



T.C.

**ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI

**9-12 YAŞ GRUBU TENİS SPORCULARINDA ALGILANAN AİLE
BAŞARI BASKISI İLE MÜKEMMELİYETÇİLİK ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EBRU KARA

TEZ DANIŞMANI

DOÇ. DR. NECATİ CERRAHOĞLU

ÇANAKKALE – 2024



T.C.

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI

**9-12 YAŞ GRUBU TENİS SPORCULARINDA ALGILANAN AİLE
BAŞARI BASKISI İLE MÜKEMMELİYETÇİLİK ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EBRU KARA

TEZ DANIŞMANI

DOÇ. DR. NECATİ CERRAHOĞLU

ÇANAKKALE – 2024



T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



Ebru KARA tarafından Doç. Dr. Necati CERRAHOĞLU yönetiminde hazırlanan ve **28/11/2024** tarihinde aşağıdaki jüri karşısında sunulan “**9-12 Yaş Grubu Tenis Sporcularında Algılanan Aile Başarı Baskısı İle Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı çalışma, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü **Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı**’nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Doç. Dr. Necati CERRAHOĞLU
(Danışman)

.....

Doç. Murat ASLAN

.....

Dr. Öğr. Üyesi Sabiha Gizem ENGİN

.....

Tez No : 10608719

Tez Savunma Tarihi : 28/11/2024

.....
Doç. Dr. MELİS ULU DOĞRU
Enstitü Müdürü

.././20..

ETİK BEYAN

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kuralları'na uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi taahhüt ve beyan ederim.

Ebru KARA

28/11/2024

TEŞEKKÜR

Bu tezin gerçekleştirilmesinde, çalışmam boyunca benden bir an olsun yardımlarını esirgemeyen saygı değer danışman hocam Doç. Dr. Necati CERRAHOĞLU'na,

Çalışma süresince tüm zorlukları benimle göğüsleyen, hayatımın her evresinde bana destek olan değerli aileme,

Süreç boyunca benden manevi desteğini esirgemeyen arkadaşım İrem GÜRBÜZ ve minik yeğenim Yalın Alp GÜRBÜZ'e,

Her zaman potansiyelime inanan ve akademik hedeflerime ulaşmam için bana sağlam bir temel sunan aileme sonsuz minnettarım. Özellikle de bu araştırmanın zorlu anlarında bana güç kaynağı olan inancınız için teşekkür ederim.

Fakat belirtmeliyimki, bu tez, bu yolculuk boyunca rehberim olan aileme ve bu çalışmaya ilham kaynağı olan genç tenis sporcularına ithaf ediyorum. Mükemmelliği arayışları, mükemmeliyet baskısıyla değil, tutkuyla beslensin. Son olarak, hem bir öğretmen hem de bir birey olarak gelişimime katkıda bulunan herkese en derin teşekkürlerimi sunarım.

Ebru KARA

Çanakkale, Kasım 2024

ÖZET

9-12 YAŞ GRUBU TENİS SPORCULARINDA ALGILANAN AİLE BAŞARI BASKISI İLE MÜKEMMELİYETÇİLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ebru KARA

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Necati CERRAHOĞLU

28/11/2024, 95

Tenis sporcuları üzerinde aile başarı baskısı ve mükemmeliyetçiliğin etkilerini farklı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ölçek yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya Çanakkale ilinde ikamet eden 9-12 yaşlarındaki 300 sporcu katılmıştır. Bu sporculardan 178'i kız ve 122'si erkek sporcudur. Araştırmada sporcuların aile başarı baskısı ve mükemmeliyetçiliğin değerlendirilmesi için, Sporda Ebeveyn Katılım Ölçeği (SEKA) ve Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmelliyetçilik Ölçeği (SÖMÖ) kullanılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiki analizi için SPSS 25.00 programı kullanılmıştır. Yapılan normallik analizi sonucunda verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Verilerin analizinde ise parametrik testler kullanılmıştır. Araştırma bulguları, sporda ebeveyn katılım ölçeğinde yaş, kardeş sayısı, spor yaşı, ferdi veya kulüple yapma, anne-baba eğitim durumu, aile geliri ve ailelerinin müsabakaya gelme durumlarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Cinsiyet değişkenine göre ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Sporda özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinde ise spor yapma yaşı, aile geliri ve ailelerinin müsabakaya gelme durumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilirken, diğer değişkenler açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>0.05$). İki ölçek arasında ilişki incelendiğinde sadece kişisel standartlar ve takdir ve anlayış alt faktör arasında zayıf negatif ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,129$; $p<0.05$). Araştırma sonucuna aile baskısının 9-12 yaş tenis sporcuları üzerinde etkili olduğu ve mükemmeliyetçiliğin 9-12 yaş tenis sporcuları üzerinde fazla etkisinin olmadığı

görülmüştür. Araştırma sonuçlarının genele yayılması için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Tenis, Mükemmeliyetçilik, Başarı



ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY ACHIEVEMENT PRESSURE AND PERFECTIONISM PERCEIVED BY 9-12 AGE GROUP TENNIS ATHLETES

Ebru KARA

Çanakkale Onsekiz Mart University

School of Graduate Studies

Master's Thesis of the Department of Sports Management

Advisor Assoc. Prof. Dr. Necati CERRAHOĞLU

28/11/2024, 95

The study aimed to investigate the effects of family success pressure and perfectionism on tennis players from different variables. A quantitative research method, specifically the scale method, was utilized in the study. A total of 300 athletes aged 9 to 12 residing in Çanakkale participated in the research, consisting of 178 female and 122 male athletes. The Sports Parent Involvement Scale (SPIS) and the Sport-Specific Multidimensional Perfectionism Scale (SMP) were employed to evaluate family success pressure and perfectionism among the athletes. The statistical analysis of the obtained data was performed using SPSS 25.00. The normality analysis revealed that the data were normally distributed. Parametric tests were used for data analysis. The research findings indicated significant differences in the Sports Parent Involvement Scale based on age, number of siblings, sports age, participation in individual or club activities, parental education level, family income, and the presence of parents at competitions ($p < 0.05$). However, no significant differences were found based on the gender variable ($p > 0.05$). In the Sport-Specific Multidimensional Perfectionism Scale, significant differences were observed based on the age of engaging in sports, family income, and the presence of parents at competitions, while no significant differences were found regarding other variables ($p > 0.05$). When examining the relationship between the two scales, a weak negative correlation was identified only between the personal standards and the recognition and understanding sub-factors ($r = -0.129$; $p < 0.05$). The results of the study indicated that family pressure has a significant effect on tennis players aged 9

to 12, while perfectionism appears to have less impact on these athletes. Further research is needed to generalize the findings.

Keywords: Sports, Tennis, Family, Perfectionism, Success.



İÇİNDEKİLER

Sayfa No

JÜRİ ONAY SAYFASI.....	i
ETİK BEYAN.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xi
TABLolar DİZİNİ.....	xii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu	3
1.2. Araştırmanın Önemi.....	3
1.3. Araştırmanın Amacı.....	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Ailenin Tanımı.....	5
2.2. Anne-Baba (Ebeveyn) Tutumu.....	6
2.3. Anne-Baba (Ebeveyn) Tutum Özellikleri.....	7
2.3.1. Duygusal Sıcaklık Boyutu.....	8
2.3.2. Kabul Edici Tutum.....	9
2.3.3. Reddedici Tutum.....	9
2.3.4. Denetim Boyutu.....	10
2.3.5. Aşırı Korumacı Tutum.....	10
2.4. Başarı ve Sportif Başarı.....	12
2.5. Sportif Başarıyı Etkileyen Faktörler.....	13

2.5.1. Sportif Başarıyı Etkileyen Fiziksel/Biyolojik Faktörler.....	14
2.5.2. Sportif Başarıyı Etkileyen Psikolojik Faktörler.....	15
2.5.3. Sportif Başarıyı Etkileyen Sosyal ve Çevresel Faktörler.....	17
2.5.4. Sportif Başarıda Ailenin Etkisi.....	18
2.6. Sportif Başarı ve Öğrenme Metotları.....	19
2.6.1. Öğrenme.....	19
2.6.2. Öz-Yeterlik.....	20
2.6.3. Öz-Düzenlemeli Öğrenme.....	21
2.6.4. Öğrenmeyi Öğrenme.....	22
2.6.5. Özerk Öğrenme.....	23
2.6.6. Kendi Kendine Öğrenme.....	24
2.7. Spor ve Psikososyal Gelişim.....	25
2.8. Mükemmeliyetçilik ve Psikodinamik Kuram.....	26
2.9. Mükemmeliyetçilik ve Davranış Kuram.....	28
2.10 Mükemmeliyetçiliğin Yapıları.....	29
2.10.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik.....	30
2.10.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik.....	33
2.10.3. Frost ve Arkadaşlarının Mükemmeliyetçilik Modeli.....	36
2.10.4. Hewitt ve Flett'in Mükemmeliyetçilik Modeli.....	37
2.11 Sporda Mükemmeliyetçilik.....	38
2.12 Tükenmişlikle İlgili Modeller.....	39
2.12.1. Bilişsel- Duygusal Stres Modeli.....	39
2.12.2. Olumsuz- Antrenman Stres Yanıt Modeli	40
2.12.3. Tek Boyutlu Kimlik Gelişimi ve Dış Kontrol Modeli	41
2.12.4. Bağlılık ve Tuzak Kuramı	42
2.12.5. Öz-Düzenleme Kuramı.....	42
2.13 Sporcu Bağlılığı ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkiler.....	43

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

3.1. Araştırmanın Modeli.....	48
3.2. Araştırma Evreni ve Örneklem Seçimi	48
3.3 Etik	48
3.4 Veri Toplama Yöntemi.....	49

3.4.1 Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmelliyetçilik Ölçeği.....	49
3.4.2. Sporda Ebeveyn Katılım Ölçeği.....	49
3.5. Verilerin Analizi.....	50
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	51
ARAŞTIRMA BULGULARI	
4.1. Araştırma Bulguları.....	51
BEŞİNCİ BÖLÜM	68
TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER	
5.1. Tartışma ve Sonuç.....	68
5.2. Öneriler.....	78
KAYNAKÇA	79
EKLER	I
EK 1. KATILIMCI ONAM FORMU.....	I
EK 2. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU.....	II
EK 3. SPORA ÖZGÜ ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ	III
EK 4. SPORDA EBEVEYN KATILIM ÖLÇEĞİ	IV
ÖZGEÇMİŞ	V

SİMGELER VE KISALTMALAR

MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
SÖMÖ	Spora Özgü Mükemmeliyetçilik Ölçeği
SEKA	Sporda Ebeveyn Katılım Ölçeği
SPIS	Sports Parent Involvement Scale
SMP	Sport-Specific Multidimensional Perfectionism Scale

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo No	Tablo Adı	Sayfa No
Tablo 1	Ebeveyn tutumu- Gelişen çocuk davranışı ve kişiliği	11
Tablo 2	Araştırmaya katılan sporcuların demografik bilgilerinin dağılımı	51
Tablo 3	Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetlerine göre ebeveyn katılım ölçeğinin analizi	52
Tablo 4	Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetlerine göre spora özgü çok boyutlu mükemmelliyetçilik ölçeğinin analizi	53
Tablo 5	Araştırmaya katılan sporcuların yaş grubuna göre ebeveyn katılım ölçeğinin analizi	53
Tablo 6	Araştırmaya katılan sporcuların yaş grubuna göre spora özgü çok boyutlu mükemmelliyetçilik ölçeğinin analizi	54
Tablo 7	Araştırmaya katılan sporcuların kardeş sayısına göre ebeveyn katılım ölçeğinin analizi	55
Tablo 8	Araştırmaya katılan sporcuların kardeş sayısına göre spora özgü çok boyutlu mükemmelliyetçilik ölçeğinin analizi	56
Tablo 9	Araştırmaya katılan sporcuların spor yaşına göre ebeveyn katılım ölçeğinin analizi	56
Tablo 10	Araştırmaya katılan sporcuların spor yaşına göre spora özgü çok boyutlu mükemmelliyetçilik ölçeğinin analizi	57
Tablo 11	Araştırmaya katılan sporcuların spor yapma şekline göre ebeveyn katılım ölçeğinin analizi	58
Tablo 12	Araştırmaya katılan sporcuların spor yapma şekline göre spora özgü çok boyutlu mükemmelliyetçilik ölçeğinin analizi	59
Tablo 13	Araştırmaya katılan sporcuların babalarının eğitim durumuna göre ebeveyn katılım ölçeğinin analizi	59
Tablo 14	Araştırmaya katılan sporcuların babalarının eğitim durumuna göre spora özgü çok boyutlu mükemmelliyetçilik ölçeğinin analizi	60
Tablo 15	Araştırmaya katılan sporcuların annelerinin eğitim durumuna göre ebeveyn katılım ölçeğinin analizi	61

Tablo 16	Araştırmaya katılan sporcuların annelerinin eğitim durumuna göre spora özgü çok boyutlu mükemmelliyetçilik ölçeğinin analizi	62
Tablo 17	Araştırmaya katılan sporcuların gelir durumuna göre ebeveyn katılım ölçeğinin analizi	62
Tablo 18	Araştırmaya katılan sporcuların gelir durumuna göre spora özgü çok boyutlu mükemmelliyetçilik ölçeğinin analizi	63
Tablo 19	Araştırmaya katılan sporcuların anne-babalarının müsabaka veya antrenmanları izlemeye gelme durumuna göre ebeveyn katılım ölçeğinin analizi	64
Tablo 20	Araştırmaya katılan sporcuların anne-babalarının müsabaka veya antrenmanları izlemeye gelme durumuna göre spora özgü çok boyutlu mükemmelliyetçilik ölçeğinin analizi	65
Tablo 21	SEKA ile SÖMÖ arasındaki ilişkinin analizi	66

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Spor, tarih boyunca bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını geliştiren önemli bir faaliyet olarak görülmüştür. Fiziksel gücün artırılması, kas ve eklem koordinasyonunun sağlanması ve sosyal etkileşimlerin geliştirilmesi gibi çok yönlü faydalar sunan spor, günümüzde hem amatör hem de profesyonel seviyede büyük bir ilgi görmektedir. Bununla birlikte, sporun birey üzerindeki etkileri sadece fiziksel sınırlarla sınırlı kalmamakta, aynı zamanda sosyal, psikolojik ve duygusal boyutları da içermektedir (Tokdemir, 2011; Güngör, 2014). Modern yaşamın getirdiği hareketsiz yaşam tarzına karşı fiziksel aktivitelere yönelmek önemli bir gereklilik haline gelmiş, bu durum sporun bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik bir araç olarak konumlandırılmasını sağlamıştır.

Ancak, sporun bu olumlu etkilerine rağmen, özellikle profesyonel anlamda yapılan spor faaliyetlerinde, performans baskısı ve başarı odaklı yaklaşımlar bireylerin üzerindeki yükü artırabilmektedir. Sporcular, performanslarını sürekli olarak geliştirme çabası içinde, yoğun antrenman programları ve psikolojik baskılarla karşı karşıya kalmaktadır (Tomkinson vd., 2003). Bu durum, sporun sağlıklı gelişimi destekleyen bir araç olma rolünden çıkarak, fiziksel ve zihinsel riskler barındıran bir faaliyet haline gelmesine yol açabilmektedir (Koç vd., 2011). Özellikle genç sporcular, ailelerinden gelen yüksek beklentiler ve başarı odaklı yönlendirmeler sonucunda, spor yapmanın getirdiği rekabet baskısı ile başa çıkmakta zorlanabilmektedir (Wolman, 1973).

Tenis gibi bireysel spor dallarında, sporcunun performansı tamamen kendi yetenek ve çabalarına dayandığından, ailelerin sporcular üzerindeki etkisi daha belirgin hale gelmektedir (Kara, 2024). Ailelerin çocuklarından başarı beklentileri, onların zihinsel dayanıklılıklarını, motivasyonlarını ve sporla ilgili genel tutumlarını doğrudan etkileyebilmektedir. Aile baskısı altında kalan çocuklar, sporla ilgili deneyimlerini bir başarı aracı olarak görmekte ve spor yapma motivasyonlarını kaybetmektedir (Asan, 2011). Bu durum, mükemmeliyetçilik gibi psikolojik eğilimlerin gelişmesine neden olmakta, spor yapma sürecini bir keyif ya da gelişim aracı olmaktan çıkarıp, kaygı ve stres dolu bir süreç haline dönüştürmektedir.

Sporun birey üzerindeki olumlu etkilerini sürdürebilmesi ve genç sporcuların sağlıklı bir gelişim süreci geçirebilmeleri için, ailelerin çocuklarına karşı geliştirdikleri tutumların büyük önemi bulunmaktadır. Aileler, çocuklarının fiziksel, mental ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunurken, aynı zamanda onların sporla ilgili deneyimlerini ve başarı algılarını da şekillendirmektedir (Kara, 2011). Bu bağlamda, ailelerin başarı odaklı söylemleri ve sporculara yönelik beklentileri, genç bireylerin sporla ilgili tutumlarını doğrudan etkilemektedir. Genç sporcuların spor yapma motivasyonlarını ve performanslarını olumsuz yönde etkileyen faktörlerin başında algılanan aile başarı baskısı gelmektedir.

Bu araştırma, genç sporcuların özellikle tenis gibi bireysel spor dallarında karşılaştıkları aile baskısının psikolojik etkilerini derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır. Mükemmeliyetçilik eğilimleri, çocukların üzerindeki baskının doğurduğu en önemli sonuçlardan biri olarak dikkat çekmektedir. Ailelerinden başarı odaklı bir yaklaşım gören genç sporcular, kendilerini sürekli olarak başkalarının beklentilerini karşılamak zorunda hissetmekte ve bu durum sporla ilgili deneyimlerinin olumsuzlaşmasına neden olmaktadır. Özellikle 9-12 yaş aralığındaki genç sporcuların, bu tür psikolojik baskılar altında fiziksel performanslarının yanı sıra zihinsel sağlıklarının da etkilendiği bilinmektedir.

Ailelerin sporcu çocuklarına yönelik yaklaşımlarının, sporla ilgili uzun vadeli motivasyonları ve psikolojik sağlıkları üzerindeki etkilerini anlamaktan geçmektedir (Yavuzer vd., 2011). Ailelerin, çocuklarının bireysel gelişimlerine odaklanarak, başarıya değil sürece yönelik bir yaklaşım benimsemelerinin ne denli kritik olduğunu ortaya koymak bu çalışmanın başlıca hedefidir. Özellikle genç sporcuların zihinsel ve duygusal gelişim süreçlerine katkı sağlayacak aile yaklaşımlarının belirlenmesi, onların uzun vadede sağlıklı bireyler olarak spor yapmalarını desteklemek açısından büyük bir öneme sahiptir (Yavuzer vd., 2011). Ailelerin bu süreçte sağladıkları sosyal destek ve psikolojik yaklaşımlar, genç sporcuların özgüvenlerini, spor yapma motivasyonlarını ve spora olan bağlılıklarını şekillendiren temel unsurlar arasında yer almaktadır (Yörükoğlu, 2011).

Tenis sporunda bazı yaş grupları önemlidir. Bunlardan biri ise 9-12 yaş grubudur. Çünkü 9-12 yaş grubundaki sporcuların algı ve kavrama becerilerin bu yaşlarda üst seviyededir. Ayrıca rekabetçi müsabakalara ise bu yaş gruplarından itibaren başlamaktadır (Türkiye Tenis Federasyonu, 2024). Yapılacak araştırmada özellikle mükemmeliyetçilik ve

aile katılımı gibi durumların bu yaşta incelenmesi daha fazla önem arz ettiği düşünülmektedir. Bu sebeple çalışmanın amacı, tenis sporunda 9-12 yaş grubundaki genç sporcuların algıladıkları aile başarı baskısının, mükemmeliyetçilik eğilimleri üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırma, ailelerin sporcuların fiziksel ve zihinsel gelişimleri üzerindeki rolünü daha iyi anlamayı ve bu etkileşimin çocukların sporla ilgili motivasyonlarına, özgüvenlerine ve performanslarına nasıl yansıdığını belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu bağlamda, başarı baskısının genç sporcular üzerindeki olumsuz etkilerini en aza indirmek için ailelerin sporcu çocuklarına yönelik yaklaşımlarının nasıl olması gerektiği konusunda öneriler sunulacaktır.

1.1.Problem Durumu

Spor, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimine katkı sağlarken, profesyonel düzeyde başarı odaklı yaklaşımlar, genç sporcular üzerinde fiziksel ve psikolojik baskılara yol açmaktadır. Özellikle bireysel sporlarda, ailelerin başarı beklentileri, çocukların sporla ilgili motivasyonlarını ve zihinsel sağlıklarını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu durum, genç sporcuların spor deneyimlerini bir keyif ve gelişim aracı olmaktan çıkarıp, kaygı ve stres dolu bir süreç haline getirmektedir.

1.2.Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, ailelerin başarı odaklı tutumlarının genç sporcular üzerindeki uzun vadeli etkilerini anlamayı amaçlamaktadır. Ailelerin, çocuklarının fiziksel ve zihinsel gelişimlerine odaklanarak başarı yerine sürece önem veren bir yaklaşım benimsemelerinin önemi vurgulanmaktadır. Özellikle genç sporcuların sağlıklı gelişim süreçlerine katkı sağlayacak aile yaklaşımlarının belirlenmesi, onların spora olan bağlılıklarını ve motivasyonlarını artırmak açısından kritik bir öneme sahiptir.

1.3.Araştırmanın Amacı

Araştırma, tenis sporuyla uğraşan 9-12 yaş grubundaki genç sporcuların algıladıkları aile başarı baskısının mükemmeliyetçilik eğilimleri üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca, ailelerin tutumlarının sporcuların motivasyon, özgüven ve

performanslarına yansımalarını analiz ederek, başarı baskısının olumsuz etkilerini en aza indirmek için öneriler geliştirilmesi hedeflenmektedir. Araştırma hipotezlerimi şu şekildedir;

Demografik değişkenler açısından (cinsiyet, yaş grubu, kardeş sayısı, spor yaşı, spor yapma şekli, baba ve anne eğitim durumu, aile gelir durumu, anne-babanın müsabakaları izlemeye gelme durumu) Sporda Ebeveyn Katılımına (SEKA) göre farklılık vardır.

Demografik değişkenler açısından (cinsiyet, yaş grubu, kardeş sayısı, spor yaşı, spor yapma şekli, baba ve anne eğitim durumu, aile gelir durumu, anne-babanın müsabakaları izlemeye gelme durumu) Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçiliğe (SÖMÖ) göre farklılık vardır.

Sporda Ebeveyn Katılımı (SEKA) ve Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik (SÖMÖ) arasında ilişki vardır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmada bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Bunlar;

- Çanakkale ili ile sınırlıdır.
- 9-12 yaş arasındaki tenis sporcuları ile sınırlıdır
- Lisanslı tenis sporcuları ile sınırlıdır
- Gönüllülük esaslı katılanlar ile sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, çalışmanın kuramsal çerçevesini oluşturan temel kavramlar ve teoriler ele alınacaktır. Ailenin tanımı, ebeveyn tutumları ve bu tutumların çocukların psiko-sosyal gelişimi ile akademik başarısına etkileri incelenecektir. Ayrıca, mükemmeliyetçilik kavramı, bunun psikodinamik ve davranışsal kuramlarla ilişkisi, sporda mükemmeliyetçiliğin rolü ve sporcu bağlılığı ile tükenmişlik arasındaki ilişkiler değerlendirilecektir. Bu analizler, çalışmanın kuramsal temelini oluşturarak sonraki bölümler için zemin hazırlayacaktır.

2.1. Ailenin Tanımı

Aile, bir bireyin hayata gözlerini açtığı andan itibaren karşılaştığı ve yaşam boyu etkileşimde bulunduğu ilk ve en temel sosyal kurumdur. Aile aynı zamanda toplumun en küçük yapı taşı olarak da kabul edilir ve insanın ve toplumun yaşam süreçleri üzerindeki etkisi nedeniyle son derece önemli bir kurum olarak görülür. Aile kavramı, geniş ve çeşitli tanımlara sahip olan bir kavramdır (Gökalg, 1992).

Gökçe (1976) ise, ailenin yapılan çeşitli tanımlarla farklı bakış açlarına yerleştirildiğini belirterek, aileyi bir sosyal topluluk olarak değerlendirir (Gökçe, 1976). Ülken (1943), aileyi gerçek bir anlaşma ve akrabalık bağı ile birbirine bağlı, sosyal ilişkileri bir soy çevresinde toplanan zümreler olarak ifade eder (Ülgen, 1943). Bütün bu tanımlar, ailenin insan yaşamındaki rolünün çeşitliliğini ve önemini vurgular. Aile hem bireysel gelişim hem de toplumsal yapı için temel bir birim olarak işlev görür. Ailenin sağladığı sosyal, duygusal ve ekonomik destek, bireylerin hayatlarındaki başarıları ve genel refah seviyesi üzerinde büyük bir etkiye sahiptir.

Aile, toplumsal değerlerin, kültürün ve geleneklerin aktarılmasında da önemli bir role sahiptir. Aile içindeki ilişkiler, bireylerin sosyal becerilerini ve kişiliklerini şekillendiren temel etkenler arasında yer alır. Aile, bireyler için güvenli bir sığınak oluşturur ve hayatın zorluklarına karşı dayanıklılık kazandırır. Aile hem bireylerin hem de toplumun sağlıklı bir şekilde işlemlerini sağlayan temel bir yapı taşı olarak işlevini sürdürür. Aile, tarih boyunca

süregelen değişimlere uyum sağlayabilen ve sosyal yapının temel taşlarından biri olarak varlığını devam ettirebilen bir grup ve kurum olarak görülür.

Şahinkaya (1990) aileyi, evlatlık edinme, evlilik veya kan bağları ile bir araya gelmiş; aynı evde yaşayan, gelirleri paylaşan ve farklı roller (anne, baba, kardeş vb.) etrafında etkileşimde bulunarak kültürü nesilden nesile aktaran insan topluluğu olarak ifade eder (Şahinkaya, 1990).

2.2. Anne-Baba (Ebeveyn) Tutumu

Anne veya baba olmak, bir insanın kendini nasıl gördüğünden, toplumdaki yerine kadar pek çok yönüyle derin değişimler yaşanmasına neden olur. İnsanlar, doğal dünyadaki diğer canlılardan farklı olarak, yalnızca biyolojik miraslarını değil, aynı zamanda kültürel değerlerini ve geleneklerini de çocuklarına aktarma sorumluluğunu taşırlar. Kişilik gelişimi söz konusu olduğunda, genetik faktörlerden sonra, aile içindeki iletişimin ve etkileşimin büyük bir önem taşıdığı genel kabul görmüştür (Altınköprü, 2003). Aile ortamı, çocuğın kişilik yapısının temellerinin atıldığı, önemli gelişimsel aşamaların yaşandığı ilk ve en etkili çevredir. Ebeveynlerin tutum ve davranışları, çocuğın eğitim hayatından meslek seçimine kadar birçok alanda uzun vadeli etkilere sahiptir (Yörükoğlu, 2011).

Ebeveynlerin kişilik özellikleri, çocuklarına karşı benimsedikleri davranış kalıplarını şekillendirir. Bu davranışlar, çocuklara güven, destek ve değer verildiğini hissettiren olumlu yaklaşımlar olabileceği gibi, çocuğu reddeden, eleştirel ve aşığılayıcı olumsuz tutumlar da sergilenebilir (Erkan ve Kaya, 2012). Anne ve babaların çocuklarına olan yaklaşımları, onların sorumluluk alabilen, çevresiyle uyum içinde gelişen bireyler olarak yetişmeleri için temel bir öneme sahiptir (Yörükoğlu, 2011).

Ebeveyn olmanın getirdiğı bu derin ve çok yönlü sorumluluk, bireylerin hem kendi iç dünyalarında hem de toplum içindeki konumlarında önemli değişiklikler yaşamalarına neden olur. Ebeveynlerin tutum ve davranışları, çocukların kişilik gelişiminde, sosyal uyumlarında ve gelecekteki yaşam seçimlerinde belirleyici bir rol oynar. Ebeveynlik görevi, sadece bir neslin diğerine biyolojik ve kültürel mirasını aktarmakla kalmaz, aynı zamanda toplumun sürekli gelişimine de katkıda bulunur (Özyürek ve Şahin, 2005).

Ebeveynlerin, çocuklarının gelişim evrelerinde sergiledikleri davranış biçimleri, bu bireylerin kişilik yapılarının şekillenmesinde önemli bir rol oynar. Farklı ebeveyn yaklaşımlarının, çocukların karakter gelişimi üzerinde çeşitli sonuçlar doğurduğu gözlemlenmiştir. Çocuklar, ebeveynlerinin davranışlarını örnek alarak, onların tutumlarına benzer eylemlerde bulunma eğilimindedirler. Anne ve baba çocuğa sağlıklı bir tutum sergilerse, bu, onların mutlu, özgüven sahibi ve bağımsız kişilikler olarak gelişmelerini destekleyecektir (Yavuzer vd., 2011).

Çocukların sosyal beceriler edinmesi, duygusal zekalarının gelişimi ve karşılaştıkları zorluklar karşısında dayanıklılık göstermeleri gibi çeşitli yönlerden kişiliklerinin olgunlaşmasına katkı sağlar. Ebeveynlerin tutum ve davranışları, çocukların dünya görüşünü şekillendirmede, değer yargılarını oluşturmada ve problem çözme yeteneklerini geliştirmede kilit bir role sahiptir. Özellikle erken çocukluk dönemi, bu tür etkileşimlerin kişilik üzerinde kalıcı izler bıraktığı bir zaman dilimidir (Kaya, 1997).

Ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkilerinde olumlu bir model oluşturmaları, onların duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını anlayarak desteklemeleri ve sağlıklı iletişim kurma becerileri göstermeleri büyük önem taşır. Çocuklar, bu tür bir destekleyici ve teşvik edici ortamda büyüdüklerinde, toplumda işlevsel ve uyumlu bireyler olarak yerlerini alacak şekilde donanımlı hale gelirler. Ebeveynlerin çocuklarının gelişim süreçlerinde benimsedikleri davranışlar, çocukların kişilik gelişiminde kritik bir faktördür. Ebeveynlerin çocuklarına karşı sergiledikleri sağlıklı tutumlar, onların hayatta karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma kapasitelerini artırırken, aynı zamanda mutlu ve bağımsız bireyler olarak yetişmelerine olanak tanır (Yavuzer vd., 2011).

2.3. Anne-Baba (Ebeveyn) Tutumu Anne-Baba (Ebeveyn) Tutum Özellikleri

Anne ve baba tutumlarını incelediğimizde, bunların özellikle "duygusal bağ kurma" ve "disiplin uygulama" olmak üzere iki temel boyutta incelenebileceğini görüyoruz. "Duygusal bağ kurma" boyutu, çocuğa yönelik sevgi dolu ve kabul edici bir yaklaşımdan, soğuk ve reddedici bir tavıra kadar geniş bir spektrumda değerlendirilir. İkinci boyut olan "disiplin uygulama", esnek ve toleranslı davranışlardan, katı ve sınırlayıcı kurallar koyan bir yaklaşıma kadar değişiklik gösterir (Yavuzer vd., 2011).

