

Aile ve Spor¹

Yeliz Erdoğan Karcı²

Halil Evren Şentürk³

Özet

Aile ve spor arasında sağlam bir ilişki vardır ve bu ilişki birçok fayda sunar. Aile, spor yapmaya teşvik edici ve destekleyici bir ortam sağlar. Aile üyeleri, birbirlerinin spor faaliyetlerine katılır, başarılarını kutlar ve zorluklarla başa çıkmalarında destek olurlar. Bu destekleyici ortam, çocukların ve diğer aile üyelerinin spor yapmaya motive olmasını ve düzenli olarak aktif olmalarını sağlar. Aileler, spor yaparak sağlıklı yaşam tarzını teşvik eder. Birlikte spor yapmak, fiziksel aktivite alışkanlığını geliştirmek, düzenli egzersiz yapmak ve sağlıklı beslenmeye önem vermek gibi alışkanlıkları pekiştirir. Aile üyeleri birlikte aktif olmayı tercih ederek, sağlıklı yaşam tarzının bir parçası olurlar. Aile üyeleri, spor yaparken birbirleriyle zaman geçirir, ortak ilgi ve hedefler paylaşır ve birlikte keyifli deneyimler yaşarlar. Bu, aile üyeleri arasındaki bağları güçlendirir ve birlikte geçirilen zamanın kalitesini artırır. Spor yapmak, aile üyelerinin birbirlerini daha iyi tanımalarını, birlikte çalışmalarını ve birbirlerine güvenmelerini sağlar. Ebeveynler, spor yaparak çocuklarına örnek oluştururlar. Çocuklar, ebeveynlerinin aktif bir yaşam tarzını benimsemek ve sporu bir değer olarak görmek konusunda ilham alır. Ebeveynlerin spor yapmaya öncelik vermesi, çocuklarda sağlıklı yaşam alışkanlıkları ve aktif olma konusunda olumlu bir etki yaratır. Aileler, spor etkinlikleri sayesinde birbirleriyle iletişim kurar, deneyimlerini paylaşır ve birlikte eğlenceli zaman geçirir. Spor, aile üyeleri arasında konuşma, takım çalışması ve iletişim becerilerinin gelişmesine katkıda bulunur. Aynı zamanda spor, stresi azaltır ve aile içindeki olumlu bir atmosferin oluşmasına yardımcı olur.

- 1 Bu çalışma Yeliz ERDOĞAN KARCI'nın "Aile İçi İletişim ve Aidiyet Duygusu ile Spora Yönelik Tutum İlişkinin İncelenmesi" yüksek lisans tezinden üretilmiştir.
- 2 Öğretmen, Milli Eğitim Bakanlığı, yelizkarci4809@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-2838-0407
- 3 Doç. Dr., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, hesenturk@mu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-7402-0758

Unutmamalıdır ki, aile ve spor ilişkisi her aile için farklı olabilir. Bazı aileler belirli bir spor dalıyla ilgilenirken, bazıları daha çeşitli spor etkinliklerine katılır. Önemli olan, ailelerin sporu birlikte yaparak bağları güçlendirmeleri, sağlıklı yaşam tarzını teşvik etmeleri ve birlikte keyifli deneyimler yaşamalarıdır.

1. Aile Kavramı

İnsan sosyal bir varlıktır. İnsanın toplumla olan ilişkisi hayata karşı mücadelesi ile başlamaktadır. Böylece hayatını devam ettirebilmek için gerekli ihtiyaçlarını (barınma, beslenme, giyinme vb.) karşılamak için çalışır. İçinde bulunduğu sosyal ortamdakileri de hedeflerini gerçekleştirmek için çalışmaya sevk eder. Kişi tanımladığı içsel benlik sürecinde ailesiyle ilgisi tüm olguları yansıtır; şartlar uygun ise, kendi ailesini kurarak kendi aile düzenini oluşturur. Yani öğrendiği aile düzeni ve hayatını kurduğu ailesine aktarır. Nesilden nesile bu hep böyle devam etmiştir. Birey hayatını devam ettirebilmek için çalışırken bir takım ahlaki, geleneksel, dini ve diğer hususları da gözeterek hareket eder. Bu sayede hayatta kalma ve toplumda yerini koruma gayretine etrafındaki tüm unsurları da dahil etmiş olur (Avşaroğlu, 2019).

Aile, doğduğumuz hatta ana rahmine düştüğümüz andan itibaren içinde bulunduğumuz ve birbirine duygusal ve kan bağıyla bağlanan bireylerden oluşan toplumdaki en küçük yapı taşıdır (Avşaroğlu, 2019).

Aile, aralarında duygusal bir bağ olan, anne-baba ve çocukların oluşturduğu, birbirine karşı duygusal ve sosyal hak ve sorumlulukları olan ve aynı sosyal çevreyi paylaşan bir sistemdir. (Hetherington ve diğ., 2006).

Aile, toplumun en temel yapı topluluğudur. Birleşmiş Milletler İnsan Hakları Evrensel Bildirgesinde aile, toplumun doğal ve temel birimi şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Anayasamızın 41. maddesinde ise aile, “Türk toplumunun temeli” şeklinde geçmekte ve ailenin toplumun en temel yapı taşı olduğu belirtilmektedir. Ailenin içinde bulunduğu toplum ve devletin aileyi korumakla sorumlu olduğunu her iki yaklaşım da açıklamaktadır (Kılınç, 2011).

Ülkelerin kalkınma seviyeleri ile kültürel düzeyleri ailenin tanımı açısından tutarlı olmamakta ve farklılıklar göstermektedir. Birleşmiş Milletler ailenin tanımını, sayım ve kan, yasa ve evlenme suretiyle birbirlerine belirli düzeylerde akrabalıkları olan ev içerisindeki üyelerin oluşturduğu bir grup olarak tanımlamış, bu tanımı sayım ve araştırmalarında temel olarak kullanmaktadır (Demirbaş, 2006).

Aile kavramını birbiriyle kan bağı olan, aynı çatı altında bulunan, eşler ve çocukların oluşturduğu resmi olarak medeni kanunlar önünde yapılmış, duygusal bir kurumdur (Emanet, 2011). Birey ölene kadar aile içerisinde sosyal bir role sahip olur ve o ailenin bir ferdi sayılır. Kişinin, yaşamı süresince etkisinde olduğu aile, daima biyolojik, psikolojik, sosyolojik hususlar ile var olan evrensel bir topluluktur (Eyce, 1995).

