaşık 20 dakika sürecektir.

Bu araştırmanın tüm katılımcıların ortak sonuçları hakkında başka araştırmacıları bildireceğiz. Ancak sizin adınız ya da tek başına kendi doldurduğunuz form açıklanmayacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen sizin isteğinize bağlıdır.

Aklınıza şimdi gelen veya daha sonra gelecek olan soruları istediğiniz zaman bana sorabilirsiniz. Telefon numaram ve adresim bu kâğıtta yazıyor. Bu araştırmaya katılmayı tercih ediyorsanız, aşağıya lütfen adınızı, soyadınızı yazın ve imzanızı atınız. İmzaladıktan sonra size bu formun bir kopyası verilecektir.

Katılımcının adı, soyadı:

İmzası: Tarih:

Sorumlu Araştırmacı:

Dr. Öğr. Üye. Ziya KORUÇ

Yardımcı Araştırmacı:

E. Ezel CAN

VELİ/VASİYE YÖNELİK BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Veli,

Çocukların spora katılımında ve devam etmelerinde aile etkisi üzerine bir araştırma yapıyoruz. Amacımız sporcu – ebeveyn ilişkilerini, ebeveynlerin çocuklarının spora katılımlarında ve spora bağlanmalarında ne derece etkili olduklarını incelemektir. Bu araştırma ile yeni bilgiler edineceğiz. Araştırmanın başlığı "Ebeveyn İlgisini Arttırma Eğitiminin Çocukların Spora Bağlanma Duygularına Etkisi" dir. Bu araştırma Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu izni ile yapılmaktadır.

Çocuğunuzun bu araştırmaya katılmasını öneriyoruz. Ancak hemen söyleyelim ki çocuğunuzun bu araştırmaya katılıp katılmamasına onay vermekte serbestsiniz. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Kararınızdan önce araştırma hakkında sizi bilgilendirmek istiyoruz. Bu bilgileri okuyup anladıktan sonra çocuğunuzun araştırmaya katılmasını isterseniz formu imzalayınız.

Araştırmayı, sorumlu araştırmacı olarak Dr. Öğr. Üye. Ziya KORUÇ ve ben Emine Ezel CAN birlikte yapıyoruz. Çocuğunuz bu araştırmaya katılacak olursa, "Sporda Ebeveyn Katılımı Ölçeği ve Spora Bağlılık Ölçeği" formlarını dolduracak. Bu ölçeklerin uygulanabilmesi için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izinler alınmıştır. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmeyeceksiniz ve size de herhangi bir ödeme yapılmayacaktır.

Bu araştırmanın sonuçları yeni bilgiler sağlayacaktır. Bu araştırmanın sonuçlarını başka araştırmacılara da söyleyeceğiz, sonuçları bildireceğiz ama çocuğunuzun adını kesinlikle söylemeyeceğiz.

Çocuğunuzun bu araştırmaya katılıp katılmamasına karar vermeden önce lütfen çocuğunuza da danışınız. Veli/vasi olarak sizler tamam deseniz bile çocuğunuz araştırmaya katılmayı kabul etmeyebilir. Bu çalışmaya katılmak tamamen isteğe bağlıdır.

Aklınıza şimdi gelen veya daha sonra gelecek olan soruları istediğiniz zaman bana sorabilirsiniz. Telefon numaram ve adresim bu kâğıtta yazmaktadır. Çocuğunuzun bu araştırmaya katılmasını tercih ediyorsanız aşağıya lütfen adınızı ve soyadınızı yazınız ve imzanızı atınız. İmzaladıktan sonra size bu formun bir kopyası verilecektir.

Veli/Vasi Adı, soyadı:

Tel: İmza:

Sorumlu Araştırmacı:

Dr. Öğr. Üye. Ziya KORUÇ

Yardımcı Araştırmacı:

E. Ezel CAN

EK-8: Ebeveyn İlgisini Artırma Eğitimi İçeriğine Ait Slayt Sunumlarından Örnekler

SPORA KATILIM MOTİVASYONLARI

Erkekler:

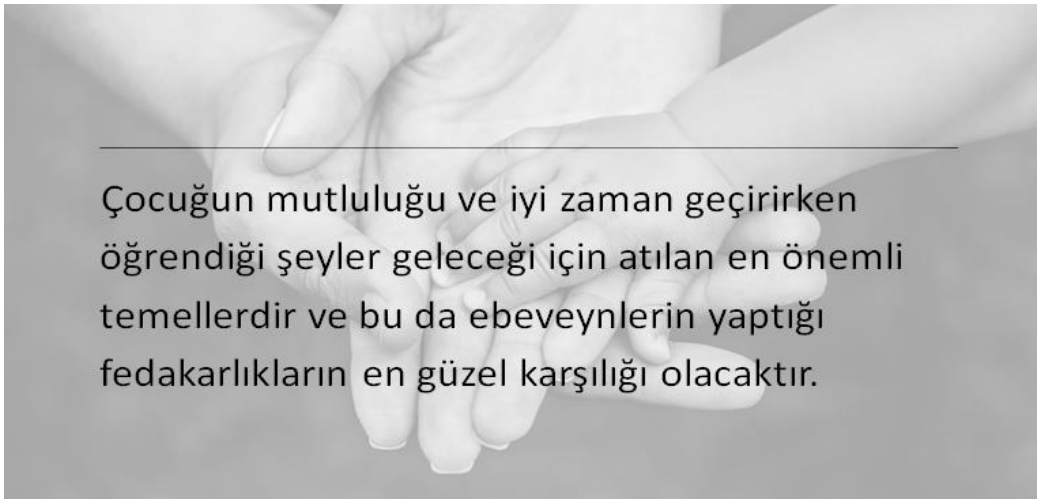
1. **Eğlenmek**
2. İyi olduğum bir şeyler yapmak
3. Becerilerimi geliştirmek
4. Yarışma heyecanı
5. Formda kalmak
6. Yarışma, mücadelecilik
7. Egzersiz yapmak
8. Yeni beceriler öğrenmek
9. Takımın bir parçası olmak
10. Daha yüksek yarışma düzeyine ulaşmak