Duygusal bağ kurma boyutunda, çocukların kendilerini güvende ve değerli hissetmelerini sağlayan sevgi dolu ve kabul edici tutumlar, onların özgüvenlerini ve sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Reddedici tutumlar ise çocukların duygusal olarak yalnız ve güvensiz hissetmelerine, sosyal ilişkilerde zorluklar yaşamalarına neden olabilir. Disiplin uygulama boyutunda ise, aşırı koruyucu tutumlar çocukların bağımsızlık kazanmalarını ve problem çözme becerilerini geliştirmelerini engelleyebilir.

2.3.1. Duygusal Sıcaklık Boyutu

İnsanlar için sevgi hissetmek ve şefkat görmek temel gereksinimler arasında yer alır (Tezcan, 1985). Çocukluk döneminde, kendilerini büyüten kişilerden (çoğunlukla anne ve babaları) belirli bir sevgi ve yakınlık seviyesi alır. Sevgi dolu yakınlık ya da bu alandaki eksiklikler, kişilik gelişiminde belirgin bir etki yaratır.

Anne ve baba tarafından sergilenen kabul veya ret tutumları, ebeveynliğin "duygusal sıcaklık" boyutunu oluşturur. Olumlu yönde sevgi, yakınlık ve şefkat bulunurken; olumsuz yönde ise sevgi ve yakınlık noksanlığı ile fiziksel ya da sözel zarar verici davranışlar mevcuttur (Gültekin, 2011).

Duygusal sıcaklık boyutu, çocukların duygusal gelişimini ve kişilik yapılarını önemli ölçüde etkiler. Sevgi ve şefkatle büyüyen çocuklar, genellikle kendilerine güvenen ve diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilen bireyler haline gelir. Tersine, sevgi ve yakınlık eksikliği yaşayan çocuklar, duygusal olarak daha savunmasız ve sosyal ilişkilerde zorluklar yaşama eğiliminde olabilirler. Ebeveynlerin tutumları, çocukların kendilerini değerli hissetmelerini sağlayan veya onları yetersiz hissettiren bir atmosfer yaratabilir. Sevgi dolu ve kabul edici bir ebeveyn tutumu, çocukların olumlu benlik saygısı geliştirmelerine yardımcı olurken, ret ve ihmal, çocukların kendileri hakkında olumsuz düşüncelere sahip olmalarına neden olabilir. Ebeveynlerin çocuklarına karşı sergiledikleri duygusal sıcaklık veya soğukluk, çocukların duygusal sağlığı ve kişisel gelişimi üzerinde kalıcı etkilere sahiptir. Bu nedenle, çocukların duygusal ve psikolojik iyi oluşunu desteklemek için, ebeveynlerin sevgi, kabul ve şefkat göstermeleri hayati önem taşır (Gültekin, 2011).

2.3.2. Kabul Edici Tutum

Ebeveynlerin çocuklarını sevgi ve anlayışla kabullenmeleri, onlara yönelik olumlu ve destekleyici davranışlarla kendini gösterir. Bu tür bir ebeveyn yaklaşımına sahip olan anneler ve babalar, çocuk sahibi olmayı, kendilerine sunulan değerli bir armağan olarak görürler (Yavuzer, 2012). Çocuklarına bu şekilde yaklaşan ebeveynler, onların ilgi ve yeteneklerini önemseyerek, bu yeteneklerin gelişebileceği bir ortam yaratmaya özen gösterirler.

Aile içinde kurulan sağlıklı iletişim sayesinde, çocukların her türlü iletişim çabası tanınır ve değerlendirilir. Ebeveyn, çocuğun güvenilir, yaratıcı ve topluma faydalı bir birey olarak gelişimine destek olur (Yavuzer vd., 2011). Ebeveyn tarafından kabul gören çocuklar, genellikle sosyal olarak olumlu gelişim gösterirler, iş birliğine açık, arkadaş canlısı, duygusal olarak dengeli ve mutlu bireylerdir (Tezcan, 1985).

Kabullenme süreci, çocukların sosyal becerilerinin gelişimi, empati kurma yetenekleri ve duygusal istikrarları üzerinde derin bir etki yaratır. Sevgiyle büyütülen ve kabul edilen çocuklar, sosyal çevrelerinde daha uyumlu ve sıcak ilişkiler kurma eğilimindedir. Sevgi ve kabul görmeden büyüyen bireylerin sosyal ilişkilerde zorluk yaşaması ve düşmanca tutumlar benimsemesi daha olasıdır. Ebeveynlerin olumlu tutumları, çocukların özgüveninin artmasına, toplum içinde sağlıklı bireyler olarak konumlanmalarına ve duygusal olarak tatmin olmuş, mutlu yaşamlar sürdürmelerine olanak tanır. Bu nedenle, ebeveynlerin çocuklarına karşı sergiledikleri sevgi dolu ve kabul edici tutumlar, onların genel gelişiminde ve sosyal uyumlarında belirleyici bir rol oynar.

2.3.3. Reddedici Tutum

Çocukların sıcaklık ve sevgiye olan ihtiyacı, fizyolojik gereksinimleri kadar önemli bir konudur. Ebeveynler, çoğunlukla bilinçsiz bir şekilde, çocuklarının sevgiye olan bu temel ihtiyacını göz ardı edebilmektedir (Altınköprü, 2003). Çocuğun ruhsal ve fiziksel gereksinimlerini ihmal etmek, ona karşı düşmanca bir tavır sergilemek ve negatif duyguları beslemek, reddetmenin bir biçimi olarak görülebilir. Bu tür bir reddetme durumunda,

ebeveynler çocuklarına karşı öfke ve kin gibi duyguları barındırır ve bu negatif tutumlar, sevgi ve şefkatin önüne geçer.

Sevgi eksikliği, çocuğun istenmediği, küçümsendiği, dışlandığı ve hor görüldüğü hissini de beraberinde getirir. Reddedici ebeveynler, çocuklarıyla fiziksel bir yakınlık kurmaktan kaçınır, onları sevmek ve okşamak gibi davranışlarda bulunmaz. Zamanla bu tutum, ebeveynin çocuğa bağırması, öfkeyle yaklaşması ve hatta fiziksel şiddet uygulamasına kadar gidebilir. Reddedici bir aile ortamında büyüyen çocuklar, yardımseverlikten uzak, sinirli ve agresif bir kişilik geliştirebilir. Sık sık duygusal olarak kırılganlık yaşarlar ve özellikle kendilerinden daha küçük veya güçsüz olan bireylere karşı düşmanca duygular besleyebilirler. Sıcaklık, ilgi ve samimi sevginin eksik olduğu ailelerde yetişen çocuklar, fiziksel olarak büyüye de duygusal olarak gelişimlerinde eksiklikler yaşarlar (Altinköprü, 2003).

2.3.4. Denetim boyutu

Ebeveynlerin denetim yaklaşımları, hoşgöründen sıkı kurallara kadar uzanan geniş bir spektrumu içerir. Bu denetim spektrumu içinde, ebeveynlerin tutumları, kabul ve koruyuculuk ile baskı ve otorite arasında değişiklik gösterir. Denetim boyutu, ebeveynlerin aşırı korumacı davranışlarından, çocukların her hareketini kontrol etmeye çalışan, katı kurallar koyan ve mükemmeliyetçi beklentilere sahip olmalarına kadar çeşitlilik gösterir (Yavuzer vd., 2011).

2.3.5. Aşırı korumacı tutum

Ebeveynlerin çocukları üzerinde aşırı bir koruma ve kontrol eğilimi göstermeleri, çocuğun gereğinden fazla gözetim altında tutulması ve her anının yönlendirilmesi anlamına gelir. Bu durum, anne ve babaların, çocuklarının davranışlarını sürekli izleme, yönlendirme ve belirli standartlar belirleme eğiliminde olmalarıyla ilişkilidir (Alpoğuz, 2014).

Aşırı korumacı bir eğitim tarzı altında büyüyen çocuklar, özgüven eksikliği yaşayabilir ve bu durum, onların sürekli bir yetişkinin koruması ve gözetimi altında olma ihtiyacını hissetmelerine sebep olabilir (Dokuyan, 2016).

Uzun vadede, bu tür bir aşırı bağımlılık, çocuğun psiko-sosyal gelişimini olumsuz yönde etkileyerek, onların bağımsızlık kazanmaları ve kendi kendilerine yeterli olabilmeleri yolunda engeller yaratır. Aşırı korumacı bir ortamda yetişen çocuklarda sosyal kaygı bozuklukları gibi psikolojik sorunlar da ortaya çıkabilir. Yapılan bir çalışmada, anne-baba tutumlarının çocukların davranış ve kişilik gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir, bu etkiler Aktaş'ın (2011) çalışmasında Çizelge 1'de sunulmuş gibi detaylandırılmaktadır.

Tablo 1

Ebeveyn tutumu- Gelişen çocuk davranışı ve kişiliği

Aile Tutumu	Gelişen Çocuk Davranışı ve Kişiliği
Reddedici Tutum	Pasif ve yönetilmeye müsait, Saldırgan davranışlar sergileyen, Uyum konusunda güçlük yaşayan, İnsanlara karşı güvensizlik duygusu yaşayan, Sinirli, kırıncı olmaktan hoşlanan, Utangaç, inatçı ve uyumsuzluk özellikleri gösterebilir.
Kabul Edici Tutum	Yönetilebilir ve uyumlu olan, İşbirliğine yatkın, Bağımsız, Kendine güveni olan, Sorumluluk duygusuna sahip bireyler olabilir.
Aşırı Koruyucu Tutum	İçine kapanık, yönetilmeye müsait, İnsanlara karşı güvensizlik duygusu taşıyan, Saldırgan davranışlar sergileyen, Kıskanç ve sinirli olabilir.

(Aktaş, 2011).

Çocukların sosyal becerilerini, özgüvenlerini ve duygusal bağımsızlıklarını olumsuz yönde etkiler. Bağımsızlık geliştirme fırsatı bulamayan çocuklar, karşılaştıkları zorluklar ve karar alma durumları karşısında daha çekingen ve kararsız olabilirler. Uzun vadede, bu bağımsızlık eksikliği, bireylerin kişisel ve profesyonel yaşamlarında önemli zorluklarla karşılaşmalarına sebep olabilir (Yavuzer, 2003).

2.4.Başarı ve Sportif Başarı

Başarı, genel anlamda bireylerin kişisel yeteneklerini kullanarak belirli hedeflere ulaşma sürecinde gösterdikleri performansın olumlu sonuçlar doğurması şeklinde tanımlanabilir. Bu süreç, bireyin yeteneklerini geliştirmeye yönelik çabalarını, motivasyonunu ve hedeflerine ulaşma konusundaki kararlılığını içerir. Sportif başarı ise, bu genel başarı kavramının fiziksel becerilere dayalı olarak spor alanında elde edilen sonuçlarla somutlaştığı bir biçimdir (Wolman, 1973). Sportif başarı, bir sporcunun belirli bir spor dalında koyduğu hedeflere ulaşmak için gösterdiği çabanın ve performansın bir sonucu olarak değerlendirilebilir.

Sportif başarı, bir sporcunun fiziksel, zihinsel, psikolojik ve duygusal becerilerini geliştirmesiyle ve uyguladığı antrenman programlarıyla belirli bir performans seviyesine ulaşmasıdır (Tokdemir, 2011; Güngör, 2014). Sporcunun bu başarı düzeyine erişmesi, özellikle küçük yaştan itibaren basketbol gibi sporlara katılım sağlaması, kötü alışkanlıklardan uzak durması ve olumlu bir kişilik gelişimine katkı sağlaması açısından önemlidir (Jayanthi vd., 2019). Bununla birlikte, başarıyı oluşturan unsurlar arasında, sporcuya öğretilen oyun stratejileri, antrenmanlarda edinilen teknik beceriler ve müsabakalarda sergilenen performans önemli rol oynamaktadır (Koç vd., 2011).

Basketbolda sportif başarı fiziksel özelliklere bağlı olmakla birlikte, kısa boya veya vücut kompozisyonuna sahip çocukların başarılı olamayacağı anlamına gelmemektedir. Bu konuda örnek olarak, Türkiye milli takımında yer alan Bobby Dixon (Ali Muhammed) ve NBA’de smaç şampiyonu olan Nate Robinson gibi kısa boylu sporcular, başarıya ulaşabileceğini göstermiştir. Bu durum, sporcu adaylarına sunulan fırsatların genişletilmesi gerektiğine işaret etmektedir. Antrenörler ve spor yöneticileri, sporcuların basketbol oynama isteğini geri çevirmemeli ve destekleyici bir tutum sergilemelidir.

Sportif başarı, aynı zamanda sporcunun uzun vadede sürdürülebilir performansını da içerir. Bu başarı, sporcunun kısa vadeli hedeflerine ulaşmasının ötesinde, sürekli gelişim göstermesi, performansını stabil bir şekilde iyileştirmesi ve rekabetçi spor dünyasında yerini koruması ile de ilişkilidir. Başarılı bir sporcu, yeteneklerini sürekli geliştirmek için disiplinli bir şekilde çalışır, yeniliklere açık olur ve mental dayanıklılığını en üst seviyede tutar.

Özellikle rekabetçi spor dallarında, başarıyı sürdürebilmek, fiziksel yeterlilik kadar psikolojik dayanıklılık ve motivasyon yönetimi ile de yakından ilişkilidir.

Sportif başarı, yalnızca sporcunun kendisi için değil, kulüp ve ülke bazında da büyük bir etkiye sahiptir. Kulüplerdeki sportif başarı, taraftar memnuniyetini doğrudan etkilemektedir. Taraftarlar, şampiyon olan bir takımda eksiklikler olsa bile bu aksaklıkları göz ardı edebilmekte; buna karşın başarısız kulüpler için aynı toleransı göstermemektedir (Or, 2008). Sportif başarılar, finansal kaynak yaratma açısından da büyük önem taşımaktadır. Uluslararası arenada elde edilen başarılar kulüplerin finansman açığını azaltma yönünde katkı sağlarken, yüksek bütçeli kulüplerin rekabet gücünü artırmaktadır. Bu durum ise milli ve uluslararası düzeyde sportif başarı ve başarısızlıklar arasında belirgin bir farklılık oluşturabilmektedir.

Sporda başarı kavramı, sporcunun bir hareketi başarılı bir şekilde gerçekleştirme süreci ve spor faaliyetinin nihai sonucu olarak iki farklı boyutta ele alınmaktadır. Profesyonel sporcuların elde ettiği başarı, amatörlerin elde ettiklerinden oldukça farklıdır. Başarı değerlendirilirken “kime ve neye göre” soruları yöneltilir ve genellikle hedeflenen bir derece veya sonuç ile kıyaslanır. Bu kıyaslama, bazen olimpiyat veya dünya şampiyonluğu düzeyinde, bazen de sporcunun kendi performansının en üst sınırı ile yapılır (Sanioğlu, 1997).

Sportif başarı, sporcunun fiziksel yeteneklerinin yanı sıra, mental dayanıklılığı, motivasyonu ve çevresel faktörlere adaptasyon yeteneğiyle doğrudan ilişkili bir kavramdır. Başarının çok boyutlu bir yapısı olduğu gerçeği göz önüne alındığında, sporcunun sadece fiziksel performansını değil, aynı zamanda mental ve duygusal gelişimini de destekleyen süreçlerin başarıya giden yolda kritik öneme sahip olduğu anlaşılmaktadır.

2.5. Sportif Başarıyı Etkileyen Faktörler

Sporda başarıyı etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörleri kabaca fiziksel/biyolojik faktörler, psikolojik faktörler ve sosyal faktörlerdir. Bu faktörler aşağıdaki alt başlıklarda detaylı olarak açıklanmaktadır.

2.5.1. Sportif Başarıyı Etkileyen Fiziksel/Biyolojik Faktörler

Sportif performansı etkileyen biyolojik faktörler genel olarak, yaş, cinsiyet, antropometri, genetik, temel motorik özellikler olarak ifade edilmektedir. Bu bağlamda, yaş, yetişkinlik dönemi fiziksel ve zihinsel gelişimiyle doğrudan ilişkilidir ve spor performansını güçlü bir şekilde etkiler. Bu nedenle yarışmalar çoğunlukla yaş gruplarına göre düzenlenir; örneğin, 12-15 yaş grubundaki bireylerin aerobik kapasitelerinin yaşla önemli ölçüde değişiklik gösterdiği görülmüştür (Tomkinson vd., 2003). Ergenlik döneminde hızla gelişen psikomotor beceriler, geç ergenlik dönemine doğru yavaşlar ve 16-17 yaşlarına kadar stabil hale gelir (Orhan ve Sinan, 2018). Bazı sporlarda optimum performansa sadece belirli yaş aralıklarında ulaşılabilir. Örneğin, elit jimnastikçiler çoğunlukla 30 yaş altında bulunurken, 30 yaş ve üzerindeki bireyler maraton ve bisiklet sporlarında başarılı performans gösterebilir; bunun bir nedeni, yaşa bağlı olarak sempatik tonusun azalması ve laktik asit toleransının artması olarak görülmektedir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009). Kadın ve erkeklerin biyolojik farklılıkları, atletik performansta fiziksel ve zihinsel açıdan belirleyici rol oynar. Spor dalları bu nedenle cinsiyete göre ayrılmış kuralları içermektedir. Kadın ve erkekler arasında kas kütlesi, vücut kompozisyonu, hormonal düzen, oksijen tüketimi gibi faktörlerde belirgin farklar bulunur ve bu farklar spor branşı ve pozisyon seçimlerini de etkiler. Kinantropometrik özellikler ve somatotip farklılıkları, performans üzerindeki etkileriyle birlikte, cinsiyetler arasında çeşitlilik göstermektedir (Rickenlund vd., 2003). Antropometri, insan vücudunun yapısal ve büyüklük özelliklerini analiz eden bir ölçüm tekniğidir. Bu teknik, sporcuların fiziksel uygunluklarını değerlendirmek amacıyla kullanılır ve antropometrik ölçümler, kalıtsal ve çevresel faktörlerin etkisiyle şekillenen bireysel vücut yapısı hakkında bilgi verir. Spor bilimlerinde yaygın bir yöntem olan antropometrik ölçüm, belirli anatomik noktalar belirlenerek yapılar ve somatometrik ölçümlerle analiz edilir (Özer, 1993). Atletik performansta genetik, kuvvet, dayanıklılık, kas lifi boyutu ve bileşimi gibi faktörler üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Araştırmalara göre, atletik performansın yaklaşık %66'sı genetik faktörlerle ilişkilidir; geri kalan kısım ise beslenme, antrenman ve motivasyon gibi çevresel faktörlere bağlanmaktadır (Ahmetov vd., 2013). Spor genetiği alanında, performansla ilişkili birçok gen tanımlanmış ve bu genlerin, sakatlık riski, iyileşme hızı ve kas dokusu gelişimi gibi faktörler üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir (Ahmetov ve Fedotovskaya, 2015; Bulğay vd., 2020). Kuvvet, sporda dirence karşı koyabilme yeteneği olarak tanımlanır ve birçok sportif hareketin başarısında belirleyici rol oynar. Kuvvet,

maksimal kuvvet, çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılık olarak sınıflandırılır. Çeşitli yaş gruplarındaki kuvvet gelişim çalışmaları, ergenlik dönemine giren bireylerde daha hızlı kuvvet artışı gözlemlendiğini ve bu özelliğin elit sporcularda atletik performansın belirleyici faktörü olduğunu ortaya koymaktadır (Kılınç ve Aydoğan, 2011). Kas gücü, özellikle takım sporlarında ve ani hareket gerektiren branşlarda önemli bir rol oynar (Gökmen ve Nurten, 2021). Dayanıklılık, organizmanın yorulmaya karşı koyabilme gücüdür ve spor dallarında uzun süreli etkin performans için kritik öneme sahiptir. Dayanıklılık geliştirme programları, özellikle aerobik kapasiteyi artıran yoğun ve uzun süreli egzersizleri içerir. Dayanıklılık, antrenmanlarda yüklenme süresince ve müsabakalarda dinamik veya statik hareketler sırasında yorgunluğa karşı koyma becerisi olarak da tanımlanır (Aktaş, 2010; Karayigit vd., 2020).

2.5.2.Sportif Başarıyı Etkileyen Psikolojik Faktörler

Sporcuların hedefledikleri performansa ulaşabilmeleri için, fiziksel, biyo-mekaniksel, fizyolojik, taktiksel ve sosyal hazırlığın yanı sıra psikolojik hazırlığın da planlanması ve uygulanması gereklidir. Bu unsurlardan herhangi birinin eksikliği, sportif performansı olumsuz etkileyerek başarısızlığa yol açabilir (Brewer, 2009: 148; Konter, 2006).

Psikolojik faktörler, sportif başarıyı etkileyen kişilik özelliklerini kapsar. Örneğin, iç konsantrasyon, özgüven, iç motivasyon, hedefe yönelim, dikkat, uyarılma kontrolü, zorluklarla baş etme yeteneği, hedef belirleme, hayal gücü ve zihinsel güç gibi kavramlar bu grupta yer alır (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015). İçsel motivasyonun sporcuların zorluk, başarısızlık ve olumsuz durumlarda performanslarını olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. İçsel motivasyon, başarı hissi ile birlikte sporcunun yarışma algısını ve başarı ihtiyacını artırır (Robert, 1992). Özgüven, bireyin kendisini yeterli ve değerli hissetmesini sağlayan temel bir duygusal özelliktir (Lindenfield, 2011). Spor bağlamında özgüven, sporcuların katıldıkları müsabakalarda başarılı olma inancını ifade eder (Karabulut, 2019). Sporcuların özgüvenli olmaları, hedeflere odaklanmalarını ve sportif başarılarını artırmalarını sağlar (Ekinci vd., 2014). Algı, içsel ve dışsal olayların farkında olma durumudur. Algı yoluyla bireyin zihninde kendisi ve çevresi hakkında bir resim oluşur. İç algı, bireyin kendisiyle ilgili bilgileri alma ve bunların farkında olma sürecini ifade ederken; dış algı, çevresindeki

insanlar ve nesneler hakkında bilgi edinme şekli ve türünü tanımlar. Dikkat ise, sınırlı bilinçli kaynakların belirli uyaranlar üzerinde yoğunlaşmasını ifade eder ve spor alanında başarı için kritik bir rol oynar. Dikkat odaklanması, sonraki eylemleri gerçekleştirmek için zemin hazırlar. Yapılan bir çalışmada, 9-13 yaş grubundaki çocuklarda masa tenisi egzersizinin dikkati olumlu etkilediği belirtilmektedir (Asan, 2011). Öğrenme, tekrarlamalar veya yaşantılar sonucunda davranışta gözlemlenen kalıcı değişiklikler olarak tanımlanır (Yücel, 2004). Araştırmalar, fiziksel aktivitenin çocukların özgüven kazanmalarına, bedenlerini tanımlarına, çevreyi öğrenmelerine, öğrenme kapasitelerini artırmalarına, sosyalleşmelerine, sağlıklı büyümelerine ve gelişmelerine katkı sağladığını göstermektedir (Orhan, 2019). Yaşanmış deneyimlerin, öğrenilen bilgilerin ve geçmişle olan bağın bilinçli olarak saklanması, akıl hafızası ile ilişkilendirilir (Mert, 2017). Temel hareketlere ve motor kalıplara dayalı oyunlar ve etkinlikler, beden eğitimi derslerinde dikkat ve hafızanın gelişimine katkı sağlayabilir (Yurdakul vd., 2012). Ayrıca, spor içerikli derslerin yanı sıra sportif organizasyonlara katılımın artışı, bireylerin bedensel ve sosyal zekasına olumlu katkılar sunabileceğini ortaya koymuştur (Ermiş vd., 2012). Beklenmedik anksiyete atakları, sürekli kaygı duyma ve endişe etme durumu ile ilişkili bir ruhsal durumdur; bu durum genellikle en az bir ay boyunca devam eder (Pınar, 2017). Heyecan, Türk Dil Kurumu'na göre; korku, sevinç, kızgınlık, kıskançlık, üzüntü, sevgi gibi nedenlerle ortaya çıkan güçlü ve geçici bir duygu durumudur (Özmantar ve Çetin, 2017). Kaygı ve heyecan, sporcuların doğru karar vermelerini zorlaştırabilir ve baskı altında yanlış hareketler sergilemelerine yol açabilir. Öfke, kırgınlık ve hak ihlali gibi durumların bir sonucu olarak ortaya çıkan bir duygu durumudur (Demir vd., 2017). İnsan, zevk aldığı şeylerden mahrum kaldığında ya da kendi mutluluğunu engelleyen durumlarla karşılaştığında öfke hissedebilir (Barsade ve Gibson, 2007). Öfke, sahip olunan hakların elde edilememesi veya yakınların beklenmedik davranışları sonucunda yaşanabilir (Sezan, 2016).

Motivasyon, Latince "hareket etme" anlamına gelen "movere" kelimesinden türetilmiştir. Türkçede güdü, isteklendirme ve harekete geçirme anlamında kullanılır. Motivasyon, bireyi harekete geçiren ve hareketin devamını sağlayan bir güç olarak tanımlanır. Ayrıca, bireylerin ihtiyaçlarını, isteklerini, arzularını, ilgilerini ve dürtülerini içeren genel bir kavramdır (Cüceloğlu, 2016). Saldırganlık, başkalarına fiziksel ve zihinsel zarar vermeyi amaçlayan, öfke ve nefretle dolu yıkıcı bir davranış olarak tanımlanır. Bu durum, bir canlıya fiziksel veya psikolojik zarar verme eylemi olarak ortaya çıkabilir

(Birinci, 2019). Saldırganlık, fiziksel şiddetin yanı sıra, pasif veya sözlü şekillerde de ortaya çıkabilir (Ziyagil vd., 2014).

Stres, bireylerin iç ve dış dünyadan gelen zorlayıcı durumlarla karşılaştıklarında geliştirdikleri psikolojik, fizyolojik ve davranışsal tepkileri ifade eder. Bu durum, bir kişinin başka bir kişiyi sözlü veya fiziksel saldırganlık yoluyla etkisiz hale getirmesi olarak tanımlanabilir (Uğur, 2005). Ayrıca, stres, organizmanın ruhsal ve bedensel zorlanması sonucu ortaya çıkan rahatsızlık durumlarını da kapsar. Kaygı, fizyolojik, psikolojik ve davranışsal tepkilerin çok yönlü bir özelliği olarak tanımlanır (Aşçı ve Gökmen, 1995). Kaygı, endişe duygusu ve fizyolojik canlılık düzeyinin artmasıyla ilişkilendirilir (Cox, 1998). Kaygı ile atletik performans arasındaki ilişki, spor bilimleri alanında uzun yıllardır ilgi çekmektedir. Sporcular, yarışma öncesi, sırasında veya sonrasında huzursuzluk ve gerginlik hissedebilirler. Yarışma kaygısı, yarışma ortamından kaynaklanan özel bir kaygı türüdür ve kaybetme korkusu ile ilişkilidir (Aşçı ve Gökmen, 1995). Korku, bireylerin düşüncelerinin neden olduğu bir duygu durumudur ve bu durum genellikle "tehlike" algısı taşır. Bireylerin korkuları, düşüncelerinin bir yansımasıdır; bu nedenle, bireyler korkunun kaynağını anladıklarında etkili bir çözüm sürecine girebilirler. Çözüm sürecinde başarılı olan kişiler becerilerini geliştirirken, bu sürece giremeyen bireylerde korku, kriz boyutuna ulaşabilir ve olumsuz etkilere yol açabilir (Gençöz, 1998).

2.5.3.Sportif Başarıyı Etkileyen Sosyal ve Çevresel Faktörler

Sportif başarıyı etkileyen sosyal faktörler arasında sosyal yapı, kültürel yapı, eğitim, ekonomik koşullar, aile yapısı ve serbest zaman aktiviteleri gibi unsurlar bulunmaktadır. Bu faktörler, sporun başlangıcında, devamında ve başarıda önemli bir rol oynar (Doğan, 2001). Örneğin, düşük eğitim seviyesi, fırsat eşitsizlikleri ve spor altyapısındaki eksiklikler, bireylerin spora katılımını olumsuz etkileyebilir (Doğan, 2001). Sosyal yapı, toplumda sporun gelişimini destekleyen değerler ve kavramlar bütünüdür (Taşmektepligil, 1995). Fiziksel yapı gelişmişliği, doğrudan olmasa da sportif başarıyı artırabilir; günümüzde spor başarıları, sosyal yapının gelişmişliğinin bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Sosyal yapı, kültürel değerler, gelenekler, dil ve din gibi unsurları içerir ve bu unsurların güç dağılımı, bireysel yeteneklerin ortaya çıkmasını etkileyebilir (Fichter, 1996). Ekonomik durum, nüfus yapısı, eğitim ve kültürel unsurlar, sosyal yapının spora olan etkileri arasında

öne çıkar (Arslantürk, 1999). Başarılı bir sporcu olmak, sportif performansın gelişimi ile doğrudan ilişkilidir. Sportif performans, yarışma esnasında etkileyen faktörlerle bir bütün olarak değerlendirilmelidir (Bayraktar ve Kurtoglu, 2009). Bu nedenle, sporcuların başarılarını etkileyen tüm faktörlerin göz önünde bulundurulması gerekmektedir. İnsan davranışlarının karmaşıklığı, bu faktörlerin bir arada değerlendirilmesini zorunlu kılar.

2.5.4.Sportif Başarıda Ailenin Etkisi

Bireylerin fiziksel aktiviteler veya profesyonel spor müsabakalarına katılımı, büyük ölçüde ailelerin bu konudaki tutumlarına bağlıdır. Ebeveynlerin bakış açıları, çocuklarının spor etkinliklerine katılıp katılmayacağını belirlemede kritik bir rol oynamaktadır. Örneğin, bazı ebeveynler, fiziksel aktivitelerin çocukların gelişimine, sosyal becerilerine ve hatta meslek seçim süreçlerine olumlu katkılar sağladığının farkındadır. Bu nedenle, çocuklarını bu tür aktivitelere katılmaları için teşvik ederler. Ancak, ne yazık ki birçok aile, özellikle sporun okul başarısını olumsuz etkileyeceği veya sakatlanma riski taşıyacağı düşüncesiyle çocuklarının spor yapmalarına karşı isteksiz davranmaktadır (Güven, 2006). Bu durum, toplumda yaygın bir yanlış anlamayı yansıtır; sporun eğitim sürecini destekleyeceği gerçeği sıklıkla göz ardı ediliyor. Zamanla, ailelerin bu etkinliklere ve meslek seçimlerine yönelik tutumları değişebilir. Bazı ebeveynler, çocuklarının spor yapmalarına veya belirli bir spor dalını profesyonel olarak seçmelerine daha fazla onay vermekte, bu da sporcuların gelişimini olumlu yönde etkileyebilmektedir. Ancak burada önemli bir nokta, ebeveynlerin beklentilerinin gerçekçi olması gerektiğidir. Gerçekçi olmayan beklentiler, çoğu zaman hayal kırıklığına yol açarak sporcuların motivasyonunu zayıflatabilir.