İnsanın sosyal bir varlık olması sebebiyle etrafıyla gerçekleştirdiği ilk temasını da kendi ailesi içerisinde olur. Çocuklar ve aile bireyleri arasındaki bu etkileşim süreciyle meydana gelen sosyalleşme, aile ortamında şekillenmektedir. Bireyin gelişimi için önemli olan özelliklerin (bilişsel, dil, psikomotor, duygusal) sosyalleşme haricinde de yine aile ortamı içerisinde meydana geldiği bilinmektedir (Demir, 2011).

Sonuç olarak aile için yapılan tüm tanımların onu, farklı bir tema içerisine koyduğunu görebilmekteyiz. Literatürdeki tanımların neticelerinden her birisi aileyi sosyal yaşamın merkezi olarak görmekle birlikte aileyi sosyal bir birlik, sosyal bir örgüt, sosyal bir grup, sosyal bir kurum hatta sosyal bir yapı olarak ayrı ayrı değerlendirmektedir. Aile, evlilik ile kurulan ve genel olarak kan bağıyla devam eden asli bir birimdir şeklinde söyleyebiliriz (Gökçe, 1976).

2. Aile içi İletişim

İnsan, doğum başlangıcından itibaren hayatı boyunca devamlı bir gelişim ve değişim halindedir. Bu gelişim ve değişimleri yaşarken, bazı zorlu görevlerin de içinde olduğu dönemlerden geçmektedir. Bu süreçteki en önemli dönem olan ergenlik dönemi de birey için bir dönüm ve gelişim noktasıdır (Tamar, 2005). Ergenlik döneminde aile ilişkileri yeniden şekillenmektedir.

Toplumun en temel yapı taşı olan ailenin, üyeleri arasında birbirine bağlılık, etkili iletişim ve ortak etkileşim işlevleri bulunmaktadır (Ağdemir, 1991).

Çocukluk döneminde olduğu kadar ergenlik döneminde de anne-babanın rolü büyüktür. Aile çocuğuna ergenlik döneminde oluşan cinsel kimlik sürecinde bilinçli bir ebeveyn tutumu göstererek rol model olmaktadır (Freud, 1989). Ergen birey, yaşadığı ortamda ve çevrede kendine has hedefleri, inançları, beklentileri, tutum ve davranışları sergilemeye çalışır (Köknel, 2005). Ergen birey, ebeveynlerinin tutum ve davranışlarını kendine model alarak, kendi duygu ve düşünceleriyle kimlik algısı geliştirir ve özdeşleştirir (Yörüköğlu, 1994). Sosyal arkadaş ortamlarında gençler arkadaşlarından kıyafet seçimi ya da konuşma konusunda etkilenseler dahi anne-babalarından kazandıkları değerleri korurlar (Özcan Demir

vd., 2005). Bu dönemde bazı değerlerin kazanılması konusunda bireyin üzerinde ailenin etkisi büyüktür.

İletişim; doğduğumuz andan itibaren sosyal hayatımızı devam ettirebilmek için, anlayıp, anlaşılabilirlik için yaşadığımız sürece devam eden bir süreçtir. İletişim sürecimizin başlangıcı ailede olup, çevreyle olan etkileşimimizle devam etmektedir. Çocuğun gelişiminin istenilen gibi olumlu devam edebilmesi, aile içindeki olumlu iletişime bağlıdır (Ömeroğlu ve Arabacı, 2016). İletişimde önemli olan konu anne-babaların çocuklarına yansıttıkları tutumdan ziyade çocuklarıyla aralarındaki ilişkinin nasıl olduğu önemlidir. Aynı durum ergenler ile olan anne-baba ilişkisi için de geçerlidir. Ergenler anne-babalarıyla olan ilişkilerini, birbirleriyle kurdukları iletişimlerden yola çıkarak belirlerler. Bu hususta anne-babasına karşı ne kadar açık olduğu önemlidir. Ailesinden gördüğü olumlu tutumlar karşısında ve sonucunda ergen kendini daha az yalnız hissetmekte ve etrafındaki problemlerden daha az etkilenmektedir. Ailesinden olumsuz tutumlar gören ergen ile anne-babası arasındaki kötü ilişki de ergenlerin psikolojilerinin olumsuz etkilenmesine sebep olmaktadır. Ebeveynlerinin olumsuz tutumları sonucu, ergenler sinirli bir yapıya sahip olmakta ve yalnızlık duygusunu yaşamasına sebep olmaktadır (Durak Batıgün ve Say, 2015).

Sağlıklı iletişime sahip olan bir ailenin, iletişim kopukluklarını gidermeye çalışması gerekmektedir. Sağlıklı ve olumlu iletişim için aile bireylerinin uygulaması gereken şartlar vardır;

Dinleme ve Anlatma: Ailede iletişimin temel unsurları olan dinleme ve anlatma aktif olarak kullanılır. Evde ergenlerin de görüş ve düşüncelerinin sorulup önemsenmesi kendilerini bir birey olarak hissetmelerine olanak tanır.

Empati Kurma: Aile arasında empati kurmak, iletişimin en önemli unsurlarındandır. Eğer ergenin hissettiklerini anlayıp ona saygı duyulduğunu belirterek iletişim kurulursa, ergende olumlu bir etki bırakılmış olur.

Planlamaya Katkıda Bulunma: Aile içerisindeki herkesin planlamaya dahil olduğu demokratik bir ortamın oluşması kendini ifade eden ergen için hem sosyal hem de duygusal açıdan bir rahatlama sağlar.

Ses Tonu: İletişimde kopukluğun yaşanmaması için ses tonunun doğru ayarlanması gerekir. Eğer ses tonumuzdaki vurgulamalar yerinde olmazsa, ergende karşı çıkmaya neden olabilir ve olumsuz iletişim yaşanabilir (Kavak, 2007).

Ergenlik çağında bireylerin, bebeklikten beri anne-babalarıyla arasındaki samimi ilişkiler yerini daha uzak bir iletişime bırakır. Bu dönemde ergenlerin anne-babalarıyla birlikte geçirdikleri vakit, mahremiyet sebebiyle

yalnız kalmak istedikleri için azalır. Ailelerinden ayrı özgür hareket etme düşüncesiyle ve çabasıyla aileleriyle iletişimi de daha az olmaktadır. Ergenin zamanla kazanacağı tutum ve davranışları, anne-baba-çocuk ilişkisinin nasıl olduğu belirler. Ebeveynleriyle daha samimi ve içten iletişimi olan ergenler, bu dönemin getirdiği değişimlere kolay adapte olabilmekte, iletişimi zayıf olup anne-babasının tutumlarını benimsemeyenler ise adaptasyon ve davranış sorunları yaşayabilmektedir (Hines, 2016). Ergenlik döneminde ebeveynlerin üç tür bilgiye ihtiyaçları vardır. Bu bilgiler şunlardır:

- Ergenlik döneminin gelişim ile ilgili farklılıkları hakkında bilgi sahibi olmak, ebeveynlere, çocuklarının davranışlarını daha iyi anlayabilme ve çıkarımda bulunabilme olanağı tanır.
- Gençlerin değişen ihtiyaç ve özelliklerine kolay adapte olmasını sağlamak için, ergenlik dönemi sürecinde gerekli temel ebeveynlik bilgilerine ulaşmak gerekir.
- Ergenlik döneminde, ergenin bu döneme adaptasyonunu kolaylaştırmak için, ebeveyn olarak çocuğun ne gibi değişiklikler gösterdiğini bilmek gerekir (Steinberg, 2001).