Kızlar :

1. **Eğlenmek**
2. Formda kalmak
3. Egzersiz yapmak
4. Becerilerimi geliştirmek
5. İyi olduğum bir şeyler yapmak
6. Yeni bir şeyler öğrenmek
7. Yarışma heyecanı
8. Takımın bir parçası olmak
9. Yeni arkadaşlar edinmek
10. Yarışma, mücadelecilik

Ebeveyn Davranış Kuralları

- Çocuğumla bir hata yaptığında veya bir yarışmayı kaybettiğinde asla dalga geçmeyeceğim veya ona asla bağırmayacağım.
- Çocukların en iyi örnekler sayesinde öğrendiğini hatırlayacağım. Hem onun kendi takımından hem de rakip takımdan iyi oyuncuların performanslarını takdir edeceğim.
- Çocuğuma spora katılması için baskı yapmayacağım.
- Topluluk içinde resmi yetkililerin (hakemin) kararlarını veya dürüstlüğünü asla sorgulamayacağım.
- Çocukların spor aktivitelerinden her türlü sözlü ve fiziksel istismarı yok etmek için gösterilen tüm çabalara destek vereceğim.
- Çocuğumun gelişiminde sorumluluğum olduğunu anlayarak onlara spor aktiviteleri sağlamak için zaman harcayan eğitimli gönüllü antrenörlere saygı ve minnettarlık göstereceğim.



EK-9: Eğitim Oturum Sonu Anketleri

https://forms.gle/97RVMgTsCABoiSdh9

https://forms.gle/7txJL6Lv7Mg7eGZ3A

https://forms.gle/rtMb6SF6pV3bfvzj7

https://forms.gle/4QdExf2mnHPgKZ7Z6

https://forms.gle/p6SArGaJop8FavL18

https://forms.gle/VqCDAEGZFh8x5F567

https://forms.gle/6bzfMPtMbiC4i5Ja9

EK-10: Tez Çalışması Orijinallik Raporu

turnitin

Dijital Makbuz

Bu makbuz ödevinizin Turnitin'e ulaştığını bildirmektedir. Gönderiminize dair bilgiler şöyledir:

Gönderinizin ilk sayfası aşağıda gönderilmektedir.

Gönderen:	Ezel Özdemir Can
Ödev başlığı:	Ezel Özdemir Can Doktora
Gönderi Başlığı:	EBEVEYN İLGİSİNİ ARTTIRMA EĞİTİMİNİN ÇOCUKLARIN SPOR...
Dosya adı:	EZEL_TEZ_26.pdf
Dosya boyutu:	942.24K
Sayfa sayısı:	81
Kelime sayısı:	17,062
Karakter sayısı:	114,713
Gönderim Tarihi:	26-May-2022 11:59ÖÖ (UTC+0300)
Gönderim Numarası:	1844503346

Copyright 2022 Turnitin. Tüm hakları saklıdır.

EBEVEYN İLGİSİNİ ARTTIRMA EĞİTİMİNİN ÇOCUKLARIN SPORA BAĞLANMA DUYGULARINA ETKİSİ

ORİJİNALLİK RAPORU

%4	%3	%1	%1
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	www.akademiksporarastirmalarikongresi.com İnternet Kaynağı	%1
2	Submitted to Anadolu University Öğrenci Ödevi	<%1
3	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	<%1
4	9lib.net İnternet Kaynağı	<%1
5	toad.halileksi.net İnternet Kaynağı	<%1
6	utek2019.com İnternet Kaynağı	<%1
7	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	<%1
8	dergipark.ulakbim.gov.tr İnternet Kaynağı	<%1
9	Submitted to Baskent University Öğrenci Ödevi	<%1

10	Submitted to Gazi University Öğrenci Ödevi	<%1
11	openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<%1
12	Scanlan, Tara K., Graig M. Chow, Catarina Sousa, Larry A. Scanlan, and Casey A. Knifsend. "The development of the Sport Commitment Questionnaire-2 (English version)", Psychology of Sport and Exercise, 2016. Yayın	<%1
13	Submitted to Adnan Menderes Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<%1
14	Submitted to Mersin Ãniversitesi Öğrenci Ödevi	<%1
15	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<%1
16	AKÇINLI YURDAKUL, Nilgün, ÇAMLIYER, Hatice, ÇAMLIYER, Hüseyin, KARABULUT, Nuri and SOYTÜRK, Mümine. "Sekiz Yaş Grubu Çocuklarda Hareket Eğitiminin Dikkat ve ", Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, 2012. Yayın	<%1
17	acikerisim.akdeniz.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<%1

18	www.sbd.hacettepe.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
19	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	<%1
20	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	<%1
21	2019.fmgtegitimikongresi.com İnternet Kaynağı	<%1

Alıntıları çıkart	üzerinde	Eşleşmeleri çıkar	< 5 words
Bibliyografyayı Çıkart	üzerinde		

9. ÖZGEÇMİŞ