Birçok sporcu, ailesinin yüksek beklentilerini karşılamak için baskı altında hissedebilir ve bu durum onları, kendi potansiyellerinin yakınında dahi performans sergilese bile başarıya ulaşamadıkları hissiyle baş başa bırakabilir. Özellikle spor deneyimi olmayan aileler, çocuklarının yeterli yeteneğe sahip olmadığını düşünerek onları cesaretlendirmekten çekinmezler. Ancak bu cesaretlendirme bazen yanlış yönlendirme olabilir, çünkü sporcular kendi yeteneklerini kanıtlama çabası içinde bulunurken, baskı altında ezilmeleri söz konusu olabilir (Tekin ve Sanioğlu, 2004). Ebeveynlerin tutumları yalnızca çocuklarının spor katılımını değil, aynı zamanda onların spor yolculuğunda karşılaşacakları zorlukları ve başarıları da derinden etkilemektedir. Bu nedenle, ailelerin sporun önemi konusunda

bilinçlenmesi ve destekleyici bir yaklaşım benimsemesi, sporcuların gelişimi açısından büyük önem taşımaktadır.

2.6. Sportif Başarı ve Öğrenme Metotları

2.6.1.Öğrenme

İnsan varoluşunun temelinde, doğumdan ölümüne dek süregelen bir öğrenme yolculuğu yatar. Bu süreç içerisinde, hayvanların aksine, insanlar önemli bir öğrenme amacıyla dünyaya gelirler. Hayvanlar doğuştan gelen sınırlı öğrenme kapasiteleriyle yaşamlarını sürdürürken, insanlar sürekli öğrenme ve gelişim içindedirler. Davranışsal adaptasyonlar, yaşam becerilerinin kazanılması, kalıcı zihinsel dönüşümler, yenilenme ve çeşitli tepkiler oluşturma yeteneği öğrenmenin çeşitli yönlerini temsil eder (Özbay, 2003).

Öğrenme süreci bireysel farklılıklar gösterir ve bir tek öğrenme metodu veya yaklaşımının herkese uygun olacağını söylemek gerçekçi değildir. Öğrenme, belirli teorilere ve bu teorilerin insanın bilgiye yaklaşımına dair sunduğu çerçevelere dayanır. Yapılan araştırmalara rağmen öğrenmeyi tam anlamıyla tanımlayabilecek bir açıklama henüz mevcut değildir. Öğrenme, bireyin çevresiyle etkileşimi sonucu ortaya çıkan, gözle görülebilen ya da görülemeyen, kalıcı değişikliklerin yaşandığı bir süreç olarak genelleştirilebilir (Akpınar, 2011). En kapsamlı tanımıyla, bireyde gözlenen değişiklikler, kişinin öğrenme sürecinden geçtiğinin bir göstergesidir (Baymur, 1994).

Davranışçılık, psikoloji ve eğitim bilimlerinde önemli bir yer tutmuş olup, öğrencilerin öğrenme sürecindeki etkin rol almasını ve sorumluluklarını üstlenmesini yavaşlatmıştır. Bu akımın temsilcilerine göre, öğrenme; uyaran ile tepki arasında bir bağ kurulması ve bu bağın takviye edilerek güçlendirilmesi ile gerçekleşir (Senemoğlu, 2001).

Davranışçılar, deneylerinde sıklıkla hayvanları aç bırakarak veya kafeslerde tutarak bu bağları test etmişlerdir. Uygun tepkiler veren hayvanlar ödüllendirilerek, olumsuz koşullardan kurtulmaları sağlanmış ve böylece aynı uyaran karşısında doğru tepki verme olasılıkları artırılmıştır. Davranışçılığı benimseyenler, öğrenmenin sadece gözlemlenebilir yönüyle, yani öğrencilerin ne kadarını anladıklarıyla ilgilenmemiş, bunun yerine öğrencileri bilgi transferinde pasif elemanlar olarak görmüşlerdir (Açıkgöz, 2001).

Davranışçı teorilerin eleştiri aldığı noktalardan biri, kişisel farklılıklar ve gözlemlenemeyen öğrenme süreçlerini yeterince açıklayamamasıdır. 20. yüzyılın başlarında bilim dünyası, öğrenmenin sadece gözlemlenebilir davranışlardan ibaret olmadığını kabul ederek, öğrenme sürecinde önemli olan bilişsel süreçlere odaklanmaya başlamıştır. Öğrenme sürecinde bireylerin aktif rollerini ve bilişsel uyum ile şemaların oluşumunu ön plana çıkarmıştır (Senemoğlu, 2012).

Zamanla davranışçılık akımının evrimi, sosyal ve kişisel faktörlerin daha geniş bir perspektiften incelenmesine olanak tanıyan yeni teorilerin gelişimine öncülük etmiştir. Yeni yaklaşımlar arasında, bilişsel ve davranışsal öğelerin birleştirilmesiyle oluşturulan sosyal öğrenme teorisi öne çıkar. Bireylerin öğrenme sürecini taklit, model olma ve gözlem gibi kavramlar üzerinden açıklar, bilişsel süreçlerin öğrenme içindeki rolünü kabul eder ve sosyal öğrenme teorisi ile birlikte bilişsel faktörlerin daha detaylı incelenmesine zemin hazırlamıştır (Özbay, 2003).

İnsan merkezli öğrenme teorisi, öğrencilerin öğrenme sürecinde başarılı olabilmesi için onlara destek olunması ve uygun bir öğrenme atmosferinin sağlanması gerektiğini önemser. Bu yaklaşım, bireyin kendi kendini geliştirme yetisinin ön planda tutulduğunu vurgular. Gagne (1985) ise, öğrenme sürecini tanımlarken, bireyin ilgi alanları ve becerilerinde zamanla gerçekleşen dönüşümleri ön plana çıkarır, bu değişimin kişisel gelişimle doğrudan ilişkili olmadığını belirtir (Gagne, 1985).

2.6.2. Öz-Yeterlik

Yeterlik kavramı, bir görevi başarıyla yerine getirebilmek için gereken bilgi, beceri ve tutumların bütünü olarak tanımlanabilir (Balcı, 2005). Bir bireyin beklenen davranışları belirli bir kalite ve miktar düzeyinde sergileyebilmesi, ilgili eylemi gerçekleştirecek bilgi ve becerilere sahip olması anlamına gelir (Şişman, 2006).

Bireyin öz-yeterlik algısı; geçmişteki başarı ve başarısızlık deneyimleri, çevresindeki diğer kişilerin başarılarını veya başarısızlıklarını gözlemlemesi, sosyal çevresi tarafından desteklenmesi ve olumlu geribildirim alması, ayrıca yaşadığı duygusal durumlar gibi bir dizi faktör tarafından etkilenir. Öz-yeterlik duygusu, bireyin kendine olan inancını artırdığı gibi,

karşılaşılan zorluklar karşısında gösterdiği çabanın ve ısrarın da bir göstergesidir (Akkoyunlu ve Orhan, 2003).

Akademik öz-yeterlik, bir öğrencinin belirlenen bir ders için hedeflenen başarı düzeyine ulaşabileceğine dair sahip olduğu güven olarak tanımlanabilir. Güven duygusu, öğrencinin akademik faaliyetlerini gerçekleştirirken kendisine olan inancını yansıtarak, başarıya olan yolculuğunda önemli bir rol oynar. Literatürde akademik öz-yeterlik, öğrencinin bir akademik görevi başarıyla tamamlayabileceğine dair içsel bir inanç olarak ifade edilmiştir. Öz-yeterlik algısı, bir öğrencinin belirli bir ders veya konu alanında gereken çabayı gösterme kapasitesini, karşılaştığı zorluklara direnme gücünü ve öğrenme sürecindeki engelleri aşma azmini belirler (Pajares ve Miller, 1994).

Akademik öz-yeterlik, öğrencinin ders çalışma alışkanlıkları ve disiplinli olma durumu ile doğrudan ilişkilidir ve bu faktörler öğrencinin akademik başarısını önemli ölçüde etkiler (Öğretmen Topyaka ve Yaka, 2011). Öğrencilerin akademik öz-yeterlik inançlarının gelişiminde, eğitim aldıkları okulun ortamı ve akademik geçmişleri belirleyici faktörler arasındadır. Kendilerine belirledikleri hedefler, motivasyon düzeyleri ve akademik alanda elde ettikleri başarılar, bu inançların pekişmesine yardımcı olmakta ve daha yüksek başarı seviyelerine ulaşmalarını sağlamaktadır.

2.6.3.Öz-Düzenlemeli Öğrenme

Albert Bandura, sosyal bilişsel kuramın öncülerinden biri olarak, bireyin davranışlarını ve kişisel ilgi alanlarını düzenleme kapasitesinin önemine vurgu yaparak öz-düzenleme yeteneği kavramını gündeme getirmiştir (Çiltaş, 2011). Bu kavram, öğrenme sürecinde bireylerin kendi kendilerini yönetme ve disipline etme ihtiyacını hissetmeleriyle daha da önem kazanmıştır, bu durum da öz-düzenlemenin öğrenme ile olan ilişkisini ortaya koymuştur.

Öz-düzenleme; bireyin zihinsel, duygusal ve davranışsal boyutlarıyla birlikte, çevresel değişikliklere uyum sağlayarak belirlenen hedeflere ulaşmak için kendini yönlendirme sürecidir. Öz-düzenlemenin öğrenme süreçleriyle ilişkilendirilmesi, genellikle

öğrencilerin motivasyon, bilinçlilik ve davranışsal aktiflik açısından sürece katılımını gerektirir (Zeidner vd., 2000).

Bireyin, kişisel hedeflerine ulaşmak için duygularını, düşüncelerini ve eylemlerini sürekli olarak ayarlayıp yönlendirmesi, öz-düzenleme olarak adlandırılır (Zimmerman, 2000). Öğrencilerin kendi öğrenme deneyimlerini proaktif bir şekilde yönetmelerini, hedeflerini belirlemelerini ve bu hedeflere ulaşmak için gerekli stratejileri planlamalarını kapsar. Öz-düzenleyici öğrenciler, karşılaştıkları zorluklara rağmen öğrenme hedeflerine ulaşmada daha istikrarlıdır ve bu süreç, onların akademik başarılarını doğrudan etkiler. Öğrenme sürecinde öz-düzenleme yeteneğinin geliştirilmesi, öğrencilerin öğrenme materyallerine olan odaklanmalarını, zaman yönetimini ve sınavlara hazırlık süreçlerini optimize etmelerini sağlar (Aktan, 2012).

Öz-düzenlemenin ve bireysel öğrenme stillerinin öğrenciler tarafından benimsenmesi, onların akademik başarıya ulaşmalarında giderek daha fazla kritik bir öneme sahip olmaktadır. Bu durumun altında yatan neden, öğrencilerin üst düzeyde eğitim alarak yaşam boyu başarıyı sürdürebilme kapasitelerinin hem kamu kurumları hem de özel sektör tarafından büyük bir değer olarak görülmesidir. Öz-düzenleme ve öğrenme, bireyin kendi özelliklerini ve ihtiyaçlarını anlaması, bu doğrultuda uygun öğrenme tekniklerini kendi kendine öğretmesi süreci olarak da tanımlanabilir. Bu süreçte birey, kendi belirlediği hedeflere ulaşabilmek için, bireysel çalışma stratejileri geliştirerek ve bu stratejiler doğrultusunda kendini motive ederek ilerlemektedir (Çiltaş, 2011). Öz-düzenleyici öğrenme yeteneği, öğrencilerin akademik performansını doğrudan etkileyen bir faktör olarak, onların eğitim hayatlarında ve sonrasında karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilme yeteneklerini de güçlendirir.

2.6.4.Öğrenmeyi Öğrenme

Özer (1993) tarafından vurgulanan bir kavram olarak, bireyin kendi öğrenme sürecinin sorumluluğunu üstlenerek, etkili öğrenmeyi sağlayacak yöntemleri kendiliğinden uygulaması "öğrenmeyi öğrenme" olarak adlandırılmıştır (Özer, 1993).

Millî Eğitim Bakanlığı (MEB) 2018 yılında güncellenen öğretim programında bu kavramı, öğrencilerin öğrenme süreçlerini kişisel ve grup çalışmalarında etkin bir şekilde yönetebilmeleri, zaman ve bilgiyi uygun şekilde kullanabilmeleri için gerekli olan öğrenme isteği ve azmi olarak tanımlamıştır. Bu tanımlama, öğrencilerin sahip oldukları kaynakları etkili bir şekilde değerlendirerek, kendi ihtiyaçlarının farkında olarak öğrenme süreçlerini yönlendirmeleri ve karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilmeleri gerektiğini vurgular (MEB, 2018).

Öğrencilerin öğrenme süreçlerinde aktif ve bağımsız bir rol üstlenmelerini, kendi öğrenme yollarını keşfetmelerini ve bu süreçte karşılaştıkları zorluklara karşı dirençli olmalarını teşvik eder. Öğrenmeyi öğrenme, bireylerin bilgiye ulaşma, bilgiyi işleme ve uygulama yeteneklerini geliştirerek, yaşam boyu öğrenme yolculuklarında kendilerini sürekli geliştirebilmelerini sağlar. Öğrencilerin bilgi toplumunda gereken becerileri kazanmalarına ve gelecekte karşılaştıkları değişimlere uyum sağlayabilmelerine olanak tanır.

2.6.5.Özerk Öğrenme

Özerk öğrenme, bireylerin kendi öğrenme yolculukları üzerinde tam bir kontrol ve sorumluluk alma yeteneği olarak tanımlanabilir. McCrocklin (2014) tarafından belirtildiği üzere, bu kavram, öğrenme sürecinde bireyin karşılaştığı sorumlulukları üstlenme kapasitesiyle ilgilidir. Bu tanım, özellikle bilişsel süreçleri göz ardı ettiği için eleştirilere maruz kalmıştır. Little (1991) ise özerk öğrenmeyi, bir kişinin öğrenme içeriği ve süreciyle olan psikolojik bağını ve bu bağlamda tarafsız kalabilme, eleştirel düşünebilme, karar verebilme ve özgürce hareket edebilme yeteneklerini vurgulayarak tanımlar. Bu tanımlamaya göre, özerk öğrenme sadece bilgi edinmekle kalmaz, aynı zamanda öğrenilen bilgileri farklı kontekstlerde nasıl kullanabileceğimizi de içerir.

Özerk öğrenme sürecinde bireyler, öğrenme faaliyetlerini amaçlama, planlama ve eyleme dökme gibi aşamalarda bilinçli kararlar alır. Bu süreç, Knowles (1980)'in de ifade ettiği gibi, öğrenme sorumluluğunun öğrenenin kendisinde olduğu bir yapıdadır. Bu, öğrenenin öğrenme sürecini aktif bir şekilde yönettiği anlamına gelir. Özerk öğrenmenin başarıyla gerçekleştiğini gösteren davranışlar arasında, öğrenmeye karşı istekli olma, girişkenlik, beceriklilik ve kararlılık gibi özellikler yer alır (Çelik, 2017).

Özerk öğrenme, bireyin kendi öğrenme sürecini etkin bir şekilde yönetebilmesi, kararlar alabilmesi ve bu kararları uygulayabilmesi anlamına gelir. Bu süreçte öğrenen, öğrenme faaliyetlerini kendi hedefleri ve ihtiyaçları doğrultusunda şekillendirir ve bu sayede daha etkili ve anlamlı bir öğrenme deneyimi yaşar. Bu tür bir öğrenme, bireyi sadece bilgi sahibi yapmakla kalmaz, aynı zamanda öğrendiklerini yeni ve farklı durumlarda uygulayabilme yeteneği kazandırır.

2.6.6.Kendi Kendine Öğrenme

Kendi kendine öğrenme, özellikle öğrencilerin eğitim süreçleri boyunca etkin ve bağımsız bir şekilde ilerlemeleri için kritik bir beceridir. Aydede (2009) göre, bu yetenek, öğrencilerin eğitim sürecindeki kişisel sorumluluklarını üstlenmelerini gerektirir ve nasıl öğreneceklerini, ne zaman ve hangi yöntemlerle değerlendirme yapacaklarını kendilerinin belirlemesi gerektiğini vurgular. Kendi kendine öğrenme, bireyin akademik hedeflerini belirleyip bu doğrultuda ilerlemesini sağlayan önemli bir araçtır.

Scott (2006) kendi kendine öğrenmeyi, bireyin başkalarının yardımı olmadan öğrenme ihtiyaçlarını tanımlayabilme ve öğrenme sürecini kontrol edebilme yetisi olarak tanımlamıştır. Bu tanım, öğrenme amaçlarını ve araçlarını seçme, uygun teknikleri kullanma ve sonuçları değerlendirme yeteneği ile öğrencinin tam anlamıyla sorumluluk almasını içerir. Genel olarak, bireylerin öğrenme süreçlerini kendi tercihlerine göre yönlendirebilmeleri ve öğrenme sorumluluğunu tamamen üstlenmeleri gerektiğini belirtir (Scott, 2006).

O'Shea (2003) tarafından belirtilen bir başka önemli nokta ise, kendi kendine öğrenme becerisine sahip bireylerin, öğrenme faaliyetlerini düzenleyebilme ve bu süreci motive edici bir şekilde yönetebilme kapasitesidir (O'Shea, 2003). Araştırmacılar, öğrencilerin kendi kendine öğrenme sürecinde, öğrenme ihtiyacı hissetmeleri, öğrenme faaliyetlerinin sorumluluğunu alabilmeleri ve kendi ilgi ve becerilerine uygun özgür tercihler yapabilmeleri sayesinde daha özgün kişilikler geliştirebilecekleri ve bu sayede daha fazla başarı elde edebilecekleri konusunda fikir birliği içindedir (Selvi ve Küçükler, 2016). Öğrenme sorumluluğu ve motivasyonun, öğrenci başarısı üzerinde önemli bir etkiye sahip

olduğu vurgulanmaktadır. Bu süreç, öğrencilere daha bağımsız ve etkin bir öğrenme ortamı sunarken, aynı zamanda kişisel gelişimlerine de katkı sağlamaktadır.

2.7.Spor ve Psikososyal Gelişim

Sporun, bireyler üzerindeki psikolojik ve sosyal etkileri, çeşitli araştırmacılar tarafından geniş bir çerçevede incelenmiştir. Etiyolog Scott (2006) sporun, sporculara acı ve hayal kırıklığı gibi duygularla başa çıkma konusunda önemli dersler verdiğini belirtir. Bu süreçler, sporcunun agresif duygularını pasif yollarla kontrol altına almayı öğrenmesine yardımcı olur (Scott, 2006) Spor müsabakalarında karşılaşılan kurallar, sporcuların doğrudan kaçma veya saldırma yerine, kurallara uygun şekilde tepki göstermelerini gerektirir. Bu durum, düşmanlık veya tehdit unsurlarına başvurmada, kendini savunma ve dayanıklılık gibi özellikler geliştirilmesine olanak tanır (Kleiber, 1983).

Piaget (1932) ise oyun ve sporun, içerdikleri kurallar ve süreçler sayesinde çocukların psikososyal gelişimine olumlu katkılarda bulunacağını savunur. Spor, çocukların hem ahlaki hem de sosyal düzenle uyum sağlamalarına yardımcı olur, böylece çocukların topluma adaptasyon sürecinde önemli bir role sahip olduğunu vurgular (Kleiber, 1983).

Spor, aynı zamanda bireylerin rakiplerine saygı duymalarını ve onların değerini anlamalarını sağlar. Endüstri devrimi sonrasında toplumsal yapıda önemli bir yer edinen rekabet, spor dünyasında da merkezi bir konumda bulunmaktadır. Coalter (2007) üzerine Novak'ın ifadelerine yer vererek, en büyük rakibin aslında bir sporcunun gelişimine katkıda bulunan en büyük hediye olduğunu belirtir.Sporun, bireylerin yaşam evrelerine göre değişken etkileri bulunmaktadır. Erik Erikson'ın psikososyal gelişim teorisine göre, birey hayatının farklı dönemlerinde karşılaştığı temel ikilemlerle yüzleşir. Bu ikilemler, bireyin sosyal ve psikolojik nitelikler kazanmasını veya kaybetmesini etkiler. Erikson'a göre, bireyin sporla en yoğun ilgilendiği dönemler, genellikle üçüncü ve altıncı evreler arasındadır. Bu dönemlerde, sporun psikososyal gelişime olan katkıları daha belirgin hale gelir ve bu bağlamda sporun, bireysel gelişim üzerindeki pozitif etkileri daha net bir şekilde ortaya konulmuştur.

Erik Erikson'un psikososyal gelişim teorisi çocukların yaşam döngüsü boyunca karşılaştıkları çeşitli dönemleri ve bu dönemlerdeki başa çıkma yöntemlerini açıklar. Bu teoriye göre, üçüncü evre olan "Girişimcilik ya da Suçluluk" dönemi, çocukların keşif ve hakimiyet kurma arzularının geliştiği bir zaman dilimidir. Bu dönemde çocuklar, sosyal etkileşimleri planlayıp başlatabilme yeteneğine kavuşur. Örneğin, bir oyun başlatarak sosyal çevrelerine adım atar ve bu süreçte grup içindeki etkileşimlerden aldıkları heyecanı deneyimler. Mead (1934) tarafından belirtildiği üzere, çocuklar bu dönemde arkadaş edinme arzusuyla arkadaş canlısı davranmayı öğrenir ve düzenli oyunlara katılma fırsatı bulur, çünkü bu yaşlarda çocuklara yönelik spor organizasyonları genellikle başlar (Mead, 1934).

Dördüncü evre ise "Çalışkanlık ya da Aşağılık Duygusu" olarak adlandırılır. Bu dönemde çocuklar, toplumun kendilerinden beklentilerini anlamaya ve önceki deneyimlerini topluma değerli katkılar sağlayacak şekilde uygulamaya başlar. Çocuk bu aşamada güçlerinin her durumu kontrol etmeye yetmeyeceğini fark eder ve çevresiyle iş birliği yapmayı öğrenir. Kleiber (1983)'a göre, bu dönem hemen hemen her kültürde eğitimle sistemli bir şekilde tanışma dönemini simgeler ve düzenli spor aktiviteleri çocuğun bu geçişe doğal bir şekilde adapte olmasını sağlar. Daha önceki evrelerde geliştirilen fiziksel yetenekler, düzenli spor faaliyetleriyle desteklenerek çocuğun hayata aktif katılımının bir yolunu oluşturur. Spor, çocukların kişisel başarılarla tanışmalarını, kendilerini daha iyi ifade etmelerini sağlar, mücadele etmeyi öğretir ve aşağılık duygusundan uzaklaşmalarına yardımcı olur.

2.8.Mükemmeliyetçilik ve Psikodinamik Kuram

Mükemmeliyetçilik üzerine yapılan araştırmalar, bu kavramın hem olumlu hem de olumsuz yönlerini içermesi nedeniyle net bir tanım yapılmasının zor olduğunu göstermektedir. Flett ve Hewitt (2005) bu konudaki çalışmalarda, mükemmeliyetçiliğin olumlu yönlerinin yanı sıra psikolojik zorluklara neden olabilecek olumsuz yansımalarının ayrımının net olarak yapılamadığını belirtmişlerdir. Mükemmeliyetçilik kavramı çeşitli yönleriyle incelendiğinde, psikoanalitik yaklaşımların bu alanın temelini oluşturduğu görülür (Flett ve Hewitt, 2005).

Hollender (1965), mükemmeliyetçiliği ilk inceleyenler arasında yer alarak, bu terimi genellikle "ailenin kabulünü sağlamak amacıyla kusursuz davranış ve başarı arayışı" olarak tanımlamıştır. Hollender'e göre mükemmeliyetçilik, çocukluk döneminde kazanılan ve genellikle olumsuz olarak değerlendirilen bir kişilik özelliğidir. Bu çaba, bireyin kendisinden veya başkalarından, durumun gerektirdiğinden daha yüksek bir performans beklemesi şeklinde görülür (Hollander, 1965).

Adler'in Bireysel Psikoloji Kuramı da mükemmeliyetçilikle ilgili önemli teorilerden biridir. Adler (2000), bireyin ideal mükemmelliğe ulaşamamasının aşağılık duygusu hissetmesine ve bu duyguyla motive olmasına neden olduğunu savunur. Adler ayrıca, toplumsal ilginin, bireylerin güç ve mükemmellik yönündeki çabalarını dengede tutan bir faktör olduğunu belirtir. Toplumsal ilgi sayesinde bireylerin topluma yararlılık yönündeki çabalarını göstermelerine yardımcı olur. Adler, mükemmeliyetçilik çabalarının sağduyu ve toplumsal ilgi ile desteklendiği sürece sağlıklı ve gereklidir. Bununla birlikte, toplumsal ilgiden uzak, kişisel üstünlük peşinde koşan nevrotiklerin yaşadığı sağlıklı mükemmeliyetçiliğe de dikkat çeker. Buna göre bu bireyler, düşmanca bir çevrede yaşadıkları hissine kapılarak toplumsal bağlarından kopabilirler (Adler, 2000).

Alfred Adler'in mükemmeliyetçilik üzerine teorileri, bu kavramın iki farklı boyutunu olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçiliği ayırt etmekte büyük önem taşır. Adler (2000), toplumsal ilginin, bireylerin mükemmellik çabaları üzerinde belirleyici bir rol oynadığını vurgular. Bu çerçevede, olumlu mükemmeliyetçilik gösteren kişiler, genellikle aşağılık duygusunu kabul edilebilir bir düzeyde yaşarlar ve bu duyguyu yararlı ve yapıcı bir şekilde yönlendirebilirler. Bu tür bireyler, yüksek düzeyde sosyal ilgi gösterirler ve kendilerine ve çevrelerine faydalı olacak şekilde bu hissi yenmek için pratik çözümler ararlar.

Diğer taraftan, olumsuz mükemmeliyetçilik sergileyen kişiler ise yoğun bir aşağılık duygusu ile başa çıkmak zorunda kalırlar ve sosyal ilgiden yoksunluk yaşarlar. Bu kişiler, diğer insanların desteğini ve ilgisini önemsemez, bireysel üstünlük ve kişisel güç kazanma çabalarına aşırı derecede odaklanırlar. Adler'e göre bu tür bir mükemmeliyetçilik, sosyal kabul gören normların ötesine geçer ve bireysel tatmin arayışı, genellikle toplumsal refahı göz ardı eder ya da zarar verebilir.

Adler, mükemmeliyetçiliğin psikososyal dinamiklerini daha da derinlemesine incelerken, doğum sırasının da bu kişilik yapısını etkileyebileceğini öne sürer. Özellikle aile içindeki ilk çocukların üzerindeki beklentilerin yüksek olması, bu çocukların sürekli en iyiyi arama eğiliminde olmalarına ve mükemmele ulaşamadıkça mutsuzluk yaşamalarına neden olabilir (Cloninger, 2004).

2.9.Mükemmeliyetçilik ve Davranışçı Kuram

Davranışçı Kuram, mükemmeliyetçilikle ilişkili başka bir yaklaşım olarak Skinner'ın çalışmalarını merkeze alır. Skinner, bireysel davranışların çevresel etmenlerle şekillendiğini ve bu davranışların pekiştirilmesi veya cezalandırılması yoluyla sürdürülebilirliğini vurgular. Nelson-Jones (1982) Skinner'in görüşlerini aktararak, bireylerin davranışlarının olumlu pekiştirme ile ödüllendirildiğinde arttığını, tersi durumda ise azaldığını belirtir. Bu teoriye göre, mükemmeliyetçilik, ödüllendirici ya da cezalandırıcı uygulamalara karşı duyarlılıkla açıklanabilir.

Skinner'ın teorisine göre, mükemmeliyetçiliğin kökeni büyük ölçüde pekiştireçlere dayanır. Bireyler, özellikle olumlu pekiştireçlerle karşılaştıklarında, mükemmel sonuçlar elde etmek için daha fazla çaba göstermeye meyilli olabilirler. Örneğin, ebeveynler veya öğretmenler tarafından sürekli olarak yüksek başarılar ödüllendirildiğinde, çocuklar veya öğrenciler bu tür davranışları tekrarlamak için ekstra çaba sarf edebilirler. Bu süreç içinde mükemmeliyetçilik, bireyin beklentileri ve ödüllendirme sistemleri arasındaki dinamik bir etkileşim olarak kendini gösterir.

Skinner'ın vurguladığı gibi, sürekli olarak yüksek performans beklentileri karşısında olumlu pekiştireçlerin yanı sıra, başarısızlık durumlarında ortaya çıkan cezalandırıcı tepkiler de mükemmeliyetçilik davranışını pekiştirebilir. Örneğin, yeterli başarı gösterememe durumunda alınan olumsuz geribildirimler, bireyin daha da fazla çaba sarf etmesine ve hatta sağlıklı mükemmeliyetçilik davranışlarını benimsemesine neden olabilir. Davranışçı Kuram, mükemmeliyetçiliğin pekiştireçlere olan duyarlılığın bir sonucu olarak gelişebileceğini öne sürer. Bu yaklaşım, mükemmeliyetçilik davranışlarının nasıl şekillendiğini ve sürdürüldüğünü anlamada önemli bir perspektif sunar ve bireylerin bu tür davranışları nasıl yönetebilecekleri konusunda fikir verir. Skinner ve Nelson-Jones'ın

alışmaları, davranışların çevresel etkilerle nasıl biçimlendirildiğini ve bu süreçlerin bireysel davranış kalıpları üzerinde nasıl etkili olabileceğini gösterir.

2.10.Mükemmeliyetçiliğin Yapıları

İnsanlar, doğdukları andan itibaren birçok temel beceriyi öğrenmek zorundadırlar ve bu öğrenme süreci hayatlarının ilk yıllarında başkalarına bağımlı olarak gerçekleşir. Bu süreç içerisinde insanlar, nasıl besleneceklerini, nasıl konuşacaklarını, nasıl yürüyeceklerini ve benzeri birçok temel yaşam becerisini öğrenirler. Bu öğrenme süreçleri, belirli kurallar ve yönlendirmeler doğrultusunda, anne ve babaları gibi yakın çevrelerinden gelen destekle şekillenir. Çocuklar, ailelerinin ve öğretmenlerinin beklentileri doğrultusunda hareket ederken, bu süreçte mükemmellik arayışı da başlar. Mükemmellik arayışı, Antony ve Swinson (2000) tarafından yıllar boyunca farklı disiplinlerde çalışılan bir kavram olarak tanımlanmıştır ve genellikle "mantıksız yüksek hedefler koyma ve bu yüksek standartlara ulaşmak için yoğun çaba sarf etme" şeklinde ifade edilir (Antony ve Swinson, 2000).

Mükemmeliyetçilik kavramı, Hollander (1965) tarafından ilk kez kavramsal olarak araştırılmış ve olumsuz bir kişilik özelliği olarak tanımlanmıştır. Hollander, mükemmeliyetçiliği "bireyin kendisi veya başkaları için, durumun ve işin gerektirdiğinden daha yüksek standartta bir performans beklemesi" olarak açıklamıştır. Bu tanımlama, bireylerin kendilerine ve çevrelerine karşı beklentilerinin aşırı yükseldiği bir durumu ifade eder (Hollander, 1965). Psikiyatrist Burns (1980), mükemmeliyetçiliği, belirledikleri zor ya da mantıksız hedeflere saplantılı bir şekilde bağlı kalan ve değerlerini yalnızca verimlilik ve başarıları ile ölçen bireyler olarak ele alır. Burns, bu tür bir mükemmeliyetçiliğin bireylerin hedeflerine ulaşmalarında zorluklara neden olabileceğini ve performanslarını olumsuz etkileyebileceğini savunur (Açıkgöz, 2000).