Ergenlik döneminde ebeveynlerin çocuğuna karşı gösterecekleri tutumları, ergen üzerinde önemli bir etki oluşturur. Ebeveynlerin bazı tutumları gelecek ile ilgili endişe duyan ergeni daha da bunaltabilir (Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2013). Ergenin başarılı bir kimlik oluşumu için, özgürlüğünü kazandıkça ebeveynlerinin baskı kıran ve kontrol sağlamaya çalışan tutumlarını azaltması gerekmektedir (Williams, 2003). Tüm ebeveynler çocuğunun nasıl bir geleceğinin olacağı konusunda endişe duyar. Anne-babanın, kendi sahip olduğu ahlaki değerleri benimseyen ve sahip olmasını istediği bazı özellikler olan çocuk yetiştirme isteği bulunmaktadır. Anne-babalar bu doğrultuda, çocuk yetiştirirken farklı metodlar izlemektedirler. Çocuklarını kendi uygun gördüğü bir çevrede ve arzu ettiği okula gönderirler. Ebeveynlerin tercih ettikleri bu çeşitli yöntemler, farklı çocuk yetiştirme isteğini oluşturmaktadır (Karabulut Demir, 2007).

Anne-babanın olumlu ve destek verici davranışları çocuğun gelişimini iyi yönde etkilerken, olumsuz ve sınırlayıcı tutumları ise bazı psikolojik sorunların belirmesine sebep olmaktadır. Ebeveynlerin çocuğunu destekleyici, olumlu davranışları, ahlaki davranışlar, zihinsel gelişim, içsel güdülenme, iç denetim, yeterlilik ve akademik başarı gibi alanlarda çocuğa fayda sağlamaktadır. Anne-babanın olumsuz ve sert kontrol barındıran davranışları çocukta negatif gelişimsel durumlara sebep olmaktadır. Anne-babanın tutarlı, demokratik ve otoriter kontrol yaklaşımı ise çocukta olumlu etkiler meydana getirmektedir (Durak Batıgün ve Say, 2015; Aydoğdu ve Dilekmen, 2016).

Koruyucu/ istekçi ebeveyn tutumu, ebeveynlerin çocuğu olması gerekenden fazla düşünüp, koruyup, kollaması ve ilgilenmesidir. Çocuklar ebeveynleri tarafından normalden fazla koruma ve kontrol altındadırlar. Anne-baba, çocuğunun kendi yapabileceği birçok şeye müdahale edip kendisi yaptığı için, çocukların yaparak-yaşayarak öğrenmelerini engellemiş olurlar. Çocuğa yapılan bu müdahaleler, çocuklarda güvensizliğe neden olmaktadır (Navaro, 1989). Çocuğa karşı aşırı koruyucu tutum sergilenen ve her şeye müdahale edilen çocuklar ailelerine karşı fazla bağımlı olurlar ve her şeyi onlardan beklerler. Tek başına karar verme ve girişimde bulunma özelliklerini kazanamazlar (Navaro, 1989). Gereğinden fazla korum, çocukları yaralar, bağımlı ve çaresiz hissettirir (Günel, 2007). Bağımlılık, 20 çocuğun hayatı süresince devam eder ve çocukta duygusal sorunlara yol açabilmektedir (Taner Derman ve Başal, 2013). Çocuğun kendi kendini yönetebilen bir birey olması engellenmektedir. Çocuk, kendini sosyal bir gruba dahil ettirebilmek için toplumun hoş görmediği, isyankâr davranış ve tutumlarda bulunabilmektedir (Kaya, 1997).

Çocuğuna karşı sevgisini belli eden ve saygı duyan, çocuğunun kendi kararlarını almasını destekleyen, ihtiyaçlarını karşılayan, bireyselliği desteklerken yol gösteren bir tutum içerisinde olmak demokratik anne-baba tutumudur (Şanlı ve Öztürk, 2015). Anne-babaların çocuklarına karşı sergiledikleri demokratik tutumları, çocuğun kendi ayakları üzerinde durmasını sağlamaktadır. Çocuk böylece çevresinde ve bulunduğu ortamlarda kendini daha rahat hissedip, duygu ve düşüncelerini açıkça söyler. Öz güveni yerinde bir birey olur. Sorumluluk almaktan kaçmaz. Demokratik tutumla yetişen çocuklar, öz yeterliliklerinin farkında olan ve kendini bilen, ihtiyaçlarının ve özelliklerinin farkında olan çocuklardır (Kesici, 2005). Demokratik anne-baba tutumunda çocuğa karşı içten, çıkarsız sevgi gösterme ve saygı duyma olduğu için, bir problem durumunda aile bireylerinin konuşarak ve birbirine danışarak sorunun çözülmesi esastır (Çetinkale, 2006; Şengün, 2013). Demokratik ebeveyn tutumu, çocuk ve ergen bireylerin olumlu kişilik geliştirebilmelerinin yanında üst düzey ahlaki gelişimini de edinmelerini sağlamaktadır (Cesur ve Özkan Küyel, 2009; Altıntaş ve Öztürk, 2016). Demokratik anne-babalar, çocuklarına yapmamaları gereken davranışları nedenini açıklayarak yol gösterirler. Çocuklarına sözlü ya da fiziksel şiddet gibi agresif davranışlarda bulunmazlar (Bolattekin, 2014). Sevgi gösteren ve hoşgörülü davranan anne-babalar daha az yanılı yaşarlar ve daha başarılı olurlar (Çetinkale, 2006; Şengün, 2013).