Genel olarak mükemmeliyetçilik hem bireyin içsel motivasyonlarından hem de dışsal beklentilerden beslenen bir özellik olarak karşımıza çıkar. Bireyler, üst düzey hedeflere ulaşma isteği içinde olabilirler, bu istek yalnızca dışarıdan onay arayışıyla değil, aynı zamanda içsel bir başarı dürtüsüyle de ilişkilidir. Mükemmeliyetçiliğin bu iki yönü, bireyin kendi içinde ve sosyal çevresinde nasıl bir etki yarattığına dair derinlemesine bir anlayış

sunar. Bu çerçevede, mükemmeliyetçilik üzerine yapılan çalışmalar, bireylerin nasıl daha sağlıklı ve dengeli hedefler belirleyebileceklerini anlamada kritik öneme sahiptir.

2.10.1.Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik üzerine yapılan araştırmalar, bu kavramın zaman içinde sadece olumsuz bir nitelik olarak değil, olumlu özellikler de içerebileceğini göstermiştir. Literatürde mükemmeliyetçiliğin iki temel boyutu olduğu kabul edilmekte ve bu boyutlar arasındaki farklar, kavramın daha detaylı incelenmesi için önemli bir zemin oluşturmaktadır.

Hamacheck (1978), mükemmeliyetçiliği "normal mükemmeliyetçilik" ve "nevrotik mükemmeliyetçilik" olmak üzere iki farklı şekilde ele almıştır. Hamacheck'e göre, normal mükemmeliyetçilik, bireyin benlik saygısını artıran, gerçekçi ve makul standartlara ulaşmayı hedefleyen bir çaba olarak görülür. Bu tür mükemmeliyetçilik, kişinin diğer insanlardan aldığı onayı dengeleyerek tatmin duygusu yaşamasına imkân tanır. Normal mükemmeliyetçiler, belirledikleri hedeflere ulaşma sürecinde özen gösterir, titiz davranır ve çaba sarf etmenin keyfini çıkarırlar (Hamacheck, 1978).

Diğer yandan, nevrotik mükemmeliyetçilik ise kişinin kendi kapasitesini aşan, gerçek dışı yüksek hedefler belirlemesi şeklinde tanımlanır. Bu tür mükemmeliyetçilik, bireyin sürekli olarak ulaşılması güç hedefler peşinde koşmasına ve bu süreçte haz duygusundan uzaklaşmasına neden olur. Nevrotik mükemmeliyetçiler, başarılarına rağmen sürekli daha fazlasını isteme eğilimindedirler ve bu da onları sürekli bir memnuniyetsizlik ve yetersizlik hissine sürükler.

Rice vd., (1998) ise mükemmeliyetçiliği, hedeflerin ulaşılabilirliği açısından ele alarak "uyumlu mükemmeliyetçilik" ve "uyumsuz mükemmeliyetçilik" olarak iki kategoriye ayırmışlardır. Uyumlu mükemmeliyetçilikte, bireyler hedeflerine ulaşmak için planlı ve düzenli çalışır, yüksek motivasyon ve başarı düzeyleri ile kendilerine olumlu bir benlik algısı geliştirirler. Bu tür mükemmeliyetçilik, bireyin yaşam kalitesini artırır ve psikolojik sağlığını destekler. Uyumsuz mükemmeliyetçilik ise kişinin sürekli olarak ulaşılması zor hedefler belirlemesi ve bu hedeflere ulaşamama kaygısıyla mücadele etmesi şeklinde görülür, bu durum stres ve kaygı gibi olumsuz psikolojik sonuçlar doğurabilir. Bu çerçevede,

mükemmeliyetçilik kavramı üzerine yapılan çalışmalar, kavramın hem bireysel gelişimi destekleyen hem de bireyin ruh sağlığını olumsuz etkileyebilen çift yönlü bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu iki boyutun anlaşılması, mükemmeliyetçiliğin daha sağlıklı bir şekilde yönetilmesine olanak tanıyabilir (Rice vd., 1988).

Mükemmeliyetçilik, Rice vd., (1998) tarafından yapılan çalışmalarda, kişinin yüksek belirlenmiş standartlara ulaşmada yaşadığı zorluklar, hissettiği endişe ve kaygılar ile olumsuz benlik algısının etkilendiği bir süreç olarak tanımlanmıştır. Bu tür mükemmeliyetçilik, bireyin sürekli olarak kendi belirlediği veya başkaları tarafından dikte edilen zorlu hedeflere ulaşmaya çalışmasından kaynaklanan psikolojik baskıyı içerir ve genellikle stresle ilişkilendirilir.

Slade ve Owens (1998) ise mükemmeliyetçiliği davranışsal sonuçları temel alarak ikiye ayırır. Sağlıklı mükemmeliyetçilik ve sağlıksız mükemmeliyetçilik olarak ifade ettikleri bu iki kategori, bireyin eylemlerinin sonuçlarına odaklanır. Sağlıklı mükemmeliyetçilik, kişinin başarıya ve olumlu sonuçlara ulaşma çabalarıyla tanımlanır. Bu tür mükemmeliyetçilik, bireyin hedeflerine ulaşırken duyduğu memnuniyeti ve başarıyı vurgular. Bireyler, başarıya ulaştıklarında kendilerini değerli hisseder ve bu durum onların motivasyonunu artırır. Diğer yandan, sağlıksız mükemmeliyetçilik ise başarısızlıktan kaçınma ve olumsuz sonuçlardan korkma davranışıyla ilişkilendirilir. Bu tür mükemmeliyetçilik, kişilerin kendilerine yönelik aşırı eleştirilerde bulunmalarına ve hata yapma ihtimaline karşı aşırı tepkiler göstermelerine neden olur. Bu durum, bireyin sürekli stres altında hissetmesine ve psikolojik rahatsızlıklar yaşamasına yol açabilir (Slade ve Owens, 1998).

Bu iki tür mükemmeliyetçilik arasındaki fark, bireylerin başarıya ulaşma ve başarısızlıktan kaçınma arasındaki dengeyi nasıl kurdukları ile belirginleştirilebilir. Sağlıklı mükemmeliyetçilikte bireyler, gerçekçi hedefler belirler ve bu hedeflere ulaşmak için sağlıklı stratejiler geliştirir. Sağlıksız mükemmeliyetçilikte ise bireyler, ulaşılması neredeyse imkânsız hedefler koyar ve bu hedeflere ulaşamadıklarında kendilerini değersiz hisseder. Bu nedenle, mükemmeliyetçiliğin sağlıklı ve sağlıksız yönlerini anlamak, bireylerin bu özellikleri nasıl yönetebileceklerini ve kendilerini nasıl daha iyi hissedebileceklerini öğrenmelerine yardımcı olabilir. Bu yaklaşım, mükemmeliyetçilik üzerine yapılan

Çalışmalarda bireylerin psikolojik ve duygusal ihtiyaçlarını daha iyi anlamak ve onlara destek sağlamak için önemli bir perspektif sunar.

Eski mükemmeliyetçilik araştırmaları, bu konunun çoğunlukla olumsuz yönlerini vurgulamış ve bireylerin kendi üzerlerine kurdukları yüksek beklentilerin psikolojik ve fizyolojik sorunlarla nasıl bağlantılı olduğunu incelemiştir (Suddarth ve Slaney, 2001). Bu alışmalar, genellikle bireylerin kendilerini sert bir şekilde eleştirmeleri ve bu sürecin stres, anksiyete gibi sağlık sorunlarına yol açabileceğini ortaya koymuştur. Araştırmalar, bu tür mükemmeliyetçi bireylerin sadece kendilerini değil, çevrelerindeki insanları da başarılarına göre değerlendirdiklerini ve genellikle "ya hep ya hiç" mantığıyla hareket ettiklerini belirlemiştir.

Bu ilk çalışmalar, mükemmeliyetçiliği yalnızca tek bir boyutta, genellikle olumsuz sonuçları ile ele alırken, kişilerin kendilerine yönelik yüksek standartlar koyma, hatalardan aşırı derecede korkma ve diğer insanlara karşı aşağılayıcı bir tutum sergileme eğilimlerini inceler. Bireyler bu süreçlerde sıklıkla başarısız olduklarını ifade eder ve bu durum onların genel mutsuzluklarına katkıda bulunur. Mükemmeliyetçi kişilerin planlama, düzen, nezaket ve kesinlik gibi konularda aşırı hassas oldukları gözlemlenmiştir (Oral, 1999).

Tek boyutlu mükemmeliyetçilik yaklaşımında, mükemmeliyetçiliğin genellikle olumsuz yanları üzerinde durulmuş, bu süreçte kişinin kendisiyle ilgili faktörlerin nasıl etkili olduğu araştırılmıştır. Mirzadeh, Rice, Schuler, Hamachek, Slaney, Ashby, Rice, Slade, Owens ve Roedel gibi araştırmacılar, mükemmeliyetçiliği sadece tek bir boyutuyla ele alınması gerektiğini savunmuşlardır. Bu araştırmacılar ve onların inceledikleri mükemmeliyetçilik boyutları çeşitli literatürde detaylı olarak incelenmiştir. Bu tarihsel bakış açısı, mükemmeliyetçiliğin daha kapsamlı ve çok boyutlu bir şekilde incelenmesi gerektiği modern görüşlerle desteklenmektedir. Çünkü mükemmeliyetçilik, yalnızca bireysel eleştiri ve kendine yönelik yüksek beklentilerle sınırlı kalmayıp, kişiler arası ilişkiler ve sosyal beklentiler gibi daha geniş bir çerçevede değerlendirilmelidir. Bu geniş ereve, bireylerin mükemmeliyetçilikle nasıl başa çıktıklarını ve bu özelliğin onların günlük yaşamlarını nasıl etkilediğini daha iyi anlamamıza yardımcı olur.

Adler'in mükemmeliyetçilik üzerine geliştirdiği model, bu kavramı iki farklı boyutta inceler: olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik. Adler'e göre, insanlardaki üstünlük kurma arzusu evrensel bir özelliktir ve bu istek, yaratıcı fikirlerin ortaya çıkmasının temel sebeplerinden biridir. Bireyler bu üstünlük kurma arzusunu toplumun yararına ve diğer insanların da faydalanabileceği şekillerde kullanabildiklerinde, bu durum "normal mükemmeliyetçilik" olarak adlandırılır. Bu tür mükemmeliyetçiler, topluma katkıda bulunma ve genel yararı gözetme eğilimindedirler. Diğer taraftan, Adler üstünlük kurma arzusunu yalnızca kişisel çıkarlar için kullanarak topluma zarar verebilecek veya toplumdan izole şekilde hareket eden bireyleri "nevrotik mükemmeliyetçiler" olarak tanımlar. Bu tür mükemmeliyetçilik, bireyin ve çevresinin yararına olmayan, yalnızca kişisel egoyu tatmin etme amaçlı çabaları içerir ve sağlıklı mükemmeliyetçilik olarak değerlendirilir.

Adler, sağlıklı mükemmeliyetçilik sergileyen bireylerin, karşılaştıkları engeller karşısında yeni stratejiler geliştirme ve farklı çözüm yolları bulma yeteneklerinde artış gözlemlendiğini belirtir. Bu bireyler, mükemmeliyetçiliği bir motivasyon kaynağı olarak kullanır ve belirledikleri yüksek standartlara ulaşamadıkları durumlarda dahi, bu standartlardan vazgeçmek yerine alternatif yöntemler arayarak hedeflerine ulaşma çabalarını sürdürürler (Altun ve Yazıcı, 2010). Olumsuz mükemmeliyetçilik sergileyen bireyler ise, belirledikleri yüksek standartlara ulaşma çabası içinde sürekli kaygı ve stres yaşarlar. Bu kişiler hedeflerine ulaşamadıkları zaman motivasyonlarını ve heveslerini kaybeder, bu durum da performanslarının düşmesine sebep olur (Kottman, 2000).

2.10..2.Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik üzerine yapılan araştırmalar, 1960'lı yıllardan itibaren önemli evrimler geçirmiş ve bu süreçte kavramın çok yönlü doğası daha derinlemesine incelenmiştir. Başlangıçta, mükemmeliyetçilik bireysel psikolojik süreçlerle ilintili bir fenomen olarak ele alınırken, zamanla araştırmalar bu kavramın kişilerarası dinamiklerden de etkilenebileceğini göstermiştir.

Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990) yaptıkları çalışmalarla mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ve özellikle aile içi ilişkilerin bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimlerini şekillendirmede etkili olabileceğini ortaya

koymuşlardır. Bu bakış açısı, bireyin çevresel faktörler ve ailevi etkileşimler aracılığıyla nasıl etkilendiğine dair önemli içgörüler sunmaktadır (Frost vd., 1990).

Hewitt ve Flett (1991) ise mükemmeliyetçilik üzerine yaptıkları çalışmalarla bu kavramın sosyal boyutlarını daha da genişletmişlerdir. Onların araştırmaları, mükemmeliyetçiliğin sadece bireyi değil, onun sosyal ilişkilerini de şekillendirdiğini göstermiştir. Araştırmacılar, mükemmeliyetçiliğin kişilerarası ilişkilerde nasıl bir rol oynadığını ve bu süreçte bireylerin nasıl etkilendiğini ele almışlardır. Bu perspektif, mükemmeliyetçiliğin bireyin sosyal çevresiyle olan etkileşimlerini de içine alan geniş bir çerçevede değerlendirilmesini sağlamıştır (Hewitt ve Flett, 1991).

Bu genişleyen bakış açısıyla, mükemmeliyetçilik artık sadece bireysel bir çaba veya içsel bir motivasyon meselesi olarak görülmemekte, aynı zamanda bireylerin sosyal ilişkilerini, ailevi bağlamını ve kültürel etkileşimlerini de kapsayan bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Mükemmeliyetçilik üzerine yapılan bu tür çalışmalar hem bireyin hem de sosyal çevresinin bu özellik üzerindeki etkileşimlerini anlamada kritik rol oynamakta, böylece daha kapsamlı müdahale ve destek stratejilerinin geliştirilmesine olanak tanımaktadır.

Mükemmeliyetçilik üzerine yapılan çok boyutlu çalışmalar, bu kavramın psikopatoloji alanında ciddi bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990) tarafından yürütülen araştırmalar, mükemmeliyetçiliğin altı farklı boyutunu tanımlamıştır. Bu boyutlar arasında en belirgin olanı, bireylerin hatalardan duyduğu korku ve endişedir. Bu korku, mükemmeliyetçi bireylerin yaşamlarını büyük ölçüde etkileyen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Araştırmalar ayrıca düzen ihtiyacı, ebeveyn eleştirileri ve yüksek beklentiler, davranışlardan şüphe duyma ve kişisel yüksek standartlara sahip olma gibi diğer boyutları da içermektedir. Bu boyutlar, mükemmeliyetçilik kavramının karmaşık yapısını ve bireyin psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerini daha iyi anlamamıza yardımcı olmaktadır.

1960'lar boyunca yapılan araştırmalar, başlangıçta mükemmeliyetçiliği yalnızca birey kaynaklı psikolojik süreçler olarak değerlendirirken, zamanla bireyler arası ilişkilerin de bu kavram üzerinde etkili olabileceğini ortaya koymuştur. Frost ve arkadaşları (1990) gibi

araştırmacılar, mükemmeliyetçiliğin birçok boyutunu ve aile içi ilişkilerin bireysel davranışları nasıl yönlendirebileceğini vurgulamışlardır. Hewitt ve Flett (1991) ise mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bir çerçevede ele alarak, sosyal çevrenin bu olgu üzerindeki etkisini derinlemesine incelemişlerdir.

Hamachek (1978) tarafından yapılan çalışmalar, normal veya uyumlu mükemmeliyetçiliğin bireylerin gerçekçi hedefler belirlemelerine ve bu hedeflere ulaşıldığında memnuniyet duygusunun artmasına olanak sağladığını ortaya koymuştur. Normal mükemmeliyetçi bireyler, yüksek standartlar belirlerken aynı zamanda esnek davranışlar sergileyebilmekte, başarılarından memnuniyet duymakta ve küçük hataları kabullenme eğilimindedirler (Hamachek, 1978).

Bieling, Israeli ve Antony (2004) mükemmeliyetçiliğin çeşitli alanlarda farklı şekillerde algılanabileceğini vurgulamışlardır. Özellikle kişilik psikolojisi ve klinik psikolojisi dışındaki alanlarda, mükemmeliyetçilik sıklıkla kabul görür ve hatta desteklenir. Akademik, iş ve spor gibi sektörlerde mükemmeliyetçi davranışlar önemli ödüllerle ilişkilendirilebilir ve bu durum, mükemmeliyetçiliği teşvik edici bir faktör olarak görülebilir. Bu çerçevede, uyumlu mükemmeliyetçilik ve olumlu duygular arasında güçlü bir ilişki olduğuna dair pek çok araştırma bulunmaktadır (Rice ve Mirzadeh, 2000).

Uyumsuz mükemmeliyetçilik ise, ulaşılması imkânsız standartlar koymak ve hataları kabul edememe gibi özellikler içerir. Uyumsuz mükemmeliyetçi bireyler, her durumda yüksek standartlar bekler ve gösterdikleri çabanın asla yeterli olmayacağını düşünürler. Bu bakış açısı, başarısız olma korkusuyla karakterize edilir ve mükemmeli elde ettikten sonra bile bireyin kendisiyle ilgili olumsuz duygular yaşamasına yol açabilir. Uyumsuz mükemmeliyetçilik, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlarla sıklıkla ilişkilendirilmiştir (Antony ve Swinson, 2000).

Son yıllarda araştırmacılar, mükemmeliyetçiliği daha çok boyutlu bir kavram olarak ele almakta ve bu çerçeveden yaklaşarak daha derinlemesine incelemektedirler. Hewitt ve Flett (1991), mükemmeliyetçiliği patolojik bir durum olarak tanımlayarak, bu kavramı üç farklı boyutta incelemişlerdir: kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik. Her bir boyut,

mükemmeliyetçi davranışların kaynağını ve yönünü belirleme temelinde ayrılmaktadır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, bireyin kendi kendine yüksek ve ulaşılamaz hedefler koyması ve bu hedeflere ulaşamama durumunda kendini sert bir şekilde eleştirmesi ile tanımlanır (Flett ve Hewitt, 2002).

Kendine yönelik mükemmeliyetçi davranışlar sergileyen bireyler, başarısızlık veya olumsuz olaylarla karşılaştıklarında depresyona girme riski daha yüksektir (Anthony ve Swinson, 1998). Bu çerçevede, mükemmeliyetçiliğin yalnızca başarı getiren bir nitelik olmadığını, aynı zamanda bireyin psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, mükemmeliyetçiliğin sağlıklı ve uyumsuz yönlerinin her ikisi de dikkatle değerlendirilmeli ve yönetilmelidir.

2.10.3.Frost ve Arkadaşlarının Mükemmeliyetçilik Modeli

Frost ve arkadaşlarının (1990) geliştirdiği mükemmeliyetçilik modeli, bireyin mükemmeliyetçilik eğilimlerinin nasıl şekillendiğini anlamada önemli bir kilometre taşıdır. Bu model, mükemmeliyetçilik duygusunun hem içsel hem de dışsal süreçler tarafından etkilendiğini ve altı ana boyuttan oluştuğunu belirtir. Bu boyutlar, bireyin ailevi etkileşimler ve çocukluk deneyimleri üzerinde yoğun bir şekilde durur, mükemmeliyetçiliğin kişinin yaşamındaki yerini ve önemini vurgular (Frost vd., 1990).

Hatalarla Aşırı İlgilenme: Frost ve arkadaşlarına göre, hataları başarısızlıkla eşdeğer görmek, bireyin başkaları tarafından kabul görme kaygısını artırır. Bir hata yapılması durumunda, bireyler bu durumu kendi değerlerinin bir ölçüsü olarak algılayabilir ve bu, onların mükemmeliyetçilik puanlarının yüksek olmasına neden olabilir.

Yüksek Kişisel Standartlar: Bireyler kendilerine ulaşılması zor hedefler koyar ve bu hedeflere ulaşamama ihtimali onları büyük bir endişeye sürükler. Bu durum, Frost ve ekibine göre, bireyin yaşamındaki hayati öneme sahip hedeflere ulaşma çabasını yansıtır.

Kendi Davranışlarından Şüphe Duyma: Mükemmeliyetçi bireyler, gerçekleştirdikleri işlere aşırı miktarda zaman ve enerji harcarlar. Bu durum, işlerini sürekli kontrol etme ve

yaptıkları işten memnun olmamalarına yol açar, bu da takıntılı düşünce bozukluklarına neden olabilir.

Düzen İhtiyacı: Frost ve ekibinin belirttiği üzere, düzen arayışı mükemmeliyetçi bireyler için önemlidir. Ancak, düzeni sağlamak adına harcanan aşırı zaman ve çaba, asıl yapılması gereken işlerin aksamasına neden olabilir ve bu da olumsuz sonuçlar doğurabilir.

Ebeveyn Beklentisi ve Eleştirileri: Mükemmeliyetçiliğin öğrenilebilir bir yönü olduğunu savunan Frost ve arkadaşları, aile beklentilerinin ve eleştirilerinin mükemmeliyetçiliğin temel unsurları olduğunu belirtir. Ebeveynlerin yüksek beklentileri ve eleştirileri, bireyin mükemmeliyetçi davranışlar sergilemesine yol açar. Özellikle, ebeveynlerin hatalara karşı aşırı eleştirel tutumu, bireyde sosyal kaygıların artmasına ve sürekli bir baskı altında hissetmesine neden olabilir. Bu model, mükemmeliyetçiliğin birey üzerindeki etkisinin yalnızca bireysel değil, aynı zamanda sosyal ve ailesel faktörlerle de şekillendiğini göstermektedir. Böylece, mükemmeliyetçilik üzerine yapılan çalışmalar, bu özelliklerin bireylerin psikolojik sağlığı ve sosyal işlevselliği üzerindeki etkilerini daha iyi anlamamızı sağlar.

2.10..4.Hewitt ve Flett'in Mükemmeliyetçilik Modeli

Hewitt ve Flett'in (1991) geliştirdiği üç boyutlu mükemmeliyetçilik modeli, mükemmeliyetçiliğin bireyin içsel eleştirilerinin yanı sıra kişilerarası ilişkilerden de etkilenip, bunları etkileyebilme özelliğini vurgular. Bu model, mükemmeliyetçiliğin sadece bireysel bir nitelik olmadığını, aynı zamanda sosyal bir dinamik olduğunu gösterir ve bu üç ana boyut üzerinden açıklanır (Çepikkurt, 2011).

1. **Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik:** Bu boyut, bireyin kendisine uyguladığı yüksek standartları ve bu standartlara ulaşamama kaygısını içerir. Bireyler, kendi belirledikleri gerçekçi olmayan yüksek hedeflere ulaşmak için sürekli çaba gösterirler. Bu süreçte, başarılarını küçümseme ve başarısızlıklarını abartma eğilimleri görülür. Hata yapma korkusuyla sürekli olarak kendilerini eleştirirler ve bu durum onlarda yüksek düzeyde anksiyete oluşturur. Bu tür mükemmeliyetçiler,

genellikle "hep ya da hiç" düşünce yapısına sahiptirler ve kendi hatalarına karşı aşırı duyarlıdırlar.

2. Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik: Bu boyut, bireyin diğer insanlardan gerçekçi olmayan standartlara ulaşmalarını beklemesi ile karakterizedir. Bu tür mükemmeliyetçiler, başkalarının hatalarına karşı toleranssızdır ve genellikle işleri kendileri yapmayı tercih ederler çünkü başkalarının beklentilerini karşılayamayacağına dair bir kaygı taşırlar. Bu durum, kişilerarası ilişkilerde çatışmalara ve sürekli bir stres hissine neden olabilir. Başkalarına karşı olan bu yüksek beklentiler, ilişkilerde gerilime ve güvensizlik duygularına yol açar.
3. Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik: Bu boyut, bireyin toplumun kendisinden beklediği yüksek ve genellikle ulaşılması imkânsız standartlar karşısında hissettiği baskıyı ifade eder. Bu tür mükemmeliyetçiler, toplum tarafından onaylanma ve kabul görme arzusu içinde, bu standartlara ulaşmak zorunda olduklarını hissederler. Bu sürekli yargılanma korkusu, onlarda anksiyete, depresyon ve öfke gibi duygusal tepkilere sebep olur ve sosyal kaygı düzeylerini artırır.

Bu model, mükemmeliyetçiliğin bireysel ve sosyal yönlerini bir arada sunarak, kişilerarası ilişkiler ve sosyal beklentilerin bireyin mükemmeliyetçilik davranışları üzerindeki etkilerini detaylı bir şekilde ele alır. Böylece, mükemmeliyetçiliği anlamak ve yönetmek için daha kapsamlı bir çerçeve sunar.

2.11.Spor Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik, özellikle yüksek performans beklenen alanlarda, spor gibi hem motivasyon kaynağı hem de psikolojik baskı unsuru olarak işlev görebilir. Sporcuların performansı üzerindeki etkileri nedeniyle, mükemmeliyetçiliğin pozitif ve negatif yönlerinin detaylı bir şekilde incelenmesi spor psikolojisi alanında önemli bir araştırma konusudur. Sporcular, sürekli kazanma, en iyi olma ve başarıya ulaşma gibi yüksek hedeflere odaklanırken, bu hedeflerin gerçekçi ve sağlıklı olup olmadığı büyük önem taşır.

Spor ortamı, doğası gereği rekabetçi ve zorlayıcıdır. Sporcular, antrenörler, ebeveynler, taraftarlar ve diğer otoriteler tarafından sürekli olarak değerlendirilir ve bu sürekli değerlendirme, sporcunun performansına direkt olarak yansır. Bu tür bir ortamda, sporcular genellikle kendilerine ve diğerlerine karşı yüksek standartlar belirler ve bu durum, başarıya ulaşmaları için gerekli motivasyonu sağlar. Bu yüksek beklentiler aynı zamanda, başarısızlık durumunda sporcunun kendini aşırı eleştirmesine ve yüksek seviyede stres ve kaygı yaşamasına neden olabilir. Mükemmeliyetçilik, sporcunun sürekli olarak kendini test etmesine ve sınırlarını zorlamasına olanak tanır. Sürekli yüksek performans beklentisi içinde olan sporcular için, her yarışma ve mücadele, son derece stresli ve yorucu bir deneyim haline gelebilir. Bu baskı, sporcunun hata yapma ihtimaline karşı toleransını azaltabilir ve her hata veya başarısızlık, kişisel bir yetersizlik olarak algılanabilir. Böyle bir durum, mükemmeliyetçiliğin sağlıklı bir formunu teşvik eder ve sporcunun mental sağlığını olumsuz etkileyebilir. Mükemmeliyetçilik sporcular için hem bir motivasyon kaynağı hem de potansiyel bir stres faktörüdür. Sporcular, başarıyı elde etmek için mükemmeliyetçiliği bir araç olarak kullanabilirler, ancak bu süreçte sağlıklı hedefler belirlemek ve gerçekçi beklentiler içinde olmak, onların psikolojik ve fiziksel sağlıklarını korumalarına yardımcı olacaktır. Bu nedenle, sporcuların ve onları destekleyen ekiplerin, mükemmeliyetçiliği dengeli bir şekilde yönetmeleri, sporcuların hem sahada hem de saha dışında başarılı ve mutlu olmalarını sağlamak için kritik önem taşır.

2.12.Tükenmişlikle İlgili Modeller

Aşağıdaki başlıklarda tükenmişlik modellerinden bahsedilecektir.

2.12.1.Bilişsel- Duygusal Stres Modeli

Smith (1986) tarafından geliştirilen stres modeli, bireylerin stresle başa çıkma süreçlerini dört aşamalı bir yapıda ele alır ve bu modelde fizyolojik, psikolojik ve davranışsal bileşenler önemli bir yer tutar. Bu model, stresle başa çıkma mekanizmalarının bireysel farklılıklara ve motivasyon düzeylerine nasıl bağlı olduğunu açıklar (Smith, 1986).

İlk aşama: Durumsal İstekler: Bu aşama, bireyin karşılaştığı fiziksel egzersizlerin yüksek yoğunluklu olması veya kazanma odaklı aşırı baskı altında olmasını ifade eder. Bu

tür durumsal istekler, bireyin mevcut kapasitesinin üzerinde taleplerde bulunduğunda stres ve uzun vadede tükenmişlik hissinin ortaya çıkmasına neden olabilir.

İkinci aşama: Bilişsel Değerlendirme: Bu aşamada, bireyin yaşadığı durumu nasıl algıladığı incelenir. Bireyler karşılaştıkları durumları tehdit olarak mı yoksa bir motivasyon kaynağı olarak mı değerlendirdiklerine karar verir. Bu değerlendirme, kişinin stres tepkisini ve başa çıkma stratejilerini belirleyen temel bir faktördür.

Üçüncü aşama: Fizyolojik Tepkiler: Tehdit edici durumlar olarak algılanan olaylar, bireyde stres, gerginlik, sinirlilik ve yorgunluğa yol açabilir. Bu aşama, bu tür durumların kronikleşmesi halinde bireyde meydana gelebilecek fizyolojik değişimleri ve sağlık üzerindeki potansiyel etkilerini ele alır.

Dördüncü aşama: Davranışsal Tepkiler: Stresle başa çıkmanın son safhası olarak, bireyin performansında gözlenen düşüşler ve kişilerarası anlaşmazlıklar sonucunda aktivitelerden çekilme gibi davranışlar görülebilir. Bu, bireyin stresli durumlarla başa çıkmakta ne kadar zorlandığının bir göstergesidir. Smith'in modeli, bireyin kişilik özellikleri ve motivasyon düzeyinin stres tepkilerini nasıl şekillendirdiğini vurgular ve bu bağlamda yapılan araştırmalar, modelin çeşitli durumlarda nasıl desteklendiğini göstermektedir. Bu model, stres yönetimi ve bireysel farklılıkların bu süreçte nasıl rol oynadığına dair derinlemesine bir anlayış sunar, böylece bireylerin stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olacak stratejiler geliştirilmesine olanak tanır.

2.12.2.Olumsuz- Antrenman Stres Yanıt Modeli

Silva'nın (1990) geliştirdiği model, fiziksel antrenmanın sporcular üzerindeki fiziksel ve psikolojik etkilerini inceler ve bu etkilerin olumlu ya da olumsuz olabileceğini belirtir. Bu model, özellikle antrenman metodolojisinin ve yoğunluğunun sporcuların performansı üzerindeki doğrudan etkilerini ele alır. Model, sporcuların yanlış ya da aşırı yoğun antrenman programlarına maruz kalmaları durumunda yaşayabilecekleri olumsuz uyum süreçlerine, sürantrenman belirtilerine ve sonuçta ortaya çıkan bitkinlik durumlarına odaklanır (Silva, 1990).

Model, bu tür durumların uzun vadede sporcuların tükenmişlik yaşamasına neden olabileceğini öne sürer. Tükenmişlik, yalnızca fiziksel yorgunlukla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda psikolojik yorgunluk ve motivasyon kaybını da içerebilir. Bu süreçler, sporcuların antrenman ve yarışmalarda gösterdikleri performansın düşmesine, hatta sporu bırakmalarına kadar gidebilen sonuçlar doğurabilir.

Silva'nın modeli, antrenman stresine verilen tepkilerin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal boyutları da kapsadığını vurgular. Model, antrenörlerin ve spor bilimcilerin, sporcuların antrenman programlarını planlarken bu etkileşimleri dikkate alarak daha dengeli ve sürdürülebilir programlar hazırlamaları gerektiğini işaret eder. Bu yaklaşım, sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını koruyarak, spor kariyerlerini uzun vadede sürdürebilmelerini destekler. Silva'nın modeli, fiziksel antrenmanların sporcular üzerindeki kompleks etkilerini detaylı bir şekilde ele almakta ve antrenman yöntemlerinin, yoğunluklarının ve programların özenle planlanması gerektiğine dikkat çekmektedir. Bu model, antrenman biliminin nasıl daha verimli ve etkili hale getirilebileceği üzerine önemli içgörüler sunar ve sporcuların sağlık ve performans optimizasyonu için kritik öneme sahiptir.

2.12.3. Tek Boyutlu Kimlik Gelişimi ve Dış Kontrol Modeli

Yüksek performans sporlarındaki rekabetçi ortamın sosyal örgütlenme, kimlik ve kontrol mekanizmaları üzerindeki etkileri, genç sporcuların kişilik gelişimi üzerine olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Bu bağlamda Coakley (1992) tarafından yapılan çalışmalar, genç yarışmacı sporcuların sosyal izolasyona maruz kaldıklarını ve yalnızca spordaki başarılarına odaklanan bir yaşam biçimi geliştirdiklerini ortaya koymuştur. Bu durum, başarısızlıkla karşılaşıldığında sosyal destek eksikliği ve yoğun stresin birleşimi sonucunda genç sporcularda tükenmişlik riskini artırmaktadır (Coakley, 1992).

Model, rekabetçi spor ortamının, genç sporcuların normal kişilik gelişimini engellediğini ve bu durumun, onların psikolojik ve sosyal refahı üzerinde uzun vadeli olumsuz etkiler yaratabileceğini ileri sürer. Coakley'in analizleri, genç sporcuların sadece fiziksel yeteneklerini değil, aynı zamanda sosyal becerilerini ve duygusal dayanıklılıklarını da geliştirmeleri gerektiğini vurgulamaktadır. Bu model sporcuların yaşadığı stresin ve

tükenmişliğin, onların performansını ve genel yaşam kalitelerini nasıl etkileyebileceğini derinlemesine incelemektedir. Bu nedenle, antrenörler, eğitimciler ve spor psikologları için genç sporculara yönelik kapsamlı destek sistemlerinin ve dengeli bir yaşam biçiminin teşvik edilmesi büyük önem taşımaktadır.

2.12.4.Bağlılık ve Tuzak Kuramı

Raedeke (1997) tarafından geliştirilen teori, sporcuların tükenmişlik deneyimlerini spora olan bağlılıkları çerçevesinde incelemiştir. Bu kurama göre, sporcuların spora olan bağlılıkları, spora katılmak istekleri ve/veya katılmak zorunda olduklarını hissetmeleri arasındaki dengesizlikten kaynaklanmaktadır. Raedeke, özellikle çok zaman ve enerji harcayarak sporla meşgul olan sporcuların, aktivitelerini bırakmamayı seçmelerinin, onlarda bir tür tuzağa düşmüşlük hissi yaratabileceğini öne sürmüştür (Raedeke, 1997).

Teoriye göre, sporcular kendi öz kimliklerini sporcuyken kazandıkları rollerle özdeşleştirdiklerinde, spordan ayrılmanın kimlik kaybına yol açacağına inanırlar. Bu durum, sporcuların motivasyonlarını yitirmelerine rağmen, 'tuzak psikolojisi' nedeniyle spor ortamında kalmaya devam etmelerine neden olur. Raedeke, bu durumun uzun vadede sporcular arasında tükenmişlik yaşanmasının kaçınılmaz olduğunu belirtir.

Raedeke'in çalışması, sporcuların kariyerlerini sürdürürken yaşadıkları psikolojik baskıları ve tükenmişliği anlamada önemli bir katkı sağlar. Bu teori, sporcuların kendi iç motivasyonları ve dışsal baskılar arasında nasıl bir denge kurduklarını ve bu dengeyi sağlarken nasıl zorluklarla karşılaştıklarını gözler önüne serer. Böylece, antrenörler, psikologlar ve spor yöneticileri için sporcuların sağlıklı bir şekilde kariyerlerini sürdürebilmeleri adına stratejiler geliştirmeleri gerektiğini vurgular. Bu stratejiler, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel sağlığını korumak için gerekli desteği sağlamayı amaçlar.

2.12.5.Öz-Düzenleme Kuramı

Öz-belirleme kuramı, son yıllarda tükenmişlikle ilgili yapılan çalışmalarda sıkça başvurulan modellerden biridir. Bu kuram, bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını

izleyerek, bu gözlemleri kendi belirledikleri standartlarla karşılaştırıp değerlendirmeleri ve sonrasında bu standartlara uygun düzenlemeler yapmaları sürecini vurgular. Bu tanım, Bandura'nın (1977) öz-düzenleme kuramına dayanır ve bireysel öz denetimin önemine işaret eder (Senemoğlu, 2013). Boekaerts vd. (2000) tarafından öz-düzenleme, kişinin bireysel hedeflerine ulaşabilmek için duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını organize edip uygun duruma getirebilme kabiliyeti olarak ifade edilmiştir. Bu iki açıklama, bireyin zorlu durumlar ve koşullar karşısında duygusal, düşünsel ve davranışsal tepkilerini uygun şekilde yönetebilme yeteneğine odaklanmaktadır (Boekaerts vd., 2000).

Öz-düzenleme ve tükenmişlik ilişkisine dair yapılan kuramsal ve ampirik çalışmalarda, yüksek kişisel beklentiler, kontrolün düşük olması ve motivasyon eksikliği gibi faktörlerin tükenmişliği tetiklediği gözlemlenmiştir. Bu bağlamda Tümkaya (1996), bireyin gerçekleşmesi mümkün olmayan yüksek beklentilere sahip olmasının ve bu beklentiler ile gerçekçi hedefler arasında büyük bir uyumsuzluk bulunmasının tükenmişlik yaşanmasına yol açabileceğini belirtmiştir. Gerçekçi olmayan yüksek hedefler koymak, bireyin bu hedeflere ulaşamaması ve bu durumun bireyde değersizlik ve güçsüzlük hissine yol açması, uzun vadede tükenmişlik sendromuyla sonuçlanabilir (Tümkaya, 1996).

Öz-düzenleme ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi detaylı bir şekilde inceleyen araştırmalar, tükenmişliğin farklı boyutları ile duygusal düzenleme yeteneği arasındaki ilişkileri ortaya koymaktadır. Bu çalışmalardan elde edilen bulgulara göre, kişisel yeterlik alt boyutunda duygusal düzenleme yeteneği arttıkça, tükenmişlik seviyesinin azaldığı gözlenmiştir. Tükenmişlik alt boyutlarından duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma ile duygusal düzenleme yeteneği arasında ters bir ilişki tespit edilmiştir; yani bireylerin duygusal düzenleme yeteneği azaldıkça, duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma düzeylerinde bir artış gözlemlenmiştir (Celik vd., 2010). Bu bulgular, bireylerin duygusal düzenleme yeteneklerinin tükenmişlik üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ve bu becerilerin geliştirilmesinin tükenmişliği azaltabileceğini işaret etmektedir.

2.13.Sporcu Bağlılığı ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkiler

Mükemmeliyetçilik, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilme ve tatmin edebilme kapasitesi bakımından önemli bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmektedir

(Costa vd., 2016). Bu bağlamda, mükemmeliyetçilik iki ana kategori altında incelenebilir: sağlıklı mükemmeliyetçilik ve sağlıklı mükemmeliyetçilik. Sağlıklı mükemmeliyetçiler, kendi çabalarını pozitif bir şekilde değerlendirme eğilimindedirler, başkalarıyla kurdukları ilişkilerden memnuniyet duyarlar ve hatalar yapma olasılığına karşı esnek bir tutum sergilerler. Diğer yandan, sağlıklı mükemmeliyetçiler sürekli olarak kendi performanslarından memnuniyet duymama durumu yaşarlar, başkaları tarafından mükemmel olarak görülmediklerinde kendilerini daha aşağıda hissederler ve sürekli olarak kusursuzluk peşinde koşarlar (Jowet vd., 2016). Bu iki grup arasındaki bu temel farklılıklar, genellikle sağlıklı mükemmeliyetçilerin, sağlıklı mükemmeliyetçilere göre daha yüksek yeterlik, özerklik ve ilişkili olma deneyimleri yaşadıklarını göstermektedir.

Mükemmeliyetçilik ve sporcu bağlılığı arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda, mükemmeliyetçiliğin temel psikolojik ihtiyaçlarla olan ilişkisine dair ipuçları bulunmaktadır (Hodge vd., 2009). Örneğin, sağlıklı mükemmeliyetçi sporcuların, sağlıklı mükemmeliyetçi sporculara kıyasla daha düşük bağlılık düzeylerine sahip oldukları belirtilmiştir; fakat bu alanın literatürde yeterince incelenmediği görülmektedir. Bu tür farklılıkların mükemmeliyetçilik türleri arasında belirgin olabileceği öne sürülmüştür.

Coşku ve heyecan gibi duygusal yönlerden bakıldığında, sağlıklı mükemmeliyetçiler, bir görevi üstlenmeden önce duygusal olarak daha motive ve enerjik hissederken, sağlıklı mükemmeliyetçiler genellikle duygusal olarak tükenmişlik yaşarlar (Hamachek, 1978). Güven konusunda da sağlıklı mükemmeliyetçiler, kendi başarılarına olan inançları konusunda az şüpheyne sahip olup, hatalar karşısında minimum düzeyde endişe duyarken, sağlıklı mükemmeliyetçiler kendi çabaları konusunda sürekli şüphe ve hatalar hakkında yoğun düşünce içinde olabilirler (Gotwals vd., 2014). Canlılık açısından ise, sağlıklı mükemmeliyetçiler bir görevi üstlenirken kendilerini enerjik ve rahat hissederken, sağlıklı mükemmeliyetçiler genellikle yorgun ve kafaları karışık bir durumda bulunurlar. Adanmışlık açısından hem sağlıklı hem de sağlıklı mükemmeliyetçiler, önemli hedeflere ulaşmak için gereken çaba ve zamanı harcamaya büyük değer verirler. Her iki tür mükemmeliyetçinin de sporcu katılımının temel bir özelliği olarak gösterdiği, sıkı çalışma ve hedef odaklılığın, bağlılık düzeylerinin farklı olmadığını düşündürmektedir.

Mükemmeliyetçilik ve bağlılık arasındaki dinamikler, geçmişte yapılan araştırmalar tarafından değişken odaklı bir metodoloji kullanılarak incelenmiştir. Bu tür çalışmalar, genellikle mükemmeliyetçilik ile ilgili çeşitli boyutların özellikle mükemmeliyetçi baskılar ve kaygılar bağlılıkla olan ilişkilerini detaylı bir şekilde analiz etmiştir (Dunn vd., 2014). Örneğin, Jowett ve diğerleri, sporcular arasındaki mükemmeliyetçilik ve bağlılık ilişkisini inceleyen önemli çalışmalardan birini yürütmüş ve bu çalışma mükemmeliyetçilik ile sporcu bağlılığı arasında var olan ilişkileri belgelemiştir. Araştırmanın bulguları, mükemmeliyetçi çabaların sporcu bağlılığı ile pozitif bir ilişki gösterdiğini, ancak mükemmeliyetçi kaygıların bu bağlılık üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını ortaya koymuştur (Jowet vd., 2016).

Bu çalışmanın yanı sıra, farklı bağlamlarda yapılan araştırmalar da benzer sonuçlar elde etmiştir. Damian ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada, altıncı sınıftan on ikiye kadar olan öğrencilerde mükemmeliyetçilik ile davranışsal, duygusal ve bilişsel bağlılık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları, mükemmeliyetçi bireylerin bu üç bağlılık türü ile olumlu ilişkiler sergilediğini ve üç akademik dönem boyunca bilişsel bağlılıklarındaki artışların tahmin edilebildiğini göstermiştir. Mükemmeliyetçi kaygılar, yalnızca bilişsel bağlılıkla pozitif bir ilişki sergilemiş ve zaman içinde okul bağlılığındaki değişiklikleri öngörmemiştir (Damian vd., 2017).

Zhang ve arkadaşları tarafından lisans öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçilik ve akademik angajman arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu çalışma, mükemmeliyetçi kısıtlamaların akademik angajman ile pozitif ilişkiler sergilediğini, mükemmeliyetçi kaygıların ise akademik angajman ile negatif ilişkiler gösterdiğini belirlemiştir (Zhang vd., 2007).

Childs ve Stoeber İngiliz çalışanlar üzerinde yaptıkları bir araştırmada, mükemmeliyetçilik ile işe bağlılığın çeşitli yönlerini incelemişlerdir. Bu çalışmada, mükemmeliyetçi kısıtlamalar işe bağlılığın çeşitli özellikleriyle pozitif ilişkiler gösterirken, mükemmeliyetçi kaygılar yalnızca canlılıkla negatif bir korelasyon göstermiştir. Mükemmeliyetçilik boyutlarının bağlılık üzerindeki etkileri çeşitli bağlamlarda incelenmiş ve mükemmeliyetçi kısıtlamalar genel olarak pozitif ilişkiler sergilerken, mükemmeliyetçi kaygıların ya negatif ilişkiler gösterdiği ya da bağlılık özellikleriyle hiçbir ilişki

sergilemediği tespit edilmiştir. Bu bulgular, mükemmeliyetçilik ve bağlılık arasındaki ilişkilerin daha derinlemesine anlaşılmasına olanak tanımıştır (Childs ve Stoeber, 2010).

Sporcu bağlılığı ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkileri anlamak, spor psikolojisi alanında önemli bir araştırma konusudur. Bu ilişki, özellikle sporcuların uzun vadeli başarıları ve psikolojik sağlıkları açısından dikkate değerdir. Mükemmeliyetçilik, sporcuların performanslarına yönelik yüksek standartlar koymaları ve bu standartlara ulaşmak için gösterdikleri çaba olarak tanımlanabilir. Bu özellik hem olumlu hem de olumsuz psikolojik sonuçlar doğurabilir. Örneğin, sağlıklı mükemmeliyetçilik olarak adlandırılan form, sporcuların hedeflerine ulaşmada onları motive ederken, sağlıklı mükemmeliyetçilik stres, kaygı ve tükenmişlik gibi olumsuz sonuçlara yol açabilir.

Sporcular arasında gözlemlenen mükemmeliyetçilik, genellikle iki alt boyuta ayrılır: adaptif (sağlıklı) mükemmeliyetçilik ve maladaptif (sağlıksız) mükemmeliyetçilik. Adaptif mükemmeliyetçiler, hedeflerine ulaşmak için yüksek standartlar belirler ve bu süreçte karşılaştıkları hataları öğrenme fırsatı olarak görürler. Bu tür bir mükemmeliyetçilik, genellikle sporcuların öz yeterlilik hissini ve motivasyonunu artırır. Diğer yandan, maladaptif mükemmeliyetçiler, sürekli olarak hata yapmaktan kaçınmaya çalışır ve genellikle başarısızlıklarını aşırı şekilde kişisel olarak algırlar. Bu durum, yüksek düzeyde kaygı ve tükenmişlik riski taşır ve sporcu bağlılığını olumsuz etkileyebilir.

Mükemmeliyetçiliğin adaptif ve maladaptif boyutlarının sporcu bağlılığı üzerindeki etkisini çeşitli yönlerden incelemiştir. Adaptif mükemmeliyetçilik genellikle sporcu bağlılığını pozitif yönde etkilerken, maladaptif mükemmeliyetçilik negatif yönde bir etkiye sahip olabilir. Örneğin, bir sporcu adaptif mükemmeliyetçilik özelliklerine sahipse, zorluklarla karşılaştığında bu durumu üstesinden gelmek için bir motivasyon kaynağı olarak kullanabilir ve bu da bağlılık düzeyini artırabilir. Bu bağlamda yapılan empirik çalışmalar, mükemmeliyetçilik ve sporcu bağlılığı arasındaki ilişkinin karmaşık doğasını ortaya koymaktadır. Mükemmeliyetçilik, bir yandan sporcuları daha yüksek hedeflere itebilirken, diğer yandan aşırı stres ve baskı altında onların psikolojik sağlıklarını tehlikeye atabilir. Bu nedenle, antrenörlerin ve spor psikologlarının sporcuları desteklerken mükemmeliyetçilik eğilimlerini dikkate almaları, onlara adaptif özellikler geliştirmeleri için yardımcı olmaları ve maladaptif eğilimleri azaltıcı stratejiler sunmaları önem taşımaktadır. Bu yaklaşımlar,

sporcuların hem zihinsel hem de fiziksel olarak sağlıklı kalmalarını ve sporla olan bağlılıklarını sürdürmelerini sağlayabilir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ölçek yöntemi kullanılmıştır. Ölçek yöntemi bireylere daha önce geçerliliği yapılmış belirli sayıda soruları olan ve çeşitli alt faktörlerden farklı likert tiplerindeki sorular bütününden oluşmaktadır.

3.2. Araştırma Evreni ve Örneklem Seçimi

Araştırmanın evrenini Çanakkalede ilinde ikamet eden 9-12 yaşları arasındaki lisanslı tenis sporcuları oluşturmaktadır. Bu bağlamda çanakkalede ikamet eden 9-12 yaş arasındaki lisanslı tenis sporcu sayısı yaklaşık 700 sporcu bulunmaktadır. Araştırmadaki örneklem seçimi için seçkisiz olmayan örnekleme türlerinden olan uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemle göre örneklem araştırmacının kolay ulaşabileceği çevre ve ortamdan seçmesi durumudur (Gravetter ve Forzani, 2012). Araştırma örneklemini çanakkale il merkezinde yaşayan 9-12 yaş arasındaki lisanslı tenis sporcuları oluşturmaktadır. Bu bağlamda araştırmaya 300 (kız+erkek) lisanslı tenis sporcusu katılmıştır. Bu sporcuların 178'i kız sporculardan, 122'si ise erkek sporculardan oluşmaktadır. Örneklem analizi için güven aralığı 0,80'den fazla ve hata payı 0,10 olarak kabul edilerek yapılan örneklem hesaplanasına göre, Çanakkale ilinde ikamet eden 9-12 yaş arasındaki lisanslı sporcu sayısı yaklaşık olarak 700 sporcudur. Bu araştırmada ise %10 güven aralığında yaklaşık 70 kişinin katılması evreni temsil etme gücü için yeterli olacaktır. Fakat araştırmaya katılmak istememe, geçersiz ölçeklerin sayılması ihtimaline karşı araştırmada 316 kişiden veri toplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda 16 ölçek geçersiz sayılmış ve araştırmaya 300 kişi katılmıştır.

3.3. Etik

Araştırma Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurulu tarafından 16.02.2023 tarih, 2023-YÖNP-0111 nolu 02/03 sayılı karar ile onay alınmıştır. Ayrıca sporcular araştırmaya gönüllülük esaslı katılmıştır

3.4. Veri Toplama Yöntemi

Araştırmada verilerin toplanılması için demografik bilgi formu, spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği ve sporda ebeveyn katılımı ölçekleri kullanılmıştır. Ölçekler ile ilgili bilgiler aşağıda detaylı olarak verilmiştir.

3.4.1.Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Dunn ve ark. (2002) tarafından geliştirilen ölçek kişisel standartlar, hatalarla aşırı ilgilenme, algılanan aile baskısı ve algılanan koç baskısı olmak üzere dört alt boyut ve 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5’li likert tipli olup 1; ‘‘Kesinlikle Katılmıyorum’’ 5 ise ‘‘Kesinlikle Katılıyorum’’ olarak ifade edilmiştir. Ölçeğin yetişkin Türk sporcular için geçerlik ve güvenirlik çalışması Çepikkurt (2011) tarafından yapılmıştır. Adolesan sporcular için ise Özgör, Altıntaş ve Aşçı (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçekte 3 alt faktör bulunmaktadır. Bunlar aile baskısı (3,6,7,10,13,18.sorular), hatalarla aşırı ilgilenme (2,5,8,12,14,17,19. sorular) ve kişisel standartlar (1,4,9,11,15,16)’dır. Ölçek puanlaması sorulara verilen cevapların ortalaması alınarak yapılmıştır. 1’den 5’e doğru gidildikçe mükemmeliyetçilik duygusunun arttığı ifade edilmektedir.

3.4.2. Sporda Ebeveyn Katılımı Ölçeği

Lee and McLean tarafından 1997 yılında yüzücüler için geliştirilen ‘‘Sporda Ebeveyn Katılımı Ölçeği’’, Wuerth ve arkadaşları (2004) tarafından adolesan sporcular için yeniden düzenlenerek 20 maddelik güncel formu hazırlanmıştır. Ölçek 5’li likert tipli (1=Asla – 5=Her Zaman) 20 maddeden ve toplam 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları; Yönlendirici Davranışlar (1,5,7,13,14,15,16. sorular), Takdir ve Anlayış (3,4,6,8,9,10,18. sorular), Aktif Katılım (2,19. sorular) ve Baskı (11,12,17,20. sorular)’dır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Özgör, Özdemir, İbanoğlu, Koruç ve Aşçı (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına ait cronbach alfa iç tutarlık katsayıları .45 ile .83 arasında değişmektedir. (Özgör vd., 2018). Ölçek puanlaması sorulara verilen cevapların ortalaması alınarak yapılmıştır. 1’den 5’e doğru gidildikçe ebeveyn katılımının fazlaştığı ifade edilmektedir.

3.5. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizi SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Araştırma verilerinin normallik analizi için Shapiro-Wilk testi kullanıldı ve basıklık ve şişkinlik değerleri incelenmiştir. Normallik analizi sonucunda veriler normal dağılım gösterdiği tespit edildi. Bu sebeple istatistiksel karşılaştırmalarda parametrik testler kullanılmıştır (Tabaschnick ve Fidell, 2013). Verilerin analizinde ise iki gruplu değişkenler için independent sample t-testi, ikiden fazla gruplu değişkenler için ise one-way anova testi, iki ölçek arasındaki ilişkinin incelenmesi için ise basit kolerasyon analizi yapılmıştır. Bu araştırma için anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak, kolerasyon ilişkisi ise üç farklı grupta incelenmiştir. Bu gruplar kolerasyon katsayısı (r) katsayısı 0.000-0.300 arası düşük ilişki, 0.300-0.700 arası orta düzey ve 0.700-1.0 arası ise yüksek düzey ilişkidir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Araştırma Bulguları

Tablo 2

Araştırmaya katılan sporcuların demografik bilgilerinin dağılımı

Değişkenler		<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kız	178	59,3
	Erkek	122	40,7
Yaş	9 Yaş	62	20,7
	10 Yaş	85	28,3
	11 Yaş	69	23,0
	12 Yaş	84	28,0
Kardeş sayısı	Tekim	118	39,3
	1 Kardeş	148	49,3
	2 ve Üzeri Kardeş	34	11,3
Spor yaşı	0-3 Yıl	103	34,3
	3-5 Yıl	93	31,0
	5-8 Yıl	104	34,7
Spor yapma şekli	Ferdi	67	22,3
	Kulüp	233	77,7
Babanın eğitim durumu	Lise	78	26,0
	Üniversite	158	52,7
	Lisansüstü	64	21,3
Annenin eğitim durumu	Lise	72	24,0
	Üniversite	175	58,3
	Lisansüstü	53	17,7
Aile gelir durumu	17.500-45 Bin Arası	42	14,0
	45 - 75 Bin Arası	102	34,0
	75 bin ve üzeri	156	52,0
Anne-babanın müsabaka veya antrenmanları izlemeye gelme sıklığı	Hiçbir Zaman	10	3,3
	Çok Az	25	8,3
	Bazen	117	39,0
	Her Zaman	148	49,3
Toplam		300	100

*p<0.05

Tablo 2'ye bakıldığında araştırmaya katılan tenis sporcularının %59,3'ünün ($n=178$) kız, %40,7'sinin ($n=122$) erkek sporcu olduğu,

%20,7'sinin ($n=62$) 9 yaşında, %28,3'ünün ($n=85$) 10 yaşında, %23'ünün ($n=69$) 11 yaşında, %28'inin ($n=84$) 12 yaşında olduğu,

%39,3'ünün ($n=118$) tek çocuk olduğu, %49,3'ünün ($n=148$) 1 kardeşinin olduğu, %11,3'ünün ($n=34$) 2 ve üzeri kardeşinin olduğu,

%34,3'ünün ($n=103$) 0-3 yıldır tenis spor yaptıkları, %31'inin ($n=93$) 3-5 yıldır spor yaptıkları, %34,7'sinin ($n=104$) 5-8 yıldır spor yaptıkları,

%22,3'ünün ($n=67$) ferdi olarak spor yaptıkları, %77,7'sinin ($n=233$) bir kulüp ile birlikte spor yaptıkları,

%26'sının ($n=78$) babasının lise mezunu olduğu, %52,7'sinin ($n=158$) babasının üniversite mezunu olduğu, %21,3'ünün ($n=64$) babasının lisansüstü mezunu olduğu,

%24'ünün ($n=72$) annesinin lise mezunu olduğu, %58,3'ünün ($n=175$) annesinin üniversite mezunu olduğu, %17,7'sinin ($n=53$) annesinin lisansüstü mezunu olduğu,

%14'ünün ($n=42$) ailesinin gelirinin 17.500 ila 45 bin tl arasında olduğu, %34'ünün ($n=102$) ailesinin gelirinin 45 – 75 bin tl arasında olduğu, %52'sinin ($n=156$) ailesinin gelirinin 75 bin tl ve üzerinde olduğu,

%3,3'ünün ($n=10$) anne babasının müsabaka veya antrenmana hiçbir zaman gelmediği, %8,3'ünün ($n=25$) anne babasının müsabaka veya antrenmana çok az geldiği, %39'unun ($n=117$) anne babasının müsabaka veya antrenmana bazen geldiği, %49,3'ünün ($n=148$) anne babasının müsabaka veya antrenmana her zaman geldiği tespit edilmiştir.

Tablo 3

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetlerine göre ebeveyn katılım ölçeğinin analizi

	Cinsiyet	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS.</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Takdir ve anlayış	Kız	178	3,35	,48	1,022	,308
	Erkek	122	3,29	,52		
Yönlendirici davranış	Kız	178	3,78	,63	-,336	,737
	Erkek	122	3,81	,60		
Baskı	Kız	178	3,10	,69	-1,786	,075
	Erkek	122	3,24	,67		
Aktif katılım	Kız	178	1,92	,81	,598	,550
	Erkek	122	1,86	,78		
SEKA genel toplam	Kız	178	3,31	,44	-,213	,832
	Erkek	122	3,32	,41		

* $p<0.05$

Tablo 3'e bakıldığında araştırmaya katılan sporcuların ebeveyn katılım ölçeğinden aldıkları puanlar cinsiyetlere göre karşılaştırıldığında alt faktörler ve ölçek genel toplamında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetlerine göre spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin analizi

	Cinsiyetiniz	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS.</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Aile baskısı	Kız	178	3,02	,72	1,529	,127
	Erkek	122	2,89	,66		
Hatalarla aşırı ilgilenme	Kız	178	2,55	,71	-,158	,874
	Erkek	122	2,56	,63		
Kişisel standartlar	Kız	178	3,51	,65	,049	,961
	Erkek	122	3,51	,58		
SÖMÖ genel toplam	Kız	178	3,00	,50	,658	,511
	Erkek	122	2,96	,45		

* $p < 0.05$

Tablo 4'e bakıldığında araştırmaya katılan sporcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar cinsiyetlere göre karşılaştırıldığında alt faktörler ve ölçek genel toplamında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 5

Araştırmaya katılan sporcuların yaş grubuna göre ebeveyn katılım ölçeğinin analizi

		<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Post Hoc</i>
Takdir ve anlayış	9 Yaş	62	3,42	,61	1,739	,159	
	10 Yaş	85	3,35	,41			
	11 Yaş	69	3,32	,40			
	12 Yaş	84	3,24	,54			
	Toplam	300	3,33	,50			
Yönlendirici davranış	9 Yaş	62	3,68	,62	8,761	,000	9-11 10-12
	10 Yaş	85	3,93	,54			
	11 Yaş	69	4,00	,46			
	12 Yaş	84	3,57	,71			
	Toplam	300	3,79	,62			
Baskı	9 Yaş	62	3,10	,74	,224	,879	
	10 Yaş	85	3,19	,67			
	11 Yaş	69	3,18	,62			
	12 Yaş	84	3,14	,73			
	Toplam	300	3,16	,69			
Aktif katılım	9 Yaş	62	2,00	,89	1,767	,154	
	10 Yaş	85	1,83	,79			
	11 Yaş	69	1,75	,73			
	12 Yaş	84	2,00	,78			

Tablo 5'in devamı

	Toplam	300	1,89	,80			
SEKA genel toplam	9 Yaş	62	3,31	,48	2,503	,049	9-11 10-12
	10 Yaş	85	3,37	,35			
	11 Yaş	69	3,37	,37			
	12 Yaş	84	3,21	,49			
	Toplam	300	3,31	,43			

* $p<0.05$

Tablo 5'e bakıldığında, araştırmaya katılan sporcuların ebeveyn katılım ölçeğinden aldıkları puanlar yaş grubuna göre analiz edildiğinde yönlendirici davranış alt boyutu ve ölçek genel toplamında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu farklılığa göre gruplar arasındaki farkın 9 yaş ile 11 yaş arasında ve 10 yaş ile 12 yaş arasında olduğu tespit edilmiştir. Takdir ve anlayış, baskı, aktif katılım alt faktörlerinde ise yaş grubuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 6

Araştırmaya katılan sporcuların yaş grubuna göre spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin analizi

		<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Post Hoc</i>
Aile baskısı	9 Yaş	62	2,84	,71	1,881	,133	
	10 Yaş	85	2,95	,78			
	11 Yaş	69	3,01	,56			
	12 Yaş	84	3,11	,68			
	Toplam	300	2,97	,69			
Hatalarla aşırı ilgilenme	9 Yaş	62	2,44	,66	1,661	,175	
	10 Yaş	85	2,50	,66			
	11 Yaş	69	2,62	,60			
	12 Yaş	84	2,65	,74			
	Toplam	300	2,55	,68			
Kişisel standartlar	9 Yaş	62	3,45	,63	,849	,468	
	10 Yaş	85	3,49	,62			
	11 Yaş	69	3,61	,55			
	12 Yaş	84	3,49	,66			
	Toplam	300	3,51	,62			
SÖMÖ genel toplam	9 Yaş	62	3,04	,44	,675	,568	
	10 Yaş	85	2,93	,48			
	11 Yaş	69	3,01	,42			
	12 Yaş	84	2,98	,55			
	Toplam	300	2,99	,48			

* $p<0.05$

Tablo 6'ya bakıldığında araştırmaya katılan sporcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar yaş grubuna göre karşılaştırıldığında alt faktörler ve ölçek genel toplamında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 7

Araştırmaya katılan sporcuların kardeş sayısına göre ebeveyn katılım ölçeğinin analizi

			<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Post Hoc</i>
Takdir ve anlayış	Tekim		118	3,31	,52	,496	,610	
	1 Kardeş		148	3,35	,46			
	2 ve Üzeri Kardeş		34	3,27	,54			
	Toplam		300	3,33	,50			
Yönlendirici davranış	Tekim		118	3,63	,66	6,488	,002	Tekim – 1 kardeş
	1 Kardeş		148	3,89	,57			
	2 ve Üzeri Kardeş		34	3,91	,58			
	Toplam		300	3,79	,62			
Baskı	Tekim		118	3,08	,74	1,217	,298	
	1 Kardeş		148	3,22	,67			
	2 ve Üzeri Kardeş		34	3,13	,54			
	Toplam		300	3,16	,69			
Aktif katılım	Tekim		118	2,01	,80	2,158	,117	
	1 Kardeş		148	1,80	,80			
	2 ve Üzeri Kardeş		34	1,89	,77			
	Toplam		300	1,89	,80			
SEKA genel toplam	Tekim		118	3,25	,47	2,170	,116	
	1 Kardeş		148	3,36	,41			
	2 ve Üzeri Kardeş		34	3,33	,35			
	Toplam		300	3,31	,43			

* $p<0.05$

Tablo 7'ye bakıldığında, araştırmaya katılan sporcuların ebeveyn katılım ölçeğinden aldıkları puanlar kardeş sayısına göre analiz edildiğinde yönlendirici davranış alt boyutunda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu farklılığa göre farkın tek olanlar ile 1 kardeşe sahip olanlar arasında olduğu tespit edilmiştir.