Aile içerisinde sevgi unsurunun çok fazla gösterilmediği ve genel olarak ebeveynlerin reddedici bir tutum sergilediği tutum, otoriter anne-baba tutumudur. Bu tutumu sergileyen ebeveynler, kontrolün sürekli kendilerinde

olmasını isterler ve çocuklarının davranışlarını yargılayarak, çocuklarını kendi kural ve kalıplarına göre yetiştirmeye çalışırlar (Dokuyan, 2016). Otoriter tutuma sahip olan ailelerin çocukları, kişiliği yok sayılan ve özgüveni düşük bireyler olarak yetişmektedir. Anne-babalar çocuğunu sıkı denetim altında tutarlar. Devamlı suçlayıcı ve cezalandırıcı tutum ve davranış sergileyen anne-babaların çocukları başkalarının tesirinde kalabilir ve içine kapanık olabilir (Yavuzer, 2006). Ailelerin otoriter tutumlarının artması sonucu gençler, ailelerini eleştirmekte ve davranışlarından endişe etmektedir. Otoriter anne-baba tutumu sonucu gençler, sosyal alanlarda özgüvensiz davranmakta ve olumsuz sonuçlar içeren suç, madde bağımlılığı ve psikolojik sorunlara maruz kalabilirler (Imprachim, 2016).

Ergenlik döneminde anne-babanın ergen bireylere karşı tutumları, gençlerin ahlaki davranışlarını ve gelişim düzeyini etkilemektedir (Başar, 2019).

3. Aile Aidiyeti

Aidiyet bireyin var olduğu sosyal ortamda diğerleriyle etkileşim halinde olup, bireyselliğin değil çoğulculuğun hakim olduğu bir kavramdır (Alptekin, 2011). Birçok duyguyu içinde barındırır, esasında sevgiye dayalıdır. Bu duygular içerisinde aidiyetin olduğu da söylenebilir (Özgüven, 2017 s.26). Aile, yaşamında birey için ait olma gereksiniminin giderildiği ilk yerdir (Uslu, 2012). Bireyin ailesi onun güvende olma, korunma, sevilme gibi gereksinimlerinin yanında ait olma gereksinimini de karşılar (Özgüven, 2017). Aile, toplumsallığın önemli olduğu bireyin hangi davranış ve tutumunun uygun olduğunu, hangi davranışı yapıp yapmaması gerektiğini söyleyen ve ona örnek olan böylece davranış kazanmasına olanak sağlayan ilk birimdir (Kızmaz, 2006). Aile kurumu sevmeye, sevilme, bağlılık, mutlu olma ve ait olma duyguları ile beraber hareket etme, birbiriyle vakit geçirme, birbirine vakit ayırma, dinleme ve hüznü de sevinci de beraber yaşama gibi unsurları barındıran bir birimdir (Gladding, 2015). Açık bir sistem olan aile içinde bulundurduğu bireylerin birbiriyle olan karşılıklı ilişki örüntüleriyle doludur ve sosyal bir sistem olarak aile içindeki kişiler birbirini etkiler (Özgüven, 2017). Birey eğer ailesinde ilk aidiyet duygusunu kazanamaz ve hissedemezse, bu duyguyu başkalarıyla karşılayabilir ve bunun sonucunda istenmeyen ve olumsuz durumlarla karşılaşılabilir (Güneş, 2016).

Aidiyet duygusunun artıp azalması sosyo-kültürel etkileşimlere bağlıdır (Alptekin, 2011). Aidiyet duygusu bireyin kendisiyle veya çevresindeki bireylerle birbirlerine verdikleri değer ve önem sonucu aynı ortamda olmanın neticesindeki yükümlülükleri barındırır. Bu yükümlülüklerin karşılıklı bir

şekilde gerçekleştirilmesi olarak değerlendirilebilir (Duru, 2007). Birey bir topluma ait olma gereksinimini toplumsallaşma sürecinde fark eder (Aksan ve Alptekin, 2009). Bireyin çevresindeki kişiler tarafından sevilmesi ve onlar tarafından kabul görmesiyle aidiyet duygusunun karşılanması arasında kuvvetli bir bağ vardır (Murdock, 1999). Aile kişinin ait olma ihtiyacının karşılanmasında en çok yeri olan kurumdur ve bu ait olma ihtiyacı aile ortamında karşılanmalıdır (Saki, 2018). Aile kavramı, aile ve birey arasındaki ilişkiyi anlamamıza olanak tanır (Alptekin, 2011). Bireyin aidiyet gereksinimi farklı sebeplerden dolayı karşılanamaz ve ailesiyle arasında uzaklık oluşursa, birey kendini yalnız hisseder ve bunun sonucunda da mutsuz olur (Kır, 2011). Bireyin mutluluğunun artması için birincil olan fizyolojik gereksinimlerinin karşılanmasından sonra psikolojik ve daha üst basamaktaki ihtiyaçlarının da giderilmesi gerekir (Deveci, 2007).

Bazı araştırmalar ailedeki aidiyet olgusunun yüksek seviyede olmasının bireyin aile içerisindeki toplumdaki fonksiyonunu artırdığını belirtmektedir (Duru, 2015). Bireyin sosyal ortamdaki etkileşimi ve tercihleri neticesinde var olduğu ortam iç dünyasındaki sahip olduğu aidiyet mekanizması değişir (Alptekin, 2011). Aidiyet gereksinimi ergenlik çağında toplumun kabul gördüğü çerçevede karşılanmaz ve doyuma ulaştırılamazsa sonucunda sakıncalı davranışları da beraberinde getirebilir (Duru, 2007). Kişi aile ortamında aidiyet gereksinimini karşılayamazsa farklı sosyal ortamlarda bu duyguyu giderebilmek için arayışa başlar (Güneş, 2016). Newman ve diğerleri (2007) dağılmış veya aile bütünlüğü bozulmuş ailelerde yeterince sevgi ve ilgi olmadan büyüyen ve bu ihtiyaçları karşılanmayan çocukların kimliği tam anlamıyla oluşamamış ve kendini yalnız hisseden bireyler olduklarını ifade etmiştir (akt. Uslu, 2012).

Birey eğer aile ortamında aidiyet gereksinimini giderirse kendini daha güçlü hisseder ve aidiyet duygusunun da artmasını sağlar. Böylece birey kazandığı başarılarında daha olumlu duygular hisseder ve ait olma duygusuyla kendisini tamamlanmış olarak görür (Dere ve Kılıç, 2016). Bireyin aile içerisinde hissettiği aidiyet duygusuyla ailesinden kabul gördüğünü düşünmesi ve kendini sevmesi, kendini değerli hissetmesini ve psikolojik açıdan mutlu olmasını sağlar (Güneş, 2016). Ailesi tarafından kabul görmeyen bir birey duygusal problemlerle karşılaşır ve yaşamında dengesiz tutumlar sergileyebilir. Aynı zamanda sosyal çevresinde, çalışma ve okul vb. hayatında mutsuz ve huzursuz hissetme gibi problemler yaşar (Balkıs ve diğ., 2005). Bireyin toplumda kendine bir yer edinmesi, kendinin farkında olması ve özgür hissetmesi bakımından aidiyetin önemi büyüktür (Mavili ve diğ., 2014). Aidiyet duygusunu ailesinde karşılamış bireyler sosyal ortama daha kolay uyum sağlar. Duygusal ve sosyal gelişimi de aynı ölçüde

sağlanmış olur (Güneş, 2016). Birey aidiyet duygusunu sağlıklı bir şekilde giderebilirse; uyumlu, benlik algısı yüksek ve akademik olarak başarılı bir birey olacağı çeşitli araştırmalar tarafından ortaya koyulmuştur (Alptekin, 2011).

3.1. Ergenlikte Aile Aidiyeti

Bireyin etrafına kişisel katılım tecrübelerini içerdiği düzen ait olmayı oluşturmaktadır. Ergen bu düzen içerisinde, kişisel aidiyetini oluşturarak kendini sosyal çevresiyle ayrılmaz bir bütün olarak görmektedir (Choenarom ve diğ., 2005). Bireyin var olduğu çevreyi ve bu çevrenin kurallarını bilmesi, toplum ve kamu kesimiyle etkileşim içerisinde olabilmesi için kendilik aidiyetini içinde barındırması gerekmektedir. Özgürleşmenin öğelerinden birisi de kendini bilmektir. Aidiyetin günümüzde bireyselleşmenin ön planda olması ve hızlı değişim geçirmesi sebebiyle aile bütünlüğünün üzerinde olumlu etkisi vardır. Ahlaki açıdan sınırları olan kendilik algısı, ergenin bireyselliğinin bencilliği barındırmasını engeller. Ergen bireyin ailesine karşı içinde var olan duyguları kendilik algısını oluşturmaktadır. Aidiyet duygusuna sahip olan aile bireylerinden oluşan bir ortamda, bireyin kendi isteklerini diğer aile bireyleri için erteleme söz konusudur. Diğer aile üyelerinin ilgi, istek ve gereksinimlerini, kendisininmiş gibi önem arz etmektedir. Bu sebeple aidiyet kavramı sosyalleşmeyi de güçlü temellere dayandıran bir unsurdur (Mavili ve diğ., 2014).

Ergenlik çağındaki bireylerin genellikle birbirleriyle kurdukları ilişkiler sonucunda bağlanma stilleri ortaya çıkmaktadır. Güvenli bağlanan ergen bireyler sosyal yaşamlarında aktif bir tutum sergilerken, güvensiz bağlanan ergen bireyler ise çevresindeki kişilerle olan ilişkilerinde problemler yaşamaktadır (Kaya, 2017). Güvenli bağlanmanın temelini bireyin ergenlik döneminde anne-babasıyla arasında kurduğu güçlü iletişim ve etkileşim oluşturmaktadır. Ait olma gereksiniminin temelini güvenli oluşturmaktadır. Ait olmanın bu basamağında ergen birey hem etrafındaki kişilerle hem de kendisiyle daha barışık ve tutarlı davranışlar sergiler ve sıradaki aidiyet basamağına geçişi de sağlanmış olur (Güneş, 2017).

Güvensiz bağlanmanın yaşandığı bir aile içerisinde sorunlar da yaşanmaktadır. Bu bağlanma stiline görüldüğü ergen birey, özgür ve bireysel olamamasının sebebinin ailesi olduğunu düşünmektedir (Keskin ve Çam, 2009). Güvensiz bağlanma yaşayan ergen birey, ailesi ile problemler yaşamaktadır. Güvensiz bağlanan ergenlerin ebeveynlerinde, bireyselliklerinin ergen bireyler tarafından ellerinden alındığına dair bir düşünce hâkim olmaktadır (Keskin, 2007).

4. Aile ve Spor

Bireylerin başarıma ihtiyacı, toplumsal bir varlık olan insanın sosyal açıdan geliştirmesi, yenilenmesi ve kendine güven kazanması açısından önemlidir. Bireylerin başarılı olması noktasında en kolay metodlardan biri de spor yoluyla kazanılanlardır. Sporu sadece bedenen yapılan faaliyetler değil, bireylerin toplumsallaşması, ruhsal açıdan iyi olması kısacası bireylerin tüm yönleriyle gelişmesine olanak tanıyan toplumsal bir olgu olarak düşünmek daha doğru olur. Atatürk sporun önemini şöyle ifade etmiştir; “Spor, yalnız beden kabiliyetinin bir üstünlüğü sayılamaz; idrak ve ahlak da bu işe yardım eder. Zekâ ve kavrayışı kısa olan kuvvetliler, zekâ ve kavrayışı yerinde olan az kuvvetlilerle başa çıkamazlar. Ben sporcunun zeki çevik ve aynı zamanda ahlaklısını severim”. Sporun kişinin karakter yapısına nasıl etkisi olduğuna bakıldığında, kişiyi kendine has ve benzeri olmayan niteliklerinin oluşmasında sporun ne kadar önemli bir olgu olduğu anlaşılmaktadır. Bütün bu yönler düşünüldüğünde sporun, bireyi dünyaya yalnızca kendi algıladığı şekilde bakmaktan kurtarıp farklı ortamlara girmesine olanak tanıyan, bireyleri kendi fikirlerinden başka düşünce yapısına sahip olan bireylerle aynı ortamda buluşturan ve karşılıklı etkileşim içerisinde oldukları bir süreç hazırlayan olgu olarak anlaşılması önemlidir. Spor bireylerin sosyal hayatını sıradanlıktan kurtarıp bir ortam oluşturması, çeşitli aktivitelere dahil olması ve böylece toplumsallaşması yönünden önemlidir. Geleneksel yapının hâkim olmadığı toplumlarda spor genellikle beraber yapılan bir aktivite olarak düşünüldüğünde, bu bireyler sportif faaliyetler neticesinde farklı insan gruplarıyla toplumsal ilişki kurmaktadır. Spor bireylerin yalnızlıktan sıyrılıp daha büyük bir dünyaya ulaşmasını, farklı topluluklarla, farklı dini inanç ve düşüncelerden farklı bireylerle iletişim kurmasını, o bireylerle etkileşim içerisinde olmasını sağlar (Küçük ve Koç, 2015).