Takdir ve anlayış, baskı, aktif katılım ve ölçek genel toplamında ise kardeş sayısına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 8

Araştırmaya katılan sporcuların kardeş sayısına göre spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin analizi

		<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Post Hoc</i>
Aile baskısı	Tekim	118	3,04	,76	1,262	,285	
	1 Kardeş	148	2,90	,64			
	2 ve Üzeri Kardeş	34	3,00	,69			
	Toplam	300	2,97	,69			
Hatalarla aşırı ilgilenme	Tekim	118	2,57	,72	,526	,592	
	1 Kardeş	148	2,56	,68			
	2 ve Üzeri Kardeş	34	2,44	,48			
	Toplam	300	2,55	,68			
Kişisel standartlar	Tekim	118	3,46	,63	,550	,577	
	1 Kardeş	148	3,54	,55			
	2 ve Üzeri Kardeş	34	3,51	,84			
	Toplam	300	3,51	,62			
SÖMÖ genel toplam	Tekim	118	3,00	,53	,135	,874	
	1 Kardeş	148	2,98	,43			
	2 ve Üzeri Kardeş	34	2,96	,51			
	Toplam	300	2,99	,48			

* $p < 0.05$

Tablo 8'e bakıldığında, araştırmaya katılan sporcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar kardeş sayısına göre karşılaştırıldığında alt faktörler ve ölçek genel toplamında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 9

Araştırmaya katılan sporcuların spor yaşına göre ebeveyn katılım ölçeğinin analizi

		<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Post Hoc</i>
Takdir ve anlayış	0-3 Yıl	103	3,33	,54	,181	,835	
	3-5 Yıl	93	3,35	,52			
	5-8 Yıl	104	3,31	,42			
	Toplam	300	3,33	,50			
Yönlendirici davranış	0-3 Yıl	103	4,03	,62	13,372	,000	0-3 Yıl - 5-8 Yıl 3-5 Yıl - 5-8 Yıl
	3-5 Yıl	93	3,72	,64			
	5-8 Yıl	104	3,61	,52			
	Toplam	300	3,79	,62			
Baskı	0-3 Yıl	103	3,07	,80	1,338	,264	
	3-5 Yıl	93	3,19	,66			
	5-8 Yıl	104	3,21	,57			
	Toplam	300	3,16	,69			

Tablo 9'un devamı

Aktif katılım	0-3 Yıl	103	2,00	,88	5,929	,003	0-3 Yıl - 5-8 Yıl 3-5 Yıl - 5-8 Yıl
	3-5 Yıl	93	2,02	,79			
	5-8 Yıl	104	1,68	,68			
	Toplam	300	1,89	,80			
SEKA genel toplam	0-3 Yıl	103	3,24	,46	2,555	,047	0-3 Yıl - 5-8 Yıl 3-5 Yıl - 5-8 Yıl
	3-5 Yıl	93	3,32	,45			
	5-8 Yıl	104	3,38	,37			
	Toplam	300	3,31	,43			

* $p<0.05$

Tablo 9'a bakıldığında, araştırmaya katılan sporcuların ebeveyn katılım ölçeğinden aldıkları puanlar sporcuların spor yaşına göre analiz edildiğinde yönlendirici davranış, aktif katılım alt boyutu ve ölçek genel toplamında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu farklılığa göre farkın 0-3 yıl ile 5-8 yıl ve 3-5 yıl ile 5-8 yıldır spor yapanlar arasında olduğu tespit edilmiştir.

Takdir ve anlayış, baskı alt boyutlarında ise spor yaşına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 10

Araştırmaya katılan sporcuların spor yaşına göre spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin analizi

		<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Post Hoc</i>
Aile baskısı	0-3 Yıl	103	2,93	,87	1,816	,165	
	3-5 Yıl	93	3,08	,64			
	5-8 Yıl	104	2,90	,53			
	Toplam	300	2,97	,69			
Hatalarla aşırı ilgilenme	0-3 Yıl	103	2,52	,77	3,687	,026*	3-5 Yıl - 5-8 Yıl 3-5 Yıl - 0-3 Yıl
	3-5 Yıl	93	2,70	,68			
	5-8 Yıl	104	2,45	,55			
	Toplam	300	2,55	,68			
Kişisel standartlar	0-3 Yıl	103	3,53	,70	2,066	,128	
	3-5 Yıl	93	3,41	,66			
	5-8 Yıl	104	3,58	,47			
	Toplam	300	3,51	,62			
SÖMÖ genel toplam	0-3 Yıl	103	2,97	,57	1,017	,363	
	3-5 Yıl	93	3,04	,50			
	5-8 Yıl	104	2,95	,35			
	Toplam	300	2,99	,48			

* $p<0.05$

Tablo 10'a bakıldığında, araştırmaya katılan sporcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar sporcuların spor yaşına göre analiz edildiğinde hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutunda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu farklılığa göre farkın 0-3 yıl ile 5-8 yıl ve 3-5 yıl ile 5-8 yıldır spor yapanlar arasında olduğu tespit edilmiştir.

Aile baskısı, kişisel standartlar alt faktörlerinde ve ölçek genel toplamında ise sporcuların spor yapma yaşına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 11

Araştırmaya katılan sporcuların spor yapma şekline göre ebeveyn katılım ölçeğinin analizi

		<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Takdir ve anlayış	Ferdi	67	3,33	,38	,132	,895
	Kulüp	233	3,32	,52		
Yönlendirici davranış	Ferdi	67	4,01	,47	3,327	,001*
	Kulüp	233	3,73	,64		
Baskı	Ferdi	67	3,18	,55	,356	,722
	Kulüp	233	3,15	,72		
Aktif katılım	Ferdi	67	1,94	,59	-2,235	,027*
	Kulüp	233	1,73	,84		
SEKA genel toplam	Ferdi	67	3,38	,28	1,909	,048*
	Kulüp	233	3,29	,46		

* $p<0.05$

Tablo 11'e bakıldığında, araştırmaya katılan sporcuların ebeveyn katılım ölçeğinden aldıkları puanlar spor yapma şekline göre analiz edildiğinde yönlendirici davranış, aktif katılım ve ölçek genel toplamında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu farklılığa göre yönlendirici davranış alt boyutunda ve ölçek genel toplamında ferdi sporcuların daha yüksek ortalamaya sahip olduğu, aktif katılımında ise kulüp sporcularının daha yüksek ortalamaya sahip oldukları tespit edilmiştir.

Takdir ve anlayış, baskı alt boyutlarında ise spor yapma şekline göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 12

Araştırmaya katılan sporcuların spor yapma şekline göre spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin analizi

		<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Aile baskısı	Ferdi	67	2,99	,48	-,897	,370
	Kulüp	233	2,90	,74		
Hatalarla ilgilenme	Ferdi	67	2,53	,54	-,280	,780
	Kulüp	233	2,56	,71		
Kişisel standartlar	Ferdi	67	3,49	,64	-,364	,716
	Kulüp	233	3,52	,61		
SÖMÖ genel toplam	Ferdi	67	2,95	,41	-,717	,474
	Kulüp	233	3,00	,50		

* $p < 0.05$

Tablo 12'e bakıldığında, araştırmaya katılan sporcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar spor yapma şekline göre analiz edildiğinde ölçek alt faktörlerinde ve ölçek genel toplamında anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 13

Araştırmaya katılan sporcuların babalarının eğitim durumuna göre ebeveyn katılım ölçeğinin analizi

		<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Post Hoc</i>
Takdir ve anlayış	Lise	78	3,33	,46	1,525	,219	
	Üniversite	158	3,36	,50			
	Lisansüstü	64	3,23	,53			
	Toplam	300	3,33	,50			
Yönlendirici davranış	Lise	78	3,79	,53	,222	,801	
	Üniversite	158	3,81	,59			
	Lisansüstü	64	3,75	,76			
	Toplam	300	3,79	,62			
Baskı	Lise	78	3,18	,70	2,689	,050*	Lisansüstü – Üniversite
	Üniversite	158	3,21	,67			
	Lisansüstü	64	2,98	,69			
	Toplam	300	3,16	,69			
Aktif katılım	Lise	78	1,96	,77	,494	,611	
	Üniversite	158	1,88	,86			
	Lisansüstü	64	1,83	,67			
	Toplam	300	1,89	,80			
SEKA genel toplam	Lise	78	3,33	,37	1,758	,174	
	Üniversite	158	3,34	,42			
	Lisansüstü	64	3,22	,50			
	Toplam	300	3,31	,43			

* $p<0.05$

Tablo 13'e bakıldığında araştırmaya katılan sporcuların ebeveyn katılım ölçeğinden aldıkları puanlar sporcuların babalarının eğitim durumuna göre analiz edildiğinde baskı alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu farklılığa göre farkın lisansüstü mezunları ile üniversite mezunları arasında olduğu tespit edilmiştir.

Takdir ve anlayış, yönlendirici davranış, aktif katılım ve ölçek genel toplamında ise sporcuların babalarının eğitim durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 14

Araştırmaya katılan sporcuların babalarının eğitim durumuna göre spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin analizi

		<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Post Hoc</i>
Aile baskısı	Lise	78	3,00	,78	,158	,854	
	Üniversite	158	2,95	,64			
	Lisansüstü	64	2,96	,72			
	Toplam	300	2,97	,69			
Hatalarla aşırı ilgilenme	Lise	78	2,45	,67	4,666	,010*	Lisansüstü – Üniversite
	Üniversite	158	2,66	,68			
	Lisansüstü	64	2,40	,64			
	Toplam	300	2,55	,68			
Kişisel standartlar	Lise	78	3,53	,59	1,322	,268	
	Üniversite	158	3,46	,63			
	Lisansüstü	64	3,60	,61			
	Toplam	300	3,51	,62			
SÖMÖ genel toplam	Lise	78	2,97	,50	,264	,768	
	Üniversite	158	3,00	,47			
	Lisansüstü	64	2,96	,49			
	Toplam	300	2,99	,48			

* $p<0.05$

Tablo 14'e bakıldığında, araştırmaya katılan sporcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar sporcuların babalarının eğitim durumuna göre analiz edildiğinde hatalarla aşırı ilgilenme alt faktöründe anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu farklılığa göre farkın lisansüstü mezunları ile üniversite mezunları arasında olduğu tespit edilmiştir.

Aile baskısı, kişisel standartlar ve ölçek genel toplamında ise sporcuların babalarının eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 15

Araştırmaya katılan sporcuların annelerinin eğitim durumuna göre ebeveyn katılım ölçeğinin analizi

		<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Post Hoc</i>
Takdir ve anlayış	Lise	72	3,36	,49	,558	,573	
	Üniversite	175	3,33	,49			
	Lisansüstü	53	3,27	,52			
	Toplam	300	3,33	,50			
Yönlendirici davranış	Lise	72	3,93	,54	2,798	,043*	Lise-Üniversite
	Üniversite	175	3,73	,63			
	Lisansüstü	53	3,81	,64			
	Toplam	300	3,79	,62			
Baskı	Lise	72	3,31	,70	2,341	,048*	Lise-Üniversite
	Üniversite	175	3,11	,70			
	Lisansüstü	53	3,09	,62			
	Toplam	300	3,16	,69			
Aktif katılım	Lise	72	1,84	,83	,249	,780	
	Üniversite	175	1,91	,81			
	Lisansüstü	53	1,92	,72			
	Toplam	300	1,89	,80			
SEKA genel toplam	Lise	72	3,40	,43	1,853	,159	
	Üniversite	175	3,28	,43			
	Lisansüstü	53	3,29	,40			
	Toplam	300	3,31	,43			

* $p<0.05$

Tablo 15'e bakıldığında araştırmaya katılan sporcuların ebeveyn katılım ölçeğinden aldıkları puanlar annelerinin eğitim durumuna göre analiz edildiğinde yönlendirici davranış, baskı alt faktörlerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu farklılığa göre farkın lise mezunları ise üniversite mezunları arasında olduğu tespit edilmiştir.

Takdir ve anlayış, aktif katılım alt faktörleri ve ölçek genel toplamlarına ise annelerinin eğitim durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 16

Araştırmaya katılan sporcuların annelerinin eğitim durumuna göre spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin analizi

		<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Post Hoc</i>
Aile baskısı	Lise	72	3,06	,71	1,528	,219	
	Üniversite	175	2,96	,70			
	Lisansüstü	53	2,84	,64			
	Toplam	300	2,97	,69			
Hatalarla aşırı ilgilenme	Lise	72	2,54	,64	,806	,447	
	Üniversite	175	2,59	,68			
	Lisansüstü	53	2,45	,70			
	Toplam	300	2,55	,68			
Kişisel standartlar	Lise	72	3,57	,72	,607	,546	
	Üniversite	175	3,48	,60			
	Lisansüstü	53	3,52	,51			
	Toplam	300	3,51	,62			
SÖMÖ genel toplam	Lise	72	3,03	,52	,839	,433	
	Üniversite	175	2,99	,47			
	Lisansüstü	53	2,92	,44			
	Toplam	300	2,99	,48			

* $p < 0.05$

Tablo 16'ya bakıldığında, araştırmaya katılan sporcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar sporcuların annelerinin eğitim durumuna göre analiz edildiğine ölçek alt faktörleri ve ölçek genel toplamında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 17

Araştırmaya katılan sporcuların gelir durumuna göre ebeveyn katılım ölçeğinin analizi

				<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Post Hoc</i>
Takdir ve anlayış	17.500-45 Bin t l Arası (a)			42	3,40	,57	1,175	,310	
	45 - 75 Bin t l Arası (b)			102	3,27	,48			
	75 bin t l ve üzeri (c)			156	3,34	,48			
	Toplam			300	3,33	,50			
Yönlendirici davranış	17.500-45 Bin t l Arası (a)			42	3,68	,80	,807	,447	
	45 - 75 Bin t l Arası (b)			102	3,80	,63			
	75 bin t l ve üzeri (c)			156	3,81	,55			
	Toplam			300	3,79	,62			

Tablo 17'nin devamı

Baskı	17.500-45 Bin tl Arası (a)	42	3,00	,83	3,454	,033*	a-b
	45 - 75 Bin tl Arası (b)	102	3,07	,65			b-c
	75 bin tl ve üzeri (c)	156	3,25	,66			
	Toplam	300	3,16	,69			
Aktif katılım	17.500-45 Bin tl Arası (a)	42	2,04	,89	,864	,422	
	45 - 75 Bin tl Arası (b)	102	1,88	,84			
	75 bin tl ve üzeri (c)	156	1,86	,75			
	Toplam	300	1,89	,80			
SEKA genel toplam	17.500-45 Bin tl Arası (a)	42	3,28	,56	,809	,446	
	45 - 75 Bin tl Arası (b)	102	3,28	,45			
	75 bin tl ve üzeri (c)	156	3,34	,37			
	Toplam	300	3,31	,43			

* $p < 0.05$, not: a, b, c harfleri gelir düzeyi değişkenlerini ifade etmektedir.

Tablo 17'ye bakıldığında, araştırmaya katılan sporcuların ebeveyn katılım ölçeğinden aldıkları puanlar ailelerinin gelir durumuna göre analiz edildiğinde baskı alt faktöründe anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Bu farklılığa göre farkın 17500 – 45 bin tl geliri olanlar ile 45-75 bin tl geliri olanlar arasında ve 45-75 bin geliri olanlar ile 75 bin tl ve üzeri geliri olanlar arasında olduğu tespit edilmiştir.

Takdir ve anlayış, yönlendirici davranış, aktif katılım ve ölçek genel toplamlarında ise aile gelir durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 18

Araştırmaya katılan sporcuların gelir durumuna göre spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin analizi

		<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Post Hoc</i>
Aile baskısı	17.500-45 Bin tl Arası (a)	42	2,87	,81	,437	,646	
	45 - 75 Bin tl Arası (b)	102	2,98	,73			
	75 bin tl ve üzeri (c)	156	2,98	,64			
	Toplam	300	2,97	,69			
Hatalarla aşırı ilgilenme	17.500-45 Bin tl Arası (a)	42	2,61	,89	4,178	,016*	a-b
	45 - 75 Bin tl Arası (b)	102	2,40	,62			b-c
	75 bin tl ve üzeri (c)	156	2,70	,63			
	Toplam	300	2,55	,68			

Tablo 18'in devamı

Kişisel standartlar	17.500-45 Bin tl Arası (a)	42	3,46	,69	,146	,864
	45 - 75 Bin tl Arası (b)	102	3,52	,62		
	75 bin tl ve üzeri (c)	156	3,51	,60		
	Toplam	300	3,51	,62		
SÖMÖ genel toplam	17.500-45 Bin tl Arası (a)	42	3,00	,64	,718	,488
	45 - 75 Bin tl Arası (b)	102	2,94	,47		
	75 bin tl ve üzeri (c)	156	3,01	,44		
	Toplam	300	2,99	,48		

* $p<0.05$

Tablo 18'e bakıldığında araştırmaya katılan sporcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar ailelerinin gelir durumuna göre analiz edildiğinde hatalarla aşırı ilgilenme alt faktöründe anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu farklılığa göre farkın 17500 – 45 bin tl geliri olanlar ile 45-75 bin tl geliri olanlar arasında ve 45-75 bin geliri olanlar ile 75 bin tl ve üzeri geliri olanlar arasında olduğu tespit edilmiştir. Aile baskısı, kişisel standartlar ve ölçek genel toplamalarında ise ailelerinin gelir durumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 19

Araştırmaya katılan sporcuların anne-babalarının müsabaka veya antrenmanları izlemeye gelme durumuna göre ebeveyn katılım ölçeğinin analizi

		N	X	SS	F	p	Post Hoc
Takdir ve anlayış	Hiçbir Zaman	10	3,42	,59	1,386	,247	
	Çok Az	25	3,25	,59			
	Bazen	117	3,27	,50			
	Her Zaman	148	3,38	,46			
	Toplam	300	3,33	,50			
Yönlendirici davranış	Hiçbir Zaman	10	3,87	,61	1,644	,179	
	Çok Az	25	3,62	,63			
	Bazen	117	3,73	,63			
	Her Zaman	148	3,86	,60			
	Toplam	300	3,79	,62			
Baskı	Hiçbir Zaman	10	3,50	,48	1,360	,255	
	Çok Az	25	3,12	,77			
	Bazen	117	3,09	,66			
	Her Zaman	148	3,19	,70			
	Toplam	300	3,16	,69			

Tablo 19'un devamı

Aktif katılım	Hiçbir Zaman	10	1,70	,63	2,354	,042	Çok az- Her zaman Her zaman- Hiçbir zaman
	Çok Az	25	1,82	,92			
	Bazen	117	1,92	,72			
	Her Zaman	148	2,26	,83			
	Toplam	300	1,89	,80			
SEKA genel toplam	Hiçbir Zaman	10	3,42	,34	1,404	,242	
	Çok Az	25	3,26	,45			
	Bazen	117	3,26	,42			
	Her Zaman	148	3,35	,43			
	Toplam	300	3,31	,43			

* $p<0.05$

Tablo 19'a bakıldığında araştırmaya katılan sporcuların ebeveyn katılım ölçeğinden aldıkları puanlar anne-babalarının müsabaka veya antrenmanları izlemeye gelme durumuna göre analiz edildiğinde aktif katılım alt faktöründe anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu farklılığa göre farkın çok az gelenler ile her zaman gelenler arasında ve her zaman gelenler ile hiçbir zaman gelmeyenler arasında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 20

Araştırmaya katılan sporcuların anne-babalarının müsabaka veya antrenmanları izlemeye gelme durumuna göre spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin analizi

		<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Post Hoc</i>
Aile baskısı	Hiçbir Zaman	10	2,40	,70	3,691	,012*	Çok az- Hiçbir Zaman Her zaman- Hiçbir zaman
	Çok Az	25	2,99	,75			
	Bazen	117	2,89	,71			
	Her Zaman	148	3,06	,65			
	Toplam	300	2,97	,69			
Hatalarla aşırı ilgilenme	Hiçbir Zaman	10	2,37	,63	1,462	,225	
	Çok Az	25	2,60	,75			
	Bazen	117	2,47	,62			
	Her Zaman	148	2,62	,70			
	Toplam	300	2,55	,68			
Kişisel standartlar	Hiçbir Zaman	10	3,40	,97	,130	,942	
	Çok Az	25	3,53	,80			
	Bazen	117	3,52	,66			
	Her Zaman	148	3,51	,51			
	Toplam	300	3,51	,62			
SÖMÖ genel toplam	Hiçbir Zaman	10	2,70	,58	2,267	,081	
	Çok Az	25	3,02	,58			
	Bazen	117	2,93	,49			

Tablo 20'nin devamı

Her Zaman	148	3,04	,44
Toplam	300	2,99	,48

* $p<0.05$

Tablo 20'ye bakıldığında araştırmaya katılan sporcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar anne-babalarının müsabaka veya antrenmanları izlemeye gelme durumuna göre analiz edildiğinde aile baskısı alt faktöründe anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu farklılığa göre farkın çok az gelenler ile hiçbir zaman gelmeyenler ile her zaman gelenler ile hiçbir zaman gelmeyenler arasında olduğu tespit edilmiştir. Hatalarla aşırı ilgilenme, kişisel standartlar ve ölçek genel toplamında ise anne-babalarının müsabaka veya antrenmanları izlemeye gelme durumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 21

SEKA ile SÖMÖ arasındaki ilişkinin analizi

		a	b	c	d	e	f	g	h
Takdir ve anlayış (a)	<i>R</i>	1							
	<i>p</i>								
	<i>N</i>	300							
Yönlendirici davranış (b)	<i>r</i>	,372**	1						
	<i>p</i>	,000							
	<i>N</i>	300	300						
Baskı (c)	<i>r</i>	,395**	,454**	1					
	<i>p</i>	,000	,000						
	<i>N</i>	300	300	300					
Aktif katılım (d)	<i>r</i>	,148*	,026	,216**	1				
	<i>p</i>	,010	,658	,000					
	<i>N</i>	300	300	300	300				
SEKA genel toplam (e)	<i>r</i>	,744**	,801**	,746**	,327**	1			
	<i>p</i>	,000	,000	,000	,000				
	<i>N</i>	300	300	300	300	300			
Aile baskısı (f)	<i>r</i>	-,004	-,026	-,016	-,068	-,032	1		
	<i>p</i>	,947	,652	,781	,242	,577			
	<i>N</i>	300	300	300	300	300	300		
Hatalarla aşırı ilgilenme (g)	<i>r</i>	-,040	-,012	,105	-,041	,004	,311**	1	
	<i>p</i>	,486	,837	,070	,485	,950	,000		
	<i>N</i>	300	300	300	300	300	300	300	
Kişisel standartlar (h)	<i>r</i>	-,129*	,003	-,062	-,059	-,081	,343**	,212**	1
	<i>p</i>	,026	,957	,287	,305	,162	,000	,000	
	<i>N</i>	300	300	300	300	300	300	300	300

Tablo 21'in devamı

SÖMÖ	<i>r</i>	-,071	-,015	,025	-,071	-,041	,752**	,743**	,675**
genel toplam	<i>p</i>	,218	,802	,671	,219	,475	,000	,000	,000
(i)	<i>N</i>	300	300	300	300	300	300	300	300

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, SEKA: Sporda Ebeveyn Katılım Ölçeği, SÖMÖ: Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Tablo 21'e bakıldığında sporda ebeveyn katılım ölçeği alt faktörü ve ölçek genel toplamı ile spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği alt faktörleri ve ölçek genel toplamı arasındaki ilişkinin karşılaştırılması sonucunda iki ölçek arasında kişisel standartlar ile takdir ve anlayış alt faktörü arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu ilişkiye bakıldığında ise iki alt faktör arasında negatif yönlü düşük düzeyli bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ($r=-0,129$). İki ölçeğin diğer alt faktörler arasında ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Sporda ebeveyn katılım ölçeği kendi içinde alt faktörler açısından değerlendirildiğinde ise ölçek genel toplamı ile ölçeğin tüm alt faktörleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği kendi içinde alt faktörler arasında değerlendirildiğinde ise yine ölçek genel toplamı ile ölçeğin tüm alt faktörleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0.05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç

Sporda ebeveyn katılımına göre incelendiğinde;

Araştırma sonuçları ebeveyn katılımının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığını gösterdi. Her ne kadar anlamlı farklılık göstermemiş olsa da ortalamalara bakarak erkek öğrencilerin daha fazla takdir ve anlayışla karşılandığı, kızların daha fazla baskı ve yönlendirici davranışa maruz kaldığı ve erkeklerin daha aktif katılım sağladıkları ölçek ortalamalarına bakarak söylenebilir. İlgili literatürler incelendiğinde, yapılan bir çalışmada anne ve babanın takdir, yönlendirici davranış, baskı, aktif katılım gibi faktörler anne ve babaya göre ayrı olarak kategorilenmiş ve cinsiyetle olan kolerasyonu incelenmiştir (Özgör, 2019). Araştırma bulguları ise anne takdir, anne yönlendirici davranış ile çocukların cinsiyetleri arasında negatif bir kolerasyon tespit etmiştir. Bu kolerasyonun türü ise zayıf bir kolerasyondur ($r < 0.30$ $p < 0.05$). Fakat baba baskı, baba aktif katılım, baba yönlendirici davranış, anne baskı ve anne aktif katılıma göre ise cinsiyete göre herhangi bir farklılık tespit etmemiştir (Özgör, 2019).

Yaş grupları açısından bakıldığında ise 12 yaşındaki tenis sporcularının ailelerinin en az yönlendirici davranışta bulunduğu en fazla ise 11. Yaşındaki tenis sporcularının ailelerinin yönlendirici davranışta bulunduğu görülmüştür. Bu durum bireylerin gelişim ve ergenlik dönemlerinden kaynaklı olarak ailelerine karşı tutum ve davranışlarından kaynaklı olabilecek durumdur. Diğer alt faktördeki puanlara bakıldığında ise en fazla 9 yaşındaki bireylerin ailelerinin takdir ve anlayış gösterdiği en az ise 11 ve 12 yaşındaki tenis sporcularının ailelerinin takdir ve anlayış gösterdiği görülmüştür. Buna bağlı olarak baskı alt boyutundan alınan puanlar incelendiğinde ise bu durum tam tersi olduğu görülmektedir. Yani 9 yaşındaki tenis sporcularının baskı alt boyutunda daha az puan aldıkları buna bağlı olarak daha az baskıya maruz kaldıkları, 11 ve 12 yaşındaki tenis sporcularının ise daha fazla puan aldıkları görülmektedir. Bu ise baskı ve takdir ve anlayış arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Kardeş sayısına bakıldığında ise yönlendirici davranış alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüştür. Yönlendirici davranışın daha çok 2 yaş ve üzeri kardeşe sahip olan tenis sporcularında daha fazla olduğu görülmüştür. Tek çocuk olanlarda ise yönlendirici davranış daha azdır. Bu durum ise ailede var olan çocuk sayısının ailelerin daha kontrolcü olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Spor yaşına göre ebeveyn katılımları incelendiğinde yönlendirici davranış aktif katılım ve ölçek genel toplamında anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür. Buna bağlı olarak 0-3 yıldır tenis sporu ile uğraşanların ailelerinin daha fazla yönlendirici davranışta bulunduğu ve tenis sporuyla uğraşma tecrübesi arttıkça bu yönlendirici davranışın azaldığı görülmektedir. Bu durum beklenen bir durumdur. Nitekim spora yeni başlayan bireylerin daha fazla yönlendirilmeye ihtiyacı bulunmaktadır. Aktif katılıma bakıldığında ise yine tecrübe arttıkça bireylerin ailelerinin aktif katılımlarının azaldığı görülmektedir. Bu durum beklenen bir durumdur. Nitekim birey öğrendikçe özerklik kazanmakta ve hem yönlendirici davranışlarda hem de aktif katılımı kendi kendilerini daha iyi yönetebilecek bir konuma gelebilmektedir. İlgili literatürler incelendiğinde, yapılan bir çalışmada anne ve babanın takdir, yönlendirici davranış, baskı, aktif katılım gibi faktörler anne ve babaya göre ayrı olarak kategorilenmiş ve spor deneyimiyle/yaşıyla olan kolerasyonu incelenmiştir (Özgör, 2019). Araştırma bulguları ise anne takdir alt faktörüyle spor deneyimi arasında negatif bir kolerasyon ilişkisi tespit etmiştir. Bu kolerasyon seviyesi ise düşük seviyeli olarak tespit edilmiştir ($r<0.30$ $p<0.05$). Anne baskı, anne yönlendirici davranış, baba takdir, baba yönlendirici davranış, baba baskı ve baba aktif katılım alt boyutlarında ise spor deneyimine göre anlamlı bir kolerasyon ilişkisi tespit edememiştir (Özgör, 2019).

Spor yapma şekline bakıldığında yönlendirici davranış, aktif katılım ve ölçek alt boyutunda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna bağlı olarak ferdi olarak sporla uğraşanların ailelerinin daha fazla yönlendirici davranışta bulundukları, daha fazla aktif katılımı bulundukları görülmüştür. Bu ise beklenen bir durumdur. Nitekim kulüple birlikte sporuna devam eden çocuklar diğer çocuklarla birlikte ve antrenörleri ile birlikte sporunu yapmaktadır. Bu sebeple ailelerinin yönlendirici davranış konusunda antrenöre güveniyor olabilirler. Ama ferdi sporla uğraşan bireylerin ise belirli bir antrenörü olmayabilir. Bu sebeple aileler iş başa düştü gerekçesiyle daha fazla yönlendirici davranışta bulunuyor olabileceği düşünülmektedir. İlgili literatürler incelendiğinde, yapılan bir

çalışmada anne ve babanın takdir, yönlendirici davranış, baskı, aktif katılım gibi faktörler anne ve babaya göre ayrı olarak kategorilenmiş ve spor türüyle olan kolerasyonu incelenmiştir (Özgör, 2019). Araştırma bulguları ise anne takdir ve anne yönlendirici davranış faktörlerine göre spor türü arasında negatif bir kolerasyon ilişkisi tespit etmiştir. Anne aktif katılım, baba baskı ve baba aktif katılım faktörlerinde ise pozitif yönlü bir kolerasyon ilişkisi tespit etmiştir. Bu kolerasyon seviyesi ise düşük seviyeli olarak tespit edilmiştir ($r < 0.30$ $p < 0.05$). Anne baskı, baba takdir, baba yönlendirici davranış alt boyutlarında ise spor türüne göre anlamlı bir kolerasyon ilişkisi tespit edememiştir (Özgör, 2019).

Ailenin eğitim durumuna göre bakıldığında üniversite mezunu babaların daha fazla baskı kurdukları, daha fazla takdir ve davranışta bulunduğu, daha fazla yönlendirici davranışta bulunduğu görülmektedir. Üniversite mezunu babaya sahip olan çocukların babalarının daha fazla takdir ve davranışta bulunduğu, daha fazla yönlendirici davranışta bulunmasından kaynaklı olarak kendilerini daha fazla baskı altında hissettiği düşünülmüş olabilirler. Aynı durum annelerin eğitim durumuna göre bakıldığında ise yönlendirici davranış ve baskı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna bağlı olarak lise mezunu olan annelerin daha fazla yönlendirici davranışta ve baskıda bulundukları görülmüştür. Bu durum biraz önce bahsettiğimiz baba durumunun anne için de aynı olduğu yönündedir. İlgili literatür incelendiğinde araştırmalar ailelerin çocuklarının üzerinde başarı konusunda daha fazla yoğunlaştıklarını buna bağlı olarak da çocuklarının motivasyonlarını olumsuz etkilediklerini ifade etmektedir (Sanchez-Miguel vd., 2013; Wuerth vd., 2004; Amado vd., 2015). Ayrıca ebeveyn katılım durumu çocuktan çocuğa değişmekte ve çocukların gördükleri ilgi ile algıladıkları arasında farklılıklar olmaktadır. Bu bağlamda yapılan araştırmalar ailelerin çocuklarına yaptıkları tesvikler ile çocukların algıladıkları arasında farklılıklar olduğunu ifade etmektedir (Elliott ve Drummond, 2015; Elliott ve Drummond, 2016)

Aile gelir durumuna bakıldığında aile geliri 75 bin tl ve üzerinde olan tenis sporcularının daha fazla baskı hissettikleri en az baskıyı ise aile geliri aylık 17.500 ila 45 bin tl arasında olan sporcuların olduğu görülmüştür. Yine buna bağlı olarak 17500 ila 45 bin tl aile geliri olan sporcuların ailelerinin daha fazla takdir ve anlayış gösterdikleri, 75 bin tl ve üzeri olanların daha fazla yönlendirici davranışta bulunduğu görülmüştür.

Ailelerin sportif müsabaka veya antrenmanlara gelmesi duruma göre aktif katılım alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre ise ailelerin müsabaka veya antrenmanlara gelme durumu arttıkça aktif katılım ortalamalarının arttığı görülmektedir. Bu durum beklenen bir durumdur. Aksinin olması ise kabul edilebilir bir durum değildir. İlgili literatür incelendiğinde bir araştırmaya bulguları ebeveynlerin aktif katılımıyla ilgili olarak daha çok annelerin aktif katılım sağladığını (25 kişide 12 kişi), her ikisinin aktif katıldığını belirtenler 25 de 6 ve babanın aktif katıldığını söyleyenler ise 25 de 4 olarak tespti edilmiştir (Can, 2022). Yine aynı araştırma bulguları annenin daha anlayışlı ve babaların ise daha yönlendirici olduğunu tespit etmiştir. Bunun sebebinin ise daha çok babanın ve annenin toplumdaki rollerinden kaynaklandığı farklı çalışmalarda belirtilmektedir (Wuerth vd., 2004; Coakey, 2006). Yine yapılan diğer araştırmalar ailelerin aktif katılımlarının yanında yönlendirici davranış, yorum, direktif verme, tavsiye verme gibi durumları çok yapan ailelerin çocuklarının daha fazla üzerlerinde baskı hissettiklerini daha fazla bunaldıklarını ifade etmektedir (Knight vd., 2010; Holt vd., 2008; Cumming ve Ewing, 2002). Fakat bu dozu iyi ayarlayan ailelerin çocuklarının ise mutlu oldukları ifade edilmektedir (Horn ve Horn, 2007; Grimm vd., 2017).

Spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçiliğe göre incelendiğinde;

Spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinde sonuçları ise cinsiyete göre anlamlı farklılık olmadığını gösterdi. Her ne kadar anlamlı farklılık göstermemiş olsa da ortalamalara bakarak erkek öğrencilerin ailelerinin daha fazla aile baskısı yaptığı, kız öğrencilerin ise ailelerinin hatalarla aşırı ilgilenme konusunda daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde bu bulguları destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar bulunmaktadır. Bu bağlamda yapılan bir araştırmada hentbol sporcularının mükemmeliyetçilik puanları cinsiyete göre incelenmesi durumunda hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutunda anlamlı farklılıklar tespit edilirken, diğer mükemmeliyetçilik alt faktörlerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Yine aynı çalışma erkeklerin kızlara göre yaptıkları hatalar konusunda daha fazla kendilerine yükledikleri ve daha fazla hatalarla aşırı ilgilendiklerini ifade etmektedir (Çepikkurt, 2011). Yine literatürde benzer sonuçları tespit edilen çalışmalar da bulunmaktadır (Dunn vd., 2002; Gill, 2002; Rysko, 2003). Erkeklerin kızlara göre daha fazla olmasının sebebi olarak erkek ve kadına

toplumda farklı rollerin yüklenmesinden kaynaklandığı ifade edilmiştir. Fakat bizim çalışmamızda anlamlı farklılık göstermemekle birlikte kızların puanları daha fazlaydı. Bunun sebebi olarak bizim araştırma grubumuz 9-12 yaş grubunu kapsamasından kaynaklı olarak kızların bu yaşlarda daha fazla duygusal yapıya sahip olması gerek erkeklere göre daha erken ergenliğe girmesi gibi durumların etkili olduğu düşünülmektedir. Başka bir çalışmada ise hatalarla aşırı ilgilenme durumunun bireylerin kendisini eleştirme durumunu yansıttığını, kendini suçlama, konsantre olmada bozulmalar gibi durumların etkili olduğu belirtilmektedir (Anshel, 2003; Flett ve Hewett, 2005). Fakat bu çalışmalar ile bizim çalışma grubumuz arasında farklılık vardır. Bu sebeple bu durumun etkili olacağı çok fazla düşünülmemektedir. Diğer alt faktör açısından literatürdeki çalışmalar incelendiğinde araştırma bulguları bizim bulgularımızı desteklemektedir (Gill, 2002; Gill, 1993; Anshel vd., 2009). Bu bağlamda bu araştırmalarda alt faktörlere göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Yaş grubuna göre spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinde anlamlı farklılık olmadığı görüldü. Her ne kadar anlamlı farklılık görülmemiş olsa da alt faktörlerdeki puan ortalamalarına bakıldığında 9 yaşındaki tenis sporcularının aile baskılarının daha az olduğu 12 yaşındaki tenis sporcularının ise aile baskılarının daha fazla olduğu görülmüştür. Bunun sebebi ise aynı ölçeğin bir başka alt boyutu olan hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutunda görülmektedir. Hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutunda 9 yaşındaki bireylerin ailelerinin daha az hatalarla ilgilendikleri, 12 yaşındakilerinin ise daha fazla ilgilendikleri görülmektedir. Bu ise bireylerin üzerlerinde daha az veya daha fazla baskı hissetmesine neden olmaktadır.

Kardeş sayısına göre bakıldığında ise 2 kardeş ve daha fazlasına sahip olan tenis sporcularının daha fazla kişisel standartlarının olduğu, tek olanların ise daha az olduğu görülmektedir. Bu durumun aile içinde birden fazla olan çocuk sayısının kendi içinde bir rekabet duygusu oluşturacağı buna bağlı olarak ise ev içinde çocuklar arasında mükemmeliyetçilik duygusunun daha fazla oluşabileceğinden kaynaklandığı görülmektedir.

Spor yaşına göre mükemmeliyetçilik incelendiğinde hatalarla aşırı ilgilenme alt faktöründe anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre 3-5 yıl arasında tenis sporu yapan bireylerin hatalarla daha aşırı ilgilendikleri görülmektedir. En az ise 5-8 yıldır tenis sporu ile

uğraşan bireylerin olduğu görülmüştür. Bunun sebebinin ise az tecrübeli bireylerin hatalarının tecrübesiz olmalarından kaynaklı olarak olabileceğini bunun bir süreç olduğunu düşünmesinden, bu sebeple de daha az hatalarıyla ilgilendikleri, yine tecrübeli sayılabilecek 5-8 yıldır yapan sporcularında yine tecrübelendikçe stres ve olumsuz durumlar karşı daha dayanıklı olabileceği beklenen bir durumdur. İlgili literatür incelendiğinde bu araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Çepikkurt, 2011, Gill, 1993; Flett vd., 1998; Flett vd., 1995; Flett vd., 1991). Bu bağlamda hatalarla ilgilenme konsusunda ve aile baskısının olduğunu bunun sebebinin ailelerin çocuklarının mükemmeli başarmasını istedikleri, bunu düşünen sporcuların ise üzerlerinde daha fazla baskı oluşturdıklarını ifade etmektedir. Buradan yola çıkarak bizim çalışmamızda spor yaşı arttıkça hatalarla aşırı ilgilenme durumunun azaldığı görülmüştür. Bu durum ise ailelerin çocuklarının tecrübe kazandıkça çocuklarının daha mükemmeli başardıklarını düşünmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Yine başka bir çalışmada anne ve babanın mükemmeliyetçiliği anne ve babaya göre ayrı olarak kategorilenmiş ve spor deneyimi/ yaşıyla olan kolerasyonu incelenmiştir (Özgör, 2019). Araştırma bulguları ise baba mükemmeliyetçili ile çocuğunun spor deneyimi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Bu anlamlı kolerasyon ilişkisi ise düşük seviyeli bir ilişkidir ($r<0.300$; $p<0.05$). Anne mükemmeliyetçiliği faktörüne göre spor deneyimine göre anlamlı bir kolerasyon ilişkisi tespit edememiştir (Özgör, 2019).

Spor yapma şekline bakıldığında herhangi bir alt faktörde anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Her ne kadar anlamlı farklılık görülmemiş olsa da ortalamalar değerlendirildiğinde ferdi olarak sporla uğraşanların ailelerinin daha fazla baskıya maruz kaldıkları görülmektedir. Bu ise beklenen bir durumdur. Nitekim kulüple birlikte sporuna devam eden çocuklar diğer çocuklarla birlikte ve antrenörleri ile birlikte sporunu yapmaktadır. Bu sebeple ailelerinin baskı konusunda antrenöre güveniyor olabilirler. Ama ferdi sporla uğraşan bireylerin ise belirli bir antrenörü olmayabilir. Bu sebeple aileler iş başa düştü gerekçesiyle daha fazla baskıda bulunuyor olabileceği düşünülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde bir araştırmada henbol sporcularının mükemmeliyetçilik ve başarı hedef puanları incelenmiştir. Takım sporu olan hentbol branşı yapan sporcularda mükemmeliyetçilik konusunda çok fazla baskı hissetmedikleri, hisedenlerinde daha çok hatalarla aşırı ilgilenme ve aile baskısı gibi faktörlerden kaynaklandığını belirtmektedir (Çepikkurt, 2011). Yine başka bir çalışmada anne ve babanın mükemmeliyetçiliği anne ve babaya göre ayrı olarak kategorilenmiş ve spor türüyle olan kolerasyonu incelenmiştir

(Özgör, 2019). Araştırma bulguları ise anne ve baba mükemmeliyetçiliği faktörlerine göre spor deneyimine göre anlamlı bir kolerasyon ilişkisi tespit edememiştir (Özgör, 2019).

Ailenin eğitim durumuna göre bakıldığında üniversite mezunu babaların daha fazla hatalarla aşırı ilgilendikleri, daha fazla aile baskısı yaptıkları görülmektedir. Üniversite mezunu babaya sahip olan çocukların babalarının daha fazla aile baskısında bulunduğu ve hatalarıyla daha fazla aşırı ilgilendiğinden kaynaklı olarak kendilerini daha fazla baskı altında hissettiği düşünülmüş olabilirler. Aynı durum annelerin eğitim durumuna göre bakıldığında ise yönlendirici davranış ve baskı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Her ne kadar farklılık olmasa da ortalamalara bakıldığında üniversite annelerin daha fazla hatalarla aşırı ilgilendikleri, lise mezunu annelerin daha fazla aile baskısı yaptıkları görülmektedir.

Aile gelirine göre hatalarla aşırı ilgilenme boyutunda farklılık olduğu görülmüştür. Buna bağlı olarak 75 bin tl ve üzeri gelire sahip ailelerin daha fazla hatalarla aşırı ilgilendikleri, buna bağlı olarak aile baskısında daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Bu durumun tam tersi ise aile geliri 17500 ila 45 bin tl arasında olan tenis sporcularında olduğu görülmektedir. Bunun sebebi ise tenis maddi durumu yüksek olan bireylerin hayatta nispeten daha başarılı veya hırslı oldukları bu sebeple mükemmeliyetçilik duygularının biraz daha fazla olmasının beklenen bir durum olduğu buna bağlı olarak aynı his ve duyguları çocuklarına aktardıklarını söyleyebiliriz.

Ailelerin sportif müsabaka veya antrenmanlara gelmesi duruma göre aile baskısı alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre tenis sporcularının ailelerinin müsabaka ve antrenmanlara gelme durumu arttıkça aile baskılarının daha fazla olduğu görülmektedir. Bunun sebebinin ailelerin çocukları üzerinde mükemmeliyetçi olmalarını istemelerinden kaynaklı olabileceği olarak düşünülebilir. Fakat bu durumun birde sporcu boyutu olabilir. Bunun sebebi ise ailesi çok fazla antrenman ve müsabakalara gelen çocukların kendilerini hata yapmama itmeleri, hata yaparsa ailelerine karşı kötü bir duruma düşebileceğini düşünmesi buna bağlı olarak daha fazla aile baskısı hissettiğini düşünebiliriz. Her iki durumda olası durumdur. Bunun için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Sporda ebeveyn katılım ölçeği alt faktörü ve ölçek genel toplamı ile spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği alt faktörleri ve ölçek genel toplamı arasındaki ilişkinin karşılaştırılması sonucunda iki ölçek arasında kişisel standartlar ile takdir ve anlayış alt faktörü arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu ilişkiye bakıldığında ise iki alt faktör arasında negatif yönlü düşük düzeyli bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ($r=-0,129$). İki ölçeğin diğer alt faktörler arasında ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Anlamlı ilişki çıkan kişisel standartlar alt boyutu ile takdir ve anlayış alt faktörleri detaylı bir şekilde irdelendiğinde kişisel standartlardan elde edilen puanlar arttıkça bireylerin takdir ve davranıştan elde ettikleri puanların azaldığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde bu iki ölçek arasında ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Yapılan bir araştırma bulgusu anne mükemmeliyetçili ile, anne yönlendirici davranış, anne baskı, anne aktif katılım, baba baskı arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit etmiştir. Bu pozitif yönlü ilişki seviyesi ise orta seviyeli bir ilişkidir ($0,300<r<0,700$; $p>0.01$). Anne mükemmeliyetçiliği ile baba yönlendirici davranış arasında ise düşük seviyeli pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir ($r<0.300$; $p<0.01$). Babanın mükemmeliyetçiliği ile anne takdir arasında negatif yönlü bir ilişki, baba mükemmeliyetçiliği ile anne yönlendirici davranış, anne baskı, anne aktif katılım, baba yönlendirici davranış, baba baskı, baba aktif katılım arasında ise pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bu ilişki anne yönlendirici davranış, anne aktif katılım, baba aktif katılım arasında düşük seviyeli iken ($r<0,300$), anne baskı, baba yönlendirici davranış, baba baskı arasında ise orta seviyeli bir ilişkidir ($0,300<r<0,700$). Anne takdir ve baba takdir ile anne mükemmeliyetçilik ve Anne takdir ve baba takdir ile baba mükemmeliyetçilik arasında anlamlı ilişki tespit edememiştir (Özgör, 2019).

Aile başarı baskısı ve mükemmeliyetçilik, özellikle 9-12 yaş arası tenis sporcuları gibi gelişimlerinin kritik evrelerinde olan çocuklar üzerinde oldukça belirgin ve derin etkiler yaratabilir. Bu yaş grubundaki çocuklar, kendilerini ve yeteneklerini keşfetme sürecinde olduklarından, ailelerinin bu dönemdeki tutumları, çocukların özgüven, motivasyon ve genel psikolojik sağlık gelişimini önemli ölçüde etkiler. Ailelerin, çocuklarının spordaki başarılarını kişisel gurur kaynakları olarak görmeleri, çocuklarda aşırı başarı odaklı bir tutum geliştirebilir. Bu durum, yenilgileri kabullenme yeteneğini zayıflatır ve sporu bir yük olarak algılama riskini artırır.

Başarı baskısı, çocukların spora olan doğal ilgisini ve zevkini azaltabilir. Spor, onlar için keşfetme, öğrenme ve eğlenme alanından çıkıp, yüksek beklentilerin ve sürekli değerlendirilmenin olduğu bir ortama dönüşebilir. Bu, çocukların spordan soğumasına, antrenman ve yarışmalara katılma isteklerinin azalmasına neden olabilir. Bu tür bir baskı altında çocuklar, hata yapmaktan aşırı derecede korkar ve bu da onların risk almayı azaltıp, yenilikçi ve yaratıcı oyun stratejileri geliştirmelerini engelleyebilir.

Mükemmeliyetçilik, çocuklarda sadece en iyi olma hedefiyle sürekli kendilerini zorlamalarına neden olur. Bu durum, sürekli bir tatminsizlik ve yetersizlik duygusu yaratarak çocukların ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir. Mükemmeliyetçi çocuklar genellikle hatalarını kabul etmekte zorlanır ve bu da onların öğrenme ve gelişim süreçlerine zarar verebilir. Çocuklar, hata yapmanın doğal ve öğretici bir süreç olduğunu anlamalıdır; ancak mükemmeliyetçilik bu süreci gölgeler. Bu sorunları ele almak için ailelere düşen bazı önemli görevler bulunmaktadır. Aileler, çocuklarının gelişimine ve mutluluğuna odaklanmalı, performanslarındaki dalgalanmaları doğal bir süreç olarak kabul etmeli ve onları sadece başarılarıyla değil, kişilikleri ve diğer nitelikleriyle de değerlendirmelidir. Çocuklarını hatalarından öğrenmeye ve sürekli gelişime teşvik eden bir yaklaşım benimsemelidirler. Spor, çocuklar için özgürce keşfetme, becerilerini geliştirme ve sosyal beceriler edinme fırsatı sunmalıdır.

Antrenörler ve spor psikologları da bu süreçte önemli roller üstlenir. Antrenörler, çocuklara teknik becerilerin yanı sıra, sporun zihinsel ve duygusal yönlerini de öğretmeli, başarı ve başarısızlıkla başa çıkma stratejileri sunmalıdır. Spor psikologları ise çocukların, ailelerin ve antrenörlerin daha sağlıklı iletişim kurmalarına yardımcı olabilir ve çocukların sporla sağlıklı bir ilişki kurmalarını destekleyebilir. 9-12 yaş arası tenis sporcuları üzerinde aile başarı baskısı ve mükemmeliyetçilik hem kısa hem de uzun vadede ciddi etkiler yaratabilir. Bu etkileri minimize etmek ve çocukların hem sporculuk hem de birey olarak sağlıklı bir gelişim göstermelerini sağlamak, ailelerin, antrenörlerin ve spor psikologlarının iş birliği ile mümkün olabilir.

Ailelerin başarıya odaklı baskıları ve mükemmeliyetçilik talepleri, 9-12 yaş arası tenis sporcuları gibi genç çocuklar üzerinde uzun vadeli olumsuz etkiler yaratabilir. Bu baskılar, çocukların spora olan ilgisini azaltabilir ve onları sporu tamamen bırakmaya

itebilir, bu da onların fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini olumsuz yönde etkileyebilir. Spor, çocukların sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmalarına, stres yönetimi becerileri geliştirmelerine ve sosyal çevrelerini genişletmelerine yardımcı olur. Bu yararlar, aşırı başarı odaklı yaklaşımlarla gölgelenebilir ve çocukların bu pozitif etkilerden mahrum kalmasına neden olabilir.

Çocukların üzerinde sürekli bir başarı baskısı hissetmeleri, onların doğal öğrenme süreçlerini engeller ve hata yapma korkusu yaratır. Bu korku, çocukların yeni beceriler denemekten ve sınırlarını zorlamaktan çekinmelerine yol açabilir. Hatalardan öğrenmek ve başarısızlıklardan ders çıkarmak, öğrenmenin temel taşlarıdır; ancak aşırı baskı altında çocuklar bu süreci yaşayamazlar. Bu tür bir baskı çocuklarda sosyal ilişkilerde de gerilime yol açabilir, akranları ile sağlıklı rekabet yerine onları rakip olarak görmelerine ve sosyal çevrelerinde izole olmalarına neden olabilir.

Ailelerin çocuklarına karşı beklentilerini gerçekçi bir düzeyde tutmaları, çocukların kendi yeteneklerini ve ilgi alanlarını keşfetmelerine olanak tanır. Bu, çocukların kendilerine olan güvenlerini artırır ve kendi hedeflerini belirlemelerine yardımcı olur. Başarıyı sonuç odaklı değil, süreç odaklı değerlendirmek, çocukların sporu keyifli bir aktivite olarak görmelerini sağlar ve onların bu aktiviteye olan bağlılığını artırır. Spor bir yarış alanı olarak değil, öğrenme ve kişisel gelişim için bir fırsat olarak görmeleri teşvik edilmelidir.

Çocuklarına destek olmak isteyen aileler, pozitif geri bildirimlerde bulunarak ve çocuklarının çabalarını takdir ederek onların motivasyonunu yüksek tutabilir. Çocukların başarıları kutlanmalı, ancak başarısızlıkları da normal ve kabul edilebilir bir öğrenme parçası olarak görülmeli. Bu, çocukların zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştirmelerine ve daha dirençli bireyler haline gelmelerine yardımcı olur.

Antrenörler ve eğitimciler de bu süreçte önemli bir role sahiptir. Onlar, çocukların hem fiziksel hem de zihinsel becerilerini geliştirmek için destekleyici ve teşvik edici bir ortam yaratabilir. Spor psikologları ve diğer profesyonellerle iş birliği içinde, çocukların sporla sağlıklı bir ilişki kurmaları için gerekli araçları sağlamak, onların kişisel ve sporla ilgili hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmak önemlidir. Antrenörler ailelere çocukların gelişimi konusunda bilgi vererek, ailelerin çocuklarının sporculuk kariyerlerine nasıl destek

olabilecekleri konusunda rehberlik edebilir. Ailelerin ve antrenörlerin çocuk sporcuları desteklerken dengeli ve sağlıklı bir yaklaşım benimsemeleri, çocukların hem spor hem de genel yaşamda başarılı ve mutlu bireyler olmalarını sağlamak için kritik öneme sahiptir. Bu destekleyici yaklaşım, çocukların sporu sevmelerini, sürekli olarak gelişmelerini ve hayat boyu sağlıklı alışkanlıklar edinmelerini teşvik eder.

Bu araştırma 9-12 yaş tenis sporcularında aile başarı baskısı ve mükemmelliyetçiliğin sporcular üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu araştırma sonucunda ise, aile baskısının 9-12 yaş grubu tenis sporcularında yaş, kardeş sayısı, spor yaşı, ferdi veya kulüple yapma, anne-baba eğitim durumu, aile geliri ve ailelerinin müsabakaya gelme durumlarına göre etkilerinin olduğu, cinsiyet durumuna göre ise etkilerinin olmadığını, mükemmelliyetçilik açısından bakıldığında ise spor yapma yaşı, aile geliri ve ailelerinin müsabakaya gelme durumuna göre etkilerinin olduğu görülmüştür. Cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, ferdi yada kulüple spor yapma, anne eğitim durumu gibi değişkenlere göre mükemmelliyetçiliğin etkilenmediği tespit edilmiştir.

5.2. Öneriler

Bu araştırma sonucunda şu önerilerde bulunulabilir;

- Araştırma Çanakkale ilindeki lisanslı sporcuları kapsamaktadır. Bu sebeple araştırma evreninin genişletilerek genele yayılması gerekmektedir.
- Araştırmaya 9-12 yaş arasındaki sporcular katılmıştır. Bu yaş grubuna ek olarak farklı yaş gruplarında eklenebilir.
- Araştırma sporcular amatör sporculardan oluşmaktadır. Elit seviyedeki sporcular üzerindeki etkileri araştırılabilir.
- Araştırmada daha fazla değişken açısından incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, K., Ü. (2001). Aktif öğrenme. *Tarım Ekonomisi Dergisi*, 52-61.
- Adler, A. (2000). *Yaşamın anlamı ve amacı*. İstanbul: Say Yayınları.
- Ahmetov, I. I., ve Fedotovskaya, O. N. (2015). "Current progress in sports genomics." *Advances in Clinical Chemistry*, 70, 247-314.
- Ahmetov, I. I., ve Gavrilov, D. N.,. (2013). "The association of ACE, ACTN3, and PPARA gene variants with strength phenotypes in middle school-age children." *The Journal of Physiological Sciences*, 63, 79-85.
- Akkoyunlu, B., ve Orhan, F. (2003). "Bilgisayar ve öğretim teknolojileri eğitimi (BÖTE) bölümü öğrencilerinin bilgisayar kullanma öz yeterlik inancı ile demografik özellikleri arasındaki ilişki". *The Turkish Online Journal of Educational Technology (TOJET)*, 2(3), 1303-6521.
- Akpınar, B. (2011). *Eğitim programları ve öğretim*. Ankara: Data Yayınları.
- Aktan, S. (2012). Öğrencilerin akademik başarısı, öz düzenleme becerisi, motivasyonu ve öğretmenlerin öğretim stilleri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Aktaş, F. (2010). Kuvvet antrenmanının 12-14 yaş grubu erkek tenisçilerin motorik özelliklerine etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Aktaş, S. (2011). 9. sınıfta anne baba tutumları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Alicigüzel, G. (2003). *Çağdaş okulda eğitim ve öğretim*. İstanbul: Sistem Yayınları.
- Alpoğuz, D. (2014). Algılanan ana-baba tutumlarının ilköğretim öğrencilerinin okumaya yönelik tutumlarına ve Türkçe dersi akademik başarılarına etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ahi Evran Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırşehir.
- Altınköprü, T. (2003). *Eğitim açısından çocuk psikolojisi: Çocuğun başarısı nasıl sağlanır?* İstanbul: Hayat Yayıncılık.

- Altinkurt, Y. (2008). "Öğrenci devamsızlıklarının nedenleri ve devamsızlığın akademik başarıya olan etkisi." *Dumlupınar Sosyal Bilimler Dergisi*, (20), 129-142.
- Altun, F., ve Yazıcı, H. (2010). "Öğrencilerin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri ile akademik başarı arasındaki ilişkiler." *Uluslararası Eğitimde Yeni Yaklaşımlar ve Sonuçları Kongresi*, 11-13 Kasım 2010, Antalya.
- Amado, D., Sanchez-Oliva, D., Gonzalez-Ponce, I., Pulido-Gonzalez, J. J., ve Sanchez-Miguel, P. A. (2015). "Incidence of parental support and pressure on their children's motivational processes towards sport practice regarding gender." *PLoS One*, 10(6), e0128015.
- Anshel, M. H. (2003). *Sport psychology: From theory to practice* (4th ed.). London: Benjamin-Cummings.
- Anshel, M. H., Kim, J. K., ve Henry, R. (2009). "Reconceptualizing indicants of sport perfectionism as a function of gender." *Journal of Sport Behavior*, 32, 394-418.
- Antony, M. M., ve Swinson, R. P. (2000). *When perfect isn't good enough: Strategies for coping with perfectionism*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Arı, A. (2007). "Öğrencilerin okul başarılarını etkileyen çeşitli faktörlerin incelenmesi." *Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 36(176), 169-179.
- Arıcı, İ. (2007). "Öğrenci ailelerinin sosyo-ekonomik düzeylerinin ilköğretim din kültürü ve ahlak bilgisi dersindeki başarılarına etkisi." *Fırat İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12(2), 151-168.
- Asan, R. (2011). Sekiz haftalık masa tenisi egzersizinin 9-13 yaş arası çocuklarda dikkat üzerine etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Aşçı, F. H., ve Gökmen, H. (1995). "Bayan hentbolcilerde yarışma kaygısı, başarı, spor deneyimi ve atletik yeterlilik ilişkisi." *Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 38-47.
- Aydede, M., N. (2009). Aktif öğrenme uygulamalarının öğrencilerin kendi kendine öğrenme ve eleştirel düşünme becerileri ile özyeterlik inançlarına etkisi ve erişimlerine etkisi. Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Bahçetepe, Ü. (2013). İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin akademik başarıları ile algıladıkları okul iklimi arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Balcı, A. (2005). *Açıklamalı eğitim yönetimi terimleri sözlüğü*. Ankara: Tek Ağaç Basım Yayım, Dağıtım.
- Baymur, F. (1994). *Genel psikoloji*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Bayraktar, B., ve Kurtoglu, M. (2009). “Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması.” *Klinik Gelişim Dergisi*, 22(1), 16-24.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Anthony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36, 1373-1385. [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00235-6](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00235-6)
- Birinci, R. (2019). Spor yapan ve yapmayan bireylerin benlik saygısı ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Boekaerts, M., Pintrich, P. R., ve Zeidner, M. (Eds.). (2000). *Handbook of self-regulation*. San Diego: Academic Press.
- Brewer, B. W. (Ed.). (2009). *Handbook of sports medicine and science: Sport psychology*. Chichester: John Wiley ve Sons.
- Brown, D. (1999). *Improving academic achievement: What school counsellors can do*. Bingley: Emerald Publishing Limited.
- Bulğay, C., Çetin, E., ve others. (2020). “Koşucularda ACTN3 ve ACE genlerinin sportif performansa etkisi.” *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1-12.
- Büyükkaragöz, S. S., ve Çivi, C. (1997). *Genel öğretim metotları*. İstanbul: Öz Eğitim Yayınları.
- Can, E. E. (2022). Ebeveyn ilgisini arttırma eğitiminin çocukların spora bağlanma duygularına etkisi. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Anabilim Dalı. Ankara.

- Carneiro, P. (2008). "Equality of opportunity and educational achievement in Portugal." *Portuguese Economic Journal*, 7(1), 17-41.
- Çelenk, S. (2003). "Okul başarısının ön koşulu: Okul aile dayanışması." *Abant İzzet Baysal Üniversitesi İlköğretim Online E-Dergisi*, 2(2), 28-34.
- Çelik, K. (2017). Üstün yetenekli öğrencilerde yaratıcı biliş ve özerk öğrenme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çelik, M., Tabak, A., Uysal, M. P., Sıgır, U., ve Turunc, O. (2010). "The relationship between burnout and emotional labour of the employees in hospital sector." *International Journal of Business and Management Studies*, 2(1), 47-54.
- Çepikkurt, F. (2011). Üniversiteli hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyleri ile başarı hedefleri ve müsabaka sonuçlarına yaptıkları yükleme biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Childs, J. H., ve Stoeber, J. (2010). "Self-oriented, other-oriented, and socially prescribed perfectionism in employees: Relationships with burnout and engagement." *Journal of Workplace Behavioral Health*, 25(4), 269-281.
- Çıkgöz, A. (2000). *Mükemmeliyetçilik: Dost sandığınız düşman*. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Çiltaş, A. (2011). "Eğitimde öz-düzenleme öğretiminin önemi üzerine bir çalışma." *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(5), 1-11.
- Clark, P. (2000). *Equity: How can we use effective teaching methods to boost student achievement*. New Jersey: Pearson Publishing.
- Cloninger, S. (2004). *Theories of personality: Understanding persons*. New Jersey: Pearson Publishing.
- Coakley, J. (1992). "Burnout among adolescent athletes: A personal failure or a social problem?" *Socially of Sport Journal*, 9, 271-285.
- Coakley, J. (2006). "The good father: Parental expectations and youth sports." *Leisure Studies*, 25(2), 153-163.