Yücel ve diğerlerinin (2015) de vurguladığı gibi bireylerin toplumsal yapının bir parçası haline gelmesinin ilk evresi ailede başlamaktadır. Bireyin psikolojik ve sosyal gelişiminin başlangıcı da yine aile içindedir ve ailenin yönlendirmesiyle şekillenir. Ebeveynler çocuklarının başarıma duygusunu yaşaması ve onlara iyi bir aile örneği olmak için çocuklarını sportif etkinliklere yönlendirirken fazlaca zaman ayırmakta ve maddi açıdan da bütçe ayırmaktadır. Yani ebeveynler bireyin öz denetimini sağlaması, bedensel gelişim, sorumluluk sahibi olması ve sağlıklı olması gibi çeşitli nedenlerle çocuklarını sportif etkinliklere yönlendirmekte, çocuğunun ihtiyaç duyduğu araç gereçleri sağlayarak, çocuğun oyun ve aktivitelerini gözetererek belirli maddi beden ödeyerek onu merkezde tutup çocuğuna olumlu açıdan fayda sağlamaktadır. Farklı aktivitelerin çocuğuna katkı sağlayacağına inanan ebeveynler çocuklarının dahil olduğu aktivitelere

destek vermekte bu da çocuklarının hem ailesine güvenini hem de özgüvenini arttırmaktadır. Olumsuz bir bakış açısına sahip olmayan ebeveynler çocuklarına destek vererek olumlu sosyal ilişkiler geliştirmekte ve çocuğuna spor hususunda konuşmaları ve davranışlarıyla destekleyici tutum sergilemektedir. Fakat davranış biçiminin pozitif ya da negatif sonuçlara sebep olması kişinin nasıl algıladığına bağlıdır. Ebeveynlerinin pozitif destek verici tutumlarını kendisine olumlu pekiştireç olarak gören kişiler sportif etkinliklere karşı olumlu yönde bir tutum kazanır. Böylece de her zaman daha iyisini gerçekleştirmeyi amaç edinir. Yine ebeveynlerinin tutumlarını negatif olarak algılayan kişiler kendini spor konusunda yetersiz görerek sportif etkinliklere veya aktivitelere karşı olumsuz algı geliştirir (Yücel ve diğ., 2015).

Aile ve spor, hem bireylere hem de bir bütün olarak aile birimine çok sayıda fayda sağlayan derin ve olumlu bir ilişkiye sahip olabilir. Aile ve spor arasındaki bağlantı hakkında bazı önemli noktalar şunlardır:

1. *Bağlanma ve beraberlik:* Ailece spor yapmak, güçlü bağlar ve beraberlik duygusu geliştirebilir. Spor aktivitelerine katılmak, oyunlara veya maçlara katılmak, hatta favori bir takım için tezahürat yapmak, paylaşılan deneyimler, anılar ve ortak bir tutku yaratabilir. Bu ortak faaliyetler iletişimi, ekip çalışmasını ve aile içinde aidiyet duygusunu teşvik eder.

2. *Sağlık ve esenlik:* Spor, fiziksel aktiviteyi ve aktif bir yaşam tarzını teşvik eder, bu da daha iyi sağlık ve genel refahı destekler. Aileler birlikte spor yaptıklarında birbirlerinin fitness hedeflerini destekler ve sağlıklı alışkanlıklar edinmeleri için destekleyici bir ortam oluştururlar. Bir aile olarak düzenli fiziksel aktivite, yaşam tarzıyla ilgili sağlık sorunlarının önlenmesine, enerji düzeylerinin yükseltilmesine ve genel fiziksel ve zihinsel sağlığın iyileştirilmesine yardımcı olabilir.

3. *Değerleri ve yaşam becerilerini öğrenmek:* Spor, disiplin, azim, takım çalışması, iletişim ve sportmenlik gibi önemli değerleri ve yaşam becerilerini öğrenmek ve geliştirmek için bir platform sağlar. Spora katılım yoluyla, aile üyeleri bu değerleri birlikte öğrenebilir, olumlu davranışları ve karakter gelişimini pekiştirebilir.

4. *Olumlu rol model olma:* Ailece spor faaliyetlerine katılmak, ebeveynlerin ve büyük kardeşlerin küçük aile üyeleri için olumlu rol modeller olarak hizmet etmelerini sağlar. Çocuklar, aile üyelerinin özverisini, çabasını ve centilmenliğini gözlemleyerek benzer özellik ve davranışları benimsemelerine ilham verebilir. Aile üyeleri de hedefleri belirlemede, zorlukların üstesinden gelmede ve başarıları kutlamada birbirlerini destekleyebilirler.

5. *İletişim ve bağ kurma fırsatları*: Spor, aile içinde açık iletişim, tartışma ve problem çözme fırsatları sağlar. İster bir oyun sırasında strateji oluşturuyor, ister takım dinamiklerini tartışıyor veya spor etkinliklerini analiz ediyor olsun, aileler anlamlı konuşmalar yapabilir ve ortak ilgi alanları aracılığıyla ilişkilerini güçlendirebilir.

6. *Kaliteli zaman ve eğlence*: Spor aktiviteleri, aile içinde kaliteli zaman ve eğlence için bir yol sunar. Birlikte spor yapmak, aile üyelerinin günlük rutinlerden, teknolojiden ve diğer dikkat dağıtıcı şeylerden uzaklaşmasına olanak tanır. Aile bağlarını güçlendiren ve kalıcı anılar yaratan kahkaha, eğlence ve paylaşılan deneyimler için bir alan yaratır.

7. *Destek ve teşvik*: Sporda aile desteği çok önemlidir ve destekleyici bir ailenin parçası olmak, bireyin atletik yolculuğunda önemli bir etkiye sahip olabilir. Aile üyeleri duygusal destek sağlayabilir, oyunlara veya yarışmalara katılabilir ve başarıları birlikte kutlayabilir. Bu destek ağı, sporda ve hayatın diğer alanlarında güvenin, motivasyonun ve dayanıklılığın artmasına katkıda bulunur.

Bir aile olarak spora katılım düzeyinin bireysel ilgi alanlarına, yeteneklere ve tercihlere göre değişebileceğini not etmek önemlidir. Anahtar, ailenin keyif aldığı ve birlik, sağlık ve pozitif değerleri destekleyen faaliyetler bulmaktır. İster birlikte spor yapın, ister spor etkinliklerine katılın, ister sadece spor hakkında tartışın, aile ve spor arasındaki bağlantı ilişkileri güçlendirebilir ve pozitif ve aktif bir aile dinamiği yaratabilir.

4.1. Aile Aidiyetini Güçlendirici Aktivite Seçimi

Aile bağlarını artırabilen fiziksel aktiviteye bir örnek vermek gerekirse düzenli aile yürüyüşleri veya doğa yürüyüşleri örnek olarak gösterilebilir. Aile bağını güçlendiren aktivite seçerken birlikte keyif alınacak faaliyetler olması, iletişimi becerilerini artırması, kaliteli bir zaman yaratması, ekip çalışmasını kuvvetlendiresi, macera içermesi, sağlığı ve esenliği desteklemesi, öğrenme ve eğitim fırsatları sunması göz önüne alınmalıdır.