- Coakley, J. (2011). "Youth sports: What counts as "positive development?"." *Journal of Sport and Social Issues*, 35, 306.
- Coalter, F. (2007). *A wider social role for sport: Who's keeping the score?* London, UK: Routledge.
- Costa, S., Coppolino, P., ve Oliva, P. (2016). "Exercise dependence and maladaptive perfectionism: The mediating role of basic psychological needs." *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(3), 241-256.
- Cox, R. H. (1998). *Sport psychology: Concepts and applications* (4th ed.). England: McGraw-Hill.
- Cüceloğlu, D. (2016). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cumming, S. P., ve Ewing, M. E. (2002). "Parental involvement in youth sports: The good, the bad and the ugly." *Spotlight on Youth Sports*, 26(1), 1-5.
- Damian, L. E., Stoeber, J., Negru-Subtirica, O., ve Băban, A. (2017). "Perfectionism and school engagement: A three-wave longitudinal study." *Personality and Individual Differences*, 105, 179-184.
- Dane, A., Kudu, M., ve Balkı, N. (2009). "Lise öğrencilerinin algılarına göre, matematik başarısını olumsuz yönde etkileyen faktörler." *Erzincan Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(1), 17-34.
- Demir, H., Sezan, T., ve others. (2017). "Sporcuların öfke ifade tarzları." *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), 408-414.
- Demirtaş, H., ve Çınar, İ. (2004). Yönetici, öğretmen, veli ve öğrencilerin başarı algısı ve eğitime ilişkin görüşleri (Malatya ili örneği). *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, 6 Temmuz 2004, Malatya.
- Demirtaş, Z. (2010). "Okul kültürü ve öğrenci başarısı arasındaki ilişki." *Eğitim ve Bilim*, 35(35), 3-13.
- Diaz, S. L. (1989). The home environment and Puerto Rican children's achievement: A researcher's diary. *The National Association for Education Conference*, 10 May 1989, Houston.

- Doğan, D. G. (2001). Sporda başarıyı etkileyen sosyal faktörler üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sakarya.
- Dokuyan, M. (2016). "12. sınıf öğrencilerinde algılanan anne-baba tutumları ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi." *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 1-21.
- Dunn, J. G. H., Causgrove-Dunn, J., ve Syrotuik, D. G. (2002). "Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport." *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 376-395.
- Dunn, J. G., Causgrove Dunn, J., Gamache, V., ve Holt, N. L. (2014). "A person-oriented examination of perfectionism and slump-related coping in female intercollegiate volleyball players." *Perfectionism in Sport and Dance*, 45, 298-324.
- Ekinci, N. E., ve Özdilek, Ç., (2014). "Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi." *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 36-42.
- Elliott, S. K., ve Drummond, M. J. N. (2015). "Parents in youth sport: What happens after the game?" *Sport, Education and Society*, 22(3), 391-406.
- Elliott, S. K., ve Drummond, M. J. N. (2016). "During play, the break, and the drive home: The meaning of parental verbal behaviour in youth sport." *Leisure Studies*, 36(5), 645-656.
- Erdoğan, N., ve Kocaekşi, S. (2015). "Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler." *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 57-64.
- Erkan, S., ve Kaya, A. (2012). *Deneyssel olarak sınanmış grupla psikolojik danışma ve rehberlik programları*. Ankara: Pegem Yayınevi.
- Farkas, G., Grobe, R. P., Sheehan, D., ve Shuan, Y. (1990). "Cultural resources and success: Gender, ethnicity and poverty groups within an urban school district." *American Sociological Review*, 55, 127-142.
- Fichter, J. (1996). *Sosyoloji* (Çev. Nilgün Çelebi). İstanbul: Attila Kitabevi.
- Flett, G. L., ve Hewitt, P. L. (2005). "The perils of perfectionism in sports and exercise." *Current Directions in Psychological Science*, 14, 14.

- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., ve Mosher, S. W. (1995). "Perfectionism, life events, and depressive symptoms: A test of the diathesis-stress model." *Current Psychology*, 14, 112-128.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., ve O'Brien, S. (1991). "Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem." *Personality and Individual Differences*, 12, 61-68.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., ve Pickering, D. (1998). "Perfectionism in relation to attributions for success and failure." *Current Psychology*, 17, 249-262.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., ve Rosenblate, R. (1990). "The dimensions of perfectionism." *Cognitive Therapy and Research*, 14(4), 449-468.
- Gagné, R. M. (1985). *The conditions of learning and theory of instruction*. Robert Gagné. New York, NY: Holt, Rinehart ja Winston
- Gençöz, T. (1998). "Korku: Sebepleri, sonuçları ve başatme yolları." *Kriz Dergisi*, 6(2), 9-16.
- Gill, D. L. (1993). Competitiveness and competitive orientation in sport. In R. N. Singer ve H. A. Hausenblas (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 314-327). Mcmillan.
- Gill, D. L. (2002). Gender and sport behavior. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed). Human Kinetics.
- Gök, D. (2010). Anne tutumlarının öğrencilerin başarıları ve yetenekleri üzerindeki etkisinin incelenmesi.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Malatya.
- Gökalp, M. (2006). "Yaratıcılık ile öğretmen davranışları ve akademik başarı arasındaki ilişkiler." *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(17), 95-106.
- Gökalp, Z. (1992). *Türk ahlakı*. İstanbul: Toker Yayınları.
- Gökçe, B. (1976). "Aile ve aile tipleri üzerine bir inceleme." *Hacettepe Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Dergisi*, 8(2).

- Gökmen, M. H., ve Nurten, D. (2021). “Hentbolcularda sekiz haftalık piramidal kuvvet antrenman yönteminin sürat, dikey sıçrama ve maksimal kuvvet değişkenlerine etkisi.” *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 7(1), 12-21.
- Gotwals, J. K., ve Spencer-Cavaliere, N. (2014). “Intercollegiate perfectionistic athletes’ perspectives on achievement: Contributions to the understanding and assessment of perfectionism in sport.” *International Journal of Sport Psychology*, 45(4), 271-297.
- Grimm, M. X., Dorrance Hall, E., Dunn, C. R., ve Dorsch, T. E. (2017). “Parent-child communication in sport: Bridging the gap between theory and research.” *Journal of Amateur Sport*, 3(3), 1-19.
- Güleç, S., ve Alkış, S. (2003). “İlköğretim birinci kademe öğrencilerinin derslerdeki başarı düzeylerinin birbiriyle ilişkisi.” *İlköğretim Online*, 2(2), 19-27.
- Gülkaya, Ş. (2010). Okul öncesi öğretmenlerinin üstün yetenekli çocuklar hakkındaki algı, görüş ve eğitim ihtiyaçlarının belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Kıbrıs.
- Gültekin, Z. (2011). Üniversite öğrencilerinin algılanan anne-baba reddiyle baş etmeleri ile denetim odağı, öğrenilmiş güçlülük ve eş kabul-reddiyle ilişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Güngör, A. (2014). “Futbol endüstrisinde sportif başarı ile finansal performans arasındaki ilişkinin analizi ve Türkiye uygulaması.” *Sosyal Bilimler Dergisi*, (1), 16-36.
- Güven, Ö. (2006). “Beden eğitimi ve spora katılımı aile faktörü.” *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 10(10), 81-90.
- Hamachek, D. E. (1978). “Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism.” *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15, 27-33.
- Hewitt, P. L., ve Flett, G. L. (1991). “Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology.” *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.

- Hewitt, P. L., ve Flett, G. L. (1991). "Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology." *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
- Hodge, K., Lonsdale, C., ve Jackson, S. A. (2009). "Athlete engagement in elite sport: An exploratory investigation of antecedents and consequences." *The Sport Psychologist*, 23(2), 186-202.
- Hollander, M. H. (1965). "Perfectionism." *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94-103.
- Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Sehn, Z. L., ve Wall, M. P. (2008). "Parental involvement in competitive youth sport settings." *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 663-685.
- Horn, T. S., ve Horn, J. L. (2007). Family influences on children's sport and physical activity participation, behavior, and psychosocial responses. In R. C. Eklund ve G. Tenenbaum (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (3rd ed., pp. 315-327). Wiley.
- Jayanthi, N. A., ve others. (2019). Health consequences of youth sport specialization. *Journal of Athletic Training*, 54(10), 1040-1049.
- Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K., ve Curran, T. (2016). "Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs." *Psychology of Sport and Exercise*, 24, 18-26.
- Kapucu, S. (2015). Liselerde serbest kıyafet uygulamasına ilişkin öğrenci, öğretmen, veli ve okul yöneticilerinin görüşleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Karabulut, Ö. (2019). Sporcuların sportif sürekli kendine güven düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (İstanbul/Bağcılar örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Malatya.
- Karayiğit, R., ve Cengizhan, S., (2020). "Yüksek şiddetli interval antrenmanların (HIIT) aerobik dayanıklılık ve vücut yağ yakımı üzerine etkileri." *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 1-13.
- Kaya, M. (1997). "Ailede anne baba tutumlarının çocuğun kişilik ve benlik gelişimindeki rolü." *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9, 193-204.

- Kayslı, B. K. (2008). "Akademik başarının artırılmasında aile katılımı." *Ankara Eğitim Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 9(1), 69-83.
- Kılınç, F., Aydoğan, A., ve others. (2011). "Güreşçilerde hazırlık periyodunda uygulanan kombine kuvvet antrenmanlarının kuvvet performansları üzerine etkileri." *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1), 398-411.
- Kleiber, D. D. (1983). "Sport and human development: A dialectical interpretation." *Journal of Humanistic Psychology*, 23, 76-94.
- Knight, C. J., Boden, C. M., ve Holt, N. L. (2010). "Junior tennis players' preferences for parental behaviors." *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(4), 377-391.
- Knowles, M. S. (1980). *The modern practice of adult education: From pedagogy to andragogy*. New York: Cambridge Books.
- Koç, G., (2011). "Basketbolda set oyun performansının antrenmandan müsabakaya transferi." *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 6-11.
- Kocaman, A. (2009). Ailenin sosyokültürel ve sosyoekonomik durumunun öğrencinin okul başarısına etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Konter, E. (2006). *Spor psikolojisi el kitabı*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kottman, T. (2000). "Perfectionist children and adolescents: Implications for school counselors." *Professional School Counseling*, 3(3), 182-189.
- Kulaksızoğlu, A. (2000). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Lindenfield, G. (2011). *Kendine güvenen çocuklar yetiştirmek*. İstanbul: Yakamoz Yayınları.
- Little, D. (1991). *Learner autonomy I: Definitions, issues and problems*. Dublin: Authentik Language Learning Resources Ltd.
- McCrocklin, S. M. (2014). The potential of automatic speech recognition for fostering pronunciation learners' autonomy. Unpublished Doctoral Dissertation, Iowa State University. ABD.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self and society*. Chicago: University of Chicago Press.

- Memduhoğlu, H. B., ve Tanhan, F. (2013). “Üniversite öğrencilerinin akademik başarılarını etkileyen örgütsel faktörler ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması”. *Yüzüncü Yıl Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 106-124.
- Mert, G. (2017). *Organizasyonlarda bireysel hafıza*. Ankara: Artıcel Yayıncılık.
- Millî Eğitim Bakanlığı (MEB). (2018). *Türkiye’de aktif öğrenme ve pasif öğrenme alanlarının pedagojik olarak incelenmesi*. Ankara.
- Nelson-Jones, R. (1982). *The theory and practice of counseling psychology*. London: Cassell Educational Limited.
- Ocaman, A. (2009). Ailenin sosyokültürel ve sosyoekonomik durumunun öğrencinin okul başarısına etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Olçay, A., ve Döş, İ. (2009). “Ortaöğretimde başarıyı olumsuz etkileyen unsurların öğrenci boyutuyla tespitine yönelik bir uygulama.” *Gaziantep Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 131-155.
- Oral, M. (1999). The relationship between dimensions of perfectionism, stressful life events and depressive symptoms in university students: A test of diathesis-stress model of depression. Unpublished Master’s of Art Thesis. Orta Doğu Teknik University. Ankara.
- O’Shea, E. (2003). “Self-directed learning in nurse education: A review of the literature.” *Journal of Advanced Nursing*, 62-70.
- Özabacı Tiryakioğlu, N. (1996). “Okul başarısızlığı.” *Yaşadıkça Eğitim*, 47, 17-20.
- Özbay, Y. (2003). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. Trabzon: İber Matbaacılık.
- Özdemir, A. (2002). “Sağlıklı okul ikliminin çeşitli görünüşleri ve öğrenci başarısı.” *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 10(1), 39-46.
- Özer, B. (1993). *Öğrenmeyi öğretme*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Özer, K. (1993). *Antropometri sporda morfolojik planlama*. İstanbul: Kazancı Matbaacılık.
- Özgör, N. (2019). Adolesan sporcularda zihinsel dayanıklılığın belirlenmesinde ailenin spora dahililiyeti ve aile mükemmeliyetçiliğinin rolü. Yüksek lisans tezi, Marmara

Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Egzersiz ve Spor Psikolojisi Yüksek Lisans Programı. İstanbul.

Özgör, N., Altıntaş, A., ve Aşçı, F. H. (2018). "The cultural adaptation of sport multidimensional perfectionism scale: Its reliability and validity for Turkish adolescent athletes." *Journal of Sport Science and Medicine*, 6(1), 1-11.

Özgör, N., Özdemir, E., İbanoğlu, E., Koruç, Z., ve Aşçı, F. H. (2018). Parental Involvement in Sports Questionnaire (PISQ): Reliability and validity study on Turkish adolescent athletes. *IV. International Exercise and Sport Psychology Congress*, 22 March 2018, İstanbul.

Özgüven, İ. E. (2002). *Bireyi tanıma teknikleri*. Ankara: Nobel.

Özmantar, Z. K., ve Çetin, Y. E. (2017). "Temel eğitim kurumlarında görev yapan okul müdürlerinin liderlik becerilerinin incelenmesi." *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(37), 262-284.

Özyürek, A., ve Şahin, F. T. (2005). "5-6 yaş grubunda çocuğu olan ebeveynlerin tutumlarının incelenmesi." *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(2), 19-34.

Pajares, F., ve Miller, D. (1994). "Role of self-efficacy and self-concept beliefs in mathematical problem solving: A path analysis." *Journal of Educational Psychology*, 86(2), 193-203.

Palas, A. İ., ve Mirzeoğlu, D. (2008). "İlköğretim II. kademe öğrencilerinin öğrenme stillerinin demografik özellikleriyle ilişkisi." *Abant İzzet Baysal Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1).

Pinar, E. (2017). Panik bozukluğu tanısı olan yetişkin bireylerde benlik saygısı ile anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Pyaka, N., Yaka, B., ve Öğretmen, T. (2011). "Öğrenme ve ders çalışma yaklaşımları envanterinin uyarlanması ve ilgili yapılarla ilişkisinin incelenmesi." *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 192-204.

- Raedeke, T. D. (1997). "Is athlete burnout more than just stress? A commitment model perspective." *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 396-417.
- Rice, G. K., ve Mirzadeh, S. A. (2000). "Perfectionism, attachment, and adjustment." *Journal of Counseling Psychology*, 47, 238-250.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., ve Slaney, R. B. (1998). "Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis." *Journal of Counseling and Development*, 76, 72-85.
- Richards, D. (1986). *Productive and effective schools. Paper presented at the Annual Meeting of the American Education Finance Association*, Chicago, IL. AF Publishing.
- Rickenlund, A., Carlström, K., ve others. (2003). "Hyperandrogenicity is an alternative mechanism underlying oligomenorrhea or amenorrhea in female athletes and may improve physical performance." *Fertility and Sterility*, 79(4), 947-955.
- Robert, G. C. (1992). Conceptual constraint and convergence. In *Motivation in sport and exercise* (pp. 93-104). Human Kinetics.
- Ronfeldt, M., Loeb, S., ve Wyckoff, J. (2013). "How teacher turnover harms student achievement". *American Educational Research Journal*, 50(1), 4-36.
- Ryska, T. A. (2003). "Sport involvement and perceived scholastic competence in student-athletes: A multivariate analysis." *International Sport Journal*, 7, 155-171.
- Şahinkaya, R. (1990). Türk aileleri hangi yönlerden birbirlerine farklılıklar gösterirler. In *Aile Yazıları 1: Temel Kavramlar Yapı ve Tarihi Süreç* (pp. 21-34). Ankara: Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı.
- Şama, E., ve Tarım, K. (2007). "Öğretmenlerin başarısız olarak algıladıkları öğrencilere yönelik tutum ve davranışları." *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(1), 135-154.
- Sanchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Sanchez-Oliva, D., Amado, D., ve Garcia-Calvo, T. (2013). "The importance of parents' behavior in their children's enjoyment and amotivation in sports." *Journal of Human Kinetics*, 36, 169-177.
- Sanioğlu, A. (1997). Mücadele sporlarında sporcuların başarı ve başarısızlıklarının kendilerince algılanmasının değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

- Sarıer, Y. (2016). “Türkiye’de öğrencilerin akademik başarısını etkileyen faktörler: Bir meta-analiz çalışması.” *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(3), 609-627.
- Sarpkaya, R. (2008). *Türk eğitim sistemi ve okul yönetimi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Scott, K. W. (2006). “Self-directed learners’ concept of self as learner: Congruous autonomy.” *International Journal of Self-directed Learning*, 3(2), 1-13.
- Selvi, K., ve Küçük, G. (2016). “İlkokul öğrencilerinin kendi kendine öğrenme becerilerinin geliştirilmesine yönelik öğretici destekli bir model önerisi.” *Eğitim ve Bilim*, 41(185), 167-198.
- Senemoğlu, N. (2001). *Öğrenmenin oluşumu*. Ankara: MEB Yayınları.
- Senemoğlu, N. (2012). *Gelişim, öğrenme ve öğretim*. Ankara: Pegem Akademi.
- Senemoğlu, N. (2013). *Gelişim, öğrenme ve öğretim: Kuramdan uygulamaya* (10. baskı). Ankara: Yargı Yayınevi.
- Şevik, Y. (2014). İlkokul müdür ve müdür yardımcılarının öğrencilerin akademik başarısını etkileyen faktörlere ilişkin görüşleri ile akademik başarısına katkıları. Yüksek Lisans Tezi. Mehmet Akif Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Burdur.
- Sezan, T. (2016). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya
- Silah, M. (2003). “Üniversite öğrencilerinin akademik başarılarını etkileyen çeşitli nedenler arasında süresiz durumluk kaygısının yeri ve önemi.” *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 10, 102-115.
- Silva, J. M. (1990). “An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics.” *The Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 5-20.
- Şimşek, H., ve Tanaydın, D. (2001). “Öğretmen veli katılımı: Öğretmen-veli-psikolojik danışma üçgeni.” *İlköğretim Online*, 1(1).
- Şişman, M. (2006). *Eğitim bilimine giriş*. Ankara: Anı Yayıncılık.

- Slade, P. D., ve Owens, R. G. (1998). "A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory". *Behavioral Modification*, 22, 372-390.
- Smith, R. E. (1986). "Toward a cognitive-affective model of athletic burnout." *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Suddarth, H. B., ve Slaney, B. R. (2001). "An investigation of the dimensions of perfectionism in college students." *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 157-165.
- Taşmektepligil, M. Y. (1995). Sporun yaygınlaştırılmasında semt sahalarının etkileri. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Tekin, M., ve Sanioğlu, A. (2004). "Selçuk Üniversitesi Karaman Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunu kazanan ve kazanamayan adayların başarılarının ve başarısızlıklarının değerlendirilmesi." *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (12), 339-345.
- Tezcan, M. (1985). *Eğitim sosyolojisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Tomkinson, G. R., Olds, T. S., ve Gulbin, J. (2003). "Normative health-related fitness standards for children and adolescents in Australia." *Australian Physical Activity ve Sedentary Behaviour Report Card*.
- Tümkiye, S. (1996). Öğretmenlerdeki tükenmişlik görülen psikolojik belirtiler ve başa çıkma davranışları. Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Türkiye Tenis Federasyonu Turnuvalar (2024, 9 Aralık). Erişim adresi <https://www.ttf.org.tr/turnuvalar>
- Tuncel, E. (2007). Antrenman süreçlerinde sporcuların motivasyon düzeyinin artırılmasına yönelik bir uygulama. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Ülgen, G. (1994). "Başarı beklentisi önemli mi?" *Eğitim ve Bilim*, 18(92), 21-24.
- Ülken, H. Z. (1943). Aile. İçinde *Aile Yazıları 1* (Derleyen: Beyla Dikeçligil ve Ahmet Çiğdem, pp. 1-15). Ankara: Aile Araştırma Kurumu Yayınları.

- Ünal, A., Yıldırım, A., ve Çelik, M. (2011). “Öğretmen kavramına ilişkin öğretmen, yönetici ve müfettiş algılarının analizi.” *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2).
- Wolman, B. (1973). *Dictionary of Behavioral Science*. New York: Van Nostrand Company.
- Wuerth, S., Lee, M. J., ve Alfermann, D. (2004). “Parental involvement and athletes’ career in youth sport.” *Psychology of Sport ve Exercise*, 5(1), 21–33.
- Yavuzer, H. (2003). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2012). *Ana-baba okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H., Köknel, Ö., Kulaksızoğlu, A., Ayhan, H., Dodurgalı, A., ve Ekşi, H. (2011). *Çocuk ve ergen eğitiminde anne baba tutumları*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Yıldırım, D. (2018). Sporcuların kendine güven düzeyleri ile sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Trabzon.
- Yıldırım, İ. (2006). “Akademik başarının yordayıcısı olarak gündelik sıkıntılar ve sosyal destek.” *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 258-267.
- Yıldırım, R., ve Yılmaz, E. (2013). “Okul yöneticilerinin mentörlük rollerinin okulun akademik başarısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi.” *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 30, 98-119.
- Yılmaz, E. (2013). “14-16 yaş arası çocukların spor yapma nedenlerinin belirlenmesi: Bir durum çalışması.” *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 62-76.
- Yörükoğlu, A. (2011). *Çocuk ruh sağlığı: Çocuğun kişilik gelişimi ve ruhsal sorunları*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Zeidner, M., Boekaerts, M., ve Pintrich, P. (2000). Self-regulation: Directions and challenges for future research. In M. Zeidner, M. Boekaerts, ve P. Pintrich (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 749-768). San Diego, CA: Academic Press.
- Zengin, U. (2005). “Öğretmen adaylarının benlik saygısı ve özgüven düzeylerinin belirlenmesi.” *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 25-33.

Zhang, Y., Gan, Y., ve Cham, H. (2007). “Perfectionism, academic burnout, and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis.” *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529-1540.

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Zeidner, M. Boekaerts, ve P. Pintrich (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). San Diego, CA: Academic Press.



EKLER

EK 1

KATILIMCI ONAM FORMU

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM METNİ

Sizi Ebru KARA tarafından yürütülen " Tenis Sporcularında Aile Mükemmeliyetçilik ve Başarı Baskısının Sporcular Üzerinde Etkilerinin İncelenmesi (9-12 Yaş)"başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı; Sporcu aileleri destekleyici önemli bir kaynak oldukları gibi bazı durumlarda sporcu üzerinde olumsuz etki de oluşturmaktadırlar. Bu çalışmada; Ebeveynler çocukları sağlıklı olsun diye spora yönlendirdikten sonra çocuklardan mutlak başarı beklемelerinin bu sağlıklı yapılanmada sürecin çocuklara verdiği zararları ve olumsuz etkilerini inceleyeceğiz. Sporcu öğrencilerin spor yapmalarında ailenin etkisini ortaya koymak, ailenin spordan beklentilerini, aile spora karşı tutumunu, branş seçimlerinde etkili nedenleri, ailede sporcu olup-olmama durumu ve bu etkenlerin sporcular üzerindeki etkilerini saptamak temel amaçtır. Araştırmada sizden tahminen 20 dakika (süreyi saat veya dakika olarak belirtebilirsiniz) ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya sizin dışınızda tahminen 99 kişi katılacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamamız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakm hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Araştırmacının E- Posta Adresi:

- ☐ Araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.
- ☐ Araştırmaya katılmayı kabul etmiyorum.

EK 2

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Değerli Sporcular,

Bu anketten elde edilen veriler, yüksek lisans tez çalışmasında bilimsel amaçlı olarak kullanılacaktır. Soruları doğru okumanız bilimsel anlamda katkı sunmanız açısından önemlidir. Katıldığınız için teşekkür ederiz.

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. YAŞINIZ
☒ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12
2. CİNSİYETİNİZ
☒ ERKEK ☐ KIZ
3. KAÇ KARDEŞSİNİZ
☒ TEK ÇOCUĞUM ☐ 2 KARDEŞİZ ☐ 3 VE ÜZERİ KARDEŞİZ
4. SPOR YAŞINIZ (KAÇ YILDIR BU SPORU YAPIYORSUNUZ?)
☒ 0-3 YIL ☐ 3-5 YIL ☐ 5-8 YIL
5. SPOR YAPMA ŞEKLİNİZ?
☒ FERDİ ☐ KULÜP
6. BABANIZIN EĞİTİM DURUMU
☒ İLKOKUL ☐ ORTAOKUL ☐ LİSE ☐ ÜNİVERSİTE ☐ YÜKSEK LİSANS, DOKTORA
7. ANNENİZİN EĞİTİM DURUMU
☒ İLKOKUL ☐ ORTAOKUL ☐ LİSE ☐ ÜNİVERSİTE ☐ YÜKSEK LİSANS, DOKTORA
8. AİLENİZİN EKONOMİK GELİRİ NE KADAR?
☒ 17.500 VE ALTI ☐ 17.500-45.000 ☐ 45.000-75.000 ☐ 75.000 VE ÜZERİ
9. ANNE-BABANIZ MÜSABAKA/ANTRENMANLARINIZI İZLEMeye GELİYOR MU?
☒ HİÇBİR ZAMAN ☐ ÇOK AZ ☐ BAZEN ☐ HER ZAMAN

EK 3

SPORA ÖZGÜ ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

SPORA ÖZGÜ ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

	Hiç Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Oldukça Katılmıyorum	Tamamen Katılmıyorum
1. Yaptığım sporda kendim için yüksek hedefler koymazsam olasılıkla ikinci sınıf bir sporcu olurum.					
2. Müsabakada kısmen başarısız olmak benim için bütünüyle başarısız olmak kadar kötüdür.					
3. Ailem, yaptığım sporda benim için çok yüksek hedefler koyar.					
4. Yaptığım sporda en iyi olamamaktan nefret ederim.					
5. Müsabakada başarısız olursam, kişi olarak günlük yaşamda da başarısızımdır.					
6. Müsabakada mükemmel oynamadığımda ailem tarafından eleştirilirim.					
7. Ailemin yaptığım spordaki geleceğimle ilgili beklentileri, benim sahip olduğum beklentilerden daha yüksektir.					
8. Müsabakada ne kadar az hata yaparsam daha çok insan beni sevecektir.					
9. Yaptığım sporda tam anlamıyla yeterli olmak benim için önemlidir.					
10. Ailem için müsabakadaki en önemli şey yalnızca üstün performanstır.					
11. Günlük antrenmanlarımda diğer sporculara göre kendimden daha yüksek performans ve daha iyi sonuçlar beklerim.					
12. Müsabaka sırasında benimle aynı mevkide oynayan takım arkadaşım ya da rakip oyuncu, benden daha iyi oynarsa kendimi başarısız hissederim.					
13. Ailem yaptığım sporda mükemmel olmamı bekler.					
14. Müsabakanın her anında iyi olmazsam insanlar bana saygı duymazlar.					
15. Yaptığım sporda oldukça yüksek hedeflerim vardır.					
16. Kendime, yaptığım sporda çoğu sporcudan daha yüksek hedefler koyarım.					
17. Müsabakada hata yaparsam büyük olasılıkla insanlar beni daha az hatırlayacaklardır.					
18. Ailem, yaptığım sporda mücadele eden tüm sporculardan daha iyi olmamı ister.					
19. Tüm müsabaka boyunca iyi oynar ama belirgin bir tek hata yaparsam bile performansım ile ilgili hayal kırıklığı yaşarım.					

EK 4
SPORDA EBEVEYN KATILIM ÖLÇEĞİ

SPORDA EBEVEYN KATILIM ÖLÇEĞİ

	ASLA	ÇOK NADİREN	BAZEN	GENELLİKLE	HER ZAMAN
Kötü geçen bir yarışın ardından ailenmeleri kötü yaptığına dair düşüncelerini belirtir mi?	1	2	3	4	5
Ailen yarış organizasyonlarında yardımcı olmak için hakemlik, denetçilik vb. görevlerde gönüllü olur mu?	1	2	3	4	5
Ailen antrenman ya da yarışarakatlabilmen için yemek saatlerini değiştirir mi?	1	2	3	4	5
Ailen yaptığın sporda yaşadığın herhangi bir sorun ya da endişe konusunda onlarla konuşman için seni cesaretlendirir mi?	1	2	3	4	5
Ailen, gelişimin hakkında antrenörünüzle konuşur mu?	1	2	3	4	5
Yarıştan sonra ailen iyi mücadele ettiğini için seni takdir eder mi?	1	2	3	4	5
Antrenman sırasında ailen ne yapman gerektiğini söyler ya da işaret eder mi?	1	2	3	4	5
Ailen yaptığın sporla ilgili ne hissettiğini anladıklarını gösterir mi?	1	2	3	4	5
Ailen, performansının olması gerektiği kadar iyi gitmediğini düşünürse, seninle birlikte üzülür mü?	1	2	3	4	5
Kötü bir yarış çıkarsan bile ailen yapmış olduğun iyi şeyler için seni takdir eder mi?	1	2	3	4	5
Ailen yarışma öncesinde bağırır ya da tezahüratta bulunur mu?	1	2	3	4	5
Ailen seni daha sıkı çalışmaya/antrenman yapmaya zorlar mı?	1	2	3	4	5
Ailen bir yarış öncesinde, başarılı olman için özellikle yapman gerekenleri söyler mi?	1	2	3	4	5
Yarışma öncesinde ailen sana nasıl yarışman gerektiğini söyler mi?	1	2	3	4	5
Ailen tekniğini nasıl geliştirebileceğine dair düşüncelerini sana söyler mi?	1	2	3	4	5
Yarışmalardan sonra ailen sana neyin üzerinde yoğunlaşman gerektiğini söyler mi?	1	2	3	4	5
Yarışmalardan sonra, ailen sana yeterince çabalamadığını söyler mi?	1	2	3	4	5
Yarışmada elde ettiğin sonuçtan dolayı ailen seni takdir eder mi?	1	2	3	4	5
Ailen oynadığın kulübün yönetiminde aktif görev alır mı?	1	2	3	4	5
Ailen yaptığın sporla ilgili sana baskı yapar mı?	1	2	3	4	5