Bir aile olarak yürüyüşlere veya doğa yürüyüşlerine çıkmak, aile üyelerinin doğal dünyayı birlikte keşfedebilecekleri ve takdir edebilecekleri ortak bir deneyim yaratır. Doğayla bağlantı kurma, yeni yerler keşfetme ve bir bütün olarak açık havanın tadını çıkarma fırsatı sunar. Birlikte yürüyüş yapmak veya yürümek, kesintisiz sohbet ve kaliteli zaman geçirmenizi sağlar. Yürürken, aile üyeleri anlamlı sohbetler yapabilir, hikayeler paylaşabilir ve birbirlerinin arkadaşılığından keyif alabilirler. Açık iletişim ve bağ kurmaya elverişli bir ortam yaratır.

Yürüyüş genellikle dik araziler, engeller veya uzun mesafeler gibi zorlukları içerir. Aile üyeleri, ekip çalışması ve karşılıklı destek duygusu geliştirerek bu zorlukların üstesinden gelmek için birbirlerini destekleyebilir ve teşvik edebilir. Bu, aile dinamiklerini ve ilişkilerini güçlendirebilir. Yeni patikaları ve doğal ortamları birlikte keşfetmek, macera ve heyecan unsuru ekler. Aileye konfor alanlarının dışına çıkma, yeni şeyler deneme ve kalıcı anılar yaratma fırsatı verir. Gizli mücevherleri veya nefes kesen manzaraları birlikte keşfetmek, aile bağlarını güçlendiren heyecan verici bir deneyim olabilir.

Yürüyüş veya yürüyüş, sağlığı ve esenliği destekleyen fiziksel bir aktivitedir. Aile üyelerinin orta düzeyde egzersiz yapmasına, kardiyovasküler zindeliği geliştirmesine ve doğada olmanın faydalarından yararlanmasına olanak tanır. Aile olarak sağlığı ön planda tutmak ve birlikte fiziksel aktivite yapmak, aktif bir yaşam tarzı sürdürmek için olumlu bir örnek oluşturmaktadır. Yürüyüş aynı zamanda tüm aile için bir öğrenme deneyimi olabilir. Yerel flora ve faunayı, jeolojik oluşumları ve doğal ekosistemleri gözleme ve öğrenme fırsatları sunar. Yürüyüş sırasında merak uyandırmak, soru sormak ve karşılaştığınız şeyleri tartışmak, paylaşılan bir öğrenme ve keşfetme duygusunu besleyebilir.

Unutmayın, anahtar, aile üyelerinizin ilgi ve yeteneklerine uygun aktiviteler seçmektir. Yürüyüş veya doğa yürüyüşleri sadece bir örnektir, ancak bisiklete binmek, yüzmek, birlikte spor yapmak ve hatta bahçecilik gibi paylaşılan deneyimler ve fiziksel katılım yoluyla aile bağlarını güçlendirmeye katkıda bulunabilecek çok sayıda başka fiziksel aktivite de vardır.

Kaynakça

- Ağdemir, S. (1991). Aile ve eğitim. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 1(1).
- Aksan, G. ve Alptekin, D. (2009). Küresel yoksulluk, yoksulluk kültürü ve toplumsal aidiyet bağlamında yoksulluğun değişen yüzü. *Uluslararası Davraz Kongresi Bildiriler Kitabı içinde (s.1769-1779)*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Alptekin, D. (2011). *Toplumsal aidiyet ve gençlik: üniversite gençliğinin aidiyeti üzerine sosyolojik bir araştırma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Altıntaş, S. ve Öztabak, M. (2016). Ortaokul öğrencilerinin problemleri internet kullanımları ile anne-baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi*, 7(13), 109-128.
- Avşaroğlu, G. (2019). *7-11 Yaş aile eğitimi kurs programının öğretmen görüşlerine göre değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Aydoğdu, F., Dilekmen, M. (2016). Ebeveyn tutumlarının çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2).
- Balkıs, M., Duru, E., Buluş, M. (2005). Şiddete yönelik tutumların özyeterlik, medya, şiddete yönelik inanç, arkadaş grubu ve okula bağlılık duygusu ile ilişkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 6(2), 81-97.
- Başar, G.G. (2019). *Ergenlerin aile aidiyeti ve ebeveyn ilişkileri ile ahlaki olgunluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi.
- Bolattekin, A. (2014). *Anne-Babanın Bağlanma Stilleri, Anne-Baba Tutumları ve Çocuklarındaki Davranış Problemleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İ.A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. İtr Tarı).
- Cesur, S. ve Özkan Küyel, N. (2009). Ebeveyn tutumları ve gençlerin ahlaki muhakeme ve ahlaki yönelimleri arasındaki ilişkiler, *Psikoloji Çalışmaları*, 29, 65-91.
- Choenarom, C., Williams, R.A. ve Hagerty, B. M. (2005). The role of sense of belonging and social support on stress and depression in individuals with depression, *Archives of Psychiatric Nursing*, 19(1), 18-29.
- Çapulcuoğlu, U. ve Gündüz, B. (2013). Öğrenci tükenmişliğini yordamada stresle başa çıkma, sınav kaygısı, akademik yetkinlik ve anne-baba tutumları, *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 202-211.
- Çetinkale, E. (2006). *11. Sınıf Öğrencilerinin Denetim Odakları, Problem Çözme Ve Algılanan Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin Cinsiyet Ve Akademik Alan Değişkenleri Açısından İncelenmesi*. S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya, (Danışman: Prof. Dr. Ramazan Arı).

- Demir, E. (2011). *Aile Eğitimi Programlarında Eğitimcilerin ve Annelerin Kültürel Çeşitliliğe İlişkin Görüşleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirbaş, F. Z. (2006). *Aile Bireylerine Karşı Fena Muamele*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). DEÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Dere, G. ve Kılıç, E. (2016). Aidiyet perspektifinden çatışma yönetimi üzerine kuramsal bir çalışma, *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 26(2), 127-154.
- Deveci, H. (2007). *Öğretmenlerin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin görüşleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Dokuyan, M. (2016). 12.Sınıf öğrencilerinde algılanan anne-baba tutumları ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(2),1-21.
- Durak Batıgün, A., Say, G. (2015). Ebeveyn-ergen ilişki niteliği ölçeğinin üniversite öğrencileri için psikometrik özellikleri, *Klinik Psikiyatri*, 18, 49-58.
- Duru, E. (2007). Sosyal Bağlılık Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, 26, 85-94.
- Duru, E. (2015). Genel Aidiyet ölçeğinin psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 37-47.
- Eyce, B. (1995). Tarihten Günümüze Türk Aile Yapısı. Selçuk Üniversitesi FEF Dergisi.
- Freud, S. (1989). Cinsiyet Üzerine. 5. Baskı, Çeviren: Öneş A.A., İstanbul: Say.
- Gladding, S.T. (2015). Aile terapisi tarihi, kuram ve uygulamaları. (3.Basım). (İ. Keklik ve İ. Yıldırım. Çev. Ed.). Ankara: PDR Yayınları.
- Gökçe, B. (1976). Aile ve Aile Tipleri üzerine Bir İnceleme, Hacettepe Üniversitesi Beşeri Bilimler Dergisi. c, 8, s. 1-2, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 46, 47.
- Günelp, A. (2007). Farklı Anne-Baba Tutumlarının Okul Öncesi Çağındaki Çocukların Öz güven Duygusunun Gelişimine Etkisi. S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Abdülkadir Kabadayı).
- Güneş, A. (2016). Tutunma çabası aidiyet (4. Baskı), İstanbul: Timaş Yayınları.
- Güneş, A. (2017). Aile ile Bağlanma, Aidiyet. 6. Baskı, Ed.: Ayman A.T. İstanbul: Timaş
- Hetherington, E.M., Parke, R.D., Gauvain, M. and Locke, V.O. (2006). *Child Psychology: A Contemporary Viewpoint. (6th Ed.)*. NY: Mc Graw Hill Publication.
- Hines, A. (2016). Divorce-related transitions, adolescent development, and the role of the parent-child, *Journal of Marriage and Family*, 59(2), 375-388.

- Imprachim, C. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Gençlik Döneminde Yaşadıkları Aile Sorunları ile Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkide Mükemmeliyetçiliğin Aracı Rolünün İncelenmesi*. H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Elif Barışkın).
- Karabulut Demir, E. (2007). *Ebeveyn Tutum Ölçeği*. İ.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Gül Şendil).
- Kavak, S. (2007). *Algılanan Aile Yakınları Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi ve 0-8 Yaş Arası Engelli Çocuğu Olan Annelerin Yakınlarından Aldığı Desteği Algulamaları*. M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Doç. Dr. Yıldız Güven).
- Kaya, M. (1997). Anne baba tutumlarının çocuğun kişilik ve benlik gelişimindeki rolü, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(9), 193-204.
- Kaya, Ş. (2017). *Ergenlerde Ana-Babaya Bağlanma Örüntüsünün Benlik Saygısı ve Yalnızlık ile İlişkisi*. F. S. M. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. İsmet Kırpınar).
- Kesici, Ş. (2005). Ortaöğretim öğrencilerinin anne-baba tutumlarının ve rehberlik ihtiyaçlarının mesleki karar verme zorluklarını yordaması, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 329-337.
- Keskin, G., Çam, O. (2009). Ergenlik ve bağlanma süreci: Ruh sağlığı açısından literatürün gözden geçirilmesi, *New/Yeni Symposium Journal*, 47(2), 52-58.
- Keskin, V. (2006). *Çocuklarını Spora Yönlendiren Anne ve Babaların Beklentileri*. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, 2006, Afyon.
- Kılınc, F. E. (2011). *Anne Eğitim Programı İle Anne Çocuk Etkileşim Programının 24- 36 Aylık Çocukların Bilişsel Becerilerine ve Annelerin Çocuk Yetiştirme Davranışlarına Etkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, SBE, Konya.
- Kır, İ. (2011). Toplumsal bir kurum olarak ailenin işlevleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(36), 381-404.
- Kızmaz, Z. (2006). Okullardaki şiddet davranışının kaynakları üzerine kuramsal bir yaklaşım. *C.Ü Sosyal Bilimler Dergisi*, 30(1), 47-70.
- Köknel, Ö. (2005). *İnsanı Anlamak*. 8.Baskı, İstanbul: Altın Kitaplar.
- Küçük, V., Koç, H. (2015). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*.
- Mavili, A., Kesen, N.F. ve Daşbaşı, F. (2014). Aile Aidiyeti Ölçeği: Bir ölçek geliştirme çalışması. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 33, 29-45. doi: <http://dx.doi.org/10.21560/spcd.19507>

- Murdock, T. B. (1999). The social context of risk: status and motivational predictors of alienation in middle school. *Journal of Educational Psychology*, 91(1), 62-75. doi/10.1037/0022-0663.91.1.62
- Navaro, L. (1989). Aşırı koruyuculuğun çocuk eğitimine etkileri. 6. *Ya-pa Okulöncesi Eğitimi ve Yaygınlaştırılması Semineri*. İstanbul: Ya-Pa.
- Özcan Demir, N., Görgün Baran, A., Ulusoy, D. (2005). Türkiye’de ergenlerin arkadaş akran grupları ile ilişkileri ve sapmış davranışlar: Ankara örnelemi. *Biliş Dergisi*, 32, 83-108.
- Özğüven, İ. E. (2017). *Evlilik ve aile terapisi*. (4.Basım). Ankara: Nobel.
- Saki, Ü. (2018). *Üniversite öğrencilerinin aile aidiyet düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect, *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1-19.
- Şanlı, D. ve Öztürk, C. (2015). Anne-babaların çocuk yetiştirme tutumları ve tutumlar üzerine kültürün etkisi, Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi, 8(4), 240-246.
- Şengün, M. (2013). Anne-baba tutumuna göre lise öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeyleri, *Hittit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12 (23), 203-215.
- Tamar, M. (2005). *Gençlikte Değişim ve Süreklilik*. İzmir: Çelikkol.
- Taner Derman, M., Başal, H. A. (2013). Okulöncesi çocuklarında gözlenen davranış problemleri ile ailelerinin anne-baba tutumları arasındaki ilişki, *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (1), 115-144.
- Uslu, F. (2012). *İlköğretim okulu öğrencilerinin okula yönelik aidiyeti: öğretmen öğrenci ilişkisi, akran ilişkisi ve aile katılımının rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Williams, A. (2003). Adolescents’ relationships with parents, *Journal of Language and Social Psychology*, 22 (1), 58-65.
- Yavuzer, H. (2006). *Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna... Çocuk Psikolojisi*. 29.
- Yörükođlu, A. (1994). *Çocuk Ruh Sağlığı*. 19. Baskı. İstanbul: Özgür.
- Yücel, A.S., Kılıç, B., Korkmaz, M., Göral, K. (2015). Spor Yapan Çocukların Spor Tercihleri ve Bunu Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi, *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, Cilt 5, Sayı (